LA RESILIENCIA Y LOS OTROS

*Marcela Rabadán Gallardo**

*Mis amigos son unos atorrantes.
Se exhiben sin pudor; beben a morro,
se pasan las consignas por el forro
y se mofan de cuestiones importantes.[...]
Mis amigos son gente cumplidora
que acuden cuando saben que yo espero.*

Las malas compañías
JOAN MANUEL SERRAT

¿Por qué una mujer que, por razones políticas, se ve obligada a dejar su país puede reconstruir una vida plena en otro? ¿Por qué un estudiante puede recomponer su camino después de un semestre fallido? ¿Por qué una pareja puede restaurar el amor después de una crisis? ¿Por qué una mujer que perdió a su compañero de vida puede levantarse todos los días para ir a trabajar?

La resiliencia es la capacidad —conductas, acciones, pensamientos, sentimientos— de sobreponernos a la adversidad, de adaptarnos a un nuevo contexto, a una nueva dinámica y, sobre todo, de aprender del proceso. Richard Tedeschi y Lawrence Calhoun, por ejemplo, expusieron, en la década de 1990, la teoría del crecimiento postraumático. ¿Cómo se desarrolla la resiliencia? Hay teorías que afirman que se nace con ella y otras que sostienen que algunos niños la adquieren en los primeros años de vida si el contexto en el que crecen así lo favorece: amor, cercanía, seguridad... Sin embargo, de acuerdo con los resultados que han arrojado varias investigaciones, también es posible fomentarla después.

Las controversias que suscita el tema de la resiliencia se deben a los diferentes enfoques con los que nos aproximamos. Por supuesto, están quienes afirman que para hacer frente a las adversidades, debemos comportarnos como resueltos militares dispuestos a usar la arti-

* Departamento Académico de Lenguas, ITAM.

llería pesada para enfrentar al enemigo, para salir bien librados de una batalla: “Debes afrontar la realidad”, “No debes temer el cambio”, “Debes aprender a levantarte y a luchar”, “Para salir adelante, es cuestión de actitud”. Pareciera que cuanto más aguerridos somos, más posibilidades de recuperación tenemos. Pero, ¿qué sucede si tememos al cambio, si de verdad sentimos que no podemos levantarnos, si constantemente nos recordamos que por falta de actitud estamos donde no queremos estar?

Por otra parte, están quienes, atendiendo a nuestro ser integral, proponen estrategias que promueven el desarrollo de la resiliencia desde una perspectiva biopsicosocial más conciliadora. Algunos son, por ejemplo, Jon Kabat-Zinn, profesor emérito de la Escuela de Medicina de la Universidad de Massachusetts y fundador de la Clínica de Reducción de Estrés de la misma universidad, quien ha impulsado la meditación de atención plena, comúnmente conocida como *mindfulness*, como método para tratar a las personas que padecen dolor crónico y trastornos relacionados con el estrés. Su técnica de reducción del estrés basada en la atención plena produce efectos en el cerebro y en cómo procesa las emociones. Los estudios realizados a personas que la han practicado mucho tiempo muestran que el hecho de aprender a concentrar la atención en el momento presente las ayudó a disminuir el estrés que sufrían y mejoró su sistema inmunológico.¹

Por su parte, James Pennebaker, psicólogo social de la Universidad de Texas en Austin, ha estudiado la relación que existe entre las experiencias emocionales, el lenguaje y la salud mental y física. Su propuesta de trabajo, la escritura expresiva —o escritura terapéutica—, consiste en reconocer procesos y expresar emociones mediante la escritura. A partir de sus estudios, Pennebaker ha demostrado que la salud mental y física de la gente mejora y, por tanto, también su capacidad de resiliencia cuando escribe (de manera guiada) sus pensamientos más persecutorios. Algunas de sus más recientes investigaciones se centran en la influencia del lenguaje cotidiano en la formación de la personalidad.²

¹ Véase Jon Kabat-Zinn, *Vivir con plenitud las crisis: Cómo utilizar la sabiduría del cuerpo y de la mente para afrontar el estrés, el dolor y la enfermedad*, 2007, Barcelona, Kairós, trad. de Laura González Sanvicens y David González Raga.

² Véase James W. Pennebaker, *Expressive writing: Words that heal*, 2014, Enumclaw, Idyll Arbor.

Brent Furl, científico de la Universidad de Texas A&M, se ha centrado en la recuperación de la homeostasis después de un periodo de desgaste físico y deterioro emocional. Furl acuñó el término “valor homeostático” para referirse a la importancia que tienen ciertas acciones que contribuyen al equilibrio físico, mental y emocional y, por tanto, al bienestar.³

Creo, sin embargo, que, para desarrollar la resiliencia, es preciso establecer vínculos afectivos sólidos que nos ayuden a recuperar la fuerza y la seguridad, que nos ayuden a reconciliarnos con la vida. Necesitamos a los otros, los cómplices de vida, que son quienes nos reconstituyen con sus risas, con sus charlas, con su amor. Necesitamos a los otros, que nos piensan y nos imaginan. Necesitamos a los otros, empáticos, para que tiendan sus redes y para que, en consonancia con la función que realizan las neuronas espejo —por las que podemos sentir lo que otros sienten—, sirvan de reflejo y nos observen; necesitamos su mirada benevolente y compasiva, que nos recuerde nuestra común fragilidad, nuestra humanidad. Porque uno no se recupera solo. Y en esa suerte de mirada de espejo los otros nos ven y nos recuperan: la hija, los nietos, los hermanos, las amigas, los colegas, tus amigos, los alumnos. Necesitamos incluso la mirada de los otros que ya no están con nosotros, contigo.

Son los otros, *somos* los otros.

Somos los otros en espera de que la Condesa, nuestra amiga Nora Pasternac, nos convide nuevamente y nos siga recibiendo en su casa, como hasta ahora, para alimentarnos e inspirarnos —como suele hacerlo— con sus inagotables anécdotas, con su sentido del humor, con su generosa erudición. *Somos* los otros en espera de que nos invites para verte en nosotros, para vernos.

Son los otros, *somos* los otros, tus amigos.

³ Véase Diane Coutu *et al.*, *Resilience. HBR emotional intelligence series*, 2017, Boston, Harvard Business Review Press.