

XIII Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXVIII Jornadas de Investigación. XVII Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. III Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional. III Encuentro de Musicoterapia. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires, 2021.

Crisis y resiliencia a través del diario de Ana Frank.

Gerling, Florencia.

Cita:

Gerling, Florencia (2021). *Crisis y resiliencia a través del diario de Ana Frank*. XIII Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXVIII Jornadas de Investigación. XVII Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. III Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional. III Encuentro de Musicoterapia. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.

Dirección estable: <https://www.aacademica.org/000-012/974>

ARK: <https://n2t.net/ark:/13683/even/tgg>

Acta Académica es un proyecto académico sin fines de lucro enmarcado en la iniciativa de acceso abierto. Acta Académica fue creado para facilitar a investigadores de todo el mundo el compartir su producción académica. Para crear un perfil gratuitamente o acceder a otros trabajos visite: <https://www.aacademica.org>.

CRISIS Y RESILIENCIA A TRAVÉS DEL DIARIO DE ANA FRANK

Gerling, Florencia

Universidad de Buenos Aires. Facultad de Psicología. Buenos Aires, Argentina.

RESUMEN

El presente trabajo propone realizar un breve recorrido a través del diario escrito por Ana Frank, como forma de abordar diferentes aspectos de los conceptos de crisis y resiliencia a partir del vivenciar de una adolescente. Para ello se tomarán aportes de diversos autores que permitan introducir las características centrales de ambas nociones, junto con datos biográficos de Ana Frank pertinentes para los fines de este desarrollo. Se hará especial énfasis en las diferentes estrategias que le permitieron desarrollarse de manera sana dentro de un contexto que favorecía la desorganización y el malestar psíquico. Se destacará en relación a ello el rol fundamental que adquieren los otros significativos de un individuo como facilitadores del potencial resiliente.

Palabras clave

Crisis - Resiliencia - Ana Frank - Escritura

ABSTRACT

CRISIS AND RESILIENCE THROUGH ANNE FRANK'S DIARY

The current writing proposes to use the diary written by Anne Frank as a way to address different aspects of the concepts of crisis and resilience through the experience of a teenager. Contributions from various authors will be used to introduce the central features of both concepts, in conjunction with relevant biographical data for the purpose of this development. Special emphasis will be placed on the different strategies that allowed her to develop in a healthy way in an environment that increased disorganization and psychological distress. In relation to this, the fundamental role that close people acquire as a facilitator of the resilient potential will be highlighted.

Keywords

Crisis - Resilience - Writing - Anne Frank

Definiciones introductorias

A lo largo de la vida de una persona surgen diversas situaciones que demandan una resolución activa a partir del despliegue de mecanismos y esquemas previamente existentes o novedosos. Según Caplan (1980), cuando las exigencias del entorno exceden las modalidades de afrontamiento del sujeto para resolver situaciones conflictivas hay como consecuencia una alteración en el equilibrio del sistema, interfiriendo así su funcionamiento previo. En este sentido, lo esencial de una crisis

para el autor es el desequilibrio entre los recursos de los que se dispone inmediatamente y la dificultad e importancia del problema que se presenta.

Sin embargo, además de una amenaza de desorganización y deterioro psicológico, las crisis pueden representar una oportunidad de desarrollo (Caplan, 1980), ya que pueden dar lugar a cambios estructurales que permitan la adaptación a un nuevo entorno con mayores y mejores recursos (Pereira, 2010). Esto último permite introducir el tema central de este trabajo que es la capacidad resiliente de un individuo o grupo, la cual puede ser definida como la capacidad para enfrentarse, fortalecerse y ser transformado ante experiencias adversas (Grotberg, 2001 citado en Bravo y López, 2015).

Ya que las vivencias y ejemplos a menudo resultan ser más aprehensibles que las definiciones o teorizaciones, cobran gran valor las experiencias de personas que frente a situaciones adversas lograron desarrollar nuevos recursos que le posibilitaron adaptarse. Como tal podría considerarse el caso de Ana Frank, una adolescente judía que vivió poco más de dos años escondida junto a otras siete personas, como forma de resguardo frente a persecución y amenaza de las políticas antisemitas del nazismo (Anne Frank House, 2018). Su vivenciar quedó plasmado en gran medida en la escritura de su diario personal, cuyas palabras servirán de sostén al presente desarrollo.

En base a lo dicho se propone entonces entrelazar la historia de Ana Frank con diferentes aspectos propios de los conceptos de crisis y capacidad resiliente, haciendo especial hincapié en aquellos recursos que le permitieron un desarrollo sano en un medio por demás desfavorable.

El contexto como adversidad

Si bien las definiciones de resiliencia son múltiples y variadas, tres elementos tienen en común todas ellas; como primer elemento se puede mencionar la presencia de una situación adversa (Infante, 2006 citado en Bravo y Lopez, 2015).

Para Ana Frank y su familia, la invasión del imperio nazi a Holanda, país en el que vivían, supuso un contexto adverso de persecución hacia las personas judías, a quienes se le impusieron diversas restricciones como la imposibilidad de utilizar medios de transporte, participar en deportes públicos o asistir a escuelas no judías (Anne Frank House, 2018). A pesar de esto, Ana escribe en su diario personal que "(...) la vida continuaba a pesar de todo, (...) la vida era aún soportable." (Frank, 2004, p. 14).

Esta situación se agravó luego de la llegada de un citatorio para presentarse a los campos de concentración dirigido a su hermana, lo cual precipitó la mudanza a un escondite ubicado en la parte trasera de la fábrica de su padre (Anne Frank House, 2018). Esto representó, por el contrario, un punto de inflexión drástico respecto a su cotidianidad tal como era hasta el momento. En su diario, Ana refleja en varios pasajes el impacto de este cambio abrupto en su vida; días posteriores a su llegada al escondite caracteriza la situación como "(...) una convulsión que, de la noche a la mañana, cambiaba completamente mi vida." (Frank, 2004, p.28). Tiempo después, y en concordancia, recuerda: "Primero, nuestra casa bañada al sol; luego aquí, desde 1942, el camino tan brusco, las disputas y altercados. No podía comprenderlo. Me tomó desprevenida, como si hubiera recibido un mazazo (...)" (Frank, 2004, p.162).

En relación a esto, Ana destaca como especialmente impactante que, repentinamente, debió abandonar su hogar, su mascota, varios de sus posesiones y se vio imposibilitada de asistir a la escuela, ver a sus allegados e incluso salir. Esto implicó no solo un cambio en su entorno, sino que además muchos de los recursos que le permiten abordar situaciones conflictivas quedaron frustrados. En este sentido, escribe que "Antes, las diversiones y los amigos no me dejaban tiempo para reflexionar a fondo. En la actualidad, tengo la cabeza llena de cosas tristes, (...) por querido que me sea, papá nunca podrá reemplazar a mis amigos" (Frank, 2004, p. 61); luego agrega: "No puedo decirte la opresión que experimento por el hecho de no salir nunca y tengo muchísimo miedo de que seamos descubiertos y fusilados." (Frank, 2004, p. 30).

En base a esto podría conceptualizarse esta situación como una crisis, al pensarse como una circunstancia que rebasa las posibilidades de elaboración a partir de los recursos previos de una adolescente de trece años.

Según Caplan (1980), las alteraciones que las crisis traen consigo generan un malestar que suele expresarse a través de ansiedad, miedo y culpa entre otros sentimientos. Ana, además de la tristeza que se evidencia en las citas anteriores, también sentía preocupación y culpa por sus allegados judíos, en relación quienes escribe: "(...) pensamos en aquellos que queremos, temiendo por su suerte (...) me siento culpable cuando pienso en las amigas más queridas, arrancadas de sus hogares y caídas en ese infierno." (Frank, 2004, p. 60).

Factores protectores y vulnerabilidad

El siguiente elemento en común que proponen las diversas definiciones de resiliencia es la interacción entre una multiplicidad de factores de protección y de riesgo, que pueden ser afectivos, cognitivos, familiares, culturales, socioeconómicos, entre otros (Infante, 2006 citado en Bravo y Lopez, 2015).

En cuanto a esta última noción, los denominados factores de riesgo se definen como aquellas características que tienden a aumentar los niveles de malestar, disfunciones y desajustes del

sistema, como son las situaciones estresantes y periodos de crisis. De manera contraria, los factores de protección son aquellos que incrementan la posibilidad de enfrentarse a situaciones desfavorables a partir de una adaptación activa, sin incrementar ello desajustes o disfunciones. De la interrelación entre ambos, junto con la interacción con el contexto particular, las características del individuo en un momento determinado y la estructura familiar, entre otros, surgen las conductas resilientes, que varían en el tiempo y las situaciones (Pereira, 2010).

En el caso particular de Ana, dentro del contexto de vulnerabilidad caracterizado por conflictos bélicos, persecución judía y encierro que puede ser entendido como un factor de riesgo al propicia el malestar y la desorganización, ella logró desarrollar diversas estrategias que le permitieron sobrellevar estas condiciones, por lo cual pueden ser conceptualizados como factores de protección. Concretamente, podría pensarse a la escritura como uno de los mayores recursos que posibilitaron una adaptación positiva.

Como se comentó anteriormente, Ana ya no contaba con sus amigos, las salidas o las actividades distractoras como un recurso que le facilitaran el manejo de sus emociones. Frente a esto, su diario cobró el valor de un ideal de amiga llamada Kitty, donde podía "(...) escribir y aun mas hacer que afloren los pensamientos más hondos de mi corazón." (Frank, 2004, p. 12). En él escribía sobre sus sentimientos, inquietudes y dificultades, siendo una forma de expresión que la ayudaba a lidiar con su malestar y emociones de manera más adecuada a las características y exigencias de su entorno. En relación a esto expresa "(...) al escribir me olvido de todo, mis penas desaparecen y mi valor renace" (p. 187); "Este diario es muy valioso para mí, (...) mis desahogos por escrito sirvieron de escape al mal genio que en circunstancias normales se habría apaciguado con (...) respuestas impertinentes dichas a espaldas de mi madre" (Frank, 2004, p.126).

Por otro lado, además de una vía de expresión emocional, la escritura le permitía conservar sus ideales, metas, pensamientos y proyectar un futuro, frente a un contexto que según describe aniquila "(...) los ideales, los sueños, las bellas esperanzas (...)" (Frank, 2004, p. 244). Había descubierto en ella una profesión, ya que esperaba en un futuro llegar a ser periodista o escritora, en relación a lo cual escribe: "(...) agradezco a Dios este don que me ha dado la posibilidad de desarrollarme y escribir, (...) ¿Podré algún día escribir algo perdurable (...)? Confío en que si (...) ya que al escribir captó mis pensamientos, mis fantasías (...). Adelante con renovado ánimo. El éxito llegará" (Frank, 2004, p.187). Por esta razón se esforzaba en aprender y mejorar su redacción, componiendo poemas y cuentos, leyendo y estudiando varias asignaturas. Así, si bien su contexto no le permitía ya asistir a una escuela, pudo encontrar nuevas formas para seguir estudiando en pos de alcanzar algún día sus metas.

Junto con la escritura, la naturaleza es otro recurso que cobró gran valor como vía de regulación emocional. Dentro del escon-

dite tenía acceso a una ventana por la que podía mirar hacia afuera en algunos momentos del día. Según refiere, “Mirar el cielo, las nubes, la luna y las estrellas me tranquiliza (...). Es un remedio más eficaz que la valeriana y el bromuro. La naturaleza (...) me prepara para enfrentarme a todos los golpes con valor” (p. 234). En particular, Ana menciona varias veces a un árbol de tipo Castaño que podía verse a través de la ventana, en relación al cual comenta ir cada mañana al piso superior del escondite “(...) donde el aire de afuera refresca mis pulmones. (...) contemplo el cielo azul y el castaño (...). Estoy convencida de que la naturaleza alivia todas las penas” (Frank, 2004, p.152)

Transformación y adaptación

Podría pensarse que todos estos recursos potenciaron en Ana una adaptación positiva, siendo este el tercer elemento en común entre las diferentes definiciones de resiliencia (Infante, 2006 citado en Bravo y Lopez, 2015). Esta adaptación que conlleva la capacidad resiliente no se relaciona con un proceso pasivo de mantenimiento o recuperación de un equilibrio previo, sino que apunta a una proceso de cambio y transformación por parte del sujeto (Cyrulnik, 2003 citado en Gómez y Kotliarenco, 2010).

En relación a esto, Caplan (1980) plantea que la forma en la cual se afronte una crisis tendrá futuras implicaciones en la salud mental del individuo, donde el nuevo equilibrio alcanzado puede ser mejor o peor al previo a la crisis, debido a que las conductas adoptadas para su resolución pasarán a ser parte del patrón de respuesta frente a nuevos problemas. Si se ha afrontado la crisis a partir de respuestas socialmente inadecuadas, tendientes a la evasión, la alienación o la regresión, será dificultoso enfrentar nuevas situaciones adversas de manera eficaz. Si en cambio se ha respondido desarrollando nuevos recursos socialmente adecuados y basados en la realidad, la capacidad para enfrentar futuras adversidades de manera sana se verá aumentada.

En el caso de Ana podría pensarse a las conductas adoptadas como sanas, ya que son adecuadas a su edad y no se presentan como medio para evadir o desmentir la realidad, sino que la ayudan a procesar lo que sucede y regular el impacto emocional que esto le genera. En este sentido, Stordeur (2017) refiere a la resiliencia como aquellos procesos que permiten promover el potencial de salud dentro de un entorno de vida insano.

El rol de los otros

Si bien hasta el momento el foco de este análisis estuvo centrado puntualmente en la individualidad de Ana, es importante remarcar ahora que la resiliencia no es una cualidad propia e inherente a individuos aislados, sino que es entendida como una propiedad que surge a partir de la interacción con los otros del entorno. Este enfoque se relaciona con uno de los estudios pioneros realizado por Emmy Werner y Ruth Smith dentro del campo de la psicología. Esta investigación, que tuvo una duración de más de 30 años, se realizó en una isla de Hawái, cuyos

habitantes tenían la característica común de vivir en situaciones de riesgo que incluían pobreza, maltrato infantil, alcoholismo y abuso, entre otros. Las investigadoras realizaron un seguimiento de un grupo de estos habitantes desde su niñez hasta la etapa adulta; observaron así que una porción de ellos había tenido un desarrollo favorable y una buena adaptación a pesar de las situaciones vividas. El factor común entre estos individuos fue el tener a su lado a un otro significativo como fuente de apoyo y sostén, por lo cual se concluyó que la capacidad resiliente no es una característica propia y distintiva de algunos individuos, sino que es un proceso dinámico cuyo desarrollo se da en la interrelación con las personas del entorno (Stordeur, 2017).

Este enfoque se contrapone entonces a los estudios que intentan definir la resiliencia como cualidades inherentes y perdurables de un sujeto para enfrentar situaciones adversas. (Bravo y Lopez, 2015). Por el contrario, al construirse a partir de la relación con un contexto particular, un individuo puede ser más o menos resiliente en los diferentes momentos de su vida (Stordeur, 2017).

En este sentido, en la historia de Ana cobraron gran importancia las seis personas que ayudaron a su familia a esconderse, a quienes ella denomina como ‘protectores’. Según relata en su diario, estas personas hicieron posible que ellos pudieran permanecer más de dos años a salvo de la persecución nazi, donde no solo se ocupaban de proveer alimentos y demás elementos vitales para la supervivencia, sino que también intentaban brindar todo lo necesario para crear un entorno lo más confortable posible. Así, por ejemplo, los visitaban a diario, compartían comidas, brindaban información sobre lo que pasaba afuera y a menudo les hacían llegar presentes como flores, mermelada extra, frutas frescas o ropa (Gies y Gold, 1987).

Para Ana, al igual que para el resto de los escondidos, significaron un gran sostén en su día a día; en una ocasión escribe en su diario sobre su preocupación por la salud de uno de sus protectores, donde luego agrega: “Ya te he dicho cuánto lo queremos todos (...). Mamá tiene razón al decir: «El sol brilla cuando el señor Koophuis entra en nuestra casa»” (Frank, 2004, p. 110). Para ella era motivo de alegría cada vez que la visitaban, ya que se sentía muy segura al tener a sus protectores cerca, según relata una de las ayudantes llamada Miep Gies (Gies y Gold, 1987). Además, en cada cumpleaños procuraban preparar algo especial para ella; por ejemplo, para su cumpleaños número catorce, Miep comenta que lograron conseguir algunas golosinas de su agrado, junto con un buen número de libros con hojas en blanco, ya que sabían que necesitaba papel para realizar sus ejercicios y continuar escribiendo en su diario (Gies y Gold, 1987). En relación a esto último, estas personas posibilitaron y potenciaron en gran medida que Ana continuara escribiendo, leyendo y estudiando. En su diario comenta que le traían libros de textos cada quince días, hojas nuevas y organizaban lecciones por correspondencia utilizando sus propios nombres.

Por otro lado, además de sus protectores, Ana también contaba

con la compañía de su familia, especialmente de su hermana y padre. En relación a esto, Black y Lobo (2008, citado en Bravo y Lopez, 2015) proponen que algunos mecanismos de funcionamiento familiar pueden actuar como potenciales factores protectores en el proceso de resiliencia; entre ellos ubica la buena comunicación familiar, el tiempo compartido, los acuerdos entre los miembros, las redes de apoyo, las rutinas y la recreación compartida.

En el diario de Ana se destaca principalmente el relato de su rutina diaria junto a su familia; sobre esto, por ejemplo, escribe: "En el medio del silencio tenemos un poco de vida familiar. Yo me dedico a mi lectura, igual que Margot [su hermana]. Papa se instala con su Dickens sobre la cama (...) Mamá está siempre instalada en la cama plegable leyendo, cosiendo, tejiendo (...). Son las nueve, ¡Al desayuno!" (Frank, 2004, p. 109). También solían compartir actividades recreativas en común, por ejemplo con su padre, con quien se entretenía armando el árbol genealógico familiar y conociendo la historia de cada miembro; o con su hermana con quien compartía charlas agradables en su cuarto o en el desván del escondite.

Además solían brindarle atención y cariño; en relación a esto en uno de sus cumpleaños Ana comenta, "El poema de cumpleaños que me escribió papá es demasiado bonito (...) y Margot se encargó de traducirlo." (Frank, 2004, p. 86).

Si bien en ocasiones se generaban algunos conflictos relacionados mayormente con la tensión y malestar que la situación de encierro traía y las características de personalidad de cada uno, podría pensarse a su familia como un sostén en muchos momentos, en especial en relación a lo afectivo.

Con base en esto, las personas de su entorno, tanto su familia como sus protectores, parecieron contribuir al desarrollo de recursos y al potencial resiliente de Ana para afrontar la difícil situación que atravesaba.

Consideraciones finales

Como aspecto central resta mencionar que si bien la resiliencia es un proceso dinámico que se da de manera singular en cada sujeto de acuerdo a sus características, las condiciones contextuales específicas en las que se encuentra y la combinación interactiva de factores protectores y de riesgo, esto no resta valor a los testimonios particulares de quienes, como Ana Frank, lograron reestructurar sus recursos como vehículo para afrontar las exigencias que las circunstancias desfavorables conllevan. Queda destacar para futuros desarrollos la importancia y utilidad que adquiere este concepto a la hora de evaluar y planificar intervenciones durante el proceso terapéutico, en especial al considerar a la resiliencia como una construcción interpersonal, donde el terapeuta podría significar un punto de sostén importante que potencie los recursos resilientes del paciente.

BIBLIOGRAFÍA

- Anne Frank House (2018). *¿Quién era Ana Frank?*. Recuperado de <https://www.annefrank.org/es/ana-frank/quien-era-ana-frank/>
- Bravo, H., y López, J. (2015). Resiliencia familiar: una revisión sobre artículos publicados en español. *Revista de investigación en psicología*, 18(2), pp. 151-170.
- Caplan, G. (1980). *Principios de psiquiatría preventiva*. Buenos Aires: Paidós.
- Frank, A. (2004). *El diario de Ana Frank*. La Plata: Terramar.
- Gies, M. y Gold, A. (1987). *Anne Frank remembered. The story of the woman who helped to hide the Frank family*. New York: Simon & Schuster Paperbacks. ISBN: 978-1-4391-2747-6.
- Gómez, E., y Kotliarenco, M. A. (2010). Resiliencia Familiar: un enfoque de investigación e intervención con familias multiproblemáticas. *Revista de psicología*, 26(1), pp. 93-115.
- Pereira, R. (2010). Trabajando con los recursos de la familia: factores de resiliencia familiar. *Sistemas familiares*, 26(1), pp. 93-115.
- Stordeur, M. (2017). *Crisis, resiliencia y vínculo terapéutico. Abordaje en psicoterapias*. IX Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología, 9, pp. 210-213.