

Red Transpersonal

“La resiliencia, una innata capacidad humana”

CAPÍTULO 2





“La resiliencia, una innata capacidad humana”

Qué es la resiliencia

“Comenzamos el camino con el amor que tenemos; llegamos con el amor que somos”.

José María Doria

En los últimos años, la palabra **resiliencia** ha dejado de pertenecer exclusivamente al ámbito científico y psicológico para pasar a formar parte de nuestro vocabulario cotidiano. En este sentido, ya no suena extraño oír decir a alguien: *“Ha salido de esta, porque es resiliente”* o *“Fíjate qué capacidad de resiliencia, con lo que ha vivido...”*.

¿Qué significa la resiliencia? Su definición varía en matices, en función del ámbito al que se haga referencia; así, por ejemplo, en el ámbito de la física ésta es definida como *la resistencia y capacidad de recuperar la forma original de un cuerpo tras la rotura por golpe*. Por otra parte, en el ámbito de la ecología la resiliencia se refiere a *la capacidad para afrontar la adversidad y lograr adaptarse bien al medio*.

Ahora bien, para comprender esta valiosa e innata cualidad del ser humano, tenemos que ir un paso más allá. Los seres humanos somos capaces no solo de adaptarnos a las adversidades de la vida, sino además de salir fortalecidos de estas. A través de “las tormentas” del cada día, aprendemos y desplegamos recursos insospechados.



“La resiliencia, una innata capacidad humana”

“El ser humano que se levanta es aún más grande que el que no ha caído”.

Concepción Arenal

El origen etimológico de la palabra **resiliencia** también nos ofrece valiosas claves para desarrollarla en nuestra particular travesía de vida. El término proviene del latín *resiliere*, que viene a significar “saltar hacia atrás”.

Quizás nos preguntemos: **¿Para qué saltar hacia atrás, si lo que queremos es superar la adversidad y seguir hacia delante?**

*Saltamos simbólicamente hacia atrás para recuperar aquello que es íntegro en nosotros, desde que nacemos hasta que morimos; es decir, para recuperar **nuestra forma original, propia de la esencia**, la que ningún vendaval o adversidad pudo ni puede dañar. También *volvemos hacia atrás* para mirar de frente el dolor que sentimos ante la situación que nos produjo quebranto, y convertirlo así en fuerza de vida. En ocasiones, necesitamos volver atrás para recuperar aquellos trozos de nuestro corazón que quedaron en el camino, y reconstruirlo desde el hoy recorriendo la vida con *el corazón en la mano*.*



“La resiliencia, una innata capacidad humana”

“Lo más importante para conseguir la paz con el pasado y salvarnos a nosotros mismos de la situación de antaño, es llevarnos en el corazón al presente. Hay que mirar a la cara al pasado, exponerse a él con los ojos abiertos y con el corazón dispuesto a sentir, hasta que se le pueda aceptar y dejarlo tal y como fue. Solo de esta manera se termina realmente y uno queda libre para el presente con plena vitalidad”.

Peter Bourquin

La resiliencia, signo de fortaleza

En nuestra actual sociedad, es común confundir la fortaleza con rigidez y endurecimiento. Hemos tendido a defendernos de nuestra vulnerabilidad por creer que esta nos hacía más débiles. Sin embargo, ¿no es cierto que el junco logra mantenerse de pie ante el fuerte vendaval gracias a su flexibilidad? ¿Se puede negar el hecho de que los seres humanos nos restablecemos del dolor gracias al amor y a la ternura? En realidad, superar una situación dolorosa requiere de un profundo **acto de coraje**, lo que significa una *gran dosis de corazón*.

Siguiendo el rastro etimológico de las palabras, vemos que la palabra **coraje** proviene de la raíz latina *cor*, que significa *corazón*. Podemos decir entonces que, para *resiliar* y crecer tras las adversidades vitales, de poco nos servirá endurecernos y cerrar nuestro corazón a la vida, sino más bien atrevernos a abrirlo para abrazar y sostener plenamente las dificultades que nos toque enfrentar.



“La resiliencia, una innata capacidad humana”

Para comprender un poco más sobre nuestra innata cualidad de la *resiliencia*, a continuación citaremos las **características compartidas por las personas consideradas como resilientes**, y que ampliaremos en las claves del tema:

- Hablan de lo sucedido, rompiendo así el mutismo y restableciendo la confianza con los demás.
- Desarrollan la capacidad de relativizar, desdramatizar y tomarse las cosas con humor.
- Su sentido de identidad no se basa en los sucesos biográficos: *“Yo soy más que mi historia”*.
- Aceptan la realidad tal y como es, al tiempo que sostienen la incertidumbre de la vida desde la confianza profunda.
- Se tratan con benevolencia a sí mismas y ejercen el autocuidado.
- Experimentan un profundo sentido de vida.
- Confían en la continua capacidad de mejora del ser humano.
- Desarrollan el estado de presencia, al tiempo que tienden a mirar más hacia el futuro que hacia el pasado.
- Conciben los obstáculos vitales como desafíos que brindan la oportunidad de crecer y desplegar capacidades insospechadas.



“La resiliencia, una innata capacidad humana”

De víctimas a creadores

Actualmente, es habitual referirse a las personas que han vivido un trauma como *víctimas*. Sin embargo, la palabra *víctima* conlleva una connotación de indefensión y de repetición indefinida del daño vivido.

¿Qué ocurriría si cambiáramos la palabra *víctima* por la de **creador/a**?

El creador es alguien que cuestiona lo que ha creído ser, y que se da la oportunidad de reinventarse tantas veces como sea necesario. No se trata de negar la situación traumática vivida, sino de reconocer que, a pesar de esta, la persona ha seguido adelante con sus propios recursos y ha recreado su identidad, sabiendo que el presente es una posibilidad continua de autocreación.

Por mucho daño que hayan podido ocasionarnos determinadas personas y circunstancias, si estamos vivos es porque también hemos experimentado en determinados momentos lo que es sentirnos seguros y amados. Estas vivencias, que tal vez nos cueste más recordar, constituyen en realidad pilares en los que apoyarse para despertar la esperanza hacia el futuro. Podemos recuperar el camino de vuelta a nuestra identidad profunda.



“La resiliencia, una innata capacidad humana”

Como en el cuento de Pulgarcito, el progresivo recuerdo de los momentos de amor, esperanza y entusiasmo vividos se convierten en las migas de pan que nos indican por dónde regresar a casa: al cálido hogar de nuestro corazón y a la radiante vacuidad y paz profunda de las capas más nucleares de nuestro ser.

“Inevitablemente, casi inevitablemente, llega un momento en la vida en que no podemos más... Entonces, nos sentimos deshechos, víctimas de los demás y, al mismo tiempo, verdugos de nosotros mismos; incapaces de salir de la cárcel de nuestros miedos. ¿Y si precisamente este momento difícil y delicado fuera la ocasión para liberarnos, para convertirnos al fin en creadores conscientes de nuestra propia vida?”

Guy Corneau

Observemos cuán a menudo nos sentimos víctimas: de los demás, de nuestros padres, de nuestra infancia..., e incluso de la vida. Esta autopercepción nos limita a una repetición del pasado, cómo si viviéramos una pesadilla que se repite una muy otra vez, sin salida posible.

La vía Transpersonal, sin embargo, nos permite recordar que “no somos nuestras vivencias”; tenemos vivencias, pero *no somos* lo sucedido, como tampoco somos lo que nos contamos acerca de lo vivido. Lo que somos en esencia es infinitamente diáfano y neutro.



“La resiliencia, una innata capacidad humana”

Para devenir de víctimas a creadores, necesitamos de un acto de rotunda autodeterminación y coraje. Necesitamos también tomar consciencia de que a menudo nos aferramos a una identidad periférica basada en un cúmulo de sucesos a partir de los que nos definimos, dejando así que la vida sea una mera repetición. Todo ello supone un camino de maduración por el que elegir conscientemente ***cómo y desde dónde*** vivirnos.

Tal vez pienses: *“Y esto, ¿cómo se hace? Es demasiado difícil...”*

Nadie dijo que fuera fácil; pero ¿acaso hay una mejor inversión de vida que la de convertirse en la propia obra de arte? Nuestra persona, dejada a sí misma, se convierte en una elongación de lo que fue antaño. Ahora bien, los seres humanos, como única especie autoconsciente, tenemos la capacidad de ser proactivos con nuestro entorno y con nuestra vida. Esto significa que podemos “salir de la rueda del hámster” para dejar de repetir, una y otra vez, la misma ruta e inventar caminos antes inexistentes.

Cuando elegimos desplegar nuestra capacidad creativa, la vida se convierte en un apasionante tapiz en el que cada logro y cada caída deviene “material” de crecimiento y ampliación de la comprensión. Desde que nacemos hasta que morimos disponemos de esta capacidad intrínseca estrechamente ligada a la resiliencia: la de la creatividad.



“La resiliencia, una innata capacidad humana”

Entonces ya no importa cuán fácil o difícil es algo, porque *estamos en nuestro camino*, y lo recorreremos sabiendo que la forma de “encajar” cada vivencia y suceso de nuestra particular travesía de vida está en nuestra mano.

El estado de consciencia creativo conlleva estar en íntimo contacto con el incesante flujo del devenir.

Del mismo modo que la impermanencia es ley de vida, la creatividad es el estado natural del ser humano. “*Todo cambia...*”, cantaba Mercedes Sosa, y es que creer que estamos condenados de por vida a repetir el pasado es, de alguna forma, ir “contranatura”. Por el contrario, asentir a la impermanencia significa navegar a favor de nuestra innata capacidad de creación.

A modo de conclusión, podemos decir que la vida es cambio, y que el *estado creativo* es connatural al ser humano. Lo único que no cambia es *el observador de lo que cambia*, es decir, aquella dimensión inmutable que, desde lo profundo de nosotros, observa todo lo cambiante como el Gran Juego de la vida.



“La resiliencia, una innata capacidad humana”

Conclusión

Aunque todos los seres enfrentamos las *miserias de la vida*, sabemos en lo profundo de nuestro corazón que hay un camino. Durante miles de años, la sabiduría perenne ha reconocido la interiorización como vía de conexión interior y de trascendencia, al tiempo que llave de lo que hoy llamamos **resiliencia**. Se trata de *volver la mirada dentro* y de cultivar la silenciación para ir más allá de las memorias y repeticiones, y descubrir la *realidad mayor que somos*.

La práctica de la meditación, la auto observación y la atención plena en la vida cotidiana sin duda son factores que conspiran hacia nuestra curación y, a su vez, propician nuestra plenitud interior y bienestar.

Todo comienza por un “Sí, Quiero”.

“No sé cómo lo voy a hacer. No sé qué técnicas voy a usar. No sé cuánto me va a costar. Pero lo que sí sé es que quiero...”

Éste “Sí, quiero” de aparente inocencia, en realidad desencadena una conspiración del universo del que formamos parte, en beneficio de nuestro nuclear propósito de vida.