

LA CIENCIA DE LA RESILIENCIA

Luis Rojas Marcos

**Discurso de aceptación del grado de doctor *honoris causa* otorgado por la
Universidad del País Vasco/Euskal Herriko Unibertsitatea
Bilbao, 9 de Mayo de 2014**

Es para a mi un gran honor y fuente de profunda satisfacción ser investido como Doctor Honoris Causa por la Universidad del País Vasco/Euskal Herrico Unibertsitatea. Quiero expresar mi sincera gratitud a la Comisión de Doctores, al Claustro de la Universidad y al Rector Magnífico Dr. Iñaki Goirizelaia Ordorika por otorgarme este honor. Mi agradecimiento especial a la Facultad de Medicina y Odontología, al Decano Dr. Agustín Martínez Ibarguen, y a mi padrino Dr. José Guimón Ugartechea por proponerme para este alto reconocimiento.

Trabajando en el mundo de la enfermedad aprendí muy pronto dos lecciones. La primera es que para vivir una vida saludable y completa no basta con curar las enfermedades que nos aquejan, sino que es primordial conocer y vigorizar los componentes de nuestra naturaleza que forjan nuestra capacidad para superar adversidades. De todos ellos, la mezcla de resistencia y flexibilidad -o lo que hoy se conoce por *resiliencia*- ocupa el primer lugar. Este anglicismo se deriva del latín *resilire*, que significa “rebotar”, y se utiliza desde hace bastante tiempo en el campo de la física para definir la elasticidad de un material, propiedad que le permite deformarse sin romperse cuando es presionado por una fuerza exterior, y recobrar su forma original una vez que cesa dicha presión. Ejemplos de cuerpos con resiliencia son una pelota de goma o la caña de bambú que se dobla sin romperse ante el viento para enderezarse de nuevo.

La segunda lección es que la resiliencia abunda mucho más de lo que imaginamos, pues está programada en nuestro equipaje genético, forma parte del instinto de conservación y es favorecida por la fuerza de selección natural, mediante la cual nuestros genes nutren los atributos más útiles para la supervivencia y desechan los inservibles.

La idea de que los seres humanos superamos graves adversidades no es nueva. Sin embargo, el estudio metódico de este fenómeno es de reciente cosecha. Sólo en las últimas dos décadas científicos del campo de la medicina y la psicología se han volcado en investigar las fuerzas humanas que nos permiten superar los golpes que nos asesta la vida.

Son contadas las personas que a lo largo de la vida se libran de sufrir infortunios que amenazan su equilibrio emocional o incluso su supervivencia. Se suelen distinguir adversidades comunes y excepcionales. Ejemplos de las primeras incluyen la pérdida inesperada de un ser querido, las rupturas de relaciones importantes, las enfermedades graves o el paro forzoso. Entre las calamidades infrecuentes se encuadran las atrocidades humanas, los desastres naturales, los percances que causan heridos o muertes violentas.

La resiliencia humana —la mezcla de resistencia y flexibilidad— es un atributo natural y universal. Los pilares de esta poderosa fuerza los forman varios atributos protectores: las conexiones afectivas y tendencia a narrar y compartir con otros las experiencias difíciles; las funciones ejecutivas o la capacidad de introspección y la aptitud para obtener buena información y tomar decisiones; la inclinación a localizar el centro de control dentro de uno mismo; una autoestima saludable; la diversificación de las parcelas de satisfacción; y el pensamiento positivo, incluyendo el sentido del humor y la capacidad para pasar página.

Ciertos factores debilitan los cimientos de la resiliencia. Por ejemplo, todos tenemos un límite para el número de infortunios que podemos soportar. Igualmente, las enfermedades físicas o mentales, que debilitan nuestras defensas también interfieren con la resistencia y capacidad de adaptación. Además, existen estados emocionales que aumentan nuestra vulnerabilidad: el pánico, el aturdimiento, la depresión y el estancamiento.

El hecho de que muchas personas que se enfrentan a serias crisis descubran en ellas mismas cualidades que desconocían no neutraliza el sufrimiento, pero sí resalta la impresionante aptitud de los seres humanos para sacar a la adversidad algún beneficio.

En el fondo, la mayor sorpresa que nos proporciona el estudio de la resiliencia es que sea una cualidad tan natural, tan común y tan normal. La verdad es que no nos deberíamos sorprender de que abunde tanto, pues si no fuese así, ¿cómo explicar el hecho de que cada día somos más y vivimos más?
