

> Voluntariado



A photograph showing a group of people in a room, with several individuals embracing each other warmly. The scene is indoors, with a green wall and a ceiling light visible in the background. The overall atmosphere is positive and supportive.

RESILIENCIA Y COUNSELLING. JORNADA DE COORDINADORES DE VOLUNTARIADO

José Carlos Bermejo

Director General del Centro de Humanización
de la Salud, escritor y coach dialógico

“Las palmeras se doblan”. Esta metáfora de las palmeras, que dejan pasar los fuertes vientos, se doblan y agachan su cabeza, pero se recobran y siguen creciendo después de las tormentas, robusteciendo así su tronco su resistencia, es utilizada para hablar de la resiliencia. Es un tipo de respuesta general de fortaleza ante la crisis.

Inicialmente, la palabra usada ahora tanto en el ámbito de la psicología y la espiritualidad procede de la física para identificar la cualidad de algunos materiales para resistir y recuperarse ante el embate de una fuerza externa.

UN MODO DE VIVIR LOS PROBLEMAS

La resiliencia personal consiste en tener la capacidad de afrontar la crisis, reconstruirse y no perder la capacidad de amar, de luchar, de resistir; antes bien, potenciar los recursos interiores para luchar.

Es el arte de no dejarse arrastrar por el impacto de un mar embravecido en medio de la tempestad personal en la que experimentamos nuestra embarcación amenazada, quizás sin rumbo. La persona resiliente se mantiene y logra un nuevo rumbo aún más interesante y consistente que antes de la tormenta. No se deja arrastrar hacia donde el oleaje golpea y donde parece querer hundir la embarcación.

La persona resiliente no es invulnerable, no niega la crisis, no es impasible ante la adversidad. En el interior de la persona resiliente, bajo la aparente debilidad (la palmera que se dobla), hay una fortaleza. Ramón y Cajal decía que “los débiles sucumben no por ser débiles, sino por ignorar que lo son”.

De hecho, es sabido cómo mucho de nuestro sufrimiento con ocasión de las crisis que experimentamos, tiene su raíz no en lo que nos hiere sino en la manera en que elegimos manejar y vivir esa herida.

Sabemos, por ejemplo, que bajo la aparente debilidad del que llora, suele esconderse la fortaleza de quien ama. O como diría el gran médico sir William Osler, “la herida que no encuentra su expresión en lágrimas puede causar que los órganos lloren”. Y eso es enfermar.

Si nuestra forma de gestionar los sentimientos ante la crisis influye en la potencialidad resiliente, nuestra forma de pensar tiene igualmente su influjo. Nuestra respuesta mental ante la adversidad puede ser manejada de una manera positiva, optimista, de tal modo que, de la dificultad, salgamos reforzados.

CULTIVO INTERIOR

Nos estamos empeñando, en nuestros días, en quitar importancia -cuando no denigrar- cuanto tiene que ver con la espiritualidad. Nos estamos empeñando en pensar que “hay que ver para creer”, olvidando que es más verdad que “hay que creer para ver”, sobre todo para ver lo más importante, lo que alcanza a ver solo el corazón.

“SI NUESTRA FORMA DE GESTIONAR LOS SENTIMIENTOS ANTE LA CRISIS INFLUYE EN LA POTENCIALIDAD RESILIENTE, NUESTRA FORMA DE PENSAR TIENE IGUALMENTE SU INFLUJO”





• N.L.

Es obvio que el cultivo de la vida interior, de la capacidad reflexiva, de la capacidad trascendente, de la referencia a lo más genuinamente humano, de la sabiduría del corazón, de los valores, es la mejor plataforma para atravesar las tempestades y salir fortalecidos de ellas.

La inteligencia emocional subraya algunos de estos elementos, tales como el autoconocimiento, el autocontrol emocional, la capacidad de motivarse a sí mismo, como competencias intrapersonales susceptibles de ser desarrolladas, además de las competencias interpersonales.

Lao Tsé decía “conocer a otros es conocimiento, conocerse a sí mismo es sabiduría”. Y así podemos encontrar dentro de nosotros mismos esas potencialidades de soñar despiertos sin ser ingenuos, de desear y trabajar por el bien en medio de lo que a primera vista nos hace mal.

No es una actitud dolorista la que esconde la resiliencia. No se trata de una actitud ensalzadora del dolor en sí mismo, que no dejaría de ser un posicionamiento enfermizo ante la adversidad.

VOLUNTAD DE SENTIDO

Diríamos que es más bien la proactividad –y no la pasividad- la que es capaz de indicar la potencialidad resiliente. La persona proactiva es aquella que toma la iniciativa, toma las riendas de su propia vida, se siente responsable incluso ante lo que no puede cambiar, se siente libre ante aquello en medio de lo paradójicamente “se siente esclavo”.

Desde la perspectiva de la logoterapia, diríamos que la disposición de buscar un para qué a todo lo que nos ocurre, aunque no comprendamos el porqué, forma parte de esta voluntad de crecer en las crisis.

Esta voluntad es lo contrario de la indiferencia o la apatía, que nos impide, en tantas ocasiones, comprometernos con nosotros mismos y con los demás.

La resiliencia, en último término, es el resultado de múltiples procesos que contrarrestan las situaciones nocivas o de crisis. Se trata de una dinámica en la cual se podrían señalar algunos elementos tales como: la defensa y la protección de uno mismo, el equilibrio ante la tensión, el compromiso ante lo que sucede, la responsabilidad activa, el empeño por la superación, la capacidad de dar un sentido y reorientar la propia vida en la crisis, la visión positiva en medio de la negatividad, la capacidad creativa de reacción.

Nietzsche lo diría así: “lo que no me destruye, me hace más fuerte”.

El doctor Gerónimo Acevedo, autor de “El modo humano de enfermar”, dice que el verbo madurar solo puede conjugarse en gerundio. Entre sus expresiones, nos encontramos esta:

Cuida tus pensamientos porque se volverán palabras.

Cuida tus palabras porque se volverán actos.

Cuida tus actos porque se volverán costumbres.

Cuida tus costumbres porque forjarán tu carácter.

Cuida tu carácter porque formará tu destino.

Y tu destino será tu vida.

Hoy, al hablar de counselling, de esa forma de terapia breve o ese estilo relacional cualificado para acompañar en la adversidad, pensamos en quien ayuda en clave de tutor de resiliencia. En efecto, uno de los objetivos del acompañamiento hecho de relaciones de ayuda es fomentar la resiliencia en la crisis. No solo fomentar la adaptación, el cambio, el abandono de conductas adictivas o que hacen daño a uno mismo y a los demás, sino también el crecimiento con ocasión de los traumas y las dificultades. Un objetivo ambicioso, pero noble, que depende no solo de la voluntad, sino también del refuerzo de los tutores de resiliencia –individuales, institucionales, colectivos- y de otras variables que la refuerzan.