

JOSÉ ANTONIO MARINA



es@lavanguardia.es

crear

RESILIENCIA

La palabra es horrible, lo reconozco. Copia literalmente el término inglés *resilience*, que designa la capacidad de los materiales para resistir a la rotura y para recobrar su forma originaria después de estar sometidos a presiones deformadoras. De la física pasó a la psicología, donde significa la capacidad de soportar los traumas y recuperarse de ellos. En los últimos años se investiga para descubrir el secreto de la resiliencia. ¿Por qué unas personas la tienen y otras no? ¿Qué hace vulnerables a unos niños e invulnerables a

otros? Cuando conozcamos la respuesta tal vez podamos elaborar una “pedagogía de la resiliencia”. Desde que escribí *Aprender a vivir* pretendo elaborar una psicología de los recursos personales. Recursos son aquellas capacidades a las que podemos recurrir para salir bien parados de una situación. Constituyen nuestro capital psicológico. Todos tenemos que enfrentarnos con problemas, soportar desgracias, emprender proyectos, aguantar el esfuerzo, y en todos estos casos la resiliencia es un recurso eficaz.

Necesitamos conseguir una cierta capacidad de encaje, una cierta dureza. Los sabios antiguos decían que la fortaleza es una de las cuatro virtudes principales para vivir bien, y resaltaban en ella distintos aspectos importantes. Para los estoicos era la capacidad de renunciar y la de persistir en el esfuerzo. Spinoza la definía como “firme-

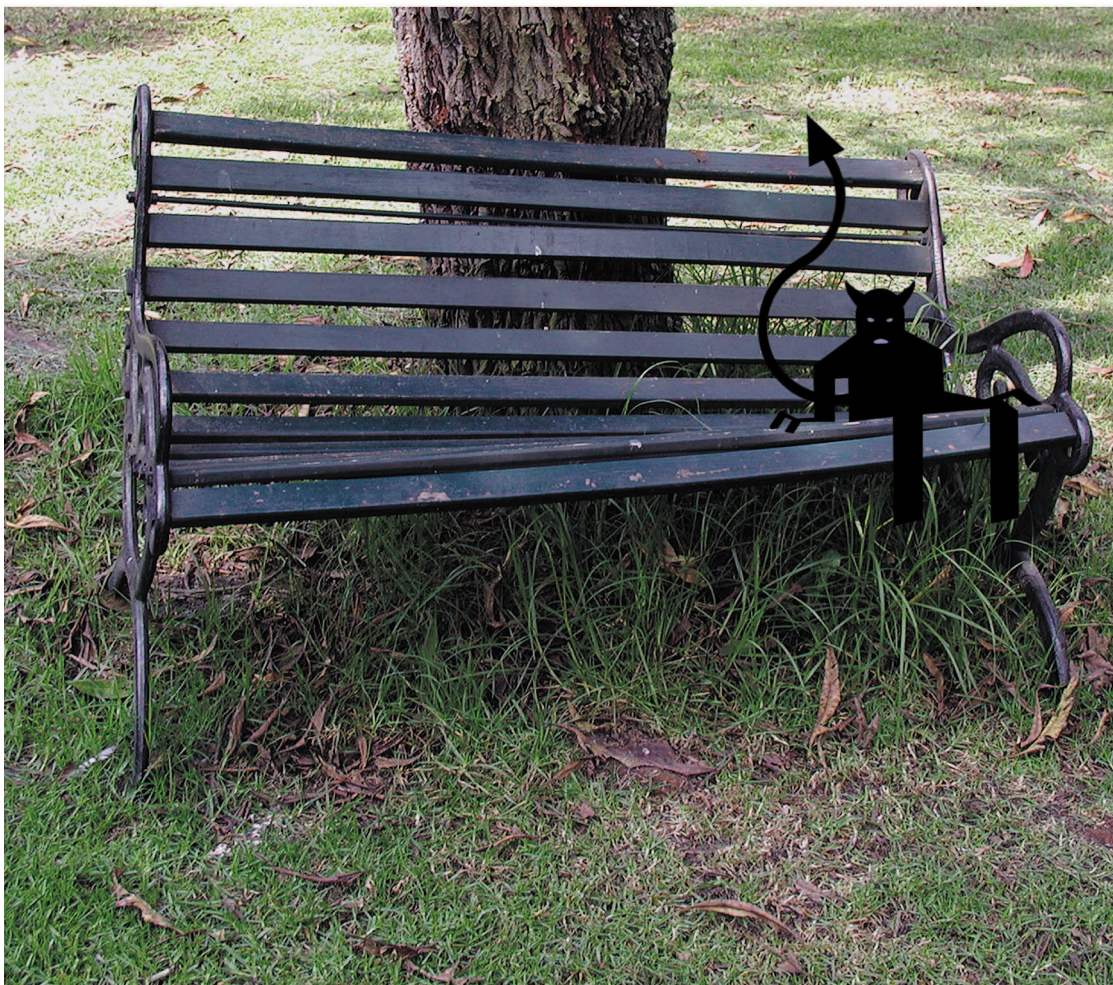
za y generosidad”. Tomás de Aquino añadía la paciencia, que no era para él una actitud sumisa, sino el poder de no dejarse arrastrar por la tristeza y el desánimo. Todo esto plantea un serio problema a los educadores. Tenemos que conjugar dos dimensiones contrarias: ternura y rigor, sensibilidad y dureza, compasión y exigencia. Y también intentar que nuestros niños adquieran esa mezcla mágica. Una anécdota curiosa ilustra sobre su dificultad. Niels Bohr, un genial físico del pasado siglo, enunció uno de los principios fundamentales de la física actual, el de complementariedad. Resolvía un problema que parecía insoluble: unificar dos teorías sobre la luz. La luz se comporta a veces como una onda y a veces

AUMENTA LA NECESIDAD DE APOYO PSICOLÓGICO PARA SITUACIONES QUE ANTES ÉRAMOS CAPACES DE RESOLVER SOLOS

como un corpúsculo. Bohr señaló que era ambas cosas, pero que cuanto más se afinaba la medida de uno de los estados, más se difuminaba el otro. Eran a la vez complementarios y contrarios. Recuerdo este asunto porque Bohr comentó que se le había ocurrido esa idea porque estaba preocupado por la educación de su hijo. No sabía cómo coordinar el

amor y la justicia. También resulta difícil dosificar el rigor y la ternura.

Al estudiar el desarrollo en los sentimientos en diferentes culturas, me llevé una sorpresa mayúscula cuando comprobé que cada sociedad, por complejos procedimientos, determina el umbral de la molestia que se considera soportable. La nuestra ha rebajado mucho ese umbral, por lo que estamos fomentando sin quererlo una vulnerabilidad extrema. La necesidad que sentimos de apoyo psicológico profesional para muchas situaciones que antes éramos capaces de resolver por nosotros mismos es un indicador de este fenómeno. La falta de resiliencia se convierte así en un fenómeno social. ■



Raúl