

Prólogo

*Lo importante no es lo que hagan de nosotros,
sino lo que hagamos nosotros de lo que hicieron de nosotros.*

JEAN-PAUL SARTRE

En este libro Rosa Argentina Rivas Lacayo presenta las claves fundamentales para reconocer y acrecentar la resiliencia, entendida como la capacidad de resistencia y superación que se renueva y consolida como estilo de vida ante las inevitables adversidades de la existencia humana.

La autora destaca la importancia de la resiliencia de acuerdo al gran cambio de la psicología moderna, que avanza más allá de la etiopatogénesis (el conocimiento de lo que nos trastorna y enferma), hacia la investigación de los factores internos que nos hacen resistir y crecer frente a la adversidad, volviéndonos fuertes, plenos y satisfechos. Con la nueva psicología se trascienden los temas tradicionales de la enfermedad, el malestar y la infelicidad. Ésta fomenta la búsqueda teórica y práctica de cómo garantizar la serenidad, la alegría y la creatividad del presente para así cultivar una fundada y objetiva esperanza hacia el futuro.

La resiliencia confirma el hallazgo feliz e inesperado de que los traumas, aun los más severos, en lugar de menoscabar la integridad y el potencial vital de los seres, los estimula y acrecienta. ¿No resulta de lo más interesante y esperanzador investigar cuáles son las fuerzas, recursos y capacidades que hacen prevalecer la resiliencia ante las experiencias que suelen condenarnos al dolor crónico, la depresión, el sentimiento de fracaso, la angustia, la autoconmiseración o la respuesta destructora y vengativa hacia la vida?

La obra está estructurada de forma que aprendamos paso a paso a cobrar conciencia de las posibilidades de superación espiritual que disponemos los seres humanos y que consolidan la misma resiliencia: la capacidad de amar y comprometerse, la autoestima, el sentido de responsabilidad, la inteligencia interpersonal para la sociabilidad y la empatía, la perseverancia, la competencia para reparar los daños y sufrimientos —tanto los causados a otros como los que hemos padecido—, el saber perdonar, el sentido del humor, el proyecto exitoso de nueva vida, la imaginación y originalidad, las virtudes éticas, la espiritualidad y la sabiduría.

Desde el principio, la autora esclarece que el concepto de resiliencia no se limita al de resistencia ante el trauma ni a la simple recuperación, sino implica que el individuo al superarse ante la desgracia, se renueva espiritualmente y crece fortalecido. Tras la herida se reconstruye el amor a uno mismo, que es la base para adquirir la fuerza necesaria para la autoliberación.

Recordar el sufrimiento pasado permite comprobar que éste no cerró la puerta del futuro, que nos ha sensibilizado para comprender y compartir el dolor propio y ajeno y nos impulsa hacia una mayor vitalidad más allá de las heridas recibidas. Sin embar-

go, aunque las arduas experiencias nos fortifican para saber resistir y prevalecer, Rosa Argentina es muy clara al advertir que el sufrimiento, limitado a uno mismo, no garantiza la resiliencia.

El significado, aprendido y comunicado acerca del enfrentamiento y la superación personal del trauma —la adversidad— contribuirá al fortalecimiento y mejor definición de la *identidad* del individuo, que se analiza en sus aspectos constituyentes: la autonomía, la asertividad y la autoestima. De un modo claro, convincente y didáctico, la autora explora y penetra en estos rasgos de carácter y en las aptitudes de la personalidad que permitirán fortalecer y acrecentar la resiliencia, como respuesta creativa a los retos que enfrentamos y superamos en la vida.

Por lo tanto, para rescatar la potencialidad natural humana en que se basa la resiliencia será necesario conocernos a nosotros mismos, saber qué hemos sido y de dónde partimos. En este sentido, Paul Ricoeur usa la fórmula «trabajo de la memoria». Es decir, recordar con el propósito de saber qué debemos recordar y con qué finalidad lo hacemos.

La negación del pasado, el supuesto olvido, impide toda posibilidad de perdón: un tema al que Rosa Argentina ha dedicado gran parte de sus esfuerzos de análisis y enseñanza. ¿Qué se puede perdonar si uno se engaña que nada ha pasado? Y, en el extremo opuesto, por vengar la herida narcisista, se recuerda con desmesura y constancia lo que se ha sufrido y de este modo, henchidos de amarga soberbia, desdeñaremos el perdón, cuando en verdad ha quedado comprobado que gracias a su capacidad de perdonar la persona sufre menos angustia, depresión y resentimiento.

Resalta, por esperanzadora, la invitación a que reconozcamos las virtudes del perdón. Perdonar es la llave de la reconciliación que consiente la auténtica independencia mutua, porque desata

las cadenas y amarguras, los resentimientos y odios que nos encierran en posturas de egoísmo inclemente y vengativo. Como bien dice Jacques Lecomte: «El perdón es más un acto que inventa un futuro que un acto que borra el pasado».

No se pasa por alto el delicado y fundamental tema del perdón a uno mismo, que, al contrario de la autoconmiseración, rescata a la persona de la prisión que suele ser la culpa de toda una vida. Ver al otro y a uno mismo a través de la conciencia del perdón «nos hace conscientes —escribe la autora— de que ningún error puede definir la totalidad de una persona».

Esta obra nos lleva a comprender que para el desarrollo de la resiliencia y, por lo tanto, de una vida satisfactoria, autoafirmativa y plena, es necesario asumir una auténtica responsabilidad hacia uno mismo y los demás.

Entre las características de la resiliencia, Rosa Argentina destaca la capacidad de expresar y comunicar las emociones, los afectos y el dolor; la asertividad, que nos lleva a superar los sentimientos de vulnerabilidad, angustia y dependencia compulsiva consolidando un pilar decisivo de la resiliencia, que es la autonomía, y la autoestima, sintetizada admirablemente en la siguiente frase: «Podemos vivir la vida sin el amor del otro, pero no podemos vivir con alegría si no nos amamos nosotros mismos».

La autora afirma que para ser resilientes no debemos perder el control de nosotros mismos y aún menos el sentido del humor. El control implica el dominio de nuestro mundo interior y de los propios impulsos (sentimientos de ira y cólera, emociones negativas como el pesimismo, el resentimiento, el afán vengador, el fatalismo apocalíptico) para ejercer y disfrutar la libertad personal y la virtud productiva.

En cuanto al humor, bien sabemos que nada nos libera más

de las presiones que este sentimiento catártico. Nos aleja de la depresión, nos permite apreciar mediante una perspectiva relativista los dilemas de la existencia.

Lo que se nos presenta de este potencial humano que es la resiliencia alienta a confirmar que la vida es un proceso de autocorrección que permite mejorarnos y alcanzar el bienestar. Nos hace encontrar mayor coherencia en lo que hemos vivido y aún vivimos, motivándonos hacia la trascendencia espiritual. Esta búsqueda se vuelve liberadora gracias al reconocimiento de la coherencia y el significado de nuestro existir personal, lo cual ejemplifica la autora a través de la obra de Viktor Frankl.

Saber crecer: resiliencia y espiritualidad hace entender de una manera clara que la resiliencia no sólo es el fruto de la interacción exitosa entre las aptitudes psicológicas positivas del individuo y la adversidad que enfrenta, sino que también implica y manifiesta la evolución espiritual del mismo individuo.

Al coronar su obra, siendo una de las personas más comprometidas con la espiritualidad y más autorizadas en el campo del desarrollo humano, Rosa Argentina nos hace comprender que «resiliencia» es un modo de nombrar al potencial espiritual que todo ser humano posee.

El proceso de la resiliencia se quedaría trunco sin el ulterior paso a la trascendencia de sí mismo. La autora lo afirma de un modo claro y categórico. Entre otros varios aspectos define al espíritu como «el poder irresistible y el misterio de la fuerza de la vida», «eje ordenador del mundo, la vida y el pensamiento», que se enraíza en la conciencia personal y confiere sentido a las adversidades y a los objetivos de nuestro proyecto existencial: «Ayuda a establecer los valores, los ideales y a vislumbrar la orientación de nuestra misión vital».

Finalmente, una importante aportación de este libro es la que vincula la resiliencia a la ética. Esta conjunción nos libera del determinismo, de la vida cerrada y sin esperanza, del rigor y la obligación. Gracias a ella comprendemos que podemos ser éticos si en verdad disponemos de la libertad que nos otorga. La resiliencia se identifica con la ética porque se basa en uno de sus fundamentos: saber reconocer y fortalecer las potencialidades humanas para el crecimiento más sano y feliz. Ambas implican una confianza básica en uno mismo, en el ser humano en general y en la determinación de realizar las promesas y los proyectos que consideramos más vitales para el propio bien, el ajeno y el de toda la sociedad.

Giuseppe Amara
Médico psiquiatra

Introducción

*Sé igual al promontorio donde sin cesar se quiebran las olas.
Él permanece invencible, y a su alrededor se adormece
la fuerza estrepitosa del agua.*

MARCO AURELIO

¿Cómo permanecer invencibles cuando sentimos que la vida nos golpea, merma toda nuestra fuerza y diluye todas nuestras ilusiones?

Si este libro ha llegado a tus manos coincidiendo con una situación que te hace sentir que vives inmerso en el estrepitoso oleaje de la adversidad, éste es el mejor momento para descubrir tu potencial. Por otra parte, si ahora navegas por mares serenos éste es el mejor momento para prepararte y saber cómo enfrentar mejor las tormentas cuando de nuevo se presenten.

Ser invencibles, como nos sugiere Marco Aurelio, el emperador de Roma, se nos antoja como algo imposible y tal vez hasta indeseable. Será porque hemos confundido los términos. La vida es un constante proceso de cambio, ser invencibles no significa ser rígidos, inamovibles o incapaces de sentir. Por ello, para ser

invencibles desde nuestra fortaleza interior y poder salir adelante, no se requiere resultar vencedores ni tampoco basta con ser tenaces. Necesitamos también ser flexibles y tener visión para reconocer cuándo ha llegado el momento de soltar amarras y zarpar hacia un nuevo rumbo.

Una vida plena y satisfactoria no depende de la ausencia de experiencias dolorosas y adversas, sino de cómo respondemos ante ese tipo de situaciones y logramos crecer a través de ellas, de cómo aprendemos a ser mejores a través de nuestros peores momentos.

Ante la adversidad y el dolor siempre hemos contemplado el quebranto como lo natural y lo esperado. Nuestra psicología, como ciencia, nos brinda un amplio abanico de posibilidades respecto a todo lo que puede derrumbarse en nosotros. Cada día crecen los exóticos nombres de diagnóstico y la urdimbre de síntomas para diferenciarlos.

Tradicionalmente, el estudio de nuestra psique se ha fundamentado en la observación y el desmenuzamiento de todas nuestras patologías. La razón de nuestros empeños era una preocupación «obsesiva» con lo disfuncional, con las alternativas para componer y una conformidad con «remendar» para seguir adelante.

Ha resultado más rentable «tratar» a los que se han quebrado, que prevenir los quebrantos. Pero ¿es eso de verdad suficiente? ¿O nuestra atención debería centrarse en la capacidad de crecimiento y transformación que nuestras oquedades pueden brindarnos?

Por otra parte, nuestra preocupación por todo lo que puede estar mal nos ha impedido reconocer cuáles son las verdaderas posibilidades preventivas que están a nuestro alcance para evitar tanto descalabro y desasosiego.

¿Tenemos, en realidad, dentro de nosotros mismos la capacidad para sobreponernos y crecer a pesar de los embates y de la indiferencia de una vida cada vez más impersonal, apresurada y superficial?

Durante décadas hemos estudiado la respuesta de supervivencia que nos ha ayudado a correr o luchar y así salvar la vida ante acontecimientos que son, o nos parecen, peligrosos. La excesiva demanda de adaptación que la vida moderna nos exige ha convertido ese mecanismo en uno de nuestros mayores enemigos. El estrés es hoy considerado como uno de los factores de mayor incidencia en el desarrollo de todo tipo de problemas de salud, tanto físicos como psicoemocionales.

Curiosamente, hasta tiempos muy recientes y de manera no muy reconocida por la ortodoxia no se ha aceptado nuestra capacidad de responder de manera equilibrada, a pesar de las acometidas de las circunstancias, con lo que yo me he permitido llamar «respuesta general de fortaleza», que, a pesar del incesante embate del oleaje, nos permite manejar nuestro estrés de forma creativa, ser coherentes, fluir, tener control interno y renovar la alegría y la esperanza.

La ansiedad y la tristeza de tantos han invadido cada vez más espacios, se han adueñado del hogar, del trabajo, inclusive de las reuniones sociales. Afortunadamente su mismo clamor ha desencadenado un despertar que exige una nueva perspectiva y un nuevo curso para nuestra ciencia y, sobre todo, para nuestro viajar por la vida.

Los seres humanos somos capaces de trascender las carencias de nuestra condición cuando nos damos cuenta de que una vida plena depende menos de la fortuna y las oportunidades que de nuestro esfuerzo por aprovecharlas; de nuestra aceptación de re-

tos más que de la resignación a los problemas; de nuestra habilidad de transformar en ganancia lo que aparenta ser sólo pérdida. Sin lugar a dudas, existen circunstancias donde la luz sólo puede brillar cuando se ha transitado por la oscuridad.

Saber crecer es, ante todo, ejercer nuestra capacidad de reconstruir el sentido de la vida como respuesta a las tormentas más destructivas que hayamos vivido.

Las crisis pueden ser necesarias, a veces indispensables, para que una vida llegue a la plenitud, pueden incluso convertirse en los sucesos más importantes y significativos para nuestra propia motivación. Las tempestades que libramos en el cuerpo y en el alma son las oportunidades para el despertar de nuestro espíritu.

Ya desde la segunda mitad del siglo XX, el doctor Viktor Frankl enfocó su logoterapia en el reencuentro con el sentido de la vida y la recuperación de la esperanza desde la fortaleza espiritual que yace tantas veces dormida en nuestro interior.

Los doctores Werner, Smith y Viscott, entre otros, investigan desde hace varias décadas para reconocer qué es lo que hace que muchas personas se mantengan en pie a pesar del brutal embate de las mareas, desde su más temprana infancia. De estas observaciones surge en psiquiatría el uso de la palabra resiliencia y la investigación para definirla.

De forma definitiva y dando un giro al enfoque tradicional de la psicología, desde la década de 1970 los doctores Martin Seligman y Mihaly Csikszentmihalyi inician su contribución clínica de lo que hoy se ha denominado como Psicología Positiva, la cual nos brinda la importante aportación de reconocer que la resiliencia depende, en buena parte, de ciertas características de personalidad que cualquiera de nosotros puede desarrollar.

El porqué algunas personas son capaces de superar lo indecible en contra de todos los pronósticos obliga a la psicología a aplicar sus esfuerzos para aprender no tanto el porqué caemos en el trastorno de la enfermedad, sino por qué a pesar de la catástrofe no enfermamos y logramos crecer.

El pensamiento positivo, que en algún momento se consideró como el quehacer de los «ilusos», es en gran parte la clave para este nuevo enfoque psicológico. Después de todo, es nuestro pensamiento el que nos puede ahogar en el vaso de agua o ayudarnos a redescubrir la alegría de vivir y de amar a pesar de las tormentas.

Este libro desea compartir contigo la esperanza que surge de lo más reciente en la investigación y estudio de nuestra psique. Explicaremos qué es en realidad la resiliencia y el valor que tiene para nuestra calidad de vida.

Y ya que al igual que muchos investigadores tú, como yo, nos hemos preguntado por qué no hemos sido capaces de tolerar ciertos embates o por qué hemos logrado florecer a través de algunas crisis, en el segundo capítulo expondremos los considerados factores de riesgo que pueden incrementar nuestra fragilidad y convertirnos en personas más fácilmente quebradizas. Independientemente de que esos factores suelen hacerse presentes en nuestra infancia, debemos reconocer nuestra forma de pensar, así como muchos de los sentimientos que albergamos por situaciones presentes o pasadas, para evitar ahogarnos ante el golpeo de las olas.

En el tercer capítulo exponemos las características de la resiliencia, contemplada como la estructura formativa de una condición resiliente en nuestra personalidad que requiere de un cuestionamiento de viejas creencias.

En el cuarto capítulo incluimos las características que consideramos relacionadas a una resiliencia interiorizada y que se refieren fundamentalmente al arduo trabajo de nuestra voluntad para modificar actitudes profundas.

En ambos casos, todas las características constituyen la columna vertebral de nuestra resiliencia. No faltará quien diga que no las tiene o que no puede adquirirlas, sin embargo, y como lo expondremos, nuestra forma de pensar sigue estando sujeta a nuestra determinación por ser los amos de nuestro pensamiento y no sus esclavos. Es por ello que William James, desde el siglo XIX afirmaba: «Cambia tu pensamiento y cambiarás tu vida».

Por otra parte, recordemos que más allá de cualquiera de nuestras circunstancias, nuestra verdadera libertad radica en que siempre podemos cambiar nuestro pensamiento y, por lo tanto, nuestras creencias y actitudes. El libro nos brinda la oportunidad de hacerlo.

El quinto capítulo lo hemos dedicado por entero al tema de la espiritualidad, que aunque está considerada como una de las características de la resiliencia, conlleva tantos matices que la convierten en el eje rector de todas las demás. Hoy, ante la acometida de tantos problemas que parecen no tener solución, nos lamentamos de la pérdida de valores, aunque como bien se ha afirmado, los valores no se han perdido, lo que se ha perdido es la gente que los practique.

La fe y los valores espirituales son tan importantes porque, más allá de nuestras creencias, nos ayudan a tener una perspectiva positiva y esperanzadora, estando inmersos en la tempestad. Como la psicología positiva señala, la salud mental no depende de un realismo a ultranza que nos obligue a confrontar de manera descarnada nuestro dolor; es más bien nuestra capacidad ima-

ginativa, apoyada en la fortaleza de nuestro espíritu y que nos da la creatividad para concebir nuevas alternativas, la que nos rescata de los más severos trastornos.

En el sexto y último capítulo, procurando llegar a conclusiones, tocaremos el tema de la felicidad, la cual ciertamente es posible siempre y cuando la comprendamos desde su dimensión interna. La felicidad no depende de circunstancias exteriores y no constituye una meta final en sí misma, sino una filosofía de vida y pensamiento que nos mantiene como personas abiertas a un mejoramiento infinito.

No hemos pretendido realizar una obra de referencia científica. Es por ello que no hemos querido saturar el libro con notas a pie de página. Sin embargo, considero que las lecturas recomendadas son de gran importancia tanto para el que quiera profundizar como para el que desee conocer la base clínica de nuestra obra. Cualquier error de apreciación lo asumo como exclusivamente mío.

Por otra parte, para profundizar más allá de la autoayuda que el libro puede brindarnos, no pretendemos dar *recetas* de cómo «ser resilientes en pocos días». Es por ello que al final de cada capítulo presentamos un cuestionario que no reclama respuestas fijas, buenas o malas, sino que constituye un punto de apoyo para nuestra reflexión en cuanto al autocuestionamiento de nuestros propios factores de riesgo, así como del desarrollo de las características que nos formen como personas resilientes y de profunda y legítima espiritualidad.

Te recomendamos que los cuestionarios se conviertan en una tarea de revisión periódica para que con el tiempo puedas apreciar los cambios realizados y trabajar con ahínco en las áreas que requieran de mayor esfuerzo.

La capacidad de responder y no tan sólo de reaccionar emocionalmente, así como el compromiso de una espiritualidad que busque siempre sentido a la vida a pesar de los abismos, es lo que caracteriza a quienes toman la decisión de saber crecer y no quedarse estancados en el sufrimiento y, eventualmente, en la amargura.

La fortaleza nos da la capacidad de buscar opciones y establecer estrategias en vez de responder con una maraña de pensamientos que sólo nos hacen predecir la innumerable cantidad de desastres que podrían llegar a ocurrirnos. Decía James A. Garfield: «He tenido muchos problemas en mi vida, los peores nunca ocurrieron».

Si no nos esforzamos por desarrollar las características de la resiliencia, nuestro umbral para el sufrimiento será cada vez menor y con mayor facilidad caeremos en los ciclos de la ansiedad y la tristeza.

Cuando algo desagradable o doloroso nos sucede, por nuestra preocupación tendemos a añadir más leña al fuego y así construir una realidad del evento y unas consecuencias mucho más trágicas de lo que en realidad han sido o pueden ser. Esto nos crea sufrimiento innecesario y con facilidad nos lleva a asumir el papel de víctimas. Caer en esa situación y permanecer en ella debilita nuestras posibilidades de sobreponernos y crecer, ya que se genera en nosotros un sentimiento de «indefensión» que nos paraliza y nos impide actuar para efectuar los cambios necesarios y salir adelante.

Toda crisis exige cambios, y si no los efectuamos, aunque con el tiempo lleguemos a sentir que por lo menos hemos sobrevivido a la catástrofe, estaremos convencidos de que nuestra vida ha quedado en el vacío e irremediabilmente dañada para siempre;

nos cansaremos con facilidad, sintiéndonos drenados de toda energía, física, mental y espiritual. Nos conformaremos con vivir de día en día, sin horizontes nuevos y sin esperanza alguna de alegría.

Ante el impacto del dolor, del sentimiento de víctima o de la sensación de vacío existencial podemos responder con depresión o bien, a pesar de nuestra tristeza, desplegar las características de nuestra resiliencia para sobreponernos y crecer gracias a lo que hemos padecido.

Es por ello que ser resilientes no significa que no lloremos o no tengamos momentos de rabia, de gran ansiedad o sentimientos de vacío, pero sí que a pesar de todo estemos dispuestos a luchar y salir adelante, ya sea venciendo a la adversidad, reconociéndola como el momento oportuno para desprendernos de lo que ya no debe estar en nuestras vidas o reasignando significado a nuestras pérdidas. Al ser resilientes y crecer tenemos la gran oportunidad de reinventarnos e infundir a la vida un nuevo color cuando sentíamos que la adversidad nos la arrebatava para siempre.

Nuestra respuesta general de fortaleza se nutre del sentido que le damos a la vida, de los pensamientos que habitan en nuestra cabeza y de los sentimientos que anidamos en nuestro corazón; pero, sobre todo, de los valores de nuestro espíritu, el cual siempre tiene la capacidad de responder movilizando también nuestros recursos físicos y psicoemocionales.

Ser resilientes, capaces de sobreponernos y crecer a través de las tormentas, se convierte en la más importante de nuestras habilidades. Aunque no todos participemos en una olimpiada, tengamos que ganar una elección frente a nuestros adversarios o necesitemos rescatar a una empresa de la quiebra, todos, inde-

pendientemente de nuestra condición socioeconómica o cultural, tendremos que enfrentar el dolor, la pérdida, la desilusión y, por lo tanto, las tempestades de lo adverso.

Las aportaciones clínicas de la psicología positiva nos han hecho ver cómo nuestra capacidad de adaptación, nuestra fortaleza interior y las bondades de nuestro ser son capaces no sólo de reparar lo que ha sido roto, sino de crearlo de nuevo y hacernos florecer más allá de nuestras expectativas previas. Más que diagnosticar y tratar de reparar lo que está mal, la psicología positiva nos ayuda a identificar, nutrir y potenciar todo lo que sí está bien.

Más que centrarnos en tratar de identificar y remendar nuestros quebrantos, este nuevo enfoque nos libera de la obsesión por los laberintos de nuestro inconsciente y por las vulnerabilidades de nuestra emotividad, para dirigir nuestra atención hacia todo aquello por lo cual merece la pena vivir, que potencia nuestras fortalezas y virtudes. Más que explicarnos por qué llegamos a enfermar nos ayuda a redescubrir lo que nos puede mantener sanos.

Como lo han mencionado Seligman y Csikszentmihalyi: «Nosotros creemos que una psicología positiva del funcionamiento humano surgirá para lograr una comprensión científica e intervenciones efectivas que ayuden a construir individuos, familias y comunidades que florezcan».

No podemos negar que en ocasiones necesitamos de un dolor intenso para despertar y volver a apreciar la belleza y el don de lo cotidiano, tal vez porque hemos dejado de valorar la magia de nuestra fortaleza interna y nos dejamos llevar por el oleaje de la vida, como si hubiéramos perdido toda habilidad de manio-
brar las velas.

Ciertamente, la adversidad nos ayuda a descubrir talentos que ni sospechábamos tener y así potenciar lo que nos hace fuer-

tes, felices y amorosamente involucrados con la aventura de vivir. Somos mucho más fuertes que cualquier cosa que pueda sucedernos. Dios nunca permitiría en nuestra vida aquello que no fuéramos capaces de manejar.

¿Podemos trascender los más grandes obstáculos, sortear las más atropelladas tormentas si somos conscientes de que nuestro potencial y nuestra fortaleza florecen ante el dolor de la adversidad?

Definitivamente, tenemos esa capacidad. Cada una de las características que la conforman pueden ser desarrolladas y la genuina espiritualidad que suele surgir desde lo profundo nos llevará a dejar de languidecer para saber crecer con plenitud.

Si miramos con cuidado y tomamos conciencia de que todas las tormentas que se ciernen sobre nosotros tienen un propósito, como si una mano las guiara, cada una con su propio significado, entonces comprenderemos que nuestras peores tempestades pueden ser la semilla de nuestros mejores horizontes.

1

Resiliencia y calidad de vida

*Toda adversidad y todo dolor
prepara nuestra alma para tener visión.*

MARTIN BUBER

Todos los seres humanos crecemos en términos cronológicos, pero no siempre sabemos crecer en términos de madurez y sabiduría. Cuando sientes que la vida se te derrumba, cuando de golpe llega a tus puertas la adversidad, ¿cómo respondes?

Hay quienes se consideran víctimas y de inmediato señalan a otros como culpables de su desgracia; otros se aíslan y, en medio de su soledad, se sienten indefensos y abrumados, y otros más se enojan y lastiman a quienes les rodean.

Sin embargo, también hay personas que a pesar del dolor, el enojo o las lágrimas buscan dentro de sí mismas y encuentran opciones para manejar la adversidad, logrando que las cosas mejoren. Éstas son personas resilientes, es decir, individuos con una extraordinaria capacidad para sobrevivir a las crisis y a las dificultades extremas. Son personas que logran un equilibrio emocional y no sólo se recuperan, sino que también crecen espiritualmente al adquirir fortaleza a través del reto. Además hacen que la adversidad se con-

vierta en oportunidad y la experiencia en un aprendizaje, logrando así un nuevo y mayor nivel de madurez y sabiduría. Cuando somos capaces de hacer esto SABEMOS CRECER.

¿De dónde viene y qué significa resiliencia?

Resiliencia es un término que procede de la física y que se refiere a la capacidad de un material para recuperar su forma inicial después de soportar una presión que lo deforma.

Como seres humanos, toda experiencia vivida nos afecta. Sin embargo, si somos resilientes no sólo podremos recuperarnos después de soportar una presión, sino que lograremos aprender, crecer y ser mejores. Por lo tanto, la resiliencia aplicada al campo de la psiquiatría y psicología cambia su definición.

**RESILIENCIA:
Capacidad de enfrentar la adversidad
y salir fortalecidos de ella.**

El doctor Gerónimo Acevedo, médico y miembro fundador de la Sociedad Latinoamericana de Logoterapia, la define así: «La resiliencia personal consiste en tener la capacidad de afrontar el sufrimiento, reconstruirse y no perder la capacidad de amar, de luchar, de resistir. No es una destreza que hay que dominar, sino una realidad que hay que descubrir, que hay que desplegar».

Si a pesar del dolor buscamos la oportunidad para crecer, nuestra percepción de la adversidad cambia.

Ser resiliente es tener la habilidad del alquimista: procurar convertir el plomo en oro, tener la capacidad de reírse hasta de uno mismo, de mostrar empatía y, de manera muy importante, poseer la imaginación para ocuparse en planificar la vida de manera realista y creativa.

Resiliencia es el arte de navegar en medio de las tormentas. Una adversidad trastorna la vida y desvía nuestra embarcación a un nuevo rumbo, al que no hubiéramos querido ir. Nos encontramos enfrentando corrientes que nos arrastran y nos llevan hacia un mar donde el oleaje nos golpea y parece que está a punto de hundirnos. La persona resiliente descubre y potencia los recursos de su interioridad para luchar y no dejarse arrastrar por el impacto de un mar embravecido.

Una de las investigadoras destacadas dentro de la psicología positiva, la doctora Werner, ha expresado que una persona resiliente tiene la capacidad de responder emocionalmente controlando sus impulsos y centrando su atención. Tiene la habilidad de conservar el sentido del humor en situaciones poco fáciles y, de manera especial, posee una visión idealista y proactiva que la ayuda a sobreponerse a la adversidad.

Ser resiliente es ser capaz de transformar, gracias a la fortaleza de nuestro espíritu, la disonancia estridente de la desesperación en un himno a la vida. Sin embargo, es importante precisar que ser resiliente no significa ser invulnerable.

Aun las rocas más grandes y fuertes son vulnerables al golpe incansable de las mareas. Sería absurdo que pretendiéramos invulnerabilidad como seres humanos, ya que ello sólo significaría una incapacidad de aceptar nuestros límites y de reconocer nuestras imperfecciones.

La resiliencia nos da la capacidad de doblarnos sin rompernos y, una vez doblados, volver a enderezarnos. Buen ejemplo de ello nos lo dan las palmeras, que humildemente agachan su cabeza para dejar pasar los fuertes vientos y recobrase y seguir creciendo después de las tormentas.

Aunque no se debe reducir la resiliencia al significado de

adaptación, no podemos negar que la flexibilidad de nuestra forma de ser juega un papel importante en ella.

Por otra parte, la resiliencia nos ayuda a distanciarnos del desánimo, que nos impide siempre ver el rostro positivo de la realidad; nos libera, así, de la tiranía irracional del determinismo, que parece hacernos perder la memoria de la fuerza de nuestro espíritu. La resiliencia nos da capacidad de tomar distancias, de tomar conciencia para comprender que en ningún caso *somos* lo que nos sucede.

También hemos de considerar la resiliencia como un proceso, un saber crecer. Es evolucionar y tener el valor de darle sentido a nuestra propia historia.

Si nos preguntamos por qué alguien se derrumba ante la adversidad, también deberíamos plantearnos por qué hay quien no se derrumba. Si presentamos ambas preguntas cuando dos personas pasan por iguales circunstancias, nos daremos cuenta de que la adversidad no determina el resultado, más bien se convierte en un acontecimiento que depende de la respuesta que cada persona le dé.

Se podría pensar que hay quien nace con una capacidad natural para luchar y sobreponerse, pero la realidad es que todos necesitamos crecer en nuestra capacidad de ser conscientes y trabajar para desarrollar las habilidades que se requieren y que todos en nuestro interior poseemos. Las circunstancias pueden ser inevitables, pero nuestra forma de responder a ellas siempre será libre y no sujeta a los acontecimientos exteriores.

Casi nunca recurrimos a nuestra fortaleza interior hasta que no nos enfrentamos a un profundo dolor, pero una vez que lo hacemos y logramos salir adelante logramos crecer y ser mejores. Las experiencias más terribles de nuestras vidas, a pesar del dolor

que conllevan, se convierten en las experiencias de superación y autodescubrimiento más importantes.

Podemos ser en extremo vulnerables en lo físico y aun en lo emocional, pero también extraordinariamente resilientes en lo espiritual, en nuestros valores y en nuestras creencias. La vulnerabilidad nos enfrenta a nuestra impotencia; la resiliencia, a nuestro potencial. Muchos quedan atrapados en experiencias dolorosas y no encuentran la salida, pues han paralizado su capacidad de respuesta y su propia voluntad de encontrar sentido a sus vivencias.

Tener una actitud resiliente no significa que no tendremos que cruzar por los grandes abismos de la incertidumbre, el estrés o el conflicto. Significa tener la capacidad para descubrir en nosotros mismos los recursos necesarios para transitar por tales situaciones, superarlas y prosperar. Lograremos sobreponernos y crecer a través de los más grandes obstáculos si llegamos a ser conscientes de que nuestros mayores recursos y fortalezas se evidencian gracias a que hacemos frente a la adversidad. Porque así como existe la respuesta del estrés postraumático, puede existir también la respuesta de resiliencia y crecimiento ante cualquier situación dolorosa y traumática.

Decirnos a nosotros mismos o pensar «yo no puedo hacer nada» refleja nuestra renuncia al potencial que nos distingue de los animales, a nuestra fortaleza interior y a la capacidad de ser resilientes y de crecer a través de los retos que la vida nos presenta.

El desarrollo de la resiliencia puede considerarse en paralelo con el desarrollo saludable del ser humano. Así de importante es su contribución a nuestra calidad de vida.

CUESTIONARIO

¿Hasta qué punto eres resiliente?

Da a cada una de estas afirmaciones una puntuación del 1 al 10 y anótalo sobre la línea de la derecha.

1 punto significa que no te identificas en nada con la propuesta. 10 puntos, que te identificas en todo con ella. Entre el 1 y el 10 podrás ubicar tu grado de identificación, que va de menos a más.

1. Cuando me enfrento a una situación crítica procuro mantenerme sereno y me concentro en lo que yo podría hacer para resolver la situación. _____
2. Considero que tengo una buena autoestima y confianza en mí mismo. _____
3. Procuro siempre aprender de mis experiencias y también de la experiencia de otras personas. _____
4. Soy perseverante ante los obstáculos. _____
5. Considero que soy capaz de tomar mis propias decisiones. _____
6. Logro adaptarme a los cambios y no me estanco ante los conflictos. _____
7. Soy capaz de reconstruirme emocionalmente después de alguna pérdida. _____
8. Confío en mi intuición y puedo vislumbrar soluciones creativas a los problemas. _____
9. Tengo la capacidad de escuchar y sentir empatía por los demás. _____
10. Puedo convertir la adversidad en una oportunidad, reconociendo que siempre puede aportarme beneficios inesperados. _____

11. Me considero optimista, reconozco que toda dificultad no será permanente, confío en poder sobreponerme y hacer que las cosas salgan bien. _____
12. Puedo adaptarme a la personalidad de las diversas personas con quienes me relaciono. _____
13. Considero que tengo una buena capacidad para razonar y aplicar la lógica en la solución de mis problemas. _____
14. No tengo dificultad para expresar mis sentimientos ante otras personas y puedo canalizar mi enojo adecuadamente sin reprimirlo. _____
15. Me gusta divertirme y encontrar razones para reír y apreciar el lado humorístico de las situaciones y de mí mismo. _____
16. Soy capaz de tolerar la incertidumbre y tener paciencia ante situaciones que requieren tiempo para definirse. _____
17. Soy una persona curiosa; me gusta saber cómo y por qué funcionan las cosas, experimentar y hacer preguntas. _____
18. Soy capaz de pedir ayuda cuando la necesito y de sobreponerme a las desilusiones con la esperanza de que algo mejor vendrá después. _____
19. Soy tolerante ante mis propias contradicciones y procuro ser flexible conmigo mismo y con los demás. _____
20. Considero que soy mejor persona y que he logrado crecer en fortaleza interna gracias a las adversidades que me ha tocado vivir. _____

PUNTUACIÓN TOTAL _____

EVALUACIÓN

| | |
|---------------------|--|
| 165 puntos o más | Eres muy resiliente. |
| De 140 a 164 puntos | Eres más resiliente que la mayoría de las personas. |
| De 105 a 139 puntos | Te esfuerzas por ser resiliente y lo logras. |
| De 95 a 104 puntos | Tendrás que luchar mucho más para desarrollar las características de la resiliencia. |
| Menos de 95 puntos | Busca un apoyo que te ayude a lograr ser resiliente. |