

**RESILIENCIA Y BIENESTAR: UN VIAJE POR LA
SUBJETIVIDAD**

AUTORES: José Luis Rubio Rabal y Gema Puig Esteve

ADDIMA

1. Testimonios. Un mismo momento histórico, dos lecturas

PRIMER TESTIMONIO:

Nacimos al borde de la extinción. Los de nuestra generación (1972) tomábamos el postre con las guerras de Oriente Medio (Beirut, Iran-Irak, Afganistan). Cenábamos con "La guerra de las galaxias"; En nuestra ignorancia yo pensaba en Han Solo, cuando en realidad el protagonista era otro, un tal Ronald Reagan que fantaseaba con un plan de "defensa" estratégico con el que protegerse de los cientos de cabezas nucleares con las que los Soviéticos terminarían, sin duda, bombardeándonos. Hoy en día la gente aspira a tener un apartamento en la playa, pero por aquel entonces muchos soñaban con un refugio nuclear.

En mi ciudad – Zaragoza- teníamos instalada una base norteamericana de utilización conjunta. Para la generación de mis padres "la base" supuso prosperidad – calidad de vida - llegaron sofisticados electrodomésticos (lavadora, aspiradores, batidoras, etc) y en mi infancia zapatillas deportivas que sólo veíamos a través de las primeras retransmisiones de la NBA. Sin embargo, la base, poco a poco fue convirtiéndose en una amenaza. Recuerdo bien un artículo en el periódico local, antes de mi comunión, en el que a doble página en el dominical, se desplegaba un titular :

¿Qué pasaría si la URSS atacara con un arma nuclear Zaragoza?.

La infografía de la época situaba el epicentro de la explosión en la Plaza del Pilar. Craso error de los rusos - la base debe estar como a unos 15 km- que terminaba situándome en un dilema: Si la bomba atómica caía en la Plaza del Pilar arrasaría mi casa, si acertaban en la base me quedaba sin mi regalo de primera comunión: unas zapatillas Converse que vestía el mismísimo Magic Johnson.

En este caldo de cultivo , donde la extinción era cuestión de semanas, ya fuera por el holocausto nuclear, catástrofes naturales, excesos industriales que agotaban los recursos naturales, empezaban a aflorar las primeras fantasías apocalípticas.

El cine se encargó de alimentar estas fantasías y surgió todo un género, del que me reconozco seguidor: El cine de desastres.

Los seres humanos habíamos decidido olvidarnos de que pertenecíamos a algo más grande: la Tierra. Y ésta, en un ejercicio de autodefensa, se encargaba de arrasar

nuestra civilización. Y eso cuando no eran los extraterrestres los que venían de fuera para darnos un ultimátum.

Con todo, siempre me quedaba la duda de cómo se reconstruirían esos grupos de supervivientes. ¿Con arreglo a qué valores volverían a organizarse esas nuevas sociedades? , ¿Habríamos aprendido algo sobre lo que nos había conducido al borde de la extinción o seguiríamos pensando en nuestras zapatillas Converse? .

SEGUNDO TESTIMONIO:

Nací en el final de una guerra (1939). Sé, por lo que me contaron mis padres, que quedaron muchos en el camino, familiares a los que no llegué a conocer. Mis primeros recuerdos son las filas de racionamiento, y ese pan duro y negro que, agradecidos, y tras remojarlo en una fuente, conseguíamos meter a la boca día tras día. Fueron años difíciles, pero nuestro esfuerzo dio sus frutos. Muchos superamos con creces la esperanza de vida que se nos había vaticinado. Formamos nuestras familias, y pudimos dar a nuestros hijos lo que nosotros no tuvimos. Es cierto que había guerras en el mundo, pero a nosotros ya nos había tocado. Años después, llegaron los americanos a mi ciudad, Zaragoza, con su ejército y sus aviones, lo cual nos hacía estar más seguros, además de mostrarnos lo que nuestros hijos, con esfuerzo, podrían conseguir: un mundo seguro, donde no les faltase de nada. Nos permitieron descubrir que la vida podía ser más fácil (¡anda que no se ahorraba tiempo con la lavadora!), que si uno se esforzaba y trabajaba duro, podía permitirse tener ciertos lujos para disfrutar de la vida. Incluso algunos soñábamos con tener coche propio.

Teníamos clara la necesidad de que se formasen para poder tener un trabajo, un sueldo, una casa y una familia. Si había que trabajar más para conseguirle a nuestro hijo las zapatillas de esas que salían por la televisión, con las que soñaba, lo haríamos con gusto. El esfuerzo tenía su recompensa. Así es como, poco a poco, conseguimos pagar la casa, sus estudios, e incluso, años después, comprarnos una casita en la playa.

2. La necesidad de contextualizar las subjetividades

Dos testimonios tan dispares coexistiendo en una misma dimensión espacio temporal, nos obligan a contemplar otras variables a la hora de interpretar los sucesos. Centrándonos en el primer testimonio, en un entorno tan hostil como el recogido en lo que denomina "cine de desastres", repleto de epopeyas donde la Humanidad estaba al borde de la extinción, parecía que la unión fortuita de un grupo de humanos ante una adversidad demoledora, era lo único que garantizaba la continuidad de nuestra especie.

Para muchos de los guionistas de este género, la catástrofe que asolaba a la especie humana era la respuesta natural de una Tierra (*pangea*) que se revelaba frente al virus de la codicia. Codicia encarnada, en numerosos films, por el magnate villano y psicópata que, con el objeto de engrosar sus cuentas, era capaz de renunciar a su dosis de humanidad y exprimir al prójimo como a un limón.

En el segundo testimonio, que arranca en la postguerra de la guerra civil española, la expectativa de un mañana era suficiente motivación como para luchar, para superarse y dignificar la vida, mediante la inclusión de objetos materiales que, al simplificar las tareas cotidianas, permitían dedicarse con mayor intensidad al disfrute de la familia. Un contexto en el que la asociación del bienestar a la tenencia de bienes materiales resulta casi inevitable, y que contribuyó a consolidar una forma de vida fundamentada en el "tener" frente al "ser", asemejando casi de forma perversa la calidad de vida con el estatus económico. Expresiones como prosperar, ganarse el pan con el sudor de la frente, ser el mejor, se enraizaron en una sociedad vapuleada, silenciada y condenada durante años a la autarquía por la dictadura (Gomez, A, 2000), que necesitaba, como en otros casos, reconectar con la vida y redignificar al ser humano. Y para hacerlo, era necesario garantizar que las necesidades básicas estaban bien cubiertas.

Por tanto, una lección que nos recuerda la necesidad de huir de los juicios demoledores, y avanzar en la contextualización de las vivencias, desde el conocimiento de cómo cada persona da sentido a lo ocurrido, definiendo además el colectivo o población determinada que, con su discurso social, enmarca las subjetividades. Más aún, cuando paradójicamente, desde que las barreras intercontinentales fueron dinamitadas por la globalización, emerge con fuerza la necesidad de buscar un nexo

común entre las culturas, más allá de lo contextual. Y la resiliencia es un buen ejemplo de esas conexiones, que trascienden la cultura, que tejen nuestra condición humana.

3. La multidimensionalidad de la calidad de vida.

Revisando la literatura al respecto del constructo calidad de vida, entendida ésta como el resultado entre las condiciones objetivas de la vida humana y la percepción de ellas por parte del sujeto, (Cabedo, S., 2003) se constata la dificultad de operativizar este concepto, dado que abarca la totalidad de los aspectos de la vida. Por ello, resulta necesario descomponerlo para valorar los distintos factores que lo conforman (materiales, ambientales, psicológicos y físicos), que algunos autores resumen en riqueza, amor (entendido como apoyo social), comodidad y estado de salud, tanto física como psicológica (Diener, 1984; Barriga, 1988).

Como hemos visto, actualmente, en una buena parte de nuestras sociedades, asociado al concepto de calidad de vida, toma fuerza el nivel económico, medido por la cantidad de medios y recursos materiales disponibles, concepto que algunos autores amplían al de bienestar, que podríamos definir como la cualidad de obtener satisfacción a través de los recursos disponibles y no sólo de su mera posesión (Palomba, 2002). Esta concepción reduccionista, fruto de las sociedades capitalistas, ha ido incorporándose de tal forma en el ideario social, que un nivel de vida que permita cubrir las necesidades económicas -creadas- se ha convertido en un peaje para alcanzar la felicidad.

Así, aunque desde el plano de la investigación social la interpretación de los recursos que se poseen ya forma parte ineludible del concepto de calidad de vida, no ocurre en la misma medida en el discurso social. Tener más y mejor sigue siendo sinónimo de calidad de vida. Esto se amplifica aun más si el “más y mejor” se consiguen con poco esfuerzo. Para Espinosa (2004), el trabajo ha ido adquiriendo un sentido estrictamente instrumental - más si cabe en este último periodo de crisis- alejándose de la vocación, del desarrollo personal, para acercarse a lo que coloquialmente conocemos como un “curro”, algo que proporciona dinero momentáneamente. La confusión es tal que podemos considerar un centro comercial

como un centro de ocio, o tener una segunda vivienda como el seguro de vida de nuestros hijos.

Otros elementos constituyentes de la calidad de vida sobre los que hay acuerdo son el incremento de la esperanza de vida, el bienestar físico, la productividad o las relaciones sociales. Incluso algunos autores (Manguas, citada en Garduño y cols., 2005) asocian la cultura como referente fundamental de bienestar subjetivo, distinguiendo entre calidad de vida potencial y calidad de vida consecucional.

No obstante, la experiencia nos devuelve la dificultad para medir la calidad de vida atendiendo a indicadores objetivos, puesto que poseer los mismos índices objetivos de riqueza, de salud o de condiciones sociales no garantiza una misma vivencia de bienestar. En este sentido, la resiliencia nos recuerda que, frente a determinadas situaciones que, de manera objetiva, deberían mermar la calidad de vida - por ejemplo una enfermedad crónica-, las personas son capaces de sublimar el dolor y reconstruir sobre él una vida plena. (Puig y Rubio, 2011).

Por tanto, esta interpretación individual -de carácter puramente subjetivo- que se hace de los recursos, tiene una importante conexión con la resiliencia.

Sería, de hecho, muy difícil hablar de calidad de vida entre un determinado grupo en términos globales, haciéndose necesario, por tanto, realizar el análisis de los distintos componentes que, como hemos descrito, constituyen el constructo "calidad de vida", para evitar caer en generalidades y reduccionismos.

“A menudo ocurre que un mismo suceso sacude a dos personas o a una familia o incluso a toda una comunidad. Durante un tiempo todos están atrapados en el planeta “Próblemon” – un planeta muy pesado y por tanto de enorme gravedad- pero al poco, hay quien hace las maletas. Por contra hay quien no puede o sabe dejar atrás el planeta. (Rubio y Puig, 2015).

4. Cuando todo se desmorona... emerge la esencia

Siguiendo el hilo de la reflexión anterior, la pregunta que nos surge si defendemos la vivencia subjetiva de la calidad de vida, es de qué va a depender el que las personas alcancen la satisfacción que se asocia al bienestar subjetivo, dado que, por lo que comprobamos día tras día, no es directamente proporcional a la cantidad de

recursos personales ni ambientales disponibles. Huyendo de lógicas ordinarias (Nardone y Balbi, 2009) que nos avocan a buscar una causa única, nos inclinamos a defender que se trata más bien de la interacción entre factores, entre los que se incluye también el propio criterio del observador.

Llevándolo al extremo, podemos analizar qué sucede cuando la calidad de vida está en entredicho debido a una situación *desestructurante* para el individuo. La adversidad pone en jaque la calidad de vida, de tal forma que las respuestas ante el acontecimiento pueden suponer el bloqueo, la enfermedad, la desesperación o la pérdida de sentido. Pero, como sabemos, la resiliencia, la reintegración resiliente (Richardson y cols., 1990) aparece como un punto de inflexión. Se resiente la calidad de vida ante la adversidad, se tambalean los cimientos que se creían seguros y perpetuos; pero la resiliencia aparece como opción para recuperar el equilibrio y trascender al trauma, de manera que la persona resurge y construye su calidad de vida en base a otros parámetros.

5. La presencia del otro en la génesis del bienestar.

En esta confusión alienante, fruto de la asimilación de un concepto materialista de la calidad de vida, experimentamos una disociación de nuestra esencia, dado que nos separa de lo que realmente nos hace humanos: la presencia de un otro. Todos los cambios rápidos en una sociedad pueden desestabilizarla hasta el punto de acabar con ella, puesto que la velocidad de cambio impide la adaptación a las nuevas condiciones de vida. (Rygaard, 2008). De esta forma, la revalorización de la fuerza interna *-tu puedes, we can, el poder está en tí-* ha sustituido a la manada, olvidando que somos lo que somos por todo lo que han sido otros en mi, que somos seres únicos gracias a los átomos de aquellos que nos rodean. La dificultad es cómo encajar este principio fundamental para el ser humano durante lo que podríamos llamar "el reinado de la comida rápida", en el que la felicidad envasada es efímera e indigesta, generando una falsa sensación de plenitud que, cual *comida basura*, desemboca en una insaciable vacío.

Afortunadamente, coexisten otros elementos que no son efímeros y que, a pesar de haber sido relegados, siguen latentes en nuestra esencia, esperando la oportunidad para emerger con fuerza. Que alimentan, nutren y perduran como parte estructural del

ser humano. Un alimento que se digiere despacio, procesualmente, generando sensación de bienestar y plenitud.

Así, es en momentos de crisis social, de crisis del sistema capitalista, cuando emergen los fundamentos sociales de la calidad de vida. La presencia de otros nos genera bienestar (autores) -vivir en manada-. A lo largo de la vida aparecen distintos “otros” que nos hacen la vida más fácil y nos generan bienestar. Algunos surgen en contextos adversos o frente a situaciones traumáticas (Rubio y Puig, 2015). Y es que, como comprobamos en nuestras propias vidas, lo que nos hace más felices es ver más felices a los demás. Esto explica que, en contextos de crisis, cobre fuerza una concepción de calidad de vida apoyada en los procesos sociales, más que en los económicos.

En este sentido, la resiliencia viene a confirmar que, en esa situación, en un momento de derrumbe, hay recursos que sujetan, que ayudan a recuperar la calidad de vida, entre las que se repite la presencia de un *otro* significativo, y la resignificación que las personas del entorno hacen del trauma. Necesitamos a un otro que nos permita reconstruirnos. Y es que, incluso las personas de éxito reconocen que los momentos más importantes de la vida tienen relación con lo social. (Orcasita y Uribe, 2012; Vivaldi y Barra, 2012)

Son, pues, las relaciones sociales las que sujetan, contienen y acompañan la reconstrucción frente al trauma. Relaciones construidas sobre un vínculo, que, como un *patchwork* (Rubio y Puig, 2015) se teje en presencia del otro, con tiempo, con amor, con esmero, con la posibilidad de estar con los tuyos, con la fuerza de la familia. Por ello, la calidad de vida no tiene que ver con la inmediatez, sino con el sustrato, que nos da la posibilidad de ir tejiendo nuestro patchwork lo largo de nuestra vida.

6. En conclusión

Desde una concepción multidimensional de la calidad de vida, más allá de la concepción materialista tan arraigada en nuestras sociedades, es imprescindible incorporar en nuestro ideario colectivo factores como las relaciones sociales, la satisfacción personal o el equilibrio emocional como claves fundamentales en la consecución de la calidad de vida.

Así, frente a momentos de crisis social y situaciones que ponen en jaque la calidad de vida, la resiliencia nos proporciona la posibilidad de resurgir y reconstruir el bienestar sobre unos cimientos sólidos, distintos, fruto del replanteamiento de la existencia y la modificación de prioridades.

Por otra parte, como hemos visto, se hace necesaria la contextualización de las vivencias, no sólo teniendo en cuenta la resignificación individual de lo sucedido, sino también contemplando el discurso social y la manera en que éste enmarca las subjetividades.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Barriga, S. (1988). Los indicadores del bienestar. En J. Rodríguez Marín (Comp.), *Aspectos Psicosociales de la Salud y la Comunidad*, 175-190. Barcelona: PPU.

Cabedo, Salvador (2003). *Hacia un concepto integral de calidad de vida: la Universidad y los mayores*. Castellón: Universidad Jaume I

Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95 (3), 542-575.

Espinosa, M. (2004). *La gran transformación de la sociedad española contemporánea*. Murcia: Tres Fronteras

Garduño Estrada, L. y cols. (2005). *Calidad de vida y bienestar subjetivo en México*. Barcelona: Plaza y Valdés

Gómez, A. (2000) *De mitos y milagros el Instituto nacional de autarquía (1941-1963)*. Universidad de Barcelona.

Nardone, G. y Balbi, E. (2003) *Surcar el mar sin que el cielo lo sepa*". Lecciones sobre el cambio terapéutico y las lógicas no ordinarias". Barcelona: Herder

Orcasita, L., y Uribe, A. (2012). La importancia del apoyo social en el bienestar de los adolescentes. *Psychologia: avances de la disciplina*, 4(2), 69-82.

Palomba, R. (2002). *Calidad de Vida: Conceptos y medidas*. Taller sobre calidad de vida y redes de apoyo de las personas adultas mayores. Santiago, Chile.

Puig, G. y Rubio, J.L (2011). *Manual de resiliencia aplicada*. Barcelona: Gedisa

Richardson, G.E., Neiger, B., Jensen, S. y Kumpfer, K. (1990). The resiliency model .
USA: Health Education

Rygaard,N.E. (2008). El niño abandonado. Barcelona: Gedisa

Rubio, J.L. y Puig, G. (2015). Tutores de resiliencia. Dame un punto de apoyo y moveré
mi mundo. Barcelona: Gedisa

Vivaldi, F. y Barra, E. (2012). Bienestar Psicológico, Apoyo Social Percibido y
Percepción de Salud en Adultos Mayores.*Terapia Psicológica*, Julio, 23-29.