

ESPIRITUALIDAD, RESILIENCIA Y CRECIMIENTO POSTRAUMÁTICO

Maribel RODRÍGUEZ FERNÁNDEZ

Resumen

Algunas personas que han sufrido experiencias traumáticas, refieren haber obtenido algún elemento positivo después de atravesarlas, habiendo experimentado lo que se ha llamado “crecimiento postraumático”. En el presente artículo exponemos algunas ideas que reflejan como la espiritualidad (como encuentro con lo más profundo de uno mismo, con Dios, o con una dimensión que nos trasciende) puede influir favorablemente en la resiliencia y en el crecimiento postraumático, tomando además, como ejemplo la experiencia de Viktor Frankl en los campos de concentración nazis. Extraemos de su testimonio en el libro “El hombre en busca de sentido” los aspectos más importantes conectados con la propuesta del presente artículo.

Abstract

Espirituality, resilience and posttraumatic growth

Some people who have suffered traumatic experiences, reported having obtained a positive element through them experiencing what has been called “posttraumatic growth”. In this article we present some ideas that reflect how spirituality (as deep encounter with oneself, with God, or with a dimension that transcends us) can influence favorably in resilience and posttraumatic growth, and taking the example of the experience of Viktor Frankl in Nazi concentration camps. We extract of his testimony in the book “Man’s Search for Meaning” the most important aspects connected with this article proposal.

Palabras clave: Logoterapia. Espiritualidad. Resiliencia. Crecimiento postraumático.

Key words: Logotherapy. Spirituality. Resilience. Posttraumatic growth.

Introducción

La espiritualidad tiende a asociarse con la trascendencia, con la esperanza, con el propósito y con el sentido (Frankl, 1988, 1999; Flannelly, Weaver y Costa, 2004), o con aspectos inmateriales de la existencia (Meraviglia, 2004). Según diversos autores, generalmente implica relaciones armónicas o conexión con uno mismo, con otros, con la naturaleza, con Dios o con una realidad superior (Reed, 1991). Para otros la espiritualidad representa aspectos relacionados con el amor, la ética, la creatividad, la consciencia, lo sagrado o lo profundo. Viktor Frankl (1990) plantea que la dimensión espiritual es la dimensión específicamente humana y nuestra dimensión esencial en la que acontece nuestra existencia, siendo diferente a lo corporal y a lo psíquico. Pudiendo además impulsar a estas dos dimensiones según una actitud libremente tomada.

La espiritualidad puede aportar recursos internos, esperanza, conexión con algo que nos trasciende y puede darnos fuerzas, creatividad, humanidad, sentido etc. Todo ello puede ayudar a encontrar sentido en las situaciones dolorosas que se presentan en la vida y a disponer de ciertos recursos que permitan superarlas o afrontarlas mejor.

La resiliencia es un término que tiene múltiples definiciones. Para este artículo hemos seleccionado una de ellas que se ajusta más a las ideas que queremos plantear y que la define como “la capacidad de salir indemne de una experiencia adversa, aprender de ella y mejorar” (Vera Posek, 2006, p. 43). Esta definición muestra la posibilidad de aprender y mejorar después de una experiencia adversa, aunque consideramos que el salir indemne de las experiencias adversas no siempre es posible y que quizás aún así sea posible sacar algo positivo de dichas experiencias. Se puede salir de ellas con heridas, de las que queden cicatrices y, aún así, se puede crecer y aprender. Pero lo importante de la definición de Vera Posek es que nos muestra la posibilidad de superar un trauma e incluso de obtener algo positivo del mismo. De hecho, la mayoría de las personas que experimentan un trauma no sufren posteriormente un trastorno mental. Éste se da aproximadamente en el 9% de los casos, porcentaje que puede variar en función de la intensidad y duración del evento estresante (Peres, Moreira-Almeida, Nasello y Koenig, 2007).

Muchas personas que han sido víctimas de situaciones muy duras han podido crecer a pesar de la adversidad, al haber experimentado una transformación después de pasar por experiencias de gran sufrimiento (Peres et al., 2007). Tras atravesar estas experiencias nos cuentan que han hallado algún aprendizaje, un cambio de perspectiva, una reflexión profunda, una mayor consciencia, etc. Cuando esto se produce hablaríamos de crecimiento postraumático. Como vemos, hay una estrecha relación entre la definición que hemos elegido de resiliencia y la de crecimiento postraumático. Lo que parece es que las personas resilientes tienen más probabilidades de experimentar dicho crecimiento después de la adversidad (Peres et al., 2007).

Cuando una persona que experimenta una situación traumática, puede quedarse dañada, recuperarse y/o crecer. Pero, como han señalado diversos autores, nuestro *self* no es una entidad única y estática, sino que está configurado por diversas dimensiones o subpersonalidades, es decir, que dentro de nosotros no hay una sola forma de ser, sino varias (Mira-peix, 2015). Esto implica que puede haber partes del *self* que estén dañadas, otras que estén en proceso de recuperación o recuperadas y otras en proceso de crecimiento o que ya hayan crecido. Quizás, las partes más fuertes, y, sobre todo, las que ya hayan crecido después del trauma, pueden ayudar a las otras a encontrar un mayor equilibrio interior y a que el proceso de crecimiento postraumático sea en sí un camino que posibilite la recuperación del daño de una manera más global (ver Figura 1).

Figura 1. Posibilidades ante el trauma.



El papel de la espiritualidad

Existen numerosos testimonios de quienes dicen haber crecido o aprendido, tras un suceso traumático, gracias a un encuentro con lo más profundo y esencial de sí mismos, con Dios, o con una dimensión que les trasciende y que les aporta fuerzas, aunque no sepan muy bien explicar con palabras qué es. En todos estos casos podríamos hablar de espiritualidad. Para estas personas la espiritualidad, ha sido una fuente de fortaleza y ha favorecido la conexión con recursos previamente desconocidos. En algunos casos, esta experiencia de tipo espiritual, puede darse como un proceso de conexión con su ser más profundo. Ese proceso de conexión con el propio mundo interior no se suele dar de forma inmediata y mágica, sino que se suele producir atravesando diversas etapas, que pueden implicar un proceso de esfuerzo y autodescubrimiento. Quienes ya han hecho, antes del evento traumático un proceso de autoconocimiento de este tipo, suelen tener más capacidad para sacar algo positivo de las situaciones adversas. No obstante, en los primeros momentos de iniciar dicho proceso puede haber sensación de desorientación, al tratarse de un viaje a un universo desconocido que, por inexplorado, no sabemos en qué consiste.

Es posible, por otra parte, que un momento de dificultad sea el que impulse la búsqueda hacia algo que vaya más allá de lo conocido. Llevando dicha búsqueda a mirar tanto dentro como fuera de nosotros mismos, para encontrar salidas o recursos y para podernos desplegar desde una dimensión de mayor libertad. Esta dimensión espiritual es la que puede, precisamente, permitirnos escoger nuestra actitud ante lo que no podemos cambiar (Frankl, 1988).

En el viaje interior podemos ir recogiendo diversos frutos, pero también es posible que nos las veamos con nuestras propias sombras y defectos; los “monstruos” y “sabandijas” que decía Santa Teresa de Ávila (1957) que habitan en nuestro interior. Esos “monstruos” y “sabandijas” representarían nuestras limitaciones, defectos, errores e incluso partes de nosotros mismos que no quieren seguir profundizando más y que se manifiestan, por ejemplo, como miedo a lo desconocido. Paradójicamente son muchas las personas que dicen no mirar dentro de sí por temor a lo que se puedan encontrar.

Lo importante es que, aunque se atravesasen dificultades internas, sepamos que podemos encontrar riquezas y potenciales ocultos en lo más profundo de nosotros, que se van manifestando poco a poco en el camino que nos lleva hacia ellos.

Ese viaje interior puede llevarnos a adoptar una perspectiva más profunda de la vida y de nosotros mismos. Pero no podremos descubrir esa perspectiva sin hacer un recorrido no exento de pruebas, cuya puerta se puede llegar a abrir, paradójicamente, en los momentos de más sufrimiento, porque es entonces cuando más necesitamos encontrar salidas y superar dificultades. En esos momentos se activan potenciales ocultos, para poder seguir adelante. De ahí que nuestra búsqueda se agudice en momentos así y que nuestras diversas dimensiones internas puedan ir colaborando en que podamos sobrevivir y aprender. Al abrirse estas nuevas dimensiones podemos hablar de una unión con una realidad trascendente, con Dios o con nuestra verdadera naturaleza. De tal forma que el sufrimiento nos podría dar la opción de escoger un nuevo camino, más libre y más auténtico, mediante la introversión y la toma de conciencia (Delgado González, 2004).

En ese proceso de búsqueda y de autoconocimiento hacia nuestro mundo interior, encontramos que la espiritualidad puede aportar experiencias de luz en mitad de la oscuridad (según nos cuentan muchos exploradores de la psique). Tenemos, por ejemplo, la siguiente afirmación de la filósofa Edith Stein: “Hay una luz en la noche, que descubre un nuevo mundo en lo más hondo del alma, y, en cierto modo, ilumina desde dentro el mundo exterior que se nos devuelve completamente transformado” (Stein, 1994, p. 51). Aquí Edith Stein nos habla de la posibilidad de una transformación psicoespiritual, que acaba modificando, incluso, la percepción de lo que nos rodea. Este tipo de transformaciones pueden darse a través de un proceso de crecimiento postraumático, que posibilitaría una mayor evolución y un cambio radical de la vida.

Otro ejemplo de transformación a través de la espiritualidad es el de Marsha Lineham, una de las autoras más reconocidas en la psicología actual (por haber diseñado una propuesta de psicoterapia eficaz para personas con trastornos graves de la personalidad). Para esta autora fue una experiencia espiritual la que posibilitó el inicio de la recuperación del

grave trastorno de personalidad que padecía. Ella cuenta lo que le ocurrió, en una entrevista que le hacen en el New York Times (Carey, 2011): “Cierta noche estaba allí, arrodillada, mirando la cruz, y de pronto todo el lugar se volvió dorado y sentí que algo venía hacia mí. Fue una brillante experiencia. Luego tan solo regresé corriendo a mi habitación y me dije: Me amo a mí misma. Esa fue la primera vez que recuerdo haberme hablado en primera persona. Me sentí transformada”.

Santa Teresa y otros místicos han usado la metáfora de la metamorfosis de la oruga en mariposa, para transmitirnos la fuerza de un proceso de transformación psicoespiritual. En un proceso de este tipo es fundamental que nos demos cuenta de que, antes de que aparezca esa mariposa, la oruga ha de estar madura y preparada para romper su crisálida. Es decir, para vivir un proceso así, hay que tener un mínimo de madurez interna y de estructura del yo. La oruga podemos usarla como metáfora del yo, que ha de estar mínimamente formado antes de vivir una transformación.

Otra metáfora útil es la que expresaba una mujer que atravesaba un mal momento y fue superándolo. Según refería había pasado de la “visión en túnel” (una mirada de la realidad estrecha, que solo deja ver los peores aspectos de una situación) a la “visión en abanico” (en la que sentía una mirada más amplia de la realidad, más libertad y apertura para encontrar aspectos positivos en lo que estaba viviendo).

También es interesante la metáfora que hace Werner Meinhold un psicoterapeuta alemán que afirma que las heridas de nuestra vida son ventanas por las que puede entrar la luz. Esta idea nos muestra que las situaciones dolorosas pueden ser oportunidades para encontrar aspectos luminosos.

Experiencia de Viktor Frankl

Un ejemplo muy claro del crecimiento postraumático fue el de Viktor Frankl, que después de pasar casi cuatro años en campos de concentración nos mostró que pudo crecer humanamente en mitad de la adversidad. En su libro *El hombre en busca de sentido* (Frankl, 1988),

encontramos numerosas pistas de cómo se puede hacer para aprender y para crecer en una situación de intenso y largo sufrimiento.

Al relatarnos su experiencia en los campos, pone de manifiesto lo que la espiritualidad le aportó en una situación muy adversa. En su experiencia podemos ver la relación que se da entre espiritualidad, resiliencia y crecimiento postraumático.

Los elementos que consideramos más importantes para aportar luz acerca de lo que le ayudó en esa difícil situación y que se conectan con la propuesta del presente artículo, son los siguientes:

1. **La búsqueda de sentido.** Este es un elemento clave en todo su proceso y en su propuesta psicoterapéutica. Como hemos apuntado al comienzo de este escrito, para muchas personas dicho sentido tiene que ver con la espiritualidad; cuestión que el autor conecta con la idea del “sentido último”, es decir, con la toma de consciencia de una intencionalidad última de todo (Frankl, 1999)

2. El **sentido del sufrimiento.** Otro tema central en Frankl es el del “sentido del sufrimiento inevitable”, estrechamente conectado en su visión con el sentido de la vida.. Puesto que en toda vida humana hay sufrimiento, no es posible separar éste de un sentido global de la vida. Es importante asumir que el dolor y el sufrimiento forman parte de la vida y que podemos, aún en las situaciones más dolorosas, mirar más allá de nosotros mismos (autotranscendernos), algo que puede hacer que la dificultad nos resulte más fácil de llevar (Rodríguez Fernández, 2014).

Ante la dificultad, la espiritualidad es un factor que puede ayudar a encontrar sentido (Frankl, 1999) y a trascender el sufrimiento (Smith, McCullough y Poll, 2003). Para Frankl, el sufrimiento puede ser una oportunidad de logro. Pero hay que tener el “valor de sufrir” y de darle un sentido al sufrimiento, por ejemplo viendo que estamos experimentando una prueba o un desafío, etc. Frente a este sufrimiento, Frankl (1988) propone poner en marcha los *valores de actitud*: que son los que nos permiten poner en acción la última de las libertades, la de escoger qué actitud adoptamos ante lo que nos sucede. Pero Frankl no solo nos propone los valores de actitud. En su historia, podemos ver cómo ejerce los *valores creativos*:

desarrollando diversos recursos, teniendo sentido del humor o descubriendo de qué manera desarrollar una mejor actitud (lo que también requiere creatividad).

3. La **libertad interior**. El tomar consciencia de la libertad interior, nos permite ejercerla y tener más capacidad de elección, lo que puede dar más posibilidades de crecer en la adversidad (y decir, a pesar de todo, sí a la vida). Tal y como Frankl dice: “Al hombre se le puede arrebatar todo salvo una cosa: la última de las libertades humanas – la elección de la actitud personal ante un conjunto de circunstancias para decidir su propio camino” (Frankl, 1988, p. 69). Pues “El hombre puede conservar un vestigio de la libertad espiritual, de independencia mental, incluso en las terribles circunstancias de tensión psíquica y física” (Frankl, 1988, p. 69). Aspectos que también están muy conectados con los valores actitudinales y creativos.

4. **Tener vida interior**. Para tener libertad interior es preciso tener vida interior. A algunos prisioneros de los campos de concentración, una vida interior intensa les hacía soportar mejor el sufrimiento, pues “eran capaces de aislarse del terrible entorno retrotrayéndose a una vida de riqueza interior y libertad espiritual” (Frankl, 1988, p. 44); “mi alma encontró de nuevo el camino para regresar a su otro mundo (...) continué la conversación con mi amada (...) nada podía alterar la fuerza de mi amor, de mis pensamientos o de la imagen de mi amada” (p. 44-45).

5. **Soledad consciente**. Para llegar a encontrar y desarrollar nuestra vida interior es importante tener un espacio en el que estar con uno mismo en soledad (Frankl, 1988). Una soledad que posibilita el silencio y la escucha de lo que sucede dentro de nosotros.

6. **El poder del amor**. El amor es fundamental para sobrevivir en situaciones adversas y es también muy importante en el proceso de ir encontrando sentido en la vida. Como Frankl afirma: “la salvación del hombre está en el amor y a través del amor”, y que “la conciencia del amor propio está tan profundamente arraigada en las cosas más elevadas y espirituales, que no puede arrancarse ni viviendo en un campo de concentración.” (Frankl, 1988, p. 66).

7. Atención al presente. La atención al momento presente es fundamental para tomar consciencia de lo que sucede aquí y ahora, y también para develar el sentido de cada situación y de la propia existencia en su conjunto. Si no miro qué sucede ahora delante de mí, con atención ¿cómo puedo llegar a saber lo que realmente sucede en la vida y cuál es el sentido de este momento? Para Frankl (1994, p. 50) “lo que realmente es, es sólo en el presente”. Prestando atención al momento presente podemos darnos cuenta de lo que él llamó “pequeños golpes de suerte”, que son pequeñas cosas que se dan en la vida cotidiana, que, si ponemos atención en ellas, pueden darnos fuerzas para seguir adelante. En este punto podemos ver la similitud con la propuesta de diferentes maestros espirituales de poner la atención en el presente; para ello puede ayudar la práctica de la meditación.

8. La consciencia de la belleza. La belleza aporta sentido, nos abre el horizonte hacia una percepción más amplia de las situaciones dolorosas, de tal forma que, si prestamos atención a la belleza de las pequeñas cosas cotidianas, como puede ser una flor, una puesta de sol o un gesto amable, es más fácil poder soportar los días adversos y que la negatividad no nos invada (Frankl, 1988).

9. Cultivar la autotranscendencia. La autotranscendencia es la capacidad de mirar más allá de uno mismo. Por ejemplo cuando miramos a otras personas o hacia una dimensión espiritual que trasciende al yo. La autotranscendencia, por tanto, aumenta las posibilidades de que podamos ver más allá de nuestro dolor (Frankl, 1988). Además, la autotranscendencia estimula la responsabilidad, al hacernos conscientes de que hay otras personas que también sufren y de que hay dimensiones de la existencia que escapan a nuestro control. Lo más importante de la autotranscendencia es que nos permite ampliar la perspectiva, para mirar más allá de aquello que nos hace sufrir. Superar el egocentrismo es un sano ejercicio de salud mental que nos permite mirar más allá de lo que nos duele, y aportar activamente algo al mundo que nos rodea; lo que, a su vez, nos hace más humanos y nos hace ir avanzando hacia una mejor versión de nosotros mismos.

10. Aceptación. La aceptación es un elemento fundamental para tolerar la incertidumbre y desarrollar humildad y apertura ante la realidad. La aceptación ha de ser, en primer lugar, la de la provisionalidad de la existencia.

Al aceptarla vemos un límite ineludible que, si no reconocemos, nos daría la impresión de ser invulnerables. Situación que solamente nos provocaría más sufrimiento, al toparnos con una realidad que no queremos mirar.

Conclusiones

En el presente trabajo hemos revisado varios elementos que conectan la espiritualidad, la resiliencia y el crecimiento postraumático. A lo largo de este texto hemos planteado que la espiritualidad aporta los siguientes aspectos a la superación de un trauma:

- Más sentido a la vida.
- Capacidad de encontrar más sentido en el sufrimiento.
- Conexión con una dimensión esencial y profunda que nos hace humanos.
- Un espacio de libertad y de vida interior, de tal forma que tenemos más capacidad de elegir una actitud más adecuada ante lo que nos sucede.
- Una mayor capacidad de amar.
- Una mayor consciencia del momento presente y de sus aspectos positivos.
- La autotranscendencia: que nos da la posibilidad de mirar más allá de nosotros mismos.
- Más capacidad para aceptar la vida como es.
- Fortaleza y más recursos ante las dificultades.
- Esperanza y luz en la oscuridad.

Maribel RODRÍGUEZ FERNÁNDEZ es psiquiatra y logoterapeuta. Directora del Centro Engramas de Psicoterapias Integradoras y Directora de la Cátedra Edith Stein de la Universidad de la Mística de Ávila. Mail: maribelrodriguezpsiq@hotmail.com

Referencias

- Carey, B. (2011). *Expert on Mental Illness Reveals Her Own Fight, entrevista realizada por Benedict Carey el 23 de junio de 2011, en el New York Times*. Descargado el 01/10/2015 de: http://www.nytimes.com/2011/06/23/health/23lives.html?_r=1
- Delgado González, J.A. (2004). *El retorno al paraíso perdido. La renovación de una cultura*. Soria: Sotabur.
- Flannelly, K.J., Weaver, A.J., Costa, K.G. (2004). A Systematic Review of Research on Religion in Three Palliative Care Journals: 1990-1999. *Journal of Palliative Care*, 20 (1), 50-55.
- Frankl, V. E. (1988). *El hombre en busca de sentido*. Barcelona: Herder.
- Frankl, V.E. (1990). *Psicoanálisis y Existencialismo: de la psicoterapia a la logoterapia*. México: Fondo de Cultura Económica.
- Frankl, V.E. (1999). *El hombre en busca de sentido último*. Barcelona: Paidós.
- Meraviglia, M.G. (2004). The Effects of Spirituality in Well-Being of People with Lung Cancer. *Oncology Nursing Forum*, 31 (1), 89-94.
- Mirapeix, C. (2015). Tratamiento de personas con graves heridas emocionales. Una visión cognitivo analítica desde la multiplicidad del self. En M.I. Rodríguez y D.S., Giraldo (Dirs.), *De víctimas a Súper-vivientes* (pp. 77-101). Burgos: Montecarmelo-Cites.
- Peres, J.F.P., Moreira-Almeida, A., Nasello, A.G., y Koenig, H.G. (2007). Spirituality and resilience in trauma victims. *Journal of religion and health*, 46 (3), 343-350.
- Reed, P.G. (1991). Self-transcendence and mental health in oldest-old adults. *Nursing Research*, 40, 5-11.

Rodríguez Fernández, M.I. (2014) Sentido del sufrimiento y trascendencia. En O. Lehman (Ed.), *Acompañar la finitud. Optimismo, sentido y trascendencia ante la incertidumbre del dolor, el sufrimiento y la muerte* (pp. 183-216). Buenos Aires: San Pablo.

Santa Teresa de Jesús (1957). *Las moradas del castillo interior*. Madrid: Aguilar.

Stein, E. (1994). *La ciencia de la cruz. Estudio sobre San Juan de la Cruz*. Burgos: Montecarmelo.

Smith, T.; McCullough, M.E.; Poll, J. (2003). Religiousness and Depression: Evidence for a Main Effect and the Moderating Influence of Stressful Life Events. *Psychological Bulletin*, 129 (4), 614–636.

Vera Posek, (2006). La experiencia traumática desde la psicología positiva: resiliencia y crecimiento postraumático. *Papeles del Psicólogo*, 1 (27), 40-49.