



Resiliencia *o el arte de crecer*

Si crees que una crisis puede acabar con tu estabilidad, tal vez es cierto; sin embargo, está en ti tomar esa 'ola' a tu favor para ir más allá de donde imaginabas. *Aquí te mostraremos que sí es posible.*

POR LESLIE SANTANA PÉREZ Y ROCÍO ALVARADO AZNAR



Este concepto proviene del término en latín *resilio*, que significa volver atrás, volver de un salto, resaltar, rebotar; esta expresión fue adaptada a las Ciencias Sociales para caracterizar a aquellas personas que, a pesar de nacer y vivir en situaciones de alto riesgo, se desarrollan psicológicamente sanos y exitosos, según lo describió el psiquiatra Michael Rutter en 1993. Para Francisco Aguirre, psicoterapeuta, la resiliencia es la capacidad de cualquier persona sin importar su edad, género o condición económica o cultural para sobreponerse a un problema que está viviendo, pero esto solo puede darse en un contexto que permite lograrlo. Y es que nuestra capacidad de responder varía de un momento a otro, comenta el especialista: “Si bien mucho de lo que se ve en el consultorio es gente con problemas específicos, la otra parte del conflicto radica en el reproche que se hacen los pacientes a sí mismos. Por eso, insisto en que para poder salir de cualquier crisis, la persona no debe juzgarse... Por mucho trabajo que le cueste lograrlo”.

Úsalo a tu favor

Lo primero, acota Francisco Aguirre, es darse cuenta de qué está pasando. El trabajo del terapeuta es ser como un espejo, lo más limpio posible, de creencias, ideas, historia personal, todo para que la otra persona se vea con claridad. Si bien no es agradable mirarse como uno creía, no hay modo de pretender no estar de cierta manera si no sabemos cómo estamos. Esta es una muestra de lo que pasa cuando estamos en crisis. Lo segundo es observar qué emoción surge en nosotros cuando el reproche se convierte en una constante, qué parte de nuestro cuerpo siente con más fuerza esta carga; identificar qué y dónde sentimos esto nos permite conocernos más. En general, una persona no puede salir sola de esa dinámica,

pero, por fortuna, la terapia ofrece ese espacio para que, a partir de estos dos primeros pasos, se encuentra la raíz de la crisis y las herramientas con las que se dispone para sacar provecho de ella.

Áreas de oportunidad

Las crisis suelen señalar los huecos que tenemos, señala Francisco Aguirre, y si bien son dolorosas, son una llamada de atención directa hacia algo específico que tenemos que trabajar. “En el caso de alguien que perdió el empleo, por ejemplo, se trata de aceptar esta situación sin juzgarse, usar esta experiencia para reflexionar el porqué sucedió y pensar o ver desde otra perspectiva en qué otras áreas podría desenvolverse”. Poner en la mesa de

EL CUERPO HABLA

Hay quienes han recibido tantas agresiones y gritos, que su espalda se nota jorobada.



Algunas personas escriben sobre sus pensamientos y sentimientos más profundos relacionados con la experiencia traumática u otros eventos estresantes en sus vidas.

El ansia y la angustia disminuyen al estar en estado de relajación.



Para saber más

YouTube
Eyrie by David Wolter

Para leer
El hombre en busca de sentido, de Viktor Emil Frankl. Editorial Herder. 150 pesos.



El camino de las lágrimas, de Jorge Bucay. Editorial Océano. 125 pesos.



trabajo las carencias ayuda no solo a tomar conciencia de ellas, sino a trabajar en estas. Por otro lado, las crisis son útiles para enfrentar nuestros miedos y nos empujan a encararlos, “está en nosotros hacerlo a fondo y a conciencia”. Y en cuanto al tiempo para salir de esta situación, nos comenta Francisco que la mayoría quiere emerger lo más rápido

posible; sin embargo, tampoco hay que tener prisa por hacerlo, “cuando se hacen las cosas de esta manera, no suelen salir bien”. Cuando no solucionamos a fondo y bien la crisis, corremos el riesgo de volver a caer y repetir los patrones, dejando la resiliencia a un lado. “La idea no es hacerlo rápido, sino aprender de ese momento”.

DE ACUERDO CON LA MAESTRA PATRICIA OCAMPO, TANATÓLOGA Y TERAPEUTA FAMILIAR Y DE PAREJA, “es la capacidad del ser humano para resistir situaciones adversas, manejarlas y poder proyectarse a futuro de una manera positiva. La resiliencia implica enfrentar el riesgo y sobrevivir, para que, con base en ese esfuerzo, crezcan cualidades emocionales, intelectuales y conductuales para, desde una perspectiva más positiva, poder sanar”.



Persona resiliente

Aquella que asume una crisis como una experiencia de crecimiento, esta vivencia le ayuda a aprender y a ser una mejor persona. No quiere decir que no le duela o no le afecte, pero se conduce de tal manera, que supera el problema y toma lo mejor de esta situación para convertirlo en aprendizaje. Hace uso del sentido del humor, ya que sabe lo que es ‘estar en el fondo’, pero ha aprendido a salir adelante.



Persona no resiliente

Su personalidad es opuesta, suele ser depresiva, que vive con ira y se conduce por el mundo enojada con la vida. Como lo explica Paul Watzlawick en su libro llamado *El arte de amargarse la vida*, es gente que busca cualquier pretexto para quejarse de todo lo que hay a su alrededor. “Amargarse la vida es un arte, y hay quienes se vuelven expertos”. Incluso su negatividad puede llevarlos a vivir situaciones desagradables poco comunes.



Familias resilientes

Aquellas que moldean la resiliencia de los hijos; en este núcleo, es muy importante la convivencia y comunicación entre cada uno de los integrantes. Cuando se enfrentan a una pérdida, la flexibilidad de un ambiente armonioso les da la oportunidad de superar el duelo y aprender a retomar el curso de sus vidas.



Familias no resilientes

Son rígidos y funcionan a través de secretos, tabúes y poca comunicación. Cuando ocurre una pérdida, cada integrante vive su duelo a solas, y esto crea un enorme distanciamiento emocional familiar.

PSICÓLOGO FRANCISCO AGUIRRE hola@psicologos.mx

10 claves para construirla

Los expertos de American Psychological Association han elaborado 10 consejos prácticos para ayudarte a enfrentar y superar las adversidades.

1

Entabla relaciones interpersonales. Trabaja en construir lazos sólidos con amigos, familiares, pareja y personas importantes en tu vida. Aceptar ayuda y apoyo de personas que te quieren y escuchan, fortalece la resiliencia. Para algunos, pertenecer a comunidades religiosas les da fe. Auxiliar a otros que los necesitan también puede ser benéfico.

2

No mires las crisis como obstáculos insuperables. Piensa positivo. No puedes evitar que ocurran eventos que producen tensión, pero sí se puede cambiar la manera como los interpretas y reaccionas ante ellos. Trata de mirar un poco más allá del presente y piensa que en el futuro las cosas mejorarán.

3

Acepta que el cambio es parte de la vida. Es posible que como resultado de una situación adversa, no logres alcanzar ciertas metas. Aceptar las circunstancias que no puedes cambiar te ayudará a enfocarte en las circunstancias que sí están en tus manos arreglar.

4

Camina hacia tus sueños. Establece metas realistas, en vez de enfocarte en tareas que parecen que no se pueden lograr. Márcale propósitos para cada día y felicítate al cumplirlos.

5

Realiza acciones decisivas. En situaciones adversas, llevar a cabo acciones decisivas es mejor que ignorar los problemas y las tensiones, así como solo desear que desaparezcan.

6

Toma las crisis como oportunidades para descubrirte. Muchas personas que han experimentado tragedias y situaciones difíciles, han expresado tener mejoría en el manejo de sus relaciones personales, incremento en la fuerza personal aun cuando se sienten vulnerables, la sensación de que su autoestima ha mejorado, una espiritualidad más desarrollada y mayor apreciación de la vida.

7

Cultiva una visión positiva de ti. Desarrollar la confianza en tu capacidad para resolver los problemas y confiar en tus instintos, ayuda a construir la resiliencia.

8

Mantén las cosas en perspectiva. Incluso cuando te enfrentes a eventos muy dolorosos, trata de considerar la situación que te causa dolor en un contexto más amplio, y conserva una perspectiva a largo plazo.

9

Nunca pierdas la esperanza. Una visión optimista te permite esperar que ocurran cosas buenas en tu vida. Trata de visualizar lo que quieres, en vez de preocuparte por lo que temes.

10

Cuida de ti. Presta atención a tus necesidades y deseos. Participa en actividades que disfrutes y encuentres relajantes. Ejercítate regularmente. Cuidar de ti te ayuda a mantener la mente y cuerpo listos para enfrentarse a situaciones que requieren resiliencia.

Una crisis es cuando una persona no consigue un objetivo que considera importante, desde su visión de la vida.

¿Cómo logro la resiliencia?

“Hay que resistir la crisis y reinventarse”, expresa Patricia Olmedo. Esto es lo más importante, ya que no existe una guía, se consigue con base en las vivencias personales. La tanatóloga recomienda buscar el modo de reinventarte cuando enfrentas una pérdida, por ejemplo: si te quedas sin trabajo y tienes muchos problemas para conseguir otro, puedes explotar otras áreas de tu personalidad y quizá dedicarte a algo que siempre quisiste hacer y no te habías atrevido; hay que vencer el miedo y comenzar otra vez. Lo contrario a la resiliencia es el estancamiento.



Para saber más

★ **Para leer**
Resiliencia, de Michel Manciaux. Editorial Gedisa Mexicana. 525 pesos.



★ **Para ver**
Claroscuro (1996). De Scott Hicks. Con Geoffrey Rush, Noah Taylor y Armin Mueller-Stahl.



La fuente de la juventud y la salud es la relajación, y la cabina de flotación la garantiza.

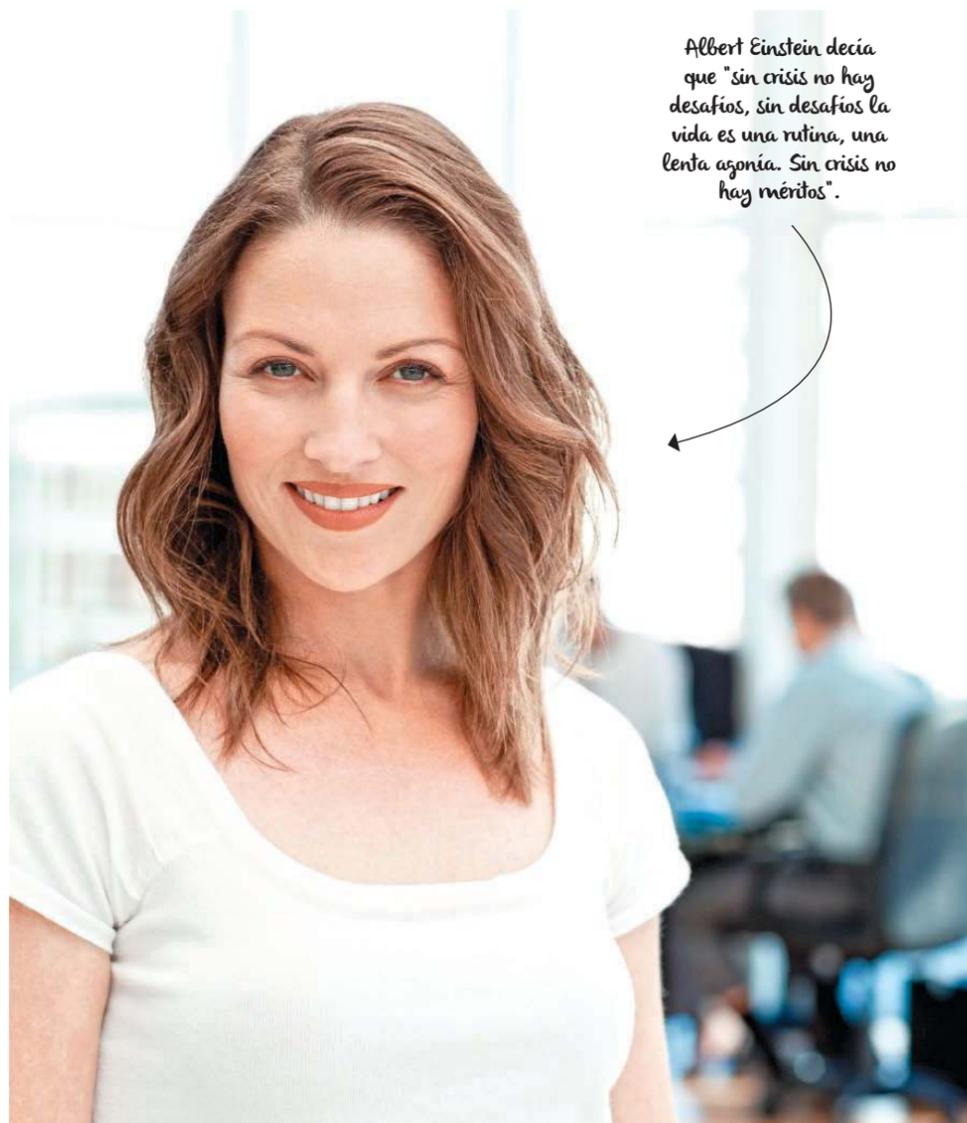
Busca ayuda

Por lo regular, no es fácil salir de los patrones de conducta por uno solo, sobre todo cuando acarreamos lo que hemos vivido, nuestra experiencia de vida y, peor aún, si nos juzgamos. La terapia (psicoterapia) ayuda a ir quitando cosas del pasado para que la persona pueda elegir con mayor libertad lo que quiere hacer en su presente.

¿Debo tomar terapia psicológica?

La terapia da un 'empujón' bueno para que la persona se conozca a sí misma y transforme lo que tiene que cambiar. Una persona que va sin creer en ella, no le va a servir de nada. Lo mejor es que vaya donde se sienta bien. "Aprende a pedir ayuda cuando sientas que la necesitas", acota Francisco Aguirre, psicoterapeuta.

Albert Einstein decía que "sin crisis no hay desafíos, sin desafíos la vida es una rutina, una lenta agonía. Sin crisis no hay méritos".



Afrontando las crisis

Enseguida encontrarás algunas propuestas para ayudarte en el camino hacia la transformación y el aprendizaje, que te ayudarán a sacar provecho de situaciones límite. Recuerda que los resultados son personales y mucho depende de la voluntad y actitud que tomes antes las crisis y pérdidas. Sea cual fuere la opción que elijas, asegúrate de fijar en tu mente el objetivo y tener el firme propósito de conseguirlo. Si te interesa conocer más acerca del tema, contacta a nuestros especialistas. Y saca lo mejor de ti con estas opciones.

Flotario

David Ramírez, psicoterapeuta ontogónico que trabaja con esta útil herramienta, nos explica en qué consiste. Está inspirado en un sarcófago egipcio; John Lilly, el creador de esta cabina de flotación, se basó en este no solo por sus medidas (las cuales reproduce a escala), sino porque además replican numerología que es importante para conservar y preservar cuerpos. Una cabina de flotación, agrega, tiene una solución salina, con aprox. 350 kilos de sales Epsom disueltas [compuesto químico que contiene magnesio], lo cual hace que el agua sea viscosa. Estas sales, al ser químicas, y en su contacto con el agua, tratan de regresar a su estado natural que es carbono, lo cual provoca que los músculos liberen todo el bióxido de carbono, y propicia que se relajen inmediatamente, mientras que el cuerpo flota sin ningún esfuerzo. "Lo que se busca es una total inhibición. El cuerpo se queda flotando en una temperatura igual a la de este, no hay gravedad en los órganos y se empieza a caer en un estado de relajación intenso, no hay luz ni estímulos al cerebro externo;

de ahí que se pueda entrar en estados profundos de relax, y el cerebro comienza a autoestimularse. Bajo estas condiciones quien lo está viviendo, 'drena' los pensamientos, imágenes, etc., que tuvo durante el día, fomentando el sueño reparador".

Desaprender

Para nuestro especialista, las crisis provienen de la incapacidad de resolver conflictos, y estos se dan por dos ideas que se contraponen; en un estado de relajación se pueden ver estas y conocer el espacio de conflicto para entonces buscar soluciones. Así que más que recurrir a un flotario, acota David, es usarlo como una herramienta. Él lo tiene en su consultorio, el cual ha llamado The Brain Spa, ya que es un espacio para desprogramar el cerebro y donde se permite encontrar un flujo natural, sin necesidad de enseñarle cosas; "lo que se tiene que hacer es desaprender, deconstruir para recobrar una plasticidad cerebral, crear nuevas rutas sinápticas".



Para quién

En general, podría servir para todo tipo de crisis, aparentemente no funcionaría para alguien con claustrofobia, "no obstante, he tenido mucho pacientes con este problema y ahí lo he resuelto con ellos", comenta David. Es así que casi con cualquier tipo de problema personal esta técnica podría funcionar. Tiene algunas limitaciones físicas, para personas con capacidades diferentes o con alguna herida, ya que es agua con un muy alto grado de sal, que aunque no hace daño, resultaría muy incómodo. Es un lugar estéril debido a que la salinidad tan intensa no permite el crecimiento de ningún microorganismo. En un promedio de ocho a 25 sesiones (de una hora cada una), la persona alcanza distintos niveles de desarrollo o de flujo en su proceso.

DAVID RAMÍREZ, PSICOTERAPEUTA ONTOGÓNICO The Brain Spa



Masaje Esalen

Este tiene su base en la Gestalt, porque ayuda a estar presente y estar conectados con lo que nos sucede aquí y ahora, nos comenta la psicóloga y terapeuta en masaje Esalen Julia Yacamán. Hay varias técnicas donde se trabajan diferente tipos de terapia. Cabe mencionar que en el libro *Masaje para Dummies*, se menciona que el trabajo pionero realizado en Esalen ayudó a mantener vivo y en forma el masaje tras su declive a principios y mediados del siglo XX. El instituto Esalen, ubicado en El Gran Sur, California (a un par de horas al sur de San Francisco), fue fundado por Michael Murphy en 1962, y algunos de los mejores profesores e investigadores de masaje en el mundo han dado clases y trabajado allí. El resultado de sus esfuerzos ha provocado un cambio en el paradigma sobre el que se construye esta práctica. De acuerdo con Julia, “quien realiza este masaje se presenta con el corazón lleno y actúa partiendo de un principio básico: trabajar con el cliente y no únicamente en él. Los movimientos largos, lentos y profundos logran aliviar de manera efectiva, ya que llegan hasta los sitios del cuerpo en donde se acumula la energía vital, liberándola y dispersándola para apoyar el proceso de sanación. El masaje Esalen es una vía, un camino suave y cálido, que conduce hasta esa armonía que a veces creemos perdida; la armonía entre mente, cuerpo y espíritu”.

ALEGRÍA DE VIVIR

El masaje Esalen reconecta con este gozo; pretende armonizar el cuerpo con la conciencia para alcanzar un nuevo nivel.

Cómo

El terapeuta tiene que estar con gran presencia y escucha con el otro para lograr llevarlo a un estado de presencia y relajación, acota Julia; de esta manera le ayudará a tomar soluciones no reactivas, sino resilientes, para remediar la crisis bajo la cual se está pasando. Por supuesto, el masaje es de mucho contacto, son pases largos y muy pausados, porque lo que se quiere lograr con esto es bajar la ansiedad y el ritmo. Dura en promedio una hora y media y no existe ninguna contraindicación. Es una experiencia espiritual y terapéutica.

Beneficios

- Ayuda a **llenar vacíos**, espacios que son los que generan las adicciones.
- Ayuda a **contactar con tu yo interior**.
- Es una danza en la que te conectas con el otro y, al final, se convierte en un **intercambio de energía**.
- Es una **meditación activa**.
- Al estar en escucha con el paciente, el terapeuta siente su respiración y con la suya hace que **el paciente la relaje**.
- Si bien tiene una técnica y metodología muy específica, cada paciente necesita diferentes cosas; por eso, **nunca es igual**.
- Gente que tiene resistencia a una terapia verbal, este masaje **le ayuda a reconectarse**.



“Toda la desgracia humana proviene de la incapacidad de estar a solas en un cuarto”.

—BLAS PASCAL.

Casos especiales

Según explica la especialista, con personas que han sufrido de abuso sexual o maltrato físico, contrario a lo que pudiera pensarse, hay una sanación muy profunda. Después de haber sido tocado sin el respeto y la autorización, venir y solicitar el masaje y saber qué se va a hacer, ayuda a recuperar la confianza.

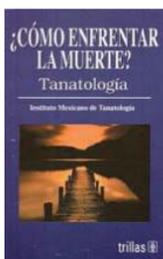




Para saber más

★ Para leer
¿Cómo enfrentar la muerte?

Tanatología, del Instituto Mexicano de Tanatología. Editorial Trillas. 280 pesos.



Tanatología

Esta tiene como objetivo el estudio de la muerte, que es la pérdida más significativa que podemos tener a lo largo de la vida. Sin embargo, dentro de la tanatología se estudian todo tipo de pérdidas, que pueden ser cotidianas, como la pérdida de la juventud, la salud, de ilusiones o enfrentamientos por hijos con discapacidad y divorcio.

El mayor golpe

La muerte de una persona cercana provoca situaciones de crisis, que detonan la caída de la salud física y algunas psicopatologías. “La historia dice que Carlota se volvió loca al tener que enfrentar la pérdida de su esposo Maximiliano”, añade Patricia Ocampo, terapeuta familiar y tanatóloga del Instituto Mexicano de Tanatología. Existen incontables casos en los que, al tener que enfrentar la muerte de un ser querido, les es imposible salir de la depresión, dejan de bañarse, de comer y, en situaciones extremas, pueden llegar a provocarse la muerte. No en todos las historias se necesita la ayuda de los profesionales; las personas resilientes tienen la capacidad de enfrentar estas situaciones.

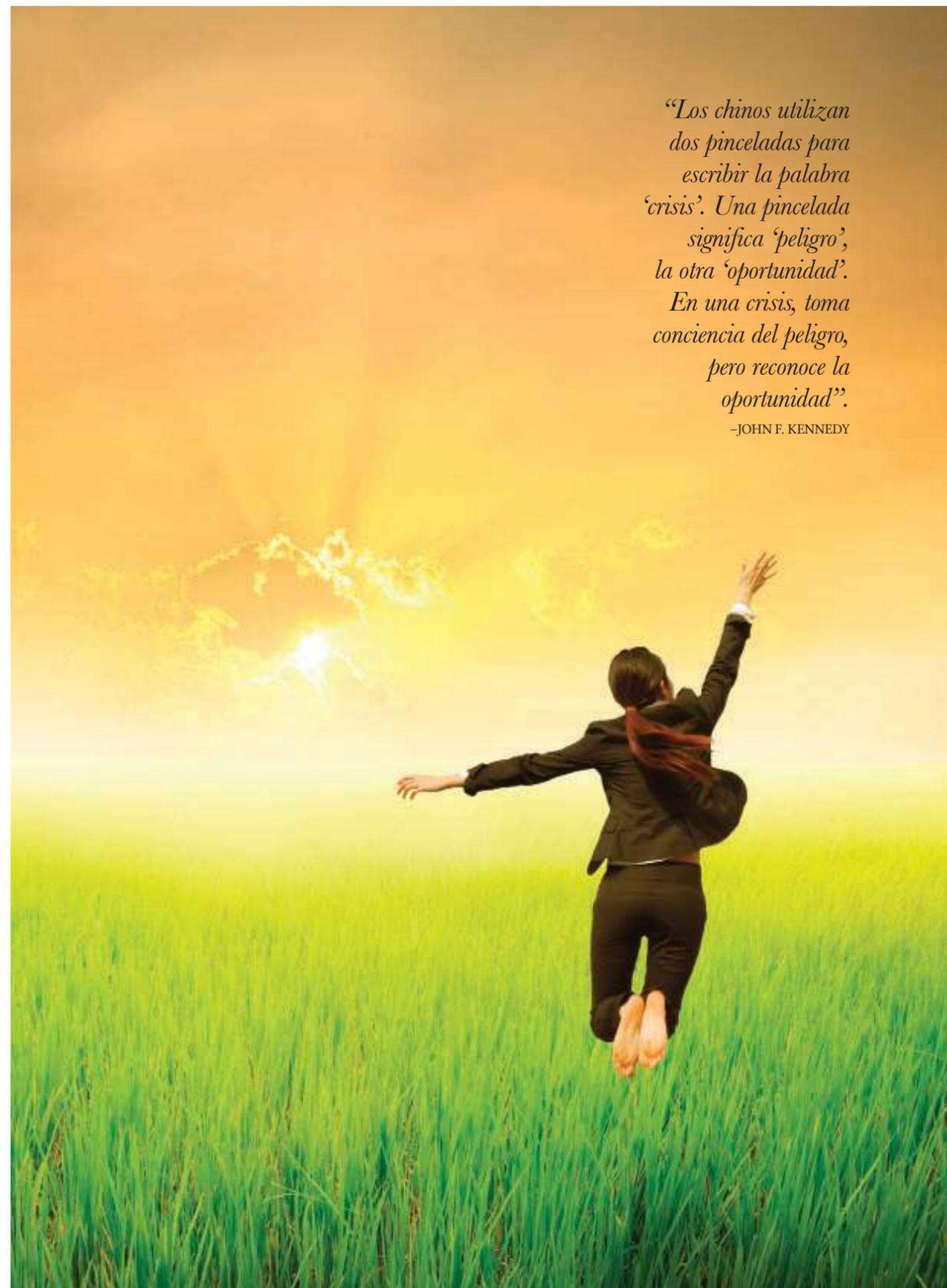


El duelo

Este proceso que no debe ser tomado como una situación pasiva, abarca varias fases: la negación (pensamientos de protección en los que no aceptas el hecho que estás enfrentando), negociación (se le promete un sacrificio a la divinidad como una forma de intercambio con un poder mayor, para no asumir la situación de pérdida), ira (mucho enojo contra la vida, Dios, las injusticias, los médicos, etc.) y depresión (es la etapa de llorar, de sentir tristeza y de asumir que la pérdida es irreparable); es entonces cuando se llega a la aceptación.

MEDITACIÓN

Algunos estudios de la Universidad de Nueva York han comprobado que la práctica de la meditación como auxiliar en el tratamiento de depresión, ansiedad y estrés ha sido un éxito. Además, facilita la empatía, lo que favorece los vínculos sociales y lleva a relaciones más cálidas. La clave de este éxito consiste en la potencialización de la resiliencia, es decir, cada ser humano es único, individual y con características emocionales y personales diferentes; por lo tanto, cada uno afronta eventos adversos de manera distinta. Sin embargo, el estudio apuntó a que la práctica constante puede ayudarte a estar conectada con tu interior y, en situaciones de crisis, tomar mejores decisiones, tener una vida tranquila y hacerle frente a las adversidades de manera adecuada. La meditación y las prácticas espirituales ayudan a algunas personas a establecer relaciones y restaurar la esperanza. La clave es identificar actividades que podrían ayudar a construir una estrategia personal para desarrollar la resiliencia.



“Los chinos utilizan dos pinceladas para escribir la palabra ‘crisis’. Una pincelada significa ‘peligro’, la otra ‘oportunidad’. En una crisis, toma conciencia del peligro, pero reconoce la oportunidad”.

—JOHN F. KENNEDY