

Stefan Vanistendael,  
Jesús Vilar y  
Elisenda Pont

# Reflexiones en torno a la resiliencia. Una conversación con Stefan Vanistendael

## Resumen

Últimamente, el concepto resiliencia se ha hecho muy presente en los discursos técnicos del campo social. Ahora bien, los usos que se le están dando son múltiples y en algunos casos muy diferenciados entre ellos. Para clarificar el sentido inicial del concepto hemos mantenido una conversación con el profesor Stefan Vanistendael, una de las personas que más ha desarrollado este concepto y ha explorado sus aplicaciones.

### Palabras clave

Dificultad, Dinámica de vida, Fragilidad, Humor, Reconstrucción, Resiliencia

## Reflexions al voltant de la resiliència. Una conversa amb Stefan Vanistendael

*Darrerament, el concepte resiliència s'ha fet molt present en els discursos tècnics del camp social. Ara bé, els usos que se li estan donant són múltiples i en alguns casos molt diferenciats entre ells. Per clarificar el sentit inicial del concepte hem mantingut una conversa amb el professor Stefan Vanistendael, una de les persones que més ha desenvolupat aquest concepte i explorat les seves aplicacions.*

### Paraules clau

*Dificultat, Dinàmica de vida, Fragilitat, Humor, Reconstrucció, Resiliència*

## Reflections on resilience. A conversation with Stefan Vanistendael

*Recently, the concept of resilience has come to the forefront in technical speech in the social field. However, it is being given several uses, and some of these are highly differing. To clarify the initial sense of the concept, we have talked to Professor Stefan Vanistendael, one of the people who has worked most on the development of the concept and has explored its applications.*

### Key words

*Difficulty, Dynamics of life, Fragility, Humour, Reconstruction, Resilience*

**Autores:** Stefan Vanistendael, Jesús Vilar y Elisenda Pont

**Título:** Reflexiones en torno a la resiliencia. Una conversación con Stefan Vanistendael

**Referencia:** Educación Social, núm. 43, p93-103

**Dirección profesional:** Stefan.Vanistendael@bice.org -  
jvilar@peretarres.org - epont4@xtec.cat

# Reflexiones en torno a la resiliencia.

## Una conversación con Stefan Vanistendael

---

Jesús Vilar  
Elisenda Pont

### Presentación

Últimamente, el concepto *resiliencia* se ha hecho muy presente en los discursos técnicos del campo social. Ahora bien, los usos que se le están dando son múltiples y en algunos casos muy diferenciados entre ellos. Para clarificar el sentido inicial del concepto hemos mantenido una conversación con el profesor Stefan Vanistendael, una de las personas que más ha desarrollado este concepto y ha explorado sus aplicaciones.

Stefan Vanistendael, belga, nacido en Utrecht (Países Bajos) en 1951, sociólogo y demógrafo; trabaja en los BICE en Ginebra, encargado de *Recherche et Développement*. En este contexto, se interesa por la *resiliencia*, un concepto que construye desde una mirada positiva hacia el mundo de la infancia. Ha publicado muchos artículos y documentos sobre este tema, sobre todo 2 cuadernos del BICE, y en el 2000 con Jacques Lecomte: *Le bonheur est toujours possible. Construire la résilience*, Bayard, Paris, publicado después en español por Gedisa en Barcelona. *La felicidad es posible:... Construir la resiliencia* (2002).

Uno de los temas que también trabaja es la función del humor en los procesos de crecimiento personal. Sobre este tema, en 2001 publicó en la editorial Lannoo de Bélgica el libro *Heureusement nous ne sommes pas parfaits. Humour et spiritualité*.

En esta entrevista desarrolla detalladamente el sentido del concepto y las posibilidades de uso que tiene en el campo de la educación.

### En relación con el concepto de resiliencia

---

**El término resiliencia parece que está “de moda” en los últimos tiempos. ¿Puede hacer una valoración de este hecho? ¿Cuándo cree usted que realmente podemos hablar de resiliencia?**

---

Efectivamente, la resiliencia ha estado muy de moda en un cierto momento. Esto ha llevado, por desgracia, a una comprensión a veces muy superficial de la resiliencia, y como si se tratara de una solución milagrosa. Tengo la impresión de que lo peor de esta moda ya ha pasado afortunadamente. Las peticiones de

conferencias o de talleres que recibo en estos últimos tiempos son menos numerosos pero con mayor fundamento, más especializadas y más reflexionadas que antes.

Es difícil resumir la resiliencia en una definición o delimitarla con exactitud, como ocurre con muchas realidades profundas de la vida: la verdad, el amor, la belleza... y, sin embargo, la vida sería muy triste o imposible sin estas realidades.

Algunos dicen que no podemos hablar de resiliencia si no existe un traumatismo o un problema grave. Es verdad que la resiliencia puede resultar visible en estas condiciones. No obstante, la resiliencia puede ser una capacidad - muy real pero no visible todavía- para superar los problemas y construir una vida. Comparémoslo con el conocimiento de una lengua: yo puedo llegar a hablar inglés, pero en la medida que hablo español o francés esa habilidad permanece latente. Pero no por ello es menos real. Por otra parte, algunos investigadores hablan de factores de resiliencia que ¡ya se encuentran antes de que aparezca el trauma! Lo esencial no es si la resiliencia es muy visible o no, sino si la capacidad para superar los problemas y reconstruir la vida está a punto o no. Esto es lo cierto, pese a que la presencia o no de resiliencia es a veces difícil o imposible de verificar sin la aparición de un traumatismo.

Lo esencial no es si la resiliencia es muy visible o no, sino si la capacidad para superar los problemas y reconstruir la vida está a punto o no

Esa capacidad (la resiliencia) aparece en los caminos de vida que nos sorprenden en bien, y esta observación es el punto de partida de toda reflexión sobre la resiliencia, como bien lo ha podido indicar el psicólogo argentino Ramón Lascano. Ejemplo: Anne Frank en el período en el que escribió su diario. En este sentido la resiliencia es, de entrada, una realidad humana en la que observamos las consecuencias, antes de hablar de concepto, definición o teoría.

---

**Diversos autores conceptualizan de forma diferente la resiliencia: hay quien la entiende como una capacidad, otros como un proceso, incluso como un resultado... La falta de consenso es un problema en el momento de hacer investigaciones: lo primero que debe hacer el investigador es definir qué entiende por resiliencia. Esta falta de consenso también es un problema a la hora de comparar resultados de estudios. ¿Qué piensa sobre esta situación?**

---

Tiene usted razón, esto es un problema. Pero el problema ¿se encuentra en la realidad o somos nosotros quienes intentamos captar y tantear la realidad de la resiliencia? ¿O ella se encuentra en ciertas exigencias metodológicas?

En primer lugar, asegurémonos de que la realidad de la resiliencia es muy real. Es impresionante ver que tantas personas, desde Chile hasta Taiwan, desde África hasta el norte de Europa, desde Francia hasta Bulgaria, que al principio no tenían una palabra en sus propias lenguas para expresar la resiliencia humana, reconocen fácilmente la realidad de la resiliencia. Esto no es nada, ya que ¿cómo reconocer una realidad si carezco de la palabra para expresarla? El inglés tal vez sea una de las pocas lenguas que tiene una palabra para expresar la resiliencia humana. Lo que explica que las primeras búsquedas sobre este tema provengan de los Estados Unidos y de Inglaterra. Las otras lenguas, en su mayoría, han adoptado la palabra inglesa para emplearla ellas también

(español, francés, alemán, italiano,...). El estonio parece que contaba también con una palabra original para indicar la resiliencia. El neerlandés ha aprovechado su sorprendente capacidad para crear nuevas palabras, de inmediata comprensión para quienes hablan neerlandés, y han creado su propia palabra para la resiliencia: «*doorgroeivermogen*», la capacidad de crecer a través – esta expresión es más clara y más precisa que el inglés «*resilience*».

En segundo lugar, al aceptar la dificultad de la definición, damos una definición pragmática, sin pretensiones, como por ejemplo, la capacidad de desarrollarse positivamente en presencia de grandes dificultades, una capacidad que es variable, que de ninguna manera es absoluta y que se construye en un proceso con el entorno, a lo largo de toda la vida. Esta definición sirve para saber más o menos de qué hablamos.

Si digo «en presencia de grandes dificultades» es porque cuando llegan las grandes dificultades constituyen el choque bienhechor que llevan a una persona a movilizar sus recursos. Evidentemente, tan pronto como hay personas que se desenvuelven bien a pesar de grandes dificultades. De ahí que: «en presencia de» cubre las dos posibilidades. Supongo, por otra parte, que la realidad sea frecuentemente una mezcla de «gracias a» y «a pesar de».

Las historias de vida resultan probablemente la mejor fuente de informaciones sobre la resiliencia

En tercer lugar, a partir de una definición pragmática tanteamos esta realidad de la resiliencia con la ayuda de investigaciones científicas, de otras investigaciones, a partir de la experiencia profesional y voluntaria, a partir de la expresión literaria y artística, a partir de la espiritualidad, a partir de la experiencia de vida. Construimos así una sabiduría y una habilidad sobre la resiliencia, prudentemente, paso a paso. La ciencia contribuye a ello, pero con la sola ciencia no basta, según las atinadas palabras del doctor Wolfgang Edelstein, investigador de psicología en el instituto de Max Planck de Berlín: «Para la resiliencia debemos construir una sabiduría que integre la ciencia». Las historias de vida resultan probablemente la mejor fuente de informaciones sobre la resiliencia.

No buscamos tanto una generalización en el sentido estadístico del término, sino

- una inspiración que pueda influir en nuestras prácticas, que permita ensayar con prudencia ciertas experiencias nuevas, que no sean para forzosamente generalizar como tales pero que puedan inspirar otras experiencias, como puede hacerse entre colegas, entre humanos; estos encadenamientos de inspiraciones son una forma muy particular de generalización, quizás poco reconocida, pero, sin embargo, muy extendida, y muy real.
- una convergencia de experiencias a partir de situaciones, de culturas y de problemáticas muy variadas; es de esta forma que el humor constructivo se ha deslizado en los elementos de resiliencia.

---

**¿Cree que nuestras sociedades occidentales actuales y los valores que promueven favorecen en nuestros niños y niñas los procesos de resiliencia?**

---

Creo que encontramos - como en toda sociedad- factores que favorecen la resiliencia y otros que la destruyen. Algunos factores tienen una doble cara. Por ejemplo, nuestra sociedad pone previsiones y exigencias muy grandes a la calidad de las relaciones humanas – quizás más en la vida privada que en la profesional. Esto puede ser muy positivo, pero a veces las exigencias son irreales, lo cual resultaría más bien negativo

La resiliencia es también una invitación para vivir con nuestras fragilidades, con una «inteligencia de la vida», para renunciar a un cierto perfeccionismo, paradójicamente para vivir mejor en el mundo real. Una invitación de este tipo va a contracorriente en nuestra sociedad occidental centrada preferentemente en la fuerza, en la realización, la rapidez e incluso en el perfeccionismo.

La resiliencia es también una invitación para vivir con nuestras fragilidades

---

**¿Cuáles cree que son las bases que debería fomentar la escuela, la familia u otros agentes educativos para que los niños y niñas puedan entrar en dinámicas resilientes ante situaciones de dificultad?**

---

En el fondo, aquí hago referencia al modelo de la *casita* que resume los elementos que contribuyen a la resiliencia. El niño, como también el adulto, tiene que sentirse aceptado, incluso «llevado» en la vida. Debe poder desarrollar una confianza realista en la vida. ¿Hay alguien que desde el fondo de su corazón le diga «Yo creo en ti»? ¿Y con suficiente realismo? Se trata al parecer de la cosa más fundamental. Aparte de esto, el soporte de otra gente próxima es importante: familia, amigos, vecinos... A continuación, el niño debe ejercer ciertas competencias, escolares y otras, con frecuencia en la experiencia de la misma vida. Y debe poder desarrollar intereses y proyectos – no sólo en el mundo virtual. Debe poder hacer la experiencia de la trascendencia, incluso sin decírselo, por la belleza, la generosidad, comenzando en la vida cotidiana. Poco a poco, debería poder desarrollar una imagen de sí mismo positiva pero realista. Y mucho mejor si puede hacer la experiencia de un humor benévolo, no destructivo, que le enseñe que la realidad no es sólo negra.

---

**Explique cuáles son para usted las dimensiones de la resiliencia**

---

La resiliencia contiene una dimensión de resistencia. La persona protege su integridad humana en condiciones muy difíciles. Una vez más Anne Frank nos lo demuestra en su diario. Ella administra como puede sus frustraciones, sus miedos, sus desilusiones, sus conflictos, así como los pesados condicionamientos de su encierro.

Pero más allá de la sola resistencia, la resiliencia contiene igualmente una dimensión de construcción o de reconstrucción de la vida. La misma Anne Frank continúa como puede en estas circunstancias para aprender, para seguir su curso escolar, y hace también proyectos para después del final de la guerra, desea llegar a ser periodista. Todo ello supera en mucho la pura resistencia.

En algunos casos existe también una tercera dimensión: ciertas personas han logrado transformar su problema de partida en un triunfo, un bien, a veces en una fuerza creadora. Esta dimensión la encontramos en muchos artistas. Es algo próximo a lo que los psicólogos denominan la sublimación. O aún más: ciertas personas que han sobrevivido a una grave enfermedad dicen que no desean a nadie una experiencia semejante, pero sin embargo dan testimonio de que la enfermedad las ha hecho mejores personas, lo que de otra forma no se hubiese producido.

---

**Cuando usted plantea la resiliencia como una construcción, en el sentido de un proceso que dura toda la vida, ¿qué aspectos está destacando?**

---

La resiliencia trata de una evolución ascendente, pero con frecuencia a través de los altibajos a muy corto plazo

La resiliencia se observa y se vive a lo largo del tiempo. Una observación a un plazo demasiado corto corre el riesgo de inducirnos a error. La resiliencia trata de una evolución fundamentalmente ascendente, pero con frecuencia a través de los altibajos a muy corto plazo. Como una sinusoide ascendente.

No se trata, pues, de una característica inamovible, ni de una cualidad que podamos adquirir de una vez por todas. Como muchas capacidades humanas necesita que uno tenga un especial cuidado. Por suerte lo hacemos de forma espontánea, sin pensarlo demasiado, por ejemplo cuando creamos lazos de amistad, cuando desarrollamos *hobbies*, cuando tomamos responsabilidades, cuando quedamos maravillados ante la belleza de una puesta del sol...

Lo bueno de la resiliencia es que nada hay definitivamente perdido, y lo malo es que nada hay definitivamente ganado

Esta pregunta me recuerda que lo bueno de la resiliencia es que nada hay definitivamente perdido, y lo malo de la resiliencia es que nada hay definitivamente ganado. Por ejemplo, una persona que ha vivido de niño bajo los bombardeos de la segunda guerra mundial. Ella se ha construido una vida feliz después de la guerra, en el trabajo, con su familia, pero cuando tiene una edad avanzada y pierde a su marido, esta persona se hunde psicológicamente, una consecuencia triste, no sólo por el duelo sino también por la guerra. Pero, a pesar de todo, han transcurrido cincuenta años aproximadamente con una felicidad relativa, que no es poco.

---

**El modelo “la casita” es la forma como usted presenta los elementos que posibilitan la resiliencia. ¿En qué consiste exactamente y qué aporta a los profesionales del campo social?**

---

La *casita* da un modelo cualitativo, que sintetiza una serie de elementos de la resiliencia, que se encuentra en muchas culturas y situaciones. Estos elementos son representados por las habitaciones de una casa, así como por el subsuelo. No se trata de un solo modelo posible, ni de una ideología, sino de la propuesta de una ayuda práctica, simple para comprender sin ser simplista.

- La *casita* es fácil de entender, aunque abarca realidades complejas, sobre todo cuando uno observa también las relaciones entre las habitaciones, puertas, escaleras...
- La *casita* tiene en cuenta, en un solo modelo, dos exigencias contradictorias a las que muchos profesionales y voluntarios de los cuidados tienen que

hacer frente: por un lado se buscan cosas generalizables, aplicables bajo una u otra forma en muchos casos – son las habitaciones de la *casita*; por otra parte, se ha de contextualizar e incluso individualizar las intervenciones - es lo que se hace concretamente en el interior de una habitación.

- Es flexible en su uso para promover conversaciones, entre colegas, entre un profesional y un paciente, para reflexionar sobre uno mismo, para discutir con una persona («un caso», a mí no me gusta demasiado esta expresión), se la puede diseñar y rediseñar, uno puede cambiar los planes, según las necesidades/la experiencia de vida, añadir una habitación...
- Parece que ayude a humanizar el contacto, entre los profesionales/voluntarios y las personas ayudadas.
- Permite focalizar no sólo sobre los problemas, sino también sobre los potenciales, los recursos. En cada habitación uno puede preguntarse: «¿Qué podemos hacer juntos en el ámbito representado por esta habitación?»
- Puede igualmente utilizarse para revisar un funcionamiento institucional. Esto se ha practicado en algunas escuelas primarias en el País Vasco, al formular con toda la comunidad escolar, contando con los niños también, qué reglas de vida se pueden concretar en cada habitación de la *casita* lo que cada habitación representa. Estas reglas pueden variar de una escuela a otra. Para el humor se había propuesto una pregunta: «¿Ya te has reído, hoy?»
- Lo mismo, con una persona individual se pueden discutir así reglas de vida que concretan y especifican el contenido de las habitaciones (los muebles en las habitaciones). El resultado puede ser individual, sin que necesariamente tenga que generalizarse.
- Curiosamente, la *casita* es un modelo cualitativo que representa las características de una ecuación matemática: la forma general que puede variar como en una ecuación, las habitaciones que son el equivalente cualitativo de los parámetros de una ecuación; y lo que se hace de manera contextualizada en las habitaciones es como las variables de una ecuación.
- Finalmente, la casa o el «propio domicilio» puede también contribuir a crear un lazo emocional positivo.

---

### ¿Es muy ambicioso este modelo?

---

Se trata de un modelo poco pretencioso, que ha surgido de una reflexión inspirada por la ciencia pero también por la práctica, al escuchar la experiencia de profesionales y voluntarios, de forma no sistemática, sino a través de muchos países, culturas, continentes y problemáticas. La *casita* es el resultado de convergencias basadas sobre estas diferentes fuentes de informaciones, una convergencia siempre cuestionable en función de nuevos datos. Hasta ahora el esquema de base de la *casita* aguanta bien su revisión.

Su ambición es, sobre todo, hacer la resiliencia más práctica, sin caer en la trampa de la utilización indiscriminada de las técnicas. La *casita* trata así de inspirar y animar una dinámica de vida y de (re)construcción de vida.

No se trata de una ideología, ni de un modelo que se tenga que imponer en todas partes. A lo máximo que se puede llegar es a proponer la *casita*. Según algunos no se tratará de un modelo «científico». Queda una doble cuestión: ¿la *casita* está muy enraizada en la realidad, y puede prestar buenos servicios? La respuesta se obtiene probablemente caso por caso; de momento la respuesta es más bien positiva.

---

**¿Cree que es posible tener bien contruidos los diferentes niveles de “la casita”?**

---

Sí, pero esto puede variar a lo largo de una vida. Como una casa de verdad que tiene su historia, sus reparaciones... Esto no impide que en los casos más graves uno empiece con un mínimo, por ejemplo, un mínimo de relación positiva, y se reconstruyen, poco a poco, las habitaciones. Lo que se hace correctamente en una habitación – sobre todo en los fundamentos y a nivel de calle – tendrá con frecuencia efectos positivos en las otras habitaciones. En este sentido, la *casita* es «sistémica». Busquemos las mejoras, esta evolución ascendente de la vida, no busquemos la perfección en el sentido absoluto y estático.

## En relación con la intervención profesional

---

**¿Cómo puede intervenir el profesional para que realmente construya de manera conjunta con la persona a la que atiende?**

---

Sobre todo mediante un trabajo bien hecho, y de una manera humana. No tiene nada de espectacular, pero no es fácil siempre. Se dan muchas presiones en contra en la vida actual, por ejemplo, la presión de ser siempre más rápido, o de ocuparse de un número siempre creciente de «casos». El autor francés Albert Camus nos ha dejado una carta que da testimonio de este tipo de profesionalismo bueno y humano: se trata de la carta de agradecimiento que escribió a uno de sus maestros de la escuela primaria, tras haber recibido el premio Nobel de literatura. Esta carta da testimonio, al mismo tiempo, de las cualidades profesionales y humanas de este profesor, el Sr. Louis Germain. Se la puede encontrar en internet.

Si la *casita* puede ayudar a orientar la mirada y las actividades de manera constructiva, mucho mejor. No olvidemos, por consiguiente, que la resiliencia no hace superflua la gestión de riesgos.

Pero pienso también en una lección aprendida de un educador de la calle en la India. Antes de empezar su trabajo con los niños de la calle en un barrio, él no quería conocer sólo la situación de estos niños, sus problemas, sino ante todo



intentaba conocer aquellas soluciones que los mismos niños habían encontrado en sus problemas – ya fuesen unas soluciones ilegales o legales en sus inicios. A partir de aquí procuraba desarrollar su trabajo con estos niños.

Quizás podamos también hacer referencia a aquella bella frase de un banquero suizo: lo más importante en una profesión no es lo que yo hago – aunque eso tenga su importancia; mis actividades me hacen encontrar con gente; lo más importante es lo que pueda ocurrir en estos encuentros entre humanos. Frase inspirada, fácil de comprender pero muy difícil de llevar a la práctica.

---

### **¿Cuáles son las condiciones básicas que debe crear el profesional para poder hablar realmente de una situación resiliente?**

---

Esta pregunta puede referirse a los elementos de la resiliencia. Ya me he referido a ellos al hablar de la casita. Pero la pregunta puede también referirse a los criterios de resiliencia. No existe un consenso sobre estos criterios. Aquí se hace sentir la necesidad de una reflexión ética, ya que si hablamos de un desarrollo positivo en la adversidad, ¿qué quiere decir este positivo?

Frecuentemente, propongo criterios como los siguientes:

- capacidad de compromiso (profesional, relacional, compromiso desinteresado) en la duración; puesto que más allá de las reacciones inmediatas algo se construye
- una imagen de sí mismo positiva pero también muy realista, las dos al mismo tiempo y aún:
- ¿no es verdad que ciertas capacidades adquiridas durante una intervención permanecen más allá de finalizada la intervención? (Según el profesor Robbie Gilligan, universidad de Dublín)

---

### **Trabajar en el campo social desde el punto de vista de la resiliencia implica que el profesional debe efectuar un cambio de mirada y de lenguaje en la forma de analizar la realidad y de conceptualizar los problemas. ¿Cuáles son los aspectos fundamentales que debe cambiar?**

---

Son muchos, que la resiliencia comparte a veces con otras aproximaciones:

- considerar a la persona como persona, sin reducirla nunca a sus problemas, ni hacer de ella «un caso», evitar las etiquetas; tenemos que hablar, pues, de una persona que tiene un handicap, y no de un discapacitado.
- el diagnóstico de un solo problema no es completo, es necesario igualmente buscar los recursos, alguna vez también detrás de los comportamientos que a primera vista son destructivos; por ejemplo, ¿qué tesoros de inteligencia pueden esconderse detrás de la organización de un robo? ¿Podemos reorientar esta inteligencia sobre objetivos más aceptables?

La reparación de un problema es una cosa, pero para construir algo tenemos que encontrar un punto positivo, aunque sea pequeño, ínfimo, pero positivo, ya que nadie construye a partir de lo negativo

- la reparación de un problema es una cosa, pero para construir algo tenemos que encontrar un punto positivo, aunque sea pequeño, ínfimo, pero positivo, ya que nadie construye a partir de lo negativo; por ejemplo, el señor que pierde su trabajo por motivos de salud, que cae en la depresión, y que revive, también en duración, a partir del día que descubre un interés y una pasión por les tapaderas coloridas de los tarritos de crema de café que coleccionan algunas personas...
- considerar a la persona y a su entorno; la resiliencia se construye en interacción; incluso Robinson Crusoe pudo sobrevivir sólo gracias a todo lo que había aprendido de otros antes de llegar a la isla
- abandonar las ideas del determinismo; sí, el tiempo es irreversible, no podemos rehacer el pasado, pero la vida no es determinista, y en la mayoría de situaciones tenemos que aprender a ver un abanico de posibilidades de crecimiento
- inspirarse en experiencias de otros y aceptar que la solución mágica no existe y que una solución también puede ser buena aunque no sea generalizable
- Preguntémonos siempre: «¿Qué podemos hacer juntos, a partir de la situación actual y a partir de nuestra historia?»
- En algunos de estos casos es necesario, de entrada, verificar ¡si el medio donde uno trabaja permitirá una tal actitud o comportamiento!

---

**¿Realmente es viable mirar la persona desde sus potencialidades o es inevitable centrarse en sus limitaciones?**

---

Cuando me duele una muela, este dolor me abruma en mi percepción de las cosas, aunque más del 99% de mi cuerpo esté bien... La tentación está en ver sólo el mal. Y, con frecuencia, al fin y al cabo estamos allá para hacer frente a los problemas. Pero debemos luchar contra esta tentación. Por suerte, existen también educadores que buscan casi naturalmente lo que hay de bueno en otras personas.

Dentro de una óptica de resiliencia nadie escapa de correr riesgos

Debemos ensanchar la mirada sobre las potencialidades. Debemos aprender a ver más allá de las apariencias. ¡Un reto muy difícil! ¿Podemos desarrollar métodos que ayuden a descubrir y extraer las potencialidades ocultas? En ciertos casos, puede ayudar el arte de la terapia? ¿Qué pensar de Jamie Olivier, el joven chef de cocina inglés, que ha logrado formar un grupo de jóvenes considerados como irrecuperables por los servicios sociales en Inglaterra? No todos, pero la mayoría han llegado a ser muy buenos chefs de cocina.

Dicho esto, también dentro de una óptica de resiliencia nadie escapa de correr riesgos. No podemos hacer como si la resiliencia hiciera desaparecer los riesgos.

---

**Usted siempre ha dado mucha importancia al humor como un elemento relacionado con la resiliencia. ¿El humor es un rasgo innato de la persona o**

## **un elemento cultural? En cualquier caso, ¿puede potenciarse de alguna forma un sentido del humor constructivo?**

Probablemente el humor es en parte innato, pero tal vez en una buena medida dependa de la cultura y de las circunstancias. Con frecuencia expresa una confianza profunda en la vida, también frente a la adversidad.

Uno puede de entrada llegar a ser más consciente de su propio sentido del humor (o de su carencia). ¿Qué es lo que me hace reír? ¿A qué se debe que ya no puedo reír más? Frecuentemente indica que tengo un enorme problema o que estoy excesivamente cansado, tenso. En este caso, ¿no puedo distenderme un poco, descansar?

Sin duda, hay que admitir el humor, algo que frecuentemente no se da. ¿Un jefe puede también aceptar el humor de sus subordinados? ¿Un maestro, el de sus alumnos? Siempre que el humor sea constructivo.

### **Fijémonos:**

- Hay que saber que existen límites: uno no se ríe de todo. Las heridas creadas por el humor agresivo pueden ser terribles, y la víctima se encuentra indefensa, ya que si se defiende se pone en ridículo; las víctimas de la ironía o del sarcasmo sufren con frecuencia en silencio, terriblemente.
- El humor constructivo tiene necesidad de un clima de confianza; sin esta confianza el humor resulta en seguida muy agresivo.
- Fíjate en quien tiene el derecho de iniciativa para el humor, En principio es la persona más «débil» dentro de una relación, pero la persona «fuerte» (ejemplo: maestro – discípulo) puede señalar discretamente que el humor está permitido.

El humor necesita un cierto clima de poca tensión para desplegarse, del que forman parte la confianza ya citada, y el respeto de ciertas referencias explícitas o implícitas.

Mediante el juego, las canciones, los chistes, la experiencia de lo cómico (film, teatro...) el humor se libera. Una cosa que puede ayudar: jugar a un juego bien conocido, por ejemplo, el fútbol, pero cambiando una o dos reglas.

En un grupo, basta que una o dos personas tengan humor para arrastrar al grupo. ¡Que las personas sin demasiado humor no desesperen!

*Lo más importante de la resiliencia es que nos incita a buscar una esperanza realista (Friedrich Loesel)*

Stefan Vanistendael, Sociólogo y demógrafo  
Jesús Vilar  
Elisenda Pont