“Desconfiando de los pregoneros de una resiliencia boba”

Por: Lisandro Prieto Femenía. 07/11/2024

La adversidad tiene el don de despertar talentos

que en la prosperidad hubieran permanecido dormidos.

Horacio

Hoy quisiera invitarlos a reflexionar sobre la resiliencia, entendida como la capacidad de sobreponernos a las adversidades. Este poder ha sido objeto de la reflexión filosófica desde la antigüedad, ya que el ser humano siempre ha estado marcado por el sufrimiento, el dolor y las dificultades recurrentes. Desde los primeros pensadores hasta las corrientes contemporáneas, la resiliencia ha sido vista como una virtud fundamental para enfrentar las inevitables pruebas que nos presenta la vida. Traemos este análisis a la mesa porque, aunque nuestra historia siempre estuvo llena de retos, hoy vivimos en una era donde la violencia mediática y digital parece recrudecer las dificultades.

Una de las primeras aproximaciones a la resiliencia desde la filosofía se encuentra en el estoicismo y, particularmente, Epicteto, para quien la clave de sobreponerse a las dificultades radica en la capacidad que tenemos de controlar nuestras propias reacciones frente a eventos externos. Esa enseñanza implica que la resiliencia no se basa en cambiar las circunstancias que puedan resultarnos penosas, sino en cambiar la manera en que nos relacionamos con ellas.

“No son las cosas las que nos perturban, sino la opinión que tenemos de ellas” (Epicteto, “Enchiridion”, 5).

Un claro ejemplo, clásico, de la resiliencia según los estoicos, podría ser el caso de una persona que enfrenta la pérdida de un empleo: desde la perspectiva externa, perder el trabajo puede ser una experiencia desesperante y dolorosa, que genera ansiedad y preocupación por el futuro. Sin embargo, desde este enfoque, la persona resiliente no se enfoca en el hecho de haber perdido el trabajo (algo que está fuera de su control), sino en cómo decide reaccionar ante esta situación.

Siguiendo los pasos de Epicteto, la persona puede optar por ver esta pérdida como una oportunidad para replantear su vida, buscar nuevas posibilidades o desarrollar habilidades que antes no había considerado. En lugar de hundirse en la depresión, la frustración o la desesperación, la persona resistiría el embate adaptándose, encontrando fuerza interior y decidiendo que esta experiencia circunstancial no lo definirá, sino que será un impulso hacia una nueva etapa. Este cambio en la perspectiva es lo que define la resiliencia: la capacidad de enfrentar una adversidad sin ser destruido por ella, sino encontrando un sentido que permita sobrellevarla y eventualmente superarla.

“La mente adapta y convierte cualquier obstáculo en una oportunidad” (Marco Aurelio, “Meditaciones”, 5.20).

Por su parte, Marco Aurelio en sus “Meditaciones” instaba a la fortaleza interna frente a las adversidades, destacando el poder que tiene nuestra mente para revertir un inconveniente en posibles soluciones. En ambos casos, la resiliencia es concebida como una fuerza interna que nos permite transformar el dolor en crecimiento y sabiduría.

También Friedrich Nietzsche tiene algo para decirnos al respecto, puesto que ofrece una visión de la resiliencia que se vincula con su concepto de “voluntad de poder”. Para el filósofo más bigotón de la historia, la vida está llena de sufrimiento y caos, pero es precisamente a través de la afirmación del dolor y la adversidad que el individuo puede superarse así mismo.

Desde esta perspectiva, la resiliencia es un acto de autoafirmación frente al sufrimiento, es decir, una capacidad para transformar la adversidad en una fuente de fortaleza, porque Nietzsche no ve el sufrimiento como algo que tenemos que evitar a toda costa, sino como una condición inevitable de nuestra existencia. Evidentemente aquí, la resiliencia es un poder de resistencia fundamental para enfrentar el caos de la vida y para trascender nuestras limitaciones: en este contexto, lo que allí se conoce como “voluntad de poder” se convierte en la expresión máxima de resiliencia como superación activa de las dificultades.

“Lo que no me mata, me hace más fuerte” (Nietzsche, “Así habló Zaratustra”, Prólogo).

En este contexto, también resulta relevante recordar la célebre reflexión de Nietzsche que versa: *'Aquel que tiene un "por qué" para vivir, puede soportar casi cualquier "cómo"'* (Nietzsche, "El ocaso de los ídolos", 1889). Esta afirmación resalta el papel fundamental que tiene la capacidad humana para resistir a la adversidad. Aquí, el sufrimiento es más soportable cuando está orientado hacia un propósito o significado trascendente, sin perder de vista que esta fortaleza no debe llevarnos a justificar situaciones de opresión o sufrimiento innecesario que podrían ser transformadas: la resiliencia, en este sentido, requiere de una reflexión crítica sobre cuándo resistir y cuándo actuar para cambiar las condiciones que generan dolor.

Consecuentemente, el existencialismo de Jean-Paul Sartre encontrará la resiliencia en la manifestación de la responsabilidad radical del individuo frente a su libertad. El filósofo francés sostuvo que, a pesar de las circunstancias externas, el ser humano es completamente libre para darle sentido a su vida, lo que implica que, aunque la existencia esté marcada por la angustia y el sufrimiento, la resistencia emerge de la capacidad del individuo de asumir su libertad y poder crear significados a partir de lo que le acontece.

No debemos olvidar que para Sartre, esta libertad absoluta conlleva tras de sí una carga existencial, pero es precisamente en la aceptación de esta condición que se puede encontrar la fuerza para poder sobreponerse a las dificultades. En este sentido, la resiliencia no es solamente resistencia pasiva, sino que representa la capacidad de enfrentar las contingencias de la existencia y elegir cómo actuar frente a ellas, transformando la desesperanza en acción creativa: si he de sufrir, pues lo haré según mi criterio y no el tuyo.

"Estamos condenados a ser libres" (Sartre, "El ser y la nada", 1943)

Llegando a este punto, es preciso que repasemos brevemente la relación que existe entre la resiliencia y la dignidad humana en un mundo asquerosamente violento. En nuestro contexto actual, donde la violencia, la guerra y la desigualdad afectan la dignidad humana de manera alarmante, la resiliencia emerge como una herramienta crucial para resistir la degradación moral de la humanidad.

Justamente Hannah Arendt, en su análisis sobre la condición humana, nos advierte sobre la fragilidad de la vida política y social, destacando cómo el poder opresivo puede despojar a los seres humanos de su dignidad. En este enfoque, podemos ver

que la resiliencia no solo debe ser una respuesta personal al sufrimiento, sino una lucha activa por preservar la dignidad frente a un creciente proceso global de deshumanización.

Vista así, la resiliencia se convierte en una capacidad ofensiva y defensiva contra las fuerzas que atentan permanentemente contra nuestra dignidad, tanto a nivel individual como colectivo. En un mundo que parece estar cada vez más marcado por la violencia estructural, la explotación y el abuso, la resiliencia debe ir acompañada de una afirmación de los valores humanos fundamentales, como la compasión, la justicia y el respeto por la vida de todos.

“El mal radical tiene el poder de hacer superflua la vida humana” (Arendt, “Los orígenes del totalitarismo”, 1951)

Hasta aquí, podemos coincidir en los rasgos generales de los planteos precitados. Pero, y siempre tiene que existir un “pero” si realmente se quiere pensar, es necesario que nos preguntemos ¿no es peligroso justificar todas las desgracias como oportunidades para aprender algo de la vida? Si bien es cierto que algunas de estas posturas pueden invitarnos a buscar fortaleza interna y resignificar las adversidades, llevar esta perspectiva al extremo puede resultar problemático.

Si bien el estoicismo nos ofrece una herramienta poderosa para poder encarar los embates de la vida, es importante que utilicemos la razón y maticemos su aplicación: la idea de cambiar nuestra relación con las circunstancias, en lugar de intentar modificarlas, tiene un valor indiscutible. Sin embargo, llevar esta propuesta al extremo genera una suerte de aceptación pasiva de la injusticia y el sufrimiento, lo que resultaría profundamente servicial al victimario.

Un ejemplo concreto de esta crítica es el caso puntual de las injusticias sociales: si alguien que vive en la pobreza extrema, o que sufre explotación laboral, sigue la lógica del coach ontológico “por algo suceden las cosas”, podría resignarse a su situación y tratar de encontrar sabiduría en medio de la miseria. Si bien la resiliencia es necesaria para soportar los maltratos y los abusos de un sistema preponderantemente injusto, pretender que cada golpe sea una oportunidad de crecimiento se vuelve un acto de complicidad con las estructuras que perpetúan ese malestar.

“El sufrimiento humano debe ser confrontado y aliviado, no solo recontextualizado filosóficamente”

(Nussbaum, “The Therapy of Desire”, 1994).

Como podemos apreciar, es importante saber leer las propuestas éticas-prácticas con un ojo crítico y realista porque el riesgo que se corre es evidente: si adoptamos una actitud de aceptación total, nos volvemos ciegos ante las posibilidades de cambiar esas mismas circunstancias que nos están arruinando la vida. Esta forma extrema de resiliencia, lejos de ser una herramienta para la libertad, puede convertirse en un mecanismo justificador de injusticias que, en realidad, deberían ser combatidas.

“La exigencia de que el dolor se comprenda como mérito —como en última instancia lo exige el estoicismo—, es el canon de la tortura espiritual y de la decadencia. Lo que en un tiempo servía para mitigar el sufrimiento, hoy sólo sirve para hacer soportable lo que es insoportable” (Theodor Adorno, “Minima Moralia”, 1951).

En el sentido previamente expuesto, el peligro radica en confundir la virtud de la resiliencia con una resignación que, a veces raya en la apatía moral, un problema que se ha potenciado en nuestros días con la tendencia contemporánea de convertir la adversidad en un mero producto motivacional. Exponemos esta crítica porque hemos notado que se trata de un “desliz” bastante frecuente en algunas formas de pensamiento que, bajo la apariencia de “sabiduría”, promueven una suerte de coaching ontológico que intenta traducir todo sufrimiento en lección de vida u oportunidad de desarrollo, y eso, amigos míos, son patrañas.

Podemos aceptar que es “positivo” buscar el lado constructivo de las experiencias difíciles, pero es inaceptable sugerir que todo mal debe ser simplemente aceptado y resignificado: esa postura abandona la profundidad filosófica y se convierte en una versión trivializada de la resiliencia cuya única función es convencernos de que todo lo angustiante que nos sucede, en definitiva, es culpa nuestra por no saberlo “interpretar”. El contrapeso que hoy les ofrezco se sustenta en la necesidad de mantener un equilibrio entre la fortaleza interna y el reconocimiento de que, en muchos casos, la verdadera sabiduría también radica en enfrentar y transformar las condiciones injustas, en lugar de simplemente aceptarlas.

Fotografía: granvalparaiso.cl

Fecha de creación
2024/11/07