

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	5
1. DOS TESTIMONIOS PARA EMPEZAR	9
1. Lola y sus múltiples duelos	9
2. Coger el toro por los cuernos	12
3. Y un viejo cuento... ..	15
4. Somos granjeros y naturalistas	18
5. Somos águilas y gallinas	20
2. LAS PALMERAS SE DOBLAN	21
1. Un modo de vivir la crisis	21
2. Cultivo interior	22
3. Voluntad de sentido	23
3. DE TAL PALO... ¿DETERMINISMO O LIBERTAD?	25
1. Libres en la esclavitud	25
2. Dos golpes	26
3. No cabía esperarlo	28
4. PROTECTORES DE RESILIENCIA	31
1. Construyendo resiliencia	31
2. Es posible construir molinos	32
3. El tutor de resiliencia	34
5. EDUCAR PARA VIVIR LA RESILIENCIA	37
1. Resiliencia y educación para la salud	37
2. ¿Se puede educar la resiliencia?	39
6. EL HUMOR ES UNA COSA MUY SERIA	43
1. El humor en la salud	43
2. Usar el humor en la relación	44
3. La paradoja	45
4. Humor y resiliencia	46
7. LA MIRADA, TUTOR DE RESILIENCIA	49
1. La mirada que fomenta resiliencia	49
2. Y más que la mirada: el contacto	54
8. MIRADA POSITIVA SOBRE UNO MISMO	59
1. Encontrarse con la propia sombra	60
2. Descubrir lo mejor de uno mismo	61
3. Las patatas de Rogers	62

9. INTELIGENCIA ESPIRITUAL Y RESILIENCIA	65
1. Dimensión espiritual	65
2. Inteligencia espiritual y resiliencia	67
3. Competencia espiritual	68
10. LA ESPERANZA: DINAMISMO RESILIENTE	71
1. La esperanza en la debilidad	71
2. Cómo infundir esperanza	73
3. Ser esperado	74
11. EL SANADOR HERIDO	77
1. La metáfora	77
2. Tutor de resiliencia, herido	80
12. DESTINO Y LIBERTAD	83
1. Los hechos	83
2. La interpretación: significación cultural	84
3. ¿Gracias a Dios?	87
13. SISTEMA INMUNITARIO PSICO-ESPIRITUAL	89
1. La resiliencia no es mero voluntarismo	89
2. Resiliencia y destino	91
3. Resiliencia y dolorismo	92
14. EL RECUERDO QUE SANA	95
1. Evocar el pasado	96
2. El arte de ser infelices	97
3. Sanar el recuerdo	98
15. SUFRIMIENTO Y SIGNIFICADO	99
1. Dios y el sufrimiento	99
2. Una experiencia común	100
3. El sufrimiento no necesariamente se explica .	101
4. Rompiendo esquemas	102
16. TIEMPO DE CALIDAD: TUTORIZANDO LA RESILIENCIA DE CERCA	105
1. Tiempo de verdad	106
2. El tiempo en subjetivo	107
3. El valor del instante	108
17. LA RELACIÓN QUE SANA	111
1. La relación que enferma	111
2. La relación que sana y promueve resiliencia .	112
 A MODO DE CONCLUSIÓN	 115
BREVE BIBLIOGRAFÍA COMENTADA	119

DOS TESTIMONIOS PARA EMPEZAR

En estos últimos años voy encontrando personas, en diferentes rincones del mundo, que viven situaciones que no solo me impactan, sino que también hacen que me pregunte cómo es posible que estén vivas, que puedan con tanto sufrimiento, que estén aún habitadas de esperanza.

Algunas me parecen situaciones de tanta intensidad que no sé cómo el ser humano tiene energía para seguir vivo en medio de tanta adversidad. Y lo cierto es que así es. Son un canto a las posibilidades de superación, a la salud en el afrontamiento de las dificultades, una muestra de resiliencia.

1. Lola y sus múltiples duelos

Hay personas que viven lo que podríamos llamar una sobredosis de sufrimiento por pérdidas múltiples. Piénsese en quien, como consecuencia de un accidente, por ejemplo, pierde al cónyuge y a los hijos, o cualquier otra situación que haga perder a varios seres queridos simultáneamente o acumulativamente en un breve período de tiempo.

Lola llegó a nuestro Centro de Escucha, enviada por el párroco de su pueblo, cuando había perdido a su marido y dos hijos estaban enfermos de *corea de Huntington*, una enfermedad degenerativa y hereditaria. A la vista de lo que le venía encima, a la vista del proceso degene-

rativo de su hermosa hermana, otro hijo se suicidó colgándose del garaje de su casa. Y así hasta perder a los cinco hijos y al marido. Algunas de sus experiencias nos las relata así:

Mi hijo Juan nunca había estado enfermo, pero vio cómo se había deteriorado su hermana, porque era muy guapa y se había quedado hecha un horror. Un día bajó a la cochera. Él iba para adelante y para atrás, como si quisiera despedirse de mí. Parece que no se atrevía. Yo me di cuenta. Él se duchaba todos los días y vi que se había puesto la ropa de los domingos y le dije: «Chico, ¡qué guapo estás!». En aquel momento no le di importancia. Me dijo: «Madre, bajo a la cochera a arreglar la bici», y se fue. Como pasó toda la tarde y no venía, al regresar mi nieto de kárate fuimos a la cochera y me dio un vuelco el corazón: mi hijo plantadito, los pies le tocaban el suelo y le digo: «¡Hijo!, ¿qué te ha pasado?». Pero miré a lo alto y vi la cuerda. Tomé al chiquillo y lo saqué de allí para que no lo tocara. Tenía 28 años. Mi marido ya había muerto y la chica estaba enferma. Él iba detrás.

A sus 74 años, Lola ya había perdido a su marido y a su hijo, teniendo a su hija enferma. Posteriormente, otro hijo se marchó un tiempo de casa sin avisar, hasta que un buen día regresó y le acogió sin reproche alguno. Regresó ya enfermo, de la misma enfermedad. Así continuó la historia, uno detrás de otro, hasta fallecer el marido, el hijo que se suicidó, la hija que ya estaba enferma entonces, el hijo que regresó enfermo, y los otros tres. Cinco hijos y el marido.

¿Cómo ha podido Lola con todo? Ella nos responde así:

Yo creo que he podido con todo esto por la fe que tengo, y porque he trabajado. Le he pedido mucha fe a Dios, aunque a veces le digo: «Te has pasado... Yo creo

que te has pasado. Ya está bien la cosa, ¿no?». Voy a comulgar y le pido: «Auméntame la fe», aunque sea un granito de mostaza; quiero tener más. Es que yo pienso que no tengo bastante y sé que tengo, porque cuando estoy en la iglesia una hora, me parece un minuto.

Me han ayudado mucho en el pueblo. Todo el pueblo me quiere. Ahora soy feliz ayudando a los enfermos. Les siento como si todos fuesen mis hijos. Pienso en esas madres que tienen un crío enfermo ya desde pequeño, que no pueden disfrutar como yo lo he hecho cuando han estado bien. Eso debe ser más duro: perder a los hijos cuando son niños o tenerlos enfermos desde que nacen.

No me ha aplastado la tristeza por la fe. Si he llorado, ha sido dentro de mi casa. Siempre digo que no quiero que me vean llorar, aunque eso no signifique que no me acuerde de mis hijos y de mi marido, ni de todo lo que he pasado. Lo que quiero es ayudar a otros, que no digan que no puedo resistir. Todo se puede superar. Por lo menos, yo lo he superado y, como yo soy una persona, otros lo pueden hacer también.

Sin duda, Lola ha vivido saturación de duelo, pero ha encontrado recursos, dentro y fuera de ella. Se diría que ha encontrado tutores de resiliencia, que su personalidad le ayuda, que su fe es un recurso, que se ha volcado hacia afuera en lugar de encerrarse en ella misma, aunque tampoco le vendría mal permitirse expresar lo que siente. Eso, expresar lo que siente, sí se lo permiten.

Yo he podido contar lo que me ha pasado en el Centro de Escucha, me pidieron que lo hiciera en la televisión, aunque no sé leer ni escribir, que hablara en unas Jornadas sobre Duelo, y eso ayuda a los demás. Además en mi pueblo hay mucha gente que me llama por teléfono, incluso desde fuera, para decirme que cómo estoy y cómo puedo soportar tanto. Yo no voy a olvidar nunca a mis hijos. Hablo de ellos, los nombro. Tengo una amiga a la que se le murió un

hijo, y ella dice que no se lo nombren. Pues no lo entiendo, a mí me gusta nombrarlo y nadie me lo impide. A eso me ha servido mucho venir al Centro de Escucha. Estoy muy agradecida a quien me traía desde el pueblo cada semana durante un año, un voluntario de Cáritas, y también a san Camilo, que me ha regalado la posibilidad de venir aquí. Me han ayudado mucho.

2. Coger el toro por los cuernos

Hay personas, por tanto, que reaccionan de manera resiliente. Tienen esa capacidad de reaccionar con fortaleza y tenacidad y crecer con ocasión de la crisis, con coraje y fortaleza de ánimo.

El testimonio de Muki, que perdió bien joven a su esposo en un accidente de tráfico, es un ejemplo de resiliencia. Ella, como el metal, recibió un durísimo golpe al perder a su marido. Golpeada, herida, lesionada en lo más profundo de su ser, va recuperando, desde la esperanza, su ser, su esencia, su yo personal. Así nos lo cuenta:

Creo que gran parte del sufrimiento es producto de estar centrados en los episodios dolorosos o rencores del pasado, añorando cosas que no tenemos ahora. Hoy no lo tengo a él, pero sí tengo muchas razones para estar bien y ser feliz. Hasta me falta tiempo, mucho tiempo y creo que parte de eso radica en estar conectada con el presente, dejarme emocionar por las cosas pequeñas de la vida, mirar, contemplar, dejarte sorprender, experimentar y aprender cosas nuevas.

Echo mucho de menos la ternura compartida y me duele la ternura que no reciben mis hijos de su padre y de la pareja. Solo me tienen a mí. La ternura nos predispone a las caricias, a la expresión de nuestro amor y también a proteger dulcemente al que amamos. Cuando danzamos en ella, canalizamos poderes primordiales

que nos enseñan a ser parte de un todo misterioso. Ella nos permite experimentar la fuerza vital de nuestra pertenencia a la vida, y la bullente energía de ser amados, de ser simplemente partes de algo mayor y de estar constituidos en ello.

Pero mira, fue en una plaza de toros de Madrid, en donde me di cuenta de la similitud que podía haber entre la intensidad de emociones que tiene que enfrentar un torero en el ruedo y las emociones que tuve yo después de la trágica partida de mi esposo que ocurrió inesperadamente en mi vida.

Me sentí reflejada en su aplomo, valentía, miedo, rabia y coraje, y principalmente con su respuesta al reaccionar ante una situación hostil. Después de ser embestido por un gran toro que nos deja heridos, tirados en el suelo, doloridos y sin poder movernos... estamos en el suelo, sangrando, pensando que será imposible volver a levantarnos y, de repente, vemos aparecer otros toros, más pequeños tal vez, pero luego de una primera arremetida, uno cree no poder con ellos por más que lo intente, nos sentimos impotentes e inundados de un gran dolor físico y emocional. Así me sentí yo. Los «pequeños toros» fueron, a mi parecer, los infortunios que surgieron después y producto de la pérdida.

Pero también un torero vive intensamente, y pone en riesgo su vida cada vez que sale a la plaza, probando que puede vencer obstáculos una y otra vez y al mismo tiempo nos brinda un espectáculo de arte y de vida invalorable. Tampoco cabe duda de que esa energía y valor están controlados por el apego a la vida, que los toreros exponen sin duda y yo también descubrí que lo tenía: el entusiasmo, amor por la vida, pasión por hacer cosas, dar y recibir. Muestran su apego a vivir y luchar, sin olvidar que cada ataque es rápido y levantarse es su misión. Nadie que no tenga el alma templada puede conseguir ponerse de pie en medio de una plaza a esperar, sin dejar de pensar en qué momento echar a correr. En su fuero interno sienten que pueden con ese toro.

La imagen del torero me sirvió como metáfora para comprender cómo hacer frente a las experiencias más difíciles que nos toca enfrentar a lo largo de nuestra vida, ya que permite vernos como personas con la capacidad no solo de resistir y adaptarnos, sino de rehacernos y reinventarnos con mucho ímpetu y coraje ante la adversidad al encontrar el verdadero sentido de nuestra vida, pudiendo lograr un crecimiento personal que nace del aprendizaje como resultado de las experiencias más terribles, observando los problemas como oportunidades, incluso reconceptualizando nuestra visión de lucha frente a los «toros» que la vida nos pone delante. No nos podemos centrar únicamente en cómo salir mejor de las acometidas y sentirnos menos desgraciados día a día, ni buscando paliativos de los estados que hacen que la vida no parezca digna de vivirse.

Lo que acontece en términos generales es que la vida y los toros que se sitúan enfrente y en pie de lucha se presentan ante nosotros de forma impredecible. Por lo tanto, nosotros no podemos ser el resultado de nuestro pasado, sino de nuestras elecciones inmediatas, eligiendo de manera independiente nuestro estado ánimo y nuestra demanda social.

Destacar y reconocer nuestros talentos, expresarlos en el día a día y ponerlos al servicio de los demás es una de las grandes lecciones que me dejó esta experiencia. Aprendí también, que está en nosotros hallar las condiciones para ser felices, desarrollando estados positivos genuinos, y vivir intensamente, aprendiendo y reconociendo el valor, la fortaleza y las virtudes que poseemos. Todos tenemos la voluntad de generar cambios y abrirnos un nuevo camino en la vida, pudiendo lograr vivir conforme a nuestra imaginación y nuestra memoria lo decida. Si bien una experiencia terrible o un accidente se pueden convertir, en realidad en muy dolorosas e impactantes, lo que sucede a partir de ellas está en nuestra zona de influencia y no de los demás.

De la experiencia de Muki se pueden extraer algunas características de la resiliencia. Muki es realista, reco-

noce su pérdida y su dolor, tiene sentido reflexivo y creativo cuando compara el embiste del toro con el «toro» que ha tenido ella que lidiar y verbaliza su decisión de superar su crisis, lo cual no es sinónimo de olvidar. Muki no solo ha superado su crisis, sino que ha salido fortalecida de ella. Su esperanza y el sentido de su vida le han ayudado a resistir, sobrevivir y seguir viviendo.

¿Cómo se manifiesta la resiliencia? Para responder a esta pregunta no tenemos más que pensar en el sentido siderúrgico, o más claro aún, imaginemos que estamos clavando un clavo y en uno de los golpes sobre la tachuela, un mal cálculo lleva el martillo sobre nuestro dedo. El dedo sufre, se hincha, se deforma y, con paciencia y sabiendo esperar, el dedo vuelve a su forma original. Frente a la destrucción por cualquier tipo de trauma, la persona defiende su propia integridad bajo la presión del dolor, de la deformidad y de la hinchazón que produce la pena, pudiendo llegar a recuperarse.

El relato de Muki es un canto a la esperanza. Echa mucho de menos la ternura compartida y le duele la ternura que no reciben sus hijos. Sabe perfectamente lo que eso significa, por eso dice: «La ternura nos predispone a las caricias, a la expresión de nuestro amor y también a proteger dulcemente al que amamos. Cuando danzamos en ella, canalizamos poderes primordiales que nos enseñan a ser parte de un todo misterioso. Ella nos permite experimentar la fuerza vital de nuestra pertenencia a la vida, y la bullente energía de ser amados, de ser simplemente partes de algo mayor y de estar constituidos en ello».

3. Y un viejo cuento...

No hace mucho, en un país del África subsahariana, en una sesión formativa dirigida a cooperantes y misione-

ros españoles, agentes de salud, utilicé el cuento ya bastante difundido titulado «El águila y la gallina».

Desconocía entonces que quien más contribuyó a su difusión había sido James Aggrey, utilizándolo precisamente en un país africano, en 1925, en una reunión de líderes populares en la que se discutía sobre la colonización y la organización política del pueblo de Gana.

James Aggrey es considerado uno de los precursores del nacionalismo africano y del moderno panafricanismo y tuvo gran relevancia política como educador de su pueblo, promoviendo la liberación que, como Paulo Freire, entiende que comienza por la conciencia del pueblo.

A mi regreso a España tuve la oportunidad de leer el libro, de Leonardo Boff, que lleva el mismo título que el cuento, y que lo utiliza como metáfora de la condición humana.

En realidad, el cuento lo hemos utilizado mucho en actividades de formación en relación de ayuda desde el Centro de Humanización de la Salud. Dice así:

El cuento

Érase una vez un granjero que, mientras caminaba por el bosque, encontró un aguilucho malherido. Se lo llevó a su casa, lo curó y lo puso en su corral, donde pronto aprendió a comer la misma comida que los pollos y a comportarse como estos. Un día, un naturalista que pasaba por allí le preguntó al granjero:

—¿Por qué este águila, el rey de todas las aves y pájaros, permanece encerrado en el corral con los pollos?

El granjero contestó:

—Me lo encontré malherido en el bosque, y como le he dado la misma comida que a los pollos y le he enseñado a ser como un pollo, no ha aprendido a volar. Se comporta como los pollos y, por tanto, ya no es un águila.

El naturalista dijo:

-El tuyo me parece un gesto muy hermoso, haberle recogido y curado. Además, le has dado la oportunidad de sobrevivir, le has proporcionado la compañía y el calor de los pollos de tu corral. Sin embargo, tiene corazón de águila y con toda seguridad, se le puede enseñar a volar. ¿Qué te parece si le ponemos en situación de hacerlo?

-No entiendo lo que me dices. Si hubiera querido volar, lo hubiese hecho. Yo no se lo he impedido.

-Es verdad, tú no se lo has impedido, pero como tú muy bien decías antes, como le enseñaste a comportarse como los pollos, por eso no vuela. ¿Y si le enseñáramos a volar como las águilas?

-¿Por qué insistes tanto? Mira, se comporta como los pollos y ya no es un águila. ¡Qué le vamos a hacer! Hay cosas que no se pueden cambiar.

-Es verdad que en estos últimos meses se está comportando como los pollos. Pero tengo la impresión de que te fijas demasiado en sus dificultades para volar. ¿Qué te parece si nos fijamos ahora en su corazón de águila y en sus posibilidades de volar?—Tengo mis dudas, porque, ¿qué es lo que cambia si en lugar de pensar en las dificultades, pensamos en las posibilidades?

-Me parece una buena pregunta la que me haces. Si pensamos en las dificultades, es más probable que nos conformemos con su comportamiento actual. Pero ¿no crees que si pensamos en las posibilidades de volar esto nos invita a darle oportunidades y a probar si esas posibilidades se hacen efectivas?

-Es posible.

-¿Qué te parece si probamos?

-Probemos.

Animado, el naturalista al día siguiente sacó al aguilucho del corral, lo cogió suavemente en brazos y lo llevó hasta una loma cercana. Le dijo:

-Tú perteneces al cielo, no a la tierra. Abre tus alas y vuela. Puedes hacerlo.

Estas palabras persuasivas no convencieron al aguilucho. Estaba confuso y al ver desde la loma a los pollos

comiendo, se fue dando saltos a reunirse con ellos. Creyó que había perdido su capacidad de volar y tuvo miedo.

Sin desanimarse, al día siguiente, el naturalista llevó al aguilucho al tejado de la granja y le animó diciendo:

–Eres un águila. Abre tus alas y vuela. Puedes hacerlo.

El aguilucho tuvo miedo de nuevo de sí mismo y de todo lo que le rodeaba. Nunca lo había contemplado desde aquella altura. Temblando, miró al naturalista y saltó una vez más hacia el corral.

Muy temprano, al día siguiente, el naturalista llevó al aguilucho al tejado de la granja y le animó diciendo:

–Eres un águila, abre las alas y vuela.

El aguilucho miró fijamente los ojos del naturalista. Este, impresionado por aquella mirada, le dijo en voz baja y suavemente:

–No me sorprende que tengas miedo. Es normal que lo tengas. Pero ya verás como vale la pena intentarlo. Podrás recorrer distancias enormes, jugar con el viento y conocer otros corazones de águila. Además estos días pasados, cuando saltabas pudiste comprobar qué fuerza tienen tus alas.

El aguilucho miró alrededor, abajo hacia el corral, y arriba, hacia el cielo. Entonces el naturalista lo levantó hacia el sol y lo acarició suavemente. El aguilucho abrió lentamente las alas y finalmente, con un grito triunfante, voló alejándose en el cielo.

Había recuperado, por fin, sus posibilidades.

4. Somos granjeros y naturalistas

No resulta fácil, en las relaciones con quien se encuentra frágil y herido, en crisis o tocado, liberarse de la tendencia a llevarle al propio corral del ayudante. Resulta más comprometedor y complejo promover al máximo sus recursos.

Fácilmente podemos adoptar actitudes semejantes a las del granjero, que promueve la cómoda actitud de la

dependencia y el cuidado no liberador, en lugar de actitudes semejantes a las del naturalista, que se empeña en despertar el corazón de águila y estimularle a ser él mismo.

Ayudar a ser él mismo supone reconocer que dentro de cada uno hay un águila y una gallina. Y ayudar significa acompañar a liberar al águila.

Pensemos en la necesidad de promover el protagonismo de cada uno en los procesos preventivos y terapéuticos, en la necesidad de acompañar a descubrir los propios recursos para utilizarlos al máximo y no hacer de la relación una producción de dependencias o estilos autoritarios, protectores o paternalistas.

Pensemos en los estilos de acompañamiento en entornos de pobreza, donde a veces los agentes sociales importan modelos de vida y costumbres sin acompañar a desplegar las alas de los individuos y los pueblos sin promover la autoafirmación de sí mismos como diferentes. Pensemos en el riesgo de un sutil colonialismo que puede darse si no se estimula el águila que hay dentro de las personas y los grupos, respetando las diferencias culturales y sus implicaciones religiosas.

Pensemos en la comodidad que supone en los procesos de ayuda conformarse con la moral (costumbres) sin dar el salto a la responsabilidad ética; la comodidad de quedarse en la religión sin dar el salto a la fe; la comodidad de quedarse en el positivismo y el materialismo sin dar el salto a la utopía y a la espiritualidad; la comodidad de hacer del paciente un puro objeto de cura en lugar de un agente activo en los procesos diagnósticos y terapéuticos.

En el fondo, corremos el peligro de actuar como el granjero, mientras que estamos llamados a hacer como el naturalista: acompañar a las personas y grupos a ser sí mismos.

5. Somos águilas y gallinas

Dentro de nosotros podemos encontrar un poco de águila y un poco de gallina. Tanto cuando ayudamos, como cuando nos dejamos ayudar. Podemos adoptar actitudes semejantes a las de la misma águila que se resiste a explotar sus recursos.

El águila representa la misma vida humana en su creatividad, en su capacidad de romper barreras, en sus sueños, en su luz. Representa la persona con toda sus potencialidades, pero susceptible de acomodarse en la dependencia y comodidad del corral.

Aceptar la condición de águila supone responsabilizarse de la propia historia, participar activamente en el destino personal y comunitario, apostar por lo inédito viable, defender la propia identidad, arriesgarse a lo desconocido, aunque produzca vértigo, apasionarse por construirse y participar activamente en la sinfonía de fuerzas y contrariedades individuales y colectivas. Significa dar espacio a las posibilidades resilientes.

No aceptar la condición de águila significa desarrollarse solo como gallina, sin sacar el jugo a los propios recursos, instalándose en la dependencia, enterrando en el sótano de la historia la riqueza personal y grupal, renunciando a la propia identidad, conformándose con la mediocridad y la comodidad de quien no vive o no le dejan vivir como protagonista en el escenario de la propia vida.

Las relaciones que quieren ser de ayuda no son otra cosa que hacer de naturalistas y promover el águila interior de cada persona para afrontar de manera elegante y salir crecidos de las crisis.

LAS PALMERAS SE DOBLAN

Esta metáfora de las palmeras que dejan pasar los fuertes vientos, se doblan y agachan su cabeza, pero se recuperan y siguen creciendo después de las tormentas, robusteciendo así su tronco, su resistencia, es utilizada para hablar de la resiliencia. Es un tipo de respuesta general de fortaleza ante la crisis.

Inicialmente, la palabra usada ahora tanto en el ámbito de la psicología y la espiritualidad procede de la física para identificar la cualidad de algunos materiales para resistir y recuperarse ante el embate de una fuerza externa.

1. Un modo de vivir la crisis

La resiliencia personal consiste en tener la capacidad de afrontar la crisis, reconstruirse y no perder la capacidad de amar, de luchar, de resistir; antes bien, potenciar los recursos interiores para luchar.

Es el arte de no dejarse arrastrar por el impacto de un mar embravecido en medio de la tempestad personal en la que experimentamos nuestra embarcación amenazada, quizá sin rumbo. La persona resiliente se mantiene y logra un nuevo rumbo aún más interesante y consistente que antes de la tormenta. No se deja arrastrar hacia donde el oleaje golpea y donde parece querer hundir la embarcación.

La persona resiliente no es invulnerable, no niega la crisis, no es impasible ante la adversidad. En el interior de la persona resiliente, bajo la aparente debilidad (la palmera que se dobla), hay una fortaleza. Ramón y Cajal decía que «los débiles sucumben no por ser débiles, sino por ignorar que lo son».

De hecho, es sabido cómo mucho de nuestro sufrimiento con ocasión de las crisis que experimentamos tiene su raíz no en lo que nos hiere, sino en la manera en que elegimos manejar y vivir esa herida.

Sabemos, por ejemplo, que bajo la aparente debilidad del que llora suele esconderse la fortaleza de quien ama. O, como diría el gran médico sir William Osler, «la herida que no encuentra su expresión en lágrimas puede causar que los órganos lloren». Y eso es enfermar.

Si nuestra forma de gestionar los sentimientos ante la crisis influye en la potencialidad resiliente, nuestra forma de pensar tiene igualmente su influjo. Nuestra respuesta mental ante la adversidad puede ser manejada de una manera positiva, optimista, de tal modo que, de la dificultad, salgamos reforzados.

2. Cultivo interior

Nos estamos empeñando en nuestros días en quitar importancia –cuando no denigrar– a cuanto tiene que ver con la espiritualidad. Nos estamos empeñando en pensar que «hay que ver para creer», olvidando que es más verdad que «hay que creer para ver», sobre todo para ver lo más importante, lo que alcanza a ver solo el corazón.

Es obvio que el cultivo de la vida interior, de la capacidad reflexiva, de la capacidad trascendente, de la referencia a lo más genuinamente humano, de la sabiduría del corazón, de los valores, es la mejor plataforma para atravesar las tempestades y salir fortalecidos de ellas.

La inteligencia emocional subraya algunos de estos elementos, tales como el autoconocimiento, el autocontrol emocional, la capacidad de motivarse a sí mismo, como competencias intrapersonales susceptibles de ser desarrolladas, además de las competencias interpersonales.

Lao Tse decía: «Conocer a otros es conocimiento, conocerse a sí mismo es sabiduría». Y así podemos encontrar dentro de nosotros mismos esas potencialidades de soñar despiertos sin ser ingenuos, de desear y trabajar por el bien en medio de lo que a primera vista nos hace mal.

No es una actitud dolorista la que esconde la resiliencia. No se trata de una actitud ensalzadora del dolor en sí mismo, que no dejaría de ser un posicionamiento enfermizo ante la adversidad. Aunque, ¡quién sabe qué querían decir nuestros antepasados cuando utilizaban palabras como «resignación»! Es posible que en la intención del que exhortaba piadosamente a adoptar esta actitud hubiera una propuesta activa, aunque hoy tenga para nosotros una clara connotación de pasividad y derrotismo.

De hecho, algunos diccionarios recogen aspectos positivos como la paciencia y la conformidad ante las adversidades, sin connotación de pasividad. Otros refieren, además de conformidad y paciencia ante obstáculos y adversidades, la variable tolerancia.

3. Voluntad de sentido

Diríamos que es más bien la proactividad –y no la pasividad– la que es capaz de indicar la potencialidad resiliente. La persona proactiva es aquella que toma la iniciativa, toma las riendas de su propia vida, se siente responsable incluso ante lo que no puede cambiar, se siente libre ante aquello en medio de lo paradójicamente «se siente esclavo».

Desde la perspectiva de la logoterapia, diríamos que la disposición de buscar un para qué a todo lo que nos ocurre, aunque no comprendamos el porqué, forma parte de esta voluntad de crecer en las crisis.

Esta voluntad es lo contrario de la indiferencia o la apatía, que nos impide, en tantas ocasiones, comprometernos con nosotros mismos y con los demás.

La resiliencia, en último término, es el resultado de múltiples procesos que contrarrestan las situaciones nocivas o de crisis. Se trata de una dinámica en la cual se podrían señalar algunos elementos tales como: la defensa y la protección de uno mismo, el equilibrio ante la tensión, el compromiso ante lo que sucede, la responsabilidad activa, el empeño por la superación, la capacidad de dar un sentido y reorientar la propia vida en la crisis, la visión positiva en medio de la negatividad, la capacidad creativa de reacción.

Nietzsche lo diría así: «Lo que no me destruye, me hace más fuerte».

El doctor Gerónimo Acevedo, autor de *El modo humano de enfermar*, dice que el verbo «madurar» solo puede conjugarse en gerundio. Entre sus expresiones, nos encontramos estas:

Cuida tus pensamientos, porque se volverán palabras.
Cuida tus palabras, porque se volverán actos.
Cuida tus actos, porque se volverán costumbres.
Cuida tus costumbres, porque forjarán tu carácter.
Cuida tu carácter, porque formará tu destino.
Y tu destino será tu vida.

Quizá sea este uno de los objetivos del acompañamiento hecho de relaciones de ayuda: fomentar la resiliencia en la crisis.