

PENSANDO LA RESILIENCIA EN TIEMPOS DE PANDEMIA

Roxana Dubreuil*

*El ser humano sabe hacer de los obstáculos nuevos caminos,
porque a la vida le basta el espacio de una grieta para renacer*

Ernesto Sábato

*Si los hombres no siempre pueden conseguir que la historia tenga sentido,
siempre pueden actuar de tal forma que sus propias vidas lo tengan.*

Albert Camus

La pandemia que estamos atravesando producto del COVID-19, nos ha colocado ante una serie de factores de riesgo para nuestra salud mental, factores de riesgo particulares e inéditos, situación que nos ha invadido de manera abrupta, inesperada y violenta, nos ha confinado súbitamente en nuestros hogares, nos ha alejado, eventualmente, de muchos de nuestros familiares y amigos, con la angustia de ser contagiados o de que nuestros seres queridos se contagien ellos mismos y fallezcan. Estamos viviendo una gran incertidumbre ya que no sabemos cuánto tiempo dure esto; a la vez que los medios de comunicación dicen y desdicen información en la medida que se va descubriendo la forma en que se comporta el virus que, en su mutación, va generando distintos síntomas y requiriendo diversos tipos de cuidados. Estamos viviendo así, bajo una angustia de muerte real que nos remite a estados esquizo-paranoides, producto de un predominante temor y ansiedad por nuestra salud y la de nuestras personas significativas.

* Psicóloga clínica. Magister en Estudios Teóricos en Psicoanálisis por la Pontificia Universidad Católica del Perú (PUCP). Analista en formación en la Sociedad Peruana de Psicoanálisis (SPP). Autora de *Más allá del dolor: hacia una comprensión dinámica de la resiliencia*.

<roxanadubreuilv@gmail.com>

A diferencia de lo que sucede, por ejemplo, en las guerras, el enemigo aquí es invisible y el daño generado no es intencional ni ocasionado por otro ser humano, lo cual es una de las vivencias psíquicamente más dañinas para la salud mental. Esto nos deja sin tener en quién depositar la cólera y frustración producto de las vivencias que estamos atravesando. Hay una suerte de búsqueda de culpables, ya que, al ser un virus sumamente contagioso, todos somos potenciales “enemigos”. Esta situación tiene grandes cambios en la manera como percibimos al otro y cómo nos relacionamos.

Todo esto va generando situaciones traumáticas, o que pueden tornarse traumáticas, producto del estrés y del estado de alerta prolongado y constante al que estamos expuestos. Al respecto, pensaba en el “trauma acumulativo” postulado por Mazud Khan, ya que, con frecuencia, se trataría más de una serie de experiencias adversas que quizás no tengan la calidad de trauma por sí solas pero que, al darse continuamente y por prolongados periodos de tiempo, se convierten en traumáticas.

Es así que, perdamos o no, nuestra salud, situación económica, o a uno o más seres queridos, como señala Esther Perel, psicoterapeuta y escritora belga¹, hay una suerte de pérdida ambigua, la sensación de haber perdido tantos elementos intangibles de nuestra vida cotidiana, que son difícilmente identificables, una pérdida de la “normalidad” o la vida como la conocíamos antes, lo cual nos conduce a un duelo ambiguo y complejo que nos genera muchas emociones y sentimientos difusos y confusos.

Esta pérdida ambigua va convirtiéndose, para muchos, en una pérdida real y concreta al no contar con recursos económicos para satisfacer necesidades básicas o recibir el tratamiento médico necesario, y estar, por lo tanto, más expuestos al contagio, la muerte o la pérdida de seres queridos.

Si bien esta situación nos afecta a todos “no estamos en el mismo barco”, siendo, como siempre, los menos privilegiados a nivel socio económico, los más desprotegidos y vulnerables al no contar con los recursos para subsistir y tener que salir diariamente a trabajar a lugares con altos índices de contagio, como los mercados, así como atravesar la cuarentena en espacios muy reducidos, entre otros.

En realidad, para pensar los efectos de la pandemia debemos considerar múltiples variables, entre ellas, la edad de la persona, si pudo permanecer en cuarentena con familiares o amigos, de lo repentino del impacto (cuán enterados estaban de lo que nos esperaba), así como las consecuencias que está

1. Esther's blog. <https://estherperel.com/blog/anticipatory-grief>. *What Is This Feeling? Anticipatory Grief and Other New Pandemic-Related Emotions*.

teniendo en sus vidas. También, como he señalado, son importantes las condiciones de vida que permitan satisfacer necesidades básicas, así como el contar con un espacio para compartir con otro(s), pero también para estar solos, entre muchas otras. Además, no es lo mismo pensar en una persona emocionalmente integrada que atraviesa por esta pandemia, teniendo que vivir en estas condiciones, que en alguien con un mundo interno muy frágil o con una condición de fragilidad psíquica (emocional y/o mental), lo cual dificultará aún más que pueda tolerar dichas vivencias, ya que estas condiciones de vida intensifican sus conflictivas. Asimismo, es importante subrayar la impensable realidad de no poder enterrar a nuestros muertos, que son incinerados sin la presencia de familiares ni de rituales que ayuden a la elaboración de dichas pérdidas, lo cual como sabemos genera duelos complejos.

Estamos viviendo una situación sin precedentes, y debemos hacer denodados esfuerzos para adaptarnos súbitamente. A diferencia de la gripe española, que mató a millones de personas a principios del siglo XX, el COVID-19, se ha expandido a nivel mundial en pocos meses. En estos momentos, se trata de sobrevivir, de aprender a sobrellevar la situación y de entender que solo veremos más adelante los verdaderos efectos psíquicos de esta situación. En este contexto, es importante diferenciar lo que significa "sobrevivir" (y los mecanismos psíquicos a los que el ser humano tiende a recurrir para ello) de lo que implicará pasar luego a "volver a vivir", cuando todo esto haya pasado, es decir, asimilar, elaborar el dolor de las pérdidas que esta pandemia está dejando en todos nosotros, así como comprender los estragos en el mundo interno producto de estas vivencias y en todos los niveles de nuestra vida, los cuales aun realmente desconocemos.

Dado este escenario, hoy en día se hace más imperioso que nunca pensar en la resiliencia, definida como la capacidad de una persona, una familia o comunidad para enfrentar situaciones adversas, sobreponerse a ellas y en ocasiones, incluso crecer y enriquecerse emocionalmente en base a dichas vivencias o a pesar de ellas. Es decir, en los recursos con los que contamos para enfrentar estas vivencias desfavorables, en la capacidad de transformación del ser humano, en la posibilidad de darle nuevos sentidos y significaciones a estas experiencias.

Viktor Frankl, neurólogo, psiquiatra y filósofo, que estuvo recluido en Auschwitz, planteaba que, a pesar de la terrible situación en la que un ser humano pueda encontrarse, nadie puede quitarle la última de las libertades, la de elegir la actitud que toma ante las situaciones que le tocan vivir. Pero, me pregunto, ¿es simplemente cuestión de actitud? Pienso que el tema es bastante más complejo y que para estar en posición de poder elegir una actitud hacen falta una serie de condiciones y de recursos internos.

Con frecuencia escuchamos historias de personas que nos deslumbran puesto que, a pesar de haber atravesado por circunstancias sumamente dolorosas

o traumáticas, han tenido desarrollos muy favorables. La pregunta es ¿cómo así esto es posible? Debemos comprender entonces los complejos procesos psíquicos inmersos en estos desarrollos, y el psicoanálisis puede brindarnos valiosos aportes.

Las personas que trabajan en intervención hablan de la necesidad de marcos teóricos de referencia que ayuden a dilucidar las dinámicas que permiten que se dé un proceso resiliente, de tal forma que éstos puedan ser promovidos desde la infancia, a través de la crianza, la educación, los programas sociales, entre otros, para que en caso las personas se vean enfrentadas a situaciones adversas, como por ejemplo, esta inesperada pandemia, tengan recursos emocionales para sobrellevar y luego elaborar dichas experiencias, ya que lo cierto es que son pocos los privilegiados que pueden acceder a una terapia. Es así que el enfoque en resiliencia plantearía un cambio de perspectiva, ya no se trata sólo de ayudar al que sucumbió ante las dificultades, sino que se trataría de favorecer la prevención.

Los estudios sobre resiliencia plantean que las personas son capaces de sobreponerse a situaciones adversas si es que cuentan con factores protectores: todas aquellas características, rasgos y circunstancias de la persona, así como de su ambiente (familiar y social), que elevan su capacidad para hacer frente a la adversidad o disminuyen la posibilidad de desarrollar dificultades emocionales ante la presencia de factores de riesgo para nuestra salud mental, como las vivencias que estamos atravesando actualmente.

El término “resiliencia” proviene de la física, y hace alusión a la capacidad de algunos metales de recobrar su forma original después de haber estado expuestos a fuertes cantidades de energía. Por analogía, en los años 70 se comenzó a utilizar este concepto para hacer referencia a aquellas personas que, enfrentadas a fuertes padecimientos, lograban tener desarrollos favorables.

Existen muchas resistencias y prejuicios en torno al concepto de resiliencia, sobre todo en el mundo psicoanalítico, que podría tener relación con el hecho de que el término haya sido, mal utilizado, simplificado y, en realidad, poco comprendido. Uno de los principales cuestionamientos que se le han hecho, surge desde el concepto de trauma, debido a la confusión que ha generado la metáfora establecida con aquella proveniente del campo de la física, ya que, como plantean Torres y De Vidal (2002), esto sugeriría un retorno al estado anterior a las circunstancias traumáticas, cuando esto no es factible ni deseable y sería una visión simplista del funcionamiento psíquico. Lo cierto es que experiencias adversas como las que estamos viviendo, sobre todo cuando se tornan en traumáticas, dejan secuelas en el mundo interno, debiendo la persona atravesar por una ardua labor de elaboración y reconstrucción psíquica. La vida, tal y como la conocíamos antes del COVID-19, difícilmente será la misma.

Esto dejará huellas psíquicas permanentes que revolucionarán nuestro mundo externo, la manera cómo vivimos, y cómo nos relacionamos y percibimos al otro, todo lo cual tendrá efectos en nuestro mundo.

Todas las investigaciones confirman que la base de la resiliencia, el principal factor protector, está constituido por la posibilidad de contar con el *apoyo emocional de un otro significativo*, sobre todo durante los tempranos estadios del desarrollo. Esto corresponde a lo que Donald Winnicott (1963) llama “madre suficientemente buena”, proveedora de un “ambiente facilitador”. Esta interacción constituye la base de la salud mental y favorece el desarrollo de importantes recursos internos para enfrentarse a la adversidad. Winnicott llama *impingement* a aquello que viene del ambiente e interrumpe la continuidad del ser del infante; sin embargo, si el bebé ha estado protegido al inicio, introyectará un objeto interno bueno que lo fortalecerá, favoreciendo que pueda enfrentar las dificultades. Como señala Winnicott, “Si uno ha sido feliz, entonces puede soportar la desdicha”.

En este momento es importante pensar en las miles de mujeres atravesando sus embarazos durante la pandemia, con bebés recién nacidos y/o con infantes, y en la relevancia de que la madre tenga la capacidad de no dejarse invadir por el temor y la angustia de tal manera que pueda contener las ansiedades de sus hijos y ejercer su función de *reverie*. Si la madre no es capaz de proveer esta contención, es importante que otro adulto significativo cumpla esta función. Al respecto, pensaba en la teoría de la Teta Asustada desarrollada por Kimberly Theidon (2004), al referirse a los vínculos que las madres establecían con sus bebés durante los años del conflicto armado en el Perú. En estas comunidades hay una teoría muy elaborada respecto a la transmisión al bebé del sufrimiento y del susto de la madre: es decir, “la teta asustada puede dañar al bebé”.

Por otro lado, también parece importante pensar el valor que está teniendo en este momento para los peruanos el Estado, representante del padre y de la ley, ya que más allá que estemos o no de acuerdo con las medidas estipuladas y de nuestras crecientes dudas respecto a la prolongada cuarentena general decretada, lo cierto es que muchos nos hemos sentido protegidos por el gobierno, teniendo la sensación de que hay alguien a cargo, que intenta cuidarnos y poner límites en estos momentos de crisis e incertidumbre.

En base a estos factores protectores ambientales elaboro aquí una serie de recursos internos relevantes para enfrentar la adversidad a los cuales me referiré brevemente²:

2. N. de A. Explico estos factores en profundidad en mi libro *Más allá del dolor: hacia una comprensión de dinámica de la resiliencia*. Dubreuil (2011).

—*La capacidad para establecer y mantener relaciones significativas*, siendo en momentos de crisis como éstos, nuestra principal fortaleza. Lo paradójico es que ahora debemos mantenernos aislados y alejados de muchos de nuestros seres queridos, por lo cual, la manera de relacionarnos ha cambiado, el cuerpo está ausente y solo podemos sostener la cercanía emocional, a través de la pantalla.

—*La capacidad para vivir creativamente*, (*Living Creatively*, siguiendo a Winnicott), ya que como plantea Heinz Kohut, la creatividad implica la capacidad de instaurar condiciones de satisfacción en el mundo.

—*La capacidad para encontrarle un sentido a la vida*: dado que cuando el ser humano atraviesa por circunstancias muy adversas estos cuestionamientos existenciales suelen venir a la mente, debiendo la persona encontrar un sentido para seguir luchando.

—*El sentido último: La espiritualidad y la religión*: Si bien éstos no han sido muy tomados en cuenta en el campo de la salud mental, son fuertes recursos en momentos de adversidad al cual muchos recurren para encontrar consuelo y esperanzas, más aun en el Perú, un país sumamente católico. Primo Levi, al referirse a los prisioneros en los campos de concentración, señala que los no agnósticos, los creyentes en cualquier credo, sobrevivieron mejor que la mayoría.

—*La preocupación por el otro*: que se relaciona con la empatía y con la capacidad de compromiso y fidelidad frente a valores, a pesar de atravesar por fuertes dificultades, porque lo cierto es que las experiencias muy adversas o traumáticas pueden sacar lo peor y lo mejor del ser humano. Actualmente podemos apreciar altos índices de maltrato familiar, maltrato infantil y violencia sexual hacia personas que están en confinamiento con sus perpetradores, así como fuertes manifestaciones discriminatorias hacia los médicos, enfermeras y personas con COVID-19; como también expresiones xenofóbicas y racistas. Sin embargo, también se pueden apreciar en otros una admirable capacidad y creatividad para encontrar medidas de supervivencia que no impliquen el desplazamiento de la violencia hacia el otro, así como actos de solidaridad sorprendentes hacia los demás. También, tienen gran relevancia otros recursos internos como: la capacidad para estar solos, la riqueza del mundo interno, el sentido del humor, la autonomía e independencia, la autoestima y confianza en uno mismo (el equilibrio narcisista, planteado Heinz Kohut), entre otros.

Así mismo, debemos tener en cuenta que el ser humano cuenta tanto con pulsiones de vida como de muerte, siendo importante que la persona logre un equilibrio entre ambas tendencias, ya que en la persona enfrentada a fuertes padecimientos, los instintos de vida tienden a retroceder. Además, como señala Bion, hay una porción del instinto de muerte y de la tolerancia a la frustración que son innatas y que influirán en el resultado final.

También es importante considerar que en momentos de gran adversidad como el que estamos viviendo, algunas personas recurren a mecanismos psíquicos bastante primitivos, como la escisión del yo, el aislamiento del afecto, la despersonalización, que en otro contexto pueden reflejar una severa perturbación, pero que en el escenario actual pueden formar parte de la lucha que el aparato psíquico realiza para protegerse de la desintegración. Sin embargo, la resiliencia implica una flexibilidad psíquica para evolucionar, transformar, y desarrollar nuevas habilidades a partir del dolor, pudiendo apreciarse que algunos pueden recurrir a una serie de recursos psíquicos y mecanismos de defensa más evolucionados como la sublimación, la intelectualización, entre otros, que pueden tener funciones benignas al ayudar a la persona a sobrellevar dichas vivencias. En función a cuan integrada esté la personalidad del individuo, tendrá la capacidad para recurrir a mecanismos psíquicos más o menos evolucionados.

Es así importante diferenciar la resiliencia de la adaptación y creo que actualmente estamos en proceso de adaptación, en código de supervivencia, mientras la resiliencia implica una elaboración de la adversidad y tendría mayor relación con lo que Joyce Mc Dougall llama “personalidad creativa”.

Viktor Frankl (psiquiatra) y Bruno Bettelheim (psicoanalista), hacen particular énfasis a la relevancia que tuvo para ellos, dedicar gran parte de su tiempo, durante su reclusión en los campos de concentración, a analizar tanto sus reacciones emocionales a lo que estaban viviendo, como las de los demás prisioneros. Esto les permitió seguir realizando una labor útil y que para ellos tenía un importante sentido en un contexto tan adverso, reflexiones que al ser liberados fueron plasmadas en respectivas publicaciones. Bettelheim refiere que por ser psicoanalista se sentía naturalmente inclinado a ello, sin saber el beneficio que le traería. Señala que esto lo llevó a darse cuenta que ayuda mucho a la reconstrucción psicológica el tratar de comprender nuestras respuestas mentales a una experiencia, así como comprender lo que pasa por las mentes de las demás personas que viven la misma experiencia.

Cuando no me sentía demasiado agotado o descorazonado para ello, intentaba comprender lo que pasaba dentro de mí y de los demás, ya que ello (...) era una de las pocas satisfacciones de las que no podían privarme los SS (...) con el paso de los meses fui dándome cuenta... de que, sin habérmelo propuesto conscientemente... había dado con lo que protegería a este individuo contra la desintegración de su personalidad. (Bettelheim, 1981, p. 28)

Al respecto, pensaba en los activos y productivos que hemos estado los candidatos y miembros de las distintas Sociedades Psicoanalíticas a nivel mundial, desde que comenzó la pandemia y las cuarentenas decretadas en distintos países del mundo, participando por medios virtuales, de charlas, grupos de estudio,

conferencias, así como escribiendo artículos asociados a la conflictividad psíquica producto de la pandemia. Asimismo, ha sido sorprendente la gran capacidad que ha mostrado la Sociedad Peruana de Psicoanálisis para poner a disposición de los ciudadanos, una línea de soporte emocional gratuito de manera casi inmediata, creando un dispositivo distinto al que solemos usar, adaptado para atender a las personas en la situación de crisis específica que estamos viviendo; así como la gran cantidad de voluntarios con los que contamos, motivados por la empatía y solidaridad con los menos afortunados y con todos aquellos necesitados de apoyo emocional en estos duros momentos. Si bien este es un trabajo sumamente difícil, dado que nosotros también estamos lidiando con nuestras propias ansiedades producto de la pandemia y con frecuencia esto nos confronta con la realidad de los más vulnerable acercándonos como un espejo en zoom a la brutal violencia que nos azota producto de este virus; a la vez es sumamente gratificante ver el efecto contenedor que tiene nuestra llamada para estas personas enfrascadas en niveles de angustia desbordantes y que con el sólo hecho de ser escuchadas, contenidas, orientadas, pueden recuperar cierta estabilidad y tranquilidad que les permita recuperarse para seguir adelante y ser capaces de contener a sus hijos y familiares. Es como si funcionáramos como factor protector en estos momentos, como esa madre suficientemente buena que los contiene ayudándolos así a reconectarse con sus propios recursos internos para enfrentar la adversidad.

Y pienso, asimismo, en el enorme valor que esta experiencia está teniendo para nosotros, ya que intentar comprender las vivencias tan inéditas que estamos atravesando y sus implicancias en el mundo interno de las personas, así como los complejos procesos de duelo y posterior elaboración, está teniendo también una importante función de contención para nosotros mismos dentro de nuestro colectivo. Quizás se trate así de un intento de sublimar, de darle un sentido e ir asimilando nuestras propias ansiedades, sentimientos de vulnerabilidad, de incertidumbre y todas las experiencias dolorosas que nosotros también estamos padeciendo.

En tiempos de incertidumbre y desesperanza, es imprescindible gestar proyectos colectivos desde donde planificar la esperanza junto a otros

Enrique Pichon Rivière

Referencias bibliográficas

- Abram, J. (1996). *The Language of Winnicott: A Dictionary of Winnicott's Use of Words*. Londres: Karnac Books.
- Bettelheim, B. (1981). *Sobrevivir*. Barcelona: Ed. Crítica.
- _____. (1960). *El corazón bien informado*. México D.F: Ed. Fondo de Cultura Económica.

- Bleichmar, N; Leiberman de Bleichmar, C. (1989). Heinz Kohut y su Teoría del Narcisismo. En *El Psicoanálisis después de Freud: Teoría y Clínica*. México. D.F: Eleia Editores, p. 389-425.
- Cyrułnik, B. (2001). *La maravilla del dolor: el sentido de la resiliencia*. Barcelona: Ed. Granica.
- Dubreuil R. (2011). *Más allá del dolor: hacia una comprensión dinámica de la Resiliencia*. Publicaciones Psicoanalíticas.
- Frankl, V. (1995). *El hombre en busca de sentido*. Barcelona: Ed. Herder.
- Freud, S. (1920). Mas allá del principio del placer. *Psicología de las masas y análisis del Yo*. En *Obras Completas*, Tomo XVIII. Buenos Aires: Amorrortu Editores. p. 1-62.
- Grinberg, L.; Sor, D.; Tabak de Bianchedi, E. (1991). Pensamiento. En *Nueva introducción a las ideas de Bion*. Madrid: Tecnipublicaciones S.A.
- Khan, M. (1963). The Concept of Cumulative Trauma. En R. S. Eissler, A. Freud, H. Hartmann, & M. Kris (Eds.) *Psychoanalytic study of the child*. Vol. XVIII, pp. 286-306. New York: International Universities Press.
- López Corvo (2002). *Diccionario de la obra de Wilfred Bion*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- McDougall, J. (1993). *Alegato por una cierta anormalidad*. Buenos Aires: Ed. Paidós, p. 415-434.
- Melillo, A. y Suárez Ojeda, E. (2001). *Resiliencia: descubriendo las propias fortalezas*. Buenos Aires: Ed. Paidós.
- Theidon, K. (2004). *Entre prójimos. El conflicto armado interno y la política de la reconciliación en el Perú*. Lima: Instituto de Estudios Peruanos.
- Torres, D; de Vidal, I. (2002). Comentario al trabajo "Trauma y resiliencia durante la guerra: una mirada a los niños y a los trabajadores de ayuda humanitaria en Bosnia", de Jay H. Berk. En *Dolor Social* (2002). *Psicoanálisis: Revista de la Asociación Psicoanalítica de Buenos Aires*, Vol. XXIV, N.º1/2. Ed: APdeBA. p. 67-79.
- Winnicott, D.W. (1970). Vivir creativamente. En *El hogar, nuestro punto de partida: Ensayos de un psicoanalista* (pp. 48-65). Buenos Aires: Ed. Paidós, 1994.
- . (1963). *Los procesos de maduración y el ambiente facilitador*. Buenos Aires: Ed Paidós, 1999.
- . (1940). Los niños en la guerra. En *Deprivación y delincuencia* (pp. 37-43). Buenos Aires: Ed. Paidós, 1984.

Resumen

La pandemia que estamos atravesando producto del COVID-19, nos ha colocado ante una serie de factores de riesgo para nuestra salud mental muy particulares e inéditos, generando duelos ambiguos y complejos, así como profundos cambios en la manera como vivimos, como percibimos al otro y cómo nos relacionamos, todo lo cual tendrá consecuencias en nuestro mundo interno que aun realmente desconocemos. Se hace más imperioso que nunca pensar en la resiliencia, definida como la capacidad de una persona, una familia o comunidad para enfrentar situaciones adversas, sobreponerse a ellas, y en ocasiones, incluso crecer y enriquecerse emocionalmente en base a dichas vivencias o a pesar de ellas. Es decir, en la capacidad de transformación del ser humano,

en la posibilidad de darles nuevos sentidos y significaciones a vivencias tan desfavorables como las que estamos viviendo. Para esto debemos comprender los complejos procesos psíquicos inmersos en los desarrollos resilientes, para lo cual el psicoanálisis puede brindarnos valiosos aportes, lo que ha sido ampliamente tratado por la autora en su libro *Más allá del dolor: hacia una comprensión dinámica de la resiliencia*.

Palabras clave: resiliencia, trauma, madre suficientemente buena, preocupación por el otro, elaboración

Abstract

The pandemic that we are experiencing as a result of COVID-19, has placed us before a series of very particular and unprecedented risk factors for our mental health, generating ambiguous and complex mourning, as well as profound changes in the way we live, how we perceive the other and how we relate, all of which will have consequences in our inner world that we are still really unaware of. It is more imperative than ever to think about resilience, defined as the ability of a person, a family or a community to face adverse situations, overcome them and sometimes even grow and enrich oneself emotionally based on or despite these experiences. That is to say, in the capacity for transformation of the human being, in the possibility of giving new meanings and meanings to such unfavorable experiences as those we are living. For this we must understand the complex psychic processes immersed in resilient developments, for which psychoanalysis can provide us with valuable contributions, which has been widely discussed by the author in her book *Beyond Pain: Towards a dynamic understanding of resilience*.

Key words: resilience, trauma, good enough mother, concern, elaboration