

RESILIENCIA



«La esencia de la grandeza humana radica en la capacidad de optar por la propia realización personal en circunstancias que otros optan por la locura».

WAYNE W. DYER

La adversidad, antes o después, toca a las puertas de todas las casas. Nadie se libra. Siempre ha sido así, pero hoy día hay un factor que añade más presión a nuestras vidas: las adversidades son más frecuentes. Todo dura menos: en nuestra vida laboral, en el ámbito empresarial, en las relaciones de pareja. Cada inicio –de lo que sea– parece condenado a terminar. Cada vez habrá más mini–crisis. La conclusión de este análisis es que si las adversidades serán más frecuentes, nuestra capacidad para gestionar esas adversidades será más importante. Y en ello tiene mucho que ver la resiliencia, con la capacidad de estirar la frontera del dolor. La personas más resilientes tienen una ventaja competitiva respecto a las menos resilientes.

La palabra resiliencia procede del latín *resilire*, cuyo significado es rebotar, y se ha utilizado a menudo en el campo de la física para simbolizar la elasticidad de un material, propiedad que le permite absorber energía y deformarse sin romperse, cuando es presionado por otro objeto o fuerza exterior, y seguidamente

recobrar su extensión o forma original una vez que cesa dicha presión. Algunos ejemplos de cuerpos con resiliencia son: una cinta elástica, una pelota de goma, un muelle o la caña de bambú que se dobla sin romperse ante el viento para enderezarse de nuevo.

Aplicado al ámbito de las personas, el concepto de resiliencia comenzó a construirse en la década de los cincuenta del siglo pasado, cuando varios investigadores empezaron a seguir de cerca la vida de personas que desde la infancia se habían enfrentado a circunstancias muy adversas –de pobreza, abandono o violencia, entre otras–, y que sorprendentemente crecían con normalidad, demostrando una gran capacidad de adaptación y resistencia. No sólo habían superado esas circunstancias sino que habían salido fortalecido de ellas.

Esto nos lleva a preguntarnos la siguiente cuestión: ¿Cuáles son los pilares fundamentales que constituyen la argamasa de la resiliencia y cómo podemos desarrollarla?

1. LA IMPORTANCIA DE RELACIONES AFECTIVAS.

Tener un refugio de afecto sólido al que acudir en momentos de temporal, permite solventar mejor las situaciones difíciles. Lo peor es la soledad. Ir sólo por la vida es tremendamente duro, y aunque nadie puede vivir la propia vida, con alguien al lado todo es más llevadero y fácil de soportar. Cuanto más dura es la vida, más importante es el afecto. Compartir una alegría se transforma en doble alegría; compartir una pena en media pena. **«En el fondo – como decía Wilhelm Von Humboldt– son las relaciones las que dan sentido a la vida»**. Las relaciones son una fuente de recursos cognitivos y también emocionales y energéticos. Cuando hay dudas y tristeza, ahí es donde vamos a recuperar el nivel de energía y confianza necesarias para seguir al pie del cañón. Tenemos que sentirnos afortunados respecto a épocas pasadas, ya que hoy día más que nunca gracias a la tecnología, podemos estar cerca de los que están lejos.

2. LA IMPORTANCIA DE LA ESPERANZA.

Lo peor que le puede pasar a uno es entrar en depresión, la ‘enfermedad de la tristeza’; o dicho en términos coloquiales, la ausencia de futuro, pensar que el mañana será igual que el hoy y el ayer. Y sin futuro no hay presente. El futuro tira de nosotros. Una persona sin ilusiones no vive, sobrevive. Está presente de cuerpo pero no en alma. La depresión es un estado de indefensión que conduce a la resignación en el que se pierde el control de la propia vida, o como la catalogase **William Styron en La oscuridad invisible, la ‘desesperación más allá de la desesperación’**. Por ello, una pieza fundamental de la resiliencia es la esperanza, pero no una esperanza ‘pasiva’ esperando que las cosas cambian por sí solas sino ‘activa’ luchando por salir adelante, sabiendo que las aguas volverán a su cauce. **Como decía el escritor Alejandro Dumas: «la esperanza es el mejor médico que conozco»**. Si hay esperanza en el futuro, hay poder en el presente. No hay que olvidar a nuestro sabio refranero siempre: tras la tempestad, llega la calma; siempre que llueve, escampa; y no hay mal que cien años dure.

3. LA IMPORTANCIA DE TENER UN SENTIDO DE VIDA.

Los motivos que tenemos para vivir son esenciales como factores protectores durante los infortunios. Es el argumento central de la obra El hombre en busca de sentido de Viktor Frankl. En aquellas difíciles circunstancias en el campo de concentración de Auschwitz (Polonia)

durante la II Guerra Mundial, la gente que no se suicidaba era porque tenía algún motivo para luchar: hijos, matrimonio o proyecto personal. A veces hay que cambiar el enfoque: no te preguntes qué quieres de la vida sino qué quiere la vida de ti. Y el sentido de la vida está muy asociado al servicio. La vocación de servicio ayuda a superar el sufrimiento mucho mejor y a ser más felices. *Quizás por eso Harold Kushner, autor de Cuando a la gente buena le pasan cosas malas, escribió: «Nuestras almas no están hambrientas de fama, confort, riqueza o poder. Esas recompensas crean casi tantos problemas como resuelven. Nuestras almas están hambrientas de significado, de saber cómo vivir para que el mundo sea por lo menos un poco distinto tras haber pasado nosotros por él».*

4. LA IMPORTANCIA DE VERBALIZAR EL DOLOR.

Contar nuestros problemas, miedos y fracasos a personas de confianza que saben escuchar reduce la intensidad emocional del dolor. Todos los especialistas lo saben: compartir nuestro dolor supone un gran alivio psicológico. Hablar es muy saludable para soltar lastre. La conversación sana. Cuando uno comparte y es comprendido, se siente mejor. Además, de las conversaciones estimulantes surgen ideas y alternativas que nos pueden ayudar a encontrar salidas a nuestra situación personal. Sobre este tema escribe el doctor Luis Rojas Marcos en su último libro Somos lo que hablamos (Grijalbo, 2019) con subtítulo: el poder terapéutico de hablar y hablarnos.

5. LA IMPORTANCIA DE LA INTERPRETACIÓN DEL SUFRIMIENTO.

El sufrimiento analizado con distancia es algo necesario para la modulación de la personalidad, clave para la madurez emocional (ver entrevista con Enrique Rojas). Omnia in bonum, reza una máxima: todo ocurre para bien. El propio *Viktor Frankl, ejemplo de sufrimiento, decía: «Las circunstancias excepcionalmente adversas otorgan al hombre la oportunidad de crecer espiritualmente más allá de sí mismo».* Y también: *«El hombre que no pasado por circunstancias adversas, no se conoce bien».* Aunque duela y escueza, cada obstáculo es una oportunidad de crecer. Son muchas las voces que destacan como el dolor en el corto plazo se transforma en un gran crecimiento personal en el medio y largo plazo. No consiste en alegrarnos de lo que ocurre, sino de darle un sentido y sacar partido siempre de todo lo que nos ocurre. Decía Blaise Pascal que «la adversidad tiene el don de despertar talentos que en la prosperidad hubiesen permanecido ocultos». *Albert Espinosa, alguien que ha sufrido mucho desde joven, lo expresa bien en esta entrevista: «La capacidad de sufrimiento del ser humano no tiene límites. Vivir o morir no es tan importante como luchar».*

6. PERMÍTETE SENTIR LO QUE SIENTES.

Hace unos días, la psicoterapeuta Anabel González, autora de Lo bueno de tener un mal día, en una entrevista en La Contra decía: «Hay una obsesión por ser felices, pero los malos días siempre van a estar ahí y hay que llevarse bien con ellos». También decía: «Nos sentimos mal por sentirnos mal», ése es el error. Igualmente apuntaba: «Reprimimos las emociones que no sabemos tratar, y no las sabemos tratar porque evitamos exponernos a ellas de manera consciente». *La psicóloga Laura Chica en una vídeo-entrevista (minuto 11 y ss.) con ella*

también insistía (y a menudo insiste mucho) en este aspecto: *«Hay que permitirse sentir lo que uno está sintiendo. Nos generamos un sufrimiento extra al no permitir sentir lo que estamos sintiendo porque se supone que no lo tenemos que sentir.* La recuperación emocional es un proceso y negar esa primera parte del proceso es negar el proceso. Hay gente que niega esa parte porque no quiere sufrir. Permitirnos vivir lo que sentimos es parte de la vida y nos recuerda que estamos vivos». No lo olvides, la huida alivia, no cura.

7. LA IMPORTANCIA DE UNA AUTOESTIMA SALUDABLE.

Una autoestima favorable no significa que uno se considere invencible o perfecto sino que siente que cuenta con las capacidades y recursos internos (intorno) para hacer frente a las situaciones adversas del exterior (entorno). Una sana autoestima no significa que no se sufra, sino que uno cree en sí mismo y en su fortaleza para superar ese sufrimiento. Con una autoestima robusta, todo es más llevadero: lo bueno y lo malo. El éxito sin autoestima se convierte en soberbia; el fracaso y el dolor sin autoestima deriva en venganza, ira, rabia y otros derivados. Por eso, hay que trabajarse mucho por dentro para estar más fuerte por fuera. Una frase que me gusta mucho dice: «Si un huevo se rompe desde fuera, la vida se termina; si se rompe desde dentro, la vida comienza. Las grandes cosas siempre comienzan desde el interior». En este apartado te recomiendo el libro Autoestima: nuestra fuerza secreta (Vivir mejor, 2011).

8. LA IMPORTANCIA DE SABER RELATIVIZAR.

En estas circunstancias es esencial ser flexibles y abrazar la incertidumbre y no caer en las quejas, culpas, y lloros infantiles por tener que estar confinados sin salir de casa cuando hay personas que estar perdiendo a sus familiares sin poder despedirse de ellos. Es momento de aprovechar el tiempo para pasar tiempo con nosotros mismos, para adelantar temas, para... En ello también el humor –lo estamos viendo en estos días con los memes por redes sociales– es un fantástico salvavidas para caminar por la vida y aliviar tensiones. Con humor, todo es más llevadero. Como nos recuerda Jon Pascua (@jpascuaibarrola) en Crónicas de un confinamiento, citando de nuevo a Frankl: «Es sabido que el humor, más que cualquier otra cosa en la existencia humana, proporciona el distanciamiento necesario para sobreponerse a cualquier situación, aunque sea un instante». Y que «los intentos por desarrollar un sentido del humor y ver la realidad bajo una luz humorística constituyen una especie de truco que aprendemos en el arte de vivir» (Un ejemplo aquí con [este video](#) y su vídeo-entrevista completa para el canal Aprendemos juntos del BBVA).



5 PASOS PRÁCTICOS PARA LA ACCIÓN

1. La resiliencia se educa, se desarrolla y se aprende, ya que es un conjunto de habilidades que te permitirán sobreponerte cada vez más rápido de las dificultades. Puedes empezar hoy.
2. Busca tu propósito, tu para qué. Tener algo que te mueva en la vida, te hará sobreponerte con mayor facilidad que quien no tiene una razón.
3. Analízate. ¿Cuáles son tus fortalezas, ésas sobre las que te apoyas cuando tienes un problema? Potenciándolas y desarrollándolas, equilibrarás mejor la adversidad.
4. Cuando tengas una dificultad, un obstáculo, una caída, pregúntate para qué ha ocurrido eso. ¿Qué puedes aprender de ello?
5. Crea tu red de apoyo. Cuanto más amplia sea tu red de apoyo percibida (no necesariamente real) más respaldado te puedes sentir, y con mayor fuerza para superar obstáculos y sobreponerte.

Es inevitable, para acabar, citar de nuevo al maestro **Viktor Frankl**: *«Al ser humano se le puede arrebatar todo, menos la última de las libertades humanas, la actitud personal ante un conjunto de circunstancias»*.

Por último, aprovecho para recomendarte leer algunos de los personajes realmente inspiradores de Aprendiendo de los mejores (Alienta, 19ª edición) y Aprendiendo de los mejores 2 (Alienta, 6ª edición) que son casos de superación personal y que nos ayudan a gestionar mejor la adversidad y los momentos difíciles como lo hicieron ellos. Entre otros: Nick Vujicic, Hellen Keller, Gustavo Zerbino, Nelson Mandela, Gandhi o Elisabeth Kübler-Ross, que toda su vida se la dedicó a acompañar a las personas que iban a morir.

También otro libro Superar la adversidad: el poder de la resiliencia, del psiquiatra Luis Rojas Marcos, Jefe del Sistema de Sanidad Pública de Nueva York (también durante los atentados del 11-S de 2001) y al que pude entrevistar hace algún tiempo (lee entrevista) y quien me decía: «Lo que más me ha sorprendido del ser humano después de tantos años es la capacidad de superar la adversidad».

Para acabar, ayer mismo Eva Collado Durán (@evacolladoduran) publicaba el post La templanza: la mejor aliada de tu marca personal en estos momentos, donde nos habla de cómo abordar lo que estamos viviendo, teniendo muy presente una de las cuatro virtudes cardinales como la templanza.

Texto del libro “Aprendiendo de los mejores”

Autor: Francisco Alcaide Hernández