

Red Transpersonal

“La resiliencia, una innata capacidad humana”

CLAVES 2



Claves de la resiliencia

1. Primera clave de la resiliencia: nombrar lo nunca dicho
2. Segunda clave de la resiliencia: construirse vínculos sanos
3. Tercera clave de la resiliencia: habitar el cuerpo
4. Cuarta clave de la resiliencia: aprender la autocompasión y el autocuidado
5. Quinta clave de la resiliencia: cultivar la aceptación
6. Sexta clave de la resiliencia: cultivar la mejora continua como medicina existencial

1. Primera clave de la resiliencia: nombrar lo nunca dicho

Una de las claves más importantes para devenir resilientes tras la rotura es poder hablar de lo vivido. El hecho de nombrar lo quizás nunca dicho implica romper el mutismo que tal vez asumimos en algún momento, por miedo a ser excluidos o dañados aún más. Nombrar y compartir sobre nuestras vivencias dolorosas es un primer paso para salir de aquel oscuro terreno.



Boris Cyrulnik, uno de los autores y psiquiatras que más ha contribuido a ampliar el conocimiento psicológico sobre la resiliencia, explica que el hecho de compartir con otra persona lo que nos ha sucedido es, de por sí, un gran acto de confianza, una confianza que previamente estaba significativamente mermada. El abrirnos a otra persona significa que estamos poniendo voluntad en abrir nuestro corazón y en volver a confiar en el ser humano, en la vida y en nosotros mismos.

Explicar lo que vivimos, por terrorífico que haya podido ser, nos permite encontrarle un sentido, especialmente cuando otra persona nos escucha con compasión y nos comprende en lo profundo. Por el contrario, mientras permanecemos en el silencio mudo, nuestro mundo interno se mantiene también paralizado, sin ofrecernos una salida de nuestro propio laberinto.

Compartir y hablar sobre lo sucedido conlleva un importante proceso a nivel cerebral que contribuye a “digerir” acontecimientos que hasta entonces permanecían “encapsulados” en el inconsciente, lo cual internamente supone vivir en una especie de “tiempo confuso”: ni aquí ni allá... El pasado nos secuestra convirtiéndose en un espacio-tiempo congelado que no da cabida a prácticamente nada de lo que sucede **Ahora.**



Para traducir la experiencia vivida en palabras, necesitamos de la implicación de una zona de nuestro cerebro llamada **hipocampo**. Esta parte cerebral es una estructura clave en la “recolocación” de lo vivido como un suceso pasado de nuestra vida. Es decir, al hablar de algo que sucedió, la persona toma consciencia de que eso forma parte de un tiempo que no es el ahora; ello le permite activar su resiliencia abriendo la puerta al presente y reconociendo que *ahora* no está sucediendo aquello.

Necesitamos hablar de nuestra vida, en especial de los quebrantos que aún nos duelen, para poder integrar nuestros recuerdos y encontrarle un sentido a la historia personal.

2. Segunda clave de la resiliencia: construirse vínculos sanos

Los caminos neuronales de la cooperación y la conducta social son compartidos con las vías cerebrales que propician la salud, el crecimiento y la curación. Esto quiere decir que el hecho de relacionarnos conscientemente con los demás es la manera resiliente de aprender, regenerar y crecer. Relacionarnos con otras personas no es, por tanto, un mero pasatiempo, sino la base de la resiliencia humana.

Como veíamos anteriormente, cuando en el pasado hemos tenido experiencias dolorosas con otras personas, en la actualidad tenderemos a ver al mundo y a los demás desde un sentimiento de desconfianza y miedo.



No obstante, abrirse al vínculo con personas con las que nos sepamos seguros, permite una nueva experiencia de apertura que, progresivamente, irá regenerando la confianza. A través del sentimiento de ser aceptados, validados, escuchados y acogidos se restaura no solo una confianza circunscrita a una persona determinada, sino una confianza mayor hacia la vida. El hecho de tener vivencias positivas en las relaciones contribuye a ir relativizando generalizaciones tales como “todos son malos”, “nadie me comprende”, etc.

Abrirse ante otro ser humano es un acto de desnudez y sinceridad por el que, a través de los ojos del otro, desplegamos una mirada más profunda hacia nuestra propia vivencia.

3. Tercera clave de la resiliencia: habitar el cuerpo

Cuando nuestro cuerpo “recuerda” vivencias dolorosas, en muchas ocasiones encontramos una solución que, a la larga, se convierte en una trampa: se trata de la evasión de las propias sensaciones corporales. A través de este intento de huida tratamos de evitar sentir dolor emocional. En este sentido, una tarea esencial en el proceso de resiliencia será el *aprender a estar en el cuerpo*, sosteniendo las sensaciones tanto físicas como emocionales que pueden despertarse.



Tal vez hayamos tenido vivencias de indefensión y miedo, vivencias que quedan “registradas” en forma de *memorias sensoriales y físicas*; una forma de superar estas memorias dolorosas es generando nuevas experiencias a través del ejercicio físico, la danza u otra actividad que genere una agradable vivencia corporal y emocional. Una vez más, se trata aquí de construir una alternativa a lo ya conocido.

Transformar respuestas corporales de paralización, miedo, etc., en sensaciones físicas de autocontrol y arraigo en el cuerpo favorece la “salida del bucle”, al tiempo que abrimos la puerta de la resiliencia.

La práctica de la meditación es otro importante pilar para aprender a habitar en el presente, a través del arraigo en nuestro cuerpo. Enraizarse en el momento presente permite diferenciar el *ahora* del pasado.

4. Cuarta clave de la resiliencia: aprender la autocompasión y el autocuidado

Para regenerar nuestras heridas y tornarnos resilientes, es crucial que aprendamos a reconfortarnos a nosotros mismos, así como a construir la seguridad interna necesaria para transitar la vida.



Este aprendizaje pasa por tornarnos conscientes de nuestras “voces internas” más duras y críticas que, en muchas ocasiones, “llevan las riendas”. Estas “voces” cumplieron una importante función antaño, pero en el presente ya no las necesitamos: podemos aprender el autocuidado y el trato benevolente para con nosotros mismos. En este sentido, será importante tomar consciencia de cuándo somos nuestros propios verdugos, repitiendo así situaciones dolorosas del pasado.

Ser autocompasivos tiene que ver con elegir el amor como camino de autoaceptación, y esto pasa por abrazar las propias sombras y comprender lo fértiles que estas son en el camino del crecimiento y la maduración personal.

Situarse internamente en una *mirada compasiva* permite autoconducirse por la vida desde el núcleo esencial. El hecho de arraigarse en el núcleo de nuestra identidad profunda y sostener nuestros íntimos conflictos conlleva una gran resiliencia. Esto se consigue con una elección consciente por la que nos decimos: “*SÍ. Quiero vivirme desde la integridad de mi esencia*”.



5. Quinta clave de la resiliencia: cultivar la aceptación

Si hay algo que nos ancla a la dolorosa repetición del pasado, esto es la resistencia a aceptar. Aceptar no significa resignarnos; de hecho, es precisamente la resignación la que en muchas ocasiones nos esclaviza a una situación pasada. De alguna forma, la resignación nos lleva a tirar la toalla, creyendo que las cosas no pueden ser de otra forma, y que estamos condenados a vivir con el sentimiento de impotencia y victimismo.

Aceptar es un acto de reconocimiento de lo que es; se trata de una comprensión interna de los hechos que resulta profundamente liberadora. Aceptar es decir “sí” a lo que ya fue, por el simple hecho de que realmente sucedió. A partir de ahí, se nos abre un infinito abanico de posibilidades de acción. La aceptación conlleva un salto de madurez por el que dejamos de “esconder la cabeza bajo tierra”, como hacen los avestruces, y un mirar de frente dejando atrás la infértil negación.

*“— ¿Cuál es el secreto de tu felicidad?
—Coopero incondicionalmente con lo inevitable.”*

Aforismo budista



Cultivar la aceptación propicia el despliegue de importantes actitudes vitales, tales como la humildad o la compasión para con nosotros mismos. Aceptar es reconocer que los tramos más dolorosos también son parte de nuestra historia vital; tal reconocimiento nos permite, a su vez, *reapropiarnos* de nuestra vida integralmente, “*con lo bueno y con lo malo*”, como se suele decir.

Este asentir a todas nuestras vivencias, hayan sido como hayan sido, nos devuelve la integridad como personas. Los episodios dolorosos de nuestra travesía no nos hacen ser menos valiosos, sino que, al contrario, nos abren la puerta a la dignidad que habita en cada uno de nosotros. Al mirar de frente lo que quizás nos ha costado tiempo reconocer, podemos al mismo tiempo darnos cuenta del valor que hemos tenido al sobrellevar como hemos podido nuestras heridas. La aceptación nos pone en contacto con una nueva forma de estar en la vida, desde donde la lucha y la resistencia son sustituidas por una profunda confianza transpersonal.

A mayor aceptación, más mejora nuestra relación con la incertidumbre de la vida. Al mismo tiempo, florece una confianza ya no basada tan solo en nuestros recursos personales, sino en una profunda certeza de que sabremos transitar cada tramo, tal y como sea éste.



“La felicidad consiste en tomar con alegría lo que la vida nos da, y soltar con la misma alegría lo que la vida nos quita”.

San Agustín

6.Sexta clave de la resiliencia: cultivar la mejora continua como medicina existencial

Si entendemos que el ser humano es un proceso de optimización permanente, todo aquello que hagamos por favorecer el desarrollo estará en concordancia con lo que constituye su naturaleza. Es por ello que el hecho de asumir la responsabilidad de cultivarnos y desplegar nuestros grandes potenciales supone la medicina existencial por excelencia.

Podría decirse que el crecer y desarrollarse de manera integral, es el remedio más eficaz para hacer cesar el sufrimiento. Sabemos que estando atentos y observando a nuestra mente, podemos desarticular las pautas de victimismo y dramatización que subyacen tras una mente que se resiste y sufre. Al respecto, afirma Einstein: “Ningún problema puede ser resuelto en el mismo nivel de consciencia en el que se creó.” ¿Acaso esta idea no es la intuición que sentimos de que el crecimiento, de por sí, conduce a un nivel mayor de libertad y bienestar?



¿Quién no ha sentido gozo cuando, de pronto, se ha dado cuenta de que ante un obstáculo que en su vida se ha venido repitiendo, responde a éste de manera más adecuada que en anteriores etapas? Sin duda, tal “progreso neurológico” es un logro que merece celebración. El hecho de dejar atrás el enredo y el desgaste señala que hemos crecido y que somos capaces de dejar atrás rutas destructivas, *para emprender otras más sanas.*

Nos gustaría no sentirnos víctimas de sentimientos tales como el temor, la anticipación ansiosa o la reacción automatizada. Sin embargo, no puede negarse que uno de los maestros más eficaces del crecimiento es el error cometido por nuestras reacciones automáticas y el doloroso examen posterior que convierte tal error en experiencia.

Sabemos que el Universo está en permanente crecimiento. Todos crecemos, nada se estanca. Al parecer, tras aquel Big Bang inicial no hemos cesado de expandirnos en espirales infinitas, da igual si creemos ir de ida o de vuelta.

Todos queremos crecer. El desarrollo nunca acaba. El principio de la neuroplasticidad señala que nuestro cerebro puede crecer en neuronas y conexiones, hasta el mismo día en que la vida del cuerpo acaba. Nadie quiere volver atrás, aunque considere que ha perdido oportunidades que llegaron a su vida.

Aceptamos vivirnos desde ese yo que cada uno “trae puesto”, quizás porque confiamos en que, con el desarrollo, todo puede ser posible, por más inseguridades y carencias que hoy sintamos.



Se diría que el río sabe que cada etapa del camino, cada cascada por la que fluye y avanza, está más cerca del mar. El ser humano, a su vez, sabe que cada día está más cerca de la luz de la consciencia y eso, de alguna forma, confirma que en nuestro destino existen salidas internas que nos permiten superar la adversidad.

Creecer supone cultivar la atención sostenida al dentro y al fuera, una práctica meditativa en la vida cotidiana desde la que abrir todas las puertas. El verdadero milagro de la vida se produce al devenir conscientes y descubrir las capas que velan lo que somos en esencia, al tiempo que desplegamos el amor, la verdad y la belleza.

José María Doria

