

Los programas de instrucción y adiestramiento incluyen el entrenamiento psicológico del soldado

LA RESILIENCIA en los ejércitos contemporáneos

Cap. PSI. Mónica García Silgo
Unidad de Apoyo Psicológico de la
Inspección General de Sanidad de la Defensa

EN los últimos años, la resiliencia, concepto originalmente empleado en la ingeniería para determinar la resistencia de los materiales, se ha trasladado a todos los ámbitos en los que se demandaba un término para designar la cualidad de resistir y adaptarse, con flexibilidad, a la adversidad. Actualmente, por tanto, «resiliencia» se emplea en áreas tan dispares como las ciencias de la salud, la ecología, el urbanismo, las organizaciones o la seguridad, entre otros. En el ámbito de lo psicológico, la resiliencia es ya un término comúnmente conocido, asumido y aceptado en todos los contextos de aplicación, excepto, en ocasiones, el militar. Por ello, parece necesario exponer sus orígenes y principios básicos.

La resiliencia psicológica de los militares, tradicionalmente contemplada en términos de moral, ha sido siempre una cuestión fundamental para los ejércitos. Se entendía que de ella dependía, entre otros, el éxito o el fracaso en las operaciones. En dichos términos, la fortaleza psicológica se percibía más como instrumento de guerra. Sin embargo, al evolucionar la sociedad, profesionalizarse los ejércitos y especializarse la psicología en sus diferentes áreas, cambia radicalmente la percepción que se tenía del concepto, creándose nuevos desafíos que es preciso atender. Así, la psicología del soldado termina cristalizando en otra forma de concebirse, alejada de la visión instrumental y, percibiéndose, ahora, desde el ámbito de la prevención de riesgos laborales y la protección de la salud mental. La moral, por su parte, también evoluciona, quedando comprendida en lo que, en el ámbito de las organizaciones, se conoce como «clima».

El contexto en el que se va fraguando este cambio de paradigma, coincide con el fin de la Guerra Fría y el comienzo de los conflictos asimétricos, los cuales, trajeron una nueva dimensión en las heridas psicológicas de los militares de los Estados Unidos desplegados en Irak y Afganistán. El *New England Journal of Medicine* publicó un estudio descriptivo en 2004, señalando que, entre el 11 y el 17 por 100 de una muestra de 6.201 soldados y marines que habían estado desplegados en ambos teatros, cumplían criterios de diagnóstico de ansiedad generalizada, depresión o trastorno de estrés posttraumático. Lo interesante no fueron, sólo, estos datos, sino que, adicionalmente, se analizó el estigma asociado a ellos, revelándose que, entre el 60 y el 77 por 100

de los militares que presentaban síntomas psicopatológicos afirmaron que no buscarían ayuda para resolverlos, por miedo a que les percibieran como débiles y ello les afectara en su prestigio, su carrera o en la pérdida de confianza de sus compañeros o jefes. Los resultados de este estudio se trasladaron a los medios de comunicación, convirtiéndose en un tema de interés público y debatiéndose en el Congreso. Y así, la incertidumbre o la sensación de fracaso en las grandes audiencias, condicionaron el comportamiento político, siendo este uno de los principales objetivos de los oponentes asimétricos. De esta paradoja, nacieron nuevas estrategias de afrontamiento, muy beneficiosas para los militares y sus familias.

Hasta ese momento, las medidas para atender los problemas de salud mental de los militares se dirigían, principalmente, al ámbito clínico y a las intervenciones encaminadas al tratamiento psicológico y psiquiátrico, una vez los trastornos ya habían aparecido. Sin embargo, la obligación oficial de afrontar la situación trajo un modelo comunitario de salud dirigido a niveles primarios y secundarios de prevención, alejándose de la visión negativa propia del modelo centrado en la enfermedad. El liderazgo a este desafío lo asumió el general jefe de Ejército de ese momento, George Cassey, y la general Rhonda Cornum quienes, a finales de 2008, se reunieron en el Pentágono con uno de los bastiones de la psicología contemporánea, Martín Seligman. En 2011, el Gobierno de los Estados Unidos había destinado alrededor de 125 millones de dólares para lidiar contra los problemas de salud mental y el estigma asociado a ellos, causados por la lucha contra el yihadismo en las zonas de conflicto. Había comenzado el desarrollo de la mayor estrategia de prevención de la salud mental en la historia de los ejércitos.

Paralelamente, diferentes países de nuestro entorno, se fueron uniendo a esta tendencia. Mientras, la Organización de Ciencia y Tecnología de la OTAN estableció un grupo de trabajo con representantes de la psicología militar de los países aliados, con los objetivos de determinar empíricamente qué factores psicológicos protegen a los militares de desarrollar trastornos mentales y elaborar programas de entrenamiento de la resiliencia. Tradicionalmente, el adiestramiento de lo psicológico se realizaba a través del concepto «dureza» en sus diferentes formas (incertidumbre, austeridad, condiciones atmosféricas



Pepa Díaz

difíciles, privación del sueño, exigencia física extrema, trato de prisionero, etc.). Si bien, dicho entrenamiento ha demostrado su capacidad de endurecer a los militares a lo largo de la historia, no es menos cierto que la capacidad de resistir «duramente» a la adversidad, no equivale a ser más resiliente. Esto es así, porque la resiliencia soporta una adversidad infinita gracias a la flexibilidad y a la capacidad de adaptación, mientras que, la dureza tiene una capacidad limitada de resistencia, al carecer de elementos elásticos que la ayuden cuando las fuerzas adversas son extremas. La dureza no protege al elemento de partirse, la resiliencia sí.

De este modo, se ha pasado de un modelo de instrucción y adiestramiento tradicional, en donde el peso del entrenamiento recaía en fortalecer lo físico, técnico y táctico, mientras se endurecía lo psicológico, a otro, en el que se integran, en el anterior, los factores psicológicos que protegen a los militares de quebrarse. Ahora, lo psicológico se entrena al mismo nivel que lo físico, lo cual no significa que se esté empleando la resiliencia para crear soldados psicológicamente invulnerables ante el dolor como, en ocasiones, se ha comentado.

El crecimiento de las publicaciones de impacto sobre resiliencia en militares trajo un debate ciertamente necesario e interesante en el ámbito científico, cuyo origen nacía en la sospecha de una posible falta de ética, por emplear un concepto de la psicología positiva, como es la resiliencia, para crear —supuestamente— soldados invulnerables ante las guerras. Seligman y su equipo, que estaban colaborando en la creación de programas de entrenamiento de la resiliencia para los militares, fueron acusados de estar quebrantando el código ético de la profesión llegando, incluso, a invocarse el Código de Núremberg. Este debate se solucionó rápidamente en el ámbito científico y profesional, quedando todas las cuestiones reparadas. Sin embargo, en habla hispana, todavía surgen voces cuestionando la asociación entre resiliencia y militares, amparándose en que los ejércitos se están apropiando de la resiliencia para motivar la fuerza destructiva de sus tropas y banalizar, así, el impacto de sus acciones en la población civil. Acusaciones, cuando menos infundadas, que parten de concebir la re-

siliencia de los soldados según el concepto anticuado de fortaleza psicológica como sinónimo de arma de guerra. Sin embargo, como se ha explicado, el paradigma ha cambiado. Los militares son trabajadores, con los mismos derechos de protección de su salud que sus conciudadanos, cuya razón de ser consiste en estar al servicio de los Estados para salvaguardar la seguridad de sus naciones, repercutiendo esto, en un mayor bienestar. Es por ello y por los riesgos a los que se enfrentan, que merecen recibir la mejor protección de su salud mental, sin necesidad de esperar a que desarrollen trastornos, problemas psicosociales o de conducta para, entonces, tener que intervenir.

Las fuerzas extremas en los escenarios actuales con capacidad de causar daño psicológico a los militares, se han evaluado en forma de riesgos físicos y psicosociales asociados a la profesión. De hecho, es inédito y digno de mencionar, el esfuerzo que se está haciendo para

humanizar a los militares a través de los programas de resiliencia en los que es un factor clave el reconocimiento al estigma. De nada serviría entrenar los factores que previenen de desarrollar problemas psicológicos, si el mensaje oculto que se seguía transmitiendo era el de que «los fuertes nunca tienen problemas mentales» o «los problemas psicológicos son cosa de débiles». Por ello, para superar las barreras asociadas a lo psicológico en la cultura militar, se establecieron dos líneas de actuación. La primera,

Lo psicológico se entrena ahora al mismo nivel que lo físico

consiste en trabajar el estigma en los propios programas de resiliencia y, la segunda —y más importante—, se basa en emplear a líderes carismáticos y de reconocido prestigio para que ellos mismos expongan los problemas psicológicos —más o menos graves— con los que han tenido que lidiar a lo largo de su vida. Lo importante es invalidar el discurso típico del estigma y constatar que los «fuertes» también pasan por momentos psicológicamente difíciles, que superan y de los que se enriquecen. Eliminar esta barrera en una cultura de «guerreros» en donde nunca se había contemplado, ni tangencialmente, que alguien fuerte pudiera, también, presentar problemas psicológicos, ha sido esencial para conseguir la flexibilidad que le faltaba a la dureza y dignificar, así, las heridas invisibles que los despliegues producen en los soldados. ■