

REFLEXIÓN SOBRE EL *SUFRIMIENTO* A PARTIR DEL PENSAMIENTO DE KARL JASPERS

José Juan Amar Amar *

Resumen

En este ensayo se reflexiona sobre el tema del *sufrimiento* a partir del pensamiento de Karl Jaspers. En primer lugar, se hace una apretada síntesis del enfoque teórico del autor y la cosmovisión de su psicología; en segundo lugar, se estudia el tema del sufrimiento en Jaspers, y por último se hace una aplicación conceptual al manejo del sufrimiento por las personas que lo padecen. El artículo enfatiza en el tema de los valores, alcances, prejuicios y el análisis del sufrimiento como expresión de situaciones límite y cómo los estados de ánimo influyen ante estas situaciones límites para asumir actitudes pesimistas o de resiliencia ante la adversidad.

Palabras claves: Sufrimiento, psicología comprensiva, resiliencia.

Abstract

This essay intends to reflect on suffering from Karl Jaspers' perspective. Firstly, a brief summary of the author's theoretical approach and his psychology cosmivision is made. Secondly, Jaspers' concept of suffering is studied; and last a conceptual application of managing suffering by people experiencing this

Fecha de recepción: Junio de 2001

* Ph.D. con grado mayor en Psicología Clínica de la Newport University. Ph.D. con grado mayor en Psicología Social de la Columbia Pacific University. Psicólogo de la Universidad de Chile. Decano de la División de Humanidades y Ciencias Sociales de la Universidad del Norte (e-mail: jamar@uninorte.edu.co)

situation is made. This paper enhances topics such as values, scope and prejudices, and the analysis of suffering as expression of limit situations, and how states of mind influence on pessimistic or resilient attitudes facing these limit situations.

Key words: Suffering, comprehensive psychology, resilience.

SUFRIR, del latín *Suffrere*, «soportar», «tolerar», «aguantar».

En un país que vive en situación de profundas tensiones sociales y políticas que genera condiciones de vida muy difícil, y donde parte importante de la población de alguna manera le toca soportar el homicidio de un ser querido, el desplazamiento de su contexto, el secuestro o el desempleo, el tema del sufrimiento o de la capacidad de soportar, tolerar o aguantar, se va volviendo parte de su cotidianidad.

Ningún ser humano puede estar exento de experimentar el sufrimiento, y con el ánimo de ordenar la exposición voy a abordar esta ponencia en tres partes:

Primero, una síntesis. La delimitación de la psicología comprensiva de Jaspers, extraída de su libro más conocido, *Psicopatología General*. Segundo, el estudio del sufrimiento en Jaspers, basado en su libro *Psicología de las concepciones del mundo*. Y tercero, nuestras investigaciones sobre resiliencia como una experiencia de Superación del Sufrimiento.

¿Cuáles son los postulados centrales de la psicología comprensiva de Jaspers que le dan singularidad y trascendencia?

Se necesitarán seguramente muchos años para que las ciencias humanas puedan tener un conocimiento total del hombre. Su limitación se debe a que quizás nunca se podrá disolver enteramente al ser humano en conceptos y leyes de las ciencias.

Mientras más profundiza una teoría científica en el conocimiento del individuo, más claridad tiene acerca de que existe una dimensión más amplia de éste que resulta incognoscible por ahora.

La psicología debe reconocer la infinitud inagotable del ser humano. De modo que los enfoques actuales son sólo aproximaciones elementales, y quienes sostienen puntos de vista radicales lo hacen más por razones de dogma que por procesos reflexivos.

La psicología es una disciplina profundamente humana que se ocupa del hombre en su esencia, de los elementos que más o menos lo componen, de la energía que lo mueve. Por lo tanto, no se trata de hacer un diseño de lo humano, porque no existe una teoría que haya logrado reconocer su realidad como un acontecer objetivo.

Así, el tema de la psicología es el «Hombre»; en segundo lugar, el desarrollo de su potencial y, en tercer término, el sentido de su existencia; es decir, el ser en su mundo interior y en su mundo circundante. En otras palabras, el tema es el hombre en su devenir, en su desarrollo, en su evolución y, especialmente, en su búsqueda de una existencia feliz.

Por esto, influidos por el pensamiento de Karl Jaspers, clamamos por dar libertad a todas las posibilidades de investigación científica y por la defensa contra la ceguera de pretender poner a la humanidad bajo un solo denominador. Así, en lugar de esquematizar la realidad, reduciéndola y distorsionándola, pretendemos reflexionar sobre algunas grandes líneas que nos ayuden a una relativa comprensión de la vida psicológica sin caer en la ligereza de quienes penetran de inmediato en el todo.

Así, la psicología necesita, como cualquier ciencia, una serie de relaciones que permitirán el dominio del conocer humano y, dentro de éste, el sentido metodológico que debe tener para no caer en el mundo de la fantasía psicológica. La metodología sólo se puede adquirir en la formación filosófica, la cual, en última instancia, nos va a permitir encontrar, gracias a los métodos de la ciencia, una aproximación a la comprensión del hombre.

El objetivo es la comprensión, una comprensibilidad dialéctica que nos permita conocer los fenómenos psicológicos en sus escisiones, oposiciones y relaciones. Por esto, la primera condición de la psicología es el movimiento. Siempre existe la tendencia a la superación de estas contradicciones; éste es el elemento metodológico básico de la psicología. Por eso su gran dificul-

tad en la aproximación objetiva, porque el movimiento constante no permite los estudios estáticos de las personas, ya que los antagonismos psicológicos, debido a los factores biológicos y/o ambientales, están en permanente cambio. En otras palabras, nunca se pisa tierra firme.

Desde esta perspectiva, la psicología es una ciencia del hombre y de la naturaleza, ya que el hombre es simultáneamente materia humana y materia social. El hombre es al mismo tiempo ser orgánico, ser social y ser psíquico. Así, el tema de la psicología se encuentra entre la biología y las ciencias sociales.

Por esto, desde la dialéctica se trata de estudiar una unidad que es centro de integración dinámica y activa de las dos series que la constituyen, la biológica y la social.

- *El sentido de totalidad:* La misión de la psicología no es la acumulación de resultados, sino la de estructurar un todo. Es decir, su misión va más allá de la investigación clásica; no basta con agrupar las tendencias ni ordenarlas didácticamente, sino que se debe llegar a la captación esencial de ellas; hay que buscar algo más que esté por encima de los métodos investigativos.

Opinando desde esta dimensión, tenemos que aceptar que el todo del ser humano no puede ser conocido sólo mediante comprobaciones empíricas, sino que es condición necesaria la reflexión filosófica. El empírico radical, que no da espacio a las consideraciones especulativas, no llega sino a un empirismo ingenuo, porque sólo una conciencia filosófica hace posible la actitud investigativa confiable. Por esto, la filosofía es un tránsito ineludible para los psicólogos si pretenden llegar con alguna claridad a la explicación de los fenómenos psíquicos como un conjunto.

- *Conexión causal de la Psicología:* El análisis causal es otra categoría básica de la comprensividad psicológica. El pensamiento causal supone la unión entre dos elementos, de los cuales uno es considerado como causa y el otro como efecto. La validez del análisis causal es mayor mientras más nítida sea la relación.

- *La Fenomenología:* Una psicología comprensiva necesita también apro-

piarse de la orientación fenomenológica que permita obtener datos de situaciones naturales producto de la observación y no exclusivamente de la investigación experimental de laboratorio.

Los individuos reaccionan ante el mundo fundamentalmente en términos de la percepción de éste.

Independientemente de que esta percepción sea transformada o distorsionada involuntariamente, lo que determina la conducta de la persona es la manera que tiene de percibir los acontecimientos.

Por lo tanto, los conceptos y proposiciones no han de formularse obligatoriamente en términos de realidad objetiva cuantificable o de procesos inconscientes, sino en la forma como los individuos perciban los acontecimientos realmente.

Los conceptos no deberían necesariamente deshacer las experiencias subjetivas para convertirlas en categorías abstractas o despersonalizadas¹.

Por esto, la psicología debe, dentro de su campo de acción, recoger los datos fenomenológicos fundamentales que dominan las manifestaciones subjetivas de la vida psíquica, porque mediante ellos no sólo podemos tener datos de la conciencia de sí mismo existente en cada individuo, sino también la comprensión de muchos fenómenos psicológicos que ocurren a nivel de percepción, conciencia del objeto, procesos del pensamiento y estados emocionales.

Dentro de la fenomenología psicológica es fundamental la vivencia del tiempo y el espacio, que comprenden todo lo objetivo. Por eso Kant los denominaba «formas de intuición». Ninguna sensación, ningún objeto sensible, ninguna representación se da fuera de esas formas. Mediante el espacio y el tiempo se construye la existencia interior total del mundo. Ellos están siempre presentes en la vida psíquica; nunca desaparecen, sólo son

¹ MILLON, Theodoro. *Psicopatología Moderna*. Barcelona, Salvat, 1976.

modificados en sus manifestaciones y en el modo de experimentarlos en su extensión y dimensión.

Otros aspectos clave de la fenomenología son la percepción y la representación. Aquí es necesario recalcar el importante papel que desempeñan en la vida psicológica, pues gracias a ellas tenemos la conciencia del objeto; es decir, como todo lo que está delante y alrededor de nosotros, sea real o imaginario, concreto o abstracto, cuando captamos, pensamos o reconocemos es la captación de la objetividad o es la representación de lo subjetivo.

Las percepciones están en el espacio objetivo exterior; tienen una forma determinada; se presentan completas con todos sus detalles; tienen una frescura sensorial y son independientes de nuestra voluntad. En resumen, tienen una definición clara en el tiempo y el espacio. Las representaciones, en cambio, aparecen en el espacio subjetivo interno con un diseño incompleto y son dependientes de nuestra voluntad. Pero ambas son básicas para el fundamento de la cognición.

Un tercer aspecto fenomenológico clave son los sentimientos. Del sentimiento generalizado de placer y de displacer, la vida emocional va diversificándose hasta lograr sentimientos muy precisos. En términos de intensidad, nuestras emociones también pueden ir desde la euforia hasta la depresión. Todo ser humano se vincula afectivamente con las personas y las cosas, mientras, a su vez, el mundo circundante le condiciona la forma de sus relaciones afectivas.

- *El mundo circundante:* Toda persona vive en un entorno al que llamamos mundo circundante, que es el ambiente objetivo que se resume en todo lo que existe; lo que le permite al hombre aprehender la realidad y actuar sobre ella.

El mundo circundante es el mundo concreto donde el individuo se realiza intrínsecamente, donde él es constantemente activo. Aquí el hombre vive en varias dimensiones: se mueve en el espacio donde el ambiente natural ejerce sobre él una influencia que nunca termina, y existe en el tiempo, lo cual le provee de un pasado histórico y un sentido del futuro. Lleva adelante actividades como miembro de una sociedad, identificándose con

sus compañeros y cooperando con ellos en el mantenimiento de su grupo y en asegurarle su continuidad².

En este mundo circundante los hombres se organizan y crean varios géneros de estructura y asociaciones basados en lazos de sangre y de intereses.

El mundo humano históricamente ha mostrado algún género de control político; el desarrollo de una filosofía de vida; un concepto del origen y funcionamiento del universo; formas de artes gráficas y plásticas para obtener satisfacción estética; un lenguaje para comunicarse y dar paso a sus acciones, y un sistema de sanciones y metas para dar significación y dirección al vivir.

La biología por sí sola reduce a la psicología a una relación de excitación y reacción. La visión comprensiva de la psicología busca la relación intencional del sujeto y el objeto. Así la vida psicológica se construye por las disposiciones físicas que son despertadas y formadas por las características del medio, y este medio también puede detenerla o desviarla de su desarrollo natural.

- *El Mundo Interior*: Cuando hablamos del mundo circundante no debemos caer en el error de pensar que el individuo está determinado pasivamente por las fuerzas sociales que lo rodean. El tiene capacidades para vivir activamente en ese mundo circundante y para suscitar su propio mundo, mediante su experiencia y su capacidad humana para crear y transformar la realidad.

Pero ese mundo interior que cada hombre construye, y que es el mundo de lo psicológico, no puede ser conocido científicamente sólo a partir de algunos constructos hipotéticos imposibles de demostrar concretamente, ni tampoco por paradigmas que desprecian el papel que los factores biológicos desempeñan en la explicación de la psicología y de los trastornos psíquicos.

² HERSKOVITS, Melville. *El Hombre y sus obras*. México, Fondo de Cultura Económica, 1981.

Así, el mundo interno, dentro de una psicología comprensiva, no puede ser conocido por constructos hipotéticos, a veces imposibles de demostrar. Debemos partir de la realidad biológica, porque ningún ser humano puede ir más allá de los límites que su anatomía le permite.

No existe conducta alguna sin un organismo y, sin negar que las influencias ambientales son vitales, sólo dentro de los límites puestos por la constitución orgánica es como pueden ejercer un efecto sobre la dinámica de las funciones fenomenológicas. Como decía Kallman, *«mas allá de dichos límites no existe central de energía alguna capaz de generar potenciales comportamentales»*.

El hombre no es sólo un ser biológico concreto. Pretender que ésa sea toda su dimensión es reducirlo a un trozo de materia en el espacio. Tampoco podemos reducirlo a un conjunto de constructos hipotéticos a veces recargados de símbolos sexualizantes que sobrecargan en una sola dimensión el conjunto de su vida y la explicación de todos sus problemas. Como también es pretencioso reducirlo a un esquema básico de aprendizaje y pretender que la normalidad y la felicidad será encontrada mediante el control de la conducta.

Cuando hablamos de crear la conciencia de una cultura psicológica estamos clamando por el sentido de unidad del hombre. Pero un sentido de unidad múltiple. El individuo es una unidad infinita: para ser conocida puede descomponerse en muchas maneras del ser individual, y este proceso de conocimiento pierde, precisamente, su unidad en favor de esas muchas unidades que es. Así, el organicismo conoce al hombre en términos de factores que halla en niveles genéticos, tisulares y orgánicos. El conductual, en términos de los ambientes que actúan a nivel orgánico provocando reacciones; el psicodinámico tiende a ver la unidad del hombre de una manera predeterminista partiendo de sus instintos básicos y el papel que sobre ellos juega la socialización que se realiza en las unidades más pequeñas de la organización social, como es la familia; la sociología estudia el comportamiento del hombre en sociedad y ve su vida psicológica determinada por las fuerzas sociales con las cuales interactúa; el antropólogo conoce la unidad del hombre por su acción cultural; el economista puede comprender la vida psicológica en relación con las leyes que rigen las transformaciones de

las fuerzas productivas y de las relaciones de producción.

Todas estas orientaciones acrecientan nuestro saber acerca del hombre y sus problemas, y nos enseñan a ver el sentido y la aplicabilidad de ese saber en sus límites. Pero la unidad del ser y su existencia como una totalidad sólo puede ser concebida alrededor de ideas filosóficas. Así podríamos citar muchos otros lineamientos de pensamiento que implican la formación humana y los estados de infelicidad.

Por eso creemos que una psicología comprensiva debe tener claro que el camino inicial para aproximarse a la verdad es el de la ciencia, aunque ésta se halle limitada a la objetividad, por lo que muchas veces nos restringe la visión libre de los fenómenos, y muchas otras nos ofrece sólo los planos delanteros de la dimensión humana. De ahí que a partir del conocimiento científico se debe pasar al trascender filosófico, en el cual se realicen enfrentamientos objetivos que no se refieran a esos objetos como tales, sino que descubran al hombre trascendiendo lo abarcado y utilizando a la ciencia como plataforma de las ideas trascendentales.

EL ESTUDIO DEL *SUFRIMIENTO*

Antes de entrar al pensamiento de Jaspers recordemos que en el origen de las emociones humanas es muy fácil darse cuenta cuando un recién nacido está triste: lanza gritos agudos, agita las piernas y brazos, pone rígido el cuerpo. Sin embargo, es muy difícil darse cuenta cuando está contento: se sabe que cuando escucha la voz humana o cuando se lo carga y protege entre los brazos se calma.

Mientras la angustia ante el dolor y el disgusto ante los olores y sabores desagradables están presentes desde el nacimiento, la sorpresa, la alegría y la tristeza sólo se pueden observar a partir de la segunda semana y más desarrolladas a los 6 meses.

De hecho, el llanto es la manera más común como los niños comunican sus necesidades vitales.

Woy define 4 patrones de llanto:

- *Llanto básico del hombre* –llanto rítmico
- *Llanto de furia* –empieza suave y termina gritando
- *Llanto de dolor* –explosión repentina sin gemidos preliminares
- *Llanto de frustración* –gritos prolongados sin sollozos

El llanto del bebé angustiado es más fuerte, prolongado e irregular, y físicamente provoca náuseas y vómito.

Por esto podemos decir que debemos aceptar que el sufrimiento es algo natural en el ser humano, y que constituye una dimensión que aunque la mayoría desea evitar, no deja de ser una forma de comunicación humana. Debido a esto, Karl Jaspers dedicó parte de su reflexión al estudio sobre el sufrimiento.

Jaspers expone sus ideas sobre el sufrimiento en su libro *Psicología de las concepciones del mundo*, y más especialmente en el capítulo «La vida del espíritu». Concibe el mundo a partir de la pregunta sobre imágenes de éste que son abstracciones o fenómenos fuerza que surgen de varios elementos que se juntan para formar totalidades. Las fuerzas móviles y motoras que permiten estas concepciones del mundo es la esfera del espíritu que nos llevan a la imagen filosófica del mundo, es decir, la concepción del mundo.

Cuatro dimensiones básicas existen, según Jaspers, para el conocimiento de los tipos de espíritu:

- a. Valoraciones y cuadro de valores
- b. Las situaciones límite
- c. El proceso viviente
- d. La estructura de los tipos de espíritu

Estas cuatro dimensiones nos dan una aproximación a la explicación que Jaspers da del sufrimiento, aunque nos concentraremos en las dos primeras:

Valoraciones y cuadro de valores

Las imágenes del mundo que podamos tener son nuevas esferas objetivas: Estas imágenes cobran importancia cuando el sujeto se apropia de ellas; es decir, cualquier persona podría ser capaz de conocer todas las imágenes del mundo. Sin embargo, algunos de esos valores llegan a ser importantes para él. Estas valoraciones son las fuerzas de la vida donde el hombre no sólo tiene que objetivarla, sino que tienen que estar ahí, ser parte del individuo.

Así como hay muchas imágenes del mundo, también hay muchos valores y jerarquías de valores.

Como existe una infinidad de valores y jerarquías de valores que no pueden ser realizados en cualquier tiempo, los valores llegan a entrar en colisión unos con otros.

El hombre ha de elegir, y elige en virtud de creencias y prejuicios, y establece un rango o una jerarquía de valores, como los llama Nietzsche. El valor va adherido a todas las cosas y toma múltiples formas:

- Puede asumir formas de sentimiento - Simpatía-Antipatía.
- Puede asumir formas de inteligencia crítica y de ética contemplativa.
- Puede asumir formas de voluntad, cuando deja penetrar su existencia en el valor elegido.

Cuando se asume con responsabilidad, la jerarquía de valores que establece el individuo concreto origina en las personas sus doctrinas de valores.

Pero los valores y sus jerarquías no son fijos y estables, están en permanente colisión. Todo valor tiene implícita la resistencia; sin embargo, la mayoría de las veces son concebidos como constantes superables.

Hay momentos que esta resistencia lleva a nuestra existencia a una *situación límite* donde se experimenta sentimientos y pensamientos en los mismos límites de nuestra existencia.

La característica de todas las situaciones límites es que producen sufrimiento, pero tienen, a su vez, la contradicción que despliegan fuerzas que van acompañadas del placer de la existencia.

El placer y el sufrimiento están encadenados inevitablemente uno al otro. Ambos son algo último, avasallador, insuperable, esencial a nuestra situación. Cuando sufrimos aprehendemos sólo una cara del valor, «lo negativo del valor». Lo verdaderamente positivo del valor es la vida. Siempre lo positivo del valor es un llamado a la vida.

Un elemento clave en la reacción al sufrimiento es lo relativo o absoluto con que la persona asume ese valor. En cualquier situación límite cuando se le da un valor absoluto, el sufrimiento es mayor. Aunque señala Jaspers que los seres humanos vamos asumiendo posiciones frente al sufrimiento:

Algunos son pesimistas, otros armonizadores. Señalemos un ejemplo de pesimismo citado por Jaspers:

Toda vida es sufrimiento. Un tender constante, sin meta, sin respiro; se ha originado de la necesidad, de la escasez, del dolor; en la satisfacción surge al punto el aburrimiento. La vida es una lucha por la existencia; pero cuando la existencia está ahí, no hay nada que emprender. Nuestros deseos no tienen límite, cada deseo satisfecho alumbra uno nuevo. Si la vida da algo es para tomarlo. La felicidad está siempre en el futuro o en el pasado. La voluntad de vivir es una aspiración que ha de frustrarse a sí misma... Toda satisfacción es pura negación. Sólo el dolor tiene carácter positivo. Las grandes alegrías son sólo imaginables como consecuencia de grandes necesidades pasadas. Todo lo que nos rodea, lleva la huella del sufrimiento. El mundo es un infierno, homo homini lupus. El momento más feliz del dichoso es el del morir, así como el menos feliz del desgraciado es el del despertar. El mundo es hermoso de ver, pero no para estar (Schopenhauer).

El sufrimiento que vivencia una persona individual pertenece a la totalidad; es decir, a todos los humanos, por eso el hombre tiene categorías generales de reacción.

Ante el sufrimiento los hombres reaccionan:

1. RESIGNÁNDOSE. Como el predicador Salomón: al menos podemos comer y beber y estamos vivos.
2. HEROICAMENTE. El hombre llega a tener conciencia de sí mismo por el sufrimiento. No lo esquiva, sino que lo acepta arrogante, hasta que sucumbe.
3. METÁFICA-RELIGIOSAMENTE. Se establece una relación familiar con el Absoluto, frente al cual el hombre que sufre no se siente solitario. Por ejemplo, en la unión con Dios (*Salmo 73*: «¿A quién tengo yo en los cielos? Fuera de ti, nada deseo sobre la tierra. Desfallece mi carne y mi corazón; la roca de mi corazón y mi porción es Dios por siempre»).

La investigación sobre *sufrimiento* y *resiliencia* a partir de la teoría de Jaspers

A partir de lo anterior quisiera concluir sólo esbozando nuestro trabajo ante una de las formas de sufrimiento más dramática, como es la violencia intrafamiliar, y su relación con la resiliencia.

La investigación en Psicología Comprensiva ha reorientado la discusión científica sobre la vida de niños que han sido víctimas de diversas violencias y han logrado recuperarse satisfactoriamente tanto para sí mismos como para su entorno familiar y social. Este comportamiento positivo ha sido designado, tomando como analogía el comportamiento de los metales, que tienden a recuperar su estado y posición original, como resiliente. La investigación en esta materia ha sido amplia, pero, con todo, se observan diversos vacíos que permiten reelaborar hipótesis, plantear problemas y redefinir los marcos comprensivos y analíticos en esta vital discusión sobre los impactos de la violencia en una población tan sensible como los infantes. En otros términos, este tipo de investigación ubica la discusión científica del impacto de la violencia sobre un horizonte analítico de mayor objetividad, puesto que las formas de asimilación de los efectos producidos por la violencia pueden conducir a los sujetos —en este caso a niños víctimas de maltrato intrafamiliar— a retos psicológicos que no necesariamente se traducen

en desadaptaciones o resentimiento auto-defensivo.

Nuestras investigaciones buscan comprender con mayor precisión y consistencia los factores psicosociales mediante los cuales los niños víctimas de la violencia intrafamiliar, activa y/o pasiva, pueden desarrollar una personalidad resiliente. Se trata de establecer, sobre unas categorías de análisis elaboradas a partir de un examen exhaustivo de la amplia bibliografía existente sobre el tema, la participación y el grado de imbricación de los mecanismos psicológicos que actúan para la asimilación de los traumatismos, en particular, de los ambientes y sucesos adversos en el interior de la vida familiar. Saber cómo y por qué el niño logra superar en forma positiva, no sólo como recursos de defensa, esos momentos o esos ambientes se constituye en un gran interrogante científico para la psicología.

En efecto, la forma plástica, si se nos permite la figura, como el niño puede reintegrarse, incluso, como puede afirmar creativamente su personalidad, debe ser objeto de atención decidida, pues esto pone de presente la capacidad de increíble fortaleza psicológica y de ejemplar temple ético-moral que acompaña a estos miembros frágiles de nuestra sociedad. Se debe aplicar un lente que nos permita acertar en la comprensión de esta población vulnerable, pero no resignada, sobre la base de categorías conceptuales definidas en nuestro modelo de análisis, de autovaloración, autorregulación, competencia del niño y habilidades sociales. En suma, se trata de contribuir a definir con mayor consistencia el análisis interpretativo que hasta el momento se tiene de los factores psicosociales que (desde la perspectiva de los niños víctimas de la violencia intrafamiliar y de las personas adultas externas vinculadas a este cuadro de violencia) hacen parte de su personalidad resiliente.

Nuestros estudios, y otras investigaciones en el área de psicología comprensiva basados en el pensamiento de Karl Jaspers sobre el sufrimiento, nos han permitido elaborar un modelo que hace a las personas más resilientes y menos vulnerables al sufrimiento:

CATEGORÍAS	EJEMPLOS
<i>La autovaloración</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Soy una persona por la que otros sienten aprecio y cariño. • Soy feliz cuando hago algo bueno para los demás y les demuestro mi afecto. • Soy respetuoso de mí mismo y del prójimo
<i>La autorregulación</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Estoy dispuesto a responsabilizarme de mis actos. • Estoy seguro de que todo saldrá bien. • Estoy dispuesto a controlarme cuando tengo ganas de hacer algo peligroso o que no está bien.
<i>Las competencias del niño</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Puedo buscar la manera de resolver mis problemas. • Puedo hablar sobre las cosas que me asustan o me inquietan. • Puedo encontrar a alguien que me ayude cuando lo necesito. • Puedo buscar el momento apropiado para hablar con alguien o actuar.
<i>Las habilidades sociales</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Tengo personas en derredor en quienes confío y que me quieren incondicionalmente. • Tengo personas que me ayudan cuando estoy enfermo o en peligro o cuando necesito aprender. • Tengo personas que me ponen límites para que aprenda a evitar los peligros o problemas. • Tengo personas que quieren que aprenda a desenvolverme solo. • Tengo personas que me muestran por medio de sus conductas la manera correcta de proceder.

Con este cuadro pretendemos demostrar, partiendo del conocimiento profundo del pensamiento de Jaspers sobre su teoría y especialmente sobre el sufrimiento, que la investigación comprensiva puede hacer aportes importantes para que los valores de la vida predominen, y para que las personas no resulten tan afectadas por cualquier experiencia que les produzca algún dolor físico o moral.