



PSICOLOGÍA



Las personas resilientes ven los problemas como misterios a los que hay que dar salida. Abandone el victimismo, le dejará fuera de juego.

POR *Patricia Ramírez*

Cómo sobreponerse a los golpes de la vida

Cada vez que en alguna presentación de equipos pongo el vídeo de *Rocky*, cuando habla con su hijo y le dice durante el discurso: "Hay que soportar sin dejar de avanzar; si tú sabes lo que vales, ve y consigue lo que quieres. Pero tendrás que soportar los golpes de la vida", me emociono.

Frente a los problemas, más o menos graves, parecidas circunstancias socioeconómi-

cas, familiares y laborales, hay personas que se hunden y que contemplan la vida como un lugar en el que ya no hay capacidad de reacción, o personas que piensan que la vida vale la pena, que ahí fuera quedan oportunidades para todos, y que a mal tiempo, buena cara.

La resiliencia se define como la capacidad de soportar los golpes y los avatares de la vida y sobreponerse a las circunstancias. La per-

sona resiliente sufre, siente y padece, pero no se recrea en estas emociones, no se recrea en el dolor. Sino que lo interpreta como parte del proceso, o del bache. El dolor y las circunstancias difíciles forman parte de la vida, son parte del juego.

Un juego con obstáculos

"El hombre que se levanta es aún más fuerte que el que no ha caído"

VIKTOR FRANKL

¿Alguna vez se ha preguntado si tiene resiliencia? ¿Es capaz de olvidar el pasado, sobreponerse y mirar hacia delante?

Imagine la existencia como un juego; un juego en el que parte de las reglas las escribe usted, pero otra parte vienen determinadas. La definición que haga de cada piedra determina la forma como se enfrenta o huye de ella. Si vemos la vida como ese lugar en el que tiene que aprender a vencer obstáculos, luchar como un guerrero fuerte contra los dragones, un tablero con pruebas de lógica y estrategia en las que debe pensar para resolver las situaciones, seguro que será más atractivo que si define las piedras como mala suerte, desgracias, o como algo dado en lo que no puede intervenir. Esta visión le hace ser víctima y no protagonista.

La vida es un juego en el que tiene que ganar; entendido este concepto como la capacidad de ir solventando obstáculos, aprendiendo de los errores y de sus victorias, siendo feliz y disfrutando de los detalles. Y también significa no dejar que el pasado le condicione, de tal forma que siempre pueda estar en la casilla de salida. Siempre hay oportunidades, pero se deben tener los ojos bien abiertos para poder verlas. Su atención es como un faro que alumbraba en la oscuridad. Deje de enfocar a lo que no funciona, esto no le va a ayudar a avanzar.

Capacidad de superación

"El que puede cambiar sus pensamientos, puede cambiar su destino"

STEPHEN CRANE

¿Por qué hay personas con resiliencia y otras no? ¿Podemos entrenarnos para convertirnos en alguien resiliente, o tiene que aceptar su victimismo y derrotismo como modo de vida? Es importante tener presente:

Aceptar la parte injusta de la vida. Todos vivimos alguna vez una situación que no nos merecemos. ¿Qué hacer? La decisión inteligente es centrar la atención en cómo puede actuar para sumar. Refunfuñar, quejarse sin



sentido, dedicarse a hurgar en la herida no le devolverá la justicia. Abandone el victimismo, le hace débil y le deja fuera de juego.

Valorar sus recursos y capacidades. Se percibirá como alguien valioso si le da valor a lo que funciona, si en su memoria están más presentes los éxitos que los fracasos. Tener un autoconcepto positivo da confianza y autoestima. Es importante fomentar esto en los niños, para que sean adultos resilientes. Reconozca y potencie sus fortalezas.

Cómo observa su potencial. A pesar de que el juego de la vida le haya ganado una partida, quedan muchas por delante. Debe contemplarse como alguien con capacidad para volver a superarse. ¿Por qué? Porque tiene capacidad de aprendizaje. Los fracasos nos dicen cómo no hacer algo, pero no dicen que no sea capaz de volver a intentarlo. Analice el error para aprender de él. Y luego haga borrón y cuenta nueva. Es el momento de empezar otra vez.

Solución de problemas. Las personas resilientes ven los problemas como misterios a los que hay que dar salida. No son problemas que bloquean sus vidas. Son enigmas, juegos y pruebas. Imagine que es otra persona, con una manera distinta de observar el mundo... más positiva, más atrevida, más creativa. Intente buscar propuestas desde ese punto de vista.

Diga adiós al victimismo. Las personas resilientes no se lamentan de su pasado, ni del que ellos provocaron, ni del que fueron víctimas. Su pasado les sirve para analizar y tomar decisiones, pero no para sufrir. Su atención está puesta en hoy, en qué puedo hacer ahora para ser más fuerte, más feliz y para alcanzar mi objetivo. Se trata de evitar que la vida decida por usted. Deje de mirar por el retrovisor.

Implicarse con responsabilidad. A principio de los años setenta, Kobasa y Maddi definieron la personalidad resistente. Y una de sus virtudes era la responsabilidad con lo que depende de uno mismo. Busque atribuir sus éxitos y sus fracasos a variables internas suyas. Así sabrá qué tiene que repetir la próxima vez que se enfrente a un reto y qué tiene que cambiar para mejorar ante futuros problemas.

Comprométase. El compromiso es una de las características de los resilientes. Depende de su escala de valores, del respeto que tenga a su palabra. Pero también está vinculado a su implicación, a cómo se involucra en sus obli-

*Si la vida le gana
una partida, hay
muchas por jugar.
Analice el error y
vuelva a empezar*



gaciones y en sus placeres. Tener compromiso significa decir que va a hacer algo y hacerlo; tener palabra con uno mismo y con los demás. Si tiene dudas de no ser capaz de llevar a cabo lo que está diciendo, es mejor pecar de prudente que de bocazas.

Ponga un ritmo diferente en su vida. Si se dedica a pasar por la vida a toda velocidad, no será consciente de qué le está pasando, de qué puede disfrutar ni de vivir en el presente. Querrá todo el rato buscar la felicidad en el futuro, llegar a ese lugar en el que cree que será feliz. Pero la felicidad está aquí, hoy, con usted y con todo su entorno. Tiene que aprender a relacionarse de forma diferente, de manera que le favorezca, que sea capaz de contemplar y degustar lo que ve, oye, siente, huele y toca. El presente es el lugar en el que tiene margen de maniobra, no lo desprecie ni lo ningúee.

Observe la vida de forma positiva. Confíe en que la vida le deparará momentos felices e involúcrese para conseguirlo. Puede dirigir su cerebro, su mente, sus pensamientos, y orientarlo como un radar para buscar los aspectos positivos. Su manera de pensar determina en gran parte cómo se siente y las cosas que hace.

Buscadores de tesoros. La vida es un continuo desafío, un lugar en el que aparecen oportunidades. Si se aferra a la idea de que hay un tren y que si no se sube al vagón preferente perderá la oportunidad, se está condicionando. La vida está llena de trenes, de todos los tipos y de todas las clases; si no pasa hoy, será mañana. En alguno tiene que subirse, pero no hay solo uno que si se le pasa, pierda la oportunidad. La vida ha dejado de tener ese carácter de "para toda la vida". Ahora se acepta el cambio, tanto en la vida personal como en la profesional.

Enfrentarse en lugar de huir. Los resilientes postergan menos. ¿A qué le conduce postergar? A nada positivo. Solo a que retrase la obligación, se sienta mal consigo mismo y le aumente el nivel de pereza y ansiedad para resolver lo que tiene pendiente. Los obstáculos se analizan, se solucionan, se saltan, pero no se evitan. Evitar no es la solución, sino parte del problema y de su malestar. No tenga miedo, ni siquiera a pasarlo mal. ¿Realmente lo va a pasar tan mal "metiéndole mano al asunto"? Seguro que no, es más lo que cree que es que lo que realmente tiene frente a usted.

Recuerde: la vida no le deja en el camino si usted no se lo permite ●

PARA CONECTARNOS

FRASE
"La totalidad está
presente incluso en
las piezas rotas"
Aldous Huxley

PELÍCULA
'Patch Adams'
Comedia-drama
protagonizada por **Robin Williams** y dirigida por **Tom Shadyac**. Basada en una historia real