

Índice

Introducción	7
Resiliencia	11
1. El optimismo como actitud fundamental ..	16
Reforzar la autoestima	18
A pesar de las dificultades	22
Fe en el éxito	26
Fuentes de confianza	30
2. La aceptación como actitud fundamental ..	34
Dejar que maduren conceptos vitales	36
Asumir las realidades de la vida	40
Tratar con expectativas no cumplidas	44
Aceptar los cambios	48
3. Orientarse a buscar soluciones como actitud fundamental	53
Pensar algo nuevo	54
Superar los bloqueos	58
Buscar en colaboración	62
Hacer realidad los propios valores	66
Percibir las necesidades	70
4. Autorregularse como criterio de acción	74
Percibir las señales corporales	76
Relajar la disciplina exagerada	80

Mantener el equilibrio entre trabajo y vida	84
Fomentar diversas fuentes de energía	88
5. Autorresponsabilizarse como criterio de acción	92
Distinguir expectativas	94
No buscar culpables	98
Rechazar el papel de víctima	102
Establecer límites	106
6. Estructurar relaciones como criterio de acción	110
Apreciar las relaciones	112
Mostrar los propios límites	116
Superar el aislamiento	120
Clarificar los roles	124
7. Configurar el futuro como criterio de acción	128
Desprenderse del pasado	130
Cambiar las vías	134
El futuro de los demás	138
Decidirse por lo esencial	142
8. Resiliencia: visión de conjunto de las peculiaridades . . .	146
Siete «claves» para la estabilidad en la vida diaria	148
Visión panorámica	158

Introducción

¿Te sorprende a veces el hecho de que algunas personas de tu entorno se sobrepongan a situaciones difíciles en su vida diaria, mientras que otras se dan por vencidas ante el más mínimo problema? ¿Te preguntas cómo se las arregla tu vecina para compaginar la educación de sus tres hijos menores con su exigente trabajo de media jornada y, además, disponer de tiempo libre para distraerse con ellos? ¿Tienes de vez en cuando la sensación de que tus fuerzas se agotan en tu vida cotidiana y añoras volver de nuevo a ti mismo?

El constante aumento de obligaciones, la multitud de compromisos y los incesantes cambios desencadenan en muchos individuos el sentimiento de haber perdido la dirección y el control de su propia vida, convertida en pura reacción a los impulsos que les vienen de fuera y que ellos no pueden hacer suyos. En idénticas condiciones y marcos de referencia, otros individuos parecen salir indemnes o incluso positivamente reforzados. La palabra clave que explica tan diferentes reacciones es RESILIENCIA.

En el contexto de las actuales condiciones sociales, el fenómeno de la resiliencia es objeto de una atención cada vez mayor, y su importancia crece tanto para los profesionales como para las personas privadas. Gracias a la resiliencia, una persona puede llegar a conocer las estrategias a las que debe recurrir para salir airoso de los obstáculos y las adversidades que vayan surgiendo en su vida. La resiliencia se aprende. A lo largo de toda nuestra vida podemos aprender, ampliar y ejercitar las habilidades y actitudes correspondientes: en los momentos difíciles, como orientación y refuerzo directos; y en las etapas de consolidación, como habilidad de reserva que nos prepara para abordar en condiciones óptimas futuros compromisos, a la vez que activa y estimula nuestro desarrollo personal.

Este libro es fruto del trabajo de sus autores en el ámbito de la resiliencia en seminarios, talleres de perfeccionamiento y cursos de adiestramiento. En él se recogen las historias, las experiencias y las preguntas de muchas personas que han tomado parte en esas actividades. De todos modos, los episodios descritos no corresponden a ninguna persona real concreta, sino que son el resultado de juntar diversas facetas que en la realidad se dan cada una por su lado. En este sentido, los hechos aquí descritos son ficticios y, al mismo tiempo, auténticos. Como autores, agradecemos de corazón a todos aquellos participantes en los cursos y a las personas a quienes adiestramos y que han querido compartir con nosotros sus experiencias, vivencias y pensamientos. Nos sentimos muy unidos a ellos. Queridas lectoras, sentíos interpeladas incluso en aquellos pasajes en que solo utilizamos el género masculino. Únicamente queremos facilitar la lectura y dar mayor unidad lingüística al texto.

La estructura de este manual de adiestramiento está basada en el modelo de resiliencia de Monika Gruhl y Hugo Körbächer. Primeramente se describen tres actitudes básicas de la persona resiliente (OPTIMISMO, ACEPTACIÓN y ORIENTARSE A BUSCAR SOLUCIONES) y a continuación cuatro principios destinados a reforzar la acción (AUTORREGULARSE, RESPONSABILIZARSE DE UNO MISMO, ESTRUCTURAR RELACIONES y CONFIGURAR EL FUTURO). Cada uno de estos siete aspectos de la resiliencia se ilustra con cuatro CASOS PRÁCTICOS que, a manera historias ejemplares típicas, sirven para explicar gráficamente cómo reaccionan los individuos en las más diversas situaciones de su vida cotidiana, cuáles son las cuestiones y los temas que les interesan y cómo trata cada uno de superar su propia situación.

Cada uno de estos casos prácticos va seguido de un breve COMENTARIO técnico, que explica algunos conceptos básicos de la investigación sobre la resiliencia y diversas experiencias relativas a cada uno de los aspectos antes citados.

Las PREGUNTAS PARA LA REFLEXIÓN tratan de centrar tu atención en si y dónde conoces ese tipo de contextos por experiencia personal. Al plantearte estas preguntas podrás recordar las ideas y los sentimientos que te embargaron en situaciones de

ese tipo ya vividas por ti mismo, tomar conciencia de las estrategias y de los principios de solución utilizados entonces y decidir con claridad qué aspectos de tus reacciones internas y externas quieres optimizar.

Las SUGERENCIAS PRÁCTICAS que proponemos invitan a entrenar y reforzar sistemáticamente los factores de resiliencia señalados con antelación. Tales sugerencias pretenden servir de inspiración e impulso al desarrollo personal y a la ampliación del perfil de la resiliencia individual. De esta manera se consigue alcanzar el equilibrio interior y la estabilidad anímica a más largo plazo.

Cada vez que te ocupas de estos temas y te planteas las tareas y las exigencias de tu vida, inconscientemente te ejercitas en tu fortaleza interior. A partir de ahí podrás desarrollar, ejercitar y estabilizar tu propia resiliencia de una manera totalmente selectiva. Este libro quiere ayudarte a alcanzar este objetivo. Por eso, al concebirlo y redactarlo hemos previsto que los lectores puedan servirse de él de múltiples formas.

Por favor, considéralo un inventario del que podrás servirte de acuerdo con tus intereses y necesidades. Tal vez te interesen simplemente los casos concretos y quieras averiguar qué es lo que a través de ellos puedes llegar a conocer de ti mismo o de otras personas de tu entorno. Tal vez prefieras pasar por encima de los comentarios para profundizar en temas aislados o para sintonizar las aclaraciones allí formuladas con tus propias experiencias. O tal vez decidas utilizar este libro como punto de partida de una reflexión sobre ti mismo o como guía de tus propias iniciativas de cambio personal.

Deja que los pensamientos básicos que en él se expresan te sirvan de inspiración y acepta el reto que te plantean las propuestas por las que te sientas interpelado. Las propuestas y los impulsos contenidos en estas páginas son aplicables tanto en el ámbito profesional como en el social o en el privado. Quédate con aquellas propuestas que suscitan en ti mayor interés y adapta las prácticas o ejercicios que se te sugieran a este marco de referencia. Tú mismo eres el mejor experto a la hora de decidir qué es lo que realmente necesitas en este momento de tu vida y lo que puede llevarte más lejos.

No importa que concentres tu atención en determinados aspectos del contenido de la resiliencia o en su vertiente metódica, que examines sistemáticamente el libro o que te dejes llevar por algo que llame tu atención al hojearlo; lo que los autores te deseamos es un emocionante y fructífero viaje de exploración, con las paradas de descanso que decidas y al ritmo que más te guste.

MONIKA GRUHL & HUGO KÖRBÄCHER

Resiliencia

El concepto de resiliencia designa el conjunto de fuerzas que los seres humanos ponen en funcionamiento para controlar su vida en los momentos buenos y en los malos. A veces se califica de resilientes a personas que durante mucho tiempo no se dejan aplastar. A veces se compara también a estas personas con las cañas, que la tormenta abate y echa por tierra, pero que poco tiempo después vuelven a enderezarse y mostrarse al sol como si no hubiese pasado nada, y tal vez incluso aparezcan más impresionantes y más hermosas que antes de la tormenta.

De esa misma manera, los individuos resilientes, aunque sufran duros golpes del destino y tengan que atravesar profundos valles, tras gozar de algún tiempo de descanso y de protección al lado de personas de su confianza, vuelven de nuevo a la vida. Pero es que, además, estos individuos experimentan a menudo que, gracias a las crisis sufridas, han mejorado en competencia personal y en fortaleza de carácter. Y por lo tanto, se sienten capaces de poder abordar mejor este tipo de problemas, si es que se les presentan de nuevo en el futuro. Porque todo el mundo puede caer e incluso es probable que así suceda. Únicamente el hecho de permanecer caído es problemático y explosivo. Percibir y soportar el dolor y ponerse de nuevo en camino con confianza y ánimo renovado conduce a una autoconciencia reforzada y a una actitud básica resiliente.

Cuando el estudio de la resiliencia daba sus primeros pasos, la psicóloga Emmy Werner investigó, entre otros temas, qué era lo que mantenía sanos a algunos individuos incluso en situaciones claramente desfavorables. Comprobó que precisamente en esas situaciones actuaban factores muy concretos de protección. Gracias a ellos, algunas personas eran capaces de superar graves adversidades y crisis, y con estas experiencias y los conocimientos de ellas derivados desarrollaban una especial capacidad de resistencia individual.

Por desgracia, el concepto de crisis tiene a menudo entre nosotros un significado negativo. Por crisis se entiende una situación en la que las estrategias utilizadas hasta ese momento no sirven ya para solucionar los problemas que en ella se plantean. El término es de origen griego y aparece ya en Homero. En griego significa «división» o «separación», en el sentido de decisión que se toma al elegir un camino y dejar otro, o al estar de acuerdo con un juicio y en desacuerdo con otro. En medicina se habla de «crisis febril» cuando un enfermo con fiebre alta y pérdida de conciencia sufre una bajada repentina de la fiebre. Este último fenómeno puede ir acompañado de una mejora progresiva del enfermo o, por el contrario, de un colapso de la circulación del paciente.

Cuando las crisis alcanzan su punto culminante, las cosas toman otro cariz. La agravación puede provocar un cambio trascendental. La forma que tú mismo escojas de configurar semejante punto de inflexión depende también de que reconozcas qué posibilidades se esconden en la experiencia límite que estás viviendo. Tal vez movilices todas las fuerzas de que dispones para que tu vida muestre otros valores y camine en otra dirección. Tal vez cambies aquellas ideas y maneras de comportarte con las que te identificabas hasta ese momento, pero que no son ya capaces de hacerte avanzar hacia un determinado punto. Muchas personas que han tenido que soportar duros reveses de fortuna confiesan que solo al mirar retrospectivamente su vida han reconocido que sus perspectivas personales se han ampliado y giran en torno a otros centros de gravedad.

El intuitivo modelo discoidal desarrollado por Monika Gruhl y Hugo Körbächer, que presenta la resiliencia como el entramado de tres actitudes básicas y de cuatro aspectos de conducta, facilita la identificación de los diversos aspectos de la resiliencia que en tu situación concreta actúan como factores estimulantes o facilitadores y te refuerzan.

Para medir la fuerza de resistencia anímica de una persona son especialmente significativos el optimismo, la aceptación y el orientarse a buscar soluciones. Estas tres actitudes fundamentales son el presupuesto para una valoración realis-



ta, y a la vez merecedora de confianza, de una situación que se presenta difícil, y además representan posibles puntos de partida para encontrar una solución. Autorregularse, responsabilizarse de uno mismo, estructurar relaciones y configurar el propio futuro son alternativas de actuación que allanan el camino para una adecuada adaptación y para la consumación responsable de la propia vida. Un sistema social de protección eficaz y tareas dotadas de sentido dan respuesta a necesidades humanas básicas y tienen un efecto estabilizador.

A lo largo de la vida de una persona, la resiliencia puede presentarse de formas muy diversas. Tanto las capacidades, actitudes internas y acciones que generan o acrecientan la re-

silencia, como las estrategias personales, aprendidas o ensayadas de nuevo, utilizadas con este fin, varían a lo largo de la vida de los individuos y de acuerdo con el entorno en que esta se desarrolla en cada caso. En algunos casos, la represión o la tabuización de vivencias atroces pueden estar justificadas y ayudar a que el sujeto en cuestión no se hunda bajo el peso que arrastra, sino que madure. En otras situaciones vitales, en cambio, la exteriorización y el relato (repetido) pueden contribuir a que el sujeto elabore la experiencia amenazadora para el resto de su vida y la integre de manera llena de sentido.

Aquellos acontecimientos que tienen una incidencia real en la vida de las personas, como la enfermedad, la muerte y ciertas pérdidas especialmente sentidas, suponen una dura prueba para la capacidad de resistencia anímica de los afectados. De todos modos, la resiliencia te será necesaria también en tu lugar de trabajo, para soportar las fuertes presiones, la aceleración del ritmo de trabajo, así como los frecuentes y rápidos cambios que a veces se producen en las empresas. En el ámbito de la vida privada, las relaciones personales, la educación de los hijos o las preocupaciones financieras pueden desembocar a menudo en situaciones de sobrecarga, que exigen una buena dosis de resiliencia.

Pero, sobre todo, si entrenas tu capacidad de resistencia y activas tus fuerzas interiores, quien sale ganando personalmente, en el sentido básico de la palabra, eres tú. Cuando algunos individuos han tratado de superar de esta manera los reveses de su vida, se han podido advertir y constatar los siguientes resultados positivos:

- Incremento de la capacidad de compasión y empatía.
- Mayor aprecio de las relaciones personales.
- Aceptación más amplia de la propia vulnerabilidad y experiencias negativas.
- Mejor consideración de los propios valores.
- Cambio de prioridades.
- Incremento de la propia competencia de superación.

- Sentimiento más estable del propio valor.
- Mayor madurez emocional.
- Valoración más alta de la vida.
- Comprensión más profunda del sentido de la vida.
- Relación con Dios más amplia y más satisfactoria.