

SEMINARIO DE RESILIENCIA

"Este seminario te permitirá conocer la Resiliencia como un paradigma novedoso que arroja luces inesperadas a la existencia de los seres humanos".

Pbro. Tomás Schertz, Vicario para la Educación y Raul Troncoso Presidente del Instituto de Formación Fondacio para América Latina, tienen el agrado de invitar a participar de este seminario, dictado por:

María Stella Rodríguez Arenas
 Doctora en Ciencias Pedagógicas, psicóloga, Licenciada en Teología y Magister en Psicología Comunitaria, Profesora de la Facultad de Teología de la Pontificia Universidad Javeriana de Colombia.

SÁBADO 29 ABRIL de 9:00 a 14:00 hrs.

Confirma tu asistencia aquí

Incripciones: en iffamerica.com o al correo info@iffamerica.com, fono: +56951975559

Lugar: Erasmo Escala #1822 Sala E11

Invitan:

Colaboran:

El sábado 29 de abril, se realizó el Seminario sobre Resiliencia junto a la Dra. María Stella Rodríguez, psicóloga y teóloga colombiana, en la Universidad Alberto Hurtado. Esta actividad, organizada por el Instituto de Formación IFF América, contó con la promoción y difusión de la Vicaría para la Educación.

La intervención de la Dra. Rodríguez se desarrolló en dos partes, un primer bloque para presentar las principales ideas sobre el concepto de resiliencia y en el segundo la relación con la teología.

Origen del concepto de resiliencia en la investigación de la Dra. Rodríguez.

El concepto de resiliencia para la Dra. Rodríguez tiene un profundo significado ya que cuando realizaba su Doctorado en Cuba y escuchó hablar de ello por primera vez, lo incorporó inmediatamente en su investigación. La importancia radica en que le permitió asociarlo a la situación que ha vivido Colombia producto de la situación de los desplazados por causa de la

guerrilla. Estos grupos humanos se vieron enfrentados a pérdidas muy profundas, no solo de sus tradiciones, sino que también de su propia identidad. Enfatizó que en este proceso las pérdidas infantiles no resultaban relevantes y eran ignoradas. Mientras dirigía prácticas de psicología educativa, conoció muchos casos de niños que vivían esta situación. El duelo que viven estos niños productos de estas pérdidas dependerá de su capacidad de resiliencia, fue su conclusión.

Desde ese momento ha sido su tema de investigación y de trabajo. Publicó un libro llamado [La resiliencia otra manera de ver la adversidad](#), alternativa pedagógica para la atención de niños y niñas en situación de desplazamiento. También fue incorporado como tema de estudio en la Universidad Javeriana, donde ella trabaja.

Más que un concepto, un paradigma.

A continuación, la Dra. Rodríguez expuso algunas ideas en torno a la resiliencia. Primeramente, la resiliencia ha pasado de ser un concepto a un paradigma, es decir, una manera de entender al ser humano y lo que nos sucede, dando origen a una manera de comprender el sufrimiento.

Para definir la resiliencia, hizo referencia al vocablo “oxímoron” que es una figura literaria que consiste en usar dos conceptos de significado opuesto en una sola expresión. Por eso, la resiliencia es un camino clarooscuro, es decir, el empleo de esta figura se aplica para expresar que la vida está llena de alegrías y tristezas. No es posible, aunque se quisiera quedarse solamente con una parte.

Resiliencia, explicó, es un verbo, no solo una capacidad de un material. Es una acción de recobrar su forma original después de haber estado sometido a altas presiones. Su uso más antiguo fue dado en la metalurgia, es decir, referido a los materiales.

A partir de la década de los años 70 se comienzan a difundir investigaciones sobre lo que sucede en los seres humanos. De ellas se concluye que la resiliencia no es una capacidad, que unos seres humanos tienen y otros no, sino que un proceso donde hay una decisión ante el sufrimiento, una actitud activa para hacer que una situación traumática que se vuelve en un aprendizaje para nuestra vida.



Distinciones en el campo de la resiliencia.

Trabajos de investigación e intervención con grupos humanos desde diversos enfoques científicos, han permitido acumular experiencias que han enriquecido el campo conceptual de la resiliencia. De acuerdo a lo anterior, fue puntualizando algunos aspectos que distinguen a la resiliencia de otras propuestas teóricas que pueden ser afines, pero que no son lo mismo. Como la autoayuda.

La resiliencia no solo conlleva una superación de una situación adversa, sino que hay que comprender un mejoramiento de la persona o de la comunidad. Por tanto, **no es lo mismo hablar de resolución de problemas que de resiliencia**. No se puede hablar de resiliencia si luego de una situación adversa no ha ocurrido un aprendizaje vital, lo cual implica que la persona se cuestione el conjunto de su existencia.

Por ejemplo, quien ha logrado superar un cáncer, puede adquirir un nuevo valor que le otorgue mayor sensibilidad ante el dolor ajeno y comprometerse en causas para ir en ayuda de quienes padecen dicha enfermedad. Sin este aprendizaje no se podría hablar de resiliencia, solo de un proceso de sanación del cual se ha salido con éxito.

La Dra. Rodríguez comentó, junto con la participación de los asistentes, diferentes casos de personas que han vivido procesos de aprendizaje a partir de experiencias de sufrimiento. Algunos de ellos tienen que ver con compromisos concretos en el ámbito de la salud, en la cual ha habido un cambio en la perspectiva.

Ante la consulta sobre la **relación entre la resiliencia y la empatía**, definió ésta como una actitud de apertura que permite a un sujeto vincularse con otro tratando de entender su dimensión

humana. La empatía no necesariamente es emocional. Por ejemplo, podríamos escribir una carta a alguien que ha sido víctima de un abuso, sin conocerla. Esto ya es un esfuerzo por tratar de entender sus necesidades y puede promover un primer vínculo de solidaridad, puesto que se da una apertura. En la resiliencia hay un aprendizaje del propio sufrimiento.

No se puede entender la resiliencia como una capacidad para resistir, sino que es una actitud para transformar una experiencia personal en una experiencia dinámica. Tampoco es lo mismo que pensar positivamente ante situaciones adversas. La resiliencia surge cuando se hace algo a partir de la comprensión de una situación difícil, adversa y sufriente que el otro está pasando. Es vincular.

Algunos exponentes

Es un paradigma interdisciplinar que surge de múltiples enfoques, entre los cuales también la teología ha dado su aporte. No nace de la psicología. Es una construcción multidisciplinar en la que han intervenido investigadores de diferentes enfoques. La pregunta que los guiaba era porqué de algunas poblaciones en riesgo aparecen más niños o jóvenes que logran surgir, por ejemplo, del alcoholismo, en lugar de permanecer en esta situación de riesgo. En Francia, Boris [Cyrulnik](#), advirtió que eso es lo mismo que ocurre en los materiales, en la metalurgia. De este autor recomendó algunos libros como: [Los patitos feos](#), [El murmullo de los fantasmas](#), [La maravilla del dolor](#) y [La autobiografía de un espantapájaros](#). Luego, mencionó a Stefan Vanistendael y Jacques Lecomte, autores de [La felicidad es posible](#). De autores latinoamericanos, mencionó a Néstor Suárez Ojeda, de Argentina, quien tiene una obra en resiliencia comunitaria. En Chile, destacó a María Angélica Kotliarenko A. Ph.D. del [CEANIM](#).

“Ser resiliente no significa recuperarse en el sentido estricto de la palabra, sino que crecer a algo nuevo, no se vuelve al estado inicial. Se da un salto adelante, sin negar el pasado doloroso, pero superándolo”. Vanistendael. Se necesita guardar en la memoria lo que nos acontece. No podemos volver al mismo punto, siempre cambiamos.

Tutores de resiliencia

La evidencia internacional ha confirmado que siempre se necesita a alguien para salir adelante ante situaciones complejas. Estas personas se constituyen en tutores de resiliencia. Es presencia auténtica de otro que despierta a alguien a la vida. Pero no necesariamente es un profesional. Puede ser incluso una mascota.

Algunos preguntaron también acerca de la capacidad de vincularse con Dios y de esta forma constituirse en tutor de resiliencia. Ante esta pregunta remeció a los oyentes respondiendo con otra pregunta acerca de si los vínculos religiosos que tenemos son tutores de resiliencia o nos hacen refractarios a la propia fe. Para comprender esto explicó que es clave el valor que tiene el tutor de resiliencia que es la aceptación incondicional de la persona. Si se condiciona el amor a la respuesta de la persona, esto no genera un vínculo sano.

El anti tutor de resiliencia es el que recuerda la norma que se saltó o le indica lo que debe hacer, abandonando a la persona. Hizo reflexionar poniendo el ejemplo de las personas divorciadas y vueltas a casar. Si se sanciona el comportamiento que genera el pecado, sin anteponer el vínculo con la persona que realiza un esfuerzo por orientar su vida, entonces se generan espacios que no favorecen procesos de resiliencia.

En este sentido, recordó que, desde la teología, lo más importante para Dios es el vínculo con cada ser humano, por lo cual su amor es incondicional. Dios no nos demuestra un amor interesado en nuestros comportamientos, sino que busca establecer un vínculo de amor incondicional.

El papel del tutor de resiliencia es ayudar a ver más allá de lo que le está pasando a una persona, para que pueda generar una perspectiva nueva, que pueda ver más allá del sufrimiento. La sabiduría de una abuela, por ejemplo, puede mostrar un camino nuevo a su nieto a pesar de las faltas del niño, ya que establece un vínculo que no se rompe.

Invitó a los asistentes a ser tutores y a crear espacios de resiliencia, poniendo rostros concretos de esa presencia incondicional con los niños. En el caso de los adolescentes, esos tutores son más bien los pares o una actividad, como puede ser la pastoral. Se puede observar que el tutor puede ser algo más abstracto, es decir, que se prescinde de un rostro concreto. Contó el caso de un joven que al leer la obra de Viktor Frankl, [El hombre en búsqueda de sentido](#), le permitió rehacer su vida luego de pasar por la cárcel y graduarse como psicólogo. Para este joven el sufrimiento deja de doler a partir del momento en que adquiere un significado.

Lo importante no es escarbar en las causas de porqué suceden cosas negativas en la vida de las personas, ya que esto siempre conducirá a una multitud de factores. La razón del sufrimiento se encuentra por nuestra fragilidad humana. Por lo tanto, quien se pone en camino de resiliencia se abre al inicio de algo nuevo. Cuando se acepta el dolor descubre que este no es el término, sino que el comienzo de una aventura.

Para ilustrar esta idea contó la historia de [Alan Jara](#), político colombiano secuestrado por las Farc y que durante su cautiverio enseñó idiomas a sus captores. A pesar de su situación, no permitió que le quitaran su libertad de decidir. Entender que la vida no se acaba frente al dolor es una invitación a mirar con otros ojos. Mostró una fotografía de una puesta de sol detrás de una alambrada y preguntó lo que ven. En un primer momento la mirada se centra en el primer plano y no en la puesta de sol.

El proceso de resiliencia es generador de esperanza, ya que invita a la persona a superar la pregunta del origen de por qué suceden cosas que causan el sufrimiento por una pregunta que invita a la acción: ¿Qué voy a hacer con esto?

Tampoco se debe entender al tutor de resiliencia como un súper héroe, sino a alguien que acompaña el proceso de otro, tomando medidas de autocuidado. Es decir, los tutores, a su vez, necesitan también ser acompañados por otros tutores.

Tampoco se trata de sacralizar el sufrimiento o la resignación, sino que relevar el compromiso que nace en la persona para superarlo integrándolo a su vida y resignificándolo. De esta forma se adquiere una actitud nueva ante la vida.

Luego de una pausa continuó la segunda parte de la conferencia.



Al inicio de este bloque los asistentes recibieron un dibujo de un laberinto (modelo del laberinto de la catedral de Chartres en Francia). Cada uno fue haciendo trazos en el dibujo para ir desde el exterior al interior y luego para salir. Mientras se dibujaban los trazos, la Dra. Rodríguez, iba dando algunos puntos para que cada uno fuera haciendo memoria de su propia existencia. Cada trazo se podía traducir por una búsqueda de sentido, pero que, no acabada en el centro, sino que había que salir del laberinto.

Apoyada en el libro de V. Frankl, fue comentando la necesidad de los seres humanos de encontrar sentido a la vida, incluso, en situaciones de vida límite, como el que vivió el autor del libro, en un campo de concentración nazi durante la segunda guerra mundial.

De esta manera el objeto de este segmento del seminario versó sobre el cultivo de una espiritualidad en el ser humano que le permita desarrollar procesos de resiliencia. Para ello es necesario desarrollar una actitud espiritual que conecte con la búsqueda del sentido de la vida. Esta necesidad sería algo constitutivo del ser humano y por tanto universal.

La resiliencia, señaló, generó una perspectiva nueva para la teología y las religiones, en general. Las religiones del mundo han buscado trazar un camino para que los seres humanos alcancen la perfección en el amor, intentando vincularlos con Dios. Recordó uno de los diálogos de Platón en el que se narra que los seres humanos en un principio tenían dos cabezas, pero que, por su soberbia, Zeus, los habría separado, dando origen al hombre y la mujer como unidades separadas. Con esta narración expresó la condición más radical del ser humano: somos seres necesitados e indigentes, pero al mismo tiempo, autosuficientes y egoístas.

El ser humano experimenta, también, la necesidad de llenar el vacío existencial que es carencia de sentido vital (V. Frankl lo llama "neurosis noógena"). A veces, los proyectos que desarrolla el ser humano no logran cumplir el objetivo de aportarle el bienestar que busca, dejándolo igual de insatisfecho. Comparó esto a una fuerza centrífuga que atrae al ser humano hacia el centro del laberinto. En cambio, Dios, es una fuerza centrípeta, es decir que sale permanentemente hacia afuera. Siempre es constante donación de sí mismo. Este movimiento genera una espiritualidad dinámica, que no se queda en una actitud intimista, sino que siempre sale a los otros y por tanto es una espiritualidad de responsabilidad.

Por tanto, se pueden encontrar experiencias religiosas que encierran al ser humano en una intimidad y otras que liberan y abren a los demás. En el caso de las primeras, aunque uno se pueda sentir muy cómoda, no ayuda a vivir la resiliencia. Las segundas, sí pueden ser promotoras de resiliencia, si la eucaristía y las oraciones, invitan al creyente a salir al encuentro del otro y de esta forma ser mejor persona.

Perspectivas teológicas

Luego, dio paso a una descripción de diferentes teologías para aproximarse a Dios y a los textos bíblicos.

Teología de la retribución: es una teología muy encarnada en occidente por el sistema de creencias judeo cristianas. En resumen, plantea una relación con Dios quien premia o castiga, es decir, que da a cada uno según su comportamiento. La ausencia de felicidad puede ser considerada un castigo de Dios por alguna falta de la persona. El creyente, según esta teología, experimenta que Dios le retribuye según sea su actitud y comportamiento ante la vida. Así, entonces, puede sentir que Dios es un juez que observa las obras humanas. Este es tipo de pensamiento religioso sigue vigente en grupos o en la interpretación de textos bíblicos y no permiten un proceso de resiliencia.

Teología de la prueba de fe: Dios no castiga, pero da unas pruebas. En el texto de Job, en el Antiguo Testamento, se tensiona el tema de la retribución para reemplazarlo por el de la prueba. Dios no castiga al justo Job, pero sí le envía pruebas para comprobar su fe. Esta comprensión no es adecuada puesto que Dios ya conoce nuestra debilidad y tampoco permite desarrollar procesos de resiliencia.

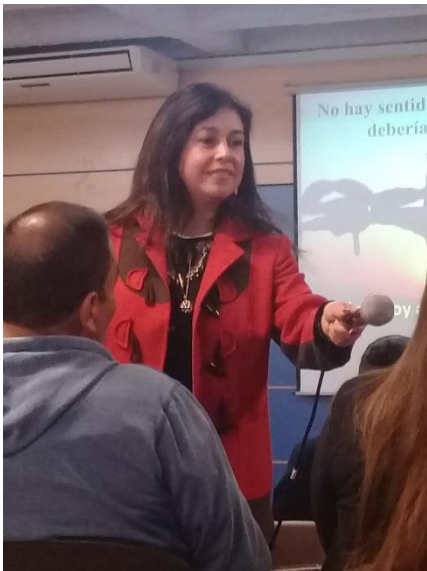
Teología de la resiliencia: Para desarrollar esta idea puso el ejemplo del ciego de nacimiento (Jn. 9, 1-3). ¿Cuál es la obra de Dios que se va a manifestar en el ciego? Preguntó a los asistentes. Los ciegos, así como otros enfermos estaban excluidos de la comunidad y al sanarlos, Jesús, quita el

motivo de la exclusión. La obra de Dios es hacer parte de la comunidad a quien se encuentra excluido. Dios es vínculo, su acción es resiliar, es alegría y buena noticia.

Dotar de sentido las situaciones de la vida no es sencillo, expresó la Dra., puesto que implica comprender cuál es su posición y significado dentro de la orientación vital. La religiosidad debe dar una orientación vital, un sentido, un para qué creo en Dios. La espiritualidad y la religiosidad no tienen más motivo que la unión con Dios. No puede ser el premio o el castigo lo que debe mover a los creyentes, sino que el vínculo con Dios.

Cuando esto se logra, se entiende su importancia para la comprensión del dolor ajeno y para el acompañamiento de otras personas que viven el dolor.

El perdón, un tema que reta la espiritualidad resiliente.



El perdón es una orientación existencial espiritual. Es difícil perdonar porque el ser humano se llena de rabias, reproches, sentimientos negativos y de recuerdos que cierran la puerta al otro, y, por tanto, obstaculizan la recuperación de la orientación ante la vida.

También, expresó, que el perdón tiene mala reputación porque existe una falsa comprensión de lo que representa. Algunos ven en el perdón una aceptación resignada del mal cometido. Y esto es así porque también se tiene una falsa comprensión de lo que hace Dios con nosotros. No nos atrevemos a perdonar porque tenemos demasiado apegado a nosotros una teología de la retribución. Una frase que explicita este argumento sería: “esa persona merece que no se le otorgue nada bueno por lo que ha hecho”. Dios no podría perdonar al que ha hecho daño, sería el corolario de esta falsa comprensión del perdón.

Para graficar esto nombró a Tim Guenard, un francés que escribió un libro ([Más fuerte que el odio](#)) en la cual narra su historia de vida. Ella estuvo marcada por el abandono de su madre y la violencia de su padre. Esta violencia se prolongará en los hogares de menores por donde pasó. Sus propósitos en la vida no eran muy elevados, incluso, entre ellos estaba matar a su padre. Gracias al encuentro de tutores de resiliencia fue aprendiendo a superar estos traumas e incluso cuando años después se encuentra con su padre es capaz de abrazarlo.

Una cosa que debemos cambiar en nuestro sentido espiritual religioso es que nuestra historia no es un destino fatal. A veces está arraigada en nosotros la idea de que algo que nos hace sufrir es voluntad de Dios. La única voluntad de Dios es que tengamos vida y vida en abundancia como dice Jn. 10,10.

Los sufrimientos nos obligan a metamorfosearnos y nunca perdemos la esperanza de cambiar. Podemos poner un qué voy hacer con lo que sucede. Como decía V. Frankl, “lo importante no es lo que esperamos de la vida sino lo que la vida espera de nosotros”. Esto lo descubrió en los campos de concentración, una misión, una para qué seguir viviendo.

Luego, tomó el texto del encuentro de Jesús con la samaritana. En él se relata que la mujer había ido a mediodía. Lo normal era que fuera temprano en la mañana, pero lo hacía a una hora en la cual no se encontraría con nadie que le reprochara algo. El mayor problema que tenía era que estaba excluida por algo. Era considerada pecadora. Pero Jesús entra en diálogo con ella y

descubre su vacío existencial. La interroga sin juzgarla y ella se interesa. Esto implica que el proceso de resiliencia se inicia cuando alguien se siente necesitado.

Añadió, respecto del relato que la mujer vivió una transformación tan grande que fue al pueblo, del cual estaba apartada, para regresar donde Jesús y mostrarles a todos quien le había hablado y ayudado en su cambio. Con lo anterior demuestra la espiritualidad del encuentro con Dios, que hace algo en la persona y en la relación que establece con los otros. De esta forma, Jesús aparece como tutor de resiliencia para la mujer, ya que le ayuda a situarse en la vida de una manera nueva. No le relata toda la doctrina o los diez mandamientos, sino que suscita nuevas experiencias que invitan a construir redes de apoyo. Es decir, una espiritualidad que fomente el individualismo no es portador de procesos de resiliencia.

En este punto, expresó que en occidente se ha hecho uso de la meditación del yoga, por ejemplo, para otros motivos, muy diferentes del sentido que tiene para la espiritualidad de oriente. La meditación budista lleva necesariamente a la compasión, pero aquí se ha vuelto objeto de consumo.

Claves del Reino de Dios

Jesús enseña por medio de parábolas, milagros y encuentros. En todos estos ejemplos se da la misma clave: el Reino de Dios es el vínculo, son las relaciones que generan vida en abundancia. Revisó rápidamente algunas parábolas para señalar los vínculos del pastor con sus ovejas en donde la clave de cuidado y relación cotidiana es la genera vida, el sembrador quien al relacionar la semilla con la tierra ve florecer vida abundante a su alrededor, el de la mujer que relaciona la levadura y la masa haciendo que crezca y dar pan para muchos o el abrazo del padre misericordioso que acoge a su hijo que cometió errores y así reconstruye la relación familiar, de modo que quedó claro que el mensaje de Jesús es exigente en términos de mostrar que la forma de acción de Dios es el vínculo amoroso con los seres humanos para enriquecer nuestra existencia y darnos el regalo de una vida abundante sin límites.

Igualmente, cuando Jesús realiza un milagro permite restablecer el vínculo de una persona con la comunidad que la había excluido. Los milagros no son para mostrar el poder de Jesús para sanar. De la misma, enseñó, los encuentros de Jesús con las personas son para establecer vínculos sanadores.

A continuación presentó el video del pintor colombiano [José Ángel Alfonso](#), que vive en el leprosorio del pueblo colombiano, llamado Agua de Dios. Este sanatorio fue creado a fines del siglo XIX y recién en la década de 1960 fue declarado municipio e integrado al resto de la sociedad. Para llegar a este lugar había que atravesar un puente, del cual muchos leprosos que lo atravesaban preferían tirarse y suicidarse para no vivir la soledad. Sin embargo, la vida se fue gestando poco a poco con la llegada de personas que formaron sus familias, como fue el maestro José Ángel Alfonso. Pese a todo el estigma del pueblo ha quedado en la sociedad, pero la Dra. insiste que la enfermedad no es el problema, sino que el obstáculo para aceptar a esta gente se encuentra en la mente y en las actitudes de los demás.

Al finalizar, recuerda algunos de los puntos acerca del tutor de resiliencia como es Jesús, que pone el énfasis en el vínculo con cada persona. Desde este punto de vista del Amor de Dios que es misericordia, primeramente, será necesario acoger a la persona. Invitó con humildad a reconocer que a veces nos hemos equivocado al poner el foco en una enseñanza vacía de sentido porque no hemos puesto lo esencial, que es el vínculo entre Dios y cada ser humano.