

SOS Détresse

La resiliencia, o en qué consiste mi competencia en las crisis

“Caerse siete veces y levantarse ocho”.

Proverbio japonés

“La fuerza no me vino levantando pesas. Me vino levantándome cuando me habían noqueado”.

Bob Moore

“La esperanza no es la convicción de que de que las cosas saldrán bien, sino la certidumbre de que algo tiene sentido, sin importar el resultado final”.

Václav Havel

Los tiempos de crisis son difíciles de soportar, agotadores y debilitantes. Muchas veces, las crisis nos llegan de forma inesperada y dramática. Nos recuerdan vivencias dolorosas y nos producen nuevas heridas. La pérdida del trabajo, una enfermedad incurable, una muerte. Los hijos que se van de casa y nuestra sensación de vacío; la separación; ser familia monoparental; tener a la pareja en la crisis de los cuarenta; la transición de la vida laboral a la jubilación. Migración, vivencia de la guerra y expulsión del país de origen; accidentes y desastres naturales; violencia física o psicológica... Todas esas cosas pueden exigir de usted mucho más de lo tolerable. Y las desgracias nunca vienen solas. La vida nos somete, le somete, a tareas y desafíos que hay que resolver.

Tal vez se haya preguntado alguna vez, después de recuperarse de una crisis, cómo se las arregló para salir de ella. O qué le impulsó a buscar soluciones. Quizá también se sorprendió a sí mismo y se preguntó qué es exactamente lo que le hizo mirar hacia adelante en esa difícil situación.

Denominamos resiliencia a la actitud de hacer frente de modo constructivo a acontecimientos y situaciones de la vida estresantes, o a golpes del destino.

En el siguiente texto le presentamos sugerencias útiles para gestionar mejor las crisis y le invitamos a explorar capacidades de resiliencia que ya tiene o que podría descubrir.

¿Qué significa el concepto de resiliencia?

Los investigadores llaman resiliencia a la resistencia interna que ayuda a algunas personas a sobrellevar cargas pesadas sin desmoronarse. Esta fuerza, en caso de que no esté ya firmemente anclada, puede adquirirse en todas las etapas de la vida[1]. Se trata de una fortaleza que ayuda a hacer frente a los altibajos de la vida e incluso a crecer gracias a ellos.

La resiliencia es más que un efecto repunte: significa control de sí mismo y no estar a merced de las circunstancias externas.

La resiliencia se compone de diversos factores, entre ellos el optimismo, la aceptación, la responsabilidad, la orientación hacia el futuro y hacia soluciones, y la capacidad de construir relaciones en las que encontrar apoyo en situaciones difíciles[2].

La resiliencia también se manifiesta en lo resistente al estrés que es una persona, en cómo se regenera y consigue luego reponerse de las fracturas que siempre se producen en la vida, integrándolas adecuadamente.

La resiliencia como sistema inmunitario del alma

Del mismo modo que puede usted reforzar el sistema inmunitario corporal, puede reforzar su sistema inmunológico emocional, es decir, su resiliencia. Puede ser que ya tenga, desde crisis anteriores, cierta capacidad de resistencia y experiencia sobre la forma de lidiar con el estrés, de “digerir” o interiorizar adecuadamente experiencias estresantes.

Toda esta experiencia puede beneficiarle cuando su cuerpo da señales de que algo anda mal: los mismos pensamientos le rondan siempre por la cabeza y no lo dejan dormir; o le molesta el estómago al pensar en una situación particular; o le da taquicardia cuando el tiempo apremia o se enfrenta a situaciones profesionales anormalmente exigentes. Su cuerpo puede ser la caja de resonancia de su alma, que le está diciendo que estudie con más detenimiento dónde radica el problema.

Cuanto más consciente y cuidadosamente se observe y cuanto antes reconozca las señales de alarma, mejor podrá utilizar las fuerzas de resiliencia de que disponga, ampliarlas o incluso reforzarlas. Al igual que en el sistema inmunitario corporal, es posible acumular fuerzas que le permitirán hacer frente mejor a las crisis.

Tal vez recuerde la situación de su última crisis en la que se sentía como un valle de lágrimas y luego vio la luz en el horizonte: tal vez porque aceptó que lo que es, es inevitable. Después de un tiempo dando vueltas alrededor del problema, tomó conciencia de sus puntos fuertes y salió adelante.

¿Conoce la historia de las dos ranas que caen en un cubo de nata?

Una estaba desesperada. Por eso, al cabo de un rato dejó de patear y se ahogó. La otra rana no se rindió; siguió pateando, pateando... y la nata acabó convirtiéndose en mantequilla sólida, con lo que pudo salir del cubo.

¿Cómo podría usted “salir del cubo” en una situación así? Quizá forme parte de los que no se dan por vencidos y saben lo que necesitan. O tal vez sea de los que están tomando conciencia de la fuerza de resiliencia que hasta ahora dormía en su interior.

El punto de inflexión entre dos mundos: el viejo detrás de mí, el nuevo aún por venir

Tal vez conozca esa sensación de incertidumbre, inseguridad o inquietud permanente. O esos zumbidos en la cabeza, sequedad de boca, rugido de tripas como si se pusiera en marcha hacia un país desconocido, o como los vértigos que a veces se tienen al mirar abajo desde una senda de montaña no protegida. ¿Tiene alguna de estas o similares sensaciones cuando va a empezar algo nuevo y siente que ya no hay vuelta atrás?

Tras las crisis, fracturas, fallos y fracasos, ¿cómo se consigue recuperar la vitalidad y, en definitiva, seguir creciendo?

Los hijos, al crecer, abandonan el nido familiar. La madre, que durante años se había centrado en las necesidades de los hijos, se siente vacía cuando llega ese momento. Está de duelo y tiene temor y sentimiento de pérdida. Pero luego consigue retomar contacto con sus propias necesidades.

Un hombre se entera de que tiene una enfermedad incurable. Entra en crisis, en cólera consigo mismo, con su vida, con las oportunidades que ha perdido. Se cierra a su familia y sus amigos, que no consiguen hablarle. Después de haber pasado algún tiempo ensimismado, puede volver a entrar en contacto con las personas que cuentan para él y que con gusto le ofrecen su apoyo y calor humano. Ahora puede aceptarlos.

Una familia se ve obligada a huir de su país. Por primera vez en mucho tiempo vuelven a sentirse seguros, ahora en el país de acogida. Pero todo es distinto: el idioma, la cultura, la comida, el clima, el pequeño apartamento, la escuela. Hay conflictos en la familia y la pareja riñe con frecuencia. Todos sienten nostalgia. Los adultos se atreven a hablar de ello y, juntos, encuentran soluciones.

Durante la crisis, todas estas personas han movilizad o sus fuerzas, a pesar de que la posición de partida, las condiciones marco o los hechos inmutables eran desfavorables. No se han rendido, sino que han echado mano de sus recursos interiores y eso les ha dado confianza para mirar hacia adelante.

Estas personas buscaron lo que podían hacer por sí mismas en su situación para redescubrir lo que era bueno para ellos. Y eso supuso, de momento, soltar lastre y dejar atrás algo que era quizá desagradable o doloroso.

Resiliencia también quiere decir soportar los dolores del crecimiento

La situación puede vivirse, por momentos, como unos violentos dolores del crecimiento, que llegan hasta lo más profundo, y que uno preferiría no tener o que se calmaran lo antes posible. Así pues, resiliencia quiere también decir capacidad de aceptar que la situación es la que es. Y que la fuerza de la resiliencia se encuentra, precisamente, en el doloroso proceso de crecimiento. Un árbol se hace cada año más grande y su tronco añade un anillo de crecimiento, y lo mismo ocurre con la resiliencia: cada vez que crecemos, aun con el dolor que eso conlleva, ganamos un poco más de sabiduría y de fuerza.

La madre que tuvo que dejar marchar a sus hijos; el hombre que ha de seguir viviendo con la enfermedad; la familia que se aventura a un nuevo comienzo: todos han comprendido que tienen que pasar por este cuello de botella para continuar.

Esto puede ser desagradable. También a usted le llevará al límite su crisis personal. Quizá le ayude reflexionar sobre lo que antes le sirvió para mitigar el dolor cuando pasó por una situación similar.

Los miedos y la tristeza como aliados

En este proceso es perfectamente normal tener miedo: al “nido vacío” cuando los hijos se van de casa; al dolor o la muerte; miedo durante la huida y a lo que se va a encontrar al llegar. Estos miedos son muy personales y toman para cada uno una apariencia muy diferente.

Además del miedo, puede invadirle la tristeza: por la independencia que han adquirido los hijos, por la enfermedad que le impide seguir haciendo la vida que hacía, o por la pérdida de la patria y la familia.

Si consigue usted observar estos sentimientos con simpatía por sí mismo, puede tener la oportunidad de ocuparse por fin de lesiones acumuladas desde muy antiguo, quizá incluso de curarlas. En tal caso, la tristeza y el miedo se convierten en útiles acompañantes en un trato benévolo consigo mismo, y le parecerán menos amenazantes y dolorosos.

A lo mejor se reconoce en alguno de los ejemplos propuestos, o tiene su propia experiencia al respecto.

La madre, que toma conciencia de que hace mucho tiempo que no ha vivido su condición de mujer. El enfermo incurable que hasta ahora era el sostén de la familia y se autoriza a pedir ayuda. La familia que ha vivido muchos meses en una situación de inseguridad y de miedo (a la muerte) y ahora puede considerarse segura, hacerse a la nueva cultura y disponerse a un nuevo comienzo.

Cualidades y recursos

Además del miedo y el dolor como aliados, existe el contrapeso de las cualidades y los recursos que le caracterizan. Algunos por descubrir, otros por encontrar de nuevo.

Por ejemplo, la madre, que durante años había renunciado a su afición por el baile, se apunta a unas clases. Le vuelven la alegría y la energía, y lo pasa bien en contacto con otras personas. Y a través de este contacto le sale un trabajo como profesora particular.

Después de una dilatada fase de tristeza por la despedida, el hombre encuentra fuerza en la naturaleza. Le hace bien pasear mucho solo. También echa una mano de vez en cuando en un centro de protección de la naturaleza cerca de su casa. Y consigue aceptar el apoyo que le ofrecen. La familia y los amigos lo ven ahora mucho más abierto y con ganas.

Poco a poco, la familia se encuentra mejor en su lugar de refugio. Aunque saben que todavía quedan algunos obstáculos por superar hasta establecerse, ven el futuro con confianza. Pueden empezar a pensar en el futuro y asentarse en el país de acogida, cada uno a su manera.

Como muestran los ejemplos, los recursos pueden ser muy diferentes. Esto también se aplica a lo que usted considere su fuerza de resiliencia. Conviene que busque conscientemente lo que le da fuerzas en estas situaciones. Y también es útil observar sus éxitos personales y cómo ha contribuido usted a ellos.

Todo ello quiere decir que hay mucho trabajo personal que hacer para explorar los sentimientos propios. Buscar recursos es como encontrar un diamante en bruto, que después necesita varias fases de operaciones de lijado y pulido hasta que brilla con toda su belleza. Conforme vaya haciéndose visible su brillo propio, las personas de su entorno también lo notarán. Incluso podrá usted darse cuenta de que lo ven de otra manera y podrá de nuevo abordarlas de otro modo.

Tender una red antes de dejarse caer

También forma parte de la resiliencia disponer, mientras dura la crisis, de una red bien establecida: personas de confianza cercanas a la familia, amigos o colegas. Entran aquí asimismo otras personas que pueden ser importantes para sus cuestionamientos: un grupo de orientación profesional que tenga el mismo objetivo, un grupo de autoayuda, un centro de orientación o un terapeuta.

Cuanto más firme sea la red, mejor aguantará cuando la necesite. Y entonces puede usted dejarse caer. La amistad consiste en dar y en recibir. Hay momentos en que usted está en condiciones de dar algo y otros en que recibe algo, y tiene el derecho de aceptarlo. Como también puede esperar de los otros, en esta situación, que lo acepten en su estado actual.

También puede suceder que se dé cuenta de que no se encuentra bien con algunas

personas. Entonces es también legítimo que se proteja o se retire temporalmente. Piense quién le hace bien y qué le da energía.

La vida sigue. El primer paso

Al tomar conciencia de su potencial recién descubierto comienza a salir de la crisis para volver a la vida, a su propio ritmo y con sus capacidades. Tal vez se sienta como al salir de la sauna: refrescado, cansado y profundamente relajado. Quizá le apetezca empezar por acostarse y descansar. Al mismo tiempo, este puede ser el momento adecuado para dar el primer paso. Está otra vez más activo y sale mentalmente reforzado de la crisis.

La resiliencia funciona siguiendo el principio de pasos lentos y pequeños. Cada uno tiene su propia fuerza de resiliencia y, para aumentarla, también se necesita paciencia con uno mismo. Cuanto mayor sea la solicitud con que se trata a sí mismo, más notará los pequeños cambios que experimenta. Es un proceso personal, que llevará a cabo sin prisas y sin compararse con otros. Es usted quien mejor percibirá los éxitos, y es legítimo que los celebre. La fuerza vital positiva que ahora siente puede irradiarse hacia el exterior.

Ojalá eso le ayude a afrontar la próxima crisis de modo más consciente y a abordarla con delicadeza.

*“Siempre intentaste. Siempre fallaste. No importa. Intenta de nuevo. Falla de nuevo.
Falla mejor”.*

Samuel Beckett

[1] Tomado de: *Jedes Ich ist viele Teile - Die inneren Selbst-Anteile als Ressourcen nutzen* [Cada “yo” son muchas partes: utilizar los componentes personales como recursos], Jochen Peichl.

[2] Tomado de: Gesellschaft für Resilienz.