

LA RESPUESTA POSITIVA ANTE LA ADVERSIDAD: RESILIENCIA

THE POSITIVE RESPONSE TO ADVERSITY: RESILIENCE

JAIME GUTIÉRREZ RODRÍGUEZ



PALABRAS CLAVE / KEYWORDS

Resiliencia | Personalidad resiliente |
Forma de vida | Autoestima | Iniciativa |
Introspección

*Resilience | Hardiness personality | Way of life |
Self-esteem | Initiative | Introspection*

RESUMEN / ABSTRACT

El concepto de resiliencia tiene más relación con un tipo diferencial de personalidad –que algunos llaman personalidad resiliente– que con lo que otros ven como una mera capacidad para reponerse de las situaciones adversas y recuperarse emocionalmente. Este artículo analiza sus características principales y su clasificación.

The concept of resilience is more related to personality type differential -which some call hardiness personality- than what others see as merely an ability to overcome adverse situations and to recover emotionally. This article analyzes their main characteristics and their classification.

AUTORÍA DEL ARTÍCULO

Jaime Gutiérrez Rodríguez.
Psicólogo clínico y criminalista
jaime1432@hotmail.com

“(...) la resiliencia es una forma de vida, más que una mera capacidad del individuo, es poder incluso llegar a interpretar que los acontecimientos traumáticos pueden ser percibidos como positivos.”

No hace mucho tiempo recibí un correo electrónico que tenía adjunto un enlace a un video de *You Tube* ⁽¹⁾ en el que aparecía Steve Jobs –uno de los fundadores de la empresa Apple– dando un discurso en la ceremonia de graduación de la Universidad de Stanford (Estados Unidos) en 2005.

Cuando comencé a ver el vídeo –desconociendo casi por completo al personaje, ya que lo único que sabía de él es que había sido el fundador de una de las mayores empresas de ordenadores del mundo– no esperaba que me fuera a sorprender de esa manera lo que Steve Jobs iba a decir durante su discurso destacando, sobre todo, a mi modo de ver, ciertos aspectos como fueron la capacidad para desnudarse emocionalmente frente a un aforo de cientos de estudiantes, la sinceridad, su capacidad de síntesis y su fortaleza emocional.

Jobs dividió su discurso en tres partes: en la primera, denominada “conectar los puntos”, contó cómo su madre biológica lo había entregado en adopción a una pareja que, en el último momento, lo rechazó ya que decidieron que preferían adoptar a una niña. El matrimonio que por fin se hizo cargo del pequeño Steve, se tuvo que comprometer previamente ante la madre biológica a darle al pequeño una formación superior que ni ellos mismos tenían.

Efectivamente, Steve acudió a la Universidad de Reed pero, seis meses después de su ingreso, decidió dejar de asistir a las clases obligatorias de la Universidad presentándose entonces sólo a aquellas que le interesaban. Por aquella época su vida la describe de la siguiente manera: *“No tenía dormitorio, así que dormía en el suelo de las habitaciones de mis amigos, devolvía botellas de Coca Cola por*

los 5 céntimos del envase, para conseguir dinero para comer, y caminaba más de 10 km. los domingos por la noche para comer bien una vez por semana en el templo de los Hare Krishna”.

Steve llamó a esta primera parte “conectar los puntos” porque explicó cómo no es posible relacionar los acontecimientos del presente con los del futuro ya que éste nos es desconocido, pero sí que podemos relacionar los aspectos del presente con los del pasado aprendiendo que, en ocasiones, lo que en un principio podría parecernos que no tiene ninguna importancia, con el tiempo, se puede convertir en un aspecto fundamental de tu vida. En su caso, haber acudido a las clases de caligrafía por devoción hizo que años después decidiera introducir fuentes caligráficas en sus ordenadores, siendo ésta una característica diferencial de su creación con respecto al resto de los ordenadores que existían por entonces en el mercado. Pero claro, para poder darse cuenta de que estos dos puntos se habían unido, tuvieron que pasar varios años entre ambos.

La segunda parte de su discurso trataba, nada menos, que sobre el amor y la pérdida y en esta parte recuerda cómo entre su amigo Woz y él decidieron meterse en el garaje de su casa a desarrollar una idea que, en aquel momento, parecía descabellada: nada menos que crear un ordenador personal.

Hay que decir que, aunque no lo constase en su discurso, por aquel entonces Woz trabajaba en una empresa internacional dedicada a la fabricación de ordenadores y cuando les presentó su idea, la desecharon al entender que no tendría proyección en el futuro.



Ésa era una de las razones de que el primer Apple, tuviera que salir de un garaje y no de una importante industria que en aquel momento comenzaba a desarrollarse, de manera que, en sólo diez años, pasaron de ser dos amigos con una idea brillante metidos en un garaje, a ser más de 4.000 empleados.

La recompensa a todo este duro trabajo e ingenio sin igual fue que a los treinta años de edad, vio cómo la junta directiva de la empresa que él mismo había creado le puso de patitas en la calle despidiéndole al no estar de acuerdo con los proyectos de futuro que Steve pretendía desarrollar.

Por supuesto que quedarse apartado de su creación le supuso un duro golpe emocional que aún recuerda, pero dio las gracias de que eso se produjera ya que le sirvió para darse cuenta de que amaba el trabajo que realizaba y esa emoción fue la que le llevó a crear otras dos nuevas empresas que nada –o muy poco– tenían que ver con la anterior ya que se dedicaban a la creación de largometrajes de animación por ordenador.

Además, en el vídeo declara que durante esta época es cuando se enamora de Laurence, que es la persona que a partir de

entonces compartiría su vida con él, algo que a muchos les habría costado reconocer delante de un auditorio como en el que se encontraba él dando el discurso.

Hay quien lo llamaría ironía de la vida, pero para Steve fue un *“notable giro de los acontecimientos”* cuando comprobó –como describía en la primera parte de su discurso– que dos puntos separados en el tiempo se conectan y así, Apple compró las dos empresas que había creado Steve y, hoy en día, su aportación tecnológica supone *“el actual renacimiento de Apple”*, comprobando que un acontecimiento tan traumático como haber sido despedido de la empresa que él mismo creó se convirtió en lo mejor que le podía haber pasado en su vida.

Las claves del triunfo en el trabajo que él mismo da son: **la perseverancia**, incluso después de acontecimientos desalentadores, y el **estar enamorado de lo que se hace**, sobre todo cuando este trabajo es de calidad.

La tercera parte de su discurso trató sobre la muerte. Comenzó con una cita que Steve oyó cuando tenía 17 años y que marcó su vida: *“Si vives cada día como si fuera el último, algún día tendrás razón”*. Esta frase le llevó durante años a preguntarse a sí mismo cada mañana: *“Si hoy fuese el último día de mi vida, ¿querría hacer lo que voy a hacer hoy?”* y si se respondía durante varios días seguidos que “no”, entonces sabía que tenía que cambiar algo en su vida.

Tener conciencia de su propia muerte es lo que ha motivado a Steve, durante años, a tomar importantes decisiones en su vida; a vivir sin estar demasiado atado a las cosas superficiales y eso le ha servido incluso cuando fue diagnosticado de

“(…) lo importante de la vida es poder vivirla de manera que uno esté orgulloso de cómo está viviendo.”

un cáncer de páncreas hace unos años y, a pesar de saber que la muerte es un final cierto para todas las personas, en realidad, valora que nadie quiere morir, por lo que lo importante de la vida es poder vivirla de manera que uno esté orgulloso de cómo está viviendo y quitando importancia a la cuestión de cuándo dejará de vivir.

Cuando mi amigo Carlos Pérez Vaquero me encargó que escribiera un artículo para QdC que tratara sobre la resiliencia, pensé en poner un ejemplo de algún paciente de mi consulta, pero al llegar a mí este vídeo con el discurso de Steve, me pareció un ejemplo perfecto, ya que el concepto de resiliencia, en mi opinión, tiene más relación con un tipo diferencial de personalidad –que algunos llaman personalidad resiliente⁽²⁾– que con lo que otros ven como una mera capacidad para reponerse de las situaciones adversas y recuperarse emocionalmente.

En el discurso de Steve, se puede apreciar claramente que la resiliencia es una forma de vida, más que una mera capacidad del individuo, es poder incluso llegar a interpretar que los acontecimientos traumáticos pueden ser percibidos como positivos y se puede uno sentir agradecido de que hayan sucedido.

Pero, en definitiva, las experiencias de Steve son sólo un ejemplo de las vivencias a las que se han enfrentado personalidades como él, que no sólo han superado el desprecio de los que le rodean, la ruina de sus empresas, el diagnóstico de enfermedades terminales o la muerte de seres queridos.

Efectivamente, cuando surge este concepto a finales de los años 70 de la mano de Michael Rutter, lo que se observaba era la reacción de algunos niños que pa-

recían invulnerables a la adversidad, ya que eran capaces de reponerse sin secuelas a acontecimientos traumáticos pero, en la actualidad, y sobre todo después de las investigaciones de finales de los años 80 y principios de los 90, se va más allá en el concepto de invulnerabilidad de los individuos.

Se trata entonces de personas con un punto de vista positivo –pero no irreal– ya que son conscientes de los riesgos de la vida, de las consecuencias traumáticas de algunos acontecimientos y, además, experimentan dolor emocional ante su aparición, por lo que no es que se trate de sujetos insensibles ante los acontecimientos que les rodean.



Las características principales de la personalidad resiliente son: En primer lugar, y como elemento fundamental, **la autoestima estable y positiva**, capaz de resistir los acontecimientos traumáticos de la vida por graves que estos sean; **la capacidad de introspección** por la cual son conscientes de sus aptitudes y actitudes; **la independencia** que les ayuda a establecer límites entre la propia persona y la sociedad que les rodea, sin quedar aislados del resto; **la capacidad de establecer relaciones sociales** de carácter íntimo y empático, reconociendo las necesidades de los demás y estableciendo lazos de amistad verdadera; **la asertividad**, que les lleva a conocer y hacer valer sus derechos ante los demás; **la iniciativa**, que les lleva a investigar y querer probar nuevos retos en la vida; **la creatividad** que es la capacidad para realizar nuevas obras y proyectos; **el humor**, como capacidad para la percepción de los acontecimientos cómicos de las situaciones cotidianas; **la ética**, como la conciencia para hacer llegar a los demás la situación de bienestar que viven; y **la ca-**

pacidad de crítica, que les ayuda a analizar las causas y las consecuencias de su comportamiento.

Como es lógico, esto no quiere decir que una persona resiliente desarrolle todas estas características al mismo tiempo ni de igual manera, sino que existen diferencias entre los sujetos resilientes.

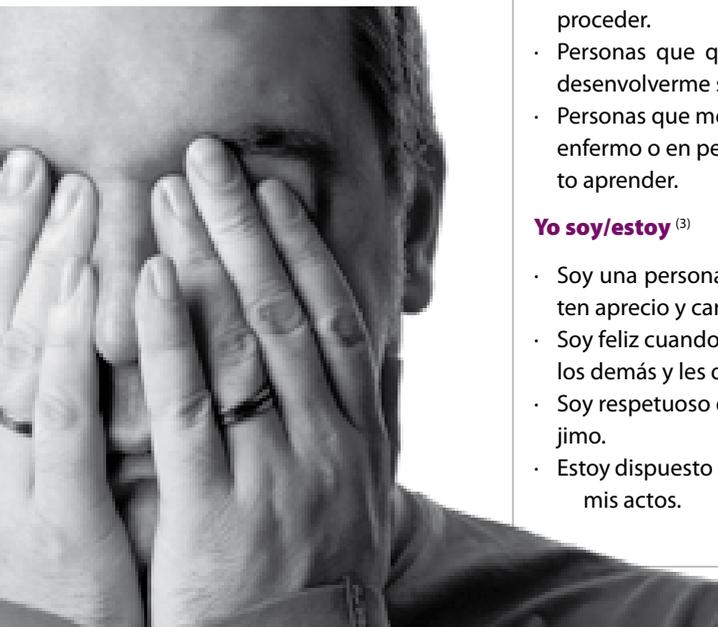
Por otro lado, Edith Grotberg ha estudiado el lenguaje de las personas resilientes y ha incorporado una clasificación en la que se muestran los mensajes que este tipo de personas con el objetivo de poder enseñar, sobre todo a niños y a adolescentes, a comportarse de forma resiliente. En esta clasificación se establecen tres categorías que se exponen a continuación:

Yo tengo

- Personas en quienes confío y que me quieren incondicionalmente.
- Personas que me ponen límites para que aprenda a evitar los peligros o problemas.
- Personas que me muestran, por medio de su conducta, la manera correcta de proceder.
- Personas que quieren que aprenda a desenvolverme solo.
- Personas que me ayudan cuando estoy enfermo o en peligro, o cuando necesito aprender.

Yo soy/estoy ⁽³⁾

- Soy una persona por la que otros sienten aprecio y cariño.
- Soy feliz cuando hago algo bueno para los demás y les demuestro mi afecto.
- Soy respetuoso de mí mismo y del prójimo.
- Estoy dispuesto a responsabilizarme de mis actos.



“(…) no debemos olvidar que el comportamiento resiliente se puede aprender y, si se es constante en su práctica, se puede llegar a desarrollar una personalidad resiliente.”

- Estoy seguro de que todo saldrá bien.
- Estoy triste, lo reconozco y lo expreso con la seguridad de encontrar apoyo.
- Estoy rodeado de compañeros que me aprecian.

Yo puedo

- Hablar sobre las cosas que me asustan o inquietan.
- Buscar la manera de solucionar mis problemas.
- Controlarme cuando tengo ganas de hacer algo peligroso o incorrecto.
- Buscar el momento apropiado para hablar con alguien o para actuar.
- Encontrar a alguien que me ayude cuando lo necesito.
- Equivocarme sin perder el afecto de los demás.
- Sentir afecto y expresarlo.

En una época de crisis como en la que nos encontramos, poder desarrollar un comportamiento resiliente nos puede ayudar para afrontarla y, aunque no nos garantice el poder superarla, sí que nos puede proporcionar el poder estar atentos de las circunstancias que nos pueden ser beneficiosas.

Incluso en las ocasiones más graves en que se ha producido, por ejemplo, el diagnóstico de una enfermedad incurable en una persona y esta persona, en ocasiones inexplicablemente, ha conseguido vencer la enfermedad, se ha comprobado que se trataba de una personalidad resiliente que en ningún momento perdió la esperanza de que, de algún modo, podría vencer la enfermedad.

En la actualidad, algunos manuales de autoayuda tienen como objetivo –aunque parezca que sus intenciones quedan ocultas por un halo de misterio y de espiri-



tualidad– el desarrollo de comportamientos resilientes, pero no debemos olvidar que, independientemente del apoyo que nos puedan proporcionar los libros de autoayuda, es importante tener en cuenta que el comportamiento resiliente se puede aprender y, si se es constante en su práctica, se puede llegar a desarrollar una personalidad resiliente y hoy puede ser un buen día para comenzar. ■

⁽¹⁾ Video de You Tube:

<http://www.youtube.com/watch?v=ykUyVFkizfQ&feature=fvw>
Discurso por escrito en castellano:
http://aui.es/index.php?body=dest_v1article&id_article=3246

⁽²⁾ Kobasa y Maddi fueron los primeros en acuñar el término Hardiness personality

⁽³⁾ Al traducirlo al castellano, y gracias a la riqueza de este idioma, hay quien establece dos categorías independientes entre “soy” y “estoy”.

BIBLIOGRAFÍA

- Edith Henderson Grotberg. (2006). *“La resiliencia en el mundo de hoy”*; Madrid; Gedisa.
- Cyrulnik, B., Manciaux, M. y otros (2003). *“El realismo de la esperanza”*; Madrid; Gedisa.
- Manciaux, M. (2001). *“La resiliencia: resistir y rehacerse”*; Madrid; Gedisa.
- Martínez Torralba, I. y Vásquez-Bronfman, A. (2006). *“La resiliencia invisible”*; Madrid; Gedisa.