

LA PERSONALIDAD RESILIENTE

Lidia Martín Torralba



Guías profesionales


EDITORIAL
SÍNTESIS

LA PERSONALIDAD RESILIENTE

Consulte nuestra página web:

www.sintesis.com

En ella encontrará el catálogo completo y comentado



NO fotocopies el libro

Queda prohibida, salvo excepción prevista en la ley, cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra sin contar con autorización de los titulares de la propiedad intelectual. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (arts. 270 y sigs. Código Penal). El Centro Español de Derechos Reprográficos (www.oedro.org) vela por el respeto de los citados derechos.

LA PERSONALIDAD RESILIENTE

Lidia Martín Torralba



© Lidia Martín Torralba

© EDITORIAL SÍNTESIS, S. A.
Vallehermoso, 34. 28015 Madrid
Teléfono: 91 593 20 98
<http://www.sintesis.com>

ISBN: 978-84-907753-6-3

Impreso en España. Printed in Spain

Reservados todos los derechos. Está prohibido, bajo las sanciones penales y el resarcimiento civil previstos en las leyes, reproducir, registrar o transmitir esta publicación, íntegra o parcialmente, por cualquier sistema de recuperación y por cualquier medio, sea mecánico, electrónico, magnético, electroóptico, por fotocopia o cualquier otro, sin la autorización previa por escrito de Editorial Síntesis, S. A.

Índice

[Introducción](#)

Parte 1

Aproximación teórica a la resiliencia

[1. ¿Es nuevo el concepto de resiliencia?](#)

[1.1. Nuevos conceptos para realidades antiguas](#)

[1.2. El comportamiento humano y sus posibilidades](#)

[2. Aproximación y contexto](#)

[2.1. Psicología Positiva y resiliencia](#)

[2.2. Modelos explicativos](#)

[3. El individuo resiliente](#)

[3.1. La resiliencia en acción](#)

[3.2. Personalidad, fortalezas y resiliencia](#)

[3.3. Rasgos para una personalidad resiliente](#)

[3.4. Se puede cambiar, se puede avanzar](#)

[La crisis y su afrontamiento](#)

[4.1. Crisis y cambio: ¿riesgo u oportunidad?](#)

[4.2. Resiliencia y crisis](#)

[4.3. La resiliencia en la superación del Estrés Postraumático \(EP\)](#)

Parte II

Características que conorman la personalidad res;

5. Capacidad de análisis

5.1. Introducción

5.2. Aspectos prácticos de la capacidad de análisis

5.3. Cómo desarrollar la capacidad de análisis

5.4. El papel de la capacidad de análisis en el afrontamiento postraumático

6. Afrontamiento activo

6.1. Introducción

6.2. Aspectos prácticos del afrontamiento activo

6.3. Cómo desarrollar el afrontamiento activo

6.4. El papel del afrontamiento activo en la recuperación postraumática

7. Equilibrio

7.1. Introducción

7.2. Aspectos prácticos del equilibrio

7.3. Cómo desarrollar el equilibrio

7.4. El papel del equilibrio en el afrontamiento postraumático

8. Flexibilidad

8.1. Introducción

8.2. Aspectos prácticos e la flexibilidad

8.3. Cómo desarrollar la flexibilidad

[8.4. El papel de la flexibilidad en el afrontamiento postraumático](#)

[9. Creatividad](#)

[9.1. Introducción](#)

[9.2. Aspectos prácticos de la creatividad](#)

[9.3. Cómo desarrollar la creatividad](#)

[9.4. El papel de la creatividad en el afrontamiento postraumático](#)

[10. Curiosidad](#)

[10.1. Introducción](#)

[10.2. Aspectos prácticos de la curiosidad](#)

[10.3. Cómo desarrollar la curiosidad](#)

[10.4. El papel de la curiosidad en el afrontamiento postraumático](#)

[11. Valentía](#)

[11.1. Introducción](#)

[11.2. Aspectos prácticos de la valentía](#)

[11.3. Cómo desarrollar la valentía](#)

[11.4. El papel de la valentía en el afrontamiento postraumático](#)

[12. Paciencia](#)

[12.1. Introducción](#)

[12.2. Aspectos prácticos de la paciencia](#)

[12.3. Cómo desarrollar la paciencia](#)

[12.4. El papel de la paciencia en el afrontamiento postraumático](#)

13. Optimismo inteligente

13.1. Introducción

13.2. Aspectos prácticos del optimismo inteligente

13.3. Cómo desarrollar el optimismo inteligente

13.4. El papel del optimismo inteligente en el afrontamiento postraumático

14. Inteligencia emocional

14.1. Introducción

14.2. Aspectos prácticos de la inteligencia emocional

14.3. Cómo desarrollar la inteligencia emocional

14.4. El papel de la inteligencia emocional en el afrontamiento postraumático

15. Visión realista de uno mismo

15.1. Introducción

15.2. Aspectos prácticos de una visión realista de uno mismo

15.3. Cómo desarrollar una visión realista de uno mismo

15.4. El papel la visión realista de uno mismo en el afrontamiento postraumático

16. Habilidades sociales

16.1. Introducción

16.2. Aspectos prácticos de las habilidades sociales

16.3. Cómo desarrollar las habilidades sociales

16.4. El papel de las habilidades sociales en el afrontamiento postraumático

17. Sentido del humor

17.1. Introducción

17.2. Aspectos prácticos del sentido del humor

17.3. Cómo desarrollar el sentido del humor

17.4. El papel del sentido del humor en el afrontamiento postraumático

18. Espiritualidad

18.1. Introducción

18.2. Aspectos prácticos de la espiritualidad

18.3. Cómo desarrollar la espiritualidad

18.4. El papel de la espiritualidad en el afrontamiento postraumático

Conclusiones

Bibliografía

Introducción

El libro que el lector tiene entre manos confronta la realidad del sufrimiento, el impacto del dolor y la incertidumbre por los acontecimientos que rodean a las personas, con otra muy distinta: la de la tremenda fortaleza y resistencia que, ante los avatares de la vida, pueden desplegarse de manera insospechada, sorprendente e, incluso, apabullante, en ocasiones.

Aparentemente, no es una característica de todos ésta, pero sí puede ser desarrollada por tantos como pongan a disposición del avance en este sentido todos los recursos de que dispongan y aquellos que estén dispuestos a adquirir. Muchas veces es una cuestión de determinación y actitud, más que de cuántas habilidades de serie se traigan bajo el brazo, aunque nadie duda de que el bagaje inicial ayuda, desde luego.

Los seres humanos cuentan con puntos fuertes y otros algo más débiles. La Psicología se ha encargado durante mucho tiempo de fijar sus ojos en lo que no funcionaba, justamente para intentar suplir carencias y resolver problemas. De hecho, buena parte de los protocolos de evaluación e intervención al uso buscan delimitar con claridad lo que no va bien e intervenir después buscando arreglar lo que aún tiene posibilidades de recomponerse. Pero desde las ciencias del comportamiento, desde la atención a quien sufre, desde el cotidiano vivir, se puede hacer mucho más que esto. Ese es justamente el enfoque de la presente obra: sin considerar a los seres humanos como superhombres que todo lo pueden, sí pueden hacer uso y beneficiarse de las muchas cualidades positivas que se encuentran en su repertorio, incluso aunque no las conozcan o no sean conscientes de ellas.

Desde esta perspectiva, todas las personas tienen de serie, además, cualidades que bien serían consideradas como "virtudes" en otros foros de dialéctica quizá algo menos científica. Nadi reúne todas esas características en su persona y ningún individuo está exento de poseer, al menos, alguna de ellas.

Al margen de juicios de valor sobre tales características, y evitando términos que puedan tener connotaciones de otra índole, lo que sí puede decirse sin ninguna clase de dudas es que esas "virtudes" constituyen fortalezas que hacen al individuo más eficaz ante la vida, constructivo y potente en su avance y más resistente ante la adversidad. Y en ese caso se estaría hablando, claramente, de los elementos que configurarían lo que llamamos una personalidad resiliente.

El objetivo de este libro es justamente ese: intentar profundizar en el concepto de

resiliencia, es decir, en la capacidad sorprendentemente desarrollada que algunos individuos parecen tener y que se manifiesta con más claridad ante las situaciones complejas y adversas de la vida. Pero todo ello sin perder de vista que, como ocurre con el resto de las características que conforman la personalidad, las cosas no son de color blanco o negro, sin más, sino que las personas se posicionan, también respecto a la resiliencia, a lo largo de un continuo por el cual ni se es cien por cien resiliente ni se carece de tal cualidad por completo. Y teniendo en cuenta, además, que muchas de sus características pueden adquirirse (lo que le da al enfoque unas posibilidades muchísimo más prácticas).

El ser humano tiene la maravillosa capacidad de aprender y aprender mucho. Las personas ganan en años y, sin embargo, pueden seguir aprendiendo. Pero, yendo aún más lejos, los individuos no sólo aprenden, sino que pueden "desaprender". Esto es clave para la superación de las dificultades, es decir, son capaces de sustituir unos aprendizajes por otros cuando los primeros resultan ineficaces ante los cambios que la vida impone. Tales sujetos, los que son capaces de flexibilizarse y seguir aprendiendo, son cada vez más fuertes para enfrentarse a su entorno y salir victoriosos. Y esta cualidad es justamente una de las que más importancia reciben en las líneas que el lector está a punto de abordar: la resiliencia puede, en buena medida, aprenderse y va a dedicarse buena parte del libro a plantear cómo hacerlo.

Quienes cuentan con la resiliencia como compañera natural de viaje tienen una gran ventaja, pero esta herencia no lo es todo en el individuo, ni en su reacción ante el entorno. Mientras éste siga teniendo la capacidad de aprender y desaprender para aprender de nuevo, valga la redundancia, no estará dicha la última palabra respecto a sus posibilidades para enfrentar la adversidad. Nadie está sentenciado a sucumbir ante la dificultad. Tendrán que aprenderse habilidades, cierto. Pero cada cambio, cada crisis, cada imprevisto o cada golpe de rumbo serán oportunidades para crecer y avanzar.

El objetivo de este libro es traer con sencillez y rigor, con un enfoque práctico, pero a la vez sólidamente fundado en lo que hoy se conoce al respecto desde las Ciencias del Comportamiento, estrategias prácticas para ganar en resiliencia. Se pretende, en otras palabras, facilitar al lector y a su entorno la posibilidad real de crecer en ese sentido.

Algún dicho popular, en términos bastante más drásticos de los que aquí se utilizarán, reza "Lo que no te mata, te hace más fuerte". El individuo resiliente es un superviviente, en primer lugar. Pero, en realidad, es mucho más que eso. No le basta con superar la prueba y quedarse como estaba. Quiere más. Obtiene más. Consigue convertir el sufrimiento en una fuente de riqueza para su vida y para la de otros.

La persona resiliente crece, se hace grande, deslumbra cuando se enfrenta a la dificultad y, no exento de dolor y de luchas, sale victorioso del combate. Tiene heridas, cicatrices de guerra, pero sigue adelante y aprende de cada batalla. Su vista no se centra tanto en lo que no funciona como en lo que aún marcha bien, aprovecha cada "clavo ardiendo" y, por ello, sigue de pie y levanta a otros. Será, probablemente, alguien que irá ganando en fortaleza y versatilidad en sucesivos acercamientos, en próximos combates. En un mundo como el que rodea a las personas hoy, se hace necesario tener armas sólidas, y la resiliencia abarca muchas de ellas, por lo que no se puede, simplemente, dejarla abandonada en un rincón como si de algo superficial se tratara. Es necesario ser resiliente, al menos en cierta medida.

Nadie está, pues, exento de dificultades, ya sea porque las vive a nivel personal, o bien porque las presencia en su círculo más o menos cercano. Quienes se dedican al ámbito asistencial entenderán bien esto. Y cualquier estrategia que dote a las personas de la posibilidad real de salir enriquecidos y fortalecidos de las crisis que la existencia plantea merece la pena, sin duda. En este sentido, este libro es una herramienta útil en manos, cómo no, de quienes atienden a otras personas ante su dificultad. Los profesionales de la asistencia encontrarán en sus líneas propuestas teóricas, pero principalmente sugerencias prácticas, que podrán ponerse en marcha desde la clínica misma o a pleno pie de calle cuando fuera necesario.

Muchos de esos profesionales, yendo un paso más allá, se enfrentan a verdaderos dramas ante los cuales la reacción habitual tiene que ver con claros desajustes postraumáticos, incluso el ya conocido Trastorno de Estrés Postraumático. Cuando ya no se puede volver atrás, ni tampoco revertir lo acontecido, sólo queda proporcionar recursos a quien se duele y ayudarle a convertirse en alguien que, no solamente sea capaz de enfrentarse a sus miedos y fantasmas, sino que además pueda crecer a través de la adversidad. El terapeuta o asistente habrá de aprender a fijar su vista en lo que aún funciona en esos casos y potenciarlo para, de esa manera, avanzar en la recuperación de aquel a quien ayuda.

Pero este no es sólo un libro para profesionales o personas que desean profundizar en los aspectos asistenciales de la resiliencia, sino que, además, es una herramienta para el crecimiento personal. Dicho en otros términos, busca la resiliencia del lector en primer lugar, sea o no profesional, asista o no a otros en sus dificultades. Lo que se insta a formar son individuos resistentes a la adversidad creciendo cada vez más en esa línea de fortaleza y pudiendo ayudar a otros, sí. Pero también personas que, con cada paso en esta dirección, se acercan con más y más posibilidades a poder enfrentar las inevitables tormentas de su vida con solvencia y determinación, sabiendo que tras cada una de ellas

se esconde un yo más formado, más completo, más rico y resistente, en definitiva.

Esquilo de Eleusis dijo una vez que "La fuerza de la necesidad es irresistible". Para muchas personas ciertamente lo es. Algunas, sin embargo, claudican ante ella y se sentencian a sí mismos como impotentes ante lo que les rodea. Pero es, efectivamente, ante la adversidad donde se descubren las verdaderas capacidades y fortalezas, el lado más oculto, pero también más prometedor de las posibilidades del ser humano. El espíritu resiliente aprovecha esos nuevos conocimientos y los pone al servicio de la superación.

Ya sea por los propios rasgos de cada cual, que pueden venir orientados de forma natural hacia la resiliencia, o bien porque la necesidad crea virtud y se puede aprender a acercarse más y más a esta forma de afrontar y vivir ante las piedras del camino, merece la pena iniciar este recorrido con perspectivas positivas, proactivas y constructivas.

No puede haber mejor sendero que recorrer que el que lleve a cada cual a crecer un poco más cada día.

Parte I

Aproximación teórica a la resiliencia

1

¿Es nuevo el concepto de resiliencia?

1.1. Nuevos conceptos para realidades antiguas

Seguramente al principio, en el contacto inicial, este concepto, "resiliencia", que ocupa de manera central la presente obra, puede resultar singularmente desconocido para muchos. En un tiempo en el que todo el mundo habla de psicología y, más aún, todo el mundo parece saber de ella y moverse en ese terreno como pez en el agua (independientemente de la distancia de esa percepción respecto a la realidad), éste resulta ser uno de esos conceptos que resultan novedosos y prácticamente desconocidos incluso para buena parte de la profesión. Muchos psicólogos, por decirlo de otra forma, no han oído hablar de ella y pudiera pensarse a veces, incluso, que responde a algún fenómeno novedoso o desconocido. Para aquellas personas que no se dedican a esto, probablemente, resulta un concepto aún más lejano, distante, y lo primero que se preguntarán es "Y eso de la resiliencia... ¿qué es?".

Pues lejos de lo que puede parecer inicialmente, no tiene nada de novedoso, aunque ahora se esté volviendo sobre ello de forma más insistente, o mucho del interés en investigarlo se haya concentrado en los últimos años, más que en épocas anteriores. Quizá sí es cierto que, probablemente, no es de los conceptos más explotados en psicología ni tampoco, por ende, en la calle cuando se habla de lo que le pasa a éste, o a aquél, o cuando se comenta acerca de los posibles males que aquejan al amigo, o al vecino. Se habla de depresión o ansiedad, de estrés o de intolerancia a la frustración con una cierta soltura... pero casi nadie sabe qué es eso de la resiliencia y quizá por ello aún no forma parte del vocabulario psicológico "de calle" que se ha hecho ya tan habitual. Probablemente sea sólo cuestión de tiempo que la resiliencia empiece a formar parte de las más variadas conversaciones cotidianas.

Aunque sea intuitivamente, muchos lo relacionan, quizá por su proximidad fonética, a la idea de resistencia. Y esa idea, por cierto, no anda demasiado desencaminada de la

realidad, ya que la resiliencia tiene como principal característica la capacidad de resistir ante las crisis y pruebas de la vida con una especial capacidad para la adaptación y la superación, pudiendo hacer frente a las diversas situaciones con un balance final de éxito y enriquecimiento personal a pesar de las dificultades. Pero es más que esto. El individuo resiliente ciertamente resiste, pero además lo hace con una estabilidad que no es la de todos, ni mucho menos. Ahora bien, volviendo al asunto del término en sí, lo cierto es que la palabra "resiliencia" no ha sido especialmente usada y tampoco se ha difundido más allá del entorno puramente profesional y ni siquiera al completo dentro de éste.

¿Por qué, quizá, abundando un poco más en este asunto, no usar la palabra "resiliencia" como sinónimo de resistencia, sin más? ¿O por qué no eliminarla, simple y llanamente? ¿Por qué añadir un vocablo nuevo aparentemente para definir una realidad que ya viene denominada por otro término? ¿Se refieren resistencia y resiliencia a la misma capacidad o, por el contrario, tienen matices distintos? El término anglosajón *hardiness* sería el empleado al hablar de resistencia y, tal como plantean Bonanno (2004) y Maddi (2005), no sería sinónimo de resiliencia como tal. La principal diferencia que existe entre ambos conceptos sería que la primera, la resistencia, quedaría englobada en la segunda, la resiliencia, pero no al revés. La resistencia favorece que haya una mayor y mejor resiliencia, pero no sería, ni mucho menos, la única manera de desarrollarla.

Probablemente la clave para entender la diferencia está en el producto final que surge del afrontamiento de la adversidad. Dicho de forma mucho más intuitiva, la personalidad resiliente hace mucho más que resistir o aguantar. Autores que han estudiado con detenimiento el concepto de resistencia, como es el caso de Kobasa y Maddi, plantean que la forma que tiene el individuo resistente de concebir el mundo, las dificultades e, incluso, el destino, reúne tres características: compromiso e implicación ante la vida, desafío al ver las crisis como una oportunidad para crecer y, por último, control o asunción de que lo que ocurre a las personas en la vida es fruto de sus acciones (Kobasa, 1979).

No se trata de restarle importancia a la capacidad de aguantar las embestidas de lo que se viene encima con cada problema, que la tiene. Es que el individuo resiliente no sólo resiste, sino que se crece en la dificultad y se enfrenta a ellas con buena dosis de estabilidad, hasta el punto de que, a veces, pareciera que permanece como "por encima del bien y el mal", por encima de los problemas, como si no llegaran a ir con él del todo. No sólo supera las luchas que la existencia plantea, sino que lo hace con cuotas de éxito añadido, porque sigue adelante con doble dosis de lo que quiera que les haya ayudado a superar la crisis. Así, la resiliencia aporta un extra a la resistencia que no podemos ni debemos subestimar.

De esta forma, lo que se plantea estudiar aquí no es una característica que se desconocía, o un término de nuevo cuño, sino más bien se trata del regreso a una realidad que es tan antigua como el ser humano mismo, pero a la que, ciertamente, no en todas las épocas se le ha prestado la misma atención desde la comunidad científica. De hecho, si lo pensamos detenidamente, en sentido estricto quizá poco hay por descubrir en la cuestión del comportamiento de las personas. Lo que se hace es profundizar en la comprensión de ese comportamiento, avanzar en su predicción y generalizar ese conocimiento. Somos lo que fuimos como seres humanos, aunque nuestras circunstancias vayan cambiando a través de los tiempos y las épocas. Siempre hubo y habrá individuos resistentes y, más aún, resilientes, que probablemente fueron causa de admiración por parte de sus congéneres, da igual la época en la que puedan ser circunscritos.

Durante mucho tiempo, el comportamiento humano en clave psicológica no fue objeto de estudio sistemático y, cuando lo fue, ciertamente el abordaje de la resiliencia no estuvo entre sus objetivos prioritarios. Existía, pues, pero no se estudió con el detenimiento y la atención que probablemente ahora se le presta a raíz de los recientes enfoques y tendencias en Psicología en los últimos tiempos. Es entonces, probablemente, más bien una cuestión de comprender por qué las personas se comportan, desde tiempos inmemoriales, de unas determinadas maneras y no tanto de describir una nueva forma de comportarse como tal.

Así las cosas, siempre ha habido, entonces, personas con una capacidad sobresaliente en cuanto a lo que tiene que ver con la superación de circunstancias difíciles. Muchos quizá lo enfocarían desde el prisma evolucionista explicando que algunos individuos han sido más capaces que otros de adaptarse a su medio, de superar las circunstancias adversas y de ser más fuertes que los demás individuos de la especie, llegando al final del recorrido, no sólo con soluciones al problema o dificultad en cuestión, sino mucho más allá, siendo más fuertes aún de lo que eran al principio.

Cuestiones evolucionistas aparte, las cuales no son el objetivo de este libro ni forman parte de su discurso, lo que parece inapelable es que no todas las personas enfrentan la adversidad de la misma forma. Y por un asunto de pura lógica, porque en lo que tiene que ver con el comportamiento humano no todos los caminos conducen a Roma, tampoco la resuelven igual, ni las consecuencias para sí o su entorno pueden ser las mismas.

Una misma piedra en el camino tiene diferentes formas de abordarse, dependiendo de quién se encuentre con ella y cuál sea su estilo de afrontamiento. Lógicamente, piedras

las hay de muy diversos tamaños y durezas. Pero ante cada una de ellas, cada persona es, como suele decirse, un mundo. Habría quien, ante el obstáculo, se sentaría a su sombra esperando a que, como por arte de magia, desapareciera y le permitiera continuar con su camino. Otros buscarían rodearla, escalarla, destruirla o dinamitarla directamente. Algunos más intentarían probablemente ignorarla con la esperanza de que, si no se la mira, puede hacerse como que no existe...

Pero, sin duda, otra de las formas de afrontamiento, compuesta a su vez por muchos elementos diferentes y complementarios, como se verá más adelante, es la que corresponde al individuo resiliente. El camino al que conduce este tipo de abordaje es la experiencia de éxito, la madurez y el enriquecimiento de la persona, y esto se defenderá a lo largo de la exposición que pretende este libro, aunque no está libre de dificultades. Y en todo ese proceso, el individuo resiliente se convierte, cada vez, en más resiliente todavía, ya que ésta no es una característica estática, sino más bien en constante evolución.

El individuo resiliente es capaz de crecerse ante los problemas, antes, durante o después de enfrentarse a ellos, en primer lugar porque decide no ignorarlos. Reconocer que existen y, además, hacerlo en su justa dimensión, se constituye como el primer paso para empezar a trabajar con ellos. De la misma forma, los observa y analiza, considerando las múltiples opciones de abordaje que tiene y no descartando ninguna de ellas. Sus soluciones están lejos de poder ser consideradas "refritos" de antiguas soluciones. Más bien entiende que, desde todo punto de vista, cada piedra en el camino es absoluta y completamente distinta a otra y que, por tanto, deberá ser tratada, igualmente, de manera diferencial. Ello no significa que no sea capaz de aprovechar recursos antiguos que pudieran ser útiles. Pero no hace pereza por diseñar nuevas estrategias cada vez que es necesario. Esto le lleva a considerar soluciones ajustadas al problema particular, con lo que, al no cerrarse a nada, multiplica sus posibles opciones de respuesta.

Es un individuo, en definitiva, flexible y dispuesto a tomarse el tiempo necesario para poder con la adversidad y no permitir lo contrario: que esa adversidad pueda con él. Con estos simples ejemplos, que se irán ampliando convenientemente conforme vayan abordándose los siguientes capítulos, puede constatarse la conveniencia de considerar la resiliencia como un conjunto de características, más que como un único rasgo, lo cual llevará también con cierta facilidad a considerar muchas posibles y variadas maneras de desarrollarla.

Una de las preguntas obligadas siempre que se estudia algún rasgo o característica

que conforma la personalidad es: ¿Se nace o se hace? Trayéndolo a las cuestiones que se abordan en este libro: ¿Se nace resiliente o se llega a ser resiliente? Quizá este asunto de la cuestión herencia-medio está en todos los posibles interrogantes que se plantean sobre el comportamiento humano, no solamente en aquellos asuntos relacionados con la configuración de la personalidad. ¿Cuánto hay de innato y cuánto de arduo trabajo para construir una forma de afrontamiento así de interiorizada, tanto como para considerarla definitoria del carácter de un determinado individuo?

Como viene siendo habitual a la hora de valorar la conducta de las personas, probablemente hay una mezcla de ambas. Herencia y medio siguen teniendo mucho que decir en cada uno de los comportamientos que como seres humanos se desarrollan. Las características psicológicas, ya sean relativas a la faceta cognitiva, la emocional o la puramente conductual y fisiológica que vienen grabadas a fuego en nuestra herencia genética y que se ponen de manifiesto en el comportamiento visible de cada sujeto, obligan a situarse ante la realidad de una cierta predisposición a ser resilientes de manera natural, en el caso de unos pocos sujetos, o a serlo menos, en el caso de la mayoría. De la misma forma, hay individuos con tendencia a la ira, al miedo o a desarrollar depresiones. La resiliencia es sólo una característica más. Compleja, ciertamente, pero una más. Pero como en casi todo lo relacionado con el ser humano, el aprendizaje que proporciona el ambiente tiene mucho más que decir en este sentido y esto trae consigo grandes ventajas y posibilidades que no deben despreciarse.

Esto que puede parecer una mala noticia para algunos puede ser, para otros, motivo de alegría. Los que son portadores de esa resiliencia como característica natural vienen con una clara ventaja de serie que podrán aprovechar, claro, aunque necesitarán evolucionar en esa característica conforme la vida les vaya situando ante diferentes y nuevos retos. Las personas pueden comportarse de forma resiliente ante una determinada situación y hacerlo de manera completamente disfuncional en otra. En este sentido conviene tener bien presente el mensaje del famoso dibujo de Goya en el que, junto a la imagen de un anciano apoyándose en su bastón, podía leerse un mensaje sorprendente y, ciertamente, un tremendo desafío: "Aún aprendo". Para los que, sin embargo, reconocen no ser "resilientes naturales", la gran noticia es que esa capacidad puede ejercitarse y será en ese punto, precisamente, donde el libro se detiene con más amplitud.

Esa es, quizá, la principal diferencia entre considerar la resiliencia como una capacidad, es decir, algo más "de serie", que viene asociado de manera más o menos inseparable de la carga genética y lo que a unos les resulta relativamente fácil hacer sin que nadie se lo enseñe, o más bien una habilidad, entendiendo ésta como algo más ligado a las consecuencias directas de una práctica sistemática o de algún tipo de entrenamiento,

en cierto sentido.

Así pues, ha de entenderse la resiliencia, no tanto como un nuevo término que hace referencia a una nueva realidad del ser humano, que no es el caso, sino más bien como una antigua realidad sobre la cual ahora los especialistas y estudiosos del comportamiento se están centrando más y más, dados los nuevos enfoques de investigación y las fabulosas posibilidades que trae a la práctica clínica y no clínica. Se trata de un enfoque basado en las posibilidades de las personas y no sólo o exclusivamente en lo que no funciona. Sobre estos enfoques diversos se volverá detenidamente más adelante.

1.2. El comportamiento humano y sus posibilidades

El ser humano es especialmente reconocido por su capacidad para la adaptación. En ese sentido, pocos seres vivos tienen la habilidad que éste demuestra para establecerse, prosperar y desarrollarse en cualquier parte del planeta y bajo cualquier circunstancia. Encontrar personas o asentamientos de grupos en todo extremo de nuestro mundo puede ser algo que sigue sorprendiendo, ciertamente, pero no deja de tener vigencia y, lo que es más, continúa reuniendo elementos muy curiosos que merece la pena, sin duda, estudiar para profundizar y aprender. No se encuentran focas en el Amazonas, ni tucanes en Groenlandia, pero sí hay seres humanos en las zonas más inhóspitas y extremas de éste, nuestro fabuloso pero, a la vez, extremo mega-hábitat llamado Tierra.

Es cierto que muchos seres siguen dándonos tremendas lecciones en cuanto a capacidad de ajuste y adaptación. De hecho, cada ser vivo lo hace a su propio modo. Las flores de Edelweiss, por poner sólo un ejemplo, son conocidas, precisamente, por poder crecer en los lugares más fríos. A pesar de su aparente fragilidad, cuentan con una clase especial de dureza y resistencia que las convierte en la maravilla de la naturaleza que son. Sin embargo, habría de ponerse en duda su capacidad para poder desarrollarse en otros entornos diferentes. Podrían enumerarse infinitos ejemplos y, si la tarea consistiese en considerar detenidamente cada animal o planta que crece y se desarrolla en cada punto del planeta, podrían encontrarse maravillas de la adaptación en todos ellos. Es más, cada ser vivo es capaz de desarrollar habilidades y destrezas que los seres humanos no poseemos y ello debiera llevar a pensar sobre el justo lugar de nuestra especie en todo esto.

Profundizando un poco más en esta cuestión del hábitat donde se desarrollan los seres humanos y las características de resistencia y resiliencia de las que se hablaba en consideraciones iniciales, puede verse de nuevo el matiz que diferencia a ambas. Las personas que se han amoldado a vivir en estos entornos hostiles del planeta no sólo

resisten las condiciones más adversas, sino que además han conseguido desarrollarse y avanzar en ellas. Han extraído el máximo de las circunstancias que rodean sus vidas. En ese sentido, han ido más allá de la pura supervivencia para hacerse más fuertes y ser capaces de hacer suyo el entorno.

Es cierto, sin embargo, que puede hacerse la objeción de que tales seres humanos han nacido en esos hábitats inhóspitos y que no han conocido otros. Simplemente, si es que el adjetivo "simple" se puede aplicar a esto, ha repetido los patrones de adaptación que sus padres y abuelos pusieron en marcha para salir adelante. La gran pregunta es: ¿Qué les sucedería si, por determinadas causas, las que fueran, tuvieran que marchar de ese su entorno, que aunque sea aparentemente adverso es el suyo y al que están adaptados, y tuvieran que amoldarse a nuevos retos de ajuste? Muy probablemente, como en todo cambio que la vida impone, se encontrarían individuos que responderían a muy diferentes perfiles en este sentido, desde aquellos a los que podría resultarles absolutamente inabordable el cambio a los que, no exentos de dificultades, pero sí con esfuerzo y poniendo al servicio de ese esfuerzo de ajuste todas sus fortalezas, serían capaces, no sólo de sobrevivir, sino también de sacar el mejor provecho de su nueva situación. Volverían a destacar, como siempre ocurre, los individuos resilientes, cuya base es la resistencia, pero cuyo conjunto trasciende en mucho a ésta.

No significa que sea sencilla, entonces, pero sí posible, la adaptación a casi cualquier tipo de circunstancia y esta realidad dota de nuevas y mejores características al individuo que invierte sus energías en cualquier esfuerzo de adaptación. Si se llega a interiorizar esto, la línea a seguir es más que prometedora, aunque no está exenta, como ya se ha comentado, de costes y dificultades. Los individuos resilientes no han de considerarse necesariamente como superdotados de la resistencia. Les cuesta un esfuerzo enfrentar las situaciones adversas como a todos, pero muchas de sus fortalezas personales les permiten superar las complicaciones y revertirlas en beneficios para ellos y su entorno. Esos esfuerzos volcados para el afrontamiento pueden ser considerados como inversión y no como pérdida. Esta es la primera gran lección: ante las dificultades y las adversidades, el individuo resiliente no pierde, sólo invierte.

El ser humano es, entonces, dicho de forma coloquial pero sin perder el contexto analítico en el que se sitúa esta reflexión, una caja de sorpresas. No hay adversidad que parezca resistírsele, a la luz de lo que algunas personas muestran ante determinados problemas, aunque no puede decirse que el afrontamiento de dificultades resulte fácil a nadie. En lo que se quiere hacer énfasis desde estas líneas, en todo caso, es en la realidad de la habilidad que las personas tienen para modificar patrones cuando el cambio circunstancial lo impone. Aquellos que, frente a este hecho, posean o desarrollen más

fortalezas de cara a superarlo con éxito, son individuos que llamaríamos de perfil resiliente.

De hecho, si se piensa por un momento en esta cuestión, los noticieros están cargados de secuencias durísimas de acontecimientos en cada lugar del planeta ante los cuales, cada día, muchas personas no sólo sobreviven, sino que se hacen más fuertes. Pero no es sin coste, sin desgaste, sin una dura carrera de fondo que puede debilitar seriamente a quien la corre, aunque unos se cansen menos que otros o puedan correr carreras más largas y complicadas. Es importante considerar con detenimiento esta idea de fortalezas, ya que no sólo se refiere a la ausencia de sintomatología o características que pudieran interferir con el afrontamiento de la dificultad sino que, yendo mucho más allá, cuenta de forma positiva con aspectos más relacionados con un funcionamiento y ajuste adecuados de la persona. No es solamente lo que no se tiene de negativo o disfuncional, sino lo que se posee y supone un extra de capacidad para salir adelante.

Sin duda que esa capacidad de entresacar lo precioso de lo vil, de ver lo bueno de entre lo malo, de quedarse con lo que edifica y construye, para apartar, a la vez, lo perjudicial y destructivo, no es una habilidad de quien quiere, sino de quien puede. Y, aunque pueda resultar casi un trabalenguas, se puede aprender a poder. Existen los que prácticamente no tienen que hacerlo porque lo ponen en marcha casi como un gesto natural. Otros han de adquirirlo. Pero buena parte de ellos pueden llegar a un afrontamiento sano del cambio y de las circunstancias de crisis, adquiriendo capacidades que, asimiladas como hábitos, hacen del perfil de ese individuo uno cada vez más resiliente.

¿Qué es lo que hace justamente que, ante la misma circunstancia, unos individuos sean capaces de afrontar, superar con éxito y avanzar y otros, por el contrario, se hundan en la adversidad como si fuera un fango del que no puede salirse ni extraer nada bueno o de valor?

Es cierto que, tal y como se sabe hoy fehacientemente en las ciencias del comportamiento, las circunstancias nunca son las mismas para un individuo que para otro, aunque superficialmente así lo pueda parecer. El bagaje, la experiencia y lo que, en definitiva, constituye la biografía de cada cual, ya convierte esta circunstancia en algo completamente distinto por el hecho de referirse a individuos diferentes. Pero, aparte de eso, la dureza de la situación puede ser, si no igual, al menos muy similar en cuanto a adversidad, incomodidad, molestia, dolor, incapacidad para una actividad cotidiana... y no todos reaccionan igual, ni con iguales resultados lógicamente.

Si algo caracteriza a las personas es la infinidad de posibilidades con que viene

cargada su psique para poder adaptarse y avanzar. El cambio es una cuestión absolutamente inherente a la vida y, por tanto, la flexibilización y la adaptación a ese cambio se convierten en una moneda nada despreciable para enfrentarse a este gran reto que es la existencia. En el desglose de lo que significarían esas posibilidades del ser humano ante la dificultad, se encontrarán desde la opción de interpretar los acontecimientos de una u otra manera cognitivamente hablando hasta la aparición de determinadas emociones o estados anímicos que favorezcan un tipo de afrontamiento u otro, la habilidad para desarrollar y establecer redes de apoyo, gestión y toma de decisiones, creatividad a la hora de solucionar problemas o inconvenientes y una infinidad de estrategias y características más que, en conjunto y de manera íntimamente relacionada, constituyen la realidad del individuo resiliente como una forma compleja, pero altamente interesante de enfrentarse a la vida y sus retos.

No se plantea, entonces, ser o no ser resiliente "a secas", sino más bien acumular en el arsenal personal de recursos una serie de componentes independientes, pero relacionados a la vez entre sí, que aumentan claramente las posibilidades reales de afrontamiento, no sólo con éxito, sino también con crecimiento, es decir, no sólo con resistencia ante la dificultad, sino con mucho más: con resiliencia.

El individuo resiliente es, principalmente, un individuo abierto, flexible, como se verá a lo largo del desarrollo del libro y que está dispuesto a no "apalancarse" en las mismas soluciones de siempre. Problemas nuevos requieren soluciones nuevas. O, en ocasiones, a soluciones válidas hemos de añadir formas novedosas, enriquecidas o ampliadas de llevarlas a cabo. Quien no mira la vida con una cierta apertura, difícilmente puede hacer esto. El individuo resiliente se reinventa constantemente, ya sea de forma consciente o no, porque sin esta flexibilidad no hay avance.

Apertura, sin embargo, no significa ingenuidad, optimismo patológico o pérdida de contacto con la realidad, tal y como lo interpretan algunos. Si bien es cierto que el concepto de resiliencia se ha venido enmarcando principalmente dentro de lo que se ha dado en denominar Psicología Positiva, esto queda bien lejos de lo que en otros foros se denomina Pensamiento Positivo. Mientras la primera tiene que ver con un enfoque del estudio y el ejercicio de la psicología más basado en las posibilidades de ser humano que en sus deficiencias y es en ese sentido que se denomina "Positiva" y se contrapone a la que ha sido la visión tradicional de la Psicología, más basada en lo que no funcionaba en el individuo. La segunda simplemente no tiene nada que ver con los datos que ha arrojado el estudio formal del comportamiento; ese cambio de enfoque, el que propone fijarse en lo que funciona, venía siendo necesario probablemente debido a un claro desequilibrio y a un exceso de focalización en lo que no funcionaba más que en lo que

aún pudiera ser aprovechable. El enfoque del Pensamiento Positivo, por el contrario, tiene más que ver con un cierto sentido "mágico" por el cual algunos creen que el hecho de ser optimistas, ver el vaso medio lleno y no medio vacío, o incluso negar ciertas partes que no nos interesan de la realidad nos lleva, automáticamente, a la llave del éxito. Esto último no tiene ninguna lógica a la luz de lo que hoy se sabe acerca del afrontamiento de problemas. Tan conflictivo es, de hecho, un enfoque patológicamente pesimista, como lo es uno patológicamente optimista.

Abundando en esta línea, entonces, el individuo resiliente es un ser con múltiples posibilidades porque está cercano y bien consciente de la realidad que le rodea. Sólo en función de esa realidad genera soluciones, se adapta al cambio, avanzando en su recorrido personal hacia la superación. El sujeto que se distancia de su realidad en ese pesimismo u optimismo, en su visión distorsionada de lo que le rodea, no puede implementar soluciones ajustadas a lo que le sucede verdaderamente, sino que sólo serían idóneas en caso de que lo que ocurriera fuera lo que cree y no lo que sucede en realidad. El individuo resiliente no necesita desconectarse de la realidad, sino que bebe de ella para dar cada paso al frente.

La existencia viene cargada de imprevistos, de situaciones inesperadas, de crisis que, aún formando parte del círculo propio de la vida, siguen sin ser fáciles, ni siquiera cuando se las ve venir. La enfermedad, el sufrimiento, los contratiempos, la separación de los que uno quiere, la muerte misma... están tan íntimamente adheridas a la vida que cometemos el error en no pocas ocasiones de llegar a creer que, por esperables, son más llevaderas. El individuo resiliente también sufre. No tiene una capa impermeable por la cual las cosas le resbalan. Lejos de eso, asume la realidad abordándola sin tapujos, sin ocultársela, porque no está dispuesto a engañarse y sabe que el tiempo apremia.

Si algo caracteriza a la resiliencia como perfil de afrontamiento es que va acompañada de una clara inteligencia. Ésta es justo la capacidad para poner medios con el objetivo de alcanzar un fin, e incluye entre esos medios pedir ayuda, establecer prioridades, medir las propias fuerzas y limitaciones, ejecutar las soluciones escogidas... En una existencia en la que el sufrimiento tiene un papel tan presente, tan ineludible, tan fundamental, se hace absolutamente necesario identificar obstáculos, valorar medios para superarlos y extraer conclusiones a partir de las incidencias que siempre acompañan al avance. Pensar en una evolución lineal ante el sufrimiento es más bien una quimera. El dolor implica altibajos y el individuo resiliente los tiene, pero su mayor baza es que no lucha contra la adversidad, no se enfrenta con la tormenta negándola o midiendo sus fuerzas con ella. No se suele salir vencedor con estrategias así. Este tipo de persona escoge bien qué batallas quiere librar y decide no lucharlas rebelándose contra el viento

que le viene de frente, sino amoldándose a los ritmos y direcciones que éste le marca.

Las posibilidades del ser humano ante los duros golpes de la vida son muchas, ya que también sus recursos son numerosos. Otra cosa distinta es que se tengan a mano, disponibles y accesibles, entrenados para ser utilizados cuando se los necesita sin dilación. Si se consigue tener o desarrollar una cierta apertura en la interpretación y el abordaje de las situaciones que van apareciendo en el camino, la resiliencia no será sólo privilegio de unos pocos "escogidos" que lo implementan desde sus habilidades naturales de forma privativa, sino que será, por el contrario, dominio general de todo aquel con el arrojo y la valentía suficiente de no conformarse a lo obvio, sino abrirse a todo lo bueno que las capacidades humanas ante el dolor pueden ofrecer si se las enfoca adecuadamente.

2

Aproximación y contexto

2.1. Psicología Positiva y resiliencia

Si ya en el primer capítulo se hizo una aproximación intuitiva al concepto, significado y posibilidades de la resiliencia, conviene en este punto que se haga desde un prisma más riguroso y exhaustivo. No son pocas las líneas de investigación que se han acercado con más y más interés a este concepto y todo lo que puede traer y trae, de facto, a la realidad de la prevención, pero también de la intervención clínica. Y en ese sentido es que ha de hacerse en este punto una doble consideración: por una parte la que proporcione el contexto teórico en el que se sitúa el concepto de resiliencia que es, principalmente aunque no únicamente, el de la Psicología Positiva, ya que ha sido la que más se ha dedicado últimamente a abordar este concepto de forma sistemática y, por otra, el abordaje del constructo mismo, intentando alcanzar una definición satisfactoria que permita su manejo teórico y práctico.

Tal y como recogen Vázquez y Hervás en su libro *La ciencia del bienestar* (2009), a finales de los años noventa empezó a dibujarse una nueva línea de pensamiento e investigación dentro de la Psicología a la que Seligman, principal precursor de la misma, denominó Psicología Positiva. Con este término se refería a todo un estilo en cuanto a la concepción de esta ciencia que se centrara, no sólo en lo peor de la vida, como había venido haciendo prioritariamente hasta entonces, sino también en "construir cualidades positivas". Desde esa postura, pretendía alcanzarse un equilibrio que respondiera también con más fidelidad a la propia naturaleza humana que, efectivamente, cuenta con sus sombras, pero también con sus muchas y valiosas luces. De hecho, una de las realidades que arroja la clínica sin necesidad de profundizar demasiado para llegar a cierto convencimiento al respecto es que, sin esas luces, no suele ser posible superar las sombras.

Tal y como reseñan los citados autores, esta innovadora postura a la hora de abordar

el estudio de lo humano abarca varios y desafiantes frentes, desde la profundización en las llamadas "experiencias positivas", a las "fortalezas psicológicas" o las "organizaciones positivas", en un abordaje mucho más amplio en cuanto a concepción del bienestar humano y sus fuentes. Ello implica que la aproximación es diversa en cuanto a su alcance, que abarca desde lo individual a lo comunitario, pero también lo es en cuanto a su contenido.

Así, desde esta orientación empezaron a considerarse como objetivo de investigación y estudio conceptos tan poco "ortodoxos" a la luz del enfoque clásico como la felicidad, el bienestar o el sentido del humor. La resiliencia y la resistencia ante la adversidad han sido también algunos de ellos y, por tanto, el contexto en que se han empezado a desgranar muchos de los elementos que la componen ha sido justamente éste, el de la Psicología Positiva, aunque no ha sido el único.

Precisamente por esto, el presente manual no pretende ni necesita circunscribirse necesariamente de forma exclusiva en este enfoque. Como ha venido siendo habitual a lo largo de toda la historia de la Psicología, son muchas y muy variadas las escuelas que estudian, desde su propio prisma, el comportamiento humano y de todas ellas pueden desprenderse enfoques y conceptos interesantes y útiles. En ese sentido, se abordará el concepto de resiliencia de una manera bastante ecléctica y respondiendo a tesis de variados enfoques al respecto, sin limitarse en ninguno de ellos de forma exclusiva, aunque se harán algunas menciones a la Psicología Positiva por ser sus autores, quizá, los que en el último tiempo han hecho una labor especialmente interesante de síntesis y organización de la información al respecto.

Una de las primeras y más obvias dificultades ha sido integrar en la investigación psicológica y su lenguaje hasta el momento conceptos que han sido frontalmente rechazados o ignorados durante décadas por no considerarse suficientemente operativizables o medibles. Dicho de otra manera, estudiar la felicidad, por ejemplo, parecía poco científico, por lo que, simplemente, no se ha abordado como objeto serio de estudio hasta hace muy poco. A primera vista y por estas razones, muchos de los términos que, por otra parte, han acaparado buena parte del interés de los textos divulgativos y de autoayuda, no eran encajables ni admisibles desde un acercamiento científico y riguroso. Parecían más bien materia prima para filósofos o, incluso, religiosos, pero no encajaban a priori con el perfil de científico del comportamiento humano al uso.

Sin embargo, a pesar de los esfuerzos que ha supuesto poder conseguir un equilibrio en este sentido, parece que esa expectativa de acercarse a conceptos como los

mencionados no es simplemente una quimera a la que los científicos serios deberían renunciar. Dicho de otra forma, parece viable estudiar justo esos aspectos de la propia psicología que, es cierto, no pueden encasillarse fácilmente en los abordajes clásicos, pero que son los que, en definitiva, más interesan a la luz de los ríos de tinta que generan y que, por otra parte, más aportan a nivel de crecimiento personal en el terreno de lo práctico.

Lo subjetivo puede medirse, aunque para ello haya que redefinir el paradigma de abordaje y también, en muchas ocasiones, los propios conceptos a medir. Y ese reto, el de reinventarse de alguna forma hacia el estudio de términos "dudosos" es en el que la Psicología Positiva se ha centrado quizás más que otras corrientes de pensamiento dentro de la disciplina psicológica. Rigor y temas "de a pie" pueden convivir. Lo objetivo y lo subjetivo se combinan aquí para reflejar, de manera más fiel, lo que las personas son y también lo que pueden llegar a ser.

Echando un vistazo, por ejemplo, a los abordajes clásicos de tipo clínico, uno detecta rápidamente cómo el objetivo de la intervención se suele fijar en términos de recuperación del bienestar. Este enfoque parte, lógicamente, de un estado definido por la pérdida o ausencia del mismo. Incluso los enfoques preventivos, yendo mucho más allá de lo paliativo o ceñido al tratamiento, están generalmente orientados a prevenir el problema, con lo que, en el fondo, lo que está en el foco de la prevención es el problema mismo.

Los enfoques más recientes, sin embargo, van bastante más allá y plantean sus objetivos en términos de crecimiento, independientemente de la presencia de un problema o situación conflictiva. Por supuesto que contempla la presencia posible de éstos. Son parte de la vida y no podría ser de otra manera. Pero no se limita a ellos y los puntales en los que se basa para la resolución, cuando es necesaria, tienen más que ver con potenciar lo que funciona que con arreglar lo que no funciona. Lo que se busca es salud, dicho de otra forma, y no mera ausencia de enfermedad.

En cualquier caso, nótese que estos enfoques, el clásico y los de más reciente desarrollo, son absolutamente complementarios y compatibles. Es en ese sentido que desde este manual no se pretende alinearse con uno u otro enfoque de forma exclusivista. Puede escogerse recuperar el bienestar cuando se ha perdido. Esto es legítimo y necesario. La otra opción puede ser potenciarlo como fin en sí mismo, sin que nada más haya de justificarlo necesariamente, por ejemplo, mediante la presencia de determinado problema, y las ciencias del comportamiento deben dar respuestas en este sentido. Esta es parte de la revolución que suponen los nuevos enfoques respecto al enfoque

puramente clásico. Y sigue siendo necesario, sin duda, prestar atención a los conceptos de tinte o signo más positivo, pero no por ello ha de quitarse valor a los de signo negativo, porque todos ellos tienen su utilidad y han de cumplir su justo papel.

Al centrarse los nuevos enfoques en el estudio del bienestar psicológico como constructo, y no perdiendo de vista lo ya comentado acerca de la absolutamente realista presencia de crisis y problemas en la vida de cualquier ser humano, surge inevitablemente la conexión con la característica que acapara la atención e interés de este libro: la propia resiliencia. Porque, de alguna forma, la personalidad resiliente es capaz de mantener ciertas cuotas de bienestar en la adversidad y, sin perjuicio de lo anterior, la resiliencia en sí misma le protege, permitiéndole ser más y más resistente ante la misma. Dicho de otra forma, las personas que, aun en medio de dificultades clarísimas, son capaces no sólo de afrontar y sobrevivir, sino también de avanzar, crecer y mantener un nivel de bienestar significativo a pesar de ellas, han de ser, necesariamente, objeto de estudio de la Psicología.

¿Qué hace a las personas más fuertes? ¿Qué características marcan la diferencia para que, ante la misma circunstancia adversa, unos individuos se hundan, otros salgan adelante "casi por los pelos" o, en el otro extremo del continuo, sean capaces de ver y aprovechar lo poco que de bueno pudiera tener su situación con una amplia sonrisa en el rostro y una buena dosis de crecimiento al final del camino? Sus características personales, sin duda, estarían protegiéndoles frente a lo que de torcido a veces se presenta en la vida, que es mucho, y esto no es algo que pueda obviarse desde el estudio de las fortalezas humanas. De hecho, tal y como se verá más adelante, a través de la profundización, desarrollo e implementación de esas fortalezas se estará trabajando, de una u otra manera, la resiliencia.

Bajo Estados de bienestar las personas parecen ampliar sus capacidades para la creatividad y la resolución de problemas, se hacen más flexibles y, por tanto, más resistentes al ambiente cuando éste se presenta con su lado más amargo. De ahí que un enfoque constructivo como éste arroje tantas expectativas de cara a lo clínico también. Los Estados de bienestar y las estrategias sólidas para conseguirlos y mantenerlos son clarísimos amortiguadores ante las situaciones adversas. Una psicología que entiende esto no puede, por tanto, centrarse sólo y exclusivamente en reparar lo que no funciona, sino en desarrollar individuos fuertes que puedan responder con solvencia a las demandas de cualquier situación que se presente, buena, mala o regular. Esto no puede hacerse sólo desde lo que no marcha bien y así se viene asumiendo con más claridad desde esta disciplina en los últimos tiempos. Ha de abordarse, principalmente, desde lo que sí funciona.

Lo que evita la aparición del problema contribuye también a que, cuando éste aparece, pueda solventarse. Por poner un ejemplo, una persona con una visión optimista, pero también realista de la vida, que considera con facilidad los aspectos positivos que le rodean, que tiene una buena capacidad para flexibilizarse y modificar posturas, alguien que es capaz de reírse y disfrutar de las cosas, será mucho más capaz de afrontar una situación complicada y de dificultad por razones obvias. Estas características pueden, en muchos casos, evitar que ciertos problemas se presenten. Por seguir con algunos ejemplos en la misma línea, el sentido del humor retarda el enfado, la creatividad facilita la resolución de dilemas con unas garantías de éxito mucho más altas y ello evita que el dilema se convierta en problema real, la flexibilidad permite que las expectativas respecto a acontecimientos futuros no sean excesivamente rígidas y previene la frustración... Y, a la vez, cuando los conflictos están presentes, facilita que puedan resolverse: el sentido del humor restará dramatismo a las situaciones, la creatividad ayudará a encontrar soluciones eficaces para el problema y la flexibilidad favorecerá la variedad de abordajes ante una determinada dificultad, facilitando encontrar una solución efectiva y práctica o, incluso, combinando varias entre sí.

Como siempre ocurre, y más aún teniendo en cuenta el contexto en el que se sitúa el estudio de esta característica, la delimitación del concepto o llegar a una definición óptima y consensuada que sea, a la vez, rigurosa y práctica, no es sencillo. Tal y como mencionan Fernández-Lansac y Crespo (2011) en su revisión de algunas de las más relevantes:

- En ocasiones, algunos autores consideran la resiliencia como resultado de un proceso exitoso de adaptación o, incluso, como el proceso en sí mismo, manteniéndose éste de forma prolongada en el tiempo (Bonanno, 2004; Luthar et al., 2000). Sería mucho más que un ejercicio puntual de superación o lo que estos autores llaman "recuperación" o "readaptación". Desde este prisma, la resiliencia no sería tanto una característica de la que el sujeto es portador, sino que sería el fruto de la interacción de la habilidad de la persona con el entorno y se muestra como un proceso dinámico y cambiante.
- Otros autores, por el contrario, consideran que la resiliencia se sitúa "en el plano intrapsíquico", citando de nuevo a Fernández-Lansac y Crespo (2011) y, por tanto, la demarcarían como capacidad o competencia del individuo en cuestión. Es más, se concibe como un rasgo o característica de personalidad que no es tan excepcional como aparentemente podría parecer, sino que se da en un alto número de individuos (Bonanno, 2004 y Masten, 2001). Añadido a estos matices se establece, además, que esa capacidad del individuo le preservaría en cierta medida

de desarrollar cuadros psicopatológicos ante estresores de alto impacto. Ello no implica que el individuo con características de resiliencia sea inmune a patologías de tipo mental, pero sí le dota de una serie de capacidades que le permiten el afrontamiento de esos estresores sin que su salud física o psicológica se vean comprometidas al extremo y sin que se altere significativamente su nivel de funcionamiento habitual.

Como se planteará en el siguiente apartado, la concepción que este libro tiene sobre la resiliencia no considera las posturas planteadas por estos autores como mutuamente excluyentes, sino como claramente complementarias. Como consecuencia de esto, el modelo explicativo sobre el que se basarán las sucesivas consideraciones de los siguientes capítulos sugiere que la resiliencia puede entenderse como un perfil de personalidad complejo que abarca una serie de rasgos que lo conforman y que le proporcionan una manifestación diferente en cada individuo. Esa configuración, lejos de ser estática, es constantemente cambiante y dinámica y en ese proceso intervienen de manera interactiva las características del sujeto con las de las circunstancias que atraviesa.

2.2. Modelos explicativos

A continuación se presentan los puntos de partida que dan cuerpo a la hipótesis de trabajo sobre la que se asientan las propuestas de esta obra, para mostrar después una representación gráfica de la misma.

Las razones para argumentar a favor de un modelo que englobe tanto la perspectiva de la resiliencia como proceso y la que la considera como un producto intrapsíquico, es decir, como una característica que el sujeto tiene o no tiene como parte de su "composición" psicológica, son muchas y variadas. Por una parte, las diferencias individuales son obvias a este respecto y esto obliga a tener que pensar en que determinadas características de los sujetos les convierten, por alguna razón, en más resistentes ante la adversidad que otros.

Dicho de otra forma, parece que hay individuos que cuentan con estas características que conforman al perfil resiliente y otros que no o, al menos, no en igual medida, aunque esa configuración o combinación de partida pueda ser susceptible de cambios y mejoras posteriormente. Tanto si se cuenta con estas características como punto de partida, como si se adquieren posteriormente son, en definitiva, parte del perfil intrapsíquico del sujeto. En este sentido, no funcionaría de manera diferente a cualquier otro perfil.

Pero por otra, tampoco puede dejarse de lado la realidad de que individuo y ambiente

interaccionan interfiriéndose, moldeándose y modificándose mutuamente. El individuo no es un ente aislado. Se relaciona, y no sólo con otros seres humanos, sino con las situaciones en las que se encuentra, dando lugar a una influencia y condicionamiento mutuos que retroalimenta y modifica la configuración de ese individuo. Cada situación adversa deja una huella en el individuo que condiciona las sucesivas formas de actuar con él. El ambiente, a raíz de la interacción con el individuo, sufre los cambios que éste le imprime. Y ambos, en esa interacción, sufren modificaciones que, en el caso del individuo resiliente, se traducen en crecimiento y enriquecimiento personal y de su entorno.

Lo que se produce en la interacción entre individuo y ambiente, y particularmente en condiciones adversas, que son ambientes de características muy particulares, son esencialmente situaciones de aprendizaje. Cada circunstancia, sea adversa o no, da lugar a que el individuo aprenda en términos de los muchos y variados principios de aprendizaje que rigen la conducta humana. Los condicionamientos de tipo clásico, ope rapte o vicario, están presentes permanentemente en la interacción entre individuo y entorno. Se generan asociaciones, se reacciona ante ellas, se permanece atento a las consecuencias de los propios comportamientos y se repiten o no en función de ellas. Igualmente, la manera en que otros reaccionan ante la adversidad y las estrategias que ponen en marcha favorecen que el aprendizaje por imitación cumpla su papel. Y en toda esa acumulación de acciones y respuestas, de avances y retrocesos, se produce el crecimiento que caracteriza a la resiliencia como proceso.

Obvia decir que esta construcción no puede ni debe explicarse exclusivamente por estos principios. Como en todo comportamiento humano, las causas que explican un fenómeno son variadas. Reducir el comportamiento resiliente, por ejemplo, simplemente a cuestiones de aprendizaje sería simplificarlo en exceso y, tal y como se planteará a lo largo del libro, son de muy diversa índole las explicaciones que sustentan la base de lo que es la resiliencia y cómo funciona. Pero como mecanismo explicativo inicial, ha de tenerse en cuenta, aunque sin perder de vista otros elementos tan importantes en su funcionamiento como los relacionados con la cognición, por ejemplo, expectativas, atribuciones, razonamiento lógico, toma de decisiones, etc.

En términos algo más gráficos y planteando la hipótesis de trabajo en términos algo más operativos (ver figura 2.1), un determinado individuo con un perfil de resiliencia concreto - más tarde se profundizará en esta idea de perfil y sus implicaciones teóricas y prácticas - se ve inmerso en un determinado ambiente sobre el que influye y por el que, a la vez, es influido. En la representación gráfica, R es la resiliencia del sujeto en cuestión, A corresponde a la influencia del ambiente y se propone un tercer factor, F, que tiene que

ver con el producto de la interacción entre ambos, dando lugar a un resultado en el sujeto en cuanto a resiliencia que es mucho más que la simple suma de los dos iniciales.

En cada una de las interacciones entre ambos, sujeto y ambiente, se producen pequeñas-grandes erosiones en el perfil resiliente que, lejos de tener que suponer una merma en dicha característica, pueden suponer un avance, hasta el punto de que, con cada interacción, la resiliencia del individuo es cuantitativa y cualitativamente distinta y, no sólo eso, sino que tiene altas probabilidades de hacerse, también, mayor. Como tantas veces sucede con lo relacionado con el comportamiento humano, los aprendizajes no sólo son acumulativos sin más, sino que dan lugar a nuevas entidades en las que el producto final es mucho más que la suma de unas cuantas partes independientes.

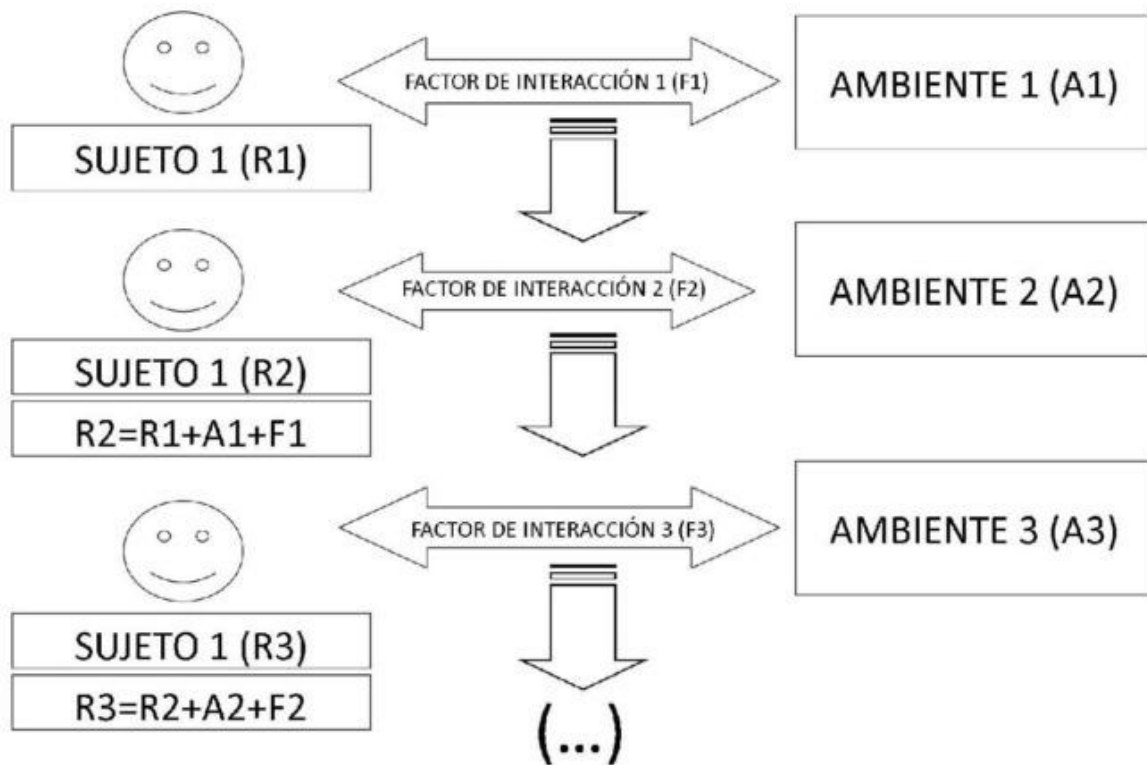


Figura 2.1. Modelo de interacción-evolución de la resiliencia.

Los ambientes no han de ser necesariamente adversos para contribuir positivamente a la resiliencia. Si se considera detenidamente, de hecho, es difícil hablar de blancos y negros respecto a esto. Toda situación es un compendio de aspectos positivos que favorecen a las personas y de aspectos negativos que hay que manejar y de los que se puede y debe aprender.

De esta forma, cualquier ambiente con el que un individuo interactúa puede

suponer una fuente de aprendizaje, de evolución y mejora y, por tanto, también de resiliencia de cara a afrontar nuevos ambientes. Efectivamente, ésta luego se pondrá de manifiesto cuando haya de usarse como recurso de afrontamiento. Pero el fortalecimiento de la resiliencia y su uso pueden diferir en el tiempo, ciertamente, aunque suelen coincidir también, particularmente en situaciones difíciles. De hecho, la percepción general cuando las personas hacen balance y miran hacia atrás suele ser que, en los momentos de crisis y adversidad, el crecimiento personal es sustancialmente mayor que en épocas de bonanza.

El individuo resiliente es, principalmente, un individuo activo. En este sentido es que se defiende la tesis de que, de la misma forma que el ambiente influye en el individuo modificándole, el sujeto resiliente hace lo propio con ese entorno, generando cambios en aquellos aspectos que le resultan convenientes o propicios para el afrontamiento en un momento dado. Esto no significa, en ningún caso, que el individuo resiliente sea omnipotente y tenga la cualidad mágica de poder generar cualquier cambio en el ambiente. Muy por el contrario, el individuo verdaderamente resiliente sabe distinguir cuándo tiene que empezar a asumir aquellos aspectos del entorno que no ha podido modificar y no permite que esta lucha inútil mine sus fuerzas. Pero sí es cierto que no se resigna simplemente a que las cosas sucedan, sin más. La mentalidad del individuo resiliente responde más bien a la convicción de que lo que hace o deja de hacer trae consecuencias sobre su bienestar y toma la decisión consciente de tomar las riendas de lo que le rodea y ser, en cierta medida, el señor de su propio destino. El individuo resiliente contrasta con el acentuado sentimiento de indefensión que tiene quien piensa que está vendido a las circunstancias. Delega ciertas cosas en otros como forma de afrontamiento activo, pero no como huida de la situación en sí.

El sujeto que surge como producto de cada interacción activa con el ambiente, que no es exactamente igual que el inicial porque se van sufriendo variaciones sucesivas, tal como plantea el modelo propuesto, tiene una resiliencia potencialmente diferente a la que le acompañaba antes de enfrentarse a esa circunstancia. No es sólo, como ya se ha comentado, la suma de partes, sino un producto esencialmente diferente, aunque conserve mucho de las unidades que le han dado lugar. De ahí que en la figura 2.1 se plantee como un sumatorio entre la resiliencia que había inicialmente (R_1 , que pudiera ser innata o producto de interacciones anteriores y, probablemente, una combinación de ambos factores), lo que aporta el ambiente tras la interacción (A_1) y un factor añadido al que se ha denominado x (y , z ... en sucesivas interacciones), que puede considerarse un plus no atribuible a cada factor por separado.

De alguna manera, esta última variable ilustra lo que no sería explicable por la simple

suma entre los dos elementos que interaccionan inicialmente. De la misma forma que cuando dos productos tienen una reacción química entre sí puede darse lugar a una tercera sustancia, algo parecido ocurriría con este factor añadido: existe, surge de la interacción, pero es mucho más que la suma de los elementos iniciales.

En ese sentido es que se entiende que la resiliencia puede considerarse como un proceso permanentemente dinámico. Está en constante cambio y la retroalimentación es continua, pero además no se limita única y exclusivamente a lo que el individuo y ambiente aportan por sí mismos de forma independiente, sino que incluye un factor añadido que trasciende a ambos. De esta forma, la resiliencia no tiene por qué seguir un crecimiento puramente lineal, sino que puede hacerlo de forma, incluso, exponencial. Esto parece responder mucho más a la realidad que se constata en tantas y tantas personas ante el afrontamiento de dificultades: crecen de manera portentosa en situaciones que están lejos de explicar, ya sea por el ambiente o por las características iniciales del sujeto, tal resultado final.

Cuando se hace referencia a que el avance no se produce de forma matemáticamente lineal, también es importante considerar esta alinealidad en otro sentido diferente. Como ya se ha comentado, el individuo resiliente es humano, en el sentido más limitado de la palabra, como no podía ser de otra forma, y no es omnipotente ni mucho menos. Su perfil le puede hacer más fuerte que otros a priori, en líneas generales y siendo muy simplistas, pero es susceptible de caer, tropezar, dar pasos atrás e, incluso, detenerse a lo largo de todo lo que puede suponer un proceso cualquiera de afrontamiento. La diferencia sustancial del sujeto resiliente respecto a otros es que, tras cada una de estas eventualidades, se levanta, recompone, pone en marcha y sigue avanzando, aunque sus niveles de desestabilización son muy reducidos en comparación con otros sujetos. Tener una expectativa diferente es, simplemente, poco ajustado a la realidad y una fuente constante de frustración.

Ni todos los individuos se enfrentan igual a las mismas circunstancias, ni todas las situaciones resultan igual de sencillas o complejas para todos los sujetos. Así, no es de extrañar que la expectativa del individuo resiliente como alguien cuyo avance es siempre en positivo sea, como se ha comentado recientemente, una expectativa poco realista y bastante poco útil de cara a la intervención. Sólo si se observa el resultado final del proceso se detectaría esto de forma tan inequívoca. Pero el proceso puede ser y, de hecho, suele ser, oscilante, con avances y retrocesos. De esta forma, lo que caracteriza al individuo resiliente es que cada situación de error o inconveniente le ayuda a redefinir los parámetros de la circunstancia y de su propio afrontamiento y termina saliendo adelante, pero no sin esfuerzo y, por supuesto, no sin caídas.

El modelo desde el que se partirá en cuanto a la resiliencia en esta reflexión es también uno que tiene su base en los modelos más conocidos respecto a la configuración de la personalidad. Modelos tan clásicos como los de los cinco factores de McCrae y Costa (1999), el de Eysenk, con tres factores (1975) o, incluso, el de Cattell, con 16 factores primarios (publicado por primera vez en 1949), abordan la complejidad de la personalidad humana explicándola a través de una estructura jerárquica que reúne varios niveles de análisis, como resume muy bien en su artículo Bausela Herreras (2005). Sin entrar en disquisiciones acerca de cuál de los modelos de personalidad puede explicar mejor el conjunto de ésta, sí parece plausible describir la resiliencia como un perfil que contiene, igualmente, diferentes niveles de análisis. Pero el perfil resiliente, como consecuencia directa de esta concepción, estaría formado, a su vez, por componentes que oscilan en nivel dentro de un continuo.

Haciendo una comparación, por ejemplo, con el modelo de McCrae y Costa de los cinco grandes componentes de la personalidad (véase, extraversión, afabilidad, neuroticismo, apertura y rectitud), de la misma forma que el factor estabilidad-neuroticismo y los otros cuatro, igualmente, está formado por varios otros componentes que se mueven en un continuo, en este caso, valor-ansiedad, calma-hostilidad, felicidad-depresión, autoestima alta-autoestima baja, etc., la resiliencia podría considerarse un conglomerado de múltiples fortalezas que, por una parte, la dotarían de toda su complejidad como concepto teórico y de toda su manifestación a nivel práctico. Pero, además, supondría la fabulosa posibilidad de poder trabajarse desde cada una de las diferentes fortalezas y no como concepto unitario que ha de abordarse de forma general. La resiliencia actuaría, de alguna forma, como un gran paraguas que alberga bajo su sombra múltiples fortalezas que la conforman y refuerzan. Esta es la idea que parecen reflejar clasificaciones como la que el propio Seligman hace diseccionando el perfil de las personas en sus diferentes fortalezas, tal como se presentará en sucesivos capítulos.

Esta última forma de entender la resiliencia tiene implicaciones muy importantes a nivel clínico y de desarrollo personal. La complejidad del concepto y de todas sus manifestaciones, que son difícilmente catalogables y entrenables desde un abordaje simplista y unitario, puede ser compensada con una forma pedagógicamente más asequible al acercarse a los objetivos de crecimiento y enriquecimiento. Dicho de otra forma, si la resiliencia ha de entrenarse como tal desde una denominación poco operativa y descriptiva, las posibilidades de crecer en ella son escasas. De hecho, si la pregunta fuera, simplemente, "¿Qué es la resiliencia y cómo se llega a ella?", sin más, la respuesta sería difícil y difusa.

Ahora bien, si se considera, como se propone desde la propia estructura de esta obra,

que la resiliencia está compuesta, a su vez, por múltiples factores que pueden entrenarse de manera diferencial y separada, aunque interactiva, contribuyendo todos ellos a un crecimiento en el factor común que los reúne, como si de ese gran paraguas se tratara, parece un objetivo práctico bastante más viable y operativizable. A efectos pragmáticos, que es de lo que se trata en definitiva, resulta más interesante este enfoque de trabajo.

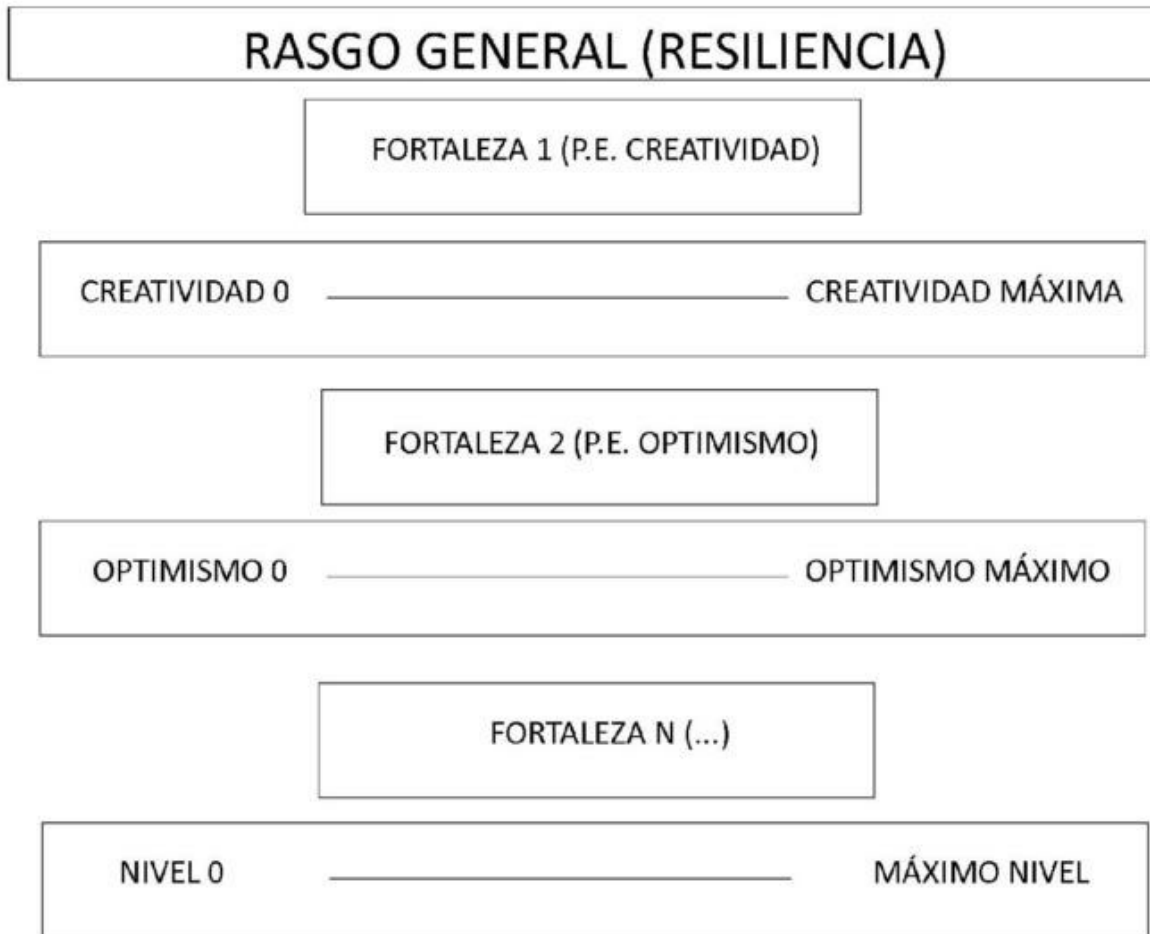


Figura 2.2. Estructura de la resiliencia como perfil compuesto de fortalezas y continuos.

No se trata tanto desde esta perspectiva de añadir o sustituir en estas teorías cualquiera de los rasgos identificados como fundamentales por el que constituye la resiliencia. No se pone en duda la conveniencia de la teoría de los cinco rasgos, por ejemplo, frente a la de 16 factores u otras que han manifestado una solvencia más que clara como modelos explicativos de la estructura de la personalidad humana. Simplemente se considera que el planteamiento de los modelos de rasgos, por los cuales se pueden caracterizar aspectos importantes de la conducta y de la experiencia bajo una denominación que, a su vez, contenga subelementos relacionados y complementarios que

llamaremos fortalezas, resulta útil a la hora de estudiar un concepto amplio y complejo como el de resiliencia.

Considérese entonces, a partir de aquí, a la resiliencia como un perfil de personalidad que está compuesto a su vez por diferentes subrasgos o fortalezas que aparecerán en diferente medida en cada individuo, conformándose así perfiles resilientes absolutamente diversos entre sí. Si, además, no se pierde de vista la consideración de que cada una de esas fortalezas estará representada por un determinado nivel dentro de un continuo que oscila desde la ausencia completa de esa fortaleza a su absoluta presencia, puede intuirse con facilidad la altísima complejidad del perfil que ocupa esta reflexión.

Así, para resumir y concretar los tres supuestos sobre los cuales se fundamentará la concepción de resiliencia en estas líneas, ha de tenerse en cuenta la resiliencia como:

- Un proceso dinámico y en constante movimiento producto de la interacción entre las capacidades del individuo y las características de la situación, aunque el producto final será mucho más que la suma de estos dos factores
- Una característica que forma parte del mundo intrapsíquico de los individuos y que en unas personas aparece de forma más evidente y amplia que en otras, aunque con posibilidades reales de poder entrenarse y mejorarse
- Un perfil complejo que ampara bajo su estructura a otras muchas subcaracterísticas, rasgos o fortalezas que contribuyen a lo que, en términos generales, se denomina resiliencia.

Todas estas aproximaciones, interaccionando entre sí, pueden explicar y sustentar en buena medida muchas de las propuestas que en sucesivos capítulos se irán haciendo a este respecto.

3

El individuo resiliente

3.1. La resiliencia en acción

Como tantos otros conceptos en Psicología, la resiliencia es mucho más que una idea teórica. El principal valor del perfil resiliente es que tiene importantísimas repercusiones prácticas para el funcionamiento de las personas cuando se pone en marcha. Dado que no existe la vida exenta de dificultad (sólo existen grados de la misma), la capacidad para poder reponerse ante ellas y superarlas con éxito se convierte en una opción más que interesante y en una cuestión eminentemente pragmática que trasciende los simples planteamientos teóricos.

Si, efectivamente, la resiliencia tiene esa posibilidad práctica, será más que conveniente identificar en qué consiste esa forma de afrontamiento en particular para, más tarde, poder profundizar en ello. Se propone entonces, inicialmente, un abordaje intuitivo que luego permita seguir avanzando en un análisis más pormenorizado.

Si se hiciera el esfuerzo en este momento de considerar alguno de los casos de individuo resiliente que cada cual, a nivel personal, puede haberse encontrado o identifica en su mente, rápidamente empezarán a surgir ideas más o menos acertadas respecto a lo que significa comportarse de esa forma. Inténtese, por ejemplo, recordar a aquel familiar que superó su postoperatorio con tanta solvencia, el amigo con aquella discapacidad tan bien encajada, o quizá a aquella vecina que tan rápido y sólidamente se repuso del despido a que se la sometió sin previo aviso. Todos ellos son, probablemente, casos de resiliencia en un sentido general.

La Psicología cognitivo-conductual estudia el comportamiento de las personas desde varios prismas que, conjuntamente, compondrían la conducta en cuestión, en este caso, la resiliencia. Se usa este término pues, "conducta resiliente", desde una concepción genérica, como un ente que está compuesto de diferentes aspectos y que, siguiendo esta misma línea, se revisarán en este apartado a continuación, añadiendo dentro de cada una algunas consideraciones de interés:



Figura 3.1. El comportamiento humano y sus componentes desde la Psicología cognitivo-conductual.

a) En primer lugar, si pudiera grabarse con una cámara de vídeo en qué consiste el perfil de esas personas "todoterreno", se identificarían con cierta facilidad, probablemente, actuaciones que estarían ayudando activamente a que la persona saliera adelante ante la adversidad. De la misma forma, cuando se observa la progresión y afrontamiento de una persona poco resiliente, pueden identificarse conductas que, lejos de contribuir positivamente, lo que hacen es entorpecer el fortalecimiento de ese perfil resistente. Cada decisión que se toma ante una determinada situación, de hecho, puede contribuir de forma práctica a la resiliencia o, justamente, a lo contrario. Y estaríamos hablando, en ese caso, del componente conductual de la resiliencia, es decir, el que es esencial y objetivamente observable desde fuera por quienes rodean al sujeto.

• Por poner un ejemplo: cuando alguien sufre un impacto emocional, o atraviesa una dificultad que pone en cierta situación de jaque su estado de ánimo, tiene delante de sí la posibilidad de tomarse una baja por depresión o, por el contrario, de no hacerlo. La primera opción le permite, efectivamente, no tener que enfrentar el trabajo durante unos días, descansar y recuperarse, aunque

también contribuye, si no se tiene cuidado, a que la situación de inactividad se enquistase y el individuo pase demasiadas horas centrándose casi por completo y de manera autorreferente en su problema y poco más.

- Sin embargo, quien decide ir adelante con el trabajo asume un nivel de control sobre su rutina y su día a día que, si bien es cierto que le supondrá un desgaste en un momento emocionalmente agotador, también le permitirá dosis importantes de distracción, de autocontrol y de tolerancia al dolor. En ese sentido, seguir trabajando podría ser una decisión que contribuya a la resiliencia y se constataría de forma visible a través del hecho de ir a diario a desempeñar sus labores en su puesto de trabajo. Otras bajas por depresión podrían ser, perfectamente y por contraposición, absolutamente contraproducentes y contribuir a un perfil poco resiliente.
- Esto obliga a considerar, entonces, que la misma conducta puede resultar en resiliencia o no dependiendo de cada situación concreta. En lo que tiene que ver con el comportamiento humano, esto no es nada fuera de lo común. Si se piensa, por ejemplo, en las habilidades sociales, los comportamientos tampoco son buenos o malos en sí mismos, sino que dependen del contexto en el que se ponen en marcha.
- Pedir ayuda podría ser otro buen ejemplo de conducta resiliente visible. Ser consciente de las propias limitaciones para poder acercarse a otros en busca de ayuda constituye una forma muy efectiva de superarse ante la dificultad. La ayuda que se recibe de otros, ya sea profesional cuando se necesita o de otro tipo, si ésta primera no fuera necesaria, es un recurso útil para poner a disposición del fin de superar los problemas y situaciones difíciles que se presentan. Y con cada ayuda recibida, la persona se reafirma en su comportamiento de volver a pedir ayuda, adquiere nuevos recursos de afrontamiento por imitación y adquisición vicaria y se fortalece emocionalmente. Esta sería, entonces, otra conducta que podría caracterizar a la persona resiliente en acción.
- Sin embargo, habrá de tenerse en cuenta también que los comportamientos se dan a lo largo de un continuo y que, siguiendo con el ejemplo anterior, personas que son incapaces de hacer nada sin ayuda han cruzado, más que probablemente, el umbral que separa la autonomía de la dependencia. Así, el equilibrio se va a constituir como un elemento fundamental, en términos generales, relacionado con los perfiles resilientes, no sólo en lo puramente visible, sino en todo lo que tiene que ver con el comportamiento intrapsíquico.

Pedir ayuda será una conducta funcional siempre y cuando se haga en los momentos precisos y no como una forma de evitación personal o de dependencia.

- Las ya mencionadas habilidades sociales son otro de los componentes conductuales visibles que resultan de protección para el individuo cuando ha de enfrentarse a dificultades. Ser capaces de pedir ayuda es sólo una de las variadas estrategias de interacción que resultarían eficaces en este sentido y que contribuirían de forma evidente a la resiliencia estando, por una parte, en la base del afrontamiento activo del sufrimiento y, por otra, en el corazón mismo de la resolución. Muchas y distintas habilidades sociales además de ésta, la de pedir ayuda, se constituyen como uno de los factores de prevención más importantes de cara a tantas problemáticas y situaciones de adversidad. Solicitar cambios en la conducta de otros, hacer críticas constructivas, ser capaz de pedir favores, establecer redes de apoyo o, simplemente, comunicar sentimientos son conductas que ponen al individuo en situación de clara ventaja a la hora de afrontar el dolor y el sufrimiento.
 - Sin embargo, no puede perderse de vista que el elemento de comportamiento visible no es el único que conforma el perfil resiliente, tal y como mostraba la figura 3.1. Otros varios, como el cognitivo, el emocional o, incluso, el fisiológico, componen de forma más fiel y ajustada la descripción completa de lo que podría ser este tipo de perfil en acción.
- b) Aspectos cognitivos son, por ejemplo, los relacionados con un análisis realista pero, a la vez, positivo de la situación que se tiene delante. Esto implicaría no negarse a las características objetivas del problema pero, a la par, considerarlos desde la perspectiva de lo potenciabile y aprovechable de tal situación adversa. Las personas que son capaces de enfocar sus complicaciones de manera constructiva, intentando identificar los aspectos aprovechables de la situación, y poniendo en su justo lugar los negativos o adversos, tienen muchas más probabilidades de mantenerse activos en su afrontamiento y, por tanto, de superar las dificultades con éxito.
- Otro de los posibles ejemplos en esta línea tendría que ver con la curiosidad o inquietud por nuevos aprendizajes. Esto no está tanto en la línea de asumir riesgos innecesarios, lo cual estaría más relacionado con conductas de tipo impulsivo, sino más bien el interés por ampliar conocimientos y enriquecerse en líneas generales. El conocimiento aumenta la posibilidad de adquisición de nuevos recursos, lo cual siempre es una interesante opción de cara a la

adversidad.

- Por otra parte, características como la flexibilidad y la creatividad forman parte también del "paisaje" cognitivo del individuo resiliente, ya que le proporcionan la posibilidad real de expandirse a la hora de buscar soluciones a problemas y materializarlas en la práctica. El individuo resiliente no tiende a seguir prejuicios cognitivos como *modus operandi*. Más bien entiende que las soluciones pueden ser muchas y complejas ante un mismo problema. Igualmente, es consciente de que las soluciones antiguas no suelen resolver los nuevos conflictos y que, por tanto es, como en tantos otros aspectos de la vida, una cuestión de "renovarse o morir". Eliminando el tinte dramático de la expresión, sería algo así como buscar nuevos caminos o, por el contrario, asumir el estancamiento en la situación problemática.

c) El área emocional sigue siendo una de las grandes armas de doble filo frente a las situaciones de sufrimiento y crisis. A pesar de todo el bagaje del ser humano en tantos y tantos aspectos, el ámbito emocional sigue siendo un misterio difícil de escudriñar.

- Lo que sí se pone de manifiesto en cuanto a la resiliencia es que las personas que son capaces de ejercer un buen control sobre sus sentimientos (por buen control no quiere decirse represión ni anulación), y que consiguen ser quienes deciden sobre ellos o los encauzan (y no al revés), mantienen también con mucha más facilidad control sobre las situaciones problemáticas. En ese aspecto, no están tan sujetos al llamado "pensamiento emocional" (que toma decisiones basándose principalmente en lo que en ese momento se siente), ni se ven, por ejemplo, bloqueados o incapacitados por el miedo ante el cambio o las situaciones de incertidumbre, aunque las sienten y las padecen, como cualquier otra persona. La diferencia sustancial está, probablemente, en el control que se ejerce sobre dichos estados emocionales, más que en la aparición o no de los mismos.
- La inteligencia emocional es, por tanto, otro de los grandes valores de la resiliencia en acción. Si se parte de la base de que buena parte de los conflictos y situaciones problemáticas que las personas enfrentan tienen que ver con las relaciones entre personas, tiene bastante lógica que las personas que saben identificar sentimientos en otros, en sí mismos y que toman decisiones apropiadas respecto a ambos, tienen muchas más probabilidades de solventar circunstancias adversas. Habilidades sociales e inteligencia emocional se

combinan en un tándem con altas probabilidades de éxito frente a la dificultad.

d) A nivel fisiológico, ya en último lugar, las situaciones problemáticas tienen la capacidad y potencialidad de generar en las personas estados alterados en los hábitos y funciones básicos del organismo. Cuestiones como el buen dormir, una adecuada alimentación, los niveles de activación derivados de sentimientos de miedo u hostilidad, así como todo lo que tiene que ver con los circuitos hormonales y de neurotransmisores, por poner sólo algún ejemplo, juegan, al igual que los componentes mencionados hasta aquí, un importante papel en el afrontamiento de las situaciones de crisis y en la posterior recuperación y crecimiento personal. Así pues, no son separables del perfil resiliente bajo ningún punto de vista.

En este sentido, ha de considerarse que, en esencia, las situaciones de dificultad son generadoras de estrés. Ya prácticamente para nadie resulta ajena la realidad de que hay múltiples trastornos psicofisiológicos asociados a estas situaciones de conflicto entre la propia percepción de la situación y los recursos disponibles (para profundizar en los variados efectos psicofisiológicos del estrés, puede consultarse el capítulo 1 de *Primeros Auxilios Psicológicos*, 2009).

Individuos que se ven capaces de afrontar sus situaciones recibirán menos afectación sobre su sistema psicofisiológico en términos de estrés y trastornos derivados del mismo que aquellos otros que perciben permanente desbordamiento, ya sea por su sensación de que la situación es imposible de afrontar o porque se sientan incapaces de hacerlo con sus recursos personales.

Llegados a este punto, puede verse con claridad cómo el perfil resiliente se materializa en un comportamiento multicomponente y complejo, que aquí se presenta con una diferenciación en facciones aparentemente estancas pero que, lejos de ser así, interaccionan de forma constante, dejando este esquema propuesto en una simple distinción a efectos pedagógicos.

Es decir, hacer una separación entre los componentes conductual, cognitivo, emocional y fisiológico resulta útil a nivel de estudio por razones obvias de simplificación, pero la realidad nos indica que dichas facciones de la resiliencia, como de cualquier otro comportamiento humano, no hacen sino interaccionar entre sí de forma absolutamente dinámica y diferente para cada individuo y situación. La generalización, como es habitual, sigue siendo un artefacto de simplificación en el estudio, pero no recoge toda la riqueza del comportamiento en sí.

En algunos elementos característicos de la resiliencia este asunto se hace particularmente evidente. Si se piensa, por ejemplo, en el sentido del humor, es obvio que está constituido por un claro componente de tipo cognitivo, capaz de entresacar lo positivo de la situación y darle un giro sorpresivo, un toque de efecto que da lugar al doble sentido o a la ironía, pero además tiene su origen y destino en el ámbito emocional también. Es, dicho de otra forma, una fuente autogestionada de producir alegría o, al menos, de compensar la tristeza y el dolor. Tiene, por tanto, un fuerte componente emocional, pero también uno claramente cognitivo y, como no puede ser de otra forma, también con extensiones en lo conductual y fisiológico. En este último sentido, por ejemplo, es bien conocida la relación entre la risa y la segregación de endorfinas en el cerebro, directamente encargadas del estado de ánimo y su estabilización y aumento.

Sobre estos aspectos y otros es que se detendrá esta reflexión, dedicando a algunos de ellos un papel más específico y protagonista en capítulos específicos pero entendiendo, por otra parte, que la revisión y exposición no pretende ser exhaustiva, ni mucho menos. Sí persigue, sin embargo, no dejar en el tintero algunos de los elementos más importantes de lo que parece constituir la puesta en práctica del comportamiento resiliente.

3.2. Personalidad, fortalezas y resiliencia

Al estudiar al individuo resiliente, o al trabajar en la preparación para aumentar este conjunto de capacidades, habrá que tenerse en cuenta la multicomposición del perfil que se proponía como hipótesis de trabajo en el capítulo anterior y los muchos abordajes que esto ofrece para su mejora y potenciación. Tantos, de hecho, como subfactores o fortalezas se consideren dentro de ese amplio paraguas al que se llama resiliencia.

En este caso, el objetivo no se centrará tanto en determinar qué factores son los que han demostrado tener mayor peso estadístico en el perfil resiliente, como ya se indicaba con anterioridad, ni en cuestionar las teorías de factores o su idoneidad particular para reflejar la realidad que ocupa estas líneas, sino más bien centrar la atención, al menos, en algunos de los que se presentan como más útiles de cara a la potenciación de esta característica. Evidentemente, el recorrido no será exhaustivo, pero sí recoge buena parte de los elementos que muchos de los estudios en este sentido apuntan:

1. Lo que sí ocurre, tal y como apunta Carr en su obra *Psicología Positiva* (2004, 2007 en castellano), es que las personas resistentes manifiestan ajuste positivo en los diferentes factores principales de personalidad (la referencia concreta se vincula, en este caso, al modelo de los cinco factores) y están asociadas a todas las fuerzas

personales relacionadas con éstos, con consecuencias prácticas especialmente interesantes y que, inevitablemente, se pueden asociar a la lógica que sustenta por qué unas personas son capaces de enfrentar mucho mejor la adversidad que otras:

La extroversión está asociada a un buen ajuste social y éxito en las posiciones de liderazgo, dirección y ventas. La estabilidad emocional (el polo opuesto al neuroticismo) está asociada a una buena salud mental física. La apertura a las experiencias está asociada a la creatividad y a una predisposición a la absorción y a las "experiencias cumbre". La simpatía está asociada al altruismo y a unas relaciones interpersonales buenas en contextos laborales y sociales. La escrupulosidad predice muy bien la actuación profesional (con independencia de la profesión). La escrupulosidad y la apertura predicen, conjuntamente, un buen rendimiento en los estudios.

(Tomado de Carr, pág. 239, citando los trabajos y conclusiones de John y Srivastava, 1999)

Así, aquellas personas que cuentan con un perfil de personalidad resiliente manifiestan una serie de rasgos que les convierten en personas más estratégicamente preparadas para afrontar la adversidad. Y visto desde otro prisma, también sucede al revés: aquellas personas que tienen perfiles de personalidad más equilibrados según las teorías factoriales de la personalidad parecen ser más fuertes ante la dificultad porque dichas características les llevan a poder poner en marcha otras muchas habilidades prácticas y de afrontamiento. Explicándolo de manera menos rigurosa, pero quizá algo más gráfica, pareciera que su arsenal de posibilidades les capacita para manejarse mejor ante las situaciones problemáticas.

Por tanto, la resiliencia pareciera ser, de alguna forma, un perfil de orden superior, por el que pudieran quedar reunidos bajo sí muchos otros perfiles que, aun siendo distintos de un individuo a otro, como no puede ser de otra forma ya que no hay dos personas iguales, afrontan la dificultad con solvencia y capacidad de superación desde una perspectiva general.

2. Carr mencionaba, en función de la teoría de los cinco factores, lo que podría ser un perfil que, reuniendo la presencia de las manifestaciones más funcionales de cada dimensión según esa hipótesis, se evidenciara de manera práctica en los diferentes ámbitos de la vida del individuo, capacitándole para afrontar las diferentes situaciones que se le pusieran por delante. Si en vez de partir de la teoría de Costa y McCrae se tomara como origen cualquiera de los demás planteamientos factoriales de personalidad, muy probablemente podrían encontrarse resultados

similares: es decir, en aquellos perfiles "fuertes", equilibrados de personalidad, es lógico y previsible identificar fortalezas que, en definitiva, les estarían convirtiendo a su vez en personalidades de perfil resiliente. Cada dimensión actuaría, de alguna forma, como fortaleza o subcomponente del perfil y llevaría a manifestaciones prácticas diversas que podrían trabajarse para fortalecer el perfil general.

3. Teniendo en cuenta todo lo comentado respecto a cuál será la concepción de resiliencia desde la que se partirá en este libro, es importante como siguiente paso detenerse a estudiar qué características pueden estar entonces, efectivamente, en la base de la misma, para abordar al menos algunas de ellas desde un prisma mucho más práctico que el seguido hasta aquí. Dicho de otra forma y pasando de un plano más teórico a uno mucho más práctico:

- ¿Qué características tiene una persona resiliente?
 - ¿Cuáles son los rasgos, a vista de pájaro, al menos, que conforman este perfil?
 - ¿Cuál es la estructura intrapsíquica de las personas resilientes?
 - ¿Qué aspectos pueden y deben desarrollarse con el fin de potenciar la resiliencia de los individuos de cara a la adversidad?
- ¿Cómo promover, en definitiva, el bienestar de las personas a pesar del sufrimiento y cómo crecer en medio de él?

La pretensión a partir de este punto consistiría, entonces, en que las consideraciones se convirtieran en más y más prácticas para poder llegar a un nivel de concreción de las acciones de entrenamiento e implementación que permitieran tener planes de intervención prácticos en la línea de fortalecer la resiliencia en los individuos. Es, pues, necesario "desgranar" el concepto genérico en otros subfactores y fortalezas que hagan abordable el entrenamiento.

Este acercamiento no es novedoso en psicología y mucho menos en la clínica. Si se piensa detenidamente, los clínicos difícilmente abordan como tal una depresión, un trastorno de ansiedad o una esquizofrenia, sino que más bien, identificando los síntomas que componen cada entidad diagnóstica, ponen en marcha estrategias de diferente índole para producir mejorías en el estado general. No se sabe cómo trabajar con la depresión como tal en sentido abstracto, sino que se aborda, por ejemplo, el bajo estado de ánimo, las alteraciones de sueño y alimentación, la fatiga, las ideas de suicidio o la apatía, por poner sólo como muestra algunos botones.

Las personas y los profesionales necesitan niveles de concreción y manejo lo suficientemente palpables como para poder realizar avances y, en ese sentido, es que se necesita un concepto de resiliencia que sea alta mente operativo. De otra forma será difícil, por no decir inviable, poder obtener los avances necesarios a la hora de fortalecer el perfil de afrontamiento de las personas ante la dificultad.

Establecer fortalezas significará, por tanto, marcar también objetivos de intervención de cara a la prevención, pero igualmente en lo que tiene que ver con la superación de la dificultad. En particular, desde estas líneas y cada uno de los capítulos sucesivos, se propondrán estrategias prácticas de superación y crecimiento ante situaciones catalogables, incluso, como traumáticas.

3.3. Rasgos para una personalidad resiliente

Peterson y Seligman (2004) han recogido veinticuatro fortalezas que podrían, de alguna forma, responder a estas cuestiones de forma muy pragmática y funcional. Evidentemente, esta línea de investigación no ha hecho más que iniciarse y, probablemente, pase mucho tiempo hasta que pueda acotarse cuál sea la clasificación más ajustada, eliminando aquellos factores que puedan quedar recogidos en otros y dirigiéndose hacia una estructuración más exacta estadísticamente. Pero, de momento, parece que hay determinadas cualidades que aparecen repetidamente y de forma significativa en los diferentes estudios que han intentado evaluar y aislar estas dimensiones y es en algunos de ellos, precisamente, que este libro se centrará a lo largo de los diferentes capítulos.

Se trata, entonces, de estudiar los rasgos positivos, aprovechables, de una persona que son los que, en definitiva, le convierten en resiliente, previniendo y abordando la dificultad. Tal y como explican Peterson y Park en la obra *La ciencia de bienestar* (Vázquez y Hervás, 2009, pág. 181), son los rasgos positivos los que permiten las experiencias positivas. Llevándolo un paso más allá, o dicho de otra forma, esos rasgos positivos permiten que el individuo lleve a cabo acciones positivas en el sentido más amplio de la palabra y que, por tanto, el afrontamiento de sus situaciones sea sustancialmente diferente del que tendría lugar si no estuvieran presentes esos rasgos o fortalezas. Así este sería, de alguna forma, un resumen altamente sintético, pero funcional también, de la idea principal que quiere transmitirse desde el enfoque que aquí se propone.

Es importante, sin embargo, y dada la relevancia de la recién mencionada investigación acerca de las fortalezas VIA (así se ha denominado a esta clasificación y

puede consultarse un resumen y síntesis del mismo en el mencionado volumen compilado por Vázquez y Hervás, 2009, recogido en el cuadro 3.1), que se dediquen unas líneas a considerar, al menos, hacia dónde apuntan los datos en este momento. A partir de estos estudios, además, se han elaborado instrumentos de evaluación, como el propio cuestionario VIA, que contribuyen a poder determinar la presencia o ausencia de estas cualidades en cada individuo (ver cuadro 3.1).

Cuadro 3.1. Clasificación de fortalezas VIA

SABIDURÍA Y CONOCIMIENTO

Fortalezas cognitivas que implican la adquisición y el uso del conocimiento

- Creatividad / Ingenio, originalidad, inteligencia práctica
- Curiosidad / Interés por el mundo
- Apertura de mente, juicio, pensamiento crítico
- Amor al conocimiento y el aprendizaje
- Perspectiva

CORAJE

Fortalezas emocionales que implican la consecución de metas ante situaciones de dificultad, externa o interna

- Autenticidad, integridad, honestidad
- Valor, valentía
- Persistencia, perseverancia y diligencia
- Vitalidad, pasión por las cosas

HUMANIDAD

Fortalezas interpersonales que implican cuidar y ofrecer amistad y cariño a los demás

- Bondad, simpatía, amabilidad, generosidad
- Amor, apego, capacidad de amar y ser amado
- Inteligencia emocional, personal y social

JUSTICIA

Fortalezas cívicas que conllevan una vida en comunidad saludable

- Sentido de la justicia, equidad
 - Liderazgo
 - Trabajo en equipo, ciudadanía, civismo, lealtad
-

CONTENCIÓN O MODERACIÓN

Fortalezas que nos protegen
contra los excesos

- Capacidad de perdonar, misericordia
 - Modestia, humildad
 - No decir cosas de las que luego uno se podría arrepentir, prudencia, discreción, cautela
 - Autorregulación y autocontrol
-

TRASCENDENCIA

Fortalezas que forjan conexiones
con la inmensidad del universo
y proveen de significado la vida

- Apreciación de la belleza y la excelencia, capacidad de asombro
 - Gratitud
 - Esperanza, optimismo, proyección hacia el futuro
 - Sentido del humor
 - Religiosidad, fe, espiritualidad, sentido religioso
-

Nota: Actualmente el cuestionario que mide la presencia de fortalezas VIA puede encontrarse en español y cumplimentarse a través de la web en la página www.psicologia-positiva.com mediante un registro gratuito (Cuestionario VIA de Fortalezas Principales).

Fuente: adaptado de www.psicologia-positiva.com y Vázquez y Hervás, 2009.

Resulta chocante, como poco, para la psicología convencional abordar cuestiones como estas sin detenerse a considerar que, quizá, se pudiera estar trascendiendo esa línea de la que tan alejado se ha pretendido quedar: la que separa las cuestiones científicas de las puramente morales o religiosas. Al fin y al cabo, muchas de las características de las que se recogen en estas clasificaciones son lo que, desde esos otros campos, se han denominado virtudes.

Desde estas líneas se considerarán, sin embargo, tal y como proponen Peterson y Park (2009), "rasgos de personalidad a los que se otorga un valor moral". Yendo un poco más allá podría añadirse, además, que cuentan también con un interesante valor práctico y de beneficio individual, pero también comunitario y que, efectivamente, también desde otros campos, como el de la propia espiritualidad, se han abordado una y otra vez. La idea de fortaleza, por tanto, no sólo asume la esencia de características puramente "asépticas" y objetivamente contrastables, sin más, sino que va más allá todavía y recogería que son, además, "moralmente valiosas".

Desde la clasificación VÍA de fortalezas individuales (cuadro 3.1) pretende preservarse la idea de rasgo defendida hasta aquí, entendiéndolos a cada uno de ellos como características individuales que se sitúan dentro de un continuo y que, además, son estables y generalizables a los diferentes ámbitos de actuación del individuo particular. Estos rasgos, además, son combinables entre sí y dan lugar a interacciones de rango superior que aportan un valor añadido a la puesta en práctica de los mismos.

Visto todo esto, se propone a continuación y a través de los siguientes apartados, considerar algunas de las características que parecen estar en la base de las personas de perfil resiliente. Se han escogido para ser tratadas en cada capítulo sólo algunas de las muchas que podrían proponerse, pero como se comprobará conforme avance el análisis, bajo ellas quedan englobadas otras que, sin ser mencionadas abiertamente desde el título de dicho capítulo, quedarán más o menos explícitamente abordadas.

3.4. Se puede cambiar, se puede avanzar

No tendría sentido proponer un libro de las presentes características si no se diera un posicionamiento de base por el que existe el convencimiento y la acumulación de datos empíricos respecto a las posibilidades de cambio y crecimiento en el ser humano. Aunque también ha de decirse que ese crecimiento no depende en todo de él, como algunos enfoques proponen. Los seres humanos, por desgracia o por fortuna, no lo pueden todo.

Buscando, una vez más, el equilibrio que tan necesario resulta en todas las cosas, es importante clarificar que desde estas líneas no se sugiere ni se promueve la idea de un súper hombre invencible contra el cual nada ni nadie puede. Todas las personas tienen límites, pero son menos restrictivos de lo que a veces se ha sugerido desde la psicología tradicional. Los individuos aprenden y desaprenden, avanzan, retroceden y vuelven a avanzar. Y en todo ese proceso se hacen, no sólo viejos, que también, sino principalmente mayores cuando el crecimiento se produce en un sentido positivo, y hasta sabios cuando, además de positivo, es también ascendente.

La madurez trae consigo generalmente esta progresión, aunque hay personas con una habilidad especial para madurar antes de tiempo, desafiando las previsiones "normales" e incluso contracorriente. Ahí justamente aparecen, tantas veces, los perfiles resilientes, madurando y creciendo donde otros prácticamente se marchitan. Otros, por el contrario, parecen involucionar a pesar de los años y se parecen más a un perfil que bien podría ser el "antihéroe" de la resiliencia.

En toda valoración acerca de los rasgos de personalidad el tiempo siempre ha jugado

un papel trascendental. La primera pregunta suele ser, tocante a estos temas, cuándo aparecen esos elementos que conforman nuestro perfil. Otras suelen ser cuánto prolongan su presencia en el tiempo, si son estables o no, permeables a las circunstancias o inamovibles, por el contrario, ante el influjo del ambiente.

No resulta extraño imaginar, como consecuencia, que el eterno debate entre biología y ambiente ha estado y está presente, también, en este asunto. La cuestión de cuán resiliente puede nacerse o puede uno llegar a ser a base de entrenamiento no supone una cuestión menor. Particularmente lo es menos cuando se considera la importancia que esto puede tener de cara a la recuperación postraumática al enfrentar determinadas situaciones adversas a lo largo de la vida. Dicho de otra manera, está bien detenerse a considerar cuánto puede avanzarse en este sentido, pero resulta vital hacerlo ante aquellas circunstancias que, en un momento de la existencia, pueden poner en jaque a la persona y colocarla al borde del precipicio.

Las consecuencias de esto resultan bien claras. De no poder producirse influencias sobre la genética de origen a este respecto, tales individuos estarían, por decirlo de alguna forma, sentenciados a lo que dicha situación les trajera, sin posibilidad de avance, cambio o enriquecimiento personal en el afrontamiento. Sin embargo, la propia circunstancia adversa supone para cada sujeto una academia de aprendizaje, cambio y crecimiento.

Ciertamente a veces este avance se produce a marchas más que forzadas y bajo unos niveles de estrés y presión importantes. También es igualmente verdad que no todos los individuos aprovechan de la misma forma estas circunstancias para sacar a flote lo mejor de ellos mismos. Pero más allá de esto, ese paso adelante existe y ello implica que, si bien tenemos una base de origen sobre la que poder construir, la que aportaría la biología, propiamente dicha, tal construcción añadida es bien real y deseable, y tendría más que ver con el aporte del ambiente. De ahí que tenga sentido plantearse como consecuencia directa de todo esto qué puede hacerse y en qué línea para implementar mejoras reales en la resiliencia y, de forma más práctica, en cada uno de los elementos que la conforman como perfil. Es decir, cómo trabajar sobre cada una de las fortalezas que se aglutinan bajo ese gran paraguas que es la resiliencia, sin sentenciarse en todo a lo que la biología de origen tenga que decir al respecto.

En cuanto a la investigación respecto a esta influencia de la carga genética o, por el contrario, ambiental en estas fortalezas, parece que la atribución a unos y otros factores se presenta bastante equilibrada (Plomin y Caspi, 1999, en Carr, 2007).

- En lo relacionado con la carga genética parece que estarían más asociadas cuestiones como el temperamento, que se ubica en la base de la estructura de personalidad del

sujeto, entendiendo aquél como el estilo característico de respuesta afectiva que está presente desde la infancia.

- Independientemente de esto, y aun teniendo en cuenta que los rasgos de personalidad tienen como característica esencial su alta estabilidad en el tiempo, el ambiente aportaría también su nivel sustancial de influencia permitiendo, en este caso particular, que sobre la base relativamente estable de los rasgos de personalidad y el temperamento pueda construirse y evolucionarse hacia fortalezas más claras y perfiles más resilientes.

Esto no resulta incoherente, ni mucho menos, con lo que se puede observar en la realidad cotidiana. Biología y ambiente se siguen combinando, vez tras vez, en un equilibrio sorprendente. El día a día trae casos innumerables en los que parece más que evidente que las personas no son igualmente fuertes ante la adversidad. Los hay que parecen tener una habilidad natural para hacer frente a lo que se les pone por delante, por malo que esto sea, y pareciera que nadie ha tenido que enseñarles qué hay que hacer o cómo para sacar la cabeza de cada agujero y seguir. Otros, por el contrario, no parecen encontrarle sentido ni a las pequeñas contrariedades que en determinados momentos pueden presentarse. Y así se hunden y ahogan en su propio vaso de agua sin aparente posibilidad de avance.

Sin embargo, la experiencia y la observación indican que el aprendizaje puede suponer un giro cualitativa y cuantitativamente sustancial para unos y para otros. Quienes saben qué hacer en la dificultad la aprovechan para crecer más. Y ahí, claramente, el ambiente juega su papel escribiendo sobre el soporte biológico de cada cual. Pero también lo juega sobre los que, no sabiéndolo de partida y con una base de partida ciertamente diferente, aprenden por las buenas o por las malas que el sufrimiento es una gran escuela para aquellos que saben y quieren aprovecharla. La buena noticia es, entonces, que se puede cambiar y se puede avanzar.

4

La crisis y su afrontamiento

4.1. Crisis y cambio: ¿riesgo u oportunidad?

Los diferentes puntos de vista que pueden adoptarse ante determinados conceptos no dejan de resultar llamativos cuando uno comprueba cuán opuestos aparentemente pueden llegar a ser. No sólo produce cierta sensación de incredulidad o contradicción, que también, sino que, si se analizan detenidamente, pueden invitar a asumir, al menos, un cierto nivel de desafío y considerar ese abordaje múltiple como un verdadero reto. Pero para ello hay que llegar antes a la conclusión de que, más que estar ante ideas mutuamente excluyentes o contrapuestas, se trata de enfoques complementarios o, incluso, paradójicos.

El concepto de crisis es justamente uno de esos muchos cuyos abordajes son ampliamente diversos. La idea de peligro y también la de oportunidad subyacen juntas a la realidad del sufrimiento, aunque no siempre de manera evidente o natural. La faceta de incertidumbre y riesgo suele ser mucho más evidente para la mayoría de las personas. Sin embargo, esto no hace desaparecer la parte de realidad que dice que en el sufrimiento se crece. Algunos individuos, es más, tienen una especial capacidad para ver justamente ese: el lado más oculto de las crisis que es la oportunidad.

No hace falta detenerse demasiado para encontrarle la profundidad y la lógica al asunto. Parece a su vez que tiene, no sólo sentido, sino plena concordancia con la realidad general el hecho de que bajo las crisis o los problemas que las personas enfrentan se amparen ambas realidades aparentemente contrapuestas. Sin embargo, como ya se ha comentado, se es más tendente a pensar a priori en las crisis como algo exclusivamente negativo, sin considerar que, desde una visión retrospectiva y de conjunto, los momentos en los que más crecimiento se produce en las personas son, justamente, los tiempos de dificultad. Las crisis se convierten, entonces, no sólo en fuentes de peligro, sino también de oportunidades a la luz de los beneficios reales que al

avance de las personas traen. Así que, ante la pregunta de si las crisis constituyen peligro u oportunidad, la respuesta sería, con total convicción: "¿Y por qué no ambos?".

Toda situación novedosa implica, por definición, cambios. Y estos cambios traen consigo alta incertidumbre y también, como consecuencia, ansiedad. Desde ese estado las personas pueden sentirse ciertamente desvalidas, al menos durante un tiempo, hasta que consiguen hacerse con recursos suficientes como para poder afrontar los retos que se les han planteado. Sin embargo, la idea que se propone y se defiende desde estas líneas es que cada crisis, cada aspecto adverso en ellas, es también fuente de oportunidad para inventar, crear, flexibilizarse, buscar, encontrar y, en definitiva, crecer.

A menudo este tipo de conclusión sólo consigue alcanzarse cuando uno echa la vista atrás y divisa, ya desde la distancia, los desiertos por los que tuvo que pasar. Esos son tiempos de sequedad, hambre y sed, pero sólo llega a comprenderse en completa profundidad y a valorar lo que tal experiencia trajo al bagaje personal cuando, atravesado ese desierto, uno lo compara con la situación que en el momento posterior se tiene. ¿Cuándo se aprecia mejor el calor que cuando uno tiene frío? ¿O cuándo valora uno mejor un bocado de pan, que cuando uno tiene hambre? La lógica de la experiencia es, en este sentido, aplastante: en pleno desierto sólo se ve, en la mayoría de ocasiones, arena y más arena. Pero ciertamente ese mal trago tiene la capacidad de extraer de las personas que ponen a disposición de la situación todos sus recursos, otros muchos que, de no encontrarse el individuo en tal contexto de oposición, no hubiera descubierto, ni probablemente desarrollado. La oportunidad se encuentra, entonces, en buscar lo que no se ve, en proyectarse hacia lo por venir, aunque no se palpe en ese momento, y en la convicción de que se puede seguir todavía un paso más, fortaleciéndose con ello en el camino a pesar del esfuerzo y el dolor.

La imagen del vaso medio lleno o medio vacío es una figura por todos conocida y que ilustra esta misma realidad. La situación puede ser abordada de diferentes formas y con diferentes enfoques y los resultados que se derivan de todo ello, efectivamente, hacen que al final la circunstancia quede ligada al fracaso o al éxito, a la tragedia o al crecimiento, según se mire, según se afronte. Algunos lo sintetizan diciendo que "lo que no te mata, te hace más fuerte". Pero esta frase, como toda simplificación, no termina de matizar un asunto que es de vital relevancia para que la misma circunstancia pueda ser considerada y orientada como peligro o como oportunidad: la interpretación del individuo.

Quizá uno de los elementos más definatorios que caracterizan al individuo resiliente tiene que ver con qué gestión se hace de los propios errores. La vida trae al camino de

cada cual infinidad de situaciones para tropezar y caerse. Plantearse que esto pueda no suceder es, simplemente, una falacia sin sentido. La inestabilidad es parte de la existencia, como lo es el cambio porque forma parte de la esencia de esa inestabilidad. Y con cada intento de afrontamiento uno consigue aciertos o, por el contrario, se encuentra ante la realidad de sus propios errores.

Ante esta segunda situación es que el individuo resiliente hace un análisis especialmente productivo y constructivo, entendiendo, en primer lugar, que esos errores forman parte del camino a recorrer y, en segundo, que cada uno de ellos es una oportunidad para volver a intentarlo y no repetir estrategias inefectivas.

El individuo no resiliente, en general, tiende a ser poco reflexivo con sus actuaciones y, desgraciadamente, esto incluye también sus errores. Éstos se convierten para este tipo de individuos en motivo de desánimo y sensación profunda de fracaso, pero pocas veces en el acicate para el análisis y la profundización. La actitud que acompaña a estas personas en el error, que no es sino una nueva oportunidad de intentar llegar al objetivo propuesto, es la del derrotismo e incluso, en buena parte de las ocasiones, la autocompasión.

Las situaciones no son sólo lo que son desde el punto de vista puramente objetivo. Son, además, lo que se cree que son, lo que se interpreta que implican. Todo lo que los sentidos perciben pasa por el filtro de la interpretación mental y lo que se hace en la mente de cada cual no es sino una composición de lugar que, si bien recopila ciertos detalles que provienen de la realidad, está principalmente edificada a base de los añadidos que la propia mente genera.

Así, situaciones de poco calado para unos pueden constituir una verdadera montaña para otros. No sólo se detiene la mente, entonces, en identificar los elementos definitorios de una situación adversa, que probablemente es en lo que menos se para, sino que más bien se hace una valoración conjunta de lo que la situación aporta y los propios recursos con los que se pretende hacer frente a la adversidad.



Figura 4.1. Modelo simplificado de respuesta ante un evento (adaptado de Modelo de Estrés de Lazarus y Folkman, 1984).

El equilibrio (o desequilibrio) que se derive de tal análisis es el que llevará a la conclusión principal al individuo en lo que tiene que ver con el asunto de hacer que las crisis pasen de ser un agente de peligro a uno de oportunidad. Aquel individuo que considera que la situación es tremendamente adversa pero, sin embargo, abordable, tiene

de su lado muchas más posibilidades de que la crisis sea, finalmente, una oportunidad para crecer y fortalecerse.

4.2. Resiliencia y crisis

Ante las adversidades, tal y como se viene comentando, es especialmente relevante la postura que el individuo toma ante ellas, no sólo lo que verdaderamente constituye la situación problemática como conjunto de circunstancias en sí. Tampoco únicamente la interpretación que de los hechos se hace. Aquello que el sujeto proyecta hacia adelante, sus expectativas de éxito, su visualización de lo que el futuro puede traer... marcan una diferencia importante en el afrontamiento. Ciertamente que las experiencias pasadas constituyen una parte importante en cuanto a lo que se consigue anticipar de lo por venir. Pero no todo es esto. En este tipo de situaciones contracorriente, el temperamento y la organización de personalidad juegan un papel muy importante y lo que se ve en la crisis, lo que se percibe y lo que se quiere ver, no sólo en ella, sino a través de ella, tienen un peso específico añadido.

En este sentido, y tal como se vino apuntando en el capítulo anterior, la resiliencia es mucho más que una manifestación de conducta visible. Cognición y emoción se unen en un tándem indivisible que da movimiento y brío a toda la maquinaria del afrontamiento ante la dificultad, también en su forma evidente. Así las cosas, la resiliencia es cuestión de acciones, de emociones y de decisiones, y no necesariamente por este orden o por uno en particular, sino que estas facetas están permanente y multidireccionalmente retroalimentándose.

Estando la resiliencia tan ligada a las estrategias de afrontamiento ante la dificultad, parece intuitivo y fácil de entender que avanzar en este sentido tiene que ver, también, con un elemento de decisión voluntaria. Especialmente en aquellos individuos que no tienen la resiliencia como característica natural, sino que han de esforzarse por construirla sobre un terreno quizá poco abonado para ello, hay una lucha entre lo que se siente y lo que se piensa. Pero más aún, entre lo que se siente y lo que finalmente se hace, a pesar de lo que se piensa.

Trabalenguas aparte y dicho de otra forma, los problemas hacen a las personas sentir miedo, indefensión, temor ante lo que puede avecinarse. Los pensamientos que acompañan a la emoción en estos casos pueden ser de infinito desánimo. Pero para que, finalmente, el comportamiento muestre una conducta visible que se pueda considerar resiliente, la lucha entre emoción y decisión ha de inclinarse del lado de lo racional. No significa que se le reste valor a las emociones. Muy por el contrario, han de atenderse

porque lanzan importantes señales y mensajes. Pero no lo son todo, y ante la adversidad, tienden a movernos más en la dirección de la huida que del afrontamiento activo.

Al resiliente no le apetece enfrentarse a las dificultades, probablemente. No tiene un concepto masoquista de la vida, ni mucho menos. Pero su racionalidad le recuerda que, al margen de sus sentimientos, que le gritan que huya en dirección contraria a tan alto volumen como lo haría en el caso de cualquier otra persona, ha de afrontar la situación y manejarla. Sus emociones, su miedo, particularmente, no controlan su voluntad. Y en su afrontamiento busca acciones que, no sólo le permitan superar la situación de una manera operativa, sino también emocional, porque no se niega a sí mismo sus sentimientos, pero sí controla la incapacitación que, en tantas ocasiones, produce el miedo. Por eso una de sus características esenciales es la estabilidad a pesar de la adversidad.

La voluntad de cambio no es privilegio, sin embargo, de unos pocos. No hay sentencia definitiva en este sentido. Querer afrontar y evolucionar es una decisión consciente que se hace aprovechando los propios recursos que se poseen, o muy a pesar de su ausencia cuando, efectivamente, no están. Por ello es que ha de insistirse mucho en la cuestión de que la resiliencia también se aprende y es susceptible de entrenamiento y de mejora.

Cuestión de conducta, porque finalmente lo que determina tantas veces en qué se convertirá la situación es lo que se hace o no frente a ella. Cuestión de emociones, también, hasta el punto de que alguna de ellas, mal controlada, puede retirar a las personas de forma evidente del camino idóneo para el crecimiento. Cuestión de decisiones, y probablemente con el mismo peso que las anteriores, aunque a menudo la tendencia sea a dejarse dominar por los sentimientos y la incertidumbre.

Precisamente respecto a este tipo de consideraciones es que puede tenerse en cuenta un ejemplo que, sin estar directamente vinculado al tema que ocupa estas páginas, sí refleja con cierta fidelidad la cuestión del equi librio necesario entre sentimiento y decisiones conscientes. El ejemplo de la situación del estudio o del trabajo, la evolución de la carrera profesional, etc., y la necesidad de la permanencia del esfuerzo sostenido a lo largo del tiempo que estas conllevan, dan una idea de lo que sucede también en esta cuestión que se viene considerando:

- El estudiante que llega a la meta, que va aprobando sus exámenes, pasando de curso y, finalmente, terminando y consiguiendo el título que se proponía no lo hace sin luchas. Le supone esfuerzo, sacrificio y renuncia.

- Tampoco la causa es que se deleite en dedicar infinitas horas a los libros o porque no tenga actividades más interesantes en las que invertir su tiempo. Su racionalidad le obliga a convencerse a sí mismo, probablemente, de que lejos de que lo que más le apetece hacer sea lo más conveniente, ha de atender a otras cuestiones mucho más racionales y menos atractivas para conseguir su objetivo. Lo fácil es darse a lo fácil, valga la repetición.
- Para conseguir crecer, por tanto, ha de ser valiente y tener capacidad de renuncia. Si se tratara de disfrutar estudiando, pocos llegarían a la meta, aunque sin duda, el disfrute por aprender ayuda. La cuestión es que el individuo que se hace con el arte de ser buen estudiante no lo hace de forma "gratuita", sino a cambio de un duro pulso entre sentimientos o apetencias y racionalidad a lo largo del camino.

Ante las crisis, entonces, ocurre algo similar, aunque a otro nivel, evidentemente.

El modelo imperante en la psicología actual, el modelo biopsicosocial, asume que hay una interacción entre el individuo y el ambiente y, por tanto, esa persona en particular, con unas determinadas características que le son propias y en las que juegan un papel la biología y la genética, pero también el aprendizaje y el ambiente de forma evidente, tiene la capacidad de aprender a partir de las crisis también. Éstas no son más que situaciones ambientales adversas que ponen al individuo ante dificultades que tiene que resolver. Y la resolución no viene sola. Por ello, la persona se nutrirá de lo que el ambiente puede proporcionarle para agarrarse a él y manejarlo, y ese ambiente supondrá una influencia sobre la persona, que, a partir de dicha interacción, si la aprovecha convenientemente, irá creciendo y fortaleciéndose paulatinamente, ganando en resiliencia.

Hay toda una estructura neuronal y un funcionamiento neuroquímico de base que ayuda o dificulta en esta tarea, aunque no es el objetivo de este libro detenerse en ello. Pero sobre esta plataforma de partida es posible construir y avanzar. De ahí que nada permite generar tanta evolución en la resiliencia como las propias crisis, probablemente, porque produce nuevos aprendizajes para sumar a los anteriores.

Ante la dificultad, el afrontamiento activo a veces no es una opción, sino un imperativo. Significa supervivencia. Determinado tipo de problemas pueden suponer que, en caso de un afrontamiento pasivo, las posibilidades de supervivencia sean muy limitadas o, incluso, nulas. Evidentemente, no todas las crisis en la vida tienen las mismas repercusiones. Pero otras, sin embargo, no permiten al individuo decidir libremente sin que las consecuencias de cometer un error en dicha decisión puedan ser tremendas. No siempre se puede elegir, entonces, no afrontar activamente. Al menos, si se quiere seguir adelante. Dicho de otra forma, se puede elegir, pero no sin que ello suponga la pérdida de

la única oportunidad que se tenía de poder abordar con éxito el problema.

Algunos errores, muchos incluso, son reversibles. Otros, por el contrario, pueden significar una catástrofe. Imaginemos, por ejemplo, lo que significaría tener delante un incendio por el cual hay que atravesar para poder escapar de la estancia en la que uno se encuentra. Como siempre, hay opciones de decidir: una posibilidad es quedarse donde uno está a la espera de un milagro; otra, decidir atravesar la barrera de fuego e intentar encontrar al otro lado una salida. La primera opción es un "no" seguro a la supervivencia. La segunda es un "quizás", aunque no exento de riesgos o, incluso, de heridas y quemaduras. A todas las personas les agradecería poder escoger resolver la situación sin tener que enfrentarse al fuego. Esto, sin embargo, no siempre es posible. De hecho, la vida no deja de poner ante las personas situaciones en las que la decisión sigue siendo justamente esa: quedarse quietos donde están o atravesar el fuego en busca de una salida. No siempre se elige entre una opción buena y una mala. A veces se elige entre una mala y otra peor.

En las personas hay, de manera generalizada y natural, un cierto instinto de autoconservación y preservación de la propia vida y su bienestar. La resiliencia tiene una forma particular de considerar y aprovechar este sentido de pervivencia, no tanto promoviendo lo estático e inamovible, o la seguridad que aporta la ausencia de cambio, sino más bien lo que de nuevo, rico y constructivo trae a la existencia la posibilidad de aprender y enfrentar situaciones nuevas, aunque éstas sean verdaderamente muy difíciles.

El no resiliente busca sobrevivir quedándose como está o siguiendo la ley del mínimo esfuerzo, todo ello, lógicamente, a lo largo de un continuo en el que todo no es blanco o negro, sino de una buena gama de grises. El individuo resiliente, por el contrario, asume que parte de su supervivencia está en la misma existencia de la dificultad y la aprovecha, además, para crecer. Por ello es que, como se comentó con anterioridad, la crisis está unida inexorablemente a la posibilidad de desarrollar la resiliencia y es una oportunidad para la misma. La persona resiliente no se conforma con envejecer: quiere crecer ante el sufrimiento.

Así, las crisis implican necesariamente una respuesta por parte de los individuos. En un sentido, incluso no dar una respuesta es ya, de por sí, una respuesta. Sólo que en unos y otros casos se estaría ante diferentes formas de afrontamiento. No hacer nada, al menos en apariencia, también es una forma de enfrentar, aunque no sea la más adecuada. De hecho, todas ellas pueden clasificarse en dos extremos: afrontamiento activo, orientado a la resolución de la crisis mediante decisiones en las que el individuo se

implica proactivamente, y afrontamiento pasivo, más caracterizado por la inactividad, la preocupación, la resignación o la evitación de la situación en cuestión, que tienen entre sí múltiples estados intermedios que reúnen diferentes medidas de uno y otro polo.

Elegir enfrentarse a las situaciones, por tanto, de una u otra manera, no es una cuestión baladí. Influye, de hecho, decisivamente sobre el resultado final de las circunstancias y también sobre el propio estado psicológico del individuo. Hay, en ese sentido, estudios interesantes por ejemplo en enfermedades como el cáncer, en que uno u otro tipo de afrontamiento da lugar a resultados bien distintos sobre la evolución, incluso, del sistema inmunológico del paciente, su estado de ánimo y, lógicamente y como consecuencia de esto, sobre el propio desarrollo de la enfermedad.

Es necesario comprender que, si bien el afrontamiento activo no es sencillo, a cambio de ello es eficaz. Da lugar muchas veces, de hecho, a las consecuencias deseadas. Lo que ocurre es que sus efectos de bienestar no son inmediatos en muchas ocasiones. El afrontamiento activo está asociado a la madurez de la personalidad, entre otras razones, porque es capaz de demorar el refuerzo. Es decir, es capaz de esperar a que llegue la recompensa. Lo que quiere, le gustaría tenerlo ya, como a todo el mundo, pero entiende que no puede ser así y espera. Mientras lo hace, pone de su parte lo que le es posible para avanzar en el afrontamiento y la resolución del problema y, con ello, crece.

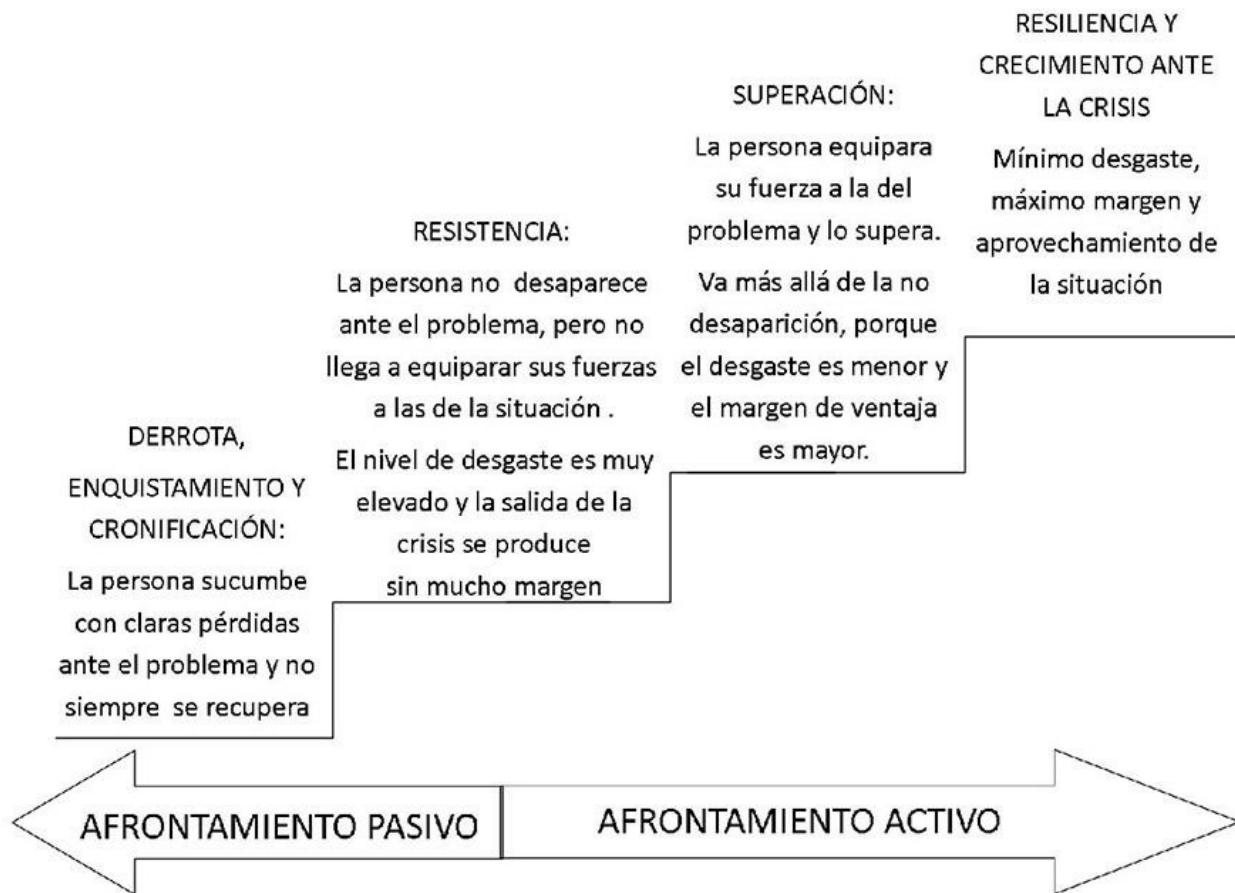


Figura 4.2. Posibilidades de resolución ante el problema en función del afrontamiento.

El afrontamiento pasivo, por el contrario, suele encontrar su alivio inmediato en la no asimilación del problema como una situación que le requiere activamente. Su actitud, dicho de una manera simplificada, consiste en huir y buscar un alivio rápido a su malestar. Mira hacia otro lado o, simplemente, no mira. Y con ello consigue, por un corto intervalo de tiempo, sentir cierto alivio, efectivamente. Pero no sólo es un bienestar ficticio y temporal, sino que además es del todo contraproducente. Los afrontamientos pasivos suelen tener como consecuencia directa un empeoramiento de las situaciones, precisamente por un retardo en la toma de decisiones. Y esto, como se comentaba con anterioridad, no siempre es una opción que el individuo se pueda permitir.

Así, una vez más, afrontamiento activo y resiliencia se presentan como conceptos más que íntimamente relacionados. Uno forma parte inevitable de la otra y se constituyen como parte de la solución al problema, a la vez que son estrategias de prevención de las crisis y de crecimiento intrapsíquico y conductual. La resiliencia se crece en las crisis y, en los intervalos que separan unas de otras, aprovecha también para desarrollarse y anticiparse proactivamente y no ansiosamente, a los nuevos problemas

que pueden presentarse.

Hay diferentes momentos en que la resiliencia, entonces, juega su papel y lo hace de diversas formas (cuadro 4.1).

Cuadro 4.1. Momentos en que interviene la resiliencia a lo largo de un problema o situación adversa

ANTES DEL PROBLEMA O EN INTERVALOS INTERPROBLEMA

- Como punto de partida (de origen biológico en unos casos y como fruto del aprendizaje ambiental en otros).
- Tiene especial valor previniendo posibles complicaciones o situaciones de riesgo.
- Se da cuando la persona aprovecha situaciones fuera de adversidad para ejercitarse y fortalecerse.

DURANTE EL PROBLEMA

- Facilitando el afrontamiento, la posterior recuperación y creciéndose en un proceso relacionado con la interacción entre situación conflictiva e individuo.
- Al producirse sus efectos en un contexto de presión, suelen ser épocas especialmente fructíferas en cuanto a avance de la resiliencia, pero también los momentos “estrella” en que los niveles adquiridos pueden hacerse visibles y útiles.

DESPUÉS DEL PROBLEMA

- Como producto directo de la interacción persona-problema y suponiendo, a la vez, una nueva plataforma de partida para las sucesivas secuencias que puedan darse.
 - La persona extrae conclusiones de lo vivido y reorganiza sus esquemas y formas de acción en aras de seguir contribuyendo eficazmente a próximos afrontamientos.
-

Esa potenciación de la resiliencia, por tanto, se da a lo largo de la vida en sucesivos momentos y bajo diferentes momentos de presión. En ocasiones tiene más el aspecto de línea base, en otros de un proceso de crecimiento que está teniendo lugar, y en otros de resultado. Probablemente la opción más acertada sería la que reúna las tres perspectivas. Pero, al margen de esto, nadie duda de que, principalmente, se pone en evidencia en los

momentos de adversidad.

4.3. La resiliencia en la superación del Estrés Postraumático (EP)

A raíz de todo lo comentado, parece necesario replantear lo que los esquemas tradicionales dentro de la Psicología han sugerido respecto a las posibilidades de las personas ante la adversidad. Lejos de estar "sentenciadas" ante la dificultad, las personas no sólo tienen la posibilidad real de resistir o superar las adversidades, sino que pueden, además, crecer y beneficiarse a partir de ellas y no necesariamente terminar padeciendo un trastorno físico o mental. Para esto, ha de considerarse el peso que puede otorgarse a las fortalezas y virtudes de los individuos y ampliar la mirada desde lo que, hasta ahora, había sido el foco permanente y casi único de la atención de la comunidad estudiosa del comportamiento: los puntos débiles de las personas.

Tal y como explican Vera, Carbelo y Vecina (2006), la presencia de una situación traumática, considerando ésta como una de las que mayor impacto pueden generar en el individuo y en su bienestar, no siempre tiene por qué significar estar condenado a un trastorno o una psicopatología derivada como, por ejemplo, el tan conocido Trastorno por Estrés Postraumático, al que se denominará TEP en adelante. El número de personas que llegan a degenerar en un trastorno de este tipo es, a la luz de los datos, mínimo en comparación con los que se recuperan sin tener que sufrirlo. La realidad habla alto y claro de que muchas personas, no sólo no terminan desarrollando un problema o un trastorno a partir del impacto, sino que superan el golpe de la situación traumática y se benefician finalmente de la misma, por dura que haya sido en su momento. Si además lo hacen con una mínima afectación o inestabilidad, se estará hablando de individuos resilientes.

Incluso muchos de aquellos a quienes se les hubiera podido hacer un diagnóstico de estrés agudo tras el impacto, irán recuperándose de forma espontánea sin dar lugar a mayores consecuencias. La capacidad para la resistencia y el crecimiento, en otras palabras, la resiliencia, estaría haciendo su papel, aunque no lo hace en todas las personas al mismo tiempo, ni con los mismos ritmos. En cualquier caso, lo que parece es que la Psicología ha subestimado durante mucho tiempo las posibilidades reales de afrontamiento y superación positivas ante la adversidad que las personas pueden manifestar espontáneamente.

Cuadro 4.2. Posibles reacciones ante un evento traumático (adaptado de Vera, Carbelo y Vecina, 2006)

TRASTORNO	<ul style="list-style-type: none"> • TEP u otras patologías. • El porcentaje es mínimo. • Muchos se recuperan de forma natural incluso después de haber sido diagnosticados.
TRASTORNO RETARDADO	<ul style="list-style-type: none"> • No muestran patología inicialmente, pero pueden manifestarla incluso después de varios años. • Es altamente infrecuente.
RECUPERACIÓN NATURAL	<ul style="list-style-type: none"> • Puede presentar al principio sintomatología postraumática o reacciones disfuncionales al estrés, pero luego desaparecen. • Ronda en torno al 85% (Bonanno, 2004).
RESILIENCIA	<ul style="list-style-type: none"> • Resistir el problema y reponerse tras él. • Caracterizado por el equilibrio sin alteración de la vida cotidiana. • No pasan por el periodo disfuncional como los que se recuperan de forma natural. • Se ha considerado como más excepcional de lo que los datos ahora parecen confirmar.
CRECIMIENTO POSTRAUMÁTICO	<ul style="list-style-type: none"> • Aprendizaje y crecimiento a partir de situaciones adversas (no sólo ausencia de desequilibrio, como se consideraría la resiliencia en sentido puro). Éste supondría ir un paso más allá, aunque suelen presentarse conjuntamente. • Es más común de lo que se creía.

Lo que sí sucede en todos los casos es que, alrededor de cada individuo, giran una serie de factores que, si bien en muchas ocasiones pueden derivar en un mayor riesgo de sucumbir ante situaciones complicadas, también en otras constituyen factores de ayuda y protección, es decir, disminuyen la probabilidad de que el sujeto sucumba ante la adversidad.

Hoy en día, justo en el ámbito de la prevención, estas cuestiones se abordan precisamente desde ese prisma. Cada persona sostiene, de una manera metafórica, una singular balanza en cuyos platillos se ubican:

- por un lado, los factores que le hacen más vulnerable (factores de riesgo) y,
- por otro, aquellos que le hacen más fuerte (factores de protección).

Según el balance final entre esos platillos, se darán ciertos problemas con más o menos probabilidad de afectación para el individuo.

Por otra parte, la prevención puede tener lugar:

- antes de que aparezca cualquier signo del problema, luego el objetivo es impedir que aparezca
- cuando éste está en sus primeros momentos, con lo que lo que se pretende es que no vaya a más o, incluso,
- cuando está instaurado, siendo el objetivo entonces una recuperación del estado de normalidad.

Se estaría hablando, respectivamente, de prevención primaria, secundaria y terciaria.

Durante mucho tiempo, el trabajo terapéutico se había centrado en las vulnerabilidades de las personas y, además, después del momento en que el impacto de la situación adversa hacía su aparición. Hoy, desde enfoques más optimistas respecto a las posibilidades del ser humano, aunque sin perder de vista esto justamente, que es humano, los factores de protección y las potencialidades del individuo constituyen más y más el núcleo a considerar y desarrollar. Quizá ahí, justamente, es donde reside la clave para una verdadera superación de las situaciones con potencial traumático. Además, el enfoque en prevención primaria o secundaria tiene mucho más peso que el puramente paliativo o terciario. Así, el tiempo en que las intervenciones estaban más centradas en la faceta "débil" del sujeto va dejando paso a otro en el que el objetivo es la propia resiliencia y las fortalezas que la componen.

Sin embargo, aunque efectivamente no son tantas las veces en que el impacto de un suceso termina en trastornos más o menos crónicos de estrés postraumático, las reacciones postraumáticas con desestabilización de determinada duración sí son una realidad igualmente palpable y no han de subestimarse. Pueden no llegar a determinar la aparición de un trastorno. De hecho, los datos apuntan a que un 85% no lo hacen tal y como se comentó con anterioridad, pero tampoco coinciden con el comportamiento habitual del individuo. Tan poco apropiado sería, entonces, ignorar una parte de la realidad como la otra.

En la superación de estas situaciones es un factor importante a tener en cuenta la propia resiliencia de partida, cuando se tiene, como el extremo más fuerte del perfil, pero también aquellas acciones que contribuyan a su desarrollo durante la propia dificultad.

Puede no ser la persona, entonces, resiliente en el sentido más ortodoxo posible al inicio del problema, pero sí tener una cierta fortaleza de carácter que le ayude a superar la adversidad y atravesar las complicaciones siendo más resiliente de lo que era al principio.

Aquí vuelve a hacer su aparición el valor que la resiliencia tiene como:

-elemento intrapsíquico de base,

-como proceso en la adversidad y

-como resultado tras la interacción con ella, constituyéndose en ese momento como una nueva línea base para sucesivos acontecimientos y dificultades.

La aplicación del modelo propuesto parece adquirir todo su sentido, entonces y especialmente, ante los impactos de carácter traumático para explicar el comportamiento observado.

Ha de recalcarse la necesidad de que, en aquellos casos en que, efectivamente, no se está ante reacciones postraumáticas de carácter puramente puntual o temporalmente limitadas, sino ante trastornos de entidad más compleja o sostenida en el tiempo, como es el caso del TEP puramente dicho, se reciba atención profesional especializada.

Este libro no aborda estos casos más que con pequeñas menciones al final de los capítulos dedicados a fortalezas individuales. Se mencionan más bien aquellos muchos en los que no llega a producirse la presencia de la entidad diagnóstica como tal con todo su rigor, aunque sí una cierta inestabilidad en la persona debido al impacto potencialmente fuerte del suceso. El individuo resiliente es humano y reacciona ante el impacto, aunque no se deja gobernar por él y en ese sentido se diferencia de las reacciones traumáticas que acompañan a otras personas: su desestabilización es mínima o aparentemente inexistente y su nivel de funcionamiento se mantiene normal a pesar del impacto. Pero hay grados, como en tantas otras cosas, y quien no es completamente resiliente tampoco tiene una resiliencia completamente inexistente.

Esta diferenciación entre las reacciones postraumáticas temporales y el TEP como el trastorno de ansiedad que es se hace necesaria. De hecho, la presencia de dos entidades diagnósticas distintas como son el Trastorno por Estrés Agudo (TEA en adelante) y el propio TEP así lo ponen de manifiesto. El primero no siempre termina dando lugar al segundo y el elemento temporal supone una diferencia sustancial en cuanto al abordaje. De alguna forma el TEP implica una cierta cronicidad anormal respecto a los tiempos razonables de superación y viene acompañado de una clara limitación al funcionamiento

cotidiano del sujeto. En el cuadro 4.3 se presentan las características de uno y otro problema incluyendo especificaciones acerca del criterio temporal.

Cuadro 4.3. Criterios diagnósticos DSM-IV para el Trastorno por Estrés Postraumático vs. Trastorno por Estrés Agudo

TRASTORNO POR ESTRÉS POSTRAUMÁTICO

- A) La persona ha estado expuesta a un acontecimiento traumático en el que han existido 1 y 2:
1. La persona ha experimentado, presenciado o le han explicado uno (o más) acontecimientos caracterizados por muertes o amenazas para su integridad física o la de los demás.
 2. La persona ha respondido con un temor, una desesperanza o un horror intensos. Nota: En los niños estas respuestas pueden expresarse en comportamientos desestructurados o agitados.
- B) El acontecimiento traumático es reexperimentado persistentemente a través de una (o más) de las siguientes formas:
1. Recuerdos del acontecimiento recurrentes e intrusos que provocan malestar y en los que se incluyen imágenes, pensamientos o percepciones. Nota: En los niños pequeños esto puede expresarse en juegos repetitivos donde aparecen temas o aspectos característicos del trauma.
 2. Sueños de carácter recurrente sobre el acontecimiento, que producen malestar. Nota: En los niños puede haber sueños terroríficos de contenido irreconocible.
 3. El individuo actúa o tiene la sensación de que el acontecimiento traumático está ocurriendo (se incluye la sensación de estar reviviendo la expe-
-

-
- riencia, ilusiones, alucinaciones y episodios disociativos de flashback, incluso los que aparecen al despertarse o al intoxicarse). Nota: Los niños pequeños pueden reescenificar el acontecimiento traumático específico.
4. Malestar psicológico intenso al exponerse a estímulos internos o externos que simbolizan o recuerdan un aspecto del acontecimiento traumático.
 5. Respuestas fisiológicas al exponerse a estímulos internos o externos que simbolizan o recuerdan un aspecto del acontecimiento traumático.
- C) Evitación persistente de estímulos asociados al trauma y embotamiento de la reactividad general del individuo (ausente antes del trauma), tal y como indican tres (o más) de los siguientes síntomas:
1. Esfuerzos para evitar pensamientos, sentimientos o conversaciones sobre el suceso traumático.
 2. Esfuerzos para evitar actividades, lugares o personas que motivan recuerdos del trauma.
 3. Incapacidad para recordar un aspecto importante del trauma.
 4. Reducción acusada del interés o la participación en actividades significativas.
 5. Sensación de desapego o enajenación frente a los demás.
 6. Restricción de la vida afectiva (p. ej., incapacidad para tener sentimientos de amor).
 7. Sensación de un futuro desolador (p. ej., no espera obtener un empleo, casarse, formar una familia o, en definitiva, llevar una vida normal).
- D) Síntomas persistentes de aumento de la activación (*arousal*) (ausente antes del trauma), tal y como indican dos (o más) de los siguientes síntomas:
1. Dificultades para conciliar o mantener el sueño.
 2. Irritabilidad o ataques de ira.
 3. Dificultades para concentrarse.
 4. Hipervigilancia.
 5. Respuestas exageradas de sobresalto.
- E) Estas alteraciones (síntomas de los criterios B, C y D) se prolongan más de 1 mes.
- F) Estas alteraciones provocan malestar clínico significativo o deterioro social, laboral o de otras áreas importantes de la actividad del individuo.
- Especificar si:
- Agudo: si los síntomas duran menos de 3 meses
 - Crónico: si los síntomas duran 3 meses o más.
- G) De inicio demorado: entre el acontecimiento traumático y el inicio de los síntomas han pasado como mínimo 6 meses.
-

TRASTORNO POR ESTRÉS AGUDO

- A) La persona ha estado expuesta a un acontecimiento traumático en el que han existido 1 y 2:
1. La persona ha experimentado, presenciado o le han explicado uno (o más) acontecimientos caracterizados por muertes o amenazas para su integridad física o la de los demás.
 2. La persona ha respondido con un temor, una desesperanza o un horror intensos.
- B) Durante o después del acontecimiento traumático, el individuo presenta tres (o más) de los siguientes síntomas disociativos:
1. Sensación subjetiva de embotamiento, desapego o ausencia de reactividad emocional.
 2. Reducción del conocimiento de su entorno (p. ej., estar aturdido).
 3. Desrealización.
 4. Despersonalización.
 5. Amnesia disociativa (p. ej., incapacidad para recordar un aspecto importante del trauma).
- C) El acontecimiento traumático es reexperimentado persistentemente en al menos una de estas formas: imágenes, pensamientos, sueños, ilusiones, episodios de flashback recurrentes o sensación de estar reviviendo la experiencia, y malestar al exponerse a objetos o situaciones que recuerdan el acontecimiento traumático.
- D) Evitación acusada de estímulos que recuerdan el trauma (p. ej., pensamientos, sentimientos, conversaciones, actividades, lugares, personas).
- E) Síntomas acusados de ansiedad o aumento de la activación (*arousal*) (p. ej., dificultades para dormir, irritabilidad, mala concentración, hipervigilancia, respuestas exageradas de sobresalto, inquietud motora).
- F) Estas alteraciones provocan malestar clínicamente significativo o deterioro social, laboral o de otras áreas importantes de la actividad del individuo, o interfieren de forma notable con su capacidad para llevar a cabo tareas indispensables, por ejemplo, obtener la ayuda o los recursos humanos necesarios explicando el acontecimiento traumático a los miembros de su familia.
- G) Estas alteraciones duran un mínimo de 2 días y un máximo de 4 semanas, y aparecen en el primer mes que sigue al acontecimiento traumático.
- H) Estas alteraciones no se deben a los efectos fisiológicos directos de una sustancia (p. ej., drogas, fármacos) o a una enfermedad médica, no se explican mejor por la presencia de un trastorno psicótico breve.
-

Si se piensa detenidamente, una persona que despunte en aquellas fortalezas que componen un perfil resiliente no está inmunizada contra la adversidad. Puede ser que se enfrente con solvencia a buena parte de las situaciones adversas sin desequilibrarse. Pero lleva su "procesión" por dentro probablemente, tiene que gestionar el malestar... no es de piedra, en definitiva. De hecho, ésta es probablemente la característica más destacada de este tipo de sujetos: que mantienen la funcionalidad a pesar de la dificultad, pero esto no es a costa de una huida emocional o falta de sentimientos. Tampoco de que sean inmunes a la dificultad. Simplemente, aunque quizá el término no es el más apropiado, la manejan de forma diferente.

Ser resiliente no convierte a las personas en superhéroes y, por tanto, podrían aparecer circunstancias lo suficientemente desestabilizadoras como para que, quien a lo largo de su vida siempre se hubiera comportado de forma resiliente, pudiera no hacerlo aparentemente en esa nueva ocasión, al menos en el primer impacto. Sin embargo, estas personas suelen sorprender precisamente porque parece no haber situación que les doblegue. Puede pasar, ciertamente, pero no resulta frecuente. La diferencia que aporta la resiliencia es justamente su capacidad para seguir adelante, aunque no sin dolor, ante problemas que a la mayoría les producirían una intensa desestabilización. El impacto existe en estos individuos, en definitiva, pero su gestión funcional y eficaz en términos de recuperación y avance también.

El matiz que aporta la palabra "aparentemente" en el párrafo anterior es importante, porque los elementos que componen la resiliencia, tal como se defendió en capítulos anteriores, no siempre tienen por qué ser visibles. De hecho, no lo son en muchas ocasiones. Una desestabilización inicial y limitada en el tiempo puede formar parte de la reacción normal ante el sufrimiento y en el resiliente también puede darse, pero por muy poco tiempo y casi siempre de manera poco perceptible por los demás y de consecuencias mínimas para él mismo y su funcionamiento. Ante ellos, aparentemente todo sigue igual. Pareciera que las dificultades no pasaran a través de sí. Las personas resilientes no suelen presentar esta desestabilización con la misma claridad que otros individuos, sino que a la luz de lo que puede verse su comportamiento sigue siendo favorecedor para su desarrollo y la resolución de la situación complicada que atraviesan.

Ahora bien, lo que ocurre dentro del individuo puede ser un ejercicio claro de recuperación del equilibrio como los que los funambulistas usan en esos momentos en los que están realmente a punto de caer. Si después de recibir un impacto consiguiera reponerse y seguir andando, todos reconocerían que ello implica una fortaleza importante. ¿Quién puede garantizar, por otra parte, que nada vendrá a desestabilizar a la

persona en ningún momento de su vida? Hasta una reacción "aparentemente esperpéntica" en un momento puntual puede colaborar al crecimiento.

En esta línea, la manifestación abierta de ciertas emociones, por ejemplo la tristeza, no suele ser bien entendida. Lejos de ser comprendida como una medida de ajuste necesaria en muchos casos, la mayoría la interpretan como signo de inestabilidad, algo que puede quedar bien lejos de la realidad, máxime cuando es gracias a ese gesto que la persona puede, quizá pasar página y seguir caminando.

Lo contrario, que no hubiera un cierto periodo de ajuste o ni siquiera unos mínimos intentos por recuperar el equilibrio, tendría más que ver con un posible aplanamiento emocional o incluso psicopatía. Pero éste no es el caso del resiliente. Estos sujetos hacen su propia gestión del problema en lo visible o en lo invisible, pero la hacen, y no ignoran lo que de emocional traen las situaciones complejas o de sufrimiento. No hay un afrontamiento pasivo, en definitiva. Simplemente no permiten que el impacto de las situaciones gobierne su funcionamiento cotidiano y tienden en lo intrapsíquico, en lo invisible, también a ser muy solventes en su gestión. Una manera de definirlo sería explicar sus reacciones como un impacto y afectación controlados.

En cualquier caso, sí parece generalizado que las reacciones que se tienen ante el impacto de sucesos altamente estresantes, aun cuando puedan parecer absolutamente fuera de lugar y se manifiesten de forma relativamente desproporcionada, en la mayoría de ocasiones no constituyen más que reacciones normales ante situaciones absolutamente anormales, aunque puedan parecer inapropiadas o desproporcionadas (Summerfield, 1999). Esas formas de abordaje poco a poco se van normalizando, dejan paso al funcionamiento cotidiano y esperable en el individuo y van dando lugar a comportamientos mucho más ajustados y a grados mayores de resiliencia.

A esto le llamamos recuperación, cuando la persona, aunque haya pasado un tiempo de inestabilidad y desgaste, se ha sobrepuesto respecto a la situación y no es exactamente lo mismo que la resiliencia. En la resiliencia no se apreciaría prácticamente ni la inestabilidad ni el desgaste, aunque por dentro se estén haciendo, de forma muy moderada y controlada, ciertos ajustes. Por eso se les ha venido considerando casos excepcionales aunque, entendiendo la resiliencia como un continuo, es decir, comprendiendo que las cosas no son sólo blanco o negro, resiliente total o carente total de dicha cualidad, sería bastante evidente que hay muchos más sujetos resilientes, al menos en cierta medida, de los que se suponía. En la recuperación, la persona se ha desestabilizado, abierta o encubiertamente, con un nivel de control menor que el del resiliente, pero finalmente consigue sobreponerse a la dificultad.

En esos casos, pudiera ser que el diagnóstico de un TEP sea más contraproducente y confuso que otra cosa, y generara dificultad para afinar realmente en lo que debiera ser un abordaje adecuado. En la inestabilidad hay reacción visible en la persona, pero no llega a ser tan disfuncional y cronificado como el TEP. Abordarlo como este último no sería lo más adecuado, entre otras cosas, por la etiquetación que supone en el individuo, las posibilidades de cronificar comportamientos al patologizarlos y entrar en una rueda de "tratamiento de enfermedad" y porque las expectativas iniciales de recuperación que se harán en uno y otro caso será, probablemente, distinto.

Al margen de la idoneidad de hacer o no un diagnóstico formal, y teniendo en cuenta que el elemento importante cuando hablamos de esto es el hecho del carácter traumático del estímulo y no tanto si estamos ante un estrés agudo o postraumático en términos puramente ortodoxos, lo que sí parece interesante es identificar una vez más la resiliencia como una característica que, independientemente de dónde y en qué momento haga acto de presencia, trae beneficios al portador de la misma. Antes, durante o después, siempre se constituye en una clara fuente de beneficios para el sujeto y por eso, entre otras razones, resulta tan interesante su entrenamiento.

Hágase el ejercicio, por ejemplo, de ponerse en la situación más adversa posible. Imagine el lector que, efectivamente, se ve "atropellado" por una circunstancia desestabilizante que, a diferencia de las que había encontrado hasta el momento, que habían sido duras pero no habían tenido nunca un efecto tan impactante sobre él, hace mella y le tiene durante un tiempo sujeto a cierta sintomatología disfuncional, incluso similar a la del TEP (pesadillas, temor intenso e incapacitarte durante unos días, malestar intenso ante determinados estímulos, evitación, etc.) aunque sin toda su envergadura.

En ese caso, por las mismas características del suceso y su potencial para el deterioro del funcionamiento del individuo, la fortaleza inicial del sujeto puede haber tardado unos días en aparecer de manera evidente. Puede que la persona lo gestione de forma más desapercibida y siga su vida como si tal. O pudiera parecer que el sujeto está aletargado y no termina de reaccionar como es propio de su funcionamiento anterior. Será difícil de ver, entonces, cuando la situación es especialmente dura, si se habla de recuperación o de resiliencia. Pero esto es casi lo de menos a efectos prácticos, ya que esta es una diferenciación pedagógica.

La diferencia principal es que en la primera hay una afectación evidente de la persona, aunque sólo sea temporal. En el segundo caso, si la hubiera, al menos no influye en su funcionalidad habitual y no se percibe desde fuera. La razón no es un ocultamiento de las emociones o del impacto, sino una buena gestión del mismo. En ambos casos la

persona sigue adelante. Han vencido esta batalla y pueden ser considerados victoriosos. Aunque ello no garantizará que en el futuro pase igual con otros impactos y muy probablemente el efecto acumulativo de sucesos a lo largo de la vida pueda hacer su aparición de forma más evidente en unos que en otros.

Que haya una desestabilización durante días, o incluso semanas, no significa que quien parecía ser fuerte haya dejado de serlo. Aunque las fortalezas tienen un carácter bastante estable, ello no significa que no haya una variabilidad a lo largo de la vida del individuo o que, en determinados momentos de su vida no esté tan presente, o de forma tan evidente como en otros. Sin embargo, si cierto grado de resistencia es una característica propia de la persona, tarde o temprano hará acto de presencia y puede manifestarse, por ejemplo, acelerando el proceso de recuperación en el momento en que éste se inicie. La aparente ausencia de fortalezas puede no haber sido tal, incluso, sino simplemente un tiempo para tomar aliento y sacar fuerzas de flaqueza. Recuérdese siempre que el individuo resiliente no es un autómatas, sino un ser humano con una fortaleza superior a la media.

También la persona fuerte necesita estos tiempos, aunque a veces no lo manifieste tan abiertamente como otro individuo lo haría. Gestiona bien y gestiona rápido, pero necesita ese proceso. En esos tiempos se "rearma" y afronta con nuevas fuerzas la situación que tiene por delante. Así, la resiliencia también se puede estar desarrollando y ejercitando en silencio, no siempre de forma evidente, pero se hace visible en un momento u otro. Es, simplemente, difícil de ocultar cuando se posee.

No es infrecuente que a un suceso impactante se puedan sumar otros y conviertan al producto de ambos en otro más desestabilizante aún, como se mencionaba en párrafos anteriores al hablar del efecto acumulativo de la adversidad. ¿Qué ocurre, por ejemplo, cuando ciertos problemas se dan en medio de un proceso de duelo? ¿O cuando el duelo es múltiple? ¿El perfil resiliente está "condenado" a no mostrar ninguna "debilidad"? Aparentemente no las tiene. Pero, sin embargo, sí refieren un nivel de ajuste interior y de lucha interna por amoldarse a las nuevas características de la situación, aunque desde fuera todo parezca seguir igual. Quizá sus procesos son más rápidos, los efectos colaterales negativos menores...

La cuestión es que el resiliente "puro", que parece ni sentir ni padecer, es más bien poco habitual y dentro del continuo, por el contrario, pueden encontrarse muchos niveles de resiliencia que implican, también, muchos niveles diferentes de ajuste ante la dificultad. En ese aspecto es que muchas veces se ha considerado al individuo resiliente como un "caso raro". Pero no lo es tanto si consideramos que es un concepto

dimensional lleno de grises y que el resiliente también sufre.

Uno de los casos más impactantes y que, sin duda, podría catalogarse de ejemplo espectacular de resiliencia que pone bien de manifiesto las distinciones que se están haciendo hasta aquí sobre si sufre o no la persona resiliente y cómo lo hace, tuvo lugar en 1985, cuando Omayra Sánchez, una niña de 13 años, quedó atrapada entre escombros y barro tras la erupción de un volcán en Colombia. Uno de los reportes que se hace en la Red de ese caso (www.noticiasdenavarra.com) reza así:

Omayra Sánchez es una niña colombiana de 13 años, atrapada entre el barro y escombros dejados por un deslizamiento ocurrido tras la erupción del volcán Nevado del Ruiz. Pese a que la imagen dio la vuelta al mundo, nadie pudo rescatarla a tiempo. Los miembros de los equipos de rescate se limitaron a rezar junto a ella y tratar de aliviarle la penuria. Omayra murió 72 horas más tarde, tras permanecer a la intemperie.

Sola en la noche, con el miedo de la oscuridad, el susurro de llantos, lágrimas, gritos, desfiles de cadáveres, la noche que venía, sola entre tantos muertos, sola sobre los escombros de su ciudad, sola y abandonada por todos, la de Omayra fue una muerte anunciada y televisada. Cuentan que, cuando llegaron los reporteros, estaba agachada sobre un flotador (la cámara de un neumático) que colocaron bajo sus brazos como único recurso, sintió las voces, levantó la carita y les miró. Intentó una sonrisa. "¡Ay...!" - dijo, pero no lloró, y los periodistas afirmaron que "no nos miró con súplica, no estaba derrotada, había mucho de valentía en su mirada". No dijo que le dolían las piernas, sino que simplemente no las podía mover. "Siento frío" - parece que dijo con una mirada profunda, entre resignada y triste, pero se le veía tranquila, valiente: "Era una niña toda coraje" - escribió entonces Cristina Echandía. "Tengo miedo que el agua suba y me ahogue porque yo no sé nadar, aunque soy aquí de tierra caliente", balbuceó. En un momento apoyó su rostro sobre el neumático, como para descansar y estuvo así unos cinco minutos, después, otra vez levantó el rostro y pronunció unas frases un poco incoherentes y ya sus ojos estaban más rojos y se notaba algo de delirio. "Tengo sed" - dijo e intentó tomar un poco de aquella agua putrefacta. "Se lo impedimos y le pasamos otro vaso de agua" - recuerdan los periodistas que asistieron impotentes a su agonía. Los socorristas regresaron y se volvieron a ir, tras señalar que era imposible tratar de sacarla por la fuerza, porque eso sería destrozarla de la cintura para abajo o por lo menos perdería los pies. Dijeron que era indispensable traer la motobomba para sacar el agua y poder proceder a retirar la materia que la aprisionaba. Cuando los helicópteros pasaban sobre ella, Omayra levantaba sus ojos enrojecidos y los

miraba alejarse. "Te juramos, Omayra, que vamos ya a traerte la motobomba para sacarte de aquí" - le decían los socorristas para darle un poco más de tranquilidad, pero la niña les respondió: "Váyanse a descansar y vuelvan a sacarme". Entonces, las crónicas cuentan que le dieron la espalda y se fueron todos llorando, con rabia, como odiando a Dios, a los hombres y a la naturaleza.



Por fin, llegó la motobomba en un helicóptero, pero funcionó de manera lenta, y a veces se obstruía por el barro; a esa hora, ya Omayra escasamente podía mantener los ojos abiertos, le habían quitado su blusita de color azul y yacía con su espalda descubierta. Hasta las cinco de la mañana había estado sufriendo delirios y cantando y contando chistes a los médicos y socorristas que la acompañaron durante la noche.

Al principio de la noche, habían pasado ya tres días, estuvo todavía consciente, sosteniendo conversaciones coherentes, pero después de la una de la madrugada comenzó a delirar, cantaba canciones extrañas y un testigo relata que hacia las tres de la mañana le dijo que "ya el Señor la estaba esperando". "Después cantó la canción de los pollitos", recuerda el socorrista, que fue su acompañante durante tres noches de agonía y muerte.

Omayra Sánchez era fuerte, simpática, valiente y hacía sonreír entre lágrimas cuando la televisión transmitía las dramáticas imágenes, y siempre mostró una presencia de ánimo sorprendente. Estaba triste por no poder asistir al examen de matemáticas que tenía aquel 13 de noviembre, triste pero sonriente a las decenas de cámaras, todas impotentes, sin poder hacer nada. Entre ellas la de Frank Fournier, quien tomó la fotografía que todavía hoy nos anuda la garganta y nos encoge el alma. "Cuando se tomó esa foto, Omayra ya estaba agonizando; murió pocas horas después" - recuerda Fournier, que la valora porque "sirvió para destacar la irresponsabilidad y falta de coraje de los políticos del país".

Lejos de encorsetar el perfil, por tanto, y lejos también de considerar la resiliencia como un esperpento de la naturaleza, como la condición de alguien que ni siente ni padece, parece mucho más lógico pensar que los tiempos para el afrontamiento de cada cual, sea resiliente o no en estado puro, no están anticipadamente establecidos y que existe variabilidad, no sólo intersujetos, sino también intersituaciones para el mismo sujeto y la propia manifestación del dolor.

No hay un tiempo inamovible para que el nivel de resiliencia existente se manifieste de una forma palpable. A veces la reacción ante un suceso puede ser de aparente falta de respuesta, sin perder necesariamente funcionalidad. La resiliencia actúa también en silencio, fortalece al individuo en la intimidad, crea recursos mientras aparentemente para los demás no está sucediendo nada. Otras veces la fortaleza del resiliente es absolutamente contagiosa y dota de fuerzas a quien la contempla, haciéndole crecer también. No hay fórmulas mágicas, en este sentido, ni patrones estándar. Pero sí un resultado final: la realidad de un individuo fortalecido en medio de la dificultad, aunque el suceso impactante haya tenido su efecto en cierta medida, como no podía ser de otra manera en sujetos sanos. Quizá no se manifiesta en inestabilidad visible en los casos en que la resiliencia es más pura, pero sí parece haber un ajuste interno y externo en los individuos que la presentan sólo a un cierto nivel.

Esa presencia o no de determinados grados de resiliencia se pone muy de manifiesto cuando llega el momento de la exposición a la situación que generó el impacto o a otras relacionadas. Uno puede dejarse afectar más o menos por un suceso, pero llega un momento en el que debe afrontarse la realidad que se tiene delante. Y ante la incertidumbre de una nueva situación y la ansiedad que la acompaña, la técnica de elección sigue siendo lo que en términos técnicos se llama "exposición", es decir, enfrentarse a aquello que da miedo o que ha generado la crisis.

Ese es el momento de la verdad, el instante en que se decide qué camino se sigue, si

el de la evitación o, por el contrario, el del afrontamiento activo. Y esto es producto de lo que esté sucediendo a nivel interno, sin que necesariamente se haya manifestado en instancias más evidentes. Las fortalezas pueden haber estado operando en lo oculto, para hacerse manifiestas justo en ese momento decisivo.

Inevitablemente, esto marca de forma sustancial un antes y un después y pone de manifiesto de forma más visible si la persona tiene o no un perfil resiliente, al menos en cierta medida. Quien lo posee asume el afrontamiento activo y la exposición al problema como parte de la solución obvia del mismo. Quien evita el afrontamiento pone de manifiesto sus carencias en este sentido. En muchos de estos casos no sólo no hay resiliencia como característica de personalidad, sino que ni siquiera se llega a la recuperación y es más fácil la aparición de trastornos, ya sea de forma más inmediata o a medio-largo plazo.

Como se comentaba, tras el suceso traumático la persona puede haberse visto descolocada durante un tiempo, manifestándolo abiertamente o no. El resiliente puro no es simplemente uno que no muestra abiertamente el impacto, sino uno que no lo hace porque su manera de gestionar la situación es muy particular y tampoco se produce una inestabilidad desesperada a nivel interno, aunque esté sufriendo. Si tal inestabilidad existiera, probablemente sería bastante difícil de disimular, luego el resiliente no es simplemente un mentiroso o un buen actor. Es que su abordaje del problema lo suele hacer desde la plataforma de la calma, del control, de la búsqueda no desesperada de nuevas soluciones. Le afecta el impacto, necesita recuperar fuerzas, analizar, pensar, generar soluciones... y tener la oportunidad de ponerlas en marcha, pero todo ello sin que la situación le ponga en jaque ni le haga perder los nervios.

Toda circunstancia que generó miedo y evitación en un determinado momento, y esta es una reacción absolutamente normal, porque nadie que se ha quemado una mano deja de mirar con reticencia el fuego, a no ser que sea un imprudente, requiere ser afrontada de forma activa. Y aquí hace aparición de forma cualitativamente superior, como se ha comentado, la resiliencia, aunque se manifieste en diferentes grados: llegado el momento de enfrentarse al problema, ya no sólo no hay huida, sino arrojo y asunción de los riesgos que se ha anticipado que tendrían lugar y una extensión en lo visible de lo que ya se estaba gestionando quizá a nivel encubierto.

De ahí que no sea excluyente tener ciertas reacciones postraumáticas aparentemente "anormales" ante algunos eventos y ser, a la vez, una persona resistente y con capacidad de superación. Incluso resiliente, hasta cierto punto, si se considera este perfil como algo más que una simple dicotomía por la que se tiene o no se tiene. Cuanto más pequeña sea

la inestabilidad producto de la crisis, más cerca se estaría del perfil resiliente puro, e implicaría ir un paso más allá de esa resistencia que se comentaba anteriormente y por la que se alcanza la superación con amplio margen sobre la crisis.

En el contraste con la ausencia de estas características es, quizá, donde puede verse más claro su papel: en algunas personas la falta de resiliencia no sólo retrasará el afrontamiento activo, sino que es posible que éste ni siquiera tenga lugar. En otras ocasiones, por el contrario, el aparente retraso de la puesta en marcha de conductas resilientes visibles puede ser, en sí misma, una conducta funcional invisible orientada a tomarse el tiempo apropiado para un abordaje medido y calculado concienzudamente, además de un espacio para tejer la red necesaria que permita la superación de la crisis. Pero ese afrontamiento activo llegará. Y lo hará, probablemente, de forma espontánea como fruto de los propios recursos del individuo y del uso de la red que tiene alrededor. Éste es un elemento diferencial.

Aún con todo esto que se ha comentado, ¿qué sucede cuando se enfrenta una situación de este tipo y no se partía de una personalidad especialmente resiliente? ¿Puede esperarse que, desde una línea base baja o muy baja en ese sentido, la experiencia traumática pueda contribuir a potenciar una resiliencia que quizá antes ni siquiera existía a simple vista?

La experiencia dice alto y claro que las situaciones de dolor cambian a las personas. En algunos casos, pueden acabar con ellas, ciertamente, o dejarlas muy malheridas. Pero, en otros, las fortalece y esto no ocurre sólo con quienes partían de una alta resiliencia inicial. A veces parece que tiene que suceder algo grave para que se pongan a disposición de la situación todos los recursos al alcance. Es una cuestión, también, de motivación, como sucede con personas que, quizá no serían demasiado tendentes a luchar por ellas mismas ante la adversidad, pero que sí lo harían con uñas y dientes si lo que está en juego es, por ejemplo, el bienestar de un hijo o su supervivencia, literalmente hablando. Uno puede, entonces, no ser resiliente puro como punto de partida, pero sí hacerse cada vez más resiliente y avanzar en ese continuo hasta llegar a desarrollarlo mucho más allá del nivel inicial.

Si esa resiliencia se entiende como entereza (éste es, quizá, el concepto más cercano al que ocupa esta reflexión), e implica ir más allá de la resistencia sin más, la posibilidad real de un impacto que duela lo suficiente como para desestabilizar a las personas forma parte indivisible de ese tándem y, por tanto, ha de considerarse la idea del impacto traumático como algo posible, incluso en personalidades muy fuertes. Muchas de esas personalidades son resilientes al menos en una cierta medida (recuérdese de nuevo la idea

de continuo en los rasgos de personalidad) y pueden seguir trabajando en fortalecer ese perfil. La gran diferencia no estará, eso sí, en el acto de caerse, sino en el de poner todo lo posible por levantarse, conseguirlo y seguir caminando.

Parte II

Características que conforman la personalidad

5

Capacidad de análisis

5.1. Introducción

Parece, al menos intuitivamente, que la primera condición para afrontar un problema consiste en saber de qué se trata. Algo quizá tan simple es, al mismo tiempo, mucho más complejo de lo que pudiera parecer en un primer vistazo y acotar las situaciones se constituye como un verdadero problema en sí para muchas personas, que ven frente a ellas en esas situaciones un complicado puzzle casi imposible de resolver. Sin embargo, por difícil que sea, la primera cuestión a dejar muy recalcada desde estas líneas es que la personalidad resiliente es reflexiva y realiza un análisis de la situación que le permita abordarla con inteligencia, es decir, poniendo a disposición de la resolución los medios más indicados para conseguir el fin, que es superar la dificultad.

No es de todos la habilidad de ver y leer bien un dibujo, un cuadro complejo, y distinguir entre fondo y figura. Mucho menos lo es la capacidad de detenerse en los detalles o percibir matices. La visión de algunas personas es muy superficial, muy somera, mientras que otros pueden identificar en profundidad aspectos no perceptibles para la mayoría. La cuestión entonces es que, a efectos prácticos, es necesaria la correcta visualización e interpretación de la situación para poder tomar decisiones respecto a ella. En algunos momentos, con una revisión a vista de pájaro de la misma, quizá sea suficiente. Sin embargo, en otros, se hará necesaria la puesta a disposición de todo el cuidado posible para detenerse también en los detalles. El individuo resiliente es capaz, de manera bastante natural, de hacerse una composición general de lugar a simple vista, pero tiene posibilidades reales de ir mucho más allá y desmembrar a otro nivel el problema, abordándolo desde el detalle. Ve el fondo, pero también la figura, incluso percibe la evolución que puede tener el cuadro, y decide dónde debe centrarse en cada momento.

Siguiendo la imagen que hasta ahora se ha venido usando, tráigase a la memoria esa situación en la que, alguna vez, se observan esas láminas con ilusiones ópticas o con dibujos tridimensionales ocultos bajo composiciones aparentemente geométricas. Algunos sujetos son capaces de identificar rápidamente aquel punto exacto donde deben depositar

la vista para detectar las diferentes posibilidades que el dibujo ofrece. Es más, depositan la paciencia oportuna también en el ejercicio para dar lugar a que la imagen empiece a visualizarse de forma tridimensional. Hágase un parón en el camino para considerar que ambos pasos son importantes y, aunque son fortalezas distintas y como tales se abordarán desde estas páginas, están íntimamente relacionadas. Sirva esta reflexión para considerar la distinción que se propone en el libro como puramente pedagógica, sin entender a partir de ella que estas fortalezas funcionan como compartimentos estancos que poco o nada tienen que ver unos con otros. Más bien al contrario, están todos ellos íntimamente relacionados.

Volviendo al ejemplo previo y hecha la clarificación anterior, otros muchos individuos, sin embargo, pueden estar un buen rato contemplando el cuadro sin llegar a vislumbrar, siquiera, que haya algo más allá de lo puramente perceptible a simple vista. Valga esta imagen para considerar, de una manera muy simple, cómo no todos detectan lo mismo ante las mismas situaciones y, por tanto, verán sus actuaciones dirigirse hacia una línea u otra en función de esto también. El análisis de las circunstancias ha de hacerse fijando la atención en los puntos relevantes de las mismas, durante el tiempo suficiente como para que se haga visible lo que ha de encontrarse y, además, teniéndose siempre presente la realidad de que ésta puede ser observada desde muy diferentes puntos de vista. Todos ellos son, por sí mismos, parciales. Pero juntos dan lugar a un análisis que eleva sustancialmente las garantías de aquellas actuaciones que se basan en él.

Es conocida por muchos aquella historia popular de origen hindú en la que un conjunto de hombres ciegos pretendían, desde sus escasas posibilidades físicas y más que limitados por su ceguera, identificar qué forma tenía un elefante, a qué se parecía en definitiva. Para quienes nunca la escucharon o leyeron, se cita a continuación:

Hace más de mil años, en el Valle del Río Brahmanputra, vivían seis hombres ciegos que pasaban las horas compitiendo entre ellos para comprobar quién era de todos el más sabio.

Un día en el que no conseguían llegar a acuerdo alguno acerca de la forma exacta de un elefante, el ambiente se volvió un poco turbio. Las posturas eran opuestas y como ninguno de ellos había podido tocarlo nunca, decidieron salir al día siguiente a la busca de un ejemplar, y de este modo poder salir de dudas.

Tan pronto como los primeros pájaros insinuaron su canto, con el sol aún a medio levantarse, los seis ciegos emprendieron la marcha enfilando la senda que se adentraba en la selva más profunda. No habían andado mucho cuando de pronto,

al adentrarse en un claro luminoso, encontraron a un gran elefante tumbado sobre su costado apaciblemente. Mientras se acercaban el elefante se incorporó, pero enseguida perdió interés y se preparó para degustar su desayuno de frutas que ya había preparado.

Los seis sabios ciegos estaban llenos de alegría, y se felicitaban unos a otros por su suerte. Finalmente podrían resolver el dilema y decidir cuál era la verdadera forma del animal.

El primero de todos, el más decidido, se abalanzó sobre el elefante preso de una gran ilusión por tocarlo. Sin embargo, las prisas hicieron que su pie tropezara con una rama en el suelo y chocara de frente con el costado del animal.

-¡Oh, hermanos míos! - exclamó - yo os digo que el elefante es exactamente como una pared de barro secada al sol.

Llegó el turno del segundo de los ciegos, que avanzó con más precaución, con las manos extendidas ante él, para no asustarlo. En esta posición en seguida tocó dos objetos muy largos y puntiagudos, que se curvaban por encima de su cabeza. Eran los colmillos del elefante.

-¡Oh, hermanos míos! ¡Yo os digo que la forma de este animal es exactamente como la de una lanza... sin duda, ésta es!

El resto de los sabios no podían evitar burlarse en voz baja, ya que ninguno se acababa de creer lo que los otros decían. El tercer ciego empezó a acercarse al elefante por delante, para tocarlo cuidadosamente. El animal ya algo curioso, se giró hacia él y le envolvió la cintura con su trompa. El ciego agarró la trompa del animal y la resiguió de arriba a abajo notando su forma alargada y estrecha, y cómo se movía a voluntad.

-Escuchad queridos hermanos, este elefante es más bien como... como una larga serpiente.

Los demás sabios disentían en silencio, ya que en nada se parecía a la forma que ellos habían podido tocar. Era el turno del cuarto sabio, que se acercó por detrás y recibió un suave golpe con la cola del animal, que se movía para asustar a los insectos que le molestaban. El sabio prendió la cola y la siguió de arriba abajo con las manos, notando cada una de las arrugas y los pelos que la cubrían. El sabio no tuvo dudas y exclamó:

-¡Ya lo tengo! - dijo el sabio lleno de alegría - Yo os diré cuál es la verdadera forma del elefante. Sin duda, es igual a una vieja cuerda.

El quinto de los sabios tomó el relevo y se acercó al elefante, pendiente de oír cualquiera de sus movimientos. Al alzar su mano para buscarlo, sus dedos resiguieron la oreja del animal y dándose la vuelta, el quinto sabio gritó a los demás:

-Ninguno de vosotros ha acertado en su forma. El elefante es más bien como un gran abanico plano -y cedió su turno al último de los sabios para que lo comprobara por sí mismo.

El sexto sabio era el más viejo de todos, y cuando se encaminó hacia el animal, lo hizo con lentitud, apoyando el peso de su cuerpo sobre un viejo bastón de madera. De tan doblado que estaba por la edad, el sexto ciego pasó por debajo de la barriga del elefante y al buscarlo, agarró con fuerza su gruesa pata.

-¡Hermanos! Lo estoy tocando ahora mismo y os aseguro que el elefante tiene la misma forma que el tronco de una gran palmera.

Ahora todos habían experimentado por ellos mismos cuál era la forma verdadera del elefante, y creían que los demás estaban equivocados. Satisfecha así su curiosidad, volvieron a darse las manos y tomaron otra vez la senda que les conducía a su casa.

Otra vez sentados bajo la palmera que les ofrecía sombra y les refrescaba con sus frutos, retomaron la discusión sobre la verdadera forma del elefante, seguros de que lo que habían experimentado por ellos mismos era la verdadera forma del elefante.

Seguramente todos los sabios tenían parte de razón, ya que de algún modo todas las formas que habían experimentado eran ciertas, pero sin duda todos a su vez estaban equivocados respecto a la imagen real del elefante.

Todos ellos tenían su parte de razón, pero de manera independiente no sabían cómo era realmente un elefante. Haber reunido en una todas las percepciones hubiera dado lugar a una imagen mucho más certera de la realidad que pretendían observar y, de haber tenido que actuar al respecto de alguna forma práctica (montando en él, dándole de comer o, simplemente, huyendo en dirección contraria), la "visión" conjunta de todas las parciales hubiera aumentado las probabilidades de éxito.

Con la solución de problemas y el abordaje de las situaciones complejas a lo largo de la vida sucede también algo parecido en ese sentido. Ante una adversidad o una complicación, las personas resilientes parecen tener una habilidad interesante: miran el problema, no desde un único prisma, sino desde varios, entendiendo que con su apertura en ese sentido se acercan más y más a la verdad. De las partes llegan al conjunto y no desestiman ninguna de ellas.

Pero además de esto, son capaces de realizar el recorrido contrario: partiendo del total son capaces de llegar a subdividirlo, atajándolo desde expresiones más pequeñas del mismo y convirtiéndolo en abordable. Ver un problema y ser capaz de desmembrarlo, yendo de lo grande a lo pequeño, identificando los elementos de mayor interés de cara a la solución y retirando todos aquellos que son accesorios, establecer lo más representativo a tener en cuenta y desechar lo secundario, son sólo algunas de las estrategias que el individuo resiliente pone en marcha para poder ejercer un control saludable y un afrontamiento activo y eficaz frente a la situación que le aqueja.

Todos estos elementos y muchos otros se engloban bajo una fortaleza común: la capacidad para el análisis. De la manera en la que los sujetos resilientes la ponen en marcha pueden extraerse valiosas lecciones y esta es la pretensión del presente capítulo.

5.2. Aspectos prácticos de la capacidad de análisis

Una buena capacidad de análisis se pone de manifiesto a través de muy diversas formas. No es simplemente que determinadas personas, echando un rápido vistazo al problema, tengan un "sexto sentido" o vean algo que a los demás les resultaría absolutamente imperceptible. No es una cuestión mágica, ni tampoco un don en un sentido casi místico. La cuestión parece estar más bien en que estas personas dominan de una forma prácticamente ya automatizada muchas de las habilidades que compondrían esa capacidad general a la que se ha denominado "análisis".

Analizar, de alguna manera, implica detenerse, pensar, observar, extraer conclusiones y planificar la acción. Implica también decidir si se va de lo grande a lo pequeño, o de lo pequeño a lo grande. Son muchas las estrategias prácticas que se esconden tras ese gran concepto del análisis, pero la estupenda noticia es que esas técnicas y abordajes pueden aprenderse y llevarse a la práctica hasta conseguir un cierto grado de asimilación y habituación que las haga parecer, con el ejercicio repetido, como algo innato y no necesariamente aprendido.

De hecho, una de las cosas que suele ocurrir con frecuencia es que cuando las

personas son capaces de establecer un hábito y comprueban que la nueva estrategia funciona mejor que la anterior, ya no quieren volver atrás y permanecen indefinidamente aplicándola. Esto es lo que se pretende, en definitiva, con el planteamiento de esta obra: que se puedan identificar cuáles son las formas, estrategias y fortalezas del individuo resiliente y se adopten de manera progresiva, integrándolas en el repertorio, hasta que puedan llegar a formar parte permanente del mismo y vayan asociadas a la estabilidad tan propia de los perfiles de personalidad.

De alguna forma lo que se abordará en las siguientes líneas es, ni más ni menos, que un análisis en sí mismo. O un metaanálisis, mejor dicho, ya que lo que se estudiará y observará será la manera en que se analizan los problemas cuando éstos se presentan en el día a día y cómo las formas en que se abordan pueden ser perjudiciales o, por el contrario, beneficiosas para los resultados finales que se persiguen.

Imagínese el lector que alguien colocara en sus manos un objeto desconocido para, a continuación, ponerlo en marcha y usarlo. A nadie cabal se le ocurriría darle uso alguno sin detenerse a pensar, aunque fuera por un momento. Al hacer ese ejercicio de reflexión, lo previsible sería que la persona:

a)dedicara un tiempo a observarlo,

b)revisarlo,

c)darle alguna que otra vuelta,

d)moverlo,

e)acercarlo al oído y detectar cómo suena...

j)Otro de los pasos, consecutivo a estos o integrado entre ellos sería, probablemente, decidir cuáles de las características que reúne ese objeto son prioritarias a tener en cuenta de cara a sus posibles usos y cuáles serían secundarias o susceptibles de ser ignoradas.

g)Descartadas las menos importantes, habría que establecer una hipótesis sobre cómo se cree que funciona el objeto y qué utilidad podría dársele.

h)La persona en cuestión pondría a prueba esas hipótesis e iría acercándose con cautela, pero también con paso firme, a una teoría más o menos definitiva que le permitiera establecer de forma más estable los usos de tal objeto.

De la misma forma que el ejemplo anterior lleva todo un proceso asociado por el cual la persona llega a acotar el objeto y establece sus usos, algo parecido ocurre cuando a la persona resiliente se le pone un problema por delante. Si se hiciera un desmembramiento de su potencial de análisis frente a la situación, se descubrirían estos y otros pasos que estarían teniendo lugar. Lo llamativo suele ser que estos pasos no son tan secuencialmente identificables, ni tampoco el individuo resiliente es consciente de que los lleva a cabo. Simplemente, ve la solución donde otros no la ven y lo hace de forma bastante natural.

En ese sentido es que estas personas se distinguen de la mayoría: son capaces de hacer sin esfuerzo alguno y con unos niveles de brillantez y acierto dignos de admirar lo que otros sólo pueden aspirar a hacer con mucho esfuerzo y entrenamiento a lo largo del tiempo. Sin embargo, esta no es razón para desanimarse. Es sólo la señal de que hay que poner esfuerzo en ese aprendizaje.

- a) Analizar significa, en su primera faceta más práctica, que hay que detenerse, observar y sacar conclusiones. Las personalidades más analíticas están acostumbradas a hacer esto sin ningún esfuerzo. Las más teñidas por el funcionamiento emocional, sin embargo, pueden encontrar tediosa esa tarea. Sin embargo, se hace indispensable en lo referente a actuaciones certeras y eficaces: no se puede ser eficaz si no se ha dedicado un tiempo a observar con detalle, pero también en su conjunto, lo que se presenta por delante.
- b) En momentos de dificultad puede resultar, sin embargo, más complicado conseguir este objetivo. La urgencia con la que se presentan los momentos de dolor y sufrimiento embotan la capacidad de concentración de las personas y puede hacerse difícil no actuar por impulso. Sin embargo, es necesario que así sea. El pensamiento emocional es justamente la característica más contrapuesta al pensamiento analítico y, con todo y lo necesarias que son las emociones en momentos de dolor, ya que evitándolas no puede llevarse a cabo una verdadera recuperación, lo cierto es que son uno de los mayores y más potentes distractores a la hora de hacer un análisis adecuado de la situación.

A nivel muy práctico, entonces, es necesario tener en cuenta que un buen análisis del tipo que sea ha de ser eminentemente objetivo. Es decir, ha de ser descriptivo de la realidad para que se ajuste a ésta y no a percepciones puramente subjetivas que estarían, una vez más, mucho más cercanas a lo emocional que a lo racional. La descripción de la situación debería reunir aquellos elementos que cualquier persona alrededor pudiera también constatar. ¿Dónde entraría, entonces,

la subjetividad de cada cual? ¿Estaría ésta fuera del examen del sujeto en cuestión o, por el contrario, ha de formar parte también del análisis? Se abogará más bien por esta última opción, tal y como se irá viendo sucesivamente.

c) Tal y como se comentaba en capítulos anteriores, a la hora de analizar una situación difícil las personas hacen una valoración de la situación, pero también de otros aspectos que la rodean y, entre ellos, con una altísima importancia, los recursos personales con los que se cuenta. En ese elemento de interpretación siempre ha de contarse con una buena dosis de subjetividad. Por ello es tan importante intentar equilibrarlo con descripciones objetivas de lo puramente circunstancial. Pero el individuo que afronta sus dificultades habrá también de analizar sus propias emociones, su estado particular en ese momento de su vida, y escuchar lo que su propio mundo emocional tenga que decirle. Un buen análisis no tiene por qué descartar esta última parte ni mucho menos. Muy por el contrario, también tendrá que analizarla, asegurándose de que la tiene en cuenta suficientemente, pero no doblegándose ante ella como si fuera la única existente.

d) Otro de los aspectos prácticos que se deriva de esto es la cuestión de dónde se fija la atención. El asunto de la situación vs. los propios recursos y emociones es sólo uno de tantos. Como ya se mencionó en la introducción al capítulo, habrá que decidir si se atiende predominantemente a la figura o al fondo, al árbol o al bosque o si, como complemento, se irá deteniendo la atención en todos esos aspectos, sólo que en momentos concretos diferentes.

e) Fuere cual fuere el foco de esa atención, lo que habrá que procurar también es que la atención sea sostenida en el tiempo. La pretensión no es que la alerta sea permanente, llegando a crear en algunos, a un cierto nivel, hasta un poco de sensación paranoide. Es más bien que un buen análisis ha de tener en cuenta lo cambiante de la situación y, por tanto, ha de permanecer observando y detectando también esos cambios para poder ir moviéndose con ellos. Aquí hace su aparición la fortaleza de la flexibilidad que más adelante se analizará.

Un buen analista escoge bien qué batallas quiere pelear y cuáles son secundarias. Ante el dolor no se pueden abordar todos los frentes de una vez. Algunos, de hecho, quizá ni siquiera se aborden. Y esto pone de manifiesto una vez más la necesidad de entender que, a menudo, lo urgente deja de lado lo importante. Las crisis tienen que ver con urgencia. La urgencia requiere medidas rápidas y priorizadas en función de aquellos objetivos que se han considerado más importantes. Y de esta forma, con todo y que hayan elementos que puedan ser más que relevantes, el

individuo resiliente, bien consciente de sus fuerzas y de sus limitaciones, tendrá que escoger los que sean innegociables.

g)Es interesante respecto a este asunto combinar autonomía y dependencia. En lo referente al análisis frente a la adversidad, tienen interés ambos extremos, pero de forma equilibrada. Toda persona que pretenda ser objetiva en sus percepciones será permeable, hasta cierto punto, a los posibles análisis que las personas que tiene alrededor también hacen al respecto. Precisamente por lo que el cuento de los seis ciegos y el elefante ponía de manifiesto, se hace necesario cotejar la propia percepción con la de los que ven el problema desde fuera. Ellos aportan una visión desde fuera del huracán que desde dentro es imposible tener y en ese sentido completan el análisis de quien sufre.

Pero no se trata tampoco de que ese margen que se deja a la influencia de otros se convierta en falta de autonomía a la hora de analizar la situación. Cuando, llevando esto a un extremo, las personas están demasiado sujetas a lo que otros piensan y dejan siempre en un muy segundo plano sus propias percepciones por el simple hecho de ser suyas, se dice que hay deseabilidad social y esto no ayuda en nada a la resiliencia. Más bien al contrario: aquello que hace depender de los demás en exceso impide acciones autónomas en un momento dado.

h)Potenciar el sentido crítico es otro de los aspectos prácticos asociados a un buen análisis. Se ha de ser crítico con el entorno, con el problema, con lo que parece cierto o falso a simple vista, con las intenciones de otros, con las propias motivaciones y percepciones... Lo que se promueve desde estas líneas no es tanto que se genere un sentimiento paranoide alrededor de todo lo que sucede, sino justamente lo que se sugerirá como estrategia fundamental de análisis en el siguiente apartado: fomentar la capacidad para hacerse preguntas.

i)El individuo resiliente es inquieto en el mejor sentido de la palabra. Aprende todo el tiempo porque constantemente también se hace preguntas y se las responde. Para hacer buenas preguntas es imprescindible ser crítico y no dar nada por hecho. En ese sentido, esta habilidad está muy ligada también a la flexibilidad. Y es que análisis demasiado rígidos alejan a los individuos, normalmente, de las mejores soluciones.

5.3. Cómo desarrollar la capacidad de análisis

Llevar a cabo todas estas acciones no es algo sencillo para quien, quizá, nunca lo hizo.

La principal ventaja del sujeto resiliente es que no le hace falta demasiada práctica para poder poner esto en marcha y hacerlo bien. Pero para aquellos que quieren aumentar su capacidad resiliente la recomendación es que pongan en marcha estas estrategias a diario, desde ya, y que lo hagan en las pequeñas cosas también. Las anteriores consideraciones ponen en situación para considerar algunas de las líneas maestras en este sentido, en lo relacionado con la capacidad de ser analíticos, reflexivos y proactivos, es decir, orientados a la acción.

Pero es cierto también que no puede pretenderse hacer análisis dignos del mejor estrategia cuando nunca se pusieron en práctica, ni siquiera en las situaciones aparentemente más sencillas. El individuo resiliente natural no pierde normalmente oportunidad para el aprendizaje y mucho menos deberían hacerlo aquellos que no tienen este perfil de origen. No sólo se ejercita en momentos de dificultad, aunque éstos sean especialmente potentes para ello, sino que atesora cada oportunidad para crecer a lo largo de los periodos de bonanza también.

Las pequeñas inquietudes y los contratiempos del día a día traen situaciones de oro para aprender, para enfocarse y practicar aquellas estrategias que, más tarde, en momentos de dificultad, pueden resultar más útiles. Se hace imprescindible, entonces, ser previsores y anticiparse, en cierta medida, a la dificultad, no esperando para practicar estas cosas cuando el lobo está en casa, tampoco cuando se le ven las orejas aparentemente a lo lejos, sino por el simple conocimiento de lo obvio: no hay vida exenta de dificultad y los problemas llegarán antes o después, en una medida u otra. Toda la ventaja que se pueda llevar sobre tales situaciones será beneficiosa para quien se anticipó convenientemente a sus problemas.

Por otra parte, recuérdese siempre que en los momentos de adversidad la capacidad de análisis suele quedar difuminada o entorpecida, al menos en cierta medida, por la interferencia de las emociones de alta intensidad que acompañan a las crisis. Por ello, esta es una más importante razón aún para considerar la necesidad de entrenar la capacidad de análisis antes de que llegue la dificultad. Sería, en términos de pax romana, aprovechar los periodos interguerra para entrenarse de cara a la misma. De la misma forma que se propone este enfoque estratégico para la capacidad de análisis, generalícese a las demás características sobre las que se trabajará en sucesivos capítulos.

Cualquier situación sencilla, cotidiana, es una buena excusa para esto: toda situación previa en la que se haya practicado es una cierta ventaja que se tiene sobre la situación. De alguna forma se está trabajando en establecer un hábito de manera que, cuando llegue el momento y el problema esté presente, la persona se haya acostumbrado, por decirlo de

alguna manera, a abordar las situaciones de esta nueva manera y no de otra. Circunstancias personales de pequeña graduación, situaciones observadas en otros o, incluso, ficticias, extraídas de entornos tan asociadas a lo lúdico como la literatura o el cine, son excusas perfectas para practicar la puesta en marcha de un buen análisis. No sólo se convierte en un excelente ejercicio para la mente, sino en un estupendo seguro de vida ante la adversidad.

Para alcanzar una buena capacidad analítica es muy importante formularse buenas preguntas. Esto que puede parecer algo muy "superado" por todos, no es nada sencillo. En cuanto se haga una reflexión un poco detenida podrá identificarse cómo, por ejemplo, no es tan bueno convertirse en un buen entrevistador. La clave de las respuestas siempre está en las buenas preguntas. Y hay tantas maneras de preguntar...

- Las preguntas pueden ser cerradas (para recibir una respuesta tipo Sí o No)
- o abiertas (que invitan a quien contesta a explayarse en detalles y pormenores);
- pueden ser más o menos capciosas, intentando influir en la respuesta del receptor)
- o, por el contrario, muy ingenuas.
- Pero en cualquier caso, para llegar a buenas conclusiones y, por tanto, dar lugar a un adecuado análisis, es importante que vengan libres de prejuicio. En ocasiones se hacen preguntas para recibir la respuesta que se espera, pero esto, ante la adversidad, ayuda muy poco.

Ejercicio práctico propuesto:

Pensando en aunar las dos propuestas que se han hecho anteriormente, la consistente en practicar fuera de situaciones difíciles y la que busca hacer preguntas para hallar respuestas, se sugiere un ejercicio práctico que puede suponer un paso intermedio en el aprendizaje. Ante cualquier pequeña o gran situación, p. ej., una escena dramática en una película o un momento importante en una novela cualquiera, sin ir más lejos, cada uno puede ponerse en el papel del protagonista, sólo de forma limitada, claro, y hacerse algunas preguntas como:

- ¿Qué está sucediendo en esta situación? (elementos cotejables y comprobables por todos, respuesta objetiva, por tanto).
- ¿Quiénes están implicados?

- ¿Qué viven a nivel interno? ¿Y externo (condicionantes)?
- ¿Cuál es el objetivo que se pretende conseguir?
- ¿Es éste viable?
- ¿Con qué recursos se cuenta para hacerlo?
- ¿Cuáles le faltarían?
- ¿Qué alternativas de respuesta existen?
- ¿Qué ventajas tiene cada una de ellas? ¿Qué inconvenientes?
- ¿Cuáles son los pasos que se han de seguir y en qué orden?
- ¿Cómo valorar si esos pasos se han dado adecuadamente y si se avanza hacia el objetivo?

Si se estuviera analizando el desempeño de un personaje cualquiera en una situación adversa a través de estas preguntas, se llegaría a conclusiones interesantes. Este ejercicio consistente en hacer la reflexión en otros primero, antes de llegar a hacerla respecto a uno mismo es una estrategia muy útil. Se ve en los demás, tanto de bueno como de malo, lo que en cada uno, a nivel personal, no puede identificarse fácilmente en un primer momento. Pero los demás, al fin y al cabo, no son tan diferentes, por lo que resulta más sencillo poder hacer una interiorización y una generalización de lo que se aprende en otros hacia uno mismo, que cuando no se produce ese paso intermedio.

Ahora bien, ese estadio más allá debe llegar.

Ejercicio práctico propuesto:

Otro paso intermedio podría ser hacer el análisis de una situación propia, pero pasada ya en el tiempo. Si en vez de estar frente a una situación ficticia o, simplemente, ajena, se estuviese ante una propia, personal, estas preguntas sufrirían, obviamente, algunos ajustes, pero seguirían siendo, en esencia, prácticamente las mismas:

- ¿Qué está sucediendo en esta situación? (elementos cotejables y comprobables por todos, que no respondan sólo a la propia visión sobre el asunto).
- ¿Quiénes están implicados (por tanto, anticipar consecuencias para uno mismo y para los demás)?

- ¿Qué vivo a nivel interno? ¿Qué intuyo que viven los demás?
 - ¿Cuál es el objetivo a conseguir (puede plantearse en términos ideales, pero mejor realistas)?
 - ¿Es éste viable? ¿Cómo podría hacerse más viable aún (p. ej., subdividiendo en objetivos menores)?
 - ¿Con qué recursos se cuenta para hacerlo?
 - ¿Qué alternativas de respuesta existen (incluir las más variopintas, incluso, ya que ayudan a abrir la mente y ampliar las posibles soluciones)?
 - ¿Qué ventajas tiene cada una de ellas? ¿Qué inconvenientes?
- ¿Cuáles son los pasos que se han seguir y en qué orden?
- ¿Cómo valorar si esos pasos se han dado adecuadamente y si se avanza hacia el objetivo?

Evidentemente, estas son sólo algunas de las preguntas que la persona resiliente se hace ante la dificultad. Quizá no lo hace de forma consciente, pero estos son pasos mínimos que han de abordarse para poder resolver un problema. Quienes no tienen la capacidad innata de hacer un análisis pormenorizado y eficaz sí habrán de ser mucho más explícitos a un nivel consciente en cuanto a las cuestiones que se planteen antes de actuar. Es decir, no pueden permitirse el lujo de actuar sin hacerse antes buenas preguntas. Esto nunca es una pérdida de tiempo, sino claro signo de inteligencia y una estupenda inversión. Y sin haber pretendido ser completamente exhaustivos en cuanto a esto, sí que las preguntas anteriores responden, en buena medida, a un enfoque muy práctico respecto a lo que significa una adecuada capacidad de análisis.

Ejercicio práctico propuesto:

El individuo que aprende frente a la dificultad ha de procurar analizar la situación planteando buenas preguntas. Pero yendo más allá, es importante también ser capaz de analizar, no sólo el problema, sino también las propias respuestas. Quien no saca lecciones de sus propias situaciones, algunas de ellos errores, estará condenado a repetirlos. De ahí surge, precisamente, buena parte del aprendizaje en medio de la dificultad. Estas son algunas preguntas interesantes:

- ¿Qué me llevó hasta aquí?
- ¿Pudo evitarse?
- ¿En qué ha consistido mi comportamiento ante esta adversidad?
- ¿Qué partes de él han sido beneficiosas y cuáles no?
- ¿Qué secciones de mi análisis de la situación han sido defectuosas?
- ¿Cómo puedo solventar los problemas que esto ha generado?
- ¿Qué tiene que ocurrir para que llegue donde quiero llegar?
- ¿Puedo prevenir situaciones parecidas en el futuro?

Así, el sujeto resiliente dedica tiempo, no sólo a planificar su afrontamiento del problema, sino también a analizar su propia respuesta ante el mismo, entendiendo que la detección de posibles fallos, imprevistos y estrategias erróneas será fundamental de cara a sucesivos afrontamientos.

Respecto a este asunto de los errores, es importante detenerse en una cuestión más, muy relacionada también con la forma práctica de implementar buenos análisis. No es infrecuente que, particularmente en momentos de dificultad, la mente tienda a cometer errores de pensamiento. Estas son formas distorsionadas de percibir la realidad, muchas veces mediatizadas por el miedo o la ansiedad, la ira o la rabia, y que alteran las propias capacidades para realizar un buen análisis. En ese sentido, sin entrar en profundidad en ello y dado que hay muy buenos manuales que ahondan en este sentido, puede ser interesante considerar, al menos, algunos de ellos, que se recogen en el cuadro 5.1:

Cuadro 5.1. Algunos errores cognitivos que hay que evitar para realizar un buen análisis

- Evítese pensar en términos de blanco o negro. La vida (y con ella la dificultad) está llena de grises.
 - Las generalizaciones no ayudan. Lo que ha sucedido en una determinada situación no tiene por qué repetirse siempre.
 - Cuidado con que un determinado miedo o inquietud, prejuicio o idea “tiña” el resto del análisis. Recuérdese que éste debe ser, principalmente, objetivo.
 - Lo positivo tiene tanto peso en los acontecimientos como lo negativo. Por tanto, tan inapropiado es minimizar lo uno como maximizar o exagerar lo otro.
 - Las capacidades adivinatorias de las personas son francamente muy escasas. Por ello, es recomendable huir de las “previsiones” faltas de sustento en la realidad, que normalmente empiezan por “Seguro que...”, porque suelen llevar a inhibiciones innecesarias del comportamiento.
 - Pensar mal, per se, puede ser tan inapropiado como pensar bien cuando esto no se basa en los datos reales. Es necesario que el optimismo sea inteligente y que pensar mal no se convierta en un mecanismo de defensa ante los posibles imprevistos.
 - Pensar, analizar y actuar en función de las emociones trae complicaciones importantes a la resolución de problemas. En momentos de dificultad, las emociones son negativas y de alta intensidad, por lo que obedecerlas puede llevar a acciones más basadas en el miedo o la ira que en los hechos que han acontecido.
 - El afrontamiento de las situaciones ha de traer consigo propuestas de abordaje, pero no autoexigencias que añadan presión sobre una circunstancia ya de por sí demandante. Evitar, en ese sentido, también las etiquetas que, lejos de suponer ánimo para el afrontamiento, puedan minarlo.
 - Aunque el papel personal de cara a la aparición de las dificultades puede haber sido activo, hay muchas situaciones que quedan fuera del control de uno, por lo que se recomienda no personalizar y atribuirse responsabilidad respecto a todo lo que ocurre alrededor.
 - Úsese el mismo estándar o vara de medir para los demás que para uno y su afrontamiento frente a los mismos problemas. Se tiende a ser desequilibrado en algunas ocasiones en este sentido y ello entorpece el correcto devenir de la resolución del problema.
-

Es importante preguntarse cuáles son las explicaciones que se dan a menudo ante los problemas o los momentos de adversidad. En ese sentido, las atribuciones, que así se denomina en psicología a estas explicaciones, marcan una clara diferencia cuando se plantean en un sentido u otro. Para algunas personas, las cosas suceden, sin más, y no terminan de establecer una relación asociativa entre la propia responsabilidad y los

acontecimientos que se dan alrededor. Otros, en el otro extremo del continuo, se sienten causa de todo lo acontecido. El individuo resiliente, sin embargo, dedica una buena parte de su análisis a establecer qué parte de responsabilidad ha podido tener en la aparición del problema y qué dosis de control puede ejercer también sobre el mismo. De alguna forma, lo que hace es intentar distinguir muy bien dónde se sitúa el origen del problema y qué puede hacer para evitar su mantenimiento y provocar su extinción, sin eludir posibles responsabilidades, pero sin atribuírselas en exceso tampoco.

Un buen análisis ha de abarcar dos tipos de acciones:

- Unas serán más generales y se establecerán en términos de grandes objetivos. Por ejemplo, "Recuperar mi casa tras la inundación".
- Pero a la vez, será infructuoso abordar este tipo de objetivo si no se plantean otros menores y también más específicos. Por ejemplo, "Buscar un equipo de personas que estén dispuestas a ayudarme".

Toda situación contará, entonces, con intervenciones que podrán plantearse en forma general, pero también será importante que se establezcan objetivos y acciones más concretos. Muchas veces este análisis tomará forma de discurso personal y se transcribirá en autoinstrucciones que sirven para autorregular la conducta. Sin esos objetivos específicos y su materialización en acciones prácticas, el análisis y el plan de abordaje no serán más que una optimista, pero poco operativa declaración de intenciones.

Recuérdese, entonces, por ser importante, que:

- Para poder hacer un buen análisis es necesario hacerse buenas preguntas, no sólo cerradas, sino también abiertas.
- Hacerse preguntas sin analizar las posteriores respuestas y sus resultados resultará poco útil de cara a un análisis eficaz y a su proyección futura en sucesivos análisis.
- Aprovechar las situaciones grandes y pequeñas que cada día surgen es un buen ejercicio que permite ir automatizando poco a poco la costumbre de analizar reflexivamente las situaciones.
- Es bueno empezar haciéndolo con situaciones ajenas, pasadas, sencillas o de poca importancia, que puedan ir dando lugar a exámenes más complejos.
- Mantener las emociones al margen cuando se hace un análisis objetivo es fundamental. No significa que no sean importantes. Es sólo que, a menudo,

distorsionan la percepción.

- Igualmente, la persona ha de estar libre de prejuicios y errores cognitivos para hacer un buen análisis.
- Ha de aprenderse de los propios errores y buscar maneras de no reproducirlos.
- Analizar por partes un problema complejo permite establecer objetivos más reducidos y abordables, lo que dará más garantías de éxito.

5.4. El papel de la capacidad de análisis en el afrontamiento postraumático

Tras el trauma, muchas preguntas parecen no tener respuesta. Los sucesos acontecen, golpean la aparente paz en la que las personas vivían y, de repente, todo lo que parecía funcionar deja de hacerlo. Por más que esas personas busquen respuestas, en no pocas ocasiones sólo ven aumentada su confusión y desesperanza y no saben salir del bucle en el que el mismo dolor las ha situado. Quienes no se doblegan ni mínimamente ante el dolor son los menos; esto ha de reconocerse. Por ello, precisamente, el fenómeno de la resiliencia en acción sigue siendo tan sorprendente cuando se presenta en su faceta más pura.

Sin embargo, a pesar de las muchas dificultades que trae consigo para la mayoría de los mortales, el análisis del dolor y su contexto, así como el de las propias reacciones, es también necesario tras un impacto traumático. Un individuo resiliente tiende a buscar profundizar en el conocimiento y comprensión de lo ocurrido de forma prácticamente espontánea. El individuo menos resiliente tiende a análisis más superficiales y, además, cuanto más impactante sea el evento estresor, más fácil es que la persona huya de detenerse demasiado en analizarlo.

Una de las reacciones más habituales ante los eventos traumáticos es la que tiene que ver justamente con la evitación. Ésta no se da, además, sólo de manera puramente conductual, sino también emocional y cognitiva. Dicho en otras palabras, la persona se aleja consciente o inconscientemente de todo aquello que le recuerda a lo que produjo el impacto. Y, por supuesto, una clara manera de evadirse cognitivamente es no dedicando demasiado tiempo a un análisis pormenorizado de los elementos de la situación y de las propias conductas de afrontamiento. Es, de alguna forma, un "no querer saber", mientras que el análisis, aunque doloroso, se constituye como condición sine qua non para un aprendizaje activo.

Cuando se sugiere la importancia de detenerse y considerar la situación tras un fuerte

impacto, quede claro que no se propone en ningún caso uno de esos razonamientos circulares que tan espontáneamente surgen en momentos complejos como estos. Es, de hecho, bastante fácil obsesionarse y darle vueltas una y otra vez a lo mismo cuando no se pone freno a estos razonamientos. No se trata de martirizarse volviendo de nuevo hacia las mismas cosas, ni tampoco de buscar respuestas donde quizá no las haya. Hay cosas que, simplemente, no tienen explicación, sin más. Estas indicaciones tienen más que ver, por el contrario, con la necesidad de extraer conclusiones prácticas de la situación que toca vivir y de vincularlas a la conducta y al cotidiano día a día del individuo que sufre.

Ciertamente, cuando uno está en pleno huracán, apenas tiene fuerzas para detenerse a razonarlo y analizarlo. Pero, sin embargo, en algún momento se hace necesario hacerlo para salir de la propia vorágine en la que las personas se pueden ver inmersas ante tales situaciones.

¿Cuál es el momento propicio? Cuanto antes, mejor, buscando por una parte no realizar análisis precipitados pero, a la vez, asegurándose de que no se dilata innecesariamente su inicio por un exceso de evitación del que, muchas veces, ni siquiera se es consciente.

¿Qué medidas complementarias pueden tomarse para evitar que la potencia del estresor distorsione el análisis? Principalmente, pedir ayuda a otras personas (de confianza y con criterio, no cualquiera, por favor) y contrastar el análisis en cuestión. No sirve, en este sentido, y mucho menos si lo que se pretende es ejercitar la resiliencia, que el examen de la situación lo hagan los demás y uno se limite a obedecerlo o suscribirlo. Más bien se trataría de lo contrario: de que sea el implicado directo el que hiciera el esfuerzo de valoración y que quienes están alrededor pudieran, de alguna forma, contribuir a su verificación o a complementarlo si fuera necesario.

Una de las estrategias clínicas que mayor claridad trae a los pacientes es lo que se denomina psicoeducación. El insight y la capacidad para la introspección son también valores muy importantes en la intervención clínica y, en cierto sentido, la capacidad de análisis está muy relacionada con todas ellas. ¿Qué ha de analizarse? Conducta, pensamiento, reacciones físicas, sentimientos... todo ello es susceptible de poder ser comprendido. Y entender lo que sucede ayuda a sanar, en definitiva. Es liberador en sí mismo, al menos en cierta medida, porque al margen de que puedan encontrarse o no todas las respuestas que uno busca, analizar la situación obliga a ordenar las ideas. Frente al dolor producido por el trauma es muy fácil que los pensamientos y las conclusiones se distorsionen con más facilidad. De ahí que haya que estar especialmente atento a las

pautas prácticas que se sugerían en el apartado anterior, porque no es infrecuente que los análisis espontáneos que la propia mente hace ante el dolor estén minados, por ejemplo, de errores de pensamiento o culpas innecesarias, por poner sólo algunos casos.

Entender por qué se reacciona de determinada manera en una situación particular también es terapéutico. No se crece mirando para otro lado. Al contrario, con cada evasión de la mirada se niega una parte de la existencia y, por tanto, la empequeñece cada vez más, por no hablar de lo que esto complica el problema. En esa perspectiva hedonista tan de moda en esta época se evaden las emociones negativas y todo lo que las rodea, pero esto no ha engrandecido a las personas y sus posibilidades, precisamente. Más bien al contrario, las atrofia en ocasiones cuando se trata de aprender ante el dolor, que es inherente a la existencia. Porque la vida es hermosa pero, ciertamente, duele.

6

Afrontamiento activo

6.1. Introducción

Las dificultades son el caldo de cultivo perfecto para crear víctimas. Al fin y al cabo, cuando se presenta una situación difícil, mucho más si es imprevista, la tendencia de buena parte de las personas suele ser compadecerse de sí mismas, buscar culpables o responsables y eludir acciones prácticas si fuera posible. En ocasiones, esto se parapeta detrás de frases como "¡Mira lo que me ha pasado!" o ",Qué le vamos a hacer?", entre otras, que tienen su cierto nivel de lógica en una primera instancia, efectivamente, aunque sólo sea por el grado de sorpresa que puede haber creado la nueva situación, pero que tienen que dar paso en breve a otros tipos de razonamiento mucho más ligados al afrontamiento activo del que se hablará en este capítulo.

Cuando las personas se sienten víctimas no se sienten responsables. Y no sólo esto. Cuando se perciben como víctimas pueden quedarse esperando a que alguien venga a rescatarlas, por no hablar del beneficio secundario clarísimo que casi siempre trae consigo el posicionarse en estos términos: la gente atiende a las víctimas, se compadece de ellas, les presta su apoyo y su ayuda práctica... entre otras muchas conductas, lo que da lugar fácilmente a que las personas se estanquen en ese estatus y prefieran no adoptar conductas más proactivas y de control sobre su propio comportamiento y problema. Quien se siente víctima suele sentirse también indefenso y cree que, haga lo que haga, aquello no tendrá efectos positivos o de cambio sobre su situación. Y hay pocas cosas tan generadoras de ansiedad y problemas en el estado de ánimo como la sensación de indefensión.

Evidentemente, no tiene las mismas implicaciones abordar las situaciones difíciles desde un afrontamiento pasivo como el descrito anteriormente, que hacerlo desde un planteamiento basado en la acción, en la ocupación en vez de en la preocupación. A estos comportamientos proactivos, dirigidos hacia la solución del problema se les conoce como "afrontamiento activo" y tienen un efecto positivo, no sólo sobre los conflictos y dificultades en sí, porque son tendentes a la resolución eficaz de las situaciones, sino que además tienen un efecto más que positivo sobre la salud de los individuos que los ponen

en marcha.

Sobre estos dos tipos de abordajes ante la dificultad se detendrán las siguientes líneas.

6.2. Aspectos prácticos del afrontamiento activo

Antes de desarrollar más ampliamente en el próximo apartado en qué consiste el afrontamiento activo y cómo desarrollarlo, es interesante, por un momento, detenerse a analizar, en general, algunos asuntos sobre la manera en la que las personas suelen enfrentarse a las diferentes situaciones que les plantea su día a día, especialmente las que tienen un claro tinte de dificultad.

Si antes se comentaba el caso del individuo tendente a victimizarse, en el otro lado del continuo, justo al extremo contrario, se encuentra el que se considera el dueño absoluto de su destino. Ni uno ni otro están en una postura realista, si se piensa con detenimiento. Por muy atractiva que pudiera parecer la idea de gobernar hasta el último detalle cada una de las cuestiones que rodean la propia existencia, sólo hace falta pararse por un momento para darse cuenta de que esto no es posible. Hay cosas, muchas cosas, incluso, que se le escapan al ser humano y, en ocasiones, puede sucumbirse ante las circunstancias. Ser consciente de esto es una cuestión vital para un sano afrontamiento. El grado de control que puede tenerse sobre los acontecimientos es siempre limitado.

Quien se cree dueño absoluto de su destino y piensa que todo lo que le acontece está ligado exclusivamente a su propio criterio y decisión, es decir, que sólo él decide y nada más es susceptible de influir sobre sí o sus problemas, está errando al blanco. Esta no es la postura del individuo resiliente. Este último, por el contrario, no se cree un superhombre sino que, más bien, considera sus propias limitaciones y las tiene en cuenta de cara a la planificación de las soluciones que tendrá que implementar frente a su problema.

Si el planteamiento del "superhombre" fuera cierto, no habría que preocuparse por algo tan inapelable como la muerte, por ejemplo. La muerte o la enfermedad ponen a las personas frente a la realidad de que, en ocasiones, las circunstancias superan las posibilidades de aquellas. No siempre que aparece una enfermedad es fruto directo de alguna acción irresponsable del sujeto en cuestión, ni él tiene capacidad de decidir si se producirá o no su curación. En este sentido es que la posición del ser autosuficiente que "puede con todo" no se ajusta al modelo de resiliencia planteado en este libro, ni tampoco a los datos que la realidad arroja.

Lo que sí entiende, asume y ejecuta el individuo resiliente es que puede abordar la

situación que tiene enfrente desde una posición activa y no victimista, que puede y debe tomar aquellas riendas sobre las que sí tiene control real y manejarlas de forma que le aporte alguna clase de beneficio, aunque éste no sea todo el que le gustaría. El sujeto resiliente hace intentos por mejorar su situación y aun a sabiendas de que en ocasiones pueden ser infructuosos, trabaja por el cambio permanentemente. Al menos, mientras éste es posible.

Es importante saber identificar cuándo hay que cambiar de objetivo ante un problema. Lo primero suele ser intentar generar cambios en la situación para convertir ésta en una no tan peligrosa o perjudicial para la persona que la sufre. Esto puede ser factible hasta un cierto punto. Pero a partir de éste, el individuo puede darse cuenta de que ya no hay nada más que pueda modificarse en su entorno y debe enfocar sus atenciones y esfuerzos en otra parte. Cuando este momento llega, ha de tomarse la decisión de modificar el objetivo de "cambio" y sustituirlo por el de la "aceptación", que no significa, ni mucho menos, resignación. Esta última es todo lo contrario al afrontamiento activo en el que más tarde se detendrán las reflexiones. Aceptar una situación no significa abandonarse a morir, como hace quien se resigna. Implica saber hasta dónde se puede llegar en cuanto a cambiar el entorno y aceptar que no se es omnipotente, por mucho que esa idea pueda gustar.

Cuando una persona llega a considerar que la aceptación es su nuevo objetivo no significa que deja de hacer cambios. La diferencia sustancial está en que esos cambios no tienen lugar tanto en el entorno físico que la rodea, sino que tienen mucha más relación con las reacciones internas que produce el hecho de que, desde fuera, no se pueda hacer más. Dicho de otra forma, el cambio no puede producirse fuera, quizá, pero puede y debe producirse dentro. Aceptar la situación significa aprender a vivir con ella y esto no es "no hacer nada", como algunos creen.

En un sentido muy práctico, entonces, ésta será una de las primeras cuestiones que habrán de tenerse en cuenta: el afrontamiento activo se inicia con un buen análisis de la situación para establecer por dónde pueden comenzar los primeros cambios, cómo hacer para mejorar una situación que se prevé adversa. Pero sin perder de vista que, quizá, pueda presentarse un momento en el que ya no se pueda hacer gran cosa por cambiar la situación y haya que empezar a trabajar en la aceptación de la nueva circunstancia.

Tómese como ejemplo lo que ocurre ante ciertas enfermedades crónicas, como la diabetes o los problemas con el colesterol. A las primeras señales, uno empieza a hacer cambios en la alimentación, en el ejercicio físico, hábitos de cuidado en general. Puede ocurrir que los primeros síntomas de lo que apunta hacia un problema de este tipo

puedan reconducirse. Pero cuando todo lo posible se ha hecho y, al margen de todo ello, finalmente se establece la enfermedad, parece que llega el momento de trabajar en la aceptación de la misma. Se puede seguir trabajando en el cambio en un sentido, por ejemplo, intentando impedir que las limitaciones que la enfermedad traiga sean más de las puramente imprescindibles, pero principalmente se tratará de atravesar el duelo que implica la pérdida del estado de salud y aceptar que, de entonces en adelante, habrá de vivirse la enfermedad como parte de la vida.

Es muy llamativo cómo esta cuestión de la aceptación influye en el sentido general de salud de las personas. Algunos, lejos de la aceptación, permanecen en una constante lucha contra las circunstancias, incluso en aquellos momentos en que ya es evidente para todos que no hay nada que pueda cambiarse a nivel externo. Pero esto sólo es fuente de desgaste y de irritación, además de un constante estrés que pone en jaque aún más el estado de bienestar ya alterado del individuo. Todo ello por no hablar de que puede suponer una clarísima fuente de autoengaño que en nada contribuye al afrontamiento.

En este sentido, se ha escrito mucho sobre los efectos del estrés sobre la salud de las personas, no sólo a nivel puramente psicológico, sino también a nivel orgánico, físico. Su acción sobre el sistema inmunológico, por ejemplo, con todo lo que ello implica en cuanto a consecuencias. Para una revisión resumida de este tema, puede consultarse el capítulo 2 de la obra *Primeros Auxilios Psicológicos* citada en la bibliografía.

Nadie inteligente va a una batalla sin saber con quién se enfrenta y con qué recursos cuenta para hacerle frente. Para un afrontamiento cabal este análisis es también necesario, por supuesto. Sin embargo, suele estar ausente en el afrontamiento pasivo y, si existe, suele estar distorsionado. Ya se comentó algo en esta línea en el capítulo anterior, por lo que no se abundará mucho más en este sentido ahora. Pero sí es importante que se perciba la relación que existe entre un análisis deformado de la realidad y un afrontamiento ineficaz e, incluso, a veces prácticamente ausente. Cuando la persona percibe que la situación le supera o que los recursos con que cuenta son inadecuados o insuficientes, es más fácil que aparezca sensación clara de indefensión, victimismo, o falta de control, aunque sea parcial, sobre el problema que le acucia. Un asunto práctico a tener en cuenta, entonces, es hacer un adecuado balance acerca de los recursos y las demandas para poder enfrentar la situación de forma solvente.

Ante la dificultad, las personas se enfrentan, esencialmente, de tres posibles formas que conforman tres estilos diferenciados que se comentarán a continuación:

-Estilo pasivo

-Estilo agresivo

-Estilo asertivo

Aunque el objetivo de este capítulo es el afrontamiento activo (asertivo en la clasificación que se está empleando en este caso), suele ser más sencillo de entender cuando se contrapone con otros estilos inadecuados, de forma que se entienda con más claridad cuáles son los aportes específicos y positivos que el activo aporta.

Por otro lado, esta clasificación se usa generalmente para hablar de los estilos de comunicación en que puede englobarse a los individuos, pero son también estilos de afrontamiento ante situaciones vitales. Para comprender mejor esto, piénsese en la manera en que las personas se "comunican" con el problema en sí. En los estilos de comunicación, dicho de otra forma, el "problema" es la relación con otras personas y el tinte que toma dicha interacción. En este caso, en el del afrontamiento, la relación se mantiene con la situación problemática.

1. El primero de los tres estilos mencionados, el pasivo, tiene que ver con una palabra que lo define de forma bastante clara: insuficiente. Esta es la característica más definitoria de quien tiene este tipo de afrontamiento.

a) No significa que no afronte. Significa que la manera en la que lo hace es insuficiente, no llega a cumplir el propósito por el que se puso en marcha tal estrategia.

b) Pero además esto no ocurre tanto porque las circunstancias sean especialmente desbordantes sino, más bien, porque las estrategias escogidas no están al nivel de la demanda de la situación.

c) El afrontamiento pasivo es, en esencia, un conjunto de estrategias ineficaces frente al problema. La persona cree que es lo que debe hacer, pero no es la decisión más correcta a la luz de las consecuencias que trae sobre el problema en sí y la vivencia del mismo para la persona.

d) La emoción más presente en el afrontamiento pasivo es el miedo y la ansiedad. La persona suele estar temerosa de poner en marcha estrategias más obvias y evidentes para "coger el toro por los cuernos" y prefiere quedarse corto antes que excederse.

e) A veces, lo único que ocupa la mente de estas personas es evitar el malestar a toda costa, por lo que tienden a huir.

El miedo a la imprudencia está también presente en algunas ocasiones. La ansiedad que produce tener que tomar iniciativas y asumir riesgos también lo está. A veces varios temores se presentan de forma conjunta inhibiendo el comportamiento general del sujeto y dando lugar a un afrontamiento pasivo mucho más establecido y cronificado.

Algunas de las características más visibles de este tipo de afrontamiento aparecen en el cuadro 6.1.

Este estilo tiene la aparente ventaja que da el no tener que enfrentarse a la situación con la inmediatez del estilo activo o asertivo, pero el bienestar que aporta el no enfrentarse con el malestar es sólo un espejismo temporal, porque no tarda en llegar el momento en que la situación reclama una respuesta y ésta ha de producirse. Lo que inicialmente ha sido una aparente sensación de bienestar se convierte en un agravamiento del problema por las complicaciones que ha traído el retraso de su abordaje.

Cuadro 6.1. Características fundamentales de un estilo pasivo de afrontamiento y comunicación

- La evitación del conflicto (que a veces es necesario para poder enfrentar un problema).
- No llamar a la situación por su nombre (esto con tintes a veces casi supersticiosos).
- Suele venir acompañado por baja autoestima y escasa seguridad en los propios recursos, delegando en otros lo que uno habría de hacer o retrasando hasta el infinito tareas fundamentales para resolver el problema.
- Eluden responsabilidad y tienden a victimizarse, generando sensación de indefensión permanente y derivando ésta en problemas de ansiedad y depresión con bastante frecuencia.
- El miedo a equivocarse o a asumir los riesgos que implica el afrontamiento son constantes que al sujeto le cuesta mucho manejar.
- Suelen retrasar “el momento de la verdad”, es decir, ese en el que tendrán que adoptar un posicionamiento activo frente a la situación. Retrasan lo inevitable, dicho de otra forma.
- A la par, ante la realidad de que su afrontamiento no está siendo eficaz, aparecen sentimientos de inutilidad y culpa que suelen complicar la situación de partida.

2. En el otro lado del continuo, las personas que enfrentan sus situaciones de adversidad desde estilos agresivos se corresponden con aquellos de los que se hacía mención al inicio del capítulo, que tienen como característica más definitoria la sensación de invulnerabilidad ante la vida y lo que ésta trae consigo a la hora de tomar decisiones.

g) Este tipo de personas intentan "arrasar" con el problema y ponen su énfasis principalmente en la elevada visión que tienen acerca de sí mismos y sus características personales.

h) En otros términos, si el estilo pasivo de afrontamiento era insuficiente, el agresivo es más bien excesivo.

i) No es de extrañar que, ante la no eficacia de este tipo de afrontamiento y ante la realidad de que a veces sus estrategias también empeoran la situación de partida, estos individuos tengan que "suavizar" su estilo y considerar estrategias más equilibradas como las que propone el estilo asertivo.

Se consideran características habituales de estos estilos agresivos las que aparecen en el cuadro 6.2:

Cuadro 6.2. Algunas características del estilo agresivo de afrontamiento y comunicación

-
- No suelen tener en cuenta a la hora de resolver el conflicto los derechos de los demás o las situaciones en las que se encuentran;
 - Consideran que cualquier medio es válido para conseguir el fin que les mueve, que es salir de la situación problemática en la que se encuentran;
 - Esos medios pueden incluir desde la manipulación o el engaño a la utilización de otras personas para su propio beneficio;
 - Suelen moverse por motivaciones más bien egoístas y presentistas, relacionadas con satisfacer sus deseos aquí y ahora;
 - Todo esto redundará en el perjuicio sobre uno de los asuntos más importantes a la hora de enfrentar dificultades: la propia red social;
 - Sus análisis suelen considerar las dificultades de las situaciones en que se encuentran por debajo de lo recomendable y sobrevaloran sus propias capacidades, por lo que suelen ser distorsionados y aunque a corto plazo parecen ser eficaces, terminan no siéndolo, ya que asumen riesgos demasiado altos que terminan pasándoles factura.
-

3.El estilo asertivo encaja mucho más con el modelo de resiliencia que se plantea desde esta obra. De alguna forma, supone el estilo más equilibrado en todos los sentidos comentados y ello repercute también en el tipo de soluciones por el que estos individuos se inclinan.

A nivel descriptivo, es importante destacar las características que se recogen en el cuadro 6.3:

Cuadro 6.3. Algunas características del estilo asertivo de afrontamiento y comunicación (afrontamiento activo y resiliente)

-
- Los sujetos asertivos y resilientes no niegan el problema, sino que lo enfrentan de forma frontal y urgente.
 - A pesar de ello, esto no es óbice para que se tomen el tiempo que sea necesario para hacer un buen análisis que incluya, sin minimizar, ni sobrevalorar, tanto las características de la situación-problema como las de su propio afrontamiento y recursos personales.
 - Para el sujeto asertivo cualquier medio no está justificado. Las personas son un componente de vital importancia, forman parte de su red social, y no deben subestimarse, sino valorarse adecuadamente. Esto no significa que las tome como un instrumento de afrontamiento más, sino que les asigna su verdadero valor como los individuos que son.
 - La persona asertiva no permite que el miedo le bloquee en su afrontamiento. En ese sentido, se hace dueño de su emoción y la pone bajo control, de forma que sea él y no ella la que tome las decisiones en cada situación.
 - Este tipo de personas son capaces de poner en marcha soluciones de forma rápida pero, a la vez, meditada.
 - No dilatan los asuntos, ni los retrasan innecesariamente. Asumen la necesidad de tomar la iniciativa sobre el problema y entienden que, acompañando a cada decisión, también hay una determinada cuota de riesgo que debe asumir.
-

6.3. Cómo desarrollar el afrontamiento activo

Probablemente el primer paso a la hora de desarrollar un afrontamiento activo es tomar una decisión al respecto. Como ocurre con tantas otras cosas en la vida, los cambios no se dan simplemente porque sí. Echando un vistazo a lo comentado en el apartado anterior, parece necesario llegar a la conclusión de que los estilos de afrontamiento pasivos y agresivos no son eficaces frente al problema y que, por tanto, deben ser

modificados en la dirección que lleve a adoptar uno más asertivo que redunde en resiliencia.

Esto implica, obviamente, reconsiderar algunos de los elementos que se han comentado antes. El primero con el que hay que luchar conscientemente es el miedo. En el caso de los afrontamientos pasivos, el miedo a la iniciativa y a asumir riesgos. En el caso de los afrontamientos agresivos, el miedo a tener que reconocer que uno no lo puede todo ante las circunstancias y que, por tanto, habrá de empezar a valorar sus recursos de forma más equilibrada y reconsiderar sus estrategias.

Ejercicio práctico propuesto:

Asumir un estilo de afrontamiento activo o asertivo implica tomarse el tiempo de comprobar cómo lo que muchas veces se teme que ocurra no sucede en realidad. Hay ciertos grados de riesgo que pueden asumirse. Es más, en ocasiones, la no asunción de esos riesgos constituye, en sí, el riesgo mayor. Cuando alguien que se ha considerado siempre incapaz o indefenso ante la adversidad adopta una actitud proactiva ante los problemas, descubre en poco tiempo que sí hay cosas que pueden hacerse al respecto y que, incluso en aquellos casos en que las posibilidades de cambio son escasas, esa actitud está trayendo beneficios ante la adversidad. Uno de los más evidentes tiene que ver con la convicción de haber hecho todo lo posible por enfrentar la situación y controlarla.

Cuadro 6.4. Elementos característicos de los tipos de afrontamiento activo y pasivo *

<i>AFRONTAMIENTO ACTIVO</i>	<i>AFRONTAMIENTO PASIVO</i>
<ul style="list-style-type: none"> • Pensamientos positivos • Búsqueda de apoyo social • Búsqueda de soluciones • Contabilización de ventajas • Religiosidad 	<ul style="list-style-type: none"> • Culpación de otros • Pensamiento desiderativo • Represión emocional • Autoinculpación • Resignación • Escape

* según el Cuestionario de Formas de Afrontamiento de J. Rodríguez Marín, M. C. Terol, S. López-Roig y M. A. Pastor (1992).

Puede ser interesante hacerse las siguientes preguntas:

- ¿Qué miedos se han presentado ante alguna de las ocasiones que han tenido que enfrentarse?

- ¿Se cumplió alguno de ellos realmente?
- ¿Qué conclusiones se extraen de esa realidad?
- Si alguno se cumplió, ¿cómo puede controlarse para próximas posibles ocasiones?
- ¿Cómo afectará eso al afrontamiento?

Otra de las recomendaciones más claras para adoptar un estilo de afrontamiento activo tiene que ver con no huir de la situación que se tiene delante. Urge en momentos de dificultad ponerle nombre y apellidos al problema en cuestión y tomar decisiones. Escapar sólo produce un sentimiento temporal de alivio que únicamente retrasa lo inevitable: en algún momento habrán de tomarse cartas en el asunto y movilizar recursos por lo que, cuanto antes, mejor.

Estas características sugieren estrategias muy prácticas para el desarrollo de un afrontamiento activo. No son sólo un conjunto de elementos descriptivos de cada estilo, sino mucho más: desde esta clasificación se plantean muy claramente qué cosas son convenientes o, por el contrario, contraproducentes de cara a la resolución de las situaciones de dificultad. Ambas se mencionan a continuación de forma práctica y dan lugar a algunas recomendaciones interesantes.

Cuadro 6.5. Algunas recomendaciones para un enfoque proactivo ante la adversidad

-
- *Enfocar los problemas desde un pensamiento positivo.*

No tanto como un optimismo absurdo y sin sustento en la realidad, sino como contraposición a un tipo de pensamiento basado únicamente en lo que no funciona. El pensamiento positivo lleva a considerar lo que sí puede ir bien y lo aprovecha para el beneficio personal en ese afrontamiento.

- *Búsqueda de apoyo social.*

La cooperación da lugar a ampliar las posibles soluciones y a considerar estrategias más ricas ante la dificultad, por no hablar de que la implementación de algunas estrategias, particularmente cuando éstas son complejas, no siempre es posible si no se cuenta con ayuda.

Contar con red social implica, muchas veces, poder contar también con los recursos de que esas personas disponen, aunque sea parcialmente.

-
- *Búsqueda de soluciones desde una perspectiva abierta, no marcada por los prejuicios ni por el miedo.*

Estas pueden incluir, desde pedir ayuda, a elaborar estrategias complejas que combinen diferentes abordajes sencillos. Igualmente, la originalidad y la apertura forman parte de la flexibilidad sobre la que más adelante se hablará.

- *La contabilización de ventajas.*

Es fundamental para mantener el enfoque proactivo. Toda situación tiene aspectos positivos, aunque no siempre sean sencillos de ver. Percibirlos supone una buena dosis de motivación para continuar enfrentando la situación adversa y, sin ellos, la aparición de estrategias pasivas es mucho más probable.

- *La religiosidad o espiritualidad.*

Se constituyen como un elemento que otorga al sujeto algo fundamental ante la dificultad: esperanza. La desesperanza, por el contrario está asociada con bajos estados de ánimo e incluso depresión, por lo que este componente, siendo precursor de aquélla, puede y debe potenciarse como forma de afrontamiento activo. Esto choca frontalmente con ciertas posturas que han visto en lo espiritual un “clavo ardiendo” al que sólo podían aferrarse los débiles. Los citados investigadores, sin embargo, lo consideran en su estudio como una estrategia de afrontamiento activo.

Aparte de estas cinco comentadas (cuadro 6.5), que son las sugeridas en el cuestionario antes citado al hablar de formas activas de enfrentamiento de los problemas, hay otras propuestas muy prácticas respecto a lo no recomendable en estas situaciones (cuadro 6.6). Son fácilmente extraíbles a partir de las que estos mismos autores proponen como contraproducentes de cara a un buen afrontamiento, están consideradas como estrategias de tipo pasivo, y son las siguientes:

Cuadro 6.6. Estrategias a evitar de cara a un afrontamiento proactivo ante la adversidad

- *La culpación de otros.*

Es una forma de abordar los problemas consistente en eludir la propia responsabilidad y las posibilidades de control que puedan tenerse sobre la situación. Es una de las estrategias más relacionadas con la victimización. “Si los demás son culpables o responsables, yo no lo soy” –diría el sujeto en este caso. De ahí que, tras esa distribución de culpas, a la persona le pueda parecer que todo lo que debe hacer es identificar el responsable y esperar a que éste responda convenientemen-

te ante la situación. De ahí que esto vaya acompañado con inactividad y ausencia de decisiones proactivas. Está muy relacionada con la autojustificación.

- *El pensamiento desiderativo.*

Tiene que ver con una forma de enfrentarse a las situaciones que consiste en centrar la atención permanentemente en lo que gustaría que fuera y no es. La manera en que suele verbalizarse esto es en términos de “Ojalá ocurriera esto o aquello”.

Cuando este tipo de pensamiento se hace muy presente, trae consigo un cierto efecto de “soñar despierto” por el que, lejos de tomarse decisiones asociadas a la realidad que se vive, la persona se bloquea en lo que le gustaría que llegara y quizá nunca llegue.

- *La represión emocional.*

Tiene que ver con una disfunción por la que la persona no se siente capaz de experimentar de forma consciente y vívida sus emociones y, por tanto, necesita ahogarlas, esconderlas incluso de sí mismo, para poder tener cierta sensación de que puede seguir adelante.

La cuestión que lo complica todo, sin embargo, es el hecho de que las emociones no suelen “conformarse” con que se las reprima o se las evite, sino que hacen su aparición en el momento más inesperado y, por efecto contrario al que se las imprimió intentando reprimirlas, salen “a propulsión” en forma de psicopatología o angustia desmesuradas. Está muy relacionado con la evitación y negación.

- *La autoinculpación.*

Es una estrategia particularmente presente en personas con tendencia a la depresión. Este tipo de perfiles suelen tener una doble vara de medir que hace que se manifiesten como mucho más misericordiosos e indulgentes hacia los demás que hacia sí mismos y entran fácilmente en una dinámica de personalización por la que llegan a creer que son los causantes o responsables de todo o mucho de lo que sucede a su alrededor.

La culpa contribuye a un bloqueo por el que la persona empieza a preocuparse mucho más de autocastigarse e imponerse “penitencias” que por escoger estrategias activas ante el dolor. Finalmente, se constituye como una forma de resolución inútil, ya que suele tener que ver con culpas falsas.

- *La resignación.*

A veces se confunde con la aceptación, pero estas dos son ideas muy distintas. Mientras la primera tiene que ver, simplemente, con no hacer nada y dar por hecho que nada puede hacerse tampoco (esto está muy relacionado con el locus de control externo y la indefensión, ambos asociados a estados y tendencias depresivas), la segunda es el paso siguiente a los esfuerzos por generar un cambio que no pudo ser completo y que requiere de modificaciones internas en cuanto a emoción, conducta y pensamiento, actitud en definitiva, para vivir con la situación adversa que se planteó. La resignación ha estado muy ligada, por

otra parte, a ideas acerca del destino como algo no modificable que había que aceptar piadosamente, sin más.

- *El escape.*

Es la estrategia que “el cuerpo pide” ante el miedo generalmente, pero se constituye como una conducta de evitación que, lejos de llevar al sujeto a enfrentarse activamente a la situación que tiene delante, le lleva en dirección contraria, no pudiendo llevarse a cabo la estrategia más recomendada ante aquellas circunstancias que producen angustia: la exposición. Cada acción de huida o no enfrentamiento de la realidad permite a la ansiedad y al miedo dar un paso adelante y comer terreno a la persona que sufre. Proporciona un alivio inmediato que explica de qué manera se mantiene esto en el tiempo, pero a la vez sensibiliza cada vez más a la persona frente al problema y la convierte en más vulnerable. Por el contrario, las conductas que enfrentan la situación permiten a la persona descubrir su potencial y poner sus recursos al servicio de la búsqueda de soluciones, aunque para ello haya de asumir ciertas dosis de riesgo.

Si se hace una pequeña revisión de lo visto hasta aquí, puede comprobarse cómo las estrategias de afrontamiento pasivo son, principalmente, bloqueantes de la acción. Generalmente son tendentes a dejar pasar el tiempo, lo cual no suele contribuir a la resolución espontánea, sino más bien al enquistamiento y a la complicación de las situaciones. De ahí que la propuesta práctica sea considerar el abordaje activo como la mejor opción posible siempre, al margen del miedo que nos produzca éste.

Dilatar las situaciones en el tiempo, dejar para más adelante lo que puede empezar a resolverse ya o esperar a que sean otros los que asuman un abordaje activo como forma de evitar hacerlo uno nunca son buenas opciones. Al contrario, dejan a las personas más a merced que nunca de las circunstancias. Por el contrario, asumir las situaciones complicadas en la vida como retos a resolver de manera personal, comprender qué papel activo puede adoptarse ante ellas y tomar iniciativas frente a su resolución son el motor del aprendizaje vital y, en definitiva, el germen mismo de lo que significa la resiliencia.

Así, y como resumen, recuérdense los siguientes principios importantes de cara a un afrontamiento activo:

- Tomar la decisión consciente de enfrentar los problemas de forma activa y no dejarse llevar por la tendencia natural a evitarlos.
- Escoger, en la medida de lo posible, el estilo asertivo de afrontamiento personal, que reúne las ventajas del estilo pasivo y agresivo, pero sin sus desventajas.

- Comprobar siempre que se pueda cómo mucho de lo que se temía no se cumple.
- Enfrentar las situaciones desde un optimismo inteligente basado en la realidad.
- Buscar apoyo social.
- Evitar actuar en función de prejuicios o miedo.
- Hacer siempre balance y recordarse permanentemente las ventajas de permanecer en un afrontamiento activo.
- Mantener la mente abierta a otras posibles formas de afrontamiento activo, como pueda ser la espiritualidad.
- Vivir las emociones que la situación trae evitando negarlas o reprimirlas.
- Escapar de estrategias pasivas como la culpabilización propia o hacia otros y el pensamiento desiderativo.
- Mantener lo que sea posible bajo control y no ceder a la resignación como forma de afrontamiento.

6.4. El papel del afrontamiento activo en la recuperación postraumática

Las situaciones traumáticas son, a la luz de lo expuesto hasta aquí, principalmente paralizantes. Esta es, quizá, su característica más definitoria. Los eventos de este tipo son imprevistos, de envergadura, afectan a varias áreas de la vida de la persona y lo hacen, además, de forma muy potente. Dicho de forma sencilla, son situaciones que "cortan la respiración" y, aunque sea temporalmente, tienen potencial para que esa parálisis se sostenga en el tiempo. Ante una situación así, la inercia suele llevar a muchas personas a adoptar una posición pasiva ante la adversidad.

Cuando desde la consulta se tratan este tipo de problemas derivados del impacto de un suceso altamente estresante o traumático, el principal reto se centra en conseguir hacer ver a la persona la necesidad de volver a tomar las riendas de su vida. Cuando algo hace tanto daño que paraliza, algunas personas suelen adoptar una posición defensiva ante la vida, cons truyen murallas a su alrededor que dejan fuera incluso a la realidad y mucho más a cualquier sugerencia que proponga volver a vivirla con normalidad. Ante esto, el lema suele ser "mejor quedarse como uno está", porque "más vale lo malo conocido que lo bueno por conocer". Y pareciera que en lo estático está la solución,

aunque como el tiempo suele poner de manifiesto, nada está más lejos de la verdad que esto. La vida sigue moviéndose alrededor y uno no puede permanecer inmóvil durante mucho tiempo sin que la existencia empiece a verse seriamente limitada.

En ese sentido, es importante destacar que, en el ámbito de la clínica, se considera que un problema está tomando el cariz de trastorno cuando se produce una limitación en el funcionamiento cotidiano del sujeto. Esto es, justamente, lo que sucede como consecuencia de un impacto traumático: la persona entra en una limitación contagiosa de su normalidad que tiende a generalizarse a otras áreas si no se interviene.

Muchas veces es puramente temporal y es similar al estupor que se siente cuando a uno le golpea algo, pero a los pocos segundos se puede volver en sí y reaccionar. Otras veces, por desgracia, se convierte en algo más estable en el tiempo y da paso a que las asociaciones mentales jueguen su papel.

En este sentido, el primer efecto que suele provocar el impacto es un condicionamiento. La persona aprende que ciertas situaciones pueden ser peligrosas y lo hace de forma experiencial, en carne propia. Sin embargo, es necesario aprender también que lo que sucede una vez no tiene por qué ocurrir más veces necesariamente, mucho más cuando se trata de eventos ocasionales, fortuitos, absolutamente improbables aunque, efectivamente, sean posibles. El problema es que ese segundo aprendizaje, el de que el mundo no es tan peligroso como parece, tiende a evitarse de forma experiencial y sólo está en la mente de la persona. Eso, sin embargo, es muchas veces suficiente como para inmovilizarla.

Este juego de probabilidades juega a veces, mal enfocado, un papel muy dañino en la superación del trauma, porque hace que la persona vea como altamente probables o casi de segura aparición situaciones que están bien lejos de volver a pasar. Piénsese, por ejemplo, en catástrofes naturales, violaciones, crímenes violentos varios, o un accidente del tipo que sea. Cuando se magnifica la probabilidad de ocurrencia de un suceso, es fácil vivir condicionado por el miedo.

Aquí es donde se hace fundamental una decisión por el afrontamiento activo. El pasivo daría lugar al inmovilismo, a esperar que las cosas mejoren por sí mismas, sin más, o que el miedo desaparezca sin hacer nada proactivamente por que esto suceda así. Mientras se está quieto, el individuo cree que controla el suelo por el que pisa, pero la realidad es que el suelo puede moverse, las circunstancias pueden cambiar, y las estrategias de afrontamiento pasivo prolongadas en el tiempo suelen atrofiar las posibilidades de afrontamiento activas de las personas a medio y largo plazo.

Como todo, el afrontamiento ha de entrenarse para poder hacerse fuerte, efectivo. Las estrategias que se desechan permanentemente por una cuestión puramente evitativa tienden a desaparecer, aunque la persona pueda, en teoría, creer que son útiles. Pero el miedo puede más, en ocasiones, y nada como la prueba de realidad puede traer a los individuos el convencimiento de que los valores y las fortalezas de un buen afrontamiento activo merecen la pena y mejoran las situaciones, ya sea a nivel circunstancial, a nivel interno, personal o en ambos sentidos.

El asunto principal a tener en cuenta a la hora de trabajar esto es la cuestión de la asunción de riesgos. Es importante, en este sentido, no caer en el error del pensamiento dicotómico, blanco-negro, todo-nada, por el cual la persona piensa, desde su temor, que todo lo que no suponga inmovilismo o "riesgo cero" es sinónimo de riesgo absoluto. Las cosas no funcionan así.

Es importante identificar qué riesgos son los que la persona identifica como inabordables o no asumibles y desmembrarlos para favorecer una aproximación paulatina y Jerarquizada por orden de dificultad. Todo en la vida implica una cierta dosis de riesgo, pero ésta es asumible en muchos casos y, cuando es así, no hay excusa para dejar de lado el afrontamiento activo. Puede que éste tenga que ser al principio tutelado, supervisado o subdividido en pequeñas metas asumibles, pero no es un objetivo negociable de cara a la recuperación postraumática.

De ahí que sea absolutamente necesario identificar con la persona afectada qué estrategias de las que está usando frente a la dificultad son consideradas como pasivas, para revertirlas en intentos fructíferos por avanzar más allá de un simple bienestar inmediato y efímero que aporta la evitación, y cuáles se le podrían proponer a nivel activo para ser abordadas desde una plataforma de riesgo asumible. Para ello la red y el apoyo social se convierten en herramientas fundamentales, como lo es comprender cómo funcionan el miedo y la ansiedad y cómo pueden controlarse.



Equilibrio

7.1. Introducción

Alguien habló alguna vez de la resiliencia como el "arte de revivir". Los momentos de crisis son situaciones que superan, inundan, y pueden incluso ahogar las posibilidades de la persona para salir adelante. En tales momentos al individuo puede parecerle que ha tocado fondo y, no sólo esto, sino que además se quedará allí permanentemente. Sin embargo, aunque efectivamente algunas situaciones son devastadoras, también son altamente sorprendentes las posibilidades de las personas ante el impacto del dolor y no es tan infrecuente que, frente a circunstancias especialmente duras, salga a flote lo mejor de cada cual de cara a la supervivencia.

Continuando con el mismo ejemplo, parece lógico pensar en la necesidad de darse cierto impulso para salir a flote. Es justamente lo que ocurriría si algo absorbiera a la persona hacia el fondo de una laguna y, a pesar de la mucha cantidad de agua sobre ella, tuviera las fuerzas para salir hacia arriba. El impulso está directamente asociado al punto de apoyo, en tantas ocasiones y, a veces, efectivamente, hace falta tocar fondo para tomar ese impulso suficiente y resurgir.

Uno de los elementos imprescindibles para ese "revivir" que implica la resiliencia - a veces uno ni siquiera tiene la sensación de que la persona se hubiera hundido, a la luz de la estabilidad aparente de algunas personas - es el equilibrio. A un nivel puramente físico, descriptivo, el equilibrio implica una cierta permanencia en una determinada posición, sin alterarse a diestra o siniestra. Como haría el funambulista sobre el alambre, el individuo resiliente se mantiene firme a pesar de lo inestable de la situación por la que atraviesa. Las circunstancias cambian, pero la esencia del individuo no. Varían sus estrategias, pero no se reinventa como persona en un sentido absoluto. Es capaz de mantener su "yo" y actuar desde el mismo ante las circunstancias desafiantes. La mirada: fija al frente. Sabe lo que hay alrededor, pero también es consciente de que si su mirada se orienta sólo hacia las dificultades, hacia el vacío bajo sus pies, su equilibrio quedará mermado y sus posibilidades de supervivencia también.

Estas imágenes aportan valiosas pistas respecto a qué significa el equilibrio como fortaleza dentro del conglomerado de características que componen el perfil resiliente. Y justo en él y en su importante papel es donde nos detendremos.

7.2. Aspectos prácticos del equilibrio

El equilibrio, como tantas otras fortalezas, se puede tener "de serie" en una cierta medida en los casos más afortunados, probablemente, pero de no ser así o, al menos, no en la medida necesaria, puede entrenarse, lo cual siempre es una buena noticia. Se sugerirán a continuación algunos de sus aspectos más prácticos para detenerse después en algunas de las formas prácticas en que puede desarrollarse.

Siempre se habló del equilibrio como virtud. Si bien es cierto que, como elemento de novedad aquello que se distancia de un punto central, previsible, equilibrado, e incluso "aburrido", dirían algunos, puede resultar atractivo, en términos generales y más aún orientado a lo que es útil de cara a la supervivencia, el equilibrio aporta beneficios muy importantes. La persona equilibrada parece saber discernir con facilidad o, quizá, no tanta, cuál es el punto exacto para no pasarse y también, a la par, para no quedarse corto. Y esto puede aplicarse a muchas cuestiones. Tantas, de hecho, como pueden presentarse por exceso y defecto en una situación de dificultad. En ese sentido:

- Se puede ser excesivamente previsor y prudente, tanto que no se tomen las iniciativas adecuadas para resolver el problema.

Se puede ser excesivamente racional o, por el contrario, excesivamente emocional ante el dolor.

- La persona puede presentar una excesiva confianza en sí misma y sus posibilidades o, por el contrario, pecar justamente de lo contrario: de subestimarse y restarse importancia frente a cosas que verdaderamente sí podría afrontar...

En todas estas situaciones parece bastante claro que el equilibrio previene problemas de afrontamiento y favorece la resolución de los conflictos, por no hablar de que aumenta muchísimo las probabilidades de éxito ante la dificultad.

Volviendo de nuevo a la figura del funambulismo, podría considerarse que tener buen equilibrio no significa mantenerse imperturbable ante las circunstancias de la vida. Ante una racha de viento o un ruido potente, el equilibrista puede tambalearse y, de hecho, muchas veces lo hace. Pero lo hace en ocasiones como forma en sí misma de seguir manteniéndose estable y sobre el cable por el que camina. Dicho de otra forma, por un momento pareciera que se hubiera perdido el equilibrio por el tambaleo, pero éste le hace tomar conciencia de su verdadera posición ante el vacío que tiene debajo y recolocarse adecuadamente para seguir andando y avanzando.

Traer esto al campo que ocupa el interés de estas líneas significa entender que, frente

a las dificultades, lo que ocurre es algo muy parecido. Como se comentó inicialmente en el capítulo 1, la persona resiliente no es ajena a las circunstancias que le rodean. Para ella sí existe la dificultad, los contratiempos, y cierto nivel de afectación por ello. Lo verdaderamente sorprendente de este tipo de personas es que tienen, tras el tambaleo inicial, una buena capacidad para recomponerse rápidamente sin haberse desplomado o caído al vacío. Es más, el desequilibrio puede ser tan leve y temporal que resulte imperceptible para los que están alrededor.

En ocasiones el equilibrista puede tambalearse lo suficiente, sin embargo, como para caer. Parece una opción bastante equilibrada, por tanto, considerar la posibilidad de una red. El mejor funambulista no es, necesariamente, el más arriesgado, sino que parece inteligente asumir los propios límites y ser, además, inteligente, identificando qué riesgos pueden verdaderamente asumirse y cuáles no. Lo contrario es temeridad o necesidad. Porque la caída es algo tan intrínsecamente ligado a su actividad que ignorarla sería, simple y llanamente, una tontería. La caída siempre es una posibilidad porque el funambulista, aunque mañoso y sorprendente en sus capacidades, no es omnipotente. El equilibrio se manifiesta también en su capacidad de previsión y esta es una característica del resiliente. Efectivamente, podría no tener en cuenta sus limitaciones humanas, la posibilidad real de error. Pero el buen equilibrista las tiene en cuenta, lo que le permite menor nivel de pérdida ante la posibilidad real de la caída. La temeridad, téngase esto claro, nunca fue una forma de equilibrio.

El funambulista conoce bien el valor de las caídas. No hay aprendizaje en este sentido sin ellas:

- En algunos momentos, efectivamente, puede tener que darse un ejercicio de alto riesgo en que no haya posibilidad de red y la caída puede ser mortal. El equilibrio llevará a la persona a ser previsor y minimizar el riesgo.
- Ciertas situaciones, por otro lado, hacen tener que jugárselo todo a una carta y obligan a prescindir de medidas de seguridad aun en caso de quererlas. El equilibrio hará obviar sólo aquellas que sean estrictamente necesarias.
- En otras ocasiones, las caídas no son desde una gran altura, pero el equilibrista sabe bien que ha de aprender a caer y, más importante aún, a levantarse. Tiene su ciencia, además, esta cuestión. Hay múltiples maneras de hacerlo, de la misma forma que hay muchas formas distintas de abordar una piedra en el camino, pero no todas llevan a un mismo desarrollo de la resiliencia de la persona.
- Ahora bien, en todo caso han de extraerse lecciones de cada caída para perfeccionar

los números de alta dificultad. Cada caída es, en definitiva, una posibilidad para aprender. Y con cada caída bien empleada las personas hacen acopio de nuevas estrategias que potencian su capacidad resiliente.

En otra línea de cosas, los puntos de apoyo son aspectos fundamentales para el equilibrio. El buen funambulista sabe apoyar la mayor parte de su peso corporal sobre puntos estables de forma que se manifiesta en lo que se denomina equilibrio, y en una manifestación muy práctica: la evitación de la caída. Pero no es sencillo identificar esos puntos internos de apoyo. Quizá las personas resilientes están más cerca de esto que el resto. Tienen una especial intuición para agarrarse a aquellas potencialidades de su persona que les hacen más fuertes y lo hacen con solvencia y determinación, como sabiendo que esa y no otra es su mejor opción. Sin embargo, el resto de personas tienen que identificar puntos de apoyo que, muchas veces, se encuentran fuera de sí mismos.

La gran pregunta a responderse en este sentido es: ¿Cuáles son esos puntos de apoyo? ¿Son igual de válidos los puntos externos de apoyo que los internos? Y no sólo esto, sino que ha de verse con claridad hasta qué punto esos apoyos pueden ser un suelo firme o, por el contrario, terreno pantanoso o arenoso que, ante un momento de dificultad y ante las reacciones nerviosas que a veces se presentan por la incertidumbre o el miedo, pueden llevar al individuo a hundirse más y no precisamente a levantarse y sobrevivir.

Ejercicio práctico propuesto:

Identificarlos propios puntos de apoyo a nivel interno. ¿Qué cosas dan estabilidad a la propia configuración personal?

- ¿Cuáles son los aspectos fuertes y cuáles son algo más débiles?
- ¿De qué maneras prácticas pueden ser útiles estos puntos en un momento de dificultad?
- ¿Cómo pueden reforzarse las fortalezas internas con otros aspectos que, externamente, supongan más puntos de apoyo?
- ¿Qué facetas externas puedo identificar para ello?

Saber con qué se cuenta y con quién es fundamental. Uno de los puntos de apoyo y, por tanto, precursores del equilibrio, más importantes a nivel externo es la red social. Pero no cualquier persona alrededor es terreno firme en el que apoyarse. Personas con

sus propias fortalezas frente al dolor que supongan verdaderos modelos de aprendizaje son altamente recomendables. Personas que puedan prestar apoyo emocional y argumental real frente a la adversidad, también. Sujetos que equilibran la intervención y la ayuda frente a la realidad de que el individuo ha de ser autónomo frente a sus problemas contribuyen a otra forma distinta pero igualmente importante de equilibrio. Así, ante cada posible exceso o defecto ante las dificultades, puede encontrarse una manera diferente de desarrollar el equilibrio.

Hay un elemento especialmente importante en lo referente a este elemento que se está tratando. La cuestión de la ausencia de patología de tipo mental es altamente importante para la resiliencia y el equilibrio en particular. De alguna forma, lo que convierte a un individuo en especialmente resiliente es la distancia real que mantiene con la psicopatología. De hecho, un trastorno clínico en ese sentido es, principalmente, un desequilibrio a algún nivel particular:

- Los problemas del estado del ánimo suponen un desequilibrio a nivel afectivo.
- Los de ansiedad tienen que ver con un desequilibrio perceptivo respecto a la interpretación de las situaciones sin peligro real, pero que se perciben como peligrosas en potencia.
- Los de tipo psicótico suponen un desequilibrio en cuanto a la captación sensorial de lo que sucede fuera y dentro de la psique, confundiendo lo real con lo imaginario.
- El estrés supone un desequilibrio percibido entre las demandas de la situación y los propios recursos del sujeto.

En este sentido podría proseguirse en esta lista, por no hablar de que, en la base de todos o muchos de ellos, se da algún tipo de desequilibrio a nivel neuroquímico que explica buena parte de su recurrencia en el tiempo y su no desaparición, en muchos casos.

De ahí que, como punto de partida, una buena psique, entendiendo buena como alejada de todo lo relacionado con la psicopatología, proporciona una base sólida para que los aspectos más prácticos del equilibrio puedan darse de manera más natural y sin tanta necesidad de aprendizaje añadido.

En este sentido, al margen de cuán alejado o cercano esté de esto el funcionamiento intrapsíquico de cada cual en su origen, sí es cierto que huir del estrés es una manera altamente eficaz de evitar patologías de todo tipo, tanto físicas como psicológicas y, por

ende, de mantener a raya puntos de partida poco favorecedores del equilibrio como forma de afrontamiento y respuesta ante la dificultad.

El estrés altera principalmente el funcionamiento del sistema inmunológico del organismo, por lo que hace más vulnerables a las personas frente a las adversidades. A nivel psicológico, por su parte, produce unos niveles de desgaste muy importantes que llevan al agotamiento y al enlentecimiento de las funciones cognitivas de las personas, lo que les pone en clara situación de desventaja frente a los problemas que puedan presentárseles.

Una de las maneras más evidentes de mantenerse alejado del estrés es tener bien identificadas cuáles son las cualidades personales de las que puede echarse mano ante la dificultad. De alguna forma, se trata de potenciar todo aquello que hace fuertes a las personas de manera que, al llegar las situaciones adversas, el individuo sepa con qué puede o no puede contar y se vea capaz, al menos en cierta medida, de afrontar y resolver sus problemas.

Sirva como conclusión inicial, antes de entrar en estrategias prácticas de desarrollo de esta fortaleza, que la manera más obvia de encontrar el equilibrio es huir del exceso. Pero también lo es de igual manera mantenerse alejado de la inactividad y la ausencia de iniciativa, que de por sí son un extremo.

Ya se planteó al hablar de afrontamiento cómo se hace absolutamente imprescindible tomar una actitud proactiva frente al sufrimiento. Y cómo un afrontamiento desde la resiliencia lleva a una mayor y más estable presencia de esta cualidad. Si bien es cierto que ser capaces de dirimir cuál sea el punto idóneo para cada posible aspecto práctico de la situación es complicado, no es menos verdad que, aunque sea por ensayo y error, puede seguir aprendiéndose y madurando, algo que está directa e intrínsecamente ligado al equilibrio en sí mismo.

7.3. Cómo desarrollar el equilibrio

Los aspectos prácticos mencionados hasta aquí llevan de manera más o menos obvia a poder plantear estrategias muy específicas para llevar la resiliencia a un punto cada vez más evidente de desarrollo. El control del estrés, la evitación de excesos o una buena selección de los puntos de apoyo serán algunas de ellas.

Tómese como punto de partida especialmente importante justamente este último. Escoger bien el entorno en el que uno se mueve es muy importante de cara al equilibrio. La vida de las personas se cimienta sobre muy diversos pilares. La familia, la pareja, el

trabajo, la autonomía personal o los amigos son sólo algunos de ellos. Y todos ellos deben ser cuidados con esmero de cara a poder garantizar la integridad y estabilidad del "edificio". Cuando un pilar queda "tocado" a los demás suele tocarles sufrir algo más de lo previsto. Esto hace que sea especialmente relevante cuidar todos ellos de una forma también equilibrada, debido a la previsión que siempre ha de hacerse de que en algún momento de la vida uno u otro recibirán probablemente algún tipo de impacto que obligará a los demás, quizá, a resentirse.

Especialmente traumáticas son, en este caso, aquellas situaciones en las que la persona no ha puesto esfuerzos ni convicción suficiente en la necesidad de repartir la carga entre los diferentes pilares. Dicho de otra manera, "poner todos los huevos en la misma cesta" nunca fue una buena idea. Para esos individuos, un impacto fuerte en el único pilar, o el único fuerte, en cualquier caso, suele suponer el "golpe de gracia" que convierte al edificio en ruinas.

Sin embargo, el individuo resiliente es, ante todo, estratégico. Y lo es porque entiende que, dado que la vida está llena de imprevistos ante los que habrá que responder, comprende que debe estar preparado para ello. Su filosofía es la de "Por si acaso, mejor prepararse" y no la de "Seguro que no pasa nada, así que no hay nada que hacer al respecto". Con esto no pretende promoverse desde estas líneas una especie de paranoia por la que haya que estar permanentemente alerta ante las posibles eventualidades. Es más bien, siendo realistas con lo que la vida es, y siendo que no suele comportarse como una balsa de aceite, sino que tiene fuertes oscilaciones incluso debido a lo más evidente, que es el paso de los años que trae consigo sus propias crisis, que es consciente de que en cualquier momento puede hacer presencia algo que desestabilice lo suficiente como para tener que poner en marcha las medidas de emergencia. Quizá por eso también el individuo resiliente mantiene mejor el equilibrio que otros: porque contempla la emergencia como posibilidad.

Tómense como ejemplo algunas consideraciones sobre el asunto del dinero:

- Algunas personas gestionan su economía como si su percepción de la vida fuera que nunca puede ocurrir nada malo en ese sentido. Viven al día, sin una mínima base de ahorro que les permita salir a flote o poner en marcha otras medidas que suponen, a su vez, aunque sea una mínima inversión.
- Echando un vistazo a la crisis que acompaña los tiempos actuales, no puede negarse que buena parte de los problemas que están aquejando a la población tienen que ver, justamente, con esto mismo.

-Pocos previeron que podrían llegar vacas flacas y, por tanto, a la llegada de éstas lo que se ha presentado es, precisamente, una cierta sensación de caos generalizado y una pregunta que acompaña a todo ello: "y ahora... ¿qué se hace?".

-Aún con todo y lo generalizado del carácter de la crisis económica, sin embargo, ha sido más fácil mantener una cierta dosis de equilibrio para aquellas personas que, en previsión de que los tiempos de bonanza no durarían para siempre, supieron hacer un cierto acopio de recursos, ahorraron y decidieron estrecharse en momentos de abundancia, pensando en poder mantenerse cuando las cosas empeoraran.

Esta forma de enfrentar la vida, esta filosofía por la cual se elabora un cierto protocolo interno de actuación en caso de urgencia, es muy importante de cara a poder mantener la estabilidad. Y no sólo esto, sino que es generalizable a cada aspecto de la vida. Piénsese, por ejemplo, en aquellos casos en los que las personas ponen todos sus esfuerzos, tiempo, ocio, expectativas... en la pareja. Y qué les puede suceder a esas personas cuando la pareja falla. Quienes hacen política de ahorro en ese sentido, recuerdan permanentemente que no han de descuidarse otros pilares ante la posibilidad real de que la pareja se venga abajo. Por ejemplo, esto ocurre frecuentemente con los amigos, que se descuidan al aparecer el enamoramiento y que tienden a volver a recuperarse cuando aparece el desamor o la ruptura. Sin embargo, esta recuperación no es siempre fácil y la persona, ante la ausencia de uno y otro pilar, tiene muchas más posibilidades reales de caer.

Es vital que los puntos de apoyo sean tanto internos como externos:

1. En ese sentido, las fortalezas a nivel interior son tan importantes como las que se sitúan fuera del individuo.

a) Piénsese, por ejemplo, en lo que puede aportar en un momento de crisis tener una buena autoestima. La visión y concepto de uno mismo es clave para mantenerse estable ante la adversidad, porque permite poder apoyarse en algo cuando, quizá, todo lo demás falla. Una buena autoestima favorece la puesta en marcha de soluciones ante la previsión de que se será capaz de sacarlas adelante. Ante las embestidas de las circunstancias, la persona estará convencida de que su vida y su bienestar merecen la pena y luchará por ellos. Su estado de ánimo tendrá muchas más probabilidades de mantenerse a flote con una buena autoestima y contribuirá positivamente en un sinnúmero de situaciones más (ver cuadro 7.1).

Cuadro 7.1. Algunos beneficios de una buena autoestima

-
- Más aceptación de uno mismo y de los demás
 - Ideas claras sobre lo que se quiere en la vida
 - Menos tensión y una mejor posición para dominar el estrés
 - Ser una persona mucho más positiva y feliz
 - Estar preparado para aceptar más responsabilidades personales y una sensación de poseer un mejor control sobre la propia vida: más independencia, en definitiva
 - Mejor capacidad para escuchar a los demás
 - Sentirse más equilibrado
 - Estar más a gusto en situaciones sociales
 - Tener más confianza en uno mismo y más creatividad, dependiendo menos de las opiniones de los demás
 - Tener mejor aspecto, estar más “radiante”
 - Estar más predispuesto a recibir y ofrecer cariño y afecto
 - Ser más amable con uno mismo y ser capaz de correr más riesgos porque se es consciente de que el fracaso como tal no existe: sólo son oportunidades para crecer y aprender
 - Ser capaz de felicitar a los demás por sus logros sin sentir envidia
 - Más confianza en uno mismo al realizar cualquier actividad
 - Los “problemas” se convierten en “retos”
 - Estar más preparado para compartir sentimientos con los demás siendo capaz además de defender los propios derechos adecuadamente
 - Ser capaz de hablar con sinceridad sobre los éxitos y fracasos personales
 - Tener más ilusión, motivación y entusiasmo frente a la vida y sus posibilidades
-

b)Uno de los primeros desequilibrios que se pone de manifiesto ante la dificultad y el sufrimiento tiene que ver con el descuido del propio cuerpo. Las personas dejan de comer o malcomen y a deshoras, si eran activas dejan de serlo, se alteran los ritmos de sueño por exceso y por defecto... Y no sólo esto: aparece con relativa frecuencia el consumo de sustancias y algunas de sus consecuencias derivadas. Todas estas formas de "maltrato" sobre el propio organismo en un tiempo de crisis son fruto del desequilibrio que ésta produce,

qué duda cabe. Pero a la vez, redundan siempre en un desequilibrio mayor debido a las consecuencias negativas que trae sobre las personas no cuidarse. Efectivamente, puede ser algo que no apetece demasiado en esos momentos, pero probablemente sea de las mejores decisiones que pueden tomarse en momentos difíciles: cuidar la "casa" que alberga al ser y la "máquina" que lo mueve.

- c) El equilibrio en lo cognitivo también se hace fundamental. Evitar los pensamientos exagerados y catastrofistas, ser capaz de ver lo que de positivo aún mantiene la situación o la propia vida, identificar objetivos saludables o analizar con una perspectiva racional que también contemple la emoción, mantiene a las personas en una posición mucho más equilibrada que cuando el pensamiento está teñido por los extremos en los que tan fácil es caer ante el dolor. Además, esto tiene una mayor relevancia si se tiene en cuenta que la consecuencia directa de un pensamiento distorsionado es también una emoción desequilibrada y una acción proclive igualmente a la inestabilidad.
- d) Siguiendo esta línea, una de las maneras de desarrollar equilibrio es ser bien conscientes del propio mundo emocional y mantenerlo bajo control, lo cual no significa reprimirlo, por cierto, sino saber manejarlo. No son pocas las personas que huyen de esto, precisamente por el miedo que les genera enfrentarse a ello. Pero, sin embargo, se hace absolutamente necesario conocer qué se siente ante el dolor, la ira, la rabia, la decepción o la frustración y cómo controlarlos. Las personas que se conocen bien, que no tienen miedo a la introspección, tienen muchas más probabilidades de sobrevivir ante la adversidad. En ese sentido, saben con qué cuentan. Cuando este conocimiento no existe o es deficitario, la sorpresa inicial que "ataca" el equilibrio personal es descubrirse por primera vez y no reconocerse, no saber de dónde vienen sus reacciones y cómo pueden encaminarlas hacia una resolución de problemas.

Evidentemente, emociones desproporcionadas dan lugar a conductas inadecuadas que multiplican los problemas y las consecuencias que se derivan de ellos. Y no es extraño que algunas de ellas puedan tener que ver, por ejemplo, incluso con hacerse daño a uno mismo como forma de abordaje último de la crisis. Los recientes casos de suicidios derivados de desahucios y dificultades económicas son sólo una muestra. Cuando una situación se percibe como insostenible y la emoción se desborda, es relativamente previsible que la conducta le siga en sus manifestaciones más extremas.

Uno de los elementos que más desequilibrio interno general produce es el estrés, como ya se ha apuntado con anterioridad. Por ello es que como medida práctica para desarrollar la estabilidad ante la adversidad ha de aparecer el control del mismo. Como ejercicio tremendamente práctico es recomendable tener en cuenta algunas cuestiones que se resumen en el cuadro 7.2:

Cuadro 7.2. Algunas recomendaciones de cara al manejo adecuado del estrés

-
- Trabajar por prevenir el estrés y no esperar a que se manifieste para empezar a hacer algo al respecto
 - Escoger bien las prioridades
 - Insertarlas en la agenda en el orden adecuado (ver historia que se relata a continuación)
 - Reservar tiempo para el ocio personal y que éste sea prácticamente innegociable
 - Cuidar el cuerpo (alimentación, sueño, ejercicio, etc.)
 - Dejar en la agenda siempre un tiempo libre para posibles imprevistos
 - Delegar en otros lo que no sea imprescindible hacer en primera persona
 - Subdividir las tareas para abordarlas de manera más sencilla
 - Aprender a decir “no” a aquello que sobrecargue la agenda
-

La siguiente historia puede arrojar cierta luz sobre este asunto:

Un día un viejo profesor fue contratado para dictar una formación a un grupo de unos 15 dirigentes de importantes compañías internacionales. El viejo profesor sólo tenía una hora para dictar el curso. Los mira uno a uno lentamente y les dice: "Vamos a realizar un experimento".

Debajo de la mesa que los separaba de sus alumnos había guardado un gran envase de vidrio de unos 4 litros, el cual coloca delicadamente delante de él. Seguidamente, saca una docena de piedras del tamaño aproximado de pelotas de tenis y las coloca delicadamente una por una dentro del gran envase. En lo que el envase está lleno hasta el borde y que es prácticamente imposible de agregar otra piedra, el profesor levanta lentamente sus ojos y mirando a sus estudiantes les pregunta:

- "¿El envase está lleno?"

Todos responden: "Sí".

La espera dura algunos segundos y agrega: "¿En serio?".

Entonces busca bajo la mesa un recipiente lleno de grava. Delicadamente, vacía la grava sobre las grandes piedras, moviendo ligeramente el envase. La grava se infiltra entre las piedras, hasta el fondo del envase. El viejo profesor levanta de nuevo los ojos y mirando a su auditorio pregunta: "¿El envase está lleno?"

En esta oportunidad, sus alumnos comenzaron a entender el experimento. Uno de ellos responde: "¡Probablemente no!".

- "¡Bien!"- responde el viejo profesor.

Nuevamente busca bajo la tabla, esta vez un recipiente lleno de arena. Con cuidado, vierte la arena en el envase, la cual logra llenar los espacios entre las piedras y la grava. Una vez más pregunta: "¿El envase está lleno?"

Esta vez, sin dudar y en coro, sus brillantes alumnos responden: "¡No!"

- "¡Bien!" dice el viejo profesor.

Y tal como lo esperaban sus prestigiosos alumnos, toma un recipiente con agua que estaba sobre la mesa y vierte el agua sobre el envase hasta el borde. El viejo profesor levanta los ojos y mirando al grupo pregunta:

11 ¿Cuál es la gran realidad que nos ha demostrado este experimento?"

De una manera muy inteligente, el más audaz de sus alumnos, relacionando el experimento con el tema del curso, responde: "Esto demuestra que incluso cuando uno cree que nuestra agenda está completamente llena, si uno lo quiere verdaderamente, se pueden agregar más citas y más actividades a realizar".

"¡No!", responde el viejo profesor. "No es eso. La gran realidad que nos demuestra este experimento es la siguiente: Si uno no coloca las grandes piedras en primer lugar, nunca se podrán colocar todas las piedras en el envase"...

Después de un profundo silencio, cada participante toma conciencia de lo evidente de este principio.

El viejo profesor les dice a continuación:

- "¿Cuáles son las grandes piedras de su vida?".

"¿Su salud?".

"¿Su familia?".

"¿Sus amigos?".

"¿Defender una causa?".

"¿Relajarse?".

"¿O alguna otra cosa?".

"Lo que se debe tomar en cuenta es la importancia de colocar las grandes piedras en el primer lugar de nuestras vidas. Si no, se corre el riesgo de no triunfar. Si se da prioridad a las pequeñas piedras y a la arena, sus vidas se llenarán de pequeñas cosas y no se tendrá el suficiente tiempo para dedicarlo a las cosas verdaderamente importantes".

(Fuente: <http://helmutsy.homestead.com>)

Cuando el golpe llega (y antes o después lo hace) es fundamental que el estado interno de la persona sea lo mejor posible. Ésta es una estrategia fundamental y práctica de cara a ser capaces de mantener el equilibrio. Cada vez más estudios ponen de manifiesto el papel del estrés en la pérdida de salud de las personas y, cuando ese pilar falla, todo lo demás parece venirse abajo con más facilidad. Dado que esto es así, resulta inapelable la necesidad de tomarse verdaderamente en serio estas cuestiones.

2. Por último, pero no menos importante, para mantener el equilibrio son fundamentales los puntos de referencia. Cuando una persona sólo está atenta a su propia visión del mundo y no la contrasta con nadie más, es fácil perder el norte y tambalearse.

a) Las personas se mueven en un contexto, en medio de un cúmulo de circunstancias que hace falta contemplar, considerar y atender para saber específicamente por qué suelo se pisa y donde está uno situado. Sus condiciones socioeconómicas, laborales... serían puntos de referencia externos que dan estabilidad al individuo o que, por el contrario, en situaciones adversas, se la restarían.

b) Por otra parte, las voces de aquellos que forman la red social del individuo, particularmente, pueden ser especialmente útiles para tomar perspectiva y enfocar la situación adversa de forma adecuada.

Recuérdese entonces, para un buen desarrollo del equilibrio:

- Huir del exceso en cualquiera de sus manifestaciones.
- Evitar el estrés en la medida de lo posible.
- Elegir siempre buenos puntos de apoyo, tanto internos como externos.
- Repartir la carga total entre los diversos pilares que dan sustento al edificio de la propia vida.
- Utilizar la estrategia y tener siempre planes B que reduzcan la incertidumbre y permitan actuar en caso de imprevisto.
- Cambiar de una estrategia de "Seguro que no pasará" a otra de "Por si acaso, mejor prevenir".
- Contemplar siempre el cambio y la emergencia como posibilidad real.
- Elaborar un protocolo interno de actuación en casos de emergencia.
- Cuidar del propio cuerpo y de la salud en todas sus facetas, física y mental.
- Ser consciente del propio mundo emocional y mantenerlo bajo control, aunque intentando no perder su espontaneidad ni vitalidad.
- Evitar siempre las emociones desproporcionadas.
- Escoger buenos puntos de referencia que permitan contrastar la propia visión del mundo.

7.4. El papel del equilibrio en el afrontamiento postraumático

En medio del impacto que supone una situación traumática, podría decirse que lo que se descoloca principalmente es el equilibrio a nivel interno. Puede ser que las circunstancias fuera sean también desequilibrantes y que el suelo parezca tambalearse bajo los pies, por ejemplo cuando se produce una catástrofe a mayor escala, pero no siempre es así. De

hecho, puede que fuera, aparentemente, todo siga igual, nada haya cambiado y la vida continúe. Pero la persona ha vivido una situación como traumática a nivel personal y su equilibrio puede estar seriamente dañado.

Es difícil en estos casos recuperarlo. Cuanto más agudo es el dolor, más complicado parece. Pero, sin embargo, se convierte en el objetivo prioritario a conseguir y no es imposible, ni mucho menos. No se ha podido prevenir, como hubiera sido deseable, a niveles primario y secundario, es decir, antes de que el problema aparezca, o cuando está en sus primeros estadios, pero sí puede trabajarse a nivel terciario en la búsqueda de una recuperación del estado de salud o de homeostasis.

El nivel de impacto es una cuestión muy ligada a la percepción y, por tanto, subjetiva, aunque haya elementos que puedan ser percibidos también objetivamente. En ese aspecto, los elementos que permitan a la persona recuperar su equilibrio también han de moverse a ese nivel. Esto no significa que no haya que fortalecer las estructuras externas del individuo, por ejemplo, si necesita un refuerzo en la atención por parte de su red social, habrá de trabajarse porque éste se produzca, pero la estrategia irá siempre destinada a que, en última instancia, el equilibrio a nivel personal sea el que quede fortalecido.

Volviendo al ejemplo propuesto, un empuje por parte de la red social irá destinado a que la persona se sienta, a nivel interno, más fuerte, segura de sus posibilidades, respaldada, y le será más viable enfrentar el objetivo de recuperar la normalidad.

En definitiva, la recuperación del equilibrio y la estabilidad puede encontrarse fuera más que dentro a través de elementos externos tras el trauma, pero habrá de interiorizarse para hacerla propia y que el equilibrio sea duradero. De otra manera, lo conseguido desaparecerá con facilidad. Este elemento temporal es fundamental, porque en no pocas ocasiones lo que se percibe es que la persona se mantiene bien mientras sus elementos externos hacen presencia con estrategias de refuerzo, pero se vienen abajo en cuanto se quitan los puntales que lo sostienen. El objetivo cuando se coloca un soporte es que, con el tiempo, y habiendo hecho los ajustes y arreglos oportunos, se puedan retirar las ayudas y que la estructura permanezca en pie y funcionando. Con el comportamiento humano no ocurre algo diferente.

Este asunto surge muchas veces a colación cuando se plantea la cuestión de la conveniencia o no de tomar psicofármacos como uno de los muchos puntales que pueden ponerse en marcha para equilibrar a quien está en un proceso inestable tras un impacto. La medicación puede ser necesaria o, simplemente, recomendable, pero en la medida de lo posible ha de considerarse como algo temporal. Es decir, la pretensión ha

de ser usar el fármaco como medida de contención externa mientras la persona no cuenta con otra clase de recursos para gestionar su malestar, pero ha de trabajarse en la adquisición de estrategias personales (de control sobre la ansiedad, de retribución, de integración en el entorno social, etc.) para un equilibrio real. El primero sería sólo inducido. El segundo es costoso en términos de esfuerzo continuado, pero es mucho más eficaz y duradero.

Lo que principalmente se desequilibra a ese nivel interno del que se hablaba en estas líneas atrás es el área emocional. El impacto traumático, de hecho, suele apuntar directo a esta cuestión. La persona puede saber qué hacer a nivel racional, puede ejecutar ciertas conductas a un nivel objetivo, visible, pero su alteración en la homeostasis personal se produce en el campo de los sentimientos. En estas situaciones éstos se presentan principalmente bloqueando la puesta en marcha de conductas y pensamientos funcionales y se hace especialmente importante, como consecuencia, que para poder conseguir un equilibrio a nivel general primero se produzca a nivel de balance racional-emocional.

Como producto directo de esto, es fácil deducir que no es posible recuperar un equilibrio completo sin una cierta cuota de riesgo a asumir. Esta es una de las cosas que más pueden costar a alguien que acaba de recibir un impacto fuerte. Para que algo se considere traumático, el golpe ha de ser ciertamente brusco. En ocasiones pone en peligro la propia integridad o incluso la vida y, por ello, la asunción de riesgos es aún más difícil. Sin embargo, se hace absolutamente necesaria.

La única manera de poder abordar esto con cierta solvencia es usando una buena gama de grises. Dicho de otra forma, la cuestión del riesgo, como la del propio equilibrio en sí, es algo ciertamente dimensional. No tener un cien por cien de equilibrio no significa no tenerlo en absoluto. Y asumir una cierta medida de riesgo no implica que se esté asumiendo todo el riesgo posible. Así las cosas, quienes acompañan a las personas en su intento por recuperar el equilibrio tras un impacto han de buscar formas de relativizar y, por tanto, evitar el pensamiento absoluto.

En ocasiones, al recibir el impacto y pretender conseguir un equilibrio, los asistentes se encuentran con que, de base, nunca existió tal equilibrio en sí. Ya se ha hecho mención anteriormente al concepto de pax romana, por el que, más que paz, lo que había era ausencia de guerra. En ciertos momentos, por tanto, el equilibrio al que se esté aspirando tras el impacto traumático puede ser cuantitativamente mayor que el anterior e, incluso, cualitativamente distinto y, por qué no, mejor o más completo que el inicial.

En cualquier caso, ya sea que se partiera de cierto nivel de equilibrio antes del impacto, aunque sólo fuera por ausencia de problemas, o que no lo hubiera de forma tan

clara, lo que es inapelable es que el equilibrio, tras el trauma, siempre ha de considerarse como el punto de llegada a alcanzar. Sin duda, entre unos individuos y otros habrá diferencias en cuanto a cómo se materializa ese equilibrio y cómo se llega a él. Pero en todo caso, es un objetivo fundamental a conseguir.

Es importante recordar en este punto que, debido a las características particulares de los impactos de fuerte envergadura, una cierta dosis de desequilibrio puede ser esperable, e incluso normal. Esa inestabilidad supone durante un tiempo estar en una "postura" que no es la habitual y es esperable en la mayoría de individuos, al menos en cierta medida. Los que no sufren ninguna perturbación, en ese sentido, son una minoría que es precisamente el objeto de reflexión y estudio de este libro. Por ello, es de suponer que muchos de esos desequilibrios iniciales revertirán en una vuelta a la normalidad de forma espontánea, otros con ciertas ayudas, y sólo unos pocos darán lugar a algo más cronicado en el tiempo.

Probablemente una de las formas más obvias y eficaces de recuperar el equilibrio sea normalizar las rutinas. Es frecuente que tras un fuerte impacto las personas rompan su ritmo cotidiano por diferentes razones. Bajas laborales, cambio en los ritmos de comida y sueño, o aislamiento son sólo algunos ejemplos. En ocasiones algunos de ellos pueden tener su papel y ser necesarios. Pero siempre debe ser algo temporal. La normalidad proporciona a los sujetos seguridad, les permite anticiparse a lo que vendrá y esto es un equivalente a saber e identificar el suelo por el que ha de pisarse.

Ya por último, se ha hablado de la importancia de la red social, pero ha de resaltarse que la ayuda psicológica es un elemento particularmente recomendable de cara al equilibrio. Un impacto descoloca "piezas" que han de ser colocadas de nuevo. Y la ayuda profesional, en este aspecto puede suponer un claro aporte, más allá del que el entorno social del individuo le proporcione.

8

Flexibilidad

8.1. Introducción

Hace unos años, BMW lanzaba un anuncio a los medios en el que un jovencísimo Bruce Lee se dirigía a su audiencia con el siguiente mensaje:

“Vacía tu mente. Libérate de las formas... como el agua.
Pon agua en una botella y será la botella.
Ponla en una tetera y será una tetera.
El agua puede fluir, o puede golpear...
Sé agua, amigo mío”.

Tras este planteamiento, la marca apelaba al comprador y le invitaba a no conformarse con tener un coche y estar en la carretera, sino a ir más allá, convirtiéndose en la propia carretera. La fortaleza de la que se va a hablar en el presente capítulo tiene mucho que ver con esta idea reflejada en el anuncio.

Ciertamente, tal como ocurre con el agua, una mente flexible puede llegar a lugares donde una mentalidad rígida no podrá estar jamás, a no ser que se libere de las ataduras autoimpuestas que le limitan. Nada supone mayor esclavitud, en un sentido práctico, que la rigidez mental y, por el contrario, nada amplía tanto los horizontes al ser humano, especialmente en la dificultad, como una mente abierta.

Esta cualidad tiene que ver con amoldarse, fluir, adaptarse, moverse... cambiar, en definitiva, no como algo que se hace por deporte o pasatiempo, sino como parte misma de la vida que también puede aportar crecimiento. La persona resiliente es flexible, pero no tiene por qué ser tonta y, desde luego, no desgasta energías inútilmente, de manera que afronta el cambio, pero no lo busca porque sí.

Pretender abordar lo que la existencia plantea sin tener en cuenta la realidad del cambio es simplemente una quimera. Quizá, como seres de costumbres que los humanos son, pudiera agradecerles más permanecer siempre impasibles, inamovibles, estables... Pero esto no se ajusta a la realidad del día a día de absolutamente nadie. Como dice un

proverbio hindú, "No hay árbol que el viento no haya sacudido". Todos en mayor o menor medida, antes o después, tienen que enfrentarse al hecho de que lo que había ayer puede no estar hoy y, muy probablemente, tampoco estará mañana. Y ello lleva, inevitablemente, a una decisión al respecto, que planteada en términos algo trágicos pero muy gráficos a la vez, se resumiría en un "Renovarse o morir". A veces, en la dificultad, esto puede ser, incluso, literal.

La aceptación del cambio es, entonces, un elemento de partida absolutamente necesario. Lo contrario a la flexibilidad es estancarse, bloquearse, agarrarse con fuerza a la rutina o lo estable, sin ser consciente de que, incluso lo estable, puede moverse en algún momento y dejar de serlo. Se hace necesario entender, por tanto, la necesidad de una fortaleza como ésta en un mundo constantemente cambiante. Si el individuo no se reinventa cuando las circunstancias así lo requieren, simplemente la situación se lo lleva por delante e, incluso, acaba con él. Parece que merece la pena, entonces, considerar lo que el cambio puede aportar y cómo la flexibilidad puede convertir ese aporte potencial en una verdadera realidad práctica.

8.2. Aspectos prácticos de la flexibilidad

Uno de los aspectos en los que la falta de flexibilidad se manifiesta de manera más evidente es justamente en la repetición sistemática de estrategias que ya no sirven, que son inútiles o que, al menos, ya no traen el beneficio que quizá antes sí traían. A menudo las personas se acostumbran a hacer las cosas de una determinada manera porque les funciona. O simplemente porque les resulta más fácil hacerlo de esa forma y no de otra. Y piensan, erróneamente, que eso, el hecho de que funcionaran en algún momento, ocurrirá siempre. No conciben el cambio como una realidad que puede hacerse inminente en cualquier instante. Simplemente tienen una filosofía de tipo "Seguro que no" en vez de "Por si acaso, habrá que tenerlo presente".

La realidad de la vida nos habla más bien de ciertos momentos de estabilidad y de muchos otros de inestabilidad. La paz parece a veces más bien un periodo interguerras. El cambio está siempre a la vuelta de la esquina. No puede entenderse la vida sin transformaciones constantes y no puede comprenderse la resiliencia sin capacidad para afrontar la variación de circunstancias.

Partiendo de esta base, cuando se habla de aceptar el cambio, es importante hacer una mención a un aspecto muy práctico de este asunto que repercute directamente en un importante ahorro de esfuerzos y energías que pueden emplearse mucho mejor en el afrontamiento. Quien entiende y acepta el cambio no lo hace desde la amargura

constante. Este aspecto emocional es absolutamente diferencial cuando se compara una persona resiliente con otra que no lo es.

Aceptar el cambio significa verlo como una oportunidad para crecer y no como la fuente de toda desgracia. Algo tan aparentemente falto de importancia supone un cambio sustancial en el afrontamiento posterior, ya que un exceso de beligerancia en este sentido da lugar a un desgaste brutal que en poco o nada va a ayudar a quien ha de enfrentarse a la dificultad que el cambio intrínsecamente plantea.

Quien espera el cambio, ante la llegada de éste simplemente puede llegar a decir "Ha llegado el momento" y es incluso capaz de ser agradecido por el tiempo de estabilidad disfrutado. Así mismo, suele coincidir que este tipo de individuos también saben ver, en medio de la dificultad, los elementos positivos que se conservan e, incluso, disfrutar de ellos. Quien no cuenta con la realidad del cambio siempre se siente atacado por la aparición de la novedad y, en no pocas ocasiones, invierte excesivos esfuerzos en pelearse con lo inevitable. Para cuando finalmente deciden asumir lo que hay, están exhaustos. Esto es justo lo que ha de evitarse y es el punto de partida inicial para una flexibilidad llevada a la práctica.

El individuo resiliente, por tanto, disfruta de su estabilidad mientras la tiene, pero no se acomoda demasiado porque sabe, y anticipa sin esa amargura de la que se hablaba, que el cambio puede llegar en cualquier momento y que éste no tiene por qué ser negativo. Muy al contrario, nada hace crecer a las personas como el cambio.

Úsese la imagen de la planta a la que hay que cambiar de tiesto porque, de lo contrario, no crecerá más. Quizá se mantenga, pero no habrá evolución en ella. Sin embargo, el cambio de maceta permite que las raíces de esa planta se asienten de forma diferente, que se extiendan hacia lugares donde nunca hubieran estado de no ser por el cambio inducido. La planta alcanza nuevas cotas, nuevos horizontes como resultado de esa modificación en la ubicación. Y es cierto que el traspaso no está exento de riesgos. De hecho, cuando no se hace bien la planta puede quedar seriamente dañada. Pero cuando ese cambio se produce de forma adecuada, el resultado final es de beneficio clarísimo para la planta y su estabilidad.

Alguien dijo "No puedes guiar el viento, pero puedes cambiar la dirección de tus velas". Este es el espíritu del individuo resiliente respecto a lo que tiene que ver con la flexibilidad. Hay cosas contra las que no se puede luchar. O sí se puede, pero no merece la pena el resultado porque, el coste, en comparación con el beneficio potencial, es mucho mayor. A veces se ha luchado lo suficiente, pero llega el momento de la aceptación. Y para dar ese paso que permite la transición entre necesidad de cambio y

necesidad de aceptación, hay que ser ciertamente flexible. Ante las nuevas circunstancias, por tanto, podemos tomar dos posibles posturas:

a)Una consiste en pelear encarnizadamente por cambiar lo inevitable.

b)La otra, por el contrario, tiene que ver con aliarse con el cambio.

Cambiar la dirección de las velas es exactamente esto: hacerse "amigo" del viento. De no ocurrir, es bastante fácil que lo que en los inicios puede plantearse como un cierto nivel de rigidez sin aparente importancia, pueda convertirse en algo más. No de balde, buena parte de las patologías mentales están caracterizadas por una alta rigidez mental. La flexibilidad, por contraposición, es un interesante seguro de vida para la salud mental, en cierto sentido. Pocas personas tienen tanta protección ante la psicopatología como aquellas que son mentalmente flexibles.

Véase, por ejemplo bastante extremo, pero muy gráfico, lo que ocurre en el trastorno obsesivo compulsivo (TOC en adelante), o en perfiles obsesivos de la personalidad:

-La persona que padece el primero tiene la necesidad de que las cosas sean hechas de una determinada manera, incluso aunque ésta pueda rozar lo supersticioso y sea absolutamente carente de lógica. Simplemente su mente ha generado una serie de asociaciones por las que llega a convencerse de que, si algo no sucede de determinada forma, prevista y controlada por el sujeto en cuestión, consecuencias terribles tendrán lugar. Esto tiene su manifestación respecto a los grandes asuntos de la vida, pero también respecto a cosas más aparentemente insignificantes como el orden en aspectos completamente secundarios, o la secuencia en la que se siguen determinadas rutinas cotidianas. En términos muy prácticos, el TOC es una forma aplastante de esclavitud.

-La tendencia anancástica u obsesiva de personalidad, por otra parte, también lo es y de forma muy estable, además. Es decir, la persona es esclava de sus propias imposiciones y no se atreve ni siquiera a contemplar que las cosas puedan hacerse de forma distinta sin que ello le parezca inconcebible. No le crea la ansiedad que le produce al anterior, pero sí profundos niveles de malestar y la convicción de que las cosas se están haciendo mal.

A niveles menos evidentes que el del TOC, quizá, pero igualmente limitantes, la rigidez se hace patente, como se comentaba, en buena parte de las manifestaciones psicopatológicas. Si cuando se hablaba del equilibrio y la estabilidad se enfatizaba la ventaja que supone el estar libre de psicopatología, parece que la flexibilidad se

constituye en una herramienta fundamental para poder conseguir y mantener este extremo también.

El pensamiento en blanco y negro, del tipo "todo o nada", es también un enemigo específico a evitar en este sentido. Lo es, en general, ya que es un error cognitivo que se comete, además, con relativa frecuencia entre población sana y que está en la base de muchos tipos de malestar. Pero cuando se persigue como objetivo la flexibilidad, es doblemente importante tenerlo en cuenta para evitarlo. Si de algo carece el pensamiento del inflexible es de grises. Sin embargo, su vida los tiene, aunque él no sepa percibirlos. De ahí que la estrategia práctica habrá de consistir en que sea capaz de verlos porque, como existir, existen.

Ejercicio práctico propuesto:

Las graduaciones de 0-10 o de 0-100 para evaluar las diferentes situaciones como, por ejemplo, grados de malestar, bondad de ciertas soluciones, posibilidad de que haya un determinado nivel de riesgo, etc. pueden ser una excelente herramienta en este sentido. Probablemente al inicio de usarse el individuo en cuestión no perciba su importancia. En ese sentido, el hábito puede más. Pero cuando se arriesga a ponerlo en marcha de forma sistemática, aun considerando que no entienda muy bien en qué sentidos pueda ser un aporte, termina trayéndole beneficios y se avanza en cuanto a flexibilidad.

Al individuo rígido le cuesta cambiar porque se siente seguro en sus hábitos. Eso sucede a todas las personas en cierta medida. Los hábitos generan alrededor una cierta zona de confort. Pero esos hábitos pueden ser disfuncionales en ocasiones. No porque sean malos, que no tienen por qué serlo, sino porque quizá se están poniendo en marcha en un contexto inapropiado. Si el cambio ha hecho su aparición, es bastante lógico suponer que las medidas que hasta entonces sirvieron ya no lo hagan y, por tanto, por muy buena que la medida fuera en otro tiempo, habrá de modificarse o, al menos, adaptarse. Seguir con lo mismo bajo el famoso lema, incluso, de "mejor lo malo conocido que lo bueno por conocer" será contraproducente y sólo una mente flexible estará dispuesta a probar otras posibles opciones alternativas.

La ausencia de flexibilidad puede ponerse de manifiesto en varios momentos del proceso de solución de problemas:

- Se puede ser inflexible al buscar soluciones, como en el caso que se acaba de plantear.

- Se puede ser inflexible al aplicar la solución escogida, pensando que hay una única manera de ponerla en marcha.
- O se puede ser inflexible al evaluarlas, debido a que el objetivo planteado a priori fuera demasiado exigente o rígido. En estos casos, aunque la solución pueda haber traído un buen resultado, la persona lo valora negativamente porque no encaja con su previsión inicial. De vuelta, aparece el famoso pensamiento todo o nada: "Si algo no es cien por cien como se había planeado, no vale".

El resultado final, en cualquiera de los tres casos, es rigidez. Estos individuos manifiestan un excesivo afán por conservar los medios por los que conseguir sus fines. Si el objetivo es la superación del problema, no se va a plantear desde aquí que todos los medios sean válidos. Al menos, no todos están justificados. Pero sí es cierto que muchos de ellos podrían ser válidos y adecuados para poder hacer frente a la adversidad.

Al encasillarse en una determinada forma de resolver problemas y despreciar las demás, se han descolocado las prioridades, porque en ese momento, el medio se convierte, para esa persona, en un fin en sí mismo. Desde un punto de vista muy práctico, esto es errar al blanco. Y no es difícil imaginarse que, si esto sucede, las posibilidades de resolución de la situación conflictiva claramente disminuyen. En ocasiones, encorsetarse sólo lleva a la no resolución del problema en cuestión. Cuando se trata de enfrentar la adversidad, entonces, el fin es superarla. Es muy importante no perder esto de vista y hay que saber sacrificar algunos medios "clásicos", si es que se pueden llamar así, para dar paso a los nuevos, los que, además, aportarán su dosis de resiliencia también al individuo.

Ser flexible significa ser capaz de cambiar un abordaje ante un problema cuando el primero resulta inapropiado, inadecuado o infructuoso para resolver el segundo. Si se retiene esta idea, la flexibilidad será sólo la consecuencia práctica de aplicar esto a la vida cotidiana.

8.3. Cómo desarrollar la flexibilidad

Tal y como se ha comentado hasta aquí, desarrollarse como persona significa evolucionar, crecer y transformarse. El inmovilismo no es una opción, por mucho que las personas puedan desearlo. O mejor dicho, lo es, pero con terribles consecuencias de cara a la evolución del individuo y su problema. El fin suele ser, casi siempre, el empeoramiento de la situación inicial.

Una técnica que favorece especialmente la flexibilidad a la hora de resolver

problemas o tomar decisiones de diferente tipo es la que se ha llamado "tormenta de ideas". En ella, el objetivo consiste en proponer diferentes y variopintas, incluso peregrinas, posibles soluciones ante una situación problemática, con la particularidad de que tales propuestas no han de ser juzgadas o desestimadas, al menos por el momento. Es decir, el punto en el que se decide si una propuesta, por extraña que parezca, es una buena o mala opción, no llega hasta que se han propuesto todas las posibles ideas y ocurrencias al respecto. Da igual el nivel de excentricidad que parezcan tener. Sirven al concepto de flexibilidad y, por lo pronto, no han de ser rechazadas sin más.

Es curioso cómo, cuando esta técnica se aplica bien, sin prejuicios o "atajos", las soluciones que terminan usándose para abordar el problema suelen ser mucho más ricas que las que se habrían propuesto sin ese ejercicio extra de vaciar la mente de ideas preconcebidas y juicios rápidos. Lo que hace que, a veces, una solución sea verdaderamente brillante y genial, es justamente un "puntito" de novedad, excentricidad o sorpresa que difícilmente hará su aparición si no se fuerza a que la flexibilidad esté presente.

Manejar bien los "fracasos" y decepciones es otro aspecto práctico para crecer en flexibilidad. Significa superar lo que se había establecido como objetivo y aceptar los imprevistos, encajándolos lo mejor posible. Todas las personas hacen previsiones acerca de lo que emprenden, de lo que les rodea. A veces esas previsiones se acercan a la realidad y otras no. Pero en aquellos casos en que la flexibilidad está ausente, la disonancia entre lo que se previó y lo que sucedió se manifiesta con altos grados de frustración y decepción.

La propuesta de flexibilidad apunta hacia otro lugar, sin embargo: "No estaba previsto, pero hay que trabajar con ello". De nuevo, vuelven a plantearse dos posibles maneras de abordar esta realidad:

- Una en la que la persona se pelea con lo que pudo ser y no fue, anquilosándose por enésima vez y no avanzando.
- Otra en que se asume que las cosas no siempre son como uno espera y se toman las medidas oportunas para asumir el cambio de rumbo que viene asociado con el imprevisto.

Los objetivos que se establecen respecto a algo, así como las posibles previsiones que se confirman a posteriori, han de plantearse en términos siempre realistas, pero principalmente flexibles. Es correcto hacer un pronóstico acerca de una situación. Más que esto, quizá el término indicado es que es legítimo. Pero una previsión, sea cual sea el

área de la vida en la que tenga lugar o a la que esté asociada, siempre ha de contar con un margen de error. No tenerlo es sacrificar, probablemente, el equilibrio de la persona cuando ese error pueda tener lugar.

Una forma muy práctica de evolucionar en cuanto a lo que se refiere a la fortaleza que ocupa este capítulo consiste en responder coherentemente a algunos retos que se comentan a continuación. La flexibilidad es una característica que puede tener sus manifestaciones respecto a muchas cuestiones distintas. Es importante, entre otros, tener en cuenta los que se comentan en el cuadro 8.1.

Otra herramienta práctica de cara al ejercicio práctico de la flexibilidad y su adquisición está en abandonar los dobles estándares. En este sentido, esa idea tiene mucho que ver con tener una doble vara de medir:

Algunas personas tienden a ser tremendamente rígidas respecto a estos aspectos recién comentados cuando se trata de sí mismos y a ser absolutamente condescendientes con los demás. Esto crea problemas emocionales, baja autoestima y sensación constante de fracaso, entre otras consecuencias negativas.

Otros individuos, en el otro extremo, tienden a ser excesivamente laxos hacia sí mismos y muy rígidos respecto a los demás.

Cuadro 8.1. Algunas manifestaciones de la flexibilidad en el afrontamiento de dificultades

– *Flexibilidad en cuanto al “cómo”:*

Hay varios caminos para llegar a Roma y no necesariamente unos tienen que ser mejores que otros.

Contemplar diferentes formas para alcanzar el mismo objetivo es una forma de ser flexible.

Aprender de las medidas que otros adoptan en situaciones similares a las propias también lo es.

– *Flexibilidad en cuanto al “qué”:*

Los objetivos no tienen por qué ser únicos.

Puede haber objetivos generales y otros que son más específicos. Pero si todos ellos llevan a la resolución del problema, son válidos y deseables.

Se escogerá uno u otro en función de lo que cada situación particular marque, pero no de acuerdo a prejuicios rígidos.

– *Flexibilidad en cuanto al “cuándo”:*

Los tiempos en los que se alcanzan los objetivos no siempre son los previstos. Tampoco lo es el momento en que una solución potencial se convierte en una solución efectiva.

Este elemento es quizá de los que más incertidumbre y ansiedad acarrea porque, ciertamente, queda muy lejos del control personal.

Es importante, entonces, ajustar las previsiones temporales y evitar urgencias inútiles que de poco servirán a la resiliencia.

Tal y como se comentó en el capítulo anterior con relación al equilibrio, ni una ni otra opción suponen un avance en ningún sentido y han de evitarse en la medida de lo posible. El consejo más acertado sería buscar un buen balance en cuanto a lo que se refiere a autoexigencia. Buscar la excelencia es bueno y admirable, pero la búsqueda de la perfección acarrea problemas. Como suele decirse, "lo mejor es enemigo de lo bueno".

Ser flexible significa, en cierta medida, ser permeable también. Las personas flexibles consideran con interés lo que otros pueden opinar o pensar acerca de las situaciones que les atañen. Y no les supone, como a tantos les ocurre, ninguna amenaza a su pensamiento personal. Dejarse influir o calar por el ambiente puede ser un problema cuando esta influencia anula la identidad o las posibilidades del individuo. Pero en buena parte de las situaciones, las opiniones de otros y los posibles abordajes que pondrían en marcha para la resolución de la situación, enriquecen a quien atraviesa la dificultad y le pueden ayudar a encontrar la solución idónea.

Cualquier persona no es una buena influencia, efectivamente. De ahí que haya de

intentarse ser permeable precisamente a opiniones cuyo origen nos suponga alguna clase de garantía. Pero en ocasiones ocurre también que la idea que era necesaria para la resolución llega de labios de quien parece no saber lo que dice. Si hay una estrategia, entonces, que favorezca la flexibilidad, es andar por la vida con los ojos bien abiertos, sabiendo que la oportunidad, la idea esperada, puede llegar en el momento más sorprendente, de la persona más insospechada.

Las personas tienden a pensar que tienen razón. Es una presuposición que da cierto grado de seguridad y que permite ir adelante con iniciativas que, de otra forma, ni siquiera tendrían lugar. Sin embargo, la realidad dice que las personas no siempre están en posesión de la verdad. Creer lo contrario es signo de rigidez. Reconocer que hay soluciones mejores que la que uno propuso, que otros han sabido ver con más claridad lo que quizá uno no vio, es una forma más de trabajar el elemento flexibilidad y, por ende, también la resiliencia.

Las personas flexibles tienen una buena capacidad para identificar a su alrededor aquello que funciona. Necesitan hacerlo, precisamente, para lograr convertir esos elementos positivos en verdadera fuente de riqueza y generalizarlo a otros niveles. Así, la recomendación tiene que ver con aprovechar lo que se tiene alrededor, sin pensar demasiado en lo que no se tiene. Quien se centra en lo ausente tiende a bloquearse. Quien fija su mirada en lo que funciona, se apoya sobre ello para seguir evolucionando.

Así, para el adecuado desarrollo de buenos niveles de flexibilidad es importante:

- Aceptar los imprevistos y el cambio como oportunidades para crecer.
- Plantearse el afrontamiento de la dificultad desde objetivos realistas.
- Recordar que la realidad siempre trae cambio, por lo que ha de tenerse previsto con un amplio margen de error.
- Cuando se presente el cambio, hay que abordarlo como se recibiría a un invitado al que se estaba esperando, no como una visita inesperada, que incomoda y para la que no se está preparado.
- Manejar los fracasos y las decepciones como otras formas más en las que se presenta el cambio, sin aferrarse demasiado a la estabilidad con que se cuenta en ese momento. En el fondo implican la falta de coincidencia entre lo que se esperaba y lo que ha sucedido en realidad.

-Al buscar soluciones, es útil la tormenta de ideas:

- Sugiriendo todo tipo de soluciones sin juzgarlas a priori.
- Valorar las ventajas y desventajas de cada una.
- Considerar cuáles acumulan más ventajas y menos inconvenientes.
- Escoger aquella o aquellas que resulten más beneficiosas.
- Poner en marcha la solución escogida.
- Evaluar si la propuesta elegida verdaderamente es funcional.

-Vaciar la mente de ideas preconcebidas o juicios rápidos y aplicar márgenes amplios en cuanto a los "cómos", los "qués" y los "cuándos".

-Equilibrar la propia exigencia con márgenes de flexibilidad hacia uno mismo y los objetivos marcados.

-Estar dispuesto a la propia permeabilidad, permitiendo influencias externas en positivo.

-Considerar que nunca se está en posesión absoluta de la verdad, ni de un afrontamiento perfecto y universal.

-Esforzarse en identificar lo que aún funciona alrededor para usarlo como recursos ante las situaciones de cambio y novedad que puedan presentarse.

8.4. El papel de la flexibilidad en el afrontamiento postraumático

Si algo caracteriza el comportamiento de las personas tras un impacto traumático es el bloqueo. Éste se produce en muchos y muy diversos sentidos. Pero en todos ellos hay un elemento común: la rigidez. La persona se siente encorsetada, como condenada en una cierta medida a que su vida quede limitada por el impacto. Tiende a pensar que las cosas no pueden ser como antes, que el efecto del estresor es, no sólo paralizante, entendiendo esto como una cuestión temporal, sino incluso "mutilante".

Negar la realidad de que un estresor de impacto tiene potencial para dejar a la persona noqueada durante un tiempo es, simplemente, una tontería. Efectivamente, esto ocurre así en multitud de ocasiones en las que el sujeto desarrolla un miedo intenso a

volver a sus rutinas, a su realidad cotidiana y, durante ese periodo, efectivamente, puede ver cómo su mente va reduciendo los espacios de libertad. El margen de maniobra se ve muy minimizado y el individuo empieza a creer, si no se interviene a tiempo, que la vuelta a la normalidad es prácticamente impensable.

Cuando uno atraviesa momentos así, es fácil llegar a creer que las cosas sólo sucederán de una determinada manera, que otras simplemente no tendrán lugar, y se desarrolla un cierto nivel de miedo que no hace sino limitar más aún las posibilidades de actuación de la persona. La rigidez está presente en mayor o menor medida en todos estos planteamientos y por ello, pensando especialmente en todos los efectos perjudiciales que tiene que la persona se encierre en esa inflexibilidad, es que conviene evitarla. Cuanto más rígido sea el planteamiento vital de la persona, más fácil es caer en lo psicopatológico.

Hay una tendencia generalizada que se da con cierta facilidad tras un impacto traumático: la persona, ante los cambios de rutina que se producen en esa época de su vida, ante cierto tipo de limitaciones o enfoques diferentes ante las cosas, simplemente, tiende a explicarlo todo por el golpe sufrido. Pero, con todo y que, efectivamente algunas o muchas de estas cosas puedan identificarse como consecuencias más o menos directas de lo ocurrido, si esto fuera así, sólo lo es durante un tiempo.

Es decir, todo lo que ocurra en la vida de la persona a partir del impacto no puede ni debe explicarse o enfocarse como consecuencia de lo sucedido. De la misma forma que los gobiernos no tienen la culpa de que llueva o truene, por mucho que algunas personas así lo crean. Se suele, por tanto, con cierta frecuencia, apelar insistentemente a ciertas cuestiones que, si bien pudieron jugar en cierto papel desencadenante en un momento concreto, no pueden ser usadas permanentemente como explicaciones para todo. Estos pensamientos tienden a enquistarse, a convertirse con cierta facilidad en obsesivos, y hay pocos síntomas en psicopatología tan rígidos como las obsesiones, ciertamente.

Este fenómeno, cuando no se pone bajo control consciente, supone una importante fuente de rigidez. Tiene más lógica incluso cuando uno se detiene a pensar en qué traerá a las personas este tipo de planteamiento: victimismo, visión de túnel respecto al futuro, disminución del autoconcepto y la autoestima... entre otras consecuencias. Todo esto vuelve a las personas rígidas, produce sintomatología variada de tipo psicopatológico: bajo estado de ánimo, indefensión, ansiedad, aislamiento... y el círculo vicioso está prácticamente servido.

Todo lo descrito tiene que ver con lo que en psicología se llaman atribuciones. Estas tienen que ver con las explicaciones que se dan ante un determinado acontecimiento o

suceso. Aunque pudiera parecer un asunto sin importancia, la manera en que la mente produce esas atribuciones influye sustancialmente en la forma que se tiene después de desenvolverse en la vida:

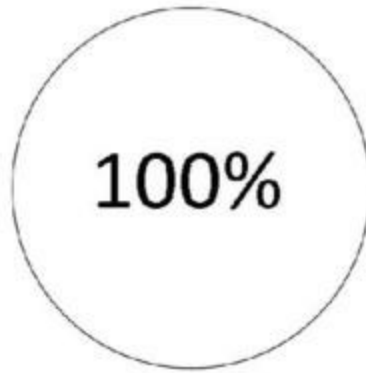
- Por ejemplo, cuando una persona explica todo lo que le pasa desde un tiempo acá por un impacto traumático, puede caer fácilmente en el error de generalizarlo también a cómo cree que actuará (sea esto o no verdad) en un futuro respecto a la misma cuestión.
- Cuando todo se explica por idéntica vía, la persona se encorseta, se limita, se hace rígida, no sólo en planteamientos cognitivos, sino también en conducta visible, con todo lo que ello conlleva.

Las técnicas de reatribución son una excelente forma de ayudar a flexibilizar una mente que ha atravesado tiempo atrás por un impacto traumático. De alguna forma, han de diversificarse las posibles explicaciones que se dan a ciertos elementos de la vida cotidiana a partir de ese punto de inflexión que puede suponer un impacto vital. Generalmente las personas que han atravesado estos momentos necesitan empujarse su radio de acción para sentirse más seguras y tienden a dar explicaciones muy limitantes y reduccionistas a lo que les rodea. La explicación "estrella" ante casi todo puede ser, una y otra vez, algún elemento relacionado con el trauma y esto contribuye muchísimo a la rigidez. Cuando esto sucede, las personas están explicando prácticamente el cien por cien de un determinado suceso por esa única razón: el impacto de la situación estresante. Es más, pueden incluso explicar cuestiones que no tienen nada que ver por el mismo hecho.

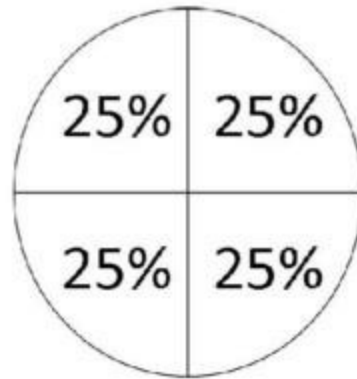
Dicho de una manera muy gráfica, el cien por cien de la "tarta", si así representáramos las posibles explicaciones al suceso, como porciones de ésta, corresponde a esa atribución única. Sin embargo, dado que la vida sigue tras el impacto, muchos elementos pueden explicar buena parte de lo que sucede alrededor, de manera que ante un mismo suceso, hay explicaciones mucho más allá del impacto traumático en cuestión. El gran problema es que esto no siempre sabe verse y que, cuando se está bajo los efectos del golpe, es aún más difícil de vislumbrar.

Flexibilizarse es condición sine qua non para poder ver esas otras opciones. Pero además de esto, esa flexibilidad se convierte en consecuencia directa de ella misma cuando se pone en marcha. Así, por esta razón, puede hacerse necesario un cierto acompañamiento al principio, y que la persona que está fuera del "ojo del huracán" aporte de su flexibilidad cuando el principal implicado no es capaz de ver más allá de la tormenta. Pero el objetivo a no perder de vista es la propia flexibilidad de quien la necesita en primer lugar, que es el sujeto sufriente.

La técnica de la tarta, retomando la mención que se hacía líneas atrás, consiste en que, ante un posible acontecimiento o fenómeno que ha tenido lugar, se busquen todas las alternativas explicativas que se sea capaz de generar. Ante ellas, incluyendo la del impacto traumático, la persona se encuentra frente a la realidad de que la totalidad de un suceso no puede explicarse por lo mismo recurrentemente. Expresado en términos matemáticos, si se han conseguido detectar cuatro posibles explicaciones al hecho, el trauma sólo podría, como mucho, tener un veinticinco por ciento de posibilidades de explicar lo ocurrido (figura 8.1).



Hoy me encuentro mal por mi
accidente de tráfico



Hoy me encuentro mal...
-por mi accidente de tráfico
-porque no he dormido
-porque estoy resfriado
-porque estoy inquieto por el
examen de mi hijo

Figura 8.1. Representación gráfica de un ejemplo en el que se aplica la técnica de la tarta.

Puede verse como, en general, un aspecto muy práctico que sirve de termómetro para la flexibilidad es ver cuán capaz se es de generar diferentes explicaciones para un suceso, o distintas soluciones ante un problema o dificultad. Suele ocurrir con frecuencia que, si no se da el primer paso, es decir, el de hallar diferentes explicaciones, difícilmente se llega a buscar otras soluciones. Por ello, ante un impacto de gran envergadura y como paso intermedio antes de lanzarse a buscar grandes abordajes para el problema, es conveniente que los implicados, ayudados por quienes les asisten, se flexibilicen para buscar explicaciones y adecuadas atribuciones.

La segunda fase del proceso de afrontamiento, la que tiene lugar tras la comprensión inicial del acontecimiento, vendrá prácticamente sola y como consecuencia de la integración de la primera y de un aumento de la flexibilidad que, en definitiva, hace al sujeto más resistente ante esa dificultad particular y también ante las que puedan presentarse en un futuro.

9

Creatividad

9.1. Introducción

El individuo resiliente es una persona creativa. Por eso, entre otras cosas, se adapta tan bien al cambio. El elemento desconcertante ante una nueva circunstancia siempre es la variación, lo desconocido, lo imprevisto. Eso, sin embargo, no resulta un especial escollo al sujeto creativo porque no tiene problemas para alcanzar soluciones distintas y originales ante los nuevos retos y desafíos que se van presentando. En este sentido, es relativamente fácil que personas con estas características enfrenten las nuevas situaciones desde la motivación, como una nueva oportunidad para reinventarse y crear alternativas de solución.

De la misma forma, la persona que quiere crecer en resiliencia ha de plantearse que difícilmente puede hacerlo sin trabajar sobre su creatividad, justo por las razones que se han mencionado. En cierta medida, el espíritu del resiliente es el espíritu del inventor: detecta una necesidad y, para cubrirla, idea o crea lo que nadie inventó antes. Lo nuevo no es fuente de miedo, sino de inspiración y, por tanto, su capacidad de resistencia y crecimiento ante el cambio es también mayor que la media.

La creatividad está, entonces, íntimamente ligada a los procesos de solución de problemas. El cambio no es más que eso, en definitiva: la necesidad de dar respuestas nuevas ante una situación distinta, inusual. La creatividad está ligada principalmente al mundo de las ideas, pero tiene repercusión directa también sobre las otras facetas del comportamiento, llevando al individuo a ser capaz de vivir experiencias y emociones mucho más positivas que otros individuos, a los que principalmente esto les genera ansiedad, y a desarrollar conductas más eficaces de cara a la resolución de las situaciones que atraviesan.

En ese proceso de abordaje creativo, el individuo ha de saber identificar el problema, darle forma y abordarlo. Y no es solamente en esta última fase en la que hace su aparición la creatividad, sino que en los primeros momentos es también de vital importancia.

En ocasiones no es posible dar una solución creativa al problema mientras éste no es conceptualizado también de forma diferente. Además, no es viable ejecutar una solución creativa si ésta no se ha definido antes de la misma forma. La apertura de mente, entonces, es absolutamente fundamental para el individuo que pretende ser creativo, lo que pone el énfasis, una vez más, en cuán importante es que se tenga en cuenta la interrelación entre las diferentes fortalezas sobre las que se está realizando esta consideración.

Las soluciones preestablecidas muchas veces no sirven. Eso es lo primero que uno descubre ante las crisis: que lo que antes servía ya no vale, o al menos no completamente. Para solucionar situaciones nuevas hace falta generar ideas y esto sólo se hace creativamente.

El ser creativo es un individuo inquieto. Ve tras cada esquina un reto al que puede y debe dar respuesta. Cuando, además, su bienestar o su supervivencia están comprometidos, la motivación se hace incluso mayor. El planteamiento constante de retos es probablemente la característica más definitoria de este tipo de perfil, junto con su capacidad para ser eficaz y original al mismo tiempo.

¿Qué temor puede tenerse al cambio si éste queda despojado de su más terrible característica, que es la novedad y las complicaciones que ella trae? Este es el gran reto a resolver... creativamente.

9.2. Aspectos prácticos de la creatividad

La solución de problemas es siempre un acto creativo. Superar las dificultades sin más no tiene por qué serlo. Puede pasarse por ellas sin hacer nada al respecto. Pero dado que lo que se pretende potenciar en este libro es el comportamiento resiliente, y no sólo la resistencia, ante la disyuntiva de actuar o no frente a un problema, la sugerencia pasará siempre por la primera opción, que es lo que marca, además, el afrontamiento activo y, a ser posible, haciéndolo creativamente, lo que garantizará el crecimiento y el aprendizaje.

Uno de los aspectos prácticos más obvios de la creatividad es que ésta da lugar a la aparición de un nuevo producto que antes no existía. Ante un nuevo reto, el individuo resiliente genera un esfuerzo de creación que le lleva a ir mucho más allá de las soluciones puramente convencionales. Estas últimas son aquellas en las que buena parte de la población "caería". Y no son nada despreciables, no se malentienda esto. A menudo esas soluciones sencillas son las más útiles. Es en ese sentido que se manifiesta el principio de parsimonia, por el que las explicaciones más simples suelen ser las correctas.

En el caso de las soluciones a un problema suele suceder así también y lo sencillo no ha de desdeñarse por el simple hecho de serlo. Pero no siempre lo sencillo es suficiente.

Sin embargo, las situaciones que ponen a prueba la resiliencia y los recursos de las personas suelen tener un cariz de dificultad superior a la media. Y por tanto, es esperable que las soluciones a dichas situaciones también requieran un extra de creatividad por parte de quien las busca. En ese sentido es que surgen productos distintos a los habituales, a los esperables. Y no necesariamente por su nivel de complicación, aunque también puede darse, sino por su elemento de novedad u originalidad respecto a lo frecuentemente planteado.

Los nuevos retos y desafíos requieren, entonces, soluciones novedosas. Y diferentes formas de aplicar las que de forma teórica se plantean. La creatividad se pone en marcha para idear, por supuesto, pero también para ejecutar una idea. Así, hay dos niveles en dicha fortaleza:

- Uno más relacionado con lo teórico.

- Y otro con la parte más práctica de la idea generada.

En ocasiones se puede ser muy creativo a la hora de idear una determinada solución a un problema, pero la aplicación práctica puede poner a la persona frente a diferentes realidades:

- La primera es que sea inviable en la práctica. La originalidad, en ese sentido, no lo es todo.

- Que sea viable, pero no por los medios convencionales, con lo que la creatividad teórica o conceptual no será suficiente y habrá que complementarla con una buena dosis de creatividad práctica.

- Que sea viable por métodos convencionales y con la creatividad teórica sea suficiente.

El cuadro 9.1 muestra de forma más gráfica las posibles combinaciones entre originalidad y viabilidad y se relacionan los productos que surgirían de la combinación de ambas.

Cuadro 9.1. Relaciones entre originalidad y viabilidad de cara al producto creativo

<i>Solución original y viable</i>	<i>Solución NO original y viable</i>
<ul style="list-style-type: none"> – Es el producto ideal. – No se sujeta a la costumbre, y además puede ponerse en marcha. – Trasciende la creatividad teórica para tener, además, creatividad práctica. – Suele necesitar esta segunda característica para poder ejecutarse. 	<ul style="list-style-type: none"> – No todos los problemas requieren creatividad. – Donde no hace falta creatividad teórica no suele ser necesaria tampoco la creatividad práctica, aunque puede darse el caso de que una solución convencional o tradicional se ponga en práctica por medios menos convencionales.
<i>Solución original pero NO viable</i>	<i>Solución NO original y NO viable</i>
<ul style="list-style-type: none"> – En estos casos el exceso se da en la parte conceptual o teórica. – El sujeto ha sido demasiado creativo en la ideación del abordaje, pero no puede ponerla en la práctica ni siquiera a través de la creatividad práctica. – Resulta un abordaje poco eficaz. – Suele quedarse, simplemente, en un ejercicio de originalidad intelectual, pero no se traduce en soluciones concretas. 	<ul style="list-style-type: none"> – Aquí hay una ausencia casi total de creatividad ante las situaciones. – La persona no puede pensar en nuevas soluciones, sino que parece estar “vendida” a la costumbre. – Incluso en los casos en que otros pueden transmitirle ideas originales, no se ven capaces de darles viabilidad. – Cuando, ante un problema novedoso que requiere una solución también nueva, la persona sigue usando los viejos métodos, éstos pueden convertirse en no viables por la ausencia de originalidad en el planteamiento.

La flexibilidad y la creatividad, por otra parte, están absolutamente unidas. El cambio no se produce una sola vez y pierde su dinamismo, sino que muy por el contrario, está en constante movimiento y parece estar permanentemente presente. Ello hace que las soluciones creativas deban estar de forma constante dinamizándose también. Las soluciones pueden tener que estar bajo modificación habitual y, en ese sentido, conviene evitar rigideces que no supondrán más que claros obstáculos al avance.

Sin embargo, a pesar de la íntima relación entre estas dos fortalezas, no son lo mismo ni tienen las mismas repercusiones prácticas aunque, combinadas, potencian la resiliencia en conjunto. Por la flexibilidad se puede estar abierto a aceptar otras soluciones si fueran estas necesarias, pero puede no estarse especialmente capacitado para desarrollarlas o crearlas uno mismo. En ese sentido, estaría presente un alto grado de flexibilidad, pero

no de creatividad. Otras posibles combinaciones se muestran en el cuadro 9.2.

Cuadro 9.2. Posibles combinaciones entre creatividad y flexibilidad

<i>Sujeto creativo y flexible</i>	<i>Sujeto creativo, pero rígido</i>
<ul style="list-style-type: none"> – Es capaz de idear soluciones nuevas a nuevos problemas y está, además, dispuesto a llevarlo a un plano más práctico, aplicándolas. 	<ul style="list-style-type: none"> – Es capaz de visualizar a nivel conceptual nuevas soluciones, pero no es capaz de cambiar sus propios hábitos y costumbres. – Le cuesta innovar en el terreno de lo práctico. Se suele encontrar más cómodo en su zona de confort, aunque puede idear soluciones creativas para otros, incluso.
<i>Sujeto poco creativo, pero flexible</i>	<i>Sujeto no creativo y rígido</i>
<ul style="list-style-type: none"> – En este caso, la persona no es capaz de ser ella misma quien genere nuevos puntos de vista, pero está dispuesta a asumirlos si alguien se los propone. – No destaca por su imaginación, sino que las soluciones propuestas suelen ser, generalmente, “refritos”, pero sabe identificar una buena idea en otros. – No está demasiado atada a sus hábitos y entiende la necesidad y los beneficios del cambio. 	<ul style="list-style-type: none"> – No sólo no es capaz de generar nuevas ideas, sino que, aunque otros lo hagan, tampoco está dispuesto a hacer cambios en su modus operandi. – Es el prototipo de sujeto inmovilista, estancado, y más alejado del perfil resiliente.

El individuo creativo tiene una visión que trasciende lo obvio. Ve más allá de los usos habituales de las cosas, se reinventa a sí mismo y a su situación tantas veces como sea necesario y no en la línea previsible. Aprovecha lo que tiene a su alcance y lo usa aunque, aparentemente, nada pueda sacarse de allí. Su imaginación es una buena arma y su lema, consciente o inconscientemente, se parece bastante a la frase “¿Y por qué no?”.

¿Qué ocurre cuando, por ejemplo, a un objeto se le asigna un uso no previsto? Los niños, en este sentido, son un claro caso de creatividad. No están encorsetados por los prejuicios acerca de lo que se debe o no hacer con ciertas cosas. Una cuchara puede ser un instrumento para alimentarse, o usarse como baqueta para un tambor, como varita

mágica, o como soporte para una estructura de construcciones... No hay nada escrito en ese sentido. Los adultos, sin embargo, se van dejando limitar por los usos y costumbres, por los hábitos, por lo que se espera o no de determinadas situaciones, de ciertos enfoques. Y esto resta creatividad, inevitablemente, a no ser que se sea consciente de esta merma y se trabaje activamente para evitarla.

Con esto no pretende decirse que lo convencional o esperable no tenga valor. Lo tiene en términos de seguridad, de reducir incertidumbres, de no tener que partir de cero ante cada nuevo reto. Es útil poder usar antiguas soluciones siempre que éstas aún sigan siendo eficaces. Pero seguir desarrollando la imaginación a pesar del paso de los años, atreverse a romper ciertos cánones, algunos moldes, inventar y probar enfoques nuevos... contribuye en una manera muy clara a la resolución de nuevos problemas y, por tanto, a la resiliencia.

Ser creativo implica unos ciertos riesgos:

1. Por una parte, siempre ha de asumirse que los nuevos intentos de afrontamiento no salgan como uno espera. En ese sentido, son muchos los ejemplos de grandes inventores que tuvieron que arriesgarse a "fracasar" repetidamente antes de ver con satisfacción como su intento creativo daba finalmente sus frutos. De Edison, sin ir más lejos, se dice que tuvo que "errar" varios miles de veces antes de ver cómo se encendía la bombilla eléctrica. La creatividad, por tanto, ha de ir unida a algo tan básico y absolutamente práctico como la paciencia, la tolerancia a la frustración y la demora de la recompensa. Muchos individuos creativos hoy en día no llegan a desarrollar su potencial justamente porque estos elementos que se acaban de mencionar no están especialmente de moda. El creativo, en general, prefiere ser un fracasado que un frustrado.
2. Otro de los riesgos que ha de estarse dispuesto a asumir es el que tiene que ver con que la opinión de los demás no sea justamente la que sería deseable desde el punto de vista del protagonista. A toda persona le gusta recibir una palmadita en la espalda, particularmente ante un esfuerzo creativo, pero esto no siempre llega porque tampoco la creatividad es un valor admirado a priori. En la sociedad actual se potencia lo igual, lo homogéneo, y se suele castigar lo diferente. Lo extravagante, lo distinto, sólo es aceptado en determinados contextos. Generalmente, las ideas originales, alejadas de lo previsible, suelen recibir un "no" como primera respuesta. Y esto no suele ser agradable. En algunas personas deja un efecto inhibitor que hace que en sucesivas ocasiones se retraigan de volver a ser creativos. Otros, sin embargo (los más resilientes, por cierto) son más

impermeables a este tipo de influencias y no permiten tan fácilmente que lo que otros opinen les distraiga del verdadero objetivo.

El asunto de la deseabilidad social tiene mucho que ver con esta cuestión de la creatividad inhibida o limitada. Surgen a menudo en la mente de las personas que, intentando nuevas vías de resolución o afrontamiento, ven aparecer miedos del tipo "¿Qué pensarán los demás?", "Creerán que estoy loco..." o "Esto no lo hace nadie." Sin embargo, aunque la gente suele ser muy dada a la crítica, eso no debe retraer al sujeto creativo de seguir intentando avanzar. Si la aparente falta de respaldo supone ansiedad o miedo, este elemento ha de identificarse y ponerse bajo control, resolverse (qué es lo que se teme verdaderamente ha de quedar todo lo claro que sea posible y habrá que poner medios para que el miedo no domine a la persona, ni limite sus posibilidades). De lo contrario, la capacidad creativa se verá seriamente comprometida.

Un elemento práctico muy importante al hablar de esta fortaleza en particular es la novedad, la originalidad. Esta es una característica definitoria de la creatividad. Gracias a ella, las soluciones generadas pueden ser originales, desconocidas, imprevistas. Estas aportan el toque único que suele tener el sujeto creativo: la solución propuesta es tan personal, tan ligada al funcionamiento intrapsíquico de esa persona en particular, que otro sujeto difícilmente podría haber llegado a una solución igual.

Sin embargo, la originalidad no lo es todo, tal y como mostraba el cuadro 9.1. Para que una idea creativa sea considerada útil, ha de ser algo más que novedosa: ha de cumplir el objetivo para el que fue diseñada. Sin esta combinación de ambos factores, la creatividad es simplemente una divagación de la imaginación, pero no podrá plasmarse en una resolución práctica de la situación en cuestión. Para una solución creativa que contribuya a la resiliencia, es decir, al crecimiento ante los problemas, hace falta, entonces, una combinación de novedad y eficacia. Si, por otra parte, se pone énfasis en la utilidad sin la originalidad, la creatividad se reduce a un mero automatismo.

Hay ocasiones, entonces, en las que lo original puede ser un verdadero estorbo. Cuando esto sucede así, ha de saber verse para compensarlo con mayores dosis de pensamiento convencional. También puede ocurrir al revés y el equilibrio habrá de buscarse en sentido contrario. Ese ajuste es, precisamente, el que permite que una solución pueda ponerse en marcha. La originalidad, por tanto, debe ser un medio al servicio del fin que implica la resolución, pero cuando se trata de crecimiento personal, de resiliencia, no es un fin en sí mismo. Combinaciones de ambas variables a un nivel intermedio serán, por tanto, la mejor opción de cara al avance frente a la dificultad.

9.3. Cómo desarrollar la creatividad

Si hay algo característico del ambiente es que es completamente cambiante, para bien o para mal. La diversidad constante de circunstancias trae al camino de las personas multitud de situaciones problemáticas que requieren respuesta por su parte. Entender que existen muchos tipos de problemas, que no todos son iguales y que, por tanto, requieren soluciones también diversas, es el primer paso para interiorizar que la creatividad, más que una opción, puede ser una necesidad, hasta el punto de que un cierto tipo de problema, más enrevesado de lo habitual, puede no ser resoluble por los métodos convencionales y requiera un ejercicio extra de imaginación.

Lo que marca una clara diferencia entre individuos que han conseguido superar una determinada adversidad y otros que, por el contrario, han sucumbido ante ella es, en ocasiones, esta variable justamente. Aquel a quien su creatividad llevó a ver una solución donde aparentemente no la había, que a lo mejor la puso en marcha por medios más heterodoxos que el resto fue, quizá, quien se impuso sobre la circunstancia y se hizo con ella.

Cuadro 9.3. Algunas características del pensamiento creativo

-
- Se hace preguntas acerca de la realidad que tiene alrededor y de la forma en que ésta normalmente funciona. Le interesa lo que tiene cerca e intenta sacar el máximo provecho de ello.
 - Hace un análisis crítico y autocrítico, pero con medida, bien consciente de que el exceso puede llevarle a reducir su creatividad.
 - Cambia la perspectiva desde la que analiza el problema, intentando verlo desde otros prismas para no perder información, ni capacidad de solución.
 - Amplía las lindes de su alcance. Es optimista (inteligente) respecto a dónde cree que puede llegar, e intenta no cerrarse a la posibilidad de trascender los límites de lo conseguido hasta el momento.
 - Hace asociaciones entre ideas, conceptos y soluciones aparentemente inconexas, y no las hace siempre desde el prisma esperado o convencional. Más bien es capaz de llegar a nuevos estadios de creatividad a base de no ceñirse de forma demasiado rígida a ciertas convenciones.
 - Imagina consecuencias derivadas de esas asociaciones. Es más, visualiza aquel punto donde quiere llegar y pone a disposición de ese objetivo todos los medios de que dispone, aunque no sean los habituales.
-

La creatividad puede surgir en cualquier momento del proceso de solución de

problemas, tal y como muestra el cuadro 9.4.

Cuadro 9.4. La creatividad en los diversos pasos del proceso de solución de problemas.

-
- *Identificación de detalles en el entorno:*
Se puede ser creativo al mirar alrededor, identificando como importantes detalles que, probablemente, otros pasarían por alto. La creatividad implica aquí una tendencia aperturista al captar lo que otros no captan.
 - *Análisis inicial de la situación:*
Se puede hacer el análisis en sentido diferente al convencional, al esperado, al comúnmente empleado por la mayoría. No se desprecian los análisis convencionales, pero se trascienden.
 - *Propuesta de posibles soluciones:*
Se puede ser original y creativo al proponer alternativas de abordaje para el problema. En este punto sólo se considera la multiplicidad de opciones, incluso la originalidad, pero aún no se juzgan en su sentido práctico de viabilidad.
-

Este es el punto donde se frustran muchos intentos de creatividad: el juicio sobre las posibles soluciones llega demasiado rápido y se descartan opciones que, enfocadas de forma también creativa o combinadas con soluciones convencionales, serían muy útiles.

– *Consideración de pros y contras para cada opción:*

Se puede ser creativo al considerar las ventajas y desventajas de dichas soluciones iniciales propuestas, viendo unas y otras desde perspectivas creativas donde, quizá, otros no ven nada. Esto puede conseguirse, por ejemplo, dando a las supuestas desventajas un uso o enfoque que, finalmente, redunde en beneficio y, por tanto, sea a efectos objetivos una ventaja y no al revés.

– *Elección de una solución viable:*

Se puede mostrar creatividad a la hora de pulir determinadas alternativas de respuesta ante el problema. A priori una solución puede parecer inadecuada y, sin embargo, siendo original en cuanto al enfoque de algunos de sus matices, conseguir darle un “giro de tuerca” que la convierta en “la solución”. Combinar varias alternativas o añadir a una solución convencional un punto creativo o diferente son algunas de las formas.

– *Puesta en marcha de la alternativa escogida:*

Dado que hay múltiples maneras de poner una solución en marcha, la creatividad está presente también en este punto del proceso. La idea puede ser convencional pero la manera de aplicarla no y esto, justamente, puede suponer la gran diferencia.

– *Abordaje de los obstáculos que se presenten en la aplicación de la solución elegida:*

La persona creativa pone su fortaleza al servicio de la resolución entendiendo que a lo largo del proceso pueden ir surgiendo nuevos problemas a los que habrá que ir dando también nuevas soluciones. Una solución creativa presenta inconvenientes también novedosos a los que habrá que dar respuesta creativamente.

– *Evaluación de la eficacia del proceso:*

La manera de evaluar la eficacia de una solución creativa suele ser poco convencional también. No es tan sencillo buscar buenos “termómetros” que midan la eficacia de una acción. Las formas convencionales de medir la utilidad de una solución no siempre sirven. Por ejemplo, a veces no toca decidir entre si un resultado ha sido bueno o malo. Cuando toca escoger entre dos malas opciones, la forma de valorar el resultado final habrá de ser también diferente, inusual y, por tanto, creativa.

Una forma de ejercitar la creatividad consiste en, al enfrentar una situación que

reclama una respuesta, hacerlo "rompiendo" en cierto sentido las normas establecidas. Como se comentaba con anterioridad en el sencillo ejemplo de los niños, una cuchara sirve para comer pero... ¿y si pudiera tener también otros usos distintos? ¿Qué ocurriría, en lo relacionado con el afrontamiento de problemas, si se quebrantaran los parámetros habituales en determinadas circunstancias para encontrar soluciones mejores?

Los grandes y pequeños avances (no sólo en cuanto a la resiliencia y el afrontamiento del dolor, sino en cualquier otro campo del conocimiento) se hacen a través de pasos de valor como estos. Es la diferencia, por ejemplo, entre aplicar un principio matemático de forma directa sobre un problema, o llevar el principio matemático un paso más allá, combinarlo con otros, aplicarlo de forma diferente y resolver nuevos tipos de problemas.

Esto es justamente lo que se hace en las diversas modalidades de ingeniería y de ahí su dificultad también: resuelven nuevos problemas constantemente, y esto no puede hacerse sino con soluciones nuevas también, al menos en cierta medida. Ya desde el colegio se puede ver en asignaturas como las matemáticas, aparentemente faltas de toda creatividad por ser exactas, qué niños son capaces de trascender los ABC de los dos o tres tipos de problemas clásicos a resolver en un examen:

- A algunos, en cuanto se produce algún pequeño cambio en el enunciado, se les "descuadra" todo y no son capaces de aplicar el principio teórico.
- Otros, por el contrario, pueden ver una solución novedosa ante un nuevo reto intelectual.

Las matemáticas, como otras tantas disciplinas en esa línea, son más que la simple repetición de procedimientos. Requieren imaginación, requieren correr el riesgo de hacer un planteamiento que no llegue a ninguna parte, implican la posibilidad de un nuevo descubrimiento. Todo esto es creatividad.

A veces, efectivamente, hay que salirse de lo establecido, de lo previsible, y romper alguna norma para poder resolver el problema. Para verlo algo más claro, piénsese en ese típico pasatiempo en que hay que unir nueve puntos distribuidos en tres filas y tres columnas con sólo cuatro líneas rectas sin levantar el lápiz del papel (figura 9.1).

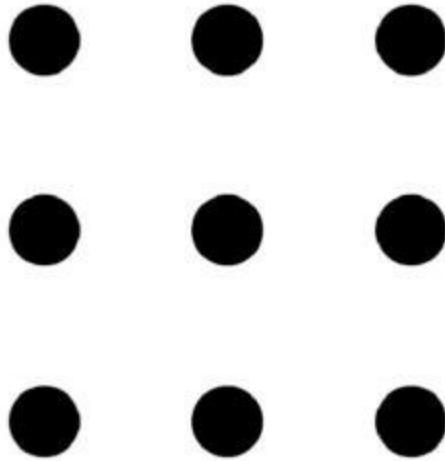


Figura 9.1. Unir los nueve puntos con cuatro líneas rectas sin levantar el lápiz del papel.

Este es uno de esos tipos de problema que no es resoluble si no se plantea de forma creativa. Es decir, los métodos convencionales no sirven. No puede resolverse si no se excede el contorno de esos nueve puntos. De hecho, hay que salirse bastante para poderlo resolver, tal y como muestra la figura 9.2:

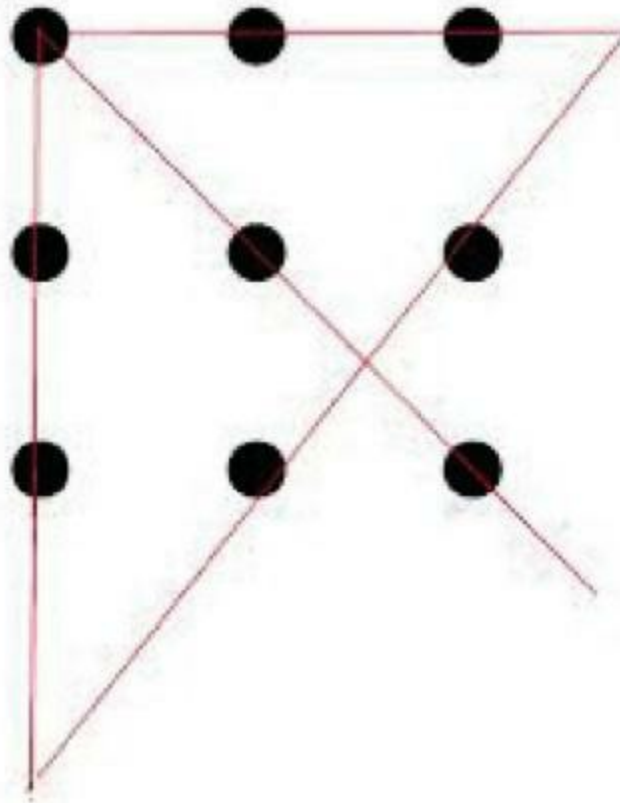


Figura 9.2. Solución a la figura de los nueve puntos.

Algo parecido sucede con cada nuevo problema que se enfrenta en la dificultad. A veces hay que salirse del paradigma en el que siempre se ha funcionado para que la resolución llegue. Así es como se hacen verdaderos avances en ciencia... y en la vida misma. Los hay que aplican los principios conocidos a nuevas situaciones, pero sin salirse demasiado o nada de lo preestablecido. Otros, sin embargo, reinventan para trascender mucho más allá y consiguen avances. De esta forma, lo que hacen es redefinir nuevas reglas de funcionamiento para nuevas situaciones.

Para poder aumentar la creatividad, para potenciarla, ha de conseguirse que la situación que se tiene delante suponga un verdadero reto. Dicho de otra manera, la motivación es el motor de la creatividad. Si el sujeto tiene frente a sí un problema que no le dice nada, que no le llevará a nada que considere beneficioso o útil, difícilmente le dedicará tiempo y esfuerzo para resolverlo. La creatividad no siempre llega como una bombilla que se enciende sin más a la primera de cambio. En muchas ocasiones, por el contrario, la creatividad viene asociada a dedicación, al tesón y la constancia.

Una de las maneras más prácticas de crecer en creatividad es superar el encorsetamiento que a veces supone ceñirse a lo que uno considera "correcto" o "incorrecto". Y aquí no se está hablando de parámetros morales o éticos, los cuales no son el objeto de análisis de este libro. Más bien está relacionado con lo que antes se hacía y lo que se puede hacer. Lo creativo va más allá de lo correcto o incorrecto. Las personas son "animales de costumbres" y esto lleva a que, muchas veces, lo que se hace con frecuencia termina considerándose como algo que "hay que hacer". El hábito crea frecuentemente normas de comportamiento que luego resultan difíciles de romper porque, de fondo, lo que queda es una cierta sensación de no estar haciendo lo que se debe.

La creatividad no está reñida con ser sistemáticos. Es cierto que muchos individuos creativos naturales tienen un cierto "punto" de desorden a la vista del resto de las personas que les hace geniales, porque son capaces de generar las mejores ideas en medio de ese aparente caos. Pudiera parecer, por el contrario, que quienes se mueven mejor dentro de la disciplina y del trabajo metódico y ordenado tuvieran que sentenciarse a no poder ser creativos como si ambas facetas fueran mutuamente excluyentes. Nada más lejos.

Y no sólo eso, sino que además, como ejemplo que puede ser muy útil para ver esto, la ciencia avanza de forma creativa a la vez que al tamente organizada y sistematizada. En ese sentido, el propio método científico puede ser una excelente forma de entrenar la

creatividad (cuadro 9.5).

Cuadro 9.5. Pasos del método científico

-
- Observación de la realidad
 - Generación de hipótesis que intenten explicarla en la faceta objeto de estudio
 - Puesta a prueba de las hipótesis
 - Creación de teorías a partir de las hipótesis que se manifiestan como más veraces
 - Elaboración de leyes cuando la teoría ha podido demostrarse
-

El conocimiento científico avanza, principalmente, a base de la creación de hipótesis acerca de lo que está alrededor y su posterior comprobación de si estas son válidas o, por el contrario, han de descartarse. En ese sentido, para crear nuevas hipótesis, para avanzar, es fundamental el pensamiento creativo. También ha de ponerse la creatividad al servicio de la comprobación de las mismas, ideando situaciones experimentales que permitan ver su veracidad o, por el contrario, que ayuden a descartarlas. Cuando se está frente a un problema y quiere abordarse de forma creativa, ha de estarse abierto a nuevas consideraciones, nuevos parámetros, a la realidad de que, quizá, haya que cambiar el paradigma general para poder abordarse con frescura y eficacia.

El fenómeno llamado "serendipity" tiene mucho que ver también con esto. Muchos de los avances científicos se han descubierto con un buen componente de "casualidad" y es con esto con lo que tiene que ver ese término. Estar abiertos a lo que dice el ambiente, a las novedades que se producen alrededor en los momentos de dificultad, estar dispuesto a que la realidad se presente con un disfraz diferente a aquel con el que estamos acostumbrados a verla, son elementos que ayudan a aumentar la creatividad.

El sujeto creativo consigue hacer, de lo extraño, algo útil y, por su uso, lo convierte en algo familiar y aprovechable. En otras ocasiones, lo que resultaba familiar, habitual, convencional, pasa a tomar otro estatus, otro rol más relacionado con lo que uno sabe que funcionó y fue útil en su momento, pero que ya no funciona como tal y que, por tanto, debe dejar paso para que otros medios lo sustituyan mientras éstos sean útiles. Hay un dinamismo, por tanto, unido a esta fortaleza.

Ejercicio práctico propuesto:

Una pregunta práctica que ha de enfrentar el individuo que pretende resolver una situación creativamente es, no sólo "¿Cómo lo resuelvo?", sino también "¿Con qué cuento y qué me falta para resolverlo?". La creatividad en ese momento se pone al

servicio de la tarea de suplir lo que falta, de ajustar lo que se tiene a la nueva circunstancia y a las nuevas normas que, quizá, hayan tenido que "fabricarse" a propósito de la nueva situación.

Piense el lector en un problema o situación puntual en que pueda plantearse esta cuestión e intente resolverlo de manera diferente a la primera opción que se le venga a la mente.

Otro ejercicio práctico propuesto:

Una estrategia práctica para potenciar la creatividad consiste en crear un banco de ideas. Esto puede materializarse en algo tan sencillo y práctico como llevar siempre un pequeño cuaderno de anotaciones en el que se puedan escribir las ideas que surgen ante diferentes situaciones de la vida, también las complejas y adversas. La mente es una fábrica constante de nuevos pensamientos. Pero muchos de ellos no llegan nunca a materializarse, ni llegan a un puerto práctico, precisamente, porque caen en el olvido. Nuestra memoria no contribuye demasiado a conservarlas, de hecho. Sin embargo, una memoria de papel sirve en buena medida, no sólo para tenerlas en cuenta, sino para mucho más.

Cuando una idea se expresa por escrito ha de dársele forma. Queda, por tanto, ordenada. Y cuando esto sucede, es mucho más fácil llevarla a la práctica, visualizarla, convertirla en acciones reales dirigidas a un fin. Sólo quien ha usado esta estrategia puede hablar del antes y el después que supone en cuanto a esta cuestión de la creatividad. Escritores, dibujantes e ilustradores, músicos, periodistas... personas que en definitiva se mueven en el mundo de lo creativo usan muy a menudo estas herramientas. Y no son despreciables simplemente por el hecho de que para muchos sean absolutamente infrecuentes. Ahí está también la creatividad: en abrirse a nuevas formas de potenciarla.

Recuérdese, entonces, que para desarrollar la creatividad es necesario:

- Comprender que el cambio es inevitable, necesario y que nuevos problemas requieren también nuevas soluciones.
- Hacerse preguntas, ser crítico con la realidad y con uno mismo, pero no como forma de inmovilismo, sino precisamente para darle dinamismo a procesos que, de otra forma, se enquistan y se convierten en hábitos incuestionables.
- Explorar siempre nuevas perspectivas frente a un mismo problema.

- Tener una mente abierta a lo nuevo, a crear asociaciones diferentes a las habituales y alejarse de prejuicios.
- Aplicar la creatividad a los diferentes pasos del proceso de solución de problemas.
- Convertir la situación que se tiene delante en un reto personal que invite a la inteligencia a movilizarse.
- Someter lo que ya se conoce al dinamismo que imprime el cambio y cuestionarse cómo serían las cosas de introducir variaciones creativas.
- Entender la creatividad más como un proceso que como un resultado únicamente.
- Cambiar la pregunta % "¿Qué se ha hecho hasta aquí?" por "¿Qué se podría hacer de ahora en adelante?"
- Crear diferentes hipótesis ante un mismo problema e, incluso, si fuera necesario, cuestionar el paradigma en el que se está trabajando.
- Estar siempre abierto a lo que la realidad quiera mostrar (por ejemplo, contrastando lo valioso del fenómeno "serendipity" frente al proceso convencional y formal de estudio).
- Reciclar lo viejo, lo aparentemente inútil, para darle usos que puedan suponer un aporte ante la situación que se enfrenta.
- Crear bancos de ideas que impidan que el olvido pueda bloquear la creatividad (por ejemplo, llevando siempre un cuaderno encima en el que poder apuntar las ideas que vayan surgiendo).

9.4. El papel de la creatividad en el afrontamiento postraumático

Atravesar un suceso traumático hace que el miedo se haga especialmente presente y que lo haga durante un tiempo importante. Se ha producido lo que algunos autores llaman un "choque violento" y la vida de la persona en todos sus aspectos puede entrar fácilmente en una etapa de desorganización marcada por emociones de signo negativo.

En esos momentos, la persona busca por todos los medios la seguridad que las circunstancias parecen no poder proporcionarle y se crea, en cierto sentido y sin ser demasiado consciente de ello, una zona de confort en la que el sujeto sufriente se siente cómodo, arropado y protegido, al menos en cierta medida. En esos momentos se entra

fácilmente en un ya mencionado inmovilismo que genera en la persona una cierta sensación de control que le ayuda a sobrevivir, aunque no necesariamente a avanzar. De hecho, este es a veces el gran drama: la persona sobrevive, sí, pero no vive. Envejece, en definitiva, pero no crece.

La creatividad puede aportar en situaciones como estas una cierta luz al final del túnel. La persona que ha vivido el impacto desarrolla miedo primordialmente a lo sucedido, al componente pasado, pero también puede generalizarlo con bastante sencillez al futuro, a lo que se extiende por delante de sí tras lo sufrido.

Mucha de la sintomatología en el TEP, por ejemplo, tiene que ver con reacciones emocionales ante estímulos que están asociados a la situación impactante y que, al evocar el suceso, desencadenan una reacción de miedo intenso en la persona. Hacer que la persona vuelva a funcionar según los cánones antiguos, en algunos casos, puede ser demasiado pedir porque son éstos, justamente, los que pueden generar una respuesta emocional que desestabilice al sujeto. La persona está condicionada a lo acontecido en su vida previa.

¿Esto significa que haya que poner patas arriba todas las nuevas vivencias del individuo para que no se evoque con ninguna de ellas lo sucedido en el tiempo de impacto? Por supuesto que no. Pero sí ha de tenerse en cuenta que la creatividad, entendida como un nuevo aprendizaje y abordaje del sujeto ante su nueva realidad, puede ser un auténtico bálsamo para las heridas. Permite, de alguna forma, intuir que las cosas pueden ser distintas, hacerse de forma diferente, alejándose de lo preestablecido y alcanzando nuevas cotas de bienestar. Se cuenta con el condicionamiento que existe, pero éste puede diluirse al introducirse nuevos elementos creativos que conviertan la situación en una de cariz diferente.

La creatividad permite al individuo comprobar cómo los límites de uno no están necesariamente donde se creía que estaban. Si se piensa detenidamente, muchas de las terapias que han resultado innovadoras a nivel de salud mental en los últimos años (risoterapia, musicoterapia, intervención a través del contacto con animales...) han tenido un componente muy importante de creatividad que permitía a las personas que se acercaban a ellas hacerlo sin los prejuicios que vienen, frecuentemente, con lo conocido.

A lo desconocido lo acompañan otros miedos, ciertamente. Pero el cambio de parámetros, muy habitualmente, resulta favorecedor para el avance. Recuérdese que el miedo es una emoción principalmente condicionada, es decir, se basa en las experiencias pasadas. Y si se es capaz de introducir experiencias nuevas, contextos nuevos, abordajes nuevos, el condicionamiento puede empezar a perder su valor negativo en términos de

terror para empezar a abrir nuevos horizontes hacia la recuperación.

Salir de la zona de confort, salirse del molde en el que uno ha podido conseguir al menos cierta sensación de comodidad, supone arriesgarse, ciertamente. Asumir dosis de riesgo es algo para lo que la persona que ha vivido un impacto traumático no suele sentirse preparada. Más bien al contrario. Lo habitual da seguridad; lo nuevo da miedo. Pero también aparece cuando, como se ha comentado, está asociado al origen mismo del impacto. Así, la creatividad puede en este punto ponerse al servicio de la persona que sufre para ayudarle, de nuevo, a "subirse al mundo".

Ayudar a la persona para enfrentarse a la vida de forma diferente requiere de buenas dosis de creatividad en el asistente. Quien acompaña a una persona en situaciones como estas tiene que empezar, principalmente, por cambiar su discurso. Ha de hacerse una nueva lectura de la situación para llevar al paciente a una nueva comprensión de la misma y, por ende, a un abordaje novedoso también. Lo antiguo ha quedado condicionado. Lo nuevo aún no lo está y si se consigue hacer nuevas asociaciones que permitan a la persona vivir una normalidad, aunque sea con nuevos parámetros, ha de intentarse. El esfuerzo inicial en esta línea lo suele tener que hacer el asistente. Pero poco a poco ese esfuerzo creativo puede ser interiorizado paulatinamente y asumido por la persona que ha vivido el impacto hasta hacerlo suyo.

La creatividad transforma y eso es justamente lo que se pretende hacer tras un impacto traumático al emplear esta fortaleza para la recuperación. Dar lugar a nuevas cosas, a nuevos contextos que permitan avanzar, hacerse fuertes de nuevo frente al problema:

- Piénsese como muestra en cómo se trabaja la superación de los miedos en los niños, por ejemplo, ante las pesadillas. Puede hacerse mediante estrategias de exposición ortodoxas, simple y llanamente, lo que en términos prácticos se materializaría en hacer que el niño se acueste cada noche, no rehuyendo la situación, gestionando su anticipación y dándole mensajes de ánimo al afrontamiento.
- O puede hacerse, por otra parte, de forma creativa, que es como se consiguen verdaderos avances terapéuticos con los niños. Por ejemplo, haciendo que el niño dibuje el monstruo al que teme, pedirle que le pinte elementos que lo hagan más abordable, por ejemplo, una boca torcida, unos ojos bizcos o que lo dibujen muy pequeño junto a ellos, que pueden aparecer muy grandes. Se le puede pedir que regañe a ese monstruo por asustarle por las noches, o que arrugue el papel, simplemente, y lo tire a la papelera y, con él, al monstruo que tanto le asusta.

Todas estas formas de abordaje no son las ortodoxas, ciertamente, pero funcionan porque ponen la creatividad a disposición de un esfuerzo de superación. En un contexto convencional quizá el niño no será capaz de enfrentarse a sus miedos. Pero en un nuevo contexto, en el que ve que puede hacerse fuerte, en que puede abordar el problema desde un prisma distinto, el crecimiento y el avance son posibles e, incluso, probables.

Esto es trasladable al afrontamiento adulto, aunque se es con la edad mucho más reticente al cambio, por desgracia, y con ello también a las nuevas formas de abordaje de la dificultad, sobre todo a aquellas que abren la puerta a la imaginación, a la innovación y al cambio en positivo. Sin embargo, cuando se consigue trascender esa línea del prejuicio, del miedo al ridículo, incluso, cuando la persona tiene una potente motivación por volver a funcionar con normalidad y es capaz de encontrar nuevas formas de enfrentar sus miedos, sí es posible la recuperación y la creatividad es una herramienta a su servicio.

En el individuo creativo hay un cierto rasgo de rebeldía, principalmente ante aquello, ya sea externo o interno, que encorseta o limita a la persona. También, por qué no, a lo que causó el impacto traumático. Plantarse creativamente delante del problema, del trauma que lo generó, es una forma de rebeldía también, en cierta medida. Significa decir "No me conformo". Lo sencillo, lo intuitivo, lo no original y, en definitiva, lo poco creativo, sería aplanarse ante el problema, doblegarse sin más ante lo aplastante de la situación, sin contemplar la realidad de que crecerse ante la dificultad es posible, aunque haya de hacerse de forma diferente. Pero esta no es la mejor opción, como ya se comentó cuando se habló en anteriores capítulos acerca del afrontamiento activo y sus beneficios.

La creatividad ante el trauma implica tomar los elementos que han sobrevivido al choque, que a veces pueden ser ruinas, y recombinarlos de forma que pueda construirse algo de utilidad con ellos. No se pretende llegar a la construcción inicial necesariamente. Eso no suele ser posible de forma exacta. Pero la recombinación sí puede dar lugar a una nueva construcción igualmente válida de cara al avance y crecimiento personal del individuo.

Asumir riesgos forma parte de este proceso: se hace al pensar diferente, sabiendo que uno puede equivocarse, al contar con que cada intento puede no ser el definitivo, sino que haya que volver a intentarlo sucesivamente... Sin embargo, no hay mayor riesgo que el que implica no hacer nada o quedarse esperando por una recuperación que no siempre llega y que, si lo hace, no se suele dar espontáneamente y sin más. Máxime al saber que por ella puede trabajarse activamente y, además, también de forma creativa.

10

Curiosidad

10.1. Introducción

La curiosidad no es una cualidad bien considerada por todos. Si bien está en la base de buena parte de los aprendizajes espontáneos, en muchas ocasiones su valor ha sido más que cuestionado. Así, a menudo se la relaciona con un cierto interés morboso por meterse en asuntos ajenos, o con profundizaciones innecesarias. Sin embargo, desde estas líneas se va a considerar la curiosidad desde sus potencialidades y virtudes de cara al crecimiento personal y, particularmente, de cara a la resiliencia y el afrontamiento de las crisis.

Hay multitud de conceptos relacionados con la curiosidad: inquietud, inconformismo, necesidad de saber, aprender, cuestionar, profundizar, buscar... y todos ellos hablan, en cierta medida, de acciones que favorecen la ampliación de conocimientos, de perspectivas. Esto es siempre importante de cara al afrontamiento de las situaciones difíciles, pero lo es especialmente en cuanto a las conclusiones que pueden sacarse de todas ellas cuando, no sólo la persona siente curiosidad por lo que rodea, sino también por lo que pasa en su interior como consecuencia de ello.

La famosa frase de que "La curiosidad mató al gato" a menudo traslada la idea de que esta cualidad sea algo negativo. En efecto, en ciertas ocasiones la curiosidad puede entrañar un cierto riesgo. Por ejemplo, cuando las personas se empeñan en conocer información que no les conviene, o cuando la curiosidad les hace meterse en situaciones que pueden suponer que su vida o su integridad sean puestas en peligro. Pero como casi todo en la vida, la curiosidad puede ser algo muy beneficioso cuando se la emplea adecuadamente. Las personas que no presentan esta cualidad no suelen tener tampoco especial interés por su entorno, por aprender cómo funciona. Y, por ende, no se detienen demasiado en extraer conclusiones al respecto, en conocerse más o en profundizar en aquello que les ocurre. En una cierta medida, las personas que no presentan ni un mínimo de curiosidad, pasan por la vida como si tal cosa, sin implicarse cognitivamente ni emocionalmente más de lo puramente imprescindible y, con ello, pierden una gran cantidad de riqueza.

Es importante no quedarse en lo superficial. Y esto es particularmente cierto cuando lo que se pretende es evolucionar en lo referente a resiliencia. Tal y como se comentaba en las páginas iniciales del presente libro, el individuo con este tipo de perfil tiene la cualidad de aprovechar las muchas oportunidades de aprendizaje que la existencia le brinda. Y los tiempos de sufrimiento y problemas son estupendos para el aprendizaje, aunque estén rodeados de dificultad. En ese sentido, los sujetos que sean capaces de analizar su entorno de crisis y sacar conclusiones de él, que tengan interés por la introspección y por comprender sus propias reacciones ante el ambiente, serán capaces de aprender de las situaciones pasadas y presentes para enfrentarse a las que les queden por venir. Con cada nuevo aprendizaje, las personas están más y más preparadas para afrontar las crisis futuras y la resiliencia se irá configurando como una característica también más evidente y útil.

10.2. Aspectos prácticos de la curiosidad

El sujeto curioso tiende a buscar. Este es el primer elemento práctico a tener en cuenta. Es cierto que, en determinadas ocasiones, las personas pueden encontrarse con cosas a su paso que no estaban buscando. Pero la persona que tiene interés en lo que le rodea, que gusta en profundizar en su ambiente, que dedica tiempo a conocer y buscar, tiene más posibilidades reales de encontrar elementos que le serán de utilidad en múltiples situaciones en la vida. En líneas generales, quien no busca no encuentra, por lo que el primer asunto al que se urge la persona que es curiosa es a esto mismo: a buscar e inquirir mucho, además. Esto explica, sin ir más lejos, por qué los niños avanzan tantísimo en su conocimiento en todas las áreas a lo largo de sus primeros años de vida.

La persona curiosa busca, principalmente, experiencias nuevas, pero no de forma exclusiva, ni tampoco como fin último necesariamente. De hecho, hay varios tipos de curiosos:

1. Los hay más superficiales, que serían los que buscan novedad como simple fuente directa de sensaciones y lo ven como un placer en sí mismo, sin más.
 - a) En este sentido, estos se parecen más a aquellos de los que hablaba la famosa frase acerca del gato y las consecuencias nefastas de su curiosidad.
 - b) La búsqueda de emociones como fin les lleva, en muchas situaciones, a considerar válido cualquier medio y, con ello, llevar adelante comportamientos de riesgo que pueden poner en jaque su estabilidad y su integridad.
 - c) Este no es el tipo de curiosidad que contribuye a la resiliencia, obviamente.

2.Sin embargo, hay otro tipo de individuo curioso que sí favorece el avance ante las dificultades y ante la vida en general.

- a)Interesa un tipo de perfil que lo que hace, principalmente, es detectar "curiosidades" a su alrededor, es decir, tiene un cierto tipo de radar para captar inconsistencias, incoherencias, aspectos llamativos de la realidad en los que se siente llamado a investigar e indagar para conocer su origen.
- b)La persona, ante este tipo de situaciones, se hace preguntas, se cuestiona sus modelos de referencia, sus esquemas mentales, lo que percibe, incluso, por si su propia percepción le estuviera alejando de ver la realidad tal cual es, y está dispuesto a llegar al final del asunto.
- c)La curiosidad bien entendida se traduce en una vida rica en experiencias y, por tanto, en múltiples ocasiones para aprender y progresar.
- d)Quien no se hace preguntas ante las cosas, simplemente las da por hechas y está "condenado" a vivirlas o sufrirlas, sin más. Sin embargo, las personas con curiosidad no se conforman con que las cosas sucedan. Necesitan comprenderlas para poder tener control sobre ellas. Porque, tal y como sugiere Beswick, el individuo curioso está inclinado e interesado en que las cosas sigan un orden y concierto. Necesita entender su entorno para poder moverse de forma solvente en él. Y, efectivamente, siendo así tiene bastantes más posibilidades de conseguirlo.

La gran cuestión es en qué profundiza la persona que siente curiosidad:

- 1.En primer lugar, lo hace en su entorno. Es importante conocerlo para saber manejarlo y para poder poner en marcha las acciones correspondientes en cada caso.
 - a)El análisis de las situaciones que se producen alrededor es necesario para poder saber qué puede resultar más conveniente.
 - b)Nadie cabal ni con sentido común pisa con fuerza un terreno si lo sabe inestable.
 - c)Para saberlo inestable ha de explorarlo primero.
 - d)Y para esto último, la persona ha de tener un mínimo interés en hacerlo. Normalmente ese interés se manifiesta en forma de curiosidad.

2. Uno de los aspectos más importantes del entorno, aunque se trate aquí de forma diferenciada, tiene que ver con las personas que en él se encuentran.

a) Las relaciones entre ellas y las consecuencias personales que se derivan de esas interacciones constituyen buena parte de la explicación a por qué las cosas suceden de una determinada manera y no de otra.

b) Cada individuo influye sobre el entorno y cada persona que lo rodea también lo hace.

c) Es importante profundizar en las relaciones, conocer a las personas, poder anticipar sus conductas, establecer redes de apoyo, especialmente cuando el entorno es adverso.

d) Cuando la persona que atraviesa una crisis conoce en qué consiste ésta y comprende con qué cuenta y con qué no, tanto a nivel social como en otras instancias, las posibilidades de sobreponerse a ella son mayores.

3. Ahora bien, no todas las personas reaccionan igual ante el mismo entorno. Y esto es debido también a las diferencias individuales de cada cual, a los recursos con los que el sujeto cuenta y al conocimiento que el propio individuo tiene sobre esos recursos.

a) La curiosidad por uno mismo, por la manera en que uno piensa, siente y se comporta ante el entorno no es una cuestión baladí.

b) Las personas con buena capacidad para la introspección, que dedican tiempo e interés en conocerse, en saber qué sucede en su interior y, específicamente, en su mente ante las circunstancias de la vida, tienen mejores posibilidades de autorregularse en los buenos y malos momentos.

c) Tener conciencia de uno mismo es fundamental para poder hacer un sabio uso de aquello con lo que se cuenta y sacar el mejor provecho posible del entorno y lo que éste trae.

4. Pero, en último lugar y no menos importante, es necesario volver a aquel esquema inicial expuesto en los primeros capítulos en el que se consideraba al entorno en constante interacción con el individuo y viceversa, de manera que se generaban cambios en unos y otros a raíz de su contacto constante. En ese sentido, Beswick apunta a que el individuo curioso es capaz de indagar en las relaciones entre el

entorno y sus propios esquemas. Evidentemente, esto se daría en diferentes niveles de profundidad (ver figura 10.1).

- a) La observación del entorno, tal y como se ha comentado, sería un primer nivel en este sentido.
- b) A veces, al interpretar lo que ocurre alrededor, la percepción de uno puede no coincidir con el esquema que se encuentra en la mente de ese individuo. Ante esa disonancia, el individuo curioso indagará qué sucede y cómo es posible que esa aparente incoherencia tenga lugar. Dicho de otra forma, la averiguación acerca de las causas de esta diferencia constituiría un segundo nivel de profundización en la curiosidad de las personas.
- c) Algunos individuos preferirán amoldar la percepción a sus esquemas. En ese sentido, harán ajustes pero sin tocar demasiado sus propias creencias. Sería un nivel 3 de profundización.
- d) Otros, sin embargo, lo harán justo al contrario. Y esa es, precisamente, la curiosidad más interesante porque está dispuesta a buscar y encontrar la realidad en sí misma y, por tanto, también está abierta a realizar cambios en sus propios esquemas, lo cual implica un paso adelante más.

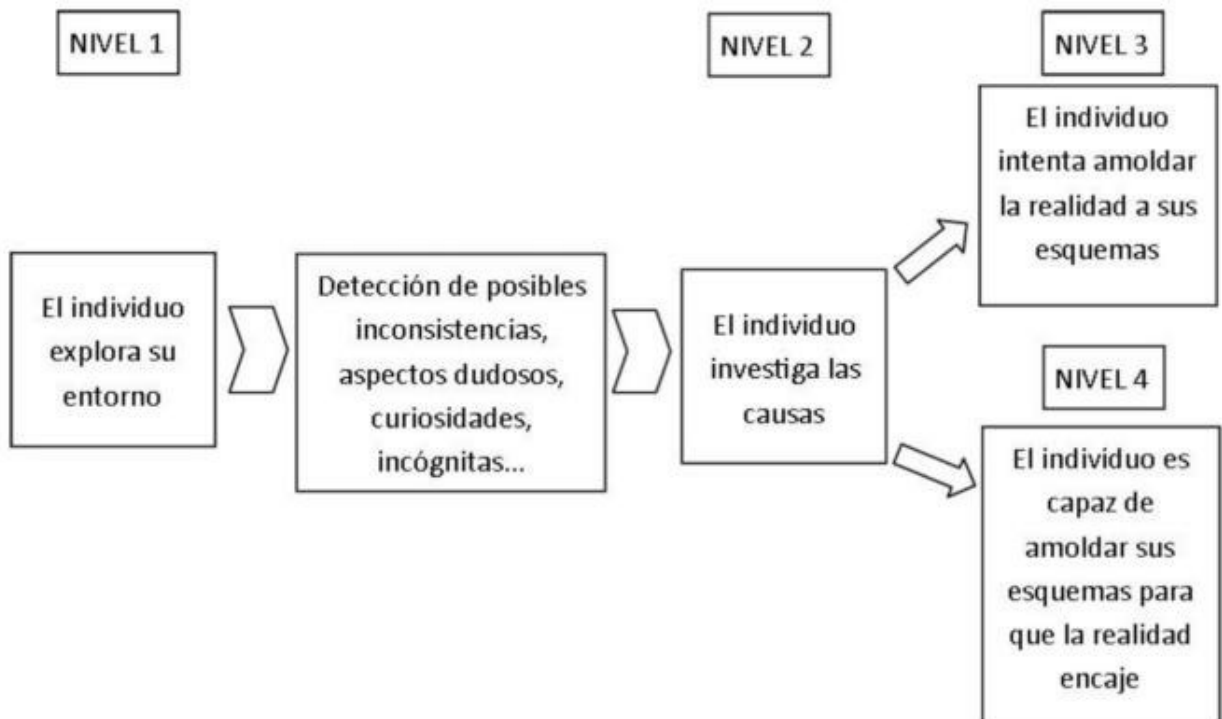


Figura 10.1. Diferentes niveles de profundización en la curiosidad.

Un aspecto práctico fundamental en cuanto a la curiosidad es el tema de la atención. El individuo que pretende, no sólo hacerse preguntas sino, además, responderlas, tendrá que decidir hacia dónde orienta su atención y hacia dónde dirige sus sentidos. No se trata de un esfuerzo atencional puramente superficial. Lejos de esto, se habla aquí también de una atención sostenida en el tiempo, tanto como sea necesario para poder llegar, al final, a la respuesta que sea más conveniente para resolver el dilema que se haya planteado. A veces es el propio entorno quien lo pone encima de la mesa. Otras veces es la inquietud del sujeto. En otro tipo de ocasiones, en cambio, es una interacción entre ambas. En cualquiera de los casos, los recursos atencionales del sujeto han de estar a disposición de curiosidad y el interés por resolver las cuestiones particulares que se requieran para poder avanzar convenientemente en la resolución.

Al individuo curioso muchas cosas le resultan interesantes. A efectos de que la atención tampoco se disperse inadecuadamente, conviene que la persona sepa identificar bien qué batallas puede o debe pelear y cuáles no. Dicho de otra forma, los recursos atencionales de las personas son limitados. Lo son en cuanto a los focos donde puede depositarse y también en cuanto al tiempo en que pueden estar a disposición de una situación en particular. El sujeto curioso debe considerar hacer un cierto balance costebeneficio para valorar cuán rentable le resulta invertir determinada cantidad de recursos en una cuestión que, quizá, para el momento concreto que se puede estar viviendo, puede ser poco útil. La búsqueda de conocimiento ha de tener un sentido, una utilidad, y no debe poner en jaque las cuestiones más prácticas del afrontamiento ante una situación de dificultad. Elegir, en ese aspecto, cuáles son los elementos más urgentes y cuáles son absolutamente accesorios y, por tanto, deben absorber menos recursos atencionales, es fundamental.

Para que la curiosidad llegue a buen puerto y la puesta a disposición de los recursos atencionales llegue a ser útil, la persona ha de superar el tedio inicial de la nueva tarea para poder llegar a desarrollar un genuino interés por ella. Es decir, es necesaria una buena dosis de motivación hacia el objeto de esa curiosidad para que la atención pueda ser fácilmente sostenida. La curiosidad es uno de los conceptos más cercanos a la idea de motivación intrínseca, entendiendo por ésta aquella que es capaz de mover a la persona hacia un objeto o un fin independientemente de la recompensa o beneficio externo que de ellos se derive. Dicho de otra manera, a la persona curiosa, el propio conocimiento y profundización en la cuestión que ha elegido como objeto de su curiosidad le resulta a menudo suficiente recompensa. No lo hace a cambio de nada que vaya más allá del propio placer de profundizar en lo que le resulta nuevo, inconsistente o atrayente, sin

más. Otro tipo de motivaciones que están más en el polo extrínseco de la dimensión dependen bastante de refuerzos externos, como puede ser, por ejemplo, el dinero.

Cuanto más cerca del polo intrínseco esté la motivación y la curiosidad del individuo, mayores serán las cotas de resiliencia que pueden alcanzarse como consecuencia directa de esto. También son más capaces de demorar el refuerzo, de actuar sin que éste exista necesariamente y su comportamiento es más propio de una madurez personal. ¿Esto significa que el individuo resiliente o curioso, en este caso, no necesita incentivos? Por supuesto que éstos contribuyen a su ánimo y posibilidades de avance, pero no dependen en tan alta medida de que esos reforzadores provengan de fuera. Más bien ellos mismos tienen la capacidad de autorrecompensarse ya que la profundización, las respuestas halladas y el propio conocimiento suponen un premio a su esfuerzo. Además, estos actos de indagación y conocimiento en el entorno y sus relaciones traen una serie de beneficios colaterales de los que la persona también se beneficia y que tienen, a su vez, un claro poder recompensante, por ejemplo, conocer y analizar las relaciones genera situaciones de intercambio social, de empatía y comprensión, de ayuda, de ampliación de recursos frente a la adversidad, etc.

En el individuo curioso hay un interés profundo por el entorno que hace que sus interacciones con el mismo sean mucho más ricas, no sólo a nivel social, sino también a nivel instrumental. Alguien que tiene un conocimiento amplio de aquello que tiene cerca podrá echar mano de ello cuando lo necesite. Cuando ni siquiera se ha dedicado un minuto de tiempo a saber con qué se cuenta, es difícil poder ubicarlo con claridad en un momento de presión como los que las propias situaciones de crisis imponen. La curiosidad en momentos de calma capacita para los momentos de dificultad, en que uno no está con su mente en la mejor situación de analizar e indagar en lo que no se hizo previamente. Esa curiosidad, en cierto sentido, es una forma de prevención y preparación ante las potenciales crisis que puedan presentarse.

Ya por último, cabe resaltar que los individuos con curiosidad suelen sentirse bastante más satisfechos con la vida en general que aquellos que no sienten ningún tipo de inquietud por lo que acontece dentro o fuera de ellos. Dicho en términos menos ortodoxos, quizá, la curiosidad está directamente relacionada con lo que se llama comúnmente felicidad y esto siempre parece dotar a las personas de muchas más capacidades y fuerzas para reponerse ante la dificultad.

10.3. Cómo desarrollar la curiosidad

Tal y como se ha comentado, la curiosidad está relacionada con otras características que

le son cercanas. Una de ellas es la apertura a la novedad junto con un cierto interés por el hecho de que las cosas se den en un orden. Pero hay más características que suelen serle propias a este tipo de individuos y que pueden dar pistas de cara a estrategias concretas de desarrollo de la curiosidad:

1. Las personas curiosas, normalmente, toleran mejor las situaciones nuevas en las que se produce cierto grado de incertidumbre. Son capaces de soportar mejor y más tiempo el grado de inquietud que, incluso, esto pudiera producirles. Recuérdese que la incertidumbre puede estar relacionada con ansiedad, incluso, cuando se está ante situaciones de dificultad. En ese sentido, les compensa tanto lo que viene después, ya sea en forma de conocimiento o de haber resuelto una determinada cuestión pendiente, que siguen adelante en esa situación incierta hasta conseguir su objetivo.

a) La primera sugerencia a la hora de entrenar esta característica tiene que ver, entonces, con mantenerse el suficiente tiempo en la situación como para que la incertidumbre (que a los no curiosos les resulta ciertamente molesta) tenga algún tipo de compensación y refuerzo. Evidentemente una persona que tolera la novedad tiene más probabilidades de verse inmerso en ella. Cuando se refuerza el esfuerzo por permanecer allí, también se mantiene, aunque sea de forma inducida externamente, y por tanto favorece la aparición de la conducta deseada repetidamente.

2. Las personas curiosas se hacen preguntas, están inquietas por la realidad que les rodea. La manera de ser más curiosos es "obligarse", no sólo a hacerse cierta batería de preguntas ineludibles ante la realidad, sino además a darles respuestas válidas, no superficiales. Estas son algunas de las preguntas más comunes:

-¿Qué es lo que tengo delante?

-¿Cómo ha llegado a ser así?

-¿Por qué de esta forma y no de otra manera?

-¿Cuándo ha sucedido?

3. Cuando una persona curiosa se enfrenta a una realidad que quiere "diseccionar", lo hace por métodos de investigación que le resultan útiles. En este sentido lo es especialmente el esquema ABC por el que A son los antecedentes de un determinado suceso o estado, C son las consecuencias que se derivan de él y B la

situación en cuestión u objeto de estudio.

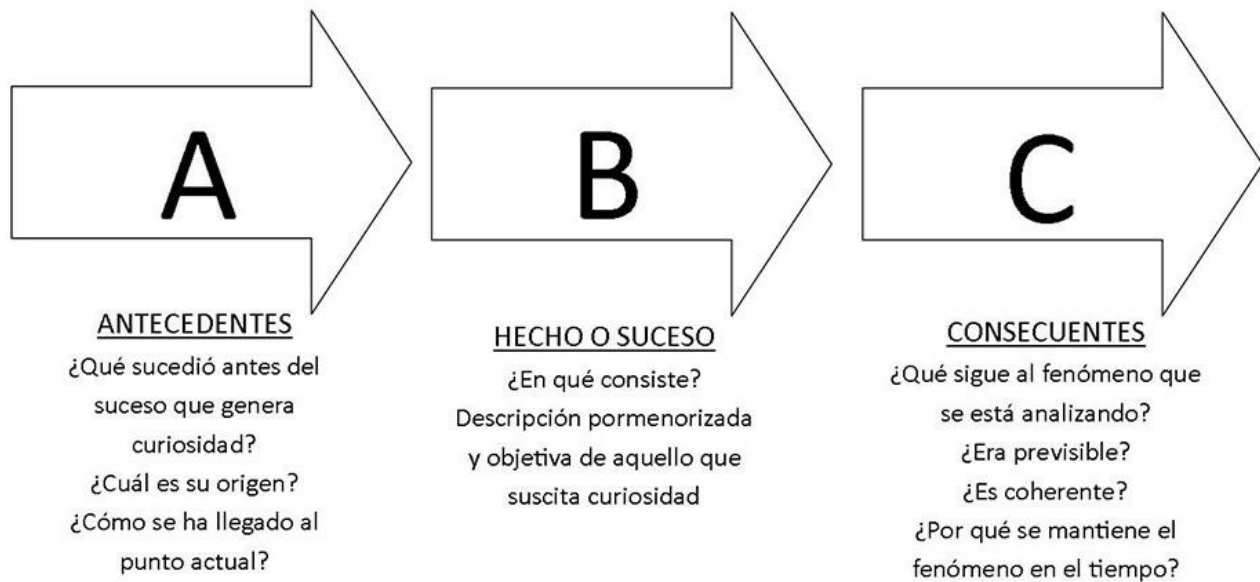


Figura 10.2. El ABC de la curiosidad.

4. La persona curiosa no se conforma con hacer una descripción o enumeración de sucesos, sin más. Necesita conocer qué ocurre antes y después de cada uno y, de esa forma, no sólo conoce las diferentes porciones de la realidad, sino que además interrelaciona éstas entre sí, convirtiendo su percepción en una mucho más rica y comprensiva.
5. La curiosidad surge en primera instancia a un nivel conceptual. No es necesario que delante de sí la persona curiosa tenga una situación problemática que haya de resolver. Tampoco quiere promoverse desde aquí que los sujetos tengan que estar permanentemente retando a su intelecto buscando problemas todo el tiempo. Pero sí es cierto que las personas curiosas generan preguntas en su mente incluso cuando su alrededor no se las está planteando. No esperar, entonces, a que la situación sea adversa para empezar a comprender cómo funciona, es una buena forma de fomentar la curiosidad y anticiparse a cualquier problema que pudiera darse.
6. Una característica interesante del individuo resiliente que también tiene que ver con la curiosidad es el interés que la persona tiene por comprender cuáles son las reacciones de otros alrededor ante las situaciones problemáticas o de dificultad. Dicho de otra forma, al resiliente le interesa cómo otros afrontan el sufrimiento y extraen conocimiento sin necesidad obligada de que esto sea en "propia cabeza",

sino en "cabeza de otro". Para ellos no es cierto, o al menos no lo es en sentido absoluto, aquel dicho de que "Nadie escarmienta en cabeza ajena". El conocimiento experiencial tiene un valor, sin duda, pero en muchísimas ocasiones puede ser y es absolutamente contraproducente.

a)Piénsese, sin ir más lejos, en lo que ocurre con un transeúnte que necesita aprender por experiencia propia que acercarse demasiado a los coches en marcha, o cruzar la calle sin mirar, resulta un riesgo innecesario.

-El resiliente, el observador en este caso, analiza con curiosidad su entorno, ve lo que ocurre a su alrededor y regula sus experiencias preservando su bienestar.

-Su curiosidad está sujeta a un valor mucho mayor y éste no es la simple búsqueda de sensaciones (que lleva tantas veces a la temeridad).

-Tiene, debido a esto, muchas más posibilidades de preservar su vida y de superar la situación si cuenta con ese conocimiento y si lo alcanza, además, por vías diferentes a tener que sufrir en carne propia sus consecuencias.

-Los avances de los demás pueden ser, en cierta medida, los propios cuando esto se plantea en estos términos y el conocimiento se alcanza de forma mucho más rápida.

7.Las personas curiosas no están tan apegadas a sus propios esquemas mentales como para no ver razonable ponerlos en jaque si la realidad lo requiere. En ese aspecto, la flexibilidad constituye un valor a promover a la hora de entrenar la curiosidad. Cuanto menos apegado se esté a las propias creencias, más fácil será que se desarrolle un alto nivel de curiosidad y, no sólo esto, sino que trabajarán abiertamente por mejorar y profundizar en su forma de ver el mundo.

8.Las personas curiosas no se conforman con estancarse. Quedarse demasiado tiempo en el mismo lugar intelectualmente hablando no es una buena señal ni tampoco contribuye a crecer en lo referente a esta fortaleza. La sugerencia en este caso sería intentar tender hacia cierto estilo "nómada" en lo que se refiere al conocimiento y profundización en el mismo. Aprender más, buscar más, saber más... conforman el estilo del individuo curioso. Como es sabido por todos, las posibilidades de la mente humana son inmensas. De hecho, no se extrae ni el mínimo partido posible respecto a su potencial. Así, el campo por delante es

siempre extenso y nadie puede, honestamente, argumentar una falta de terreno por explorar, sino más bien una falta de interés por el mismo y un exceso de inmovilismo.

9. Cuando las personas ponen en marcha eso que desde estas líneas se está llamando curiosidad, las personas alrededor tienen reacciones a la misma también. Las interacciones entre personas se hacen mucho más ricas, no sólo porque hay un mayor y mejor intercambio de información, sino porque cuando el interés, el objeto de la curiosidad, es la otra persona, algo se produce también a nivel emocional.

A las personas les gusta ser, en determinados momentos, el punto de atención para otros, les gusta que se les conozca, no sólo en la superficialidad, sino también íntimamente. Cuando otras personas generan interés en un sujeto determinado, es más probable que éste también vea cómo su propia persona es foco en la atención de otros, cómo surge interés por conocerle. Y todo esto hace no sólo que vaya creciendo la curiosidad (que se va auto-retro-alimentando conforme se aumenta en conocimiento), sino que además aumentan otras fortalezas también como la inteligencia emocional.

10. El individuo curioso es principalmente integrador. Cuando se encuentra ante nuevo conocimiento, lo contrasta con lo que ya sabe y decide dónde han de hacerse los cambios pertinentes de cara a que su mapa cognitivo sea cada vez mejor y más ajustado. Pudiera ser que esos cambios hayan de hacerse en su percepción del mundo o, tal vez, en sus esquemas previos. O quizá, como suele pasar con cierta frecuencia, que tenga que hacerse en los dos. Esto no es un problema para el individuo curioso y es capaz de verlo, incluso, como algo beneficioso para él. Para estas personas es mejor tener que hacer ajustes que quedarse como estaban si ese estado no era lo suficientemente descriptivo o ajustado respecto a la realidad.

Indagar en las cosas produce, paulatinamente, un mayor interés en ellas. Cuanto más se profundiza en una determinada materia es más fácil sentirse atraído por ella. Las cosas tienden a interesar a las personas cuando las conocen, cuando les "dicen algo". Y esto no suele ocurrir a menos que se produzca un acercamiento con un mínimo de interés y sostenibilidad en el tiempo. Explicado de una forma gráfica, el crecimiento de la curiosidad es en espiral, luego para empezar a potenciar la curiosidad sólo hay que empezar a curiosear, efectivamente.

Que a partir de ahí empiece a surgir un mayor interés es sólo una cuestión de tiempo y se produce de forma natural. Incluso en aquellos casos en los que determinado

estímulo no termina de despertar interés suficiente en el sujeto, porque no se está llamado a que todo guste, quien va adquiriendo el hábito de profundizar en las cosas busca nuevos lugares donde posar su curiosidad cuando algo ya no se la reclama. Y no sólo esto, sino que lo hará con más facilidad porque habrá ido adquiriendo estrategias de recogida de información, de puesta a prueba de sus hipótesis sobre lo que le rodea, que le harán la tarea más fácil.

La manera más sencilla de practicar esto es iniciarse con algo que sea de interés para la persona de forma natural. La curiosidad natural no supone un esfuerzo para quien la posee. Pero para quien busca generarla de forma más "artificial" no es tan sencillo y ha de ayudársele orientando su atención, al menos, hacia algo que le resulte atractivo. Con este punto de partida, todo resulta mucho más fácil, porque a cada persona le gustan cosas diferentes y todas ellas son válidas. Por otra parte, no ha de encorsetarse a nadie en una forma excesivamente rígida de curiosear; los hay más "de campo", más intelectuales, más "de calle", más relacionados con la interacción social.. y todas esas formas pueden llevarles a nuevos conocimientos.

Si en algún momento el individuo estuvo interesado en un tipo determinado de actividad o algo despertó su atención, es más que buen comienzo. Probablemente ese interés se diluyó en el tiempo debido a otros nuevos estímulos, necesidades o urgencias que lo desplazaron, pero puede volver a recuperarse y, si se puede, debe hacerse. Cuando, además, ese interés tiene una utilidad que va más allá del puro hecho de saber más, de aumentar conocimiento, es mucho más probable que contribuya también a la resiliencia.

Por ejemplo, en situaciones como las que se están viviendo a nivel económico y de desempleo, personas que a lo largo de su vida han ampliado sus conocimientos en diversas áreas pero que, además, han buscado ejercitarse en ellas de forma práctica, tienen muchas más probabilidades de poder acceder a un empleo o de diversificar su actividad que aquellos cuya curiosidad haya sido escasa o nula.

Una forma práctica de aumentar la curiosidad es, en este sentido y por contraposición, evitar a toda costa la pereza. Y lo que se está proponiendo desde aquí no es ninguna clase de hiperactividad o rechazo por la tranquilidad y el descanso, que son absolutamente necesarios. Es más bien que, en muchas ocasiones, cuando a una persona le despierta interés determinado estímulo puede tender a no investigarlo, a no profundizar en él porque la pereza es mayor que su interés. Ser curioso implica, en cierto sentido, movimiento. Y para muchas personas esto es, simplemente, demasiado pedir, con lo que permanecen estáticos por el propio principio de refuerzo negativo que mantiene a tantas

conductas: evitan el malestar que les produce hacer algo, sin más. La satisfacción o refuerzo positivo que les supondría alcanzar nuevas cotas de conocimiento no son suficientes.

Para llegar a ese punto, el del nuevo conocimiento, puede ser útil saltarse alguna que otra norma. No se trata de buscar la anarquía ni mucho menos. Como ya se comentó, el individuo curioso está preocupado por el orden y las normas traen justamente esto. Más bien es que, para encontrar, no basta con quedarse en lo que está a la vista de todo el mundo, sino que a veces hay que meterse por caminos en los que nadie ha estado antes para ver lo que no era visible desde el prisma convencional.

Buscar en sitios insólitos requiere la ruptura, al menos en cierta medida, de normas que no siempre son explícitas. Más bien son tácitas, pero están, existen. Por ejemplo, lo que se considera políticamente correcto o no. Lejos de hacer una apología de la falta de ética o de la amoralidad, esta sugerencia es más bien una invitación a la apertura, a no conformarse sin más a lo que "se supone" que hay que hacer. Ese tipo de legalismos son a menudo autoimpuestos, o generados por quienes no tienen especial interés en el avance de los demás. Por lo cual, no está de más saltárselos en más de una ocasión. Es el protocolo inútil o innecesario el que sobra.

La autocrítica es importante, no sólo para evaluar si se está cruzando una línea inadecuada en este sentido anterior. Por ejemplo, en el caso de los periodistas, "curiosos oficiales" por excelencia en nuestra sociedad, o los científicos de cualquier área, cómo distinguir cuándo se está llegando a la ofensa, al ataque directo sobre el derecho a la intimidad de las personas o, por ejemplo, a la vulneración de otros derechos fundamentales similares, sino para reencauzar búsquedas de conocimiento que estén resultando poco o nada fructíferas.

El buen investigador evalúa sus avances constantemente y se los cuestiona. Busca métodos que le permitan obtener, no sólo conocimiento sobre la realidad que estudian, sino también sobre el propio método que utilizan para acercarse a ella. Todas las formas prácticas de aprendizaje resultan útiles para crecer en curiosidad y serán utilizadas en uno u otro momento dependiendo de la situación particular. Algunas de las más conocidas:

- buscar,
- comparar,
- observar,

-indagar,

-contrastar,

-confrontar,

-cuestionar,

-ordenar,

-preguntar a otros

-y un largo etcétera, todo él al servicio del avance del conocimiento y también, como consecuencia, de la resiliencia.

Un individuo que va acumulando sobre sí las diferentes características de las que se ha venido hablando se convierte en uno de especial valor práctico ante la dificultad. La curiosidad se da, no sólo ante nuevos estímulos, sino también para generar de manera flexible y creativa nuevas respuestas y métodos de abordaje de la realidad. La persona curiosa puede calcar, puede imitar, pero también genera, porque su curiosidad es igualmente creadora. A partir de un elemento dado, de un estímulo cualquiera que analiza con curiosidad, llega a un nuevo nivel donde la creación es la clave y se concreta en nuevo conocimiento. Así, el resiliente da un paso adelante y, como consecuencia, la dificultad un paso atrás en la dura batalla que a menudo se lidia en el día a día.

Recuérdese, entonces, que para desarrollar la curiosidad es importante:

-Hacerse preguntas, especialmente las que tienen que ver con el ABC del suceso o fenómeno que despierta interés.

-No esperar a que la situación del momento obligue a hacerse esas preguntas, sino convertir esto en una constante, dentro y fuera de la dificultad.

-Intentar comprender en profundidad muchas de las cosas que a menudo se dan por hechas, sin más.

-Procurar no estar demasiado tiempo en el mismo lugar, intelectualmente hablado. Buscar más, indagar más, aspirar a más.

-No apegarse demasiado a los propios esquemas y estar dispuestos a ponerlos en jaque de forma flexible si fuera necesario o beneficioso para el avance pro-resiliencia.

- No conformarse con lo superficial de las cosas, sino profundizar, no tener miedo a querer más.
- Si algo resulta interesante por un momento, procurar que la atención permanezca suficiente tiempo posada sobre ello como para poder profundizar de forma práctica.
- Empezar inicialmente con aquellas cosas que atraen la atención de forma natural, para más adelante ir pasando a otros estímulos menos atractivos.
- Evitar la pereza debida al esfuerzo que supone investigar en lo que no se conoce.
- Comparar la realidad percibida con los nuevos conocimientos que se desprenden de ella y con los propios esquemas, cuestionando estos si fuera necesario y preguntándose por qué razón no son coincidentes.
- Estar dispuesto a saltarse de vez en cuando alguna que otra norma de protocolo, incluso cuestionarse el propio método de acercamiento a la realidad.
- Ir más allá de la simple búsqueda de sensaciones y aspirar a la comprensión y el conocimiento de los sucesos que ocurren alrededor.
- Interesarse por otros y su forma de entender, sentir y actuar, ejercitando así la empatía y la inteligencia emocional.

10.4. El papel de la curiosidad en el afrontamiento postraumático

Ya se ha comentado anteriormente cómo la respuesta natural ante una situación traumática puede ser, en ocasiones, quedar bloqueado, parado, como sin aliento. Aquí no se hace tanta referencia a aquellos que actúan bajo el perfil resiliente, que parecen no tambalearse ante nada ni nadie, sino a aquellas personas que, frente a un determinado impacto, ven cómo mucho se paraliza en ellos y, aparentemente, también a su alrededor. Son, entonces, aquellos en los que el trauma sí hace su correspondiente mella, en la medida que sea, y genera dificultades que no tienden fácilmente a diluirse de forma espontánea. El espíritu inquieto puede también sufrir las secuelas del impacto.

Ahora bien, ¿qué papel puede jugar la curiosidad en casos como estos? ¿En qué sentido puede esa fortaleza contribuir a la superación postraumática? Hasta ahora, en apartados anteriores, el énfasis ha estado principalmente en cómo esta característica podía proteger a la persona ante eventuales adversidades y problemas, y también cómo le

insta a moverse en la búsqueda de un crecimiento personal basado en un mayor y mejor conocimiento del mundo a su alrededor. Tras el trauma, sin embargo, con todo y que esto es importante, el objetivo fundamental es salir del hoyo. Ese está por encima de todos los demás.

Es cierto que el bagaje previo del individuo en cuanto a preparación preimpacto va a suponer buena parte de la ventaja que pueda tener frente al problema. El gran inconveniente ante situaciones como las que se plantean tras un fuerte impacto es que el sujeto suele estar completamente fuera de juego. Su imprevisibilidad y también el carácter de fuerza y urgencia que imprime el suceso traumático en la vida de las personas no lo convierten en fácilmente manejable, precisamente. Por esa misma razón es que toda fortaleza en estas situaciones tiene un importantísimo papel que jugar y la curiosidad, evidentemente, no podría ser menos.

Ante la dificultad y su impacto, el individuo puede escoger entre varias opciones:

1. La primera tiene que ver con ver las circunstancias pasar, asumir un papel pasivo ante ellas e intentar que el efecto destructor sea lo menor posible.
 - a) Desde esta filosofía de afrontamiento, como ya se comentó, la estrategia más habitual suele ser la evitación o la negación.
 - b) En un sentido práctico, el individuo se "aparta" de la vida, se pone al margen, para que el "huracán" le roce lo menos posible, pero no investiga a su alrededor para saber qué está sucediendo, cuáles son sus reacciones al respecto o cómo podría reaccionar el contexto ante ciertas intervenciones que pudieran ponerse en marcha.
2. La otra alternativa, bastante más constructiva y relacionada con el comportamiento resiliente, consiste en enfocar la situación desde la pregunta "¿Qué se puede sacar de esto?".

Resulta fundamental, al menos a un cierto nivel, partir de un buen análisis de lo que está sucediendo. Ya se habló en su momento de la importancia de esta cuestión. Pero la curiosidad cumple también antes y después de ese análisis una función relevante, ya que si algo trae el cambio a las vidas de las personas es un elemento de novedad, de cierta ruptura de esquemas, y aplicar curiosidad a estas situaciones no hará sino invitar al sujeto a conocer más y mejor sus circunstancias en ese momento, e incluirlas en su esquema cognitivo, adaptando éste, incluso, a la realidad si fuera necesario.

El individuo curioso necesita comprender lo que sucede a su alrededor. Requiere saber los porqués, los cómo y cuándo de cuanto sucede. Y esto le incluye a él mismo. No ha de temer investigar lo que son sus propias reacciones ante el dolor o el impacto. Lejos de huir de ese conocimiento personal, de ese insight que tanto pavor produce en algunas personas, el sujeto resiliente profundiza en sus propias reacciones a pesar del dolor y saca conclusiones útiles de esa inmersión en sí mismo. Necesita, en definitiva, comprender y aprender de ello.

Hay una asunción de riesgos en aplicar curiosidad al impacto postraumático. Entender lo sucedido, así como las propias reacciones y las de los que forman el contexto social de ese individuo contribuye a dotar de armas de afrontamiento a la persona en cuestión, máxime cuando la situación es nueva y la persona no cuenta con demasiada información relevante al respecto. Se necesita tener el valor, y si no se tiene de forma espontánea, las personas que asisten al paciente habrán de animarle a irlo asumiendo, aunque sea con "muletas" y ayudas de diversa índole, para estar dispuesto a abordar la nueva situación desde diferente prisma.

Imagínese el lector que, un buen día, al despertarse, descubre que está en un paraje inhóspito, completamente diferente al que conocía. Allí no hay nada aparentemente familiar, todo le resulta nuevo. No sabe con qué cuenta, ni qué camino ha de seguir. Pero tiene que tomar decisiones, e invitarse a tomar una postura activa frente a la nueva situación, porque día tras día descubre, con cada amanecer, que sigue en el mismo lugar, desorientado, aparentemente solo, sin nada significativamente familiar que le permita avanzar en su camino de retorno a casa.

Tras el trauma, ha de reconstruirse un estado de normalidad. Éste no tiene por qué coincidir exactamente con el que había inicialmente, pero puede tener ciertos elementos de continuidad si consiguen generarse. Ahora bien, para poder volver a asumir un funcionamiento normal, para volver a sentirse cómodo a pesar de la nueva situación, la persona no puede simplemente echarse a dormir y esperar que las cosas cambien. Deberá, por el contrario, con buenas dosis de curiosidad, dedicarse a explorar su nuevo entorno, conocerlo profundamente, estudiar sus propias reacciones ante él, y empezar a asumir que el cambio en positivo no llegará solo, sino que habrá que generarlo a propósito.

El papel tras el trauma ha de tener una dosis importante de exploración, por tanto. Hay riesgo, ciertamente, pero no es tan alto como el peligro que implica quedarse parado. La curiosidad es una forma positiva de afrontamiento, siempre que se enfoque adecuadamente. Asumir riesgos, anticipar las consecuencias, y pisar sobre nuevos

terrenos pueden generar un cierto nivel de inquietud, pero también aportan un grado importante de fortaleza sobre la situación, de satisfacción por cada palmo de terreno conquistado, de esperanza ante la realidad de que se pueda llegar a considerar el nuevo terreno como propio, aunque sea diferente al que había antes, aunque la normalidad que permita también sea distinta a la que se conocía.

El mayor error, de nuevo, puede consistir en aniquilar la curiosidad por exceso de miedo. Una cierta dosis de éste es adecuada, es decir, preserva a las personas de asumir riesgos excesivamente altos. Pero cuando el terror a la novedad es tal, cuando la ansiedad que produce es excesiva, lo que sucede es que la persona prefiere quedarse siempre donde está, en una zona de estabilidad, aunque no de confort necesariamente, porque la persona no percibe bienestar en medio de lo que el trauma ha traído a su vida, antes que implicarse en todo lo que puede suponer indagar e investigar en su nueva situación.

Sin embargo, el avance está ligado a que la persona se sumerja en el conocimiento de su nueva situación y conozca también nuevas maneras de enfrentar su cotidianidad. Es importante animar a las personas que se encuentran en este estado a que estén dispuestas a abrirse a lo que nuevas formas de vida pueden aportarles. Quizá las cosas ya nunca puedan volver a ser lo que fueron, pero el cambio trae a la vida de las personas nuevas fórmulas que pueden ser, no sólo tan válidas como las que antes se llevaban a cabo, sino incluso mejores, convirtiendo situaciones precarias y de sufrimiento en otras de crecimiento personal y avance.

11

Valentía

11.1. Introducción

La palabra resiliencia resulta novedosa para buena parte de las personas, como se comentó sobradamente al inicio de este libro. Dentro de los círculos profesionales de la psicología, incluso, a algunos sigue sonándoles extraña, como ajena, casi como si se tratara de algo novedoso o recién descubierto. Pero siempre han existido personas resilientes y siempre se las ha descrito, u otros se han referido a ellas, de alguna manera. La palabra habitual, probablemente, en ausencia del término técnico, ha sido "valientes".

Efectivamente, la valentía es un signo definitorio del perfil resiliente. Tiene que ver claramente con la capacidad de algunas personas para, independientemente de la envergadura de la situación que se tiene delante, ser capaces de enfrentarla y superar las dificultades. En un sentido muy intuitivo, este tipo de personas no tiran la toalla, sino que persisten a la búsqueda de lo que hace falta para resistir a los problemas y superarlos con éxito, ya sea esto tiempo, fuerzas, insistencia u otros recursos de diferente tipo. El objetivo está claro: la superación, la victoria. Y los medios también: los que sean necesarios.

La persona valiente sabe que el camino no está libre de inconvenientes. También es consciente de que si quiere llegar hasta el final del recorrido tendrá que seguir adelante, esforzándose y sacrificándose, probablemente, en alguna medida. Quizá invierte su comodidad, su juventud o, incluso, está dispuesto a alguna que otra herida de guerra. Pero sigue adelante porque sabe que la meta no llega hasta uno, sino que uno ha de acercarse hasta ella.

Así, el valiente no ignora que en su camino habrá dificultades. Pero sabe bien que abandonar también las tiene y que las consecuencias de esta segunda opción pueden ser, en muchas ocasiones, bastante peores que las del primer caso. Los problemas y las situaciones adversas no desaparecen simplemente porque no se quieran ver. Al contrario, mientras se mira para otro lado permanecen agazapados y aprovechan la falta de atención para fortalecerse y hacerse más grandes. El cobarde piensa que no asume

riesgos o que, los que asume, son menores que los que acepta quien tiene arrojo. Pero lejos de que esto sea cierto, lo que no suele tener en cuenta el cobarde es que con su pasividad, su negación, o su huida, asume el mayor de los riesgos: el de no hacer nada al respecto.

11.2. Aspectos prácticos de la valentía

La valentía, como casi todas las fortalezas sobre las que se está reflexionando, puede ser una característica que aparece de forma natural en algunas personas. Ciertamente, algunos tienen esa cualidad y pareciera que la desarrollaran sin que ello les supusiera ningún esfuerzo. Sin embargo, esto no es así exactamente, tal y como se verá a continuación.

La visión que se tiene en general acerca de la dimensión cobardíavalentía está bastante distorsionada. Se tiende a pensar, de forma simplista, que el valiente es aquel individuo que no tiene miedo. Esto, sin embargo, no es más que un mito. La gran diferencia entre el cobarde y el valiente, sin perder de vista que aquí las cosas tampoco son blancas o negras, sino que hay grises dentro de esa dimensión, es que gestionan el miedo de diversa manera. Ambos lo sienten, las consecuencias derivadas de la situación adversa pueden ser tan malas para unos como para otros. Pero la persona con arrojo no permite que el miedo le paralice.

El miedo puede ser una emoción bloquearte para todo el mundo. Muy probablemente, lo sea en una medida u otra. A algunos les deja sin capacidad de reacción de forma permanente. A otros, sólo una milésima de segundo. Pero el impacto del miedo existe, y existe para todos. La cuestión es qué se hace con él.

Así las cosas, el primer mito a desmontar tiene que ver con la idea de que los valientes no tienen miedo. A todos probablemente se les vendrán a la memoria momentos en que han escuchado a alguien decir cosas como "los valientes no lloran" o "tener miedo es de cobardes". Pues afirmaciones como estas son, además de una gran mentira, altamente incapacitantes. Si algo hace precisamente la persona valiente es no negar lo que siente, llámese miedo, rabia, frustración o desesperación, según el momento y la situación. Primero siente. Luego actúa. Pero lo primero no impide lo segundo.

Continuando en esta línea, tampoco se deja amilanar por ese tipo de afirmaciones que, permítase de nuevo la insistencia, no responden a la realidad ni mucho menos. Cuando se tiene miedo, se reconoce, se asume, se decide qué se va a hacer con él y se actúa. Pero no se niega para intentar crear con ello el valor que no se tiene.

No solamente es falso que quien tenga miedo es un cobarde, sino que además se ha perdido en general la noción de que el miedo, por incómodo que resulte, es un mecanismo de protección. El que no tiene miedo no es un cobarde, sino un temerario, y la diferencia está bien clara entre ambos. No sentir miedo es de necios, no de valientes. Ante la adversidad es mucho más normal tener miedo a la pérdida, que no tenerlo. Cuando no se siente miedo ante el dolor, la muerte de un ser querido, un cambio en la situación laboral o una enfermedad crónica, algo no está funcionando. Y no es que en esos momentos la persona haya alcanzado la cima de la valentía, es que quizá ha perdido la capacidad de sentir o que la vida le importa muy poco.

El miedo protege a las personas de cometer imprudencias. Si alguien siente miedo a subirse demasiado alto es para protegerle de que lo haga y, con ello, evitar que se caiga con consecuencias fatales. Los bebés tienen miedo de los extraños como un mecanismo regulador natural que evita que se vayan con cualquiera. Ese miedo les cuida y protege también su seguridad. Así las cosas, algunos miedos son absolutamente funcionales, aunque sean molestos.

Ciertamente, hay otros que no lo son. Puede ser porque el objeto temido no sea verdaderamente peligroso y en ese caso no se habla de miedo, sino más bien de ansiedad, o bien porque la intensidad, la duración o la frecuencia del miedo sean desproporcionados. En esos casos, la variedad de problemas es muy amplia y es cuando se producen con más claridad los efectos bloqueantes e indeseados de esta emoción con la que se nace y se muere.

El miedo, pues, siempre está presente, tanto en el valiente como en el cobarde. La diferencia es que el primero no se deja amilanar por él, sino que lo gestiona adecuadamente. Decide de forma activa que no se va a dejar paralizar por él. Y esto no es simplemente un mecanismo "mágico" que reside en el valiente, sino más bien, nótese, el fruto directo de una decisión consciente. Podría parafrasearse como algo así: "Será difícil, costará, pero merece la pena seguir adelante, aunque tenga miedo".

Como fruto de una toma de decisiones que es, sigue todos los pasos que corresponden a un buen proceso de este tipo. Es decir, la persona, ante la situación que le provoca el miedo:

- ha de pararse a pensar,

- identificar qué opciones tiene

- y ver con claridad que no dejarse achantar tiene más ventajas que paralizarse.

-Ante esto, la persona valiente decide conscientemente que optará por el camino de mayor resistencia si con ello consigue su objetivo, con lo que se pondrá manos a la obra y seguirá adelante.

-Decidirá qué plan seguir en cada uno de los momentos en que surja el temor y,

-cuando llegue el momento, pondrá su plan en marcha.

El miedo está presente, se tiene en cuenta en la toma de decisiones, pero no manda, ni gobierna sobre la voluntad de quien lo siente. Y si se pone en marcha un acto de valentía, se hace desde la reflexividad, pero no desde el impulso o la inconsciencia.

Es importante notar que no se está hablando de que se escoja la opción de la valentía porque no tenga desventajas, que las tiene. De hecho, esto suele ser evidente para todo el mundo y es la principal razón por la que muchas personas optan por la opción de la huida y no la del afrontamiento directo. La desventaja principal es que cuesta enfrentarse al miedo, que en ocasiones parece crecer en vez de menguar, que el recorrido a veces implica heridas de guerra... pero que merecen la pena si se gana la batalla o, incluso, la guerra.

La valentía es una decisión, no un impulso. En la falta de reflexión no hay un buen proceso de toma de decisiones. Sin embargo, el valiente sí toma con criterio esas opciones por las cuales decide seguir. La persona que tiene esta clase de arrojo mide los riesgos, no se lanza sin más a una piscina sin agua. Lo contrario, ya se dijo antes, sería temeridad. Anticipa lo que puede suceder y toma sus precauciones al respecto. El miedo le acompaña para protegerle de la imprudencia, pero no toma las decisiones por él.

La valentía hace su aparición cuando la persona decide no seguir siendo una víctima, sino asumir cierto grado de responsabilidad activa en la situación que le rodea. El victimismo dice al subconsciente de las personas que no hay nada que puedan hacer para salir de donde están, que no son responsables de estar allí, sino que es consecuencia de lo que otros hacen y, por tanto, poco o nada pueden hacer al respecto. Incluso aunque esto fuera así, aunque las personas se encuentren en determinadas circunstancias como consecuencia directa de la acción de otros, o de su mala gestión, puede tomarse el camino de "coger el toro por los cuernos" y avanzar. Nada lo impide. El mayor enemigo, en esos casos, es la propia autocompasión que lleva al inmovilismo y la cobardía.

La consigna del valiente es seguir adelante a pesar de los riesgos. Y esos riesgos existen. Cuando la situación no los tiene, no tiene tampoco sentido ser valiente. Por definición esta característica hace su aparición ante circunstancias que suponen una

amenaza más o menos explícita para el bienestar o la integridad del individuo. De ahí que tomar la decisión de asumir esos riesgos sea tan difícil. La persona sabe que puede haber un coste y que este puede ser alto o, incluso, muy alto.

Pero el riesgo es una cuestión también muy subjetiva, aunque esté ligada a parámetros objetivos. Lo que la persona pierde o no, puede medirse en cierta medida de forma objetiva. Sin embargo el valor que se le asigna a esa pérdida o, por el contrario, a la supuesta ganancia de no afrontar la situación con valentía, es diferente para cada persona. Ahí entran en juego valoraciones como los propios recursos personales, por ejemplo, considerando si la persona se ve capaz de afrontar su vida en caso de que la supuesta pérdida se produjera. Si el individuo se ve capaz de superarlo, el riesgo relativo será menor y, por tanto, será más probable una respuesta considerada valiente.

En ocasiones, por tanto, lo que comenzó siendo un riesgo, algo potencial, deja de serlo para convertirse en un precio real a pagar. Los valientes también tienen pérdidas. A veces hay que hacer sacrificios y pagar precios "de verdad", no sólo teóricos, por afrontar una determinada situación.

Por ejemplo, decidir seguir adelante con una relación de pareja cuando el cónyuge está gravemente enfermo es una decisión valiente que tiene costes muy altos. Hay riesgos, efectivamente, pero además con alta probabilidad de materializarse en costes muy objetivos a pagar: en salud, desgaste, equilibrio psicológico, etc. Las decisiones valientes tienen unidas indefectiblemente altas posibilidades de que algo pueda salir mal. Pero en esos casos, incluso, cuando el riesgo ya no es tal y se convierte en una realidad palpable, la peor de las desgracias para el valiente es no haber hecho lo que considera que era su deber. Así las cosas, no es que no vean las posibles desventajas de su tipo de afrontamiento. Es que las desventajas del no afrontamiento le resultan mucho peores. La valentía está unida, en muchos casos, a un profundo sentido de la ética, del honor y del deber y, para personas que le dan mucho valor a estas entidades, lo peor es traicionarse a sí mismos y a sus principios con el acto de huir.

Este tipo de valores no están demasiado en alza en el tipo de sociedad actual. Lejos de esto, lo que suele promoverse es el "Sálvese quien pueda", todas las formas posibles de individualismo y de preservación de los propios derechos y la correspondiente cuota de bienestar, aunque con ello haya que pisar al de al lado, y la búsqueda del placer por encima de todo, lo cual siempre aleja de todo tipo de camino en el que haya que emplearse para aplicar resistencia. Prima la ley del mínimo esfuerzo. La tolerancia a la frustración y al desgaste son cada vez menos habituales y eso, lejos de potenciar la valentía, le da más y más cuerpo al comportamiento evitativo del cobarde. Por eso

resulta tan novedoso y tan impactante presenciar actos de valentía: porque no son lo habitual.

Al valiente, ante el riesgo y el posible coste a pagar, le queda saber que hizo lo que podía, lo que debía, aunque sea contracorriente, aunque incluso nadie a su alrededor parezca entenderlo, aunque fracase en su gesta. Principalmente, no le importa ser un fracasado, en el sentido de haber intentado algo y no haberlo conseguido. Lo que no tolera es ser un frustrado que nunca puso nada en marcha o que ni siquiera lo abordó por miedo a los riesgos. Puede asumir el fracaso, entonces, pero no el no haberlo intentado nunca.

No siempre se es justo con el valiente. Tal como se ha comentado, por todos esos factores suele ser, incluso, un incomprendido. Se le tacha a veces de idealista, tonto, "pardillo", ingenuo... Ese es uno de los muchos riesgos que asume: el de que sus decisiones y acciones no sean compartidas por los demás. Y el de la crítica, porque sabe bien que, por desgracia, si consigue su objetivo la gente le alabará, pero si no lo obtiene, muchos se permitirán el lujo de criticarle. No es justo, pero es habitual.

En esos y otros casos similares, en que la adversidad de la situación se une a la incompreensión de su entorno social, el valiente mismo es su propia fuente de refuerzo y se anima a seguir adelante cuando nadie más lo hace. Quiere sentirse orgulloso de cumplir con lo que considera su deber. Cada batalla ganada es un trofeo. Y si ha sido enfrentada, incluso aunque se haya perdido, es una fuente de aprendizaje y crecimiento personal. Y así se va forjando una personalidad cada vez más resiliente, que es uno de los beneficios añadidos de este tipo de afrontamiento.

11.3. Cómo desarrollar la valentía

Ser valiente puede ser una cualidad de partida, pero puede trabajarse y aprenderse, mejorarse y potenciarse. Merece la pena, entonces, tomar en cuenta algunas consideraciones.

Cada una de las situaciones que se enfrentan desde el arrojo constituye una nueva fuente de aprendizaje y de desarrollo para la resiliencia. Ahora bien, el camino se realiza andando y para ello siempre hay un primer paso que dar.

Probablemente este primero es el más importante de todo el camino. No significa que los demás no tengan importancia, sino que cuando se da este inicial, los demás se producen con mucha más facilidad. Es parecido a lo que ocurre cuando, por ejemplo, se alarga la mano para acariciar a un animal por primera vez. El primer acercamiento da

cierto reparo, especialmente cuando se tiene algo de miedo hacia ese animal. Uno acerca la mano casi deseando retirarla cuanto antes. Pero en el momento en que se comprueba que no sólo no pasa lo que se temió, sino que se puede continuar sin complicaciones, la persona sigue adelante y avanza rápidamente en la interacción con el animal. Los sucesivos contactos vendrán cada vez menos marcados por el miedo y más por la confianza.

El primer paso, pues, es importantísimo y así lo evidencian también los conocimientos de la psicología respecto a la exposición. Cuando ésta se produce en un caso de ansiedad al estímulo temido, la primera exposición supone buena parte del avance en el tratamiento. Las demás aproximaciones serán más sencillas de abordar en tanto en cuanto se ha producido una primera experiencia de éxito.

1. La primera manera de desarrollar la valentía, entonces, es generar las condiciones para dar ese primer paso.

a) Prepararse mental y físicamente, pedir ayuda si se necesita, acompañar la acción de autoinstrucciones y mensajes de ánimo son algunas de las formas.

b) Pero el objetivo es siempre el mismo: empezar.

2. De todas formas, el afrontamiento es casi siempre un camino de largo recorrido y el primer paso, aun cuando es prácticamente el más importante, no es el único que habrá de darse. Enfrentarse inicialmente y luego salir huyendo no parece coincidir con el esquema previsto de lo que significa la valentía como fortaleza.

a) Cuando la persona comprueba cómo es capaz de dar un primer paso y luego otro, el miedo empieza a ser más manejable, la confianza aumenta, y la persona visualiza con más claridad cómo sí puede ser, efectivamente, capaz de afrontar la situación que tiene frente a sí.

b) La inquietud empieza a diluirse, dando lugar a una mejor autoestima, confianza en uno mismo, y con ello, a la propia resiliencia.

3. Ahora bien, es vital que la persona sepa hacer una lectura correcta y certera de todas estas cosas.

a) Saber identificar los avances, los propios éxitos y logros y convertirlos en un discurso de aliento y ánimo de cara a lo que aún sigue por delante es fundamental.

- b) De no producirse esto, lo previsible es que se extingan los avances poco a poco.
4. La valentía no se materializa sólo en grandes hazañas. La mejor manera de desarrollar esta cualidad tiene que ver con el abordaje de las pequeñas cosas, de las pequeñas decisiones de valor de cada día, ya que quien es capaz de dar en poco podrá con más facilidad dar también en lo mucho.
- a) Sin embargo, cuando no se es capaz de afrontar los pequeños retos cotidianos difícilmente puede rendirse en lo heroico.
- b) Esperar a convertirse en alguien valiente cuando la vida ponga delante una situación terrible es una falacia.
- c) Puede ocurrir que, efectivamente, la persona reaccione de forma completamente opuesta a lo que le es habitual. Pero lo frecuente es que si normalmente se huye ante lo insignificante, ante lo enorme no ocurra algo distinto.
5. Gran parte de la dificultad de enfrentar las situaciones con valentía es el nivel de riesgo que ha de enfrentarse.
- a) Una de las maneras más claras de diluir el nivel de riesgo asumido es que el afrontamiento se haga acompañado, con ayuda.
- Esta estrategia no resta valentía, tal y como algunos suelen pensar.
 - Pedir ayuda, el recurso de lo social permite ese "empujoncito" que a veces hace falta en el afrontamiento y capacita también para ser capaz de asumir un posible riesgo que se materializa.
 - El valiente no lo es más por ir de llanero solitario. Sabe que necesita ayuda y lo asume como otro recurso importante más para superar la dificultad.
 - Se aprende valentía también de los que se tienen cerca y la retroalimentación que surge entre ambos es fundamental para que la conducta adecuada continúe y se mantenga.
6. Con cada paso adelante, se va produciendo habituación, de forma que lo que antes daba miedo, ya no lo da tanto y la persona se va haciendo más y más fuerte.
- a) Toda experiencia de afrontamiento que termina con experiencia de éxito, por pequeña que esa exposición sea, da lugar al crecimiento en esta área y, por

tanto, constituye una forma de entrenamiento.

b) La habituación a situaciones que generaban miedo permitirá que, en el futuro, la persona pueda afrontarlas con más soltura e, incluso, que pueda generalizar ese comportamiento proactivo a otro tipo de situaciones.

7. Una de las formas en que la persona puede verse más alentada a afrontar una situación es cuando sabe realmente lo que tiene por delante, cuando, por decirlo de manera coloquial, se le pone "nombre y apellidos" a lo que está ocurriendo.

a) A menudo, cuando los problemas no se han analizado en cierta profundidad, lo que hay en la mente de las personas es una maraña de conceptos, ideas, expectativas, miedos, suposiciones sin comprobar... y todo ello trae a nivel emocional un buen nivel de incertidumbre y de malestar que sólo se hace asequible para la persona cuando se ordena.

b) Verbalizar esto, ya sea de forma:

-Oral, contándoselo a alguien, buscando soluciones conjuntamente...

-Escrita, por ejemplo en aquellas personas que tienen más dificultades para contar a otros lo que les está pasando, permite que la mente ponga cada pieza del "puzle" en su correspondiente lugar. Y ahí es cuando el problema puede empezar a tomar su justa medida.

8. Hasta entonces, el problema es un gran monstruo informe que parece inmenso en la mente pero que, quizá, no es tan grave como la persona se lo imaginaba.

9. Verbalizar hace, entonces, más probable que aparezcan reacciones de valentía para afrontar la situación.

Sin embargo, aun con todo esto, ya se imaginará el lector que el camino del valiente no es un camino de rosas. Y éste se hace particularmente complicado cuando, lo que hay, es una reacción desestabilizadora profunda tras un impacto traumático. La principal característica de estas situaciones es que el miedo no sólo está presente, sino que parece estar omnipresente, limitando todas las esferas posibles de la vida de la persona. Se hacen algunas consideraciones respecto de esta situación en las siguientes líneas.

Recuérdese, entonces, que para desarrollar la valentía es importante:

-Tomar la decisión consciente de dar el primer paso de afrontamiento, que suele ser el

más importante.

- Permitirse comprobar que lo peor no suele ocurrir, que no se cumplen todos los riesgos posibles y que, de acontecer algo negativo, a menudo no tiene la envergadura que se imaginó.
- Poner en la balanza las implicaciones de ser un fracasado y ser un frustrado, entendiendo el valor de lo primero y la pérdida que supone lo segundo.
- Analizar el problema que se tiene delante antes de abordarlo. Todo buen soldado, antes de ir al campo de batalla, conoce bien el terreno, al enemigo y sus propias posibilidades y recursos.

Darle forma tangible al problema mediante el lenguaje, poniendo así las emociones bajo control y en su justo lugar.

- Aprovechar día a día las pequeñas situaciones de afrontamiento que se van presentando. Es importante ser valiente en lo insignificante para llegar a serlo en lo grande.
- Recordar que el afrontamiento es un camino de largo recorrido, luego a un primer paso de valentía ha de seguir otro número de ellos en la misma dirección.
- Generar las condiciones para que el riesgo que se enfrenta esté lo más bajo control que sea posible: autoinstrucciones, reducción de riesgos mediante peticiones de ayuda, tener siempre previsto un plan B en caso de error, etc., puede ayudar a prepararse mental y físicamente de cara al afrontamiento.
- Identificar los avances y logros que se van produciendo para traducirlos a un discurso de aliento que evite la extinción y desaparición de los mismos.

11.4. El papel de la valentía en el afrontamiento postraumático

Si la técnica de elección ante cualquier situación de ansiedad es la exposición, y ésta ante el estímulo o situación que genera la reacción de miedo desproporcionado, no parece viable la superación del trauma cuando la persona no afronta su realidad, al menos a un cierto nivel. Y esto no es posible sin una cierta dosis de valentía.

Evidentemente, no se espera ni se pretende que a quien le desestabilizó un terremoto vuelva a pasar por uno, pero sí que vuelva a enfrentarse a la vida real, a la de cada día,

de manera paulatina y jerarquizada, si se quiere, pero también sistemática y consistentemente.

En ese proceso, el miedo no hace su retirada inmediatamente. De hecho, suele ser bastante resistente porque el impacto de la situación fue muy fuerte también. Pero con una buena exposición, convenientemente organizada y planificada, se puede producir el avance necesario para la recuperación.

A lo largo de todo ese proceso, máxime cuando los estímulos que han provocado el trauma son, por definición, de alta intensidad, es necesaria una actitud valiente por parte de quien va a exponerse. Es la técnica de elección frente al miedo y la ansiedad, pero nadie dijo nunca que fuera fácil. La pretensión del asistente o el terapeuta será que se enfrente a la realidad de lo que le sucedió, sin negarla, e incluso que se enfrente a porciones de la situación traumática, ya sea en vivo o en imaginación, cuando algunos de esos contenidos están impidiendo el avance de la persona hacia la curación o la normalidad. En cualquier caso, ha de elegirse bien qué elementos de lo vivido han de enfrentarse de nuevo y cuáles no. Piénsese, por ejemplo, en los casos de violación. Se trata de que la persona vuelva a enfrentarse a su normalidad cotidiana, no a la violación o la agresión en sí, o a que vuelva a pasar por lugares peligrosos y exponerse.

Una vez entendido esto, es imprescindible anticipar que, ante esa situación de exposición a la normalidad elegida, lo más previsible es que el miedo se haga presente en más de una ocasión y, para tales momentos, en aras de que no haya una reacción de retirada por parte del afectado, se tengan previstas también las actuaciones más pertinentes.

La persona que valientemente enfrenta situaciones como estas y lo hace con éxito, no va tomando todas sus decisiones sobre la marcha. El valiente sabe que los imprevistos son desestabilizadores por excelencia, con lo cual intenta tener un plan B ante posibles situaciones que pueden ir presentándose. No puede tenerlo todo previsto, pero sí al menos algunas cosas y, a un cierto nivel, esto le permite estar mejor preparado. Así, cuando todo ello ocurre, la persona no se pone a decidir en el momento qué acciones tomar, sino que pone en marcha al menos las nociones que tenía en mente, siendo la desestabilización menor e, igualmente, más reducida la posibilidad real de equivocarse.

El valiente, recuérdese, no se presenta ante la situación para resolverla "a pelo", sin más. Y esto se hace especialmente importante cuando el impacto ha sido traumático. No se trata de convertir al afectado en un temerario y ha de considerarse que su percepción del riesgo real también habrá quedado dañada, casi con total seguridad.

Las personas alrededor, entendiendo este extremo, son buena parte de la garantía de éxito de esa valentía. Y aunque pueda parecer una contradicción, ya que se espera que el valiente, en algún momento, pueda llegar a serlo en primera persona y con la ayuda justa, la asistencia cumple un papel muy importante en los inicios de la valentía. El sujeto puede estar manifestando esta cualidad incluso al permitir que otros le ayuden a llegar donde quiere llegar. Porque ese trayecto, por el hecho de recibir ayuda, no se convierte en un paseo plácido. No es fácil permitirse avanzar cuando el miedo atenaza tanto. Y hay que ser muy valiente para querer volver a salir al mundo en situaciones de terror.

Para alguien que nunca haya pasado por este tipo de circunstancias puede resultar casi impensable que esto pueda alcanzar tales cotas de limitación personal. Pero cuando acontecen sucesos de envergadura tan grande y la desestabilización es tal, la gran gesta puede consistir en levantarse cada mañana y ser capaces de ir al baño a asearse. De ahí que sea absolutamente contraproducente juzgar o cuestionar las reacciones de quien se encuentra en tal situación. En momentos así, las acciones más aparentemente irrelevantes adquieren todo su peso y pueden resultar de gran dificultad. Para volver a afrontarlas se hace necesaria una alta dosis de valentía.

Es importante en estos casos que la persona que acompaña pueda tener a mano, presentes y frescas, algunas de las estrategias que se han corroborado como más útiles para superar el miedo y la ansiedad. Evidentemente, muchas de ellas han de ser puestas en marcha o enseñadas por un profesional, pero en esos casos los asistentes, como familia, amigos y demás, pueden actuar a un cierto nivel como coterapeutas. En el cuadro 11.1 se resumen algunas de las estrategias más usadas en estos casos junto con un pequeño recorrido sobre aspectos fundamentales de cada una.

En lo referente a las autoinstrucciones, construir un diálogo interno que manifieste arrojo y valentía se hace muy importante, ya que la persona va a tener que enfrentarse no sólo a obstáculos externos en el camino hacia la superación, sino que buena parte de las piedras en el proceso serán a nivel interno, como pensamientos de desaliento, anticipaciones ansiosas, emociones desbordadas... La asertividad, incluso con uno mismo, con los propios miedos, puede ser una herramienta de gran utilidad en situaciones de afrontamiento, y permite que las conductas de valentía se afiancen en el tiempo y se puedan constituir como un hábito, configurándose como algo cada vez más estable dentro del propio perfil de personalidad resiliente.

Así pues, uno de los mejores indicadores de la valentía y de un buen pronóstico, por ende, es el empeño por sobreponerse. Quizá la persona no sabe aún cómo, ni cuándo será, pero ese interés permanente por salir del atolladero le enfocará a abrirse hacia las

conductas que puedan convertir su incapacidad temporal en una forma frontal de abordaje de la situación que le atenaza.

Cuadro 11.1. Algunas estrategias útiles en el afrontamiento de la ansiedad

– *Exposición en vivo*

El sujeto se enfrenta a los elementos reales que conforman la situación que le produce miedo.

- Por ejemplo, si la persona tuvo una mala experiencia conduciendo, al usarse este tipo de exposición se someterá al sujeto a que, de forma más o menos progresiva (si no hay progresión se denomina “inundación”) se enfrente a la situación subiéndose de nuevo a un coche).

– *Exposición en imaginación*

En este caso, la exposición se hace a través de descripciones que el terapeuta le hace al paciente para reproducir la emoción y generar experiencia de éxito sin una percepción tan clara de riesgos.

- Por ejemplo, continuando con la situación anterior, no se pediría al sujeto que se subiera a un coche de verdad, sino que se le describirían las situaciones de una manera lo más vívida posible para generar la emoción asociada y acompañar al sujeto en su afrontamiento generando, también en imaginación, una experiencia de éxito que pueda poco a poco generalizarse a la vida real.

– *Desensibilización progresiva y aproximaciones sucesivas*

Se hace que el sujeto enfrente sus miedos y las situaciones que se los provocan pero a través de la subdivisión del objetivo final, comenzándose por lo que menos ansiedad genera y no pasando al paso siguiente hasta que los anteriores estén correctamente desensibilizados.

- Por ejemplo, ante el miedo a salir sola y caminar por la calle, se puede empezar pidiéndole a la paciente que se aleje unos cuantos metros del lugar en el que se encuentra acompañada para, una vez que ese alejamiento ya no le produce ninguna ansiedad, abordar los sucesivos:
 - dar una vuelta a la manzana corriendo,
 - hacerlo después más calmadamente,
 - despacio,
 - e ir agrandando las distancias para dar lugar después a marcar un número de minutos en que la persona ha de estar fuera de casa

– *Control de las conductas de evitación (afrontamiento activo)*

- a) Consiste en poner todos los medios a disposición para que la persona no huya de la situación que le produce miedo.
- b) También tiene un componente cognitivo que se introduce cuando la persona evita pensar en aquello que le crea temor.
 - Por ejemplo, no ir en autobús cuando da miedo es una conducta de evitación que hay que controlar de forma activa, valiente. De no ser así, limitará la vida de la persona y su funcionamiento cotidiano.

– *Control de las conductas de seguridad (prevención de respuesta)*

Consiste en impedir que las personas desarrollen rituales como forma de controlar la ansiedad que algún estímulo les produce. El nivel de elaboración puede variar bastante, pero todos ellos contribuyen al mantenimiento de la ansiedad.

- Por ejemplo, pedir a la persona que no salga a la calle siempre acompañada cuando dice no poder hacerlo sin compañía.
- Por ejemplo, pedirle que escoja un sitio diferente al habitual en el autobús cuando esto se produce como forma de evitar la “desgracia” que se teme, etc.

– *Relajación y respiración*

Son fundamentalmente utilizados para gestionar la activación fisiológica y los síntomas en que deriva ésta.

- Por ejemplo, algunos ejercicios de respiración actúan directamente sobre la hiperventilación, reduciendo la cantidad de oxígeno ingerido por el cambio de ritmo respiratorio inducido por el miedo y limitando la posterior taquicardia, subida de adrenalina, tensión muscular, etc.

– *Control sobre los pensamientos catastrofistas*

Generación de pensamientos alternativos ante el análisis negativo y anticipatorio que las personas realizan en ocasiones ante una situación que les produce miedo.

- Por ejemplo, ante una sensación molesta en el organismo, pedir a la persona que sustituya el mensaje de “Me voy a caer redondo” por “Esto me ha pasado varias veces y nunca ha sucedido nada. Voy a sentarme y esperar tranquilamente a que se me pase”.

– *Autoinstrucciones:*

- a) Tiene que ver con el discurso interno que la persona mantiene consigo misma.
 - b) Cuando están bien planteadas, contribuyen activamente al afrontamiento y animan a la persona a seguir adelante. Son el complemento perfecto a la estrategia anterior.
 - Por ejemplo: “Ánimo, sigue adelante, lo estás haciendo cada vez mejor y con más dominio sobre la situación”.
-

12

Paciencia

12.1. Introducción

Cuando uno empieza a andar un camino, casi siempre suele querer saber cómo acabará. Si se puede elegir, además, prefiere conocerse este extremo, así como todos los avatares del proceso, con antelación. Sin embargo, esto no suele suceder y las personas no tienen más remedio que ejercitar esa conocida virtud llamada paciencia y, de paso, acompañarla de otra serie de "trucos" que le permitan gestionar la espera hasta que aquello tan ansiado llega.

Casi todas las personas manifiestan algún grado de impaciencia. Si no lo hacen respecto a ciertos ámbitos, por ejemplo, cuando desarrollan una actividad manual que les lleva mucho tiempo, lo manifiestan en otros, como ocurre cuando se pretende que los demás hagan las cosas al mismo ritmo que uno y no se está dispuesto a adaptarse. Pero de nuevo, la paciencia es una de esas cualidades que se ejercita y se entrena, aunque ciertamente no es fácil de desarrollar, ni es plácido el proceso, sobre todo cuando la impaciencia es muy acusada.

En el tipo de sociedad actual es difícil desarrollar la paciencia, principalmente, porque nada alrededor acompaña. El mundo actual imprime un ritmo de inmediatez y de urgencia que hace más y más ausente la cualidad de la paciencia. Hace pensar, además, que todo ha de hacerse y conseguirse pronto. Ya todo es industrial, desaparece lo artesano, principalmente porque no maneja el factor tiempo según los parámetros del mundo moderno y porque el propio tiempo ya no tiene el mismo valor. La idea de redimirlo, de que cada segundo esté relleno, hace muy difícil pensar que haya tramos en los que uno, simplemente, pueda no hacer nada.

Ya desde pequeños se facilita todo sin que medie un espacio de espera suficientemente amplio como para desarrollar lo que se llama "tolerancia a la frustración". Lo que se quiere, se quiere ya. Pero lo peor, en términos de ejercicio de la paciencia y también de educación y salud mental, es que se consigue también ya en muchos casos. Así, cuando el individuo está en la media vida, lleva una buena cantidad de años de

historia que le juegan claramente en contra. Como todo, resulta más fácil de aprender cuando se hace en los primeros estadios del recorrido vital y se hace más complicado después de un tiempo, cuando la conducta se ha hecho más y más resistente.

Si se piensa detenidamente, todas esas "urgencias", esas formas de manejar lo temporal, las marcan las personas. Porque la vida, en realidad, lleva otro ritmo completamente diferente. Y su ritmo no ha cambiado con el paso de los tiempos. Las estaciones siguen siendo las mismas, los días tienen 24 horas y los ritmos biológicos del organismo se basan en ellos, no en lo que, desde fuera y artificialmente, se les quiera marcar. Efectivamente, se ha conseguido, a un cierto nivel, amoldar el ritmo espontáneo del mundo a las necesidades y exigencias del ser humano, pero esto no se produce sin consecuencias. Y muchas de ellas se producen a nivel de pérdida de bienestar y reducción en los niveles de salud mental.

Cuestiones como el estrés o los problemas de sueño son, por ejemplo, males comunes en estos tiempos. Cuanto menor es la capacidad de esperar lo que tiene que venir y aceptar cierto grado de incertidumbre, más probable es la aparición de problemas de ansiedad. Y así en un largo etcétera que no hace sino sumar razones para considerar detenidamente la necesidad de plantearse las cosas de otra forma, a otro ritmo.

Cuando, además, lo que se atraviesan son tiempos difíciles, es aún más difícil ser paciente. Uno sabe cuándo empieza el túnel, pero principalmente quiere saber cuándo termina y de qué forma lo hará. Suele inquietar que haya imprevistos, y mucho más tener que dejar tiempo en blanco para la incertidumbre, sabiendo que muchas cosas pueden darse de forma adversa y añadirse a las que ya están sucediendo. Pero la impaciencia, en esos casos, suele dar lugar al estrés y, con ello, a infinidad de procesos psicofisiológicos que ponen en jaque la salud de las personas.

Aprender a manejar la incertidumbre y los tiempos de espera se hace fundamental, y mucho más en las crisis. Pero no sólo en ellas y para ellas, sino por una cuestión clarísima de madurez. Puede entenderse que un bebé o un niño de corta edad no puedan esperar a obtener lo que quieren, pero el desarrollo natural ha de llevar a las personas, al ganar en edad, a ganar también en paciencia y tolerancia a la frustración. Ser capaces de demorar el refuerzo, de esperar a que las cosas pasen según sus tiempos y no otros impuestos desde fuera, forma parte de una configuración madura de la personalidad y, particularmente, en el perfil resiliente, es una pieza fundamental.

12.2. Aspectos prácticos de la paciencia

Como ya se ha adelantado en el apartado anterior, la falta de paciencia está muy relacionada con la aparición de ansiedad. Si algo está en la base de ésta, es la incertidumbre. Y esta última, además, está absolutamente asociada con situaciones en que, de momento, no puede saberse lo que ocurrirá. Piénsese, por ejemplo, en momentos en los que se espera un desenlace tras un impacto de tráfico, o el desarrollo de una enfermedad crónica, o el resultado de un proceso de selección de personal. En todos ellos, lo que hay es:

1. Un elemento que importa mucho al sujeto, que despierta en él algún tipo de respuesta emocional intensa porque la tal situación tiene relevancia sobre su vida.
2. Una expectativa acerca de cuál sería el tiempo "prudente" en el que determinado suceso o acontecimiento debiera tener lugar.
3. Una discordancia entre esa expectativa y el tiempo real en que, efectivamente, se producen las cosas.

Es precisamente esa disonancia entre la expectativa y la realidad la que hace que la persona se desestabilice y se sienta inquieta e impaciente. El impaciente quiere que todo ocurra ya y, si no, al menos cuanto antes. El estado de alerta de la persona a la espera de que suceda lo previsto se produce según la expectativa personal y no según los tiempos reales. De ahí que, cuanto mayor sea la distancia entre una y otros, mayor también es el aguante que el sujeto deberá desarrollar. La espera no gusta a casi nadie, pero mucho menos cuando no se preveía.

Cuanto mayor es la distancia entre lo esperado y la realidad mayor es, entonces, la impaciencia. Igualmente, cuanto más importante resulta el estímulo o situación para el individuo, más fácil es que aparezca inquietud de alta intensidad al ver que lo que quisiera que sucediera no pasa. Es curioso cómo, incluso cuando los estímulos no son de demasiado peso, por ejemplo, cosas de tan poca importancia como que nos atiendan un minuto antes o después en una panadería, o que el semáforo tarde "algo más" en ponerse en verde, la distancia entre expectativa y realidad puede potenciar mucho la impaciencia. De ahí que, buena parte del éxito en cuanto al control de la impaciencia o, más bien, el desarrollo de la paciencia, tiene que ver con que las expectativas sean lo más realistas posible.

En no pocas ocasiones las personas convierten sus deseos en expectativas y esperan, además, que éstas se cumplan. La persona paciente, curiosamente, no suele tener demasiadas expectativas respecto a la forma o los tiempos en que se darán las cosas. Y si las tiene, las mantiene bajo control, asumiendo que el factor tiempo puede traer alguna

que otra sorpresa y que un deseo no tiene por qué convertirse en realidad, ni puede servir como punto de referencia para regular el propio estado de ánimo. El individuo paciente, en principio, tiene cierta capacidad para ir tomando las cosas conforme van viniendo, sin desesperarse. Porque este es el verdadero asunto con la impaciencia: no tanto que las cosas no se den como estaba previsto, sino el estado emocional que genera esta incongruencia.

Algunos de los productos más frecuentes cuando surge la impaciencia son la inquietud motriz, el diálogo interno negativo, la irritabilidad, la excesiva alerta, y en casos más claramente relacionados con lo interpersonal es fácil que surja el enfrentamiento, el grito o el insulto. Imagínese lo que sucede, por ejemplo, en un atasco de tráfico. Las personas se inquietan, empiezan a conducir de forma impulsiva, brusca, buscan casi desesperadamente algo que hacer mientras esperan que el coche de enfrente se mueva... y no es difícil terminar increpándose o perdiendo los nervios. Sin embargo, ninguna de esas actitudes ni acciones contribuyen a que lo que se espera llegue antes. Sólo aumentan el estrés y el malestar propio y ajeno.

Parece, en este sentido, bastante más útil:

- Desprenderse, por una parte, de expectativas poco realistas como manera de prevenir la impaciencia.
- Desprenderse de respuestas que, lejos de resolver en ningún sentido la situación, sólo alteran y distorsionan aún más la realidad que setiene delante. Una emocionalidad desproporcionada ante un suceso sólo da lugar a nuevas reacciones en la misma línea.

Las personas que deciden que, cuando algo no sale como esperan, no pasa nada, aunque no se trata de minimizar las consecuencias de las cosas, pero sí al menos de no dramatizarlas, ni sacarlas de quicio, sufren menos y reportan mayores estados de bienestar que aquellas que, por el contrario, están en un constante sinvivir, ya sea por lo grande como por lo pequeño. De nuevo, es una cuestión claramente perceptiva y al organismo puede enseñársele a reaccionar de manera más proporcionada ante las cosas.

Nótese que la impaciencia no siempre tiene por qué trascender a nivel externo, aunque es cierto que es relativamente fácil que el malestar se manifieste de manera visible. Es frecuente que, además, quien muestra de forma visible su malestar, busque generar un cambio en su entorno, en los demás, de manera que haga más probable que su expectativa se cumpla. Si la conducta impaciente se mantuviera en oculto, invisible para los que rodean al implicado, no obtendría el beneficio secundario que a menudo

acompaña a este tipo de acción: que los demás cambien su comportamiento a partir de las manifestaciones de impaciencia del primer individuo.

Cuando la persona está dispuesta a asumir que las cosas pueden suceder de forma diferente a la prevista, a veces suele descubrir que los nuevos derroteros que toman los acontecimientos pueden ser incluso mejores que los que estaban en su mente. Las cosas tienden muchas veces a un equilibrio que resulta casi inexplicable, pero que también tiene sus propios beneficios, más allá del más simplista de todos, que es que las cosas salgan sólo como uno quiere.

Una de las características más evidentes de la persona paciente es que parece sentir paz durante sus tiempos de espera. Quizá parte de la clave está en dónde fija la atención el individuo en ese tiempo. Puede escoger no dejar de mirar hacia lo que queda por hacer, hacia lo que no ha sucedido aún, o puede, como sugieren algunos autores, disfrutar de la vida mientras tanto. Esta idea, que puede parecer tan etérea o inconcreta para algunos, tiene que ver justamente con la cuestión de la atención que se está introduciendo en este momento:

- centrarse en lo que sí funciona,

- en pensamientos positivos,

- en una opción B que distancie cognitivamente durante un tiempo a la persona del foco de su impaciencia, es siempre una buena ayuda.

La impaciencia está altamente relacionada con un cierto nivel de descontrol de impulsos, particularmente en presencia de ira o miedo. Estas son las dos emociones que aparecen más frecuentemente relacionadas con ese tipo de malestar y los que hay que aprender a controlar con más claridad. Algunas de las cualidades ya vistas hasta aquí son muy útiles para el trabajo de esta fortaleza. Flexibilidad, creatividad, análisis de las situaciones... que son altamente coherentes con la realidad de que las cosas en la vida real no siguen un camino recto, unidireccional y sin altibajos, siguiendo el plan según lo previsto, sino que más bien están sujetas a imprevistos, alteraciones de la hoja de ruta y que llevan, sin excepción, a tener que ejercitarse en la paciencia.

Las personas son impacientes en lo referente a la visualización del final del problema, pero también respecto al proceso de adquisición de las habilidades que a veces hacen falta para llegar a él y en relación con los tiempos que emplean para ello las personas que se encuentran a su alrededor. Esto es, justamente, lo que sucede en el ejemplo que se comenta a continuación: al atender a una pareja en consulta, ambos llegan con alto nivel

de ansiedad e inquietud por saber en qué terminará su proceso de recuperación. Esto ocurre, por supuesto, en aquellos casos en que ambos están implicados en querer resolver el problema. Cuando esto no es así, la impaciencia se percibe sólo en aquella de las dos partes que quiere recuperarla. La otra parte, percibiendo el estímulo como menos importante, sufre una reacción emocional menos intensa.

En no pocas ocasiones, parte de la terapia consiste en que una o ambas partes aprendan determinadas habilidades de comunicación, de gestión, de negociación en aras de poder resolver los problemas que les acucian. Lógicamente, esas habilidades no se suelen aprender en un momento, requieren un tiempo en ocasiones ciertamente largo. De nuevo, la expectativa de las personas se manifiesta de forma muy distinta. Quien quiera ver aprendida la habilidad en un santiamén probablemente se encuentre con que la frustración de su expectativa no se cumple. Quien, por el contrario, asuma que ese tiempo puede ser prolongado y lo vea como una inversión, no como una pérdida, será menos susceptible de sufrir bajo la impaciencia.

Los tiempos de cada persona son ciertamente diferentes. Esto casi siempre es un problema para el más rápido de los dos que conforman la pareja. El tiempo que uno necesita suele ser superior al del otro y es fácil que el segundo se desespere si no tiene en cuenta dentro de sus expectativas que esto puede suceder.

En cualquiera de los casos, ha de producirse una evolución en la adquisición de la paciencia por la propia evolución natural en el crecimiento. No se espera que un niño de cinco años tenga la misma inmadurez que un bebé, ni es natural que un adulto tenga la misma impaciencia de un niño. Madurez y paciencia van de la mano y tienen que ver, principalmente, con la capacidad para retardar el momento en que se consiguen las recompensas y las respuestas a determinados estímulos. Mucho del entrenamiento que puede hacerse en este sentido tiene que ver con esto, precisamente.

12.3. Cómo desarrollar la paciencia

En este caso, tal como se proponía para el desarrollo de otras fortalezas:

1. Es interesante aprovechar cualquiera de las muchas oportunidades que da el día a día para poder ejercitarse en lo que implica la paciencia.
 - a) Efectivamente, el día a día trae situaciones que, sin tener una gran importancia aparente, permiten que las personas vayan poniendo en práctica lo que resultará un elemento inseparable de la paciencia: la tolerancia a la frustración.

- b) Bien planteadas y teniendo en mente la importancia de lo que hay detrás, que es la posibilidad real de ejercitar la paciencia, merecen la pena por lo que de ellas luego puede generalizarse a situaciones de dificultad y sufrimiento.
- c) Cuestiones tan aparentemente simples como tener que quedarse en casa a esperar un paquete que tiene que llegar, que a uno le citen en una hora y no se le pueda atender hasta media hora después, que la lavadora se estropee y haya que lavar la ropa a mano, que no funcione Internet y haya que hablar durante largo rato con un operador para que resuelvan la incidencia... todas estas cosas ejercitan la paciencia.
- d) Las reacciones del cuerpo, la forma en que la mente reacciona y, por ende, las emociones, son muy parecidas en unos y otros casos. La gran diferencia está en la gravedad o envergadura del estímulo y en cuánta importancia le da el sujeto al mismo.
- e) Cuando la persona se acostumbra, por ejemplo, a realizar tareas que le llevan mucho tiempo, a no conseguir lo que quiere en el momento, sino dilatadamente, entre otras situaciones, resultará mucho más fácil su ajuste cuando una circunstancia de dificultad le imponga justamente lo mismo, aunque con componentes más problemáticos.

Ejercicio práctico propuesto:

Cada cual puede pensar en qué tipo de situaciones su comportamiento se manifiesta con una impaciencia más clara. Por ejemplo, hay quien, ante un trozo de pastel delante de sí, o ante la simple imagen en su mente, no puede esperar a darle el primer bocado. Es una situación que, en principio, no tiene la menor importancia en términos generales. Sin embargo, es un buen ejercicio dilatar o retrasar voluntariamente el momento del "ataque".

Igual ocurre con otras situaciones "menores", por ejemplo, marchar al terminar la jornada laboral, o abandonar un lugar donde hay un cierto nivel de ruido, que causan un cierto nivel de molestia. No es vital retrasar tales momentos, tampoco es excesivamente urgente abandonar dichos lugares, pero tolerar los momentos de pequeño malestar ayuda, aunque la persona no sea demasiado consciente de ello, a que cuando llegan otros de mayor peso estos sean más llevaderos.

Otros ejercicios prácticos:

Hay muchas actividades que contribuyen, más allá de las muchas situaciones de este tipo que cada día pueden encontrarse, a ejercitar la paciencia. El ejercicio que suponen los pasatiempos, en los que hay que dedicar buena dosis de esfuerzo mental para un objetivo en principio "inútil", es útil para generar en la persona una serie de actitudes que son importantes también para situaciones más complejas.

Otros posibles ejemplos son la elaboración de manualidades, maquetas, puzles, miniaturas y todo tipo de actividades similares.

Todas estas actividades suponen una dificultad para algunas personas cuando interpretan que es poca su utilidad objetiva y, por otro lado, cuando ocupa su mente sólo aquello que podrían estar haciendo en vez de todo ello. Sin embargo, estos juegos y actividades tiene un componente lúdico muy importante en el que es fundamental centrarse para que no se haga tan cuesta arriba dedicar ese tiempo a lo que se está haciendo.

2.Saber esperar, en sí, es un buen objetivo. Divertirse por el mismo hecho de hacerlo también lo es. Si la persona sólo se centra en el resultado final, difícilmente disfrutará del tránsito hacia él. Y esto es vital, no sólo en cosas tan aparentemente triviales como estas propuestas, sino en todo lo que tiene que ver con el propio concepto de felicidad o bienestar en sí mismo. De ahí que, cada vez más, se insista en que ésta no es el final del camino, sino el camino mismo. Fijar la vista sólo en el final hará que se pierda de vista lo fundamental del trayecto y todo lo que de bueno aporta.

Ejercicio práctico propuesto:

En general, toda persona que quiera ejercitar su paciencia puede intentar pensar en cuáles son aquellas situaciones que le generan más inquietud cuando tienen lugar. Se trataría, en todos ellos, de dilatar lo "dilatado", retrasar lo "retrasable", y dejar de rendir culto al tiempo como si hubiera que redimirlo a toda cosa.

En el tiempo que podría llamarse "intermedio", que sería la diferencia entre la expectativa o lo deseable por la persona y el tiempo real que se emplea en ello, es importante que la persona decida con buen criterio dónde centrará su atención. Si ésta se enfoca exclusivamente en la inquietud, la sensación de pérdida de tiempo o, simplemente, el aburrimiento, será difícil materializar ese retardo, lo cual puede significar simplemente eso, llegar, pero sin volverse loco.

3.El asunto del aburrimiento es un verdadero problema para muchas personas,

probablemente cada vez más. El hedonismo es uno de los valores de este tiempo y es la contraposición total a las emociones y estados considerados negativos, en tanto que reportan alguna clase de malestar o ausencia de diversión, como el aburrimiento. Las personas hoy buscan ocupar su tiempo con toda la diversión que sean capaces de asimilar y más aún, incluso cuando no puedan digerirla. La búsqueda de sensaciones y de placer se ha convertido en un objetivo en sí mismo y, por tanto, es cada vez más difícil encontrar personas que sepan compatibilizar esto con la paciencia, ya que no parece posible.

La necesidad de llenar el tiempo a toda costa dificulta el ejercicio de la paciencia, hasta el punto de que una buena manera de ejercitarla consiste, para muchas personas, en dejar espacios de tiempo sin rellenar, sin hacer nada, literalmente. Esa inactividad produce en muchas personas un nivel de inquietud difícil de soportar. Pero esperar es una virtud y es útil, sobre todo en momentos de dificultad en que hay que soportar durante un tiempo indefinido a que las cosas vuelvan a su lugar. Ahora bien, independientemente de que sea bueno tolerar lapsos de tiempo en blanco, esto no quita que sea interesante también ser capaz de generar actividad cognitiva lo suficientemente desafiante como para ser capaces de afrontar una espera sin desesperar.

4. Otro buen ejercicio para desarrollar la paciencia es hacerse y cumplir, claro, el firme propósito de terminar todo aquello que se empieza. La paciencia es un camino de fondo, requiere resistencia, y mantenerse activo en la actividad que se comienza, a pesar de los frecuentes deseos de dejarla a medias, particularmente cuando empiezan a presentarse dificultades. Recordar por qué se inició la tarea y las ventajas que tendrá concluirla puede ayudar en esta labor.
5. En lo que se refiere a la paciencia respecto al comportamiento de los demás, una buena manera de fortalecerla es hacer un cierto ejercicio de empatía respecto a la otra persona, aquella de la cual no se entiende su comportamiento, su tardanza o, incluso, ambos. ¿Por qué el otro ha actuado como lo ha hecho?

Las personas actúan de una determinada manera por una razón. No conocer esas razones genera incomprendiones que dan lugar a malestar e impaciencia. Entenderlas, por el contrario, puede favorecer una mayor tolerancia ante las reacciones de los demás, incluso aquellas que no coinciden con nuestra forma de pensar o actuar.

6. Los objetivos demasiado complejos, por otra parte, hacen difícil que la persona pueda abordarlos sin impaciencia. A todas las personas les gusta ver materializado

el resultado final de lo que hacen. Les gusta ver alcanzado aquello por lo que luchan. Pero cuando está planteado en términos inalcanzables o con probabilidades de producirse muy alejadas en el tiempo, sólo genera frustración e impaciencia, además de deseos de abandono lo cual, efectivamente, se produce con cierta facilidad.

Subdividir los grandes objetivos en otros más pequeños, más asequibles, disminuirá las posibilidades de que esto suceda y, por tanto, se estará evitando que la impaciencia y el desánimo dinamiten la tarea. Cada pequeño objetivo conseguido supone un cierto grado de satisfacción que alimenta la continuidad.

7. Por último, una de las manifestaciones más claras de la paciencia es la capacidad para demorar el refuerzo, de retardar la recompensa. Es justo lo contrario que la obtención rápida de beneficios, que es lo que se busca más habitualmente hoy y pudiera parecer contradictorio respecto a lo que se ha planteado en párrafos anteriores.

Se evita sentir desánimo de forma tan frecuente mediante la satisfacción que se obtiene al cumplir los pequeños objetivos, pero es igualmente sano ejercitarse en saber demorar esos refuerzos a intervalos cortos y agrandar el espacio entre ellos de manera sustancial. De hecho, en los tiempos de crisis lo que escasea precisamente es este tipo de refuerzo frecuente. Más bien tienden a ser pocos y espaciados en el tiempo. Cuesta ver lo bueno y positivo en momentos de dificultad. Se olvida rápidamente cuáles eran las razones para seguir adelante, para seguir aguantando pacientemente. Y por ello es bueno aprender a ir adelante con las tareas independientemente de que haya refuerzo o no, o de que éste llegue antes o después.

En el día a día, establecer horarios y tareas a cumplir que no supongan un premio inmediato, sino que puedan ser autorecompensados de manera algo más retardada es una manera de hacerlo.

- Por ejemplo, al final del día uno puede recompensarse con una buena película después de haber sido capaz de desarrollar el horario según se había previsto.
- Cuando, a lo largo del día, aparezcan tentaciones de dejar a medias la tarea de que se trate, a veces por ser tediosa, o incluso desagradable, recordar la recompensa y evitar aplicarla de forma inmediata, sino en el momento previsto, al final del día, estará contribuyendo a ejercitar la paciencia.

- Puede, incluso, dilatarse la recompensa varios días, tal y como sucede, por ejemplo, con el sueldo a final de mes, o con las pagas extras o los incentivos por objetivos cumplidos y hacer que, cuando llegue, la recompensa sea todavía mayor para equilibrar el retardo.

La paciencia es un valor positivo en el afrontamiento de la vida cotidiana y mucho más de las dificultades. No ha de subestimarse, ni mucho menos. Grandes planes de abordaje se pueden venir abajo fácilmente cuando no hay constancia suficiente para ejecutarlos hasta el final. Y la impaciencia mina sin remedio muchas de esas iniciativas, de la misma forma que la paciencia conforma y refuerza un carácter cada vez más resiliente en las personas que la ejercitan.

Es importante recordar, entonces:

- Aprovechar cada oportunidad que da el día para ejercitar la espera paciente y la tolerancia a la frustración.
- Que cuando se está esperando no se está perdiendo el tiempo, sino que se está invirtiendo en resiliencia al ejercitar la paciencia.
- Dilatar o retrasar voluntariamente algunas cosas que producen placer, retardando el momento de inicio y también, en ocasiones, el refuerzo positivo que pueda seguirle y que mantiene la conducta en el tiempo.
- Asumir las cosas y los acontecimientos conforme van viniendo.
- Ajustar las propias expectativas, siendo realista y teniendo siempre previsto que puede haber imprevistos.
- Mantener una mente abierta. Los cambios de ruta a veces pueden ser positivos y beneficiosos.
- Darle a las cosas la importancia que verdaderamente tienen. Algunas cosas son muy importantes; otras no lo son tanto y relativizar lo relativizable ayuda a ser menos esclavo del tiempo y de los posibles imprevistos.
- Diversificar el foco de atención para no centrarse sólo en el imprevisto o en la espera.
- Esperar, pero no desesperar. Intenta tener actividad cognitiva que te ayuda a esperar adecuadamente, por ejemplo, autoinstrucciones, palabras de ánimo y de aliento, que recuerden los beneficios de la paciencia y de la flexibilidad respecto a las

propias expectativas...

- Si finalmente se produce desesperación, intentar mantener bajo control los productos visibles de tal estado. De otra forma, no sólo no se acelerará el proceso de resolución, sino que se empeorará el cuadro.
- Emplear parte del tiempo en actividades lúdicas que requieran paciencia: pasatiempos, puzzles, manualidades... enseña que las cosas no se consiguen inmediatamente, ni sin un esfuerzo continuado en el tiempo.
- Aceptar que también ha de haber momentos en los que no se haga nada objetivamente, de forma visible, pero en los que siempre se estará haciendo algo subjetivamente: ejercitar la paciencia y la tolerancia al aburrimiento.
- Ante la impaciencia que genera la actuación de otros, intentar ponerse en su lugar y entender por qué actúan como actúan.
- Terminar siempre lo que se empieza, aunque suponga un esfuerzo. Sin duda, tendrá recompensa.

12.4. El papel de la paciencia en el afrontamiento postraumático

Hay pocos túneles que se perciban tan oscuros y tan largos como los que tienen que ver con las consecuencias de un impacto traumático. Pocas veces con tanta intensidad, por otra parte, uno desearía tirar la toalla. El tiempo se hace eterno. Para todo. Ninguna actividad es lo suficientemente sencilla como para ser abordada sin cansancio, sin agotamiento. Y aun a sabiendas de las muchas desventajas que acumula dejarlo todo a medias y permitir que el problema lo absorba a uno, la tentación de dejar de sentir el malestar que produce tener que seguir en la brecha es, a menudo, demasiado fuerte.

Así, la impaciencia suele ganar su batalla, no tanto por lo mucho que aporta, que no lo hace al eliminar la posibilidad de que se consigan los objetivos en plenitud, sino por el gran alivio que produce de manera inmediata al eliminar lo que generaba el malestar: el esfuerzo.

Ante el dolor, todo se convierte en un esfuerzo. Pero es justamente aquí donde es más importante comprender algunos de los mecanismos que hacen que el dolor y las dificultades, además de la ansiedad ante ellas, se perpetúen. Es bien sabido por todos que aquellas conductas que se refuerzan tienden a mantenerse en el tiempo. El niño que recibe una piruleta por su buen comportamiento al ordenar sus juguetes muy

probablemente seguirá haciéndolo en el futuro, al menos mientras siga obteniendo su recompensa al esfuerzo. Sólo cuando ya se ha creado un hábito y la resistencia a seguir con esa conducta es menor, es que la persona se independiza algo más del refuerzo, siempre dependiendo de su madurez, y ya se ha visto la relación entre paciencia y madurez, así como la interacción cercana entre sus dos opuestas.

Sin embargo, no se suele prestar tanta atención a lo que en psicología se llama "refuerzo negativo", y es importante comprenderlo profundamente y controlarlo, porque explica buena parte de por qué se mantienen muchas conductas negativas, inadecuadas y disfuncionales en el tiempo, a pesar de sus muchas consecuencias negativas sobre la vida de las personas que las desarrollan. Cuando alguien toma una aspirina para el dolor de cabeza, el malestar desaparece. Ante la próxima jaqueca, volverá a repetirse la conducta, ya que retiró el malestar y eso es también un refuerzo, y bien potente además. Es refuerzo negativo: eliminando algo negativo para la persona consigue que la conducta tenga más probabilidad de repetirse.

En un momento de tanto malestar y dolor como el que se produce tras un trauma, cualquier elemento que suavice el malestar o, mejor aún, que lo haga desaparecer, se recibe como "agua de mayo", es decir, con los brazos abiertos. Aquí poco se tendrá en cuenta cuántas consecuencias negativas pueda traer esto a medio o largo plazo. El pensamiento y la conducta en estos momentos es muy emocional y lo que más se valorará será, probablemente, que el malestar puede desaparecer de forma inmediata. Eso es lo que la persona cree que necesita: principalmente, un respiro. ¿Y qué mejor respiro que un buen refuerzo negativo?

La relación de esto que se está comentando con la impaciencia parece bastante evidente. La situación traumática suele llevar a las personas a una cierta involución, a dar pasos atrás, incluso a optar por conductas y decisiones inmaduras, poco propias de su comportamiento habitual anterior, debido al miedo mismo que le produce la situación. La persona, dicho de otra forma, deja de comportarse de forma tan madura y empieza a dejarse llevar fuertemente por sus deseos inmediatistas y la necesidad de calma y estabilidad, de paz en medio del dolor y el caos. La impaciencia, aquí, juega un claro papel en el desánimo y, por ende, en el abandono del afrontamiento.

Tantas y tantas veces las personas en estas situaciones se disponen a afrontar con convicción la situación difícil, generalmente tras un arduo e intenso trabajo por parte de los que les asisten y acompañan en el dolor, y fácilmente pueden verse desanimadas y abandonando cuando ciertas dificultades empiezan a presentarse. Vuelve a ser, en este sentido, importante que, especialmente los que ayudan al implicado, sepan anticipar estos

problemas y tener previsto respuestas facilitadoras de la continuidad. En esos momentos las personas habrán de tener razones extra para mantenerse en la brecha y seguir siendo pacientes a la espera de un final positivo que parece no llegar.

En los momentos de dificultad, quizá más que nunca, uno desearía y necesitaría ver con claridad que los esfuerzos que se hacen tienen sentido, que sirven para algo. Y es así. No es sólo una cuestión de fe, de creer en lo que no se ve. Es que es cuestión de tiempo comprobar que es así. Y el tiempo no suele defraudar en ese aspecto. Pero hay que darle espacio y permitir que las cosas tengan lugar. Cuando la impaciencia se hace con el control, lo habitual es que la "operación afrontamiento" se pueda ver abortada y, a veces, si nada lo impide, sin remedio.

Dejar tiempo para que las medidas de exposición y abordaje de la dificultad sean eficaces es, por tanto, absolutamente fundamental. De no hacerse las cosas con tiempo suficiente para comprobar que funcionan, dejan de ser eficaces. Y cuestiones como estas, que se tienen más que superadas para algunos ámbitos de la vida, parecen olvidarse cuando se trata de problemas de superación psicológica y no puramente física. Todo el mundo sabe que un antibiótico, para que sea eficaz, ha de tomarse hasta el final y dar lugar a que haga efecto. Si no es así, simplemente no funciona. A este nivel ocurre justamente lo mismo y no tenerlo en cuenta sólo hace que los muchos o pocos esfuerzos que se pongan en marcha sean absolutamente ineficaces.

Los asistentes tienen, en este sentido, una labor fundamental que hacer, reteniendo a los afectados ante su propia impaciencia. Ojo, porque los propios ayudantes pueden sucumbir también ante la misma, que es tentadora para todos porque trae siempre consigo una cierta dosis de alivio inmediato. Se trata, por decirlo de manera gráfica, de mantener la mano del niño alejada de la tarta el mayor tiempo posible, por muy tentadora que sea en apariencia.

En estos casos es vital recordar que la recuperación inmediata no suele ocurrir. De hecho, se considera que una persona atraviesa un problema de estrés protraumático en sentido técnico cuando, pasado un tiempo prudente, las cosas no han retornado a un punto de normalidad. Por ello, la paciencia se convierte en una compañera de viaje obligada en el afrontamiento postraumático, pero principalmente en una aliada fundamental de cara a la superación y la recuperación absoluta del paciente.

13

Optimismo inteligente

13.1. Introducción

El asunto del optimismo y el pesimismo ha sido probablemente uno de los peor entendidos por muchos en lo referente a saber escoger la opción más acertada. Y entiéndase, al hablar de "acertada", no tanto de un juicio de valor respecto a lo bueno o lo malo, sino a una cuestión que tiene que ver con lo que de funcional trae a la vida de las personas lo uno o lo otro.

Generalmente al optimista se le ha llamado, más bien, iluso, idealista o, incluso, tonto o "pardillo", apelando al lenguaje más coloquial. Por el contrario, el pesimista ha sido considerado las mismas veces como el verdaderamente realista - "Piensa mal y acertarás" - cuando, en realidad, puede alejarse de la realidad tanto como lo hace el optimista, particularmente si no es un optimismo inteligente. Sin embargo, como en todas las cosas, el equilibrio suele estar en el gris, ni en el blanco ni en el negro, y los mayores beneficios también se encuentran afincados allí.

En este capítulo el objetivo será centrarse un poco más en lo que significa verdaderamente ser optimista y en los beneficios que se desprenden de ello, en especial en momentos de dificultad. Pero siempre parece más claro cuando se compara con su antónimo, el pesimismo, y se contrasta también con lo que la realidad misma puede estar diciendo, en ocasiones a gritos, aunque no siempre se sepa o quiera verse.

La introducción del adjetivo "inteligente" al concepto de optimismo era necesaria precisamente por todo lo comentado hasta aquí. Esta no ha sido una característica bien entendida por casi nadie, tal y como ya se ha planteado inicialmente. Se ha caído fácilmente en el exceso y en el defecto. Pero la idea "inteligente" lleva, inevitablemente, a un optimismo moderado que se base en la esperanza y la anticipación positiva sin perder de vista la realidad de lo que se tiene delante. Poco tiene que ver el optimismo inteligente con negar esa realidad o con ser un iluso. Lejos de esto, el optimista inteligente parte de los datos objetivos para sus apreciaciones y las complementa con algo que es fundamental de cara a desarrollar una verdadera resiliencia: la convicción de que las

cosas pueden cambiar en positivo y que él mismo, como agente activo, tiene un papel que jugar en ese cambio.

No es esta una cuestión simplemente racional, de toma de decisiones. Las emociones que están implicadas en estos procesos son muy diferentes si se trata de alguien optimista o alguien pesimista. El movimiento tan necesario del que se ha venido hablando en toda la obra y que favorece el avance no se produce desde los estados de desesperanza o indefensión sino, por el contrario, desde perspectivas proactivas que sólo el optimismo puede garantizar. Porque, al fin y al cabo, en esencia, el optimismo inteligente está asociado a la acción, al movimiento proactivo que lleva a alcanzar aquello que uno se propone y que es coherente con la realidad. En otras palabras, el optimista inteligente se plantea que es posible alcanzar ciertas metas y que toda situación, por inabordable que parezca, contiene elementos de viabilidad y de avance que producen crecimiento.

13.2. Aspectos prácticos del optimismo inteligente

Emerson decía: "Por cada minuto que estés enfadado pierdes sesenta segundos de felicidad". Y en cierto sentido, así es. Hay una serie de consecuencias para el pesimista, emocionales algunas de ellas, de otra índole otras, que le alejan del bienestar, del disfrute de lo sencillo, y le envuelven cada vez más en una espiral de negatividad depresiva que le impedirá, tarde o temprano, avanzar, hasta el punto que le obligará, incluso, a retroceder. Así, si el individuo resiliente era el que, a pesar de la dificultad, tenía una capacidad real para avanzar, superar y reponerse creciendo, el pesimista es el que, a pesar de situaciones de relativa bonanza, circunstancias propicias para crecer y entornos favorecedores, sigue retrocediendo una y otra vez. Parece que, de nuevo, no es algo tan ligado a la situación objetiva que rodea a cada cual, sino algo más relacionado con la forma de percibirla.

Algunos, como Churchill, lo han expresado así: "Un optimista ve una oportunidad en toda calamidad y un pesimista ve una calamidad en toda oportunidad". Quizá es difícil de demostrar porque está planteado en términos altamente extremistas también y en esto, como en tantas otras cosas comentadas en estas páginas, hay siempre grados que se posicionan a lo largo de un continuo. Pero más allá de la generalización, que siempre es inexacta, como lo es la excesiva simplificación, sí hay un claro punto de verdad en esa afirmación. Quizá la palabra "calamidad" resulta de demasiada envergadura, pero refleja la idea general que se esconde detrás de la cuestión: en lo malo, el optimista ve lo aprovechable. En lo bueno, el pesimista es incapaz en ocasiones de ver nada de lo que se pueda sacar alguna clase de provecho.

Evidentemente, la relación de estos conceptos con la resiliencia o la falta de ella es altísima. El comportamiento resiliente se pone en plena acción cuando se crece en la dificultad y a través de ella. Y para ello, necesariamente, ha de estar posicionado en alguna medida en el optimismo inteligente. En el resiliente no hay ingenuidad en el sentido en que tantas veces se ha considerado al optimista. No es tonto, tal y como algunos piensan; ve lo que tiene delante y mide sus dificultades, pero de forma altamente inteligente puede poner a disposición de la situación todos aquellos medios que tiene a su alcance para superarla con éxito. Nadie hace esto si no cree, en alguna medida, que puede conseguirlo, que hay algo al final del camino y que merece la pena pelearlo.

Por el contrario el mecanismo automático, en muchas ocasiones, del pesimista es minimizar hasta el absurdo cualquier diminuta posibilidad que pueda haber de resolución o avance en la situación. En ese sentido, prefiere no hacerse ninguna clase de ilusión. Le parece más funcional anticiparse negativamente, "no sea que luego se lleve un chasco". Y ese miedo a la decepción es el que justamente muchas veces le retrae de arriesgarse a avanzar. Porque para ser optimista, en cierta medida, hay que ser muy valiente y estar dispuesto a equivocarse. ¡Claro que a veces las cosas no salen como uno había pensado! ¡Por supuesto que a veces hay decepciones! Pero es mucho más funcional ser un fracasado que un frustrado. Intentarlo siempre aporta sensación de control sobre la propia vida, aun cuando las cosas no salen como uno quiere. Pero se intentó. Sin embargo, el pesimismo lleva cada vez más a la sensación de indefensión, que es justo lo contrario.

El optimista inteligente es capaz de ser feliz y sacarle provecho a la vida "a pesar de". Está, por tanto, mucho más cercano al bienestar de lo que nunca estará el pesimista. El mecanismo de este último es bastante parecido al de los "preocupadores", haciendo referencia a esas personas que se acogen con fuerza a la anticipación ansiosa como forma de prepararse para los malos tiempos. Creen erróneamente que si se preocupan, cuando llegue el momento de la adversidad la situación estará solventada porque la habrán resuelto mil veces antes en su cabeza. Sin embargo, nada más lejos de la realidad. Ser pesimista, al igual que dejarse llevar por la preocupación en vez de por la ocupación, es una forma brutal de consumir energías y una fuente tremenda de desgaste para la mente. Nadie es capaz de anticipar exactamente lo que ocurrirá y, por tanto, el pesimista no acierta más de lo que acertaría un optimista sin remedio.

Es, de nuevo, el elemento "inteligencia" el que marca la verdadera diferencia. El pesimismo, a la luz de lo que han venido defendiendo ellos mismos a lo largo de los tiempos, parecía alguna clase de iluminación mental, mientras que el optimismo era, simple y llanamente, pura ignorancia. Sin embargo, más allá de debates absurdos basados

en la opinión subjetiva de cada cual, lo que verdaderamente marca la línea que separa lo funcional de lo disfuncional es la realidad misma. Ella es la que determina qué es exagerado y qué no, ya sea al alza o a la baja. Tan poco ayuda lo uno como lo otro. De lo que se trata es de, teniendo la realidad delante, y siendo lo suficientemente valiente como para verla con toda su complejidad, con lo que de ánimo y de desánimo traiga, sacar el mayor y mejor partido de ella.

Una de las características de la resiliencia es su entrega apasionada por alcanzar el fin propuesto: superar la crisis y hacerlo con holgura, con solvencia, con márgenes de beneficio personal y también para los que están alrededor. Fuera de la dificultad, el resiliente saca el mejor partido del tiempo de bonanza y se alimenta de vida, disfrutando de lo que ésta le trae. En los momentos complicados, usa de las reservas acumuladas en las "vacas gordas" y no decae (aunque puede tener sus momentos bajos, claro está). ¿A qué se agarra el optimista, entonces, para evitar la caída? Justamente a lo que aún funciona y éste es un elemento práctico fundamental del optimismo: detenerse a observar la realidad y valorar si aún hay en ella elementos que no estén "heridos de muerte".

Cuando uno es completamente honesto y no se esconde en el victimismo, suele tener que reconocer que, en los momentos de peor dificultad, todavía había elementos que funcionaban. Da igual si eran los más voluminosos o si, por el contrario, pudieran parecer insignificantes. Durante los tiempos de sufrimiento, no hay nada insignificante. Cuando la noche es más oscura, es cuando más valor tiene un rayo de luz, por pequeño que sea. Y su poder es más funcional, incluso, que el fogonazo de luz más potente, porque este último es cegador. Las personas no suelen ser todo lo felices que podrían cuando el viento sopla a su favor. Y sin embargo, curiosamente, una cierta dosis de adversidad puede poner al individuo en una situación en la que sea mucho más capaz de valorar y apreciar lo que de bueno traen las pequeñas cosas cada día. En ese sentido es que hay elementos de valor y crecimiento en la dificultad, y será capaz de sacarles partido aquel que, en primera instancia, sea capaz de verlos.

Un elemento muy práctico relacionado con el tipo de optimismo que ocupa estas líneas es el que tiene que ver con la acción. Véase lo que ocurre en caso de ausencia de esta cualidad:

- El pesimista muchas veces no actúa sobre sus situaciones adversas porque piensa, simplemente, que no tiene nada que hacer contra ellas.
- Se siente indefenso, débil, inútil incluso.
- Y por todo ello decide doblegarse ante la situación y permitir que ésta le lleve por

delante, llegado el momento.

-El pesimista, en muchas ocasiones, se deja morir, sin más.

Sin embargo, hay opciones muy diferentes a ésta, cuando una persona:

-Lucha y se esfuerza.

-Se cree parte activa de lo que le ocurre y también de su resolución. - Entiende que quizá no puede cambiar la situación pero sí realizar modificaciones en su forma de reaccionar frente a ellas.

-Se da cuenta de que puede añadir elementos de calidad a su tiempo de sufrimiento...

Todas estas opciones repercuten para bien, y lo hacen en términos de afrontamiento y resiliencia.

Piénsese, por ejemplo, en la situación más extrema posible. Imagínese el lector que lo que el sujeto tiene delante es su propia muerte debido a una enfermedad crónica, como pudiera ser un cáncer. En ese sentido el abordaje que puede hacerse de las circunstancias es diferencial en el caso del pesimista y el optimista:

a)El pesimista se posicionará en que nada puede conseguirse porque "todo está perdido, la suerte está echada". Como no puede dilatar lo inevitable, como no puede prolongar sus días, decide que lo más práctico es asumirlo cuanto antes y dejarse llevar.

b)El optimista inteligente ante una situación así sabe que se muere, no se dé el lector lugar al engaño, pero entiende que los días que le quedan son un regalo, que merecen la pena, que pueden vivirse desde la derrota o, por el contrario, desde la realidad de que la vida es bella, aunque duela.

-El optimista cree profundamente que su actitud durante ese último tiempo marcará el afrontamiento de sus últimos días, horas, minutos... y también el de sus allegados.

-Y ante esa realidad, decide que sigue siendo el dueño de su vida mientras le quede aliento. Y que puede hablar, sonreír, apretar la mano de los que vienen a acompañarle.

El optimista a secas suele fracasar. El pesimista vive permanentemente en el fracaso.

Así, es inevitable pensar, ante esta cuestión de los aspectos prácticos del optimismo inteligente, qué pierde o qué gana uno y otro. Porque en el pesimismo hay un coste y en el optimismo absurdo también lo hay. Es cierto que merece la pena protegerse de las decepciones, de ilusiones vanas que no conducen a nada y de los espejismos que no hacen sino alimentar visiones poco realistas de la vida. Pero por otro lado, todo aquel que construye alrededor de sí una muralla defensiva, y el pesimismo lo es en cierta medida, ha de saber que lo bueno tampoco entrará a través de ella.

El optimista inteligente sabe que su situación, por mala que sea, en algún momento inesperado le puede ofrecer un rayo de esperanza. Está, por tanto, abierto a recibirlo cuando eso ocurra, aun a riesgo de que no se produzca finalmente. Pero le compensa. Y esto es así porque, entre otras cosas, tal como se comentó al inicio, el optimista no es ni un incauto ni un pardillo. El optimista se plantea el margen de esa posible decepción porque tiene un plan B. Es decir, sería un inocente si se aferrara con carácter de realidad absoluta a algo que quizá no pase nunca. Pero en caso de no darse, lo tiene previsto y anticipa qué otras posibilidades tiene en su lugar.

En el caso del pesimista, se aferra a que "la cosa no pinta bien" y prefiere, directamente, no hacerse ninguna ilusión que le descoloque al no materializarse. A la luz de los resultados de una y otra estrategia, es preferible vivir con ilusiones y esperanza y prever cómo actuar en caso de que no se produzcan éstas, que sentenciarse a estar siempre esperando lo peor y no permitiéndose ni un respiro.

El optimista:

1. Gana en bienestar pero, además, un aspecto claramente ligado a éste es la salud física y mental.
2. Parece ser más impermeable a los desequilibrios emocionales, a pesar de que, supuestamente, sus desengaños pueden ser mayores, según argumentan los pesimistas.
3. Sin embargo, tiene la capacidad de disfrutar de la vida cuando las cosas van bien y no anticiparse negativamente, como si de un agorero se tratara.
4. Ve lo funcional aun cuando las cosas van mal y, principalmente, decide que en todo ello tiene algo que decir.
5. Explicado de otra forma, ejerce control sobre su vida y se aleja voluntariamente del sentimiento de indefensión que tan ligado está a los estados depresivos.

6. Si esto se planteara en términos muy comerciales, hablando de coste-beneficio, diríase que el optimista inteligente tiene mucho que ganar y poco o nada que perder:

a) Si le va bien, lo disfrutará.

b) Si le va mal, sacará lo posible de la situación.

c) Si se decepciona, sabrá que lo habrá intentado.

d) Si no se decepciona, se afianzará en su optimismo y seguirá extrayendo beneficios del mismo.

El caso del pesimista, por el contrario, es bien distinto:

a) No hay ganancias porque, de partida ni siquiera se cree que pueda haberlas, o que tengan sentido, o que sean tan "ganancias" como parece.

b) Durante el tiempo de bonanza se manifiesta escéptico y no es capaz de disfrutar de lo que tiene.

c) Cuando las cosas van mal, no es capaz de distinguir y aprovechar lo que aún funciona y no se proyecta hacia el futuro porque éste, a la luz del presente, "no puede traer nada bueno".

d) Si acertó, no podrá acudir a un plan B porque no lo tiene y no cree que sirviera de nada.

e) Si no acertó, se habrá amargado la existencia de la forma más inútil posible.

j) En definitiva, pierde siempre.

g) Hay una frase clarificadora en este sentido, que reza: "Si no eres capaz de ser feliz con lo que tienes, tampoco serás capaz de serlo con lo que no tienes".

Uno de los aspectos más prácticos del pesimismo tiene que ver con el fenómeno de la profecía autocumplida. Como se decía apelando a la sabiduría popular, "Tanto va el cántaro a la fuente, que al final se rompe". Y es que cuando uno ve las cosas de un determinado color, sea rosa o sea negro, porque ha de recordarse que ni lo uno ni lo otro es lo deseable, los pasos de cada cual irán encaminados de formas muy diferentes.

Un ejemplo que puede traer claridad a este asunto tiene que ver con el tema de la

belleza en las personas que sufren de trastornos de alimentación y distorsión de la propia imagen corporal. Estas personas tienden a verse feas. Pero cuanto más feas se ven, menos se cuidan, más piensan que no merece la pena el esfuerzo y que lo mejor sería dejar paso a los que verdaderamente tienen alguna posibilidad de brillar en este sentido. En muchas ocasiones, efectivamente, se terminan convirtiendo en personas con una imagen horrible, no tanto porque fuera su punto de partida, que no suele serlo, sino porque sus pasos han ido encaminándose en la dirección que sus propias creencias y emociones les han ido marcando. Ese es el sentido que tiene el concepto de "profecía autocumplida".

Una persona generalmente se convierte en aquello que cree que es. Y no peleará lo más mínimo por aquello que podría ser porque ni lo ve ni se lo cree. Si uno cree que algo es imposible, probablemente terminará siéndolo por mucho que inicialmente fuera viable. Por el contrario si se tiene una creencia apoyada en la realidad de que sí puede hacerse, es más probable que la persona se haga con los recursos necesarios para poderlo conseguir.

13.3. Cómo desarrollar el optimismo inteligente

El siguiente paso inevitable para que todo esto pueda convertirse en algo práctico más allá de consideraciones teóricas o descriptivas de la realidad es buscar formas estratégicamente útiles de desarrollar el optimismo inteligente del que se está hablando en estas líneas.

- a) La primera recomendación tiene que ver con un asunto fundamental, y es no cerrarse nunca a la realidad.
 - 1. Aun cuando ésta parece no aportar más que desgracia y confusión, tiene mucho de positiva, aprovechable y "reciclable", incluso.
 - 2. Es importante conocerla íntimamente, ya que en los tiempos de bonanza podrá disfrutarse y en los tiempos de adversidad será la realidad la que nos marque las pistas para poder afrontarla.
 - 3. En cualquiera de los dos casos extremos y todos los que están situados en puntos intermedios entre estos dos, la realidad es fundamental y no es renunciable. Ni siquiera por miedo a lo que pueda verse cuando se la observa de cerca.
- b) La segunda cuestión tiene que ver con darle a cada sección del tiempo el valor que verdaderamente tiene.

1. Quienes sólo ven lo bueno en el pasado son muchas veces incapaces de valorar el presente. Y la vida, simplemente, se les va entre los dedos.
 2. Quienes se fijan en exceso en el futuro tienden a, ante la incertidumbre, generar ansiedad y se complican, de nuevo, la posibilidad real de disfrutar de lo que tienen.
 3. El optimista inteligente sabe que lo único que tiene verdaderamente es el ahora y que, por tanto, al pasado ha de mirarse para aprender y al futuro para saber hacia dónde dirigirse, pero que el verdadero patrimonio está en el presente. Y uno que, además, tiene posibilidades.
- c) En tercer lugar, resulta fundamental para adoptar un optimismo inteligente asumir la propia responsabilidad en el cambio.
1. El pesimista cree que está vendido a sus circunstancias.
 2. El optimista sin más cree que las cosas cambiarán porque sí, como por arte de magia, pero no asume que él es el protagonista principal de su vida y lo que acontece en ella.
 3. Ni uno ni otro caso son los mejores. Lo que pueda cambiarse en el entorno se hará desde la acción y la propia implicación en tal empresa. Lo que no pueda cambiarse fuera habrá de derivar en un cambio dentro, a nivel personal, que permita que la persona pueda interpretar su situación de forma diferente sin que le haga daño. Y en ambos casos está implicada, sin remedio, la responsabilidad personal.
- d) Ante una situación venidera siempre hay incertidumbre. Pero si quiere desarrollarse el optimismo inteligente ha de hacerse una apuesta por resultados favorables aún en medio de lo que no se conoce y podría salir mal.
1. La apuesta ha de ser prudente, medida, aceptando que las cosas pueden ir mal también.
 2. Pero ante la pregunta del pesimista que dice % Por qué pensar que las cosas pueden ir bien?", la respuesta del optimista inteligente sería "¿Y por qué no, si cuento con estos recursos en mi mano?".
 3. Esos recursos a los que apela este último están basados en la realidad y no en fantasías. Y habrá hecho previsión también para la realidad de que puede no

salir todo como le gustaría.

e) Ante la adversidad, es importante dar el justo peso a la situación. Pero también a los propios recursos frente a ella.

1. Toda persona los tiene para enfrentarse a ciertos elementos de la situación.
2. Nadie cuenta con todos y todos cuentan con alguno.
3. Incluso si los que tiene la persona son escasos, pueden estar en quienes la rodean y en los recursos de que esas personas disponen. El optimista inteligente puede serlo porque también cuenta con su entorno social, como no podía ser de otra manera.
4. La gran tragedia del pesimista es que no sólo ha dejado de creer en sus posibilidades, sino en todo y todos los demás.

f) Para alcanzar un optimismo inteligente que contribuya a la resiliencia y al crecimiento, ha de tomarse una decisión consciente por alcanzar el bienestar y estar dispuesto a disfrutarlo.

1. Para ello, también hay que asumir el riesgo de que algo salga mal.
2. Pero quien no arriesga, tampoco gana nunca.
3. Como dice Rojas Marcos, "Para ser feliz, hay que querer serlo".
4. Tener una visión demasiado rígida de la felicidad como fin, y no como tránsito o proceso con matices, sólo impide alcanzarla.

g) No puede desarrollarse un verdadero optimismo inteligente si no se es capaz de ver qué funciona todavía en medio de la dificultad.

1. A veces se preserva la salud, en otros momentos la familia, a veces los amigos y otras veces la propia autoestima. Y todos ellos son grandes pilares que sostienen el edificio sobre el que se mantiene la vida y el estado de ánimo.
2. Saber lo que no funciona es necesario para poder arreglarlo. Pero no podrá hacerse sin herramientas y esas herramientas las constituyen, precisamente, lo que sí funciona. Por ejemplo:

- La interacción con un vecino.

- Un subsidio tras un despido.
- Tiempo libre para pensar y actuar.
- "Simplemente" que se sigue vivo.

Todas estas cosas están repletas de posibilidades de afrontamiento y no deben despreciarse.

h)El optimista no lo es porque sí.

- 1.Entre otras cosas, lo es porque llena su vida de esas pequeñas cosas que le dan sentido y que resultan gratificantes.

El día puede ser frío, el trabajo poco motivarte, las perspectivas poco halagüeñas, pero a veces un buen radiador al lado, un poco de música de fondo, una foto de alguien a quien se quiere delante y un pequeño plan de ocio a la salida del trabajo convierten el día en algo muy diferente.

2. Identificar esos pequeños placeres y ponerlos a servicio del optimismo será siempre una buena inversión y fuente de resiliencia.

i)Ganar en optimismo también significa reducir los niveles de queja y crítica.

1. Todo es criticable, incluso el exceso de crítica.
2. La cuestión es si ese nivel de análisis es funcional cuando se produce siempre en negativo, siempre sacando a colación lo que no termina de funcionar.
3. Para muchos pesimistas, el lema de sus vidas es "Si haces cien y no haces una, no has hecho ninguna". De forma que, o todo está perfecto, o las pequeñas cosas no merecen la pena. Craso error. Y peligroso también, porque si algo descubre uno rápidamente en la vida es que nada es perfecto y que lo perfecto es enemigo de lo mejor.

j)Hacer planes forma parte de la estrategia del optimista.

1. Uno no hace planes si no se proyecta en cierta medida, al menos, hacia el futuro.
2. En esa proyección y en esos planes puede estar, en no pocas ocasiones, la motivación necesaria para moverse en el presente.

3. Es importante asegurarse de que los planes son viables y apoyados en la realidad presente, pero en los planes hay esperanza y si no la hay, no hay nada.

En definitiva, tal y como puede verse, la clave está en no confundir el optimismo como si fuera la solución en sí misma. La gran cuestión diferencial es que lleva a la solución, que es algo distinto. No hay ingenuidad en el optimismo inteligente. No hay imprudencia. Pero tampoco oscuridad absoluta, ni indefensión, ni depresión. Hay caminos distintos en momentos distintos, con múltiples recursos a disposición si uno está dispuesto a correr el riesgo de verlos y utilizarlos.

Así, las estrategias prácticas sugeridas en aras de un optimismo inteligente podrían concretarse en:

- No cerrarse jamás a la realidad circundante. Intentar conocerla en profundidad y analizarla abiertamente, sin miedos y sin prejuicios.
- Considerar los aspectos aprovechables de la misma como joyas de cara al posible afrontamiento en medio del día a día y sus dificultades.
- Considerar el pasado, presente y futuro en su justa medida, pero teniendo en cuenta que el verdadero patrimonio se encuentra en el presente con proyección al futuro.
- Asumir activamente la propia responsabilidad en el cambio.
- Apostar por un futuro favorable siempre que se pueda, aunque sea de forma parcial y sin perder de vista que, efectivamente, hay cosas que pueden salir mal.
- Medir equilibradamente la situación, pero también los propios recursos.
- Contar también con las aportaciones que, a nivel de recursos, la propia red social puede hacer.
- Tomar la decisión consciente de intentar alcanzar el bienestar y estar dispuesto a disfrutarlo.
- No abandonar la esperanza sólo por no estar dispuesto a asumir los posibles riesgos que acarrea vivir de forma optimista.
- Llenar la vida de las pequeñas cosas que le dan sentido y ponerlas al servicio del optimismo.

-Reducir el nivel de queja y crítica.

-Estar dispuesto a hacer planes.

13.4. El papel del optimismo inteligente en el afrontamiento postraumático

Una de las cuestiones que queda de manifiesto al investigar esta cuestión a la luz de los últimos datos al respecto es que las reacciones emocionales ante la adversidad no dependen necesariamente de la intensidad de ésta. Es decir, si el impacto es menor, ello no es garantía de que la persona vaya a reaccionar con mayor dosis de emoción positiva, y viceversa. De ahí que sea posible encontrar reacciones optimistas desde el trauma y puedan plantearse como objetivo realista.

Pero también es cierto que es importante, más allá de la ventaja que, efectivamente, puedan tener quienes sean capaces de generar ese nivel de emocionalidad positiva por sí mismos, crear tendencia hacia el optimismo donde, quizá, la persona no sepa generarlo espontáneamente. Es decir, llevar a la persona, no hacia los "mundos de fantasía" donde a veces se les ha querido dirigir desde un optimismo mal entendido, sino a caminos reales de esperanza donde, de facto, la persona puede encontrar formas reales de salir adelante y crecer en la adversidad.

El optimismo en situaciones postraumáticas puede realizar una función eminentemente preventiva, dando lugar a que la persona no caiga todo lo hondo que podría caer dado el impacto del suceso de que se trate. Por otra parte, en aquellos casos en que la persona ya ha entrado un buen trecho en el camino de descenso, se convierte en un elemento paliativo también, en busca de una recuperación del estado inicial de bienestar, que no tiene por qué serlo de forma total. De hecho, el impacto puede suponer un empeoramiento, pero no presupone un punto de partida de felicidad ni mucho menos. El objetivo sí sería, en cualquier caso, que se produzca una mejoría si es que el suceso acontecido ha producido una merma en la situación general del sujeto.

Es difícil ver el final del túnel cuando se está en la mitad del mismo, pero es cierto que la actitud en el túnel varía sustancialmente cuando se cree que puede haber una salida, que esa salida es accesible y que, de no serlo, podrá sacarse algo de provecho de la situación. Esta es la realidad respecto a estas situaciones: tras un fuerte impacto, las cosas no siempre vuelven a ser lo que fueron. Quizá el punto de partida no fuera el mejor, pero se tiende a añorar lo que se perdió. Y el trauma a menudo lleva a la creencia de que el fin de una era se ha alcanzado y que las cosas nunca volverán atrás. En un sentido, esto es absolutamente cierto. Pero no tiene por qué ser necesariamente negativo

y tiene todo que ver con la cuestión del optimismo inteligente.

Este tipo de actitud tras el impacto traumático es fundamental porque se agarra a lo que funciona y para eso ha de poder y saber detectarlo. Quien lo percibe desde sus propios sentidos tiene más posibilidades de poner en marcha cuanto antes las medidas necesarias para que esa percepción se materialice en formas concretas de salir adelante. Quien necesita que otros sean sus ojos y sus oídos para percibir dónde pueden estar los puntos de agarre necesarios para salir adelante puede ver retardado en cierta medida el pistoletazo de salida pero, en cualquier caso, le será útil el optimismo inteligente de otros puesto al servicio de la búsqueda y diseño de soluciones.

Eso sí, la esperanza puede sólo transmitirse hasta un cierto punto. Quien recibe ese mensaje optimista de otro, o al menos cierta inyección de inspiración hacia considerar con esperanza la posibilidad de un mejor estado para el futuro, ha de depositar cierta confianza en que eso pueda ser viable. En muchas ocasiones los esfuerzos optimistas de quienes se encuentran alrededor del doliente terminan en saco roto debido a que éste no puede vislumbrar ni siquiera una mínima posibilidad de que tal esperanza sea posible. Es más, probablemente uno de los enemigos mayores en todo el proceso de recuperación tras un impacto de estas características tenga que ver con la tendencia general en muchos a navegar permanentemente entre mensajes negativos que la mente parece generar de manera automática.

En momentos emocionalmente bajos la mente tiende a la negatividad. De ahí que el color con el que suele percibirse casi todo en momentos de tipo depresivo sea el negro. La desesperanza cronifica los estados de este tipo y cortar con ellos, o al menos controlarlos, es en muchas ocasiones el mecanismo que permite romper la cadena, el círculo vicioso en el que uno puede verse inmerso con cierta facilidad en momentos de dificultad.

Para poder ganar en resiliencia a través de la dificultad ha de estarse dispuesto a asumir un cierto grado de optimismo. Ante un golpe duro en la vida, la perspectiva puede quedar seriamente alterada. Pero también es cierto que, cuando la pérdida asociada al impacto es bastante alta, por adquirir un buen grado de optimismo inteligente uno no tiene ya nada que perder, sólo que ganar.

Es importante en esos casos que quien acompaña en el dolor sea capaz de transmitir y acompañar al doliente para ver conjuntamente las posibilidades de la situación, aun en medio del dolor, y las potencialidades de esa situación adversa. Así, estar rodeado de optimistas inteligentes se constituye como un factor altamente interesante de cara al afrontamiento postraumático. Y sobra insistir en la diferencia que existe entre un

verdadero asistente que se caracterice por esa cualidad y la palabrería de un "animador barato", como tantas veces se ha dado a partir de las malas concepciones acerca del optimismo.

El optimismo inteligente, en definitiva, lleva a la posibilidad palpable de un cambio en la realidad. En ese cambio, el individuo que ha recibido el impacto traumático tiene una responsabilidad y un papel activo. Pero no siempre lo ve. El optimista inteligente decide conscientemente que la realidad, su realidad, se puede cambiar y que esa variación puede ser a mejor, en términos positivos. También quiere ser parte de ese cambio, comprende que es necesario que lo sea. No quiere sentenciarse al inmovilismo al que tantas veces se asocia la indefensión. Y es curioso que, justamente, quien acuñara en su momento ese nuevo concepto, el de "indefensión aprendida" a partir de ciertos experimentos con roedores, fuera precisamente Seligman, quien hoy es el abanderado principal de la corriente de Psicología Positiva que se ha venido imponiendo más y más en el último tiempo y que viene abordando todos estos conceptos con tanto interés.

Lo que él proponía es que, si la persona percibe que sus acciones no tienen ningún efecto sobre el entorno, si no se produce contingencia entre ambos, la persona deja de intentar influir en él y tiende al inmovilismo, al contrario de lo que sucede cuando se percibe que lo que se pone en marcha sirve verdaderamente para algo. Es la diferencia sustancial entre el optimista y el pesimista, que muchas veces se basa también en los aprendizajes acontecidos a lo largo de su vida.

La cuestión interesante en esto es, también, que no sólo depende de que, efectivamente, las asociaciones a lo largo de la vida entre acción y reacción hayan sido productivas en el afrontamiento sino, además, también es determinante el estilo cognitivo del individuo, y en ese sentido la resiliencia o un cierto grado de ella como punto de partida tienen mucho que decir.

Una de las cuestiones que caracterizan al resiliente es la tolerancia a la frustración, a la realidad de que, efectivamente, las cosas no siempre salen como uno quiere, como uno espera. Y es que los intentos por afrontar una situación no siempre son fructíferos. Pero espera, pone en marcha la paciencia, busca el momento propicio para que su acción surta efecto y no se doblega fácilmente ante el desánimo.

Para quienes esto no es algo innato, habrá de recordarse la realidad de que, en ocasiones, los intentos de afrontamiento pueden no ser fructíferos, pero que no ha de abandonarse la esperanza de poder ver efectos positivos al ponerlos en marcha. Esta es la base del optimismo inteligente: esperanza basada en hechos, también tras el impacto traumático.

14

Inteligencia emocional

14.1. Introducción

El mundo emocional es un misterio para la mayoría de individuos, incluso para los que se mueven bien en ese pantanoso terreno. Pero además no lo es de forma simple. Es altamente complejo y esto no tendría, quizá, mayor trascendencia si no fuera porque, precisamente, es el motor de la existencia en muchos sentidos.

Para nadie es ajeno, a todo el mundo le toca de cerca, incluso en aquellos casos en que la persona se resiste a ser partícipe de él. Para muchos resulta superficial y optan por desarrollar su faceta más racional, para otros resulta humillante o demasiado personal como para ser abordado, ni siquiera en primera persona... Pero en todo caso, en una u otra medida, resulta complejo e intrincado.

Las emociones son muchas veces como esa chispa que prende un motor, el de la vida misma y que le permite, no sólo moverse, sino avanzar, generar energía, cambios... aunque el "idioma" en el que las emociones piden esas modificaciones, en algunos momentos, pueda resultar altamente molesto y difícil de entender. La vida sin emociones es, simplemente, extraña, atípica, anodina, inquietante, incluso, por más que las emociones en algunas ocasiones también puedan serlo. Y para darse cuenta quizá sólo hay que pensar en lo que ocurre cuando la emocionalidad está plana o alterada, vacía, por ejemplo, en los trastornos del espectro autista o psicótico, como en la esquizofrenia o trastornos de personalidad esquizoides y esquizotípicos.

Cuando las emociones no están bien gestionadas, al igual que sucede con las "chispas" no controladas, puede darse lugar a un gran fuego. A uno, de hecho, bastante difícil de sofocar, incluso. Nada hace sentir a la persona tan fuera de sí, tan ajeno a sí mismo, como una emocionalidad incontrolada. En esos momentos, las personas se sienten a merced de los acontecimientos, incluso haciendo cosas que para nada reflejan su modus operandi habitual.

Las emociones han de ser manejadas de forma clara y eficaz, principalmente porque,

de lo contrario, controlan a la persona, algo que uno no puede permitirse en general, y mucho menos en tiempo de crisis, en que cualquier paso ha de ser cuidadosamente medido y calculado. Saber lo que pasa a nivel interno en esta área y comprender qué hay que hacer al respecto es algo que resulta fundamental y necesario para poder sacar el mejor provecho de una situación adversa.

Siendo así, resulta que la inteligencia emocional está íntimamente relacionada con la resiliencia. Resulta, de hecho, casi incompatible, ser resiliente en sentido amplio si no es a través de lo que la inteligencia emocional proporciona en cuanto a equilibrio y capacidad personal.

La identificación, denominación, manejo y gestión de las emociones son sólo algunos de los elementos que tienen que ver con este aspecto que ocupa el presente capítulo. Muchos autores han identificado las seis emociones que se consideran básicas, véase, ira, miedo, asco, alegría, tristeza y sorpresa. Pero aun desde esa aparente simplicidad, resultan altamente difíciles de comprender y manejar si no es haciendo un profundo y molesto, en ocasiones, ejercicio de análisis y abordaje pormenorizado de las mismas en los contextos diversos a que las circunstancias abocan.

De ahí que aunque, de nuevo, cierto número de individuos cuente entre sus habilidades naturales la presencia de una inteligencia emocional libre de la necesidad de introspección previa, ya que de hecho parecen conocerse a la perfección sin demasiada inversión en el asunto, lo habitual es que se requiera para su adquisición y perfeccionamiento una profunda exploración y reflexión sobre uno mismo en no pocos momentos de la vida.

Ese análisis no está libre de miedos. De hecho, resulta altamente inquietante para muchos por lo que de imprevisto y desconocido pueda traer a la conciencia de cada cual. Pero no por molesto es menos importante. El control sobre esos sentimientos de malestar que pueden y, en ocasiones, deben surgir, es difícil de alcanzar si no es a través de este esfuerzo. Y es importante advertir sobre las ventajas y beneficios que esto aporta, no sólo a nivel individual, en primera persona, sino también en el ámbito de lo social, tan importante de cara a la resolución de problemas, el afrontamiento de adversidades y, por tanto, de la resiliencia en sí.

14.2. Aspectos prácticos de la inteligencia emocional

La inteligencia es un concepto multidimensional. Ya nadie duda de que se puede ser más o menos inteligente en unos ámbitos y no serlo, o al menos, no tanto, en otros diferentes.

La idea de circunscribir la inteligencia a lo puramente académico pasó, afortunadamente, a la historia y hoy se es plenamente consciente de que la inteligencia extiende sus "tentáculos" con diversas manifestaciones hacia muy diferentes áreas de la vida de las personas, entre otras, el campo de las emociones y de lo social, ambos aspectos que se reúnen en lo relacionado con este concepto de la inteligencia emocional:

a) De ahí, quizá, el primer aspecto práctico de esta fortaleza: no se es inteligente emocionalmente desde la posición de "llanero solitario". Lo primero que entiende y aprovecha el sujeto que tiene en su repertorio esta cualidad es que el conocimiento que tiene sobre el mundo emocional está en íntima relación con las emociones, pensamientos y conducta visible de los demás, con los que se relaciona estrechamente y sobre los que repercute de manera constante. Las personas son seres gregarios, interaccionan constantemente entre sí y lo hacen, no sólo a nivel cognitivo y comportamental, sino a nivel emocional también, recibiendo y provocando sentimientos en otros.

b) En este sentido, es muy curioso y muy lógico, por otra parte, cómo con el paso de los años los datos van apuntando cada vez más a que el concepto de éxito está estrechamente ligado a la inteligencia social y emocional. Lo académico, alejado del ámbito más humano y emocional se queda simplemente en eso, en pura teoría académica.

-Uno de los ejemplos más claros en este sentido lo encarnan los denominados "savant" o "idiotas sabios", que eran extrema damente portentosos en alguna habilidad académica particular, como cálculo, música, acumulación mnemotécnica de datos... pero no eran para nada habilidosos en el campo de las emociones o de las relaciones sociales.

Sin ir tan lejos, sí toca aceptar y, por tanto, obrar en consecuencia cuando la tendencia es tan claramente ésta: la inteligencia emocional se hace fundamental como herramienta, no sólo del éxito como concepto general, sino de la resiliencia como objetivo más particular. Se trata, en ese caso, de tener éxito en el afrontamiento de circunstancias adversas y ese éxito definido como solución a la situación, pero también como crecimiento personal.

c) La inteligencia emocional ayuda a interpretar lo que sucede dentro y fuera de uno mismo y a hacerlo, además, adecuadamente. Las emociones tienen la curiosa capacidad de distorsionar la realidad, ya sea "al alza" o "a la baja", dependiendo del signo de la emoción. Pero cualquier distorsión de la realidad, cualquiera que sea su tendencia, es una pérdida de por sí.

En ese sentido, se ha insistido suficiente desde la presente obra en la importancia de ajustarse permanentemente a la realidad como punto fundamental del individuo resiliente y de su comportamiento de afrontamiento. Así se hará también en sucesivos capítulos. La distorsión, entonces, ya que se dará como tendencia natural a la que orientan las emociones que se estén viviendo en un determinado momento, habrá de ser controlada y, conociendo los sesgos particulares en que pueda darse, procurar que sea contrarrestada en la medida de lo posible.

d) Cuando se habla desde estas líneas de tener las emociones bajo control, es importante hacer un matiz aclaratorio. No se trata en ningún caso de ejercer represión, negación o evitación de las mismas, que es como muchos entienden, erróneamente, el concepto de "control emocional". El inteligente emocionalmente entiende la importancia de llevar las riendas, pero es sólo una parte de todo lo que esta habilidad implica. Controlar las emociones no significa encorsetarlas. Significa conocerlas, manejarlas y orientarlas y se materializa en la difícil combinación de darles espacio sin que, por otra parte, campen a sus anchas.

e) Si hubiera que establecer una serie de habilidades mínimas para considerar que alguien puede estar en posesión, al menos en cierta medida, de esta fortaleza, habría que hablar, sin duda, de las que se recogen en el cuadro 14.1.

Cuadro 14.1. Habilidades básicas para la inteligencia emocional

-
- Capacidad para identificar los propios sentimientos y ponerles nombre.
 - Escoger la forma idónea de tratar con dicho sentimiento.
 - Poner tal estrategia en marcha ejerciendo control sobre la emoción y no dejándose llevar por ella.
 - Ser capaz de leer las emociones en otros e identificarlas.
 - Actuar respecto a los demás de forma adecuada en función de esas emociones.
-

f) La inteligencia emocional supone una clara ventaja para el individuo respecto a los demás. Pero no todo son ventajas a simple vista, ni a corto plazo. Requiere ser lo suficientemente valiente como para estar dispuesto a mirar dentro y que no guste lo que se vea y, por tanto, implica aceptar una cierta cota de malestar a la que no todo el mundo está dispuesto. Y aunque es cierto que las ventajas, como se ha comentado, son evidentes, lo son a veces a medio y largo plazo, particularmente cuando se trata de analizar las emociones de signo negativo.

Lo que en esas ocasiones se encuentra la persona que la pone en marcha es con todo aquello de su mundo emocional que no le gusta, con lo que no se siente cómodo y que, si pudiera, querría evitar. Y esto le lleva a sentir malestar, porque el mundo emocional consta también de una parte de signo negativo que es tan fundamental como la otra, aunque se tienda a evitarla. La valentía de vivir una emocionalidad completa está asociada a la inteligencia emocional que se promueve desde estas líneas y de manera directa, también, con la resiliencia.

g) Quizá la forma más clara de identificar hasta qué punto es importante retener todas aquellas habilidades que tengan que ver con la inteligencia emocional es considerar lo que ocurre ante la falta de ella. Se han mencionado antes casos muy extremos y muy evidentes de esto, como lo que ocurre en espectros autistas y psicóticos. Pero sin entrar en el campo de la psicopatología, hay situaciones cotidianas que arrojan luz a este respecto:

- Cuando la persona con la que se vive no sabe identificar cuando uno se siente bien o mal.
- Cuando no es capaz de expresar alegría sin que haya euforia descontrolada.
- Cuando se aborda cualquier tipo de malestar emocional "atacando" la nevera.
- Cuando se carece de la mano izquierda necesaria para poder acompañar a otro en su dolor...
- Cuando la persona se manifiesta siempre mediante la misma emoción, le pase lo que le pase (por ejemplo, siempre irritado, siempre triste, siempre enfadado...).

Todas estas son situaciones habituales, frecuentes, del día a día, que ponen de manifiesto lo que sucede cuando no se maneja este campo. Y cómo traen múltiples situaciones añadidas de dificultad, dolor, desconcierto o malentendidos por esa misma razón. Por no hablar de que todo se complica en la interacción con otros y sus emociones, o cuando varias emociones propias interaccionan entre sí, que suele ser casi siempre. Porque, al fin y al cabo, es bastante evidente que muchos de estos análisis tienen sentido a nivel pedagógico, pero que en la vida real interaccionan de manera habitual y mucho más compleja de lo que muestran estas explicaciones.

Uno con las propias emociones. Los demás, con las suyas. Y todos interaccionando con todos y con el propio bagaje emocional de cada cual. Evidentemente, el cuadro no es

sencillo. De ahí que la empatía sea un elemento fundamental en la inteligencia emocional. Comprenderse y comprender a otros es herramienta de partida y de llegada, origen y destino. Parece obvio que quien no se conoce a sí mismo y a sus sentimientos difícilmente puede conocer a otros con los suyos. Pero esto no siempre es así. De hecho, no es infrecuente que con quien se encuentren verdaderas dificultades en cuanto al análisis y afrontamiento emocional sea cada cual con uno mismo. Y es que, al fin y al cabo, son las que verdaderamente resultan de profunda implicación en primera persona, ante las que uno pierde objetividad, si es que alguna vez la tuvo. Las demás afectan a los demás principalmente y esto simplifica la cuestión.

Así, a un nivel muy práctico, hay varios tipos de personas que pueden encontrarse a este respecto, tal y como recoge el cuadro 14.2.

Cuadro 14.2. Tipos de manejo emocional en el plano de lo personal-interpersonal

TIPO 1:	– Personas que se conocen a la perfección, pero a quienes no les interesa la emocionalidad o situación de otros
	– Duchos en el plano personal, pero no en el interpersonal

TIPO 2:	– Personas que son capaces de empatizar con otros y conocerles, incluso ayudarles, pero que no pueden hacer lo mismo respecto a sí mismos porque la subjetividad resulta demasiado difícil de manejar para ellos y porque no sean capaces de lidiar con su propio universo emocional
	– Duchos en el plano interpersonal, pero no personal

TIPO 3:	– Personas que son tan incapaces en el propio mundo emocional como en el que corresponde a los que le rodean
	– Incapaces en el plano personal e interpersonal

TIPO 4:	– Personas que se mueven bien tanto en terreno personal como en el interpersonal
	– Expertos en lo personal y en lo interpersonal: inteligentes emocionalmente

Cuando desde estas líneas se está abordando el concepto de inteligencia emocional, es del cuarto grupo del que se está hablando. Es decir, no se estaría ante un perfil emocionalmente inteligente cuando no se es ducho en el campo interpersonal o cuando se evita sistemáticamente ahondar en la propia emocionalidad. Ambos elementos están en íntima conjunción y resultan necesarios para poder hablar con propiedad y decir que

alguien es inteligente emocionalmente.

Una forma práctica de abordar las emociones siempre es vivir en el presente. Es ahí donde residen realmente las emociones, aunque a veces apelen a lo ocurrido antes, o a lo que sucederá después. Estar demasiado anclados al pasado, o sólo anticipando las emociones que se anhelan en el futuro, aparta de lo realmente importante y constituye una forma de negación o evitación, tal y como se ha mencionado ya, por no hablar de todas las formas de resistencia, resentimiento, hostilidad, irritabilidad, ansiedad, depresión, y otras formas de desequilibrio emocional que vienen asociadas en estos casos.

Ya que el tema que ocupa la presente obra es la resiliencia y que ésta está muy unida a lo que tiene que ver con las dificultades que la vida plantea y su abordaje, resulta fundamental comprender qué papel juega la inteligencia emocional aquí. Siempre que se va a intentar dar solución a un problema se hace necesario comprenderlo antes. Ningún médico o terapeuta que se precie abordará el problema planteado por su paciente si no conoce antes profundamente lo que le sucede. Lo contrario, evidentemente, le llevaría a errores que, en muchos casos, podrían ser fatales.

Dicho esto y entendiendo que la dificultad lo que hace, principalmente, es "remover" las emociones, parte de la comprensión de la situación pasará por entender el terreno de los sentimientos. Todo cambia alrededor, pero principalmente eso genera también cambios a nivel interno. Si todo alrededor se viera modificado pero ello no tuviera mayor relevancia, no habría cambios a nivel emocional. Pero cuando el mundo se mueve fuera y las propias emociones se "revolucionan" dentro, ese movimiento está llamando al individuo al cambio en busca de una nueva homeostasis y recuperación del bienestar. Algo de lo que sucede alrededor le importa, y no puede quedar indiferente.

Esto es justo lo que ocurre frente a los problemas: los sentimientos se revuelven y llaman al sujeto a plantearse nuevas estrategias para afrontar las circunstancias que se han presentado. Le llevan a cambiar, a reinventarse. En la medida en que la persona sea capaz de adaptarse a la nueva situación, su malestar emocional irá disminuyendo y será más fácil recuperar un ritmo de avance. De ahí que sea importantísimo saber qué sucede a nivel interno, como respuesta a qué y qué tipo de movimientos dan lugar a una recuperación del equilibrio. Este análisis se hace desde un plano racional, sí, pero también ha de hacerse desde la inteligencia emocional, ya que esa faceta de las personas no sólo no puede ignorarse, sino que estará presente, aunque se pretenda reprimirla. Su presencia se hará patente en cualquiera de los casos, aunque en aquellos en que el individuo trata por todos los medios de mantenerla al margen lo haga en forma de

malestar aún más intenso o, incluso, en forma de patología física o psicológica.

En no pocas ocasiones las personas tienen un planteamiento infantil frente al plano de las emociones. Piensan, tal y como haría un niño de corta edad, que si algo no se ve es que no está. O que si se mira para otro lado, desaparecerá. O que "ojos que no ven, corazón que no siente", dicho en términos más adultos, aunque no más maduros emocionalmente. Y esto es una actitud a menudo casi "infantiloide", pero no ajustada a la realidad de los hechos. La emocionalidad en las personas es una realidad. Es lo que dota de carácter humano a las mismas, por muy molesto que esto pueda resultar en ocasiones. Pero a la par que molesto, es necesario. Por ello es importante detenerse en esta consideración y avanzar en ese terreno.

Los autores de tendencia más dinámica han hablado constantemente de lo que se dio en denominar "mecanismos de defensa", es decir, estrategias que las personas ponían en marcha para defenderse o cuidarse ante determinados estímulos que podían considerarse amenazantes en un momento dado. No siempre que se pone en marcha un mecanismo de este tipo está objetivamente justificado. Es decir, el estímulo no tiene por qué ser problemático o peligroso. Pero si para el individuo lo es, si lo siente así, el mecanismo puede usarse, de manera casi inconsciente en muchos casos, igualmente.

Con los sentimientos pasa justamente esto: para muchas personas no inteligentes emocionalmente, las emociones eran y son, sin más, elementos ante los que hay que tener mucho cuidado y, a ser posible, han de mantenerse bien lejos. Sin embargo, siendo que resultan necesarios, esa insistencia en mantenerlos lejos no ha hecho sino complicar la cuestión. Los han reprimido, evitado, incluso eliminado a través de un intento consciente o inconsciente, pero al igual que la energía, podría decirse que los sentimientos ni se crean ni se destruyen, simplemente se transforman.

Estrategias como la represión (mantener los sentimientos "bajo llave", sin expresar) o la negación (hacer que no existen, negando incluso la realidad que los motiva) no han hecho que las situaciones difíciles y sus emociones asociadas desaparezcan. Es simplemente una ilusión que da lugar a más problemas. Porque el hecho de que ese contenido haya sido relegado a un lugar oculto, donde pueda mantenerse alejado de la conciencia, no hace que ya no esté. El efecto producido es el ya conocido de la olla exprés, que termina explotando por exceso de presión. Otros mecanismos, como la racionalización, que consiste en llevar todo lo emocional al plano racional para que no duela tanto, tampoco son útiles cuando su objetivo es no sentir. Son, como tantas, otra estrategia de evitación. El camino de vivir las emociones, sean éstas de signo positivo o negativo, es mucho más directo, eficaz y principalmente saludable, aunque en ocasiones

pueda acarrear cierto nivel de molestia necesaria. La vida es bella, intensa, pero duele.

14.3. Cómo desarrollar la inteligencia emocional

Para empezar a moverse como pez en el agua en el ámbito que nos ocupa, se hace necesario que el individuo conozca el terreno por el que camina. Eso significa que hay una serie de cuestiones básicas y de partida que se hacen condición sine qua non para poder avanzar adecuadamente en el camino de la inteligencia emocional, particularmente en las dificultades y como parte del perfil resiliente (cuadro 14.3).

Cuadro 14.3. Puntos de partida para una buena inteligencia emocional

-
- El abanico emocional del ser humano es muy amplio.
 - Esas emociones pueden tener signo positivo (resultar agradables) o signo negativo (resultan molestas o desagradables).
 - Todas ellas son necesarias y traen beneficios al individuo.
 - Es importante que el sujeto viva cuantos más tipos de emociones, mejor, para poder identificarlas y aprender a manejarlas.
 - No ha de evitarse, por tanto, ningún tipo de emoción. Algunas pueden ser molestas, pero todas ellas son necesarias.
-

Tomando todo esto en consideración, una primera forma de trabajar el ámbito de la inteligencia emocional es abordar el reto de nombrar todos aquellos estados emocionales en que uno pueda pensar. Los más evidentes y conocidos son los seis más básicos ya mencionados, a saber, ira, miedo, asco, alegría, tristeza y sorpresa. Pero hay otros muchos más: preocupado, frustrado, deprimido, ansioso, impaciente, eufórico, tranquilo, angustiado, aterrorizado, perplejo, etc. La lista de sentimientos puede ser, francamente, extensa.

Pudiera ocurrir que para poder elaborarla la persona encontrara dificultades para pensar en primera persona. Ciertamente, a muchos les resulta más fácil identificar las emociones en otros que en ellos mismos. No hay problema. Es un buen comienzo, por ejemplo, pensar en situaciones que allegados o conocidos tuvieron que pasar y detectar cuál fue la emoción que les acompañó en el proceso, al igual que, por ejemplo, visualizar una película e intentar, en cada momento, denominar cuál es el estado emocional del personaje que se tiene delante.

Claro está que este ejercicio es sólo una forma intermedia de abordaje de la tarea que ha de llevar posteriormente a que tal habilidad pueda generalizarse al análisis de uno

mismo y de los que están alrededor. Pero como estrategia de acercamiento al tema puede ser muy útil.

Ejercicio práctico propuesto:

Si se quiere hacer el ejercicio algo más complejo, se puede intentar ubicar las emociones que se han identificado bajo el paraguas de las seis iniciales. Porque se derivan de esas primeras. Y además, puede ser interesante intentar no repetir ninguna descripción, como si se tratara de escribir una novela y enriquecer el lenguaje de la misma. Si, por alguna razón, resultara difícil denominar el estado emocional propio o ajeno, puede, al menos, intentar hacerse una descripción, porque ciertamente a veces es difícil sintetizar en una sola palabra algo tan complejo como esto.

- Un ejemplo sería algo así: "el personaje de la película se siente mal, es como una mezcla entre triste y sorprendido, defraudado".

Esto es absolutamente válido para cumplir el objetivo en cuestión, que es aproximarse al mundo emocional, saber identificar emociones y poder, en cierta medida al menos, denominarlas. Además, no debe olvidarse que en un momento pueden estar conviviendo diversas y muy variadas emociones en el individuo.

Para completar el ejercicio anterior:

Cuando ya se ha aprendido a identificar las emociones, el siguiente paso tiene que ver con decidir cuál sería la estrategia o estrategias de abordaje asociadas a cada una de ellas. Esta no es una cuestión para nada menor, ya que el gran problema que muchas personas sin inteligencia emocional tienen es que, ante una determinada emoción, no saben qué hacer con ella, se bloquean, la anulan, o simplemente escogen la acción incorrecta. Una vez más, puede ser más sencillo realizar este ejercicio sobre las emociones y las acciones de otro que con las de uno mismo.

- Por ejemplo: "Cuando la amiga de Luis tiene ansiedad, come. Sin embargo, lo que debería hacer con ese miedo es enfrentarlo y esperar a que poco a poco disminuya. La comida no soluciona su problema y lo que hace es complicar la situación cada vez más, pudiendo dar lugar a problemas serios de alimentación".

Pudiera ser que quien describe esto estuviera teniendo exactamente el mismo problema. Sin embargo, no es sino en la vida de otro que lo considera como tal. De este paso intermedio, por tanto, debería hacerse una generalización en algún momento a la propia vida, y que ello supusiera preguntarse "Si esto es válido en el caso de la amiga de

Luis, ¿no es razonable que ocurra igual en el mío?".

En cualquier caso, las reacciones emocionales se considerarán funcionales o disfuncionales dependiendo del contexto en que se producen. Por ejemplo, ante una situación que produce sorpresa, puede ser generalmente adecuado manifestarla. Sin embargo, en ocasiones puede ser más prudente no mostrar esa emoción si puede conllevar consecuencias negativas. En el cuadro que se presenta a continuación aparecen algunas reacciones que habitualmente se consideran funcionales y disfuncionales ante las emociones básicas, pero todas ellas deben estar sujetas al contexto en que se produzcan.

Cuadro 14.4. Algunos ejemplos de reacciones funcionales y disfuncionales ante diferentes emociones básicas

-
- Ante la alegría:
 - Funcionales:
 - Reír, cantar, bailar
 - Comunicarlo y compartirlo con otras personas
 - Disfuncionales:
 - Falta de autocontrol que no mide consecuencias
 - Gasto desmesurado de dinero
 - Ante la tristeza:
 - Funcionales:
 - Llorar, estar cabizbajo, hablar menos o no participar temporalmente de ciertas actividades de ocio y recreo
-

-
- Disfuncionales:
 - Mutismo y negativa a recibir ayuda
 - Abandonarse físicamente
 - Dejar de lado la actividad habitual
 - No exteriorización de la emoción, represión o negación del foco del dolor
 - Ante el miedo:
 - Funcionales:
 - Reacciones psicofisiológicas (temblor, dilatación pupilar, aumento del ritmo cardíaco...)
 - Identificar amenazas y pedir ayuda
 - Huir si es necesario ante un peligro evidente
 - Disfuncionales:
 - Reacciones exageradas ante estímulos no peligrosos (ansiedad)
 - Manifestaciones de grandiosidad, narcisistas, como mecanismo de compensar el miedo
 - Comer compulsivamente
 - Ante el enfado/ira:
 - Funcionales:
 - Hablar con las personas implicadas
 - Intentar generar un cambio en el entorno y en las personas que están en él
 - Mecanismos de autocontrol
 - Disfuncionales:
 - Pagarlo con la primera persona que llegue
 - Uso del enfado para cualquier situación y estímulo, ira generalizada (estar “enfadado con el mundo”)
 - Ante el asco:
 - Funcionales:
 - Alejarse del foco que lo provoca
 - Si lo produce una conducta en una persona, hablar con ella y pedir un cambio en la misma
 - Disfuncionales:
 - “Tragar sin más”, afrontamiento pasivo
 - Ante la sorpresa:
 - Funcionales:
 - Agradecimiento ante una sorpresa positiva
 - Expresión emocional ajustada ante una negativa
 - Disfuncionales:
 - Expresar ira ante una sorpresa inofensiva o bienintencionada
-

Uno de los efectos prácticos más claros de la presencia de inteligencia emocional es que se establece orden en el mundo de los sentimientos de la persona. De otra forma, lo que existe en su lugar es una gran maraña en la que el individuo, simplemente, no sabe cómo intervenir. De ahí la importancia de saber poner en palabras las emociones, ya sea oralmente o por escrito, del uso de las llamadas "técnicas narrativas", que consisten justamente en eso, en poner las emociones y sentimientos en palabras y de no avergonzarse de las propias emociones. En cualquier caso, el lenguaje trae orden y, muchas veces, paz al mundo emocional. Tener un esquema básico sobre cómo se actúa ante cada tipo de sentimiento también lo hace, aunque es importante no caer en encorsetamientos, ni rigideces innecesarias.

En ese sentido, es importante comprender que, dada la complejidad del mundo emocional, para cada sentimiento no hay una única manera de abordaje. Por poner un ejemplo, la forma de enfrentar la tristeza no tiene por qué ser siempre llorar, aunque es una forma común en muchas personas. Es igual de válido retirarse, compartir la tristeza con otros, o meditar en el foco que puede haberla producido.

Ha de entenderse, por tanto, que es propio de la inteligencia emocional comprender que no se puede vivir adecuadamente el mundo de los sentimientos sin una buena dosis de libertad para abordar las emociones como se crea más conveniente. Lo que sí resulta claro es que no todas las formas de enfrentarse a las emociones resultan igual de útiles, prudentes, o eficaces a efectos de bienestar, que es lo que se busca recuperar con su afrontamiento y es lo que se proponía en el cuadro 14.4.

Para poder ganar en inteligencia emocional es importante poder comprender la utilidad que cada emoción tiene. Todas las emociones son valiosas y cumplen un papel de beneficio para la persona. Por ejemplo:

- La ansiedad indica que hay algo que da miedo y que habrá de enfrentarse.
- La frustración puede querer decir que lo que se esperaba no ha ocurrido y que habrá que fijar nuevos objetivos.
- La preocupación indica que algo es importante para la persona y que quiere buscar soluciones o preservarlo.

Y así con cada una de las emociones, que traen su propio lenguaje, su propia manera de comunicarse con el individuo en busca del cambio propicio, en el caso de emociones de signo negativo, o de mantenimiento de la situación, en caso de que tengan signo

positivo. De alguna manera, las emociones suponen el termómetro que indica cómo van las cosas. Reflejan cuándo hay que mantenerse donde uno está, o cuándo, por el contrario, ha llegado el momento de hacer cambios.

Trabajar la aceptación de las propias emociones es una forma práctica de ganar en inteligencia emocional. Hacerse el firme propósito de no estar permanentemente luchando contra ellas, contra uno mismo en definitiva, se hace necesario. Se trata de vivir a gusto con los propios sentimientos, sin estar permanentemente en una lucha encarnizada con ellas, ni sufriendo las consecuencias directas de una mala gestión de las mismas.

Muchas veces, ante estas situaciones de desagrado, se opta en primer lugar por intentar cambiar las emociones. En un sentido, es legítimo. Por poner un ejemplo, cuando uno se siente triste lo que quiere es dejar de sentirse así, e intenta estar feliz o buscar, al menos, la manera de serlo. Sin embargo, en ocasiones esto no es posible y la propia situación se encarga de informar de ello.

Cuando uno se da cuenta de que la situación que tiene alrededor es coherente con la emoción que se tiene en ese momento, lo que resta es aceptarla, y no tanto luchar contra ella. Esto es lo que sucede, por ejemplo, ante una pérdida o un duelo. Negarse a sentir dolor o intentar sentir algo diferente a éste puede ser más contraproducente que aceptarlo y aprender a vivir con ello. Porque, además, resulta más coherente con la propia situación que lo contrario. Es más preocupante que alguien no se duela ante la pérdida de un ser querido que el hecho de que lo haga.

Detenerse a definir o describir la manera en que uno se siente en determinados momentos porque haya circunstancias alrededor que así lo requieran o por el simple ejercicio de considerarlo, no es algo sencillo. Pero con su práctica repetida convierte en automático algo que resulta bastante difícil a muchas personas. Cuando tiene lugar un suceso, para bien o para mal, algo se mueve en las emociones y es bueno determinar qué es y qué consecuencias se derivarán de ello.

El plano emocional parece estar lejos del racional. Intentar ser conscientes de lo que sucede en el primero para traerlo al segundo puede ser un arma de doble filo cuando no se usa bien. Eso significa que, cuando la persona está dispuesta a analizar lo que le ocurre y traerlo a la realidad de su vida para afrontarlo de forma equilibrada, y eso implica también lo racional, esto está bien. Pero cuando, por el contrario, se racionalizan demasiado las emociones como forma de escapar de ellas, al final no es más que otra forma de evitación o negación. Cuando uno está triste o asustado está bien saber que se está atravesando esas emociones y también comprenderlas. El problema viene cuando la

persona se niega a abordar sus problemas con emociones incluidas, y trata más bien de racionalizar hasta un nivel que le mantiene alejado de aquello que, justamente, debería afrontar.

La parte racional ha de estar presente para que las emociones no se lleven al individuo por delante. Es cierto que puede restarse un cierto grado de espontaneidad, pero principalmente es sano que la parte más racional de nuestra psicología esté siempre a disposición para poder hacer un buen análisis y realizar su función de filtro sobre el torbellino que a menudo pueden ser las emociones sin control. Eso sí, sin negarse a sentir.

Cuando un sentimiento hace acto de presencia, es difícilmente retrasable. Ya está ahí y no se le puede decir que espere, de la misma forma que no se decide sobre su aparición o no. Lo que sí puede ocurrir y debe ocurrir, de hecho, es que los tiempos de la conducta no deben venir marcados exclusivamente por la presencia o no de un determinado sentimiento. No se puede eliminar lo que está, pero sí decidir en qué momentos se quiere que haga su aparición de forma visible o cuánto se supeditará la conducta a esa emoción.

Por ejemplo, esto es muy claro en las fases de enamoramiento en una relación de pareja. El sentimiento por la otra persona puede haber aparecido hace tiempo, no se puede negar lo que uno siente, pero uno sí ha de decidir en qué momento hará visible para el otro o los demás la emoción que siente dentro. Es más, diseñará muy probablemente una forma estratégica de plantearlo para asumir la menor cota de riesgo posible y obtener los mayores beneficios. Y además, uno tendrá que decidir cuánto estará dispuesto a cambiar, modificar o supeditar al hecho de sentir enamoramiento hacia esa otra persona. Algo así tendría que suceder con las demás emociones, de forma que la parte racional haga su papel sobre el mundo emocional, permitiendo que este último se viva con naturalidad, pero sin que ejerza control absoluto sobre la vida de la persona.

En los últimos años ha adquirido especial valor en psicología el concepto de mindfulness, relacionado con no rechazar ninguna clase de emoción. Se trata más bien de observar, reconocer y sentir el sentimiento, pero sin rechazarlo. Igualmente, es importante saber identificar cada emoción con los pensamientos que la anteceden y la siguen, porque lejos de ser entidades aisladas, las emociones están insertas dentro de una interminable cadena comportamental en la que la emoción es respuesta a algo anterior y estímulo para lo que viene después. Cuando uno se cierra a la vivencia de ciertas emociones, a menudo la causa es que la persona se niega a atravesarla por las consecuencias que, intuye, se pueden derivar de ello o porque, como forma de eludir alguna clase de responsabilidad en el cambio, se prefiere no analizar de dónde puede

haber surgido tal emoción.

Hay un equilibrio delicado en lo que tiene que ver con las consecuencias de lo que se hace sobre el mundo emocional. Si se comparan las consecuencias inmediatas con las consecuencias a medio y a largo plazo, es más obvio aún. Los afrontamientos evitativos de las emociones, muy asociados con personalidades carentes de inteligencia emocional, usan frecuentemente estrategias como la evitación o la negación porque a corto plazo les proporciona un alivio inmediato del malestar que, quizá, la presencia de la emoción les generó. Por ello se mantienen estas estrategias en el tiempo. Sin embargo, a medio y largo plazo traen problemas graves de afrontamiento, complicaciones en la situación de partida, y principalmente sensibilización mayor, si cabe, a todo lo que tiene que ver con la emoción. Dicho de otra forma, la persona se hace más aprensiva aún a los sentimientos que las circunstancias generan, porque nunca los ha enfrentado verdaderamente.

Las emociones son fruto, en muchas ocasiones, de cada uno y su propia forma de interpretar la realidad. Se es muchas veces dueño y origen del propio malestar porque se tienen formas disfuncionales de abordar lo que sucede alrededor. Muchas personas tienden a ubicar su origen y mantenimiento siempre en los demás y esto no responde a la realidad. Es más, se constituye como una forma de evitación emocional tal como las que se han venido comentando hasta aquí. Cuando una emoción suena, el timbre que dio lugar a la misma no siempre viene pulsado por los demás, sino por uno mismo y las situaciones que se tiende a generar con ciertos estilos de interpretación de la realidad. De ahí que se pueda avanzar en la inteligencia emocional cuando se hace una parada para considerar la propia responsabilidad en los estados emocionales que se atraviesan.

Ser consciente de las emociones que uno vive y mostrarlas a otros de manera equilibrada y selectiva, no indiscriminada y a todo el mundo, permite que los demás puedan ver en uno lo que está sucediendo en realidad. De alguna forma, hace que los individuos sean más accesibles unos para otros y también aumenta la conciencia de las consecuencias que se derivan de las acciones de cada cual. Cuando las personas, no sólo se niegan las emociones a sí mismas, sino también a los demás, obligan a esos otros a tener que adivinar qué les pasa, a usar el ensayo y error y, muy probablemente, a equivocarse, generando reticencias futuras de cara a poder dar y recibir ayuda. Ser inteligente emocionalmente tiene que ver con saber leer e interpretar emociones en los demás, pero también con saber compartirlas sin que el efecto sea perjudicial para el emisor o el receptor.

En definitiva, las emociones han de entenderse como lo que son: estados que dan

información relevante acerca del estado actual de la persona. Identificar una emoción negativa puede dar lugar a dos caminos: cambio y aceptación. La identificación de una emoción positiva debe llevar a la persona a disfrutarla, a estar agradecida e identificar su forma de origen y mantenimiento para que se prolongue en el tiempo. Igualmente, merece la pena dedicar tiempo a considerar las cosas que sí funcionan en la vida, lo que aún puede suponer un cierto asidero en tiempo de dificultad, porque esas pequeñas-grandes cosas suponen la gran diferencia entre salir adelante o estancarse en el desánimo.

Estas son, entonces, algunas recomendaciones para desarrollar la inteligencia emocional:

- Intentar nombrar cuantas mas emociones básicas y complejas, mejor.
- Procurar ampliar al máximo el vocabulario emocional.
- Leer las emociones primero en los demás, como paso intermedio antes de intentar identificar las propias, si esto resultara especialmente complejo.
- Identificar cada emoción con las estrategias adecuadas de abordaje de cada una.
- Aprender a verbalizar las emociones, no sólo para ordenar los pensamientos y los sentimientos, sino para hacer a los demás partícipes del propio mundo interior.
- Aceptar todas y cada una de las emociones que se sienten y entenderlas como un termómetro que da información relevante acerca de los cambios que han de tener lugar.
- Tomar la decisión voluntaria de no luchar contra ellas, sino usarlas a favor de uno mismo y su avance.
- Intentar describir con gran lujo de detalles cómo se siente uno en una determinada situación, dificultosa o no.
- Procurar comprender las emociones llevándolas a un plano racional, pero sin quitarles su valor sentimental.
- Ubicar la emoción dentro de su contexto previo y posterior, para entender de dónde proviene y sus posibles consecuencias.

Considerar siempre la propia responsabilidad en las emociones que se sienten.

- Intentar identificar las emociones en los demás incluso desde contextos artificiales, como el cine, una serie o programa de televisión..., interpretarlas en función de cada contexto y estar dispuesto a recibirlas y expresarse en consecuencia.

14.4. El papel de la inteligencia emocional en el afrontamiento postraumático

Si algo caracteriza el momento postimpacto es el desconcierto. Los estímulos o situaciones traumáticas tienen como característica habitual la imprevisibilidad, la imposibilidad de verlos venir, o de ser capaz de manejar en una primera aproximación las consecuencias y el impacto derivado. Identificar lo que está pasando, también y principalmente en el mundo emocional, ayuda a la persona a poder ponerse de pie, saber por qué terreno pisa y anticiparse a las posibles complicaciones que puede encontrarse. Esto, en un tiempo en que todo parece haberse descontrolado, es muy importante.

Cuando algo sucede a una persona inteligente emocionalmente, rápido es capaz de identificar qué ocurre allí: lo visualiza, ata cabos, hace hipótesis que pone a prueba y actúa en consecuencia. Lo traumático hace mella principalmente en las emociones. Aun cuando las posibles heridas físicas puedan estar ya curadas, la parte de las personas que está más ligada a lo emocional puede no ver ni la más pequeña luz al final del túnel. De ahí que se convierta en algo vital, al menos, ejercer cierto control sobre lo que pasa dentro, porque además muchas veces lo que pasa fuera no puede controlarse y las posibilidades de un segundo impacto son reales.

En muchas situaciones adversas uno es más y más consciente de hasta qué punto no se tiene control sobre el mundo que se mueve alrededor. Y sin embargo, con todo y lo incontrolable que a veces parece el área de los sentimientos, es sobre éste que sí se puede ejercer un cierto nivel de gestión eficaz, al igual que ocurre con los pensamientos o la conducta visible. Dicho de otra manera, no se puede controlar que algo vaya a pasarnos, pero sí se puede decidir de qué forma se reacciona frente a ello y, por tanto, acotar el poder de la circunstancia sobre uno.

Cuando alguien sabe lo que tiene entre manos, lo que está sucediendo en su mente, en sus emociones, sabe gestionarlo con más solvencia. Cuando esto ocurre, no tienen por qué venirse abajo con tanta facilidad, entre otras cosas porque tienen sensación de control y porque, a raíz de muchas de las propuestas que se han hecho hasta aquí, pueden haber identificado que a determinada emoción ha de seguir determinado comportamiento. Por ejemplo, ante una pérdida de un ser querido, alguien que sabe en qué consiste una reacción general de duelo y que se ve reproduciéndola, puede identificarla y pensar qué hacer frente a ella. Quien sabe, además, que la inactividad o el

aislamiento son depresores naturales, intentará evitarlos y esto contribuirá activamente a la superación del impacto. Al conocerse íntimamente y reconocer la manera en que las propias emociones se presentan, se reduce la incertidumbre, se es capaz de anticipar adecuada y realísticamente lo que vendrá después y, por tanto, la ansiedad también se verá reducida, con lo que el afrontamiento postraumático será mejor.

Resulta fundamental, entonces, que tal como se ha venido comentando y por los procedimientos propuestos, dirigidos por el asistente en el dolor, tras el impacto del evento traumático no se huya de las emociones, sino que más bien se usen como el termómetro que puede indicar, en cada caso, cuál es el estado de la cuestión. Huir sólo complicará el cuadro. Afrontar será la solución y ésta nunca viene separada del abordaje del campo emocional.

15

Visión realista de uno mismo

15.1. Introducción

Si hasta ahora se ha enfatizado algo desde estas líneas con objeto de contribuir a una mayor y mejor resiliencia en los individuos, ese algo ha tenido que ver con la cercanía de las propias percepciones respecto a la realidad de las cosas. Ese es el punto de referencia, siempre ha de serlo, y también respecto a la manera en que cada cual se percibe a sí mismo. De ahí la importancia de esta variable que está íntimamente relacionada con otras muy de moda, como han sido el autoconcepto o la autoestima y que no siempre se han sabido entender e interpretar adecuadamente.

Como suele ocurrir con tantos conceptos psicológicos que han llegado a formar parte del lenguaje común, estas palabras se han usado ampliamente, pero sin que las personas terminaran de comprender o ver con claridad en qué consistían específicamente. "Quererse a sí mismo" ha sido una de las maneras de definir autoestima, y suponía ir un poco más allá de la idea de autoconcepto, que tenía que ver con la visión o idea que se tenía acerca de uno mismo, pero separándolo del afecto que pudiera producirse asociado a ésta.

En principio, no es una concepción errónea ni de uno ni de otro. Lo cierto es, sin embargo, que no termina de ser suficientemente descriptiva de una de las principales características que ha de tenerse para poder con siderar que hay una adecuada autoestima o autoconcepto, y esa cualidad es justo la que tiene que ver con el título de este capítulo: no existe sano autoconcepto, ni tampoco sana autoestima, si lo que hay es una visión distorsionada de uno mismo. De ahí la necesidad de una visión realista, pues sin ella no se conocen los recursos con los que se cuenta a nivel personal frente a la dificultad y tampoco los obstáculos o favorecedores al avance que pueden presentarse y que parten, tantas veces, de uno mismo.

Las dificultades tienen la particularidad sobre las personas de contribuir a la distorsión. En quienes ya lo hacen habitualmente como sesgo casi natural, claro, mucho más. De esta distorsión no se libra tampoco la propia imagen y en personas que parten de un mal autoconcepto es relativamente frecuente que las adversidades hagan que llueva sobre mojado, por no hablar de que siguen contribuyendo al deterioro del mismo.

Sin embargo, cuando de partida se tiene una visión adecuada de quien uno es, la consecuencia directa es que la persona se ve con conocimiento claro y amplio acerca de las armas que tiene en su mano para enfrentarse a sus problemas. Sobre una persona de estas características, no sólo la distorsión será menor, sino que las posibilidades de afrontamiento serán más claras. De ahí que tenga un valor eminentemente preventivo y que contribuya a restar posibles complicaciones ante situaciones de crisis. Pero también que constituya una potente herramienta para abordar las situaciones de sufrimiento o novedad y pueda favorecerse el abordaje del cambio de forma adecuada.

Las personas resilientes tienen un buen conocimiento de sí. Lo han construido a partir de la observación de la acumulación de experiencias de intercambio e interacción con el entorno y se nutren de la realidad para poder construir esa imagen de sí mismos. Se ven desde un optimismo inteligente y, lejos de engordarse o menguarse frente a la realidad, vuelven a ella una y otra vez para corregir las posibles distorsiones, intentando ser lo más honestos posible consigo mismos. Esto no es tarea sencilla. De hecho, es relativamente fácil caer en el autoengaño como forma de preservar, aunque sea erróneamente, una autoestima dañada. Pero quien entiende la necesidad de una visión realista de sí, intentará por todos los medios evitar caer en este error, que es fácil de cometer.

Lo ideal a la hora de contestarse a la pregunta de cómo es uno mismo sería responderse con lo que la realidad dice sobre sí. Sin añadidos, sin aditivos, sin disfraces, sin falsas modestias, que en el fondo son otra forma de mentira como cualquier otra. Realidad en estado puro, ya que lo contrario sólo resta posibilidades, particularmente en los momentos difíciles. Ver la realidad como es implica ser consciente de lo positivo y de lo que no es tan positivo, aunque hiera el propio ego en alguna medida. La persona con una buena autoestima o que pretenda tenerla ha de poder superar esto. De esa forma, se sabrá de plena conciencia con qué se cuenta y con qué no, qué envergadura pueden tener los frentes que quieren abordarse e, incluso, hasta se podrá hacer un cierto pronóstico de éxito ante la dificultad. Lo contrario, simplemente, es un error que desde estas líneas se va a procurar evitar.

15.2. Aspectos prácticos de la visión realista de uno mismo

En este apartado se hablará frecuentemente de autoestima y autoconcepto como sinónimos de la idea que ocupa este capítulo, pero teniendo siempre muy presente el elemento de visión realista de uno mismo que quiere transmitirse. No hay sana autoestima o autoconcepto si no es desde la visión de la realidad tal cual es. Pero se trata de estar lo más a gusto posible con esa imagen, aun asumiendo que uno, en su haber, tiene tanto características positivas como otras que no lo son tanto. Quien tiene una buena autoestima basada en una visión realista decide, en definitiva, llevarse bien consigo mismo y hacerlo a pesar de lo que hay en él que no le gusta.

Dicho esto y profundizando algo más en el significado e implicaciones que ello tiene, algunos han intentado describir esta idea del autoconcepto como un cierto filtro que media entre la realidad y las personas. De hecho, entre lo que sucede fuera y lo que la persona es, está su propia visión de las cosas y es esa representación la que queda retenida en la mente de los individuos. Explicado de otra manera, la mente no hace fotografías de la realidad, sino que la interpreta. De ahí las posibles distorsiones.

Tal y como se ha comentado, cuando la realidad que se interpreta tiene que ver con lo que uno mismo es, se habla de autoconcepto y cuando a esa interpretación de la realidad se le asigna un valor afectivo, ya sea éste positivo o negativo, se estaría hablando de autoestima. Tanto la visión en sí misma como el afecto asignado han de ser lo más coherentes posible, en el primer caso con la realidad y en el segundo con un autoconcepto realista, es decir, ambas ideas van siempre ligadas. Pero la visión realista de uno mismo ha de estar, como ya intuye el lector, en la base de todo ello.

Como podrá suponer el lector, estas cuestiones juegan un papel importantísimo en la consecución de los propios fines e, incluso, en lo relacionado con eso que se ha dado en llamar "felicidad" y que está, en definitiva, tan unido con el bienestar en general. Una de las razones de fondo para esto está en el carácter interno, estable y universal que tiene una buena autoestima o un adecuado concepto de uno mismo, tal como muestra el cuadro 15.1.

Cuadro 15.1. Implicaciones del carácter interno, estable y universal de la autoestima y el autoconcepto, tanto en positivo como en negativo

– CARÁCTER INTERNO:

- Relacionado con lo que la persona es. Puede incluir aspectos relacionados con lo físico, pero principalmente se refiere a las propias virtudes y defectos, potencialidades y puntos débiles y el signo que se le asigna a cada uno.
 - Cuando es de signo positivo, la persona se atribuye mérito y el éxito de los objetivos conseguidos.
 - Cuando es de signo negativo, la persona cree que es incapaz, inútil, tiende a etiquetarse y a considerar que el error o defecto está dentro de ella.

– CARÁCTER ESTABLE:

- Se produce debido a que la atribución se mantiene en el tiempo. Si alguien es compasivo, lo fue probablemente en el pasado, lo es en el presente y tiene muchas posibilidades de serlo en el futuro. Si alguien es incapaz, ocurre de la misma forma.
 - Así, cuando es de signo positivo, la persona se proyecta hacia el futuro con posibilidades reales de recuperación.
 - Cuando es de signo negativo, el pronóstico es mucho más negativo, ya que no prevé que sea capaz de cambiar y afrontar de forma diferente y más productiva.

– CARÁCTER UNIVERSAL:

- Está relacionado con la realidad de que esa visión de uno mismo impregna todas y cada una de las áreas de la vida. Eso significa que afecta abiertamente a la concepción de la persona en lo individual, familiar, interpersonal, laboral, académico, en el ámbito de la pareja, etc.
 - Cuando es de signo positivo, una buena autoestima puede hacer funcionar a la persona de forma generalizada.
 - Cuando es de signo negativo, supone un obstáculo para cada área de la persona, impidiéndole el avance.
-

Como puede verse a partir del cuadro 15.1, este carácter interno, estable y universal puede ser un arma de doble filo. Esto es particularmente evidente cuando la persona tiene un mal autoconcepto debido a que sea distorsionado, o cuando su autoestima no es adecuada porque el signo que le atribuye a sus cualidades es negativo.

Ha de partirse de la base de que toda persona cuenta en su haber con cualidades positivas, útiles, y otras que no lo son tanto. Ni hay personas que las reúnan todas, ni nadie está falto de todas ellas. Un autoconcepto ajustado a la realidad percibirá las que le sean propias y les asignará un afecto coherente, lo cual implicará una autoestima adecuada. Esto no significa que la persona se niegue al hecho de que probablemente hay

cosas en su propia configuración individual que podría mejorar. Implica, más bien, que lo conoce y que, partiendo de ese conocimiento, tiene más posibilidades de actuar razonablemente, también ante la dificultad, mejorando y enriqueciéndose conforme pasa el tiempo y gana en experiencia.

Cuando la persona se ve de forma distorsionada, por tanto, esto tendrá unas repercusiones igualmente internas, estables y universales, a no ser que se intervenga activamente en este sentido. Si, por otra parte, la persona se ve como es, es decir, sabe que tiene aspectos positivos y negativos, pero el afecto que le asigna a cualidades inadecuadas o negativas no es adecuado, por ejemplo, viendo como muy positivos aspectos de su vida que son del todo contraproducentes o dándole demasiada importancia a ciertos "defectos", el efecto será igualmente negativo y destructivo para las personas y su entorno.

Un autoconcepto y autoestima inadecuados pueden, incluso, restar capacidad en otras habilidades y cualidades que, para el resto de las personas que rodean al individuo, son meridianamente visibles. Imagínese, por ejemplo, a una persona que destaque en inteligencia académica. Puede ser obvio para todos los demás que la tiene, pero si esa persona en particular no lo ve, o lo ve pero no lo valora, la percepción que tiene de sí misma estará claramente distorsionada y muy probablemente le suponga una clara merma, no sólo en su rendimiento académico, sino en el avance que pudiera producirse en el mismo. Pensará, probablemente, que no es suficientemente inteligente, o que no lo es tanto, o que si lo es, no le sirve para nada y tenderá a generalizarlo a varias áreas.

Así, es importante ver de manera fiel la realidad y estar dispuesto a asignarle un valor adecuado, objetivo, también de cara a los usos y utilidades de las cualidades que uno posee. En estas cosas, ni el exceso ni el defecto son buenos. Tan incapacitante puede ser que la persona se vea por debajo de sus posibilidades reales, como que se perciba por encima, tal y como pasa en perfiles narcisistas de la personalidad. La diferencia principal es que, en el primer caso, el principal agredido por esa baja autoestima será el propio sujeto, que lo verá materializado en bajo estado de ánimo, desesperanza o ansiedad, y sus respuestas estarán condicionadas de forma negativa, por poner algunos ejemplos, y en el segundo lo que se verá principalmente deteriorado serán las relaciones sociales y su interacción con el entorno, que irá soportando cada vez menos que el individuo, en aras de proteger su ego, lo engrose constantemente frente a los demás, con todo lo que eso supone.

A menudo las personas que son conscientes de que podrían trabajar sobre su autoestima y que, incluso, entienden que ésta está por debajo de lo recomendable. Es

decir, aceptan que, efectivamente, está distorsionada a la baja y tienen miedo a aumentarla, o a empezar a pensar mejor de sí mismos, "no sea que se pasen". Es decir, creen que una mejora sustancial podría hacerles trascender esa línea que les convertiría en unos "monstruitos" con exceso de ego.

Sin embargo, esto no sucede así. Precisamente es ese miedo el que les retiene de llegar a ese punto, como el miedo a la locura separa las neurosis de las psicosis y protege a los individuos frente a estas últimas. La cuestión, de hecho, no es tanto cuantitativa, sino más bien cualitativa para pasar de uno a otro lado y llegar a un exceso patológico de autoestima, más típico de personalidades narcisistas, tal y como se ha mencionado y se recoge en el cuadro 15.2.

No siempre que hay una alta autoestima ello implica que la persona tiene un problema de tipo narcisista, ni siquiera cuando lo parece. De hecho, a veces los problemas de baja autoestima suelen camuflarse bajo apariencias excesivamente "sobradas", como un mecanismo compensatorio disfuncional que les lleva, incluso, al autoengaño. Pero no siempre hay un trastorno de personalidad detrás. De cualquier manera, puede verse a este tipo de personas:

- Abordando situaciones para las que realmente no están capacitados porque creen que lo están,
- hacerlo además sin ayuda, porque están convencidos de que no la necesitan,
- o, incluso, evadiendo hacerlo bajo todo tipo de excusas, con tal de no reconocer que no están preparados para ello.

Cuadro 15.2 Características del trastorno narcisista de personalidad según el DSM-IV-TR

Un patrón general de grandiosidad (en la imaginación o en el comportamiento), una necesidad de admiración y una falta de empatía, que empiezan al principio de la edad adulta y que se dan en diversos contextos como lo indican cinco (o más) de los siguientes ítems:

1. Tiene un grandioso sentido de autoimportancia (p. ej., exagera los logros y capacidades, espera ser reconocido como superior, sin unos logros proporcionados).
 2. Está preocupado por fantasías de éxito ilimitado, poder, brillantez, belleza o amor imaginarios.
 3. Cree que es “especial” y único y que sólo puede ser comprendido por, o sólo puede relacionarse con otras personas (o instituciones) que son especiales o de alto estatus.
 4. Exige una admiración excesiva.
 5. Es muy pretencioso, por ejemplo, expectativas irrazonables de recibir un trato de favor especial o de que se cumplan automáticamente sus expectativas.
 6. Es interpersonalmente explotador, por ejemplo, saca provecho de los demás para alcanzar sus propias metas.
 7. Carece de empatía: es reacio a reconocer o identificarse con los sentimientos y necesidades de los demás.
 8. Frecuentemente envidia a los demás o cree que los demás le envidian a él.
 9. Presenta comportamientos o actitudes arrogantes o soberbios.
-

No se hacen ningún tipo de crítica como forma de preservar a toda costa su autoconcepto, aunque éste sea disfuncional y no les sirva para nada.

Antes de enfrentar cualquier situación, y no ha de olvidarse que en este libro se están abordando particularmente las relacionadas con dificultad, tan importante es saber lo que se tiene y que puede usarse a favor, como aquello de lo que se carece, o que puede perjudicar el afrontamiento. Así habría de ser ante cualquier tipo de batalla si el luchador quiere ganarla. Lo contrario, además de un engaño, sería, en algunos casos, un suicidio.

De ahí que haya que partir, siempre, de la realidad de que toda persona tiene puntos fuertes y otros algo más débiles en los que hay que trabajar. El conocimiento de ambos es esencial aunque tengan abordajes diferentes unos y otros de cara a las cuestiones prácticas:

-En el primero de los casos, en los que resultan útiles, se usarán a sabiendas del beneficio que traen y se aprovecharán al máximo.

-En el segundo, se tendrán en cuenta como aspectos que habrán de potenciarse o,

como mínimo, controlarse para que, ya que no ayudarán en el proceso de afrontamiento, al menos no lo entorpezcan.

Hay algunos errores particularmente frecuentes que se cometen desde la baja autoestima y merece la pena mencionarlos (cuadro 15.3).

Cuadro 15.3. Algunos errores frecuentes que se cometen desde la baja autoestima

-
- Crítica patológica y ensañamiento con uno mismo, siempre dispuestos a “hacer sangre” y a resaltar lo que no funciona.
 - Comparaciones odiosas que siempre sitúan al individuo en desventaja, por ejemplo, comparando las propias carencias con los logros de los demás y no los propios logros con las carencias de los demás.
 - Establecer como meta aceptable la perfección o, en cualquier caso, objetivos demasiado altos que sólo producen frustración por ser inalcanzables.
 - Estar vigilante para caer con todo el peso posible sobre uno mismo por el más mínimo error. El posible fallo está supervalorado y se minimiza cualquier acción correcta o adecuada.
 - Mantener un registro indeleble de los propios errores y fracasos, pero no de los éxitos.
 - Expresarse hacia sí mismo en términos de obligaciones y exigencias, pero nunca de manera reforzante o para darse ánimo.
 - Esa crítica patológica se expresa de forma tajante, extremista, contundente, aparentemente inapelable e incontrolable, mediante insultos y etiquetas, incluso, y por todo ello resulta relativamente fácil darle credibilidad.
 - La visión distorsionada de uno mismo hace creer al sujeto que los demás están hartos de él y que no merece la pena para nadie.
 - El discurso interno de quien tiene una visión distorsionada de sí mismo es especialmente venenoso porque siempre está presente en la mente del individuo.
-

Es especialmente importante detenerse en considerar algunas cuestiones prácticas en lo referente a la distorsión a la baja que a menudo se produce en la autoestima. Los casos de narcisismo son prácticamente inexistentes en comparación con el número de personas que sufren de una distorsión de su imagen a la baja. Y teniendo, además, en cuenta que, como se comentó antes, bastantes de los aparentes "narcisistas" precisamente adolecen de aquello de lo que se jactan, se estaría también ante el mismo tipo de problema de origen, en esencia, aunque se manifiesten de forma tan distinta. Habría de base una baja autoestima, disfrazada o no.

Por contraste, el elemento más práctico relacionado con una visión realista de uno mismo tiene que ver, sin duda, con los propios beneficios que trae a la vida de las

personas (cuadro 15.4).

Cuadro 15.4. Beneficios de una buena autoestima basada en un buen autoconcepto y visión realista de uno mismo.

-
- Más aceptación de uno mismo y de los demás.
 - Ideas claras sobre lo que se quiere en la vida y ánimo para abordar los proyectos.
 - Menos tensión y una mejor posición para dominar el estrés que producen los acontecimientos.
 - Ser una persona mucho más positiva, optimista y feliz. Mayor ilusión, motivación y entusiasmo frente a la vida y sus posibilidades.
 - Estar preparado para aceptar más responsabilidades personales y una sensación de poseer un mejor control sobre la propia vida: más independencia, en definitiva.
 - Mejor capacidad para escuchar a los demás y disfrutar de su compañía.
 - Sentirse más equilibrado y no permanentemente en la “cuerda floja”.
 - Estar más a gusto en situaciones sociales, que son además la llave para el avance personal.
 - Tener más confianza en uno mismo y más creatividad, dependiendo menos de las opiniones de los demás.
 - Tener mejor aspecto, estar más “radiante”.
 - Estar más predispuesto a recibir y ofrecer cariño y afecto.
 - Ser más amable con uno mismo, ser capaz de correr más riesgos porque se da cuenta de que el fracaso como tal no existe, sólo son oportunidades para crecer y aprender.
 - Ser capaz de felicitar a los demás por sus logros sin sentir envidia.
 - Tener más confianza en uno mismo al realizar cualquier actividad.
 - Los “problemas” se convierten en “retos”.
 - Estar más preparado para compartir sentimientos con los demás siendo capaz además de defender los propios derechos adecuadamente.
 - Ser capaz de hablar con sinceridad sobre los éxitos y fracasos, sin autoengaños, sin inflar los méritos y sin minimizarlos tampoco.
-

15.3. Cómo desarrollar una visión realista de uno mismo

Se hace fundamental, de partida, evitar los muchos errores cognitivos que tantas veces se ponen en marcha particularmente en momentos de dificultad y que contribuyen a

distorsionar la realidad, pero también la que tiene que ver con uno mismo, con lo que uno es (cuadro 15.5):

Cuadro 15.5. Errores cognitivos frecuentes a evitar para una visión realista de uno mismo

1. Evitar ser extremista en la manera de percibirse.
 - Las cosas no son blancas o negras, sin más.
 - Los grises dan un cariz mucho más rico y descriptivo al perfil de la persona.
 2. Tratar de dejar de lado las comparaciones.
 - El refrán dice que son odiosas.
 - Principalmente es así porque suelen ser injustas, no se producen comparando todos los parámetros posibles, sino que se centran exclusivamente y de forma tendenciosa sólo en algunos de ellos.
 3. Generalizar en positivo o en negativo de una característica o situación particular al perfil completo del individuo es una distorsión frecuente.
 - Por ejemplo, cuando alguien tiene una reacción de afrontamiento pasivo ante una circunstancia imprevista puede creer que no es una persona fuerte y capaz de enfrentarse a sus miedos.
 4. Ojo con prestar demasiada atención a aquellas características que se consideran “de valor”, principalmente porque otros las tienen y están especialmente bien valoradas, y desestimar otras que forman parte de la persona y que pueden tener tanta utilidad como las primeras.
 5. Igualmente, es vital realizar prueba de realidad tantas veces como sea necesario para contrastar lo que uno piensa de uno mismo con la realidad de los datos, de los hechos objetivos.
 - En este sentido puede ser muy útil preguntar a otros qué piensan al respecto, cómo ven a la persona en particular, permitir crítica constructiva y también autocrítica para cuestionar la propia imagen que de uno mismo haya podido construirse.
 6. Evitar extraer conclusiones muy rápido a partir de situaciones demasiado específicas.
-

-
- Eso evitará errores y generalizaciones innecesarias. Por ejemplo, no dar por hecho que, porque a la pareja no le guste que se hable poco, ser tímido o introvertido se constituye en una característica negativa.
7. Es importante asegurarse de que, en la propia balanza personal, no pesan más las cuestiones negativas que las positivas y viceversa.
- Ambas deberían ser consideradas con el máximo de objetividad, y siendo que uno mismo no la posee, será necesario contrastar la propia visión con otros.
 - Una virtud debería pesar, entonces, lo mismo que un defecto, por decirlo de manera simplista, para evitar caer en distorsiones partidistas.
 - Por ejemplo, personas que para justificar su propia teoría negativa acerca de sí mismos minimizan la importancia de sus cualidades y magnifican al extremo las consecuencias de sus aspectos más negativos.
8. Intentar evitar las etiquetas se hace fundamental.
- Estas siempre son simplismos y generalizaciones y condicionan el comportamiento de las personas, distorsionando su imagen para que encajen en ella.
-

Para trabajar de forma práctica en la propia visión realista:

a) Es importante partir de identificar, lo más objetivamente posible, cuáles son las características que componen el propio perfil. Intentar, además, utilizar términos que no vengan cargados emocionalmente, sino que sean bastante asépticos, suele ayudar.

-Por ejemplo, no usar etiquetas del tipo "Soy un cabezón", sino intentar ser descriptivo: "Cuando me empeño en algo intento conseguirlo hasta el final".

b) A continuación, es interesante que se puedan identificar situaciones en las que cada una de esas características a las que, recuérdese, aún no se le ha asignado valor emocional, pudieran ser útiles.

-Por ejemplo, "Soy una persona fría". Esto puede ser interesante cuando hay que tomar decisiones muy comprometidas en una situación de supervivencia.

Esto puede contribuir a evitar verse ubicado en un perfil distorsionado simplemente porque no se siga el patrón establecido como deseable, por ejemplo, a nivel social.

c) Como consecuencia directa de esto, ha de pensarse, entonces, en qué sentido las propias diferencias pueden convertir al individuo justamente en eso: en algo especial.

d) Es importante que no se descarte o desprecie como valiosa ninguna característica por el hecho de no ser compartida por el grueso de la población.

-Por ejemplo, la mayor parte de personas se visten siguiendo unos ciertos cánones estéticos, pero no ha de ser algo negativo, necesariamente, tener un estilo propio y no compartido por el resto.

e) Sin embargo, como evidentemente no todas las características parecen contribuir igualmente al afrontamiento adecuado del día a día y otras son claramente un estorbo, la única manera de poder llegar a distinguirlas con cierta objetividad será referirse, una y otra vez, a los datos que la propia realidad arroja.

-Por ejemplo, si la persona considera, echando la vista atrás, que la frialdad emocional sólo le ha traído problemas, porque realmente nunca se ha encontrado en una situación en que le fuera útil y que más bien le ha supuesto conflictos interpersonales, podrá considerar esa característica como una a controlar, a mantener a raya, de cara a su día a día.

Lo ideal llegados a este punto, en el que se constata que alguna característica no es conveniente en el entorno del individuo, sería llegar a un cierto "acuerdo" con uno mismo por el que:

-Bien se mantenga dicha característica bajo control, aceptando que forma parte del propio carácter pero que no se le puede dar rienda suelta,

-o bien se promovieran maneras de generar rasgos diferentes.

g) Esto último es un cambio más de fondo y no suele ser tan fácil, además de que, en ocasiones, es contraproducente.

-Por poner un ejemplo, no se trata de convertir a alguien introvertido en extrovertido. Ni es necesario ni es sabio. Se trataría más bien de que, si se constata que la introversión ha resultado fuente de complicaciones al sujeto, se propongan comportamientos alternativos, sin dejar de aceptar que la persona es, en esencia, tímida.

h) Esto lleva, inevitablemente, a la famosa cuestión relativa al dúo cambio-aceptación. La persona que quiere tener una visión realista de sí misma:

-Ha de saber qué características componen su carácter.

- Debe intuir al menos qué características juegan un papel a su favor y cuáles no o, más bien, en qué situaciones ocurre lo uno o lo otro.
- Ha de intentar introducir cambios razonables que le ayuden a enfrentarse a su mundo.
- Tiene que llevarse bien consigo mismo, aceptando su propio perfil y no generando un conflicto constante con su propio yo que le lleve, en muchas ocasiones, a distorsionarse para aceptarse él mismo o para ser aceptado por otros.

Intentar no escatimar en palabras para describir los sucesos, los sentimientos, los acontecimientos y las propias características es fundamental. Si la realidad nunca es simple, sino compleja, parece bastante obvio que los mensajes excesivamente parcos que a menudo se usan para el diálogo con uno mismo y para su descripción no tendrán muchas posibilidades de ser realistas. Abundar en detalles, ser amplios, detenerse en los matices que le dan a la vida verdaderamente el color que tiene es siempre una buena estrategia en este sentido.

Por ejemplo, no es lo mismo, ni tiene el mismo efecto sobre la autoestima, que ante una equivocación uno se diga a sí mismo "Es que soy un idiota", que algo como "Ya es la tercera vez que esto no me sale como yo quería. Algo se me debe estar pasando por alto y no sé qué es". Puede referirse al mismo hecho de fondo, pero sin duda no genera las mismas emociones en el sujeto.

Por otro lado, intentar mantener el yo ideal bajo control es importante. A menudo las distorsiones se hacen intentando emular un yo que sólo es producto de la imaginación, pero que no es viable. Si no hay correspondencia con la realidad, ha de descartarse o retener sólo aquellas de sus características que sean veraces o viables.

Una forma sana de construir la propia imagen y de tener siempre un interesante punto de referencia es hacerlo a partir del contacto con otras personas que dan diferentes puntos de vista sobre el perfil en que se está. Cada uno de ellos tiene su propia visión, cierto, todas son subjetivas, pero cuando se superponen pueden dar lugar a una aproximación bastante certera a la realidad que siempre puede contrastarse con la que uno tiene y que la enriquecerá y equilibrará, sin duda.

Sin embargo, es importante escoger bien las personas que se usarán como referencia para hacer prueba de realidad. Algunos individuos tienen la particular y desafortunada "virtud" de verlo todo desde un prisma negativo; otros sólo saben tener un efecto castigador y nunca reforzarte o de ánimo sobre los que le rodean, están dispuestos

siempre a resaltar lo que no funciona y a "machacar" a todo el que se ponga a distancia reducida, por no hablar de quienes puedan tener algún tipo de interés, consciente o inconsciente, en que la autoestima de uno no termine de despegar, por lo que es mejor mantenerse apartado de ellos y escoger bien a quienes han de nutrir la visión que finalmente servirá de base para el desarrollo de la conducta. Así que, como resumen, es importante recordar:

- Identificar las características que componen el perfil de uno mismo.
- Buscar situaciones donde dichos elementos puedan ser de utilidad.
- Recordar que las diferencias convierten a cada individuo en especial y único.
- Comparar siempre la propia percepción e intuición con la realidad. Ante la diferencia entre ambas, debe pesar más la realidad.
- Llegar a acuerdos con uno mismo para generar un cambio en aquellas características más problemáticas, si es posible. Si no lo es, aceptarlas intentando mantenerlas bajo estricto control de forma que no interfieran en el avance cotidiano o en la superación de dificultades.
- Intentar ser objetivo a la hora de interpretar la realidad, de describirla hacia uno mismo, evitando ser parco en el lenguaje. Si lo que rodea a la persona es rico en detalles, el lenguaje que lo describe también debe serlo para evitar simplismos inconvenientes que distorsionen.
- Evitar etiquetados innecesarios. De hecho, todos lo son.
- Asegurarse de que el yo real prevalece sobre el yo ideal. Este segundo debe suponer un incentivo, pero no una esclavitud.
- Contrastar la propia visión de uno mismo con la de otros que estén alrededor, eso sí, escogiendo cuidadosamente quiénes van a actuar como puntos de referencia.

15.4. El papel de la visión realista de uno mismo en el afrontamiento postraumático

El trauma tiene que ver con un impacto de gran envergadura sobre la vida de un individuo. Aunque ante un estímulo de gran fuerza no todas las personas atraviesan por esa intensa inestabilidad que supone el trauma, algunas sí lo sufren. Independientemente de cómo sea encajado, si de forma más o menos resiliente o no, junto con ese impacto

suelen venir pérdidas o nuevas situaciones que se perciben como tales. En muchas ocasiones, objetivamente, el impacto en sí tiene que ver directamente con una pérdida, del tipo que sea. Puede estarse hablando de una pérdida personal, relacional, física, de estatus, de salud... Todas ellas pueden ser muy importantes para el individuo y pueden suponerle una huella importante en su vida en general, pero también, especialmente, se sufre una merma en la visión que tiene de sí mismo. De ahí que, ante el impacto, esta es una de las áreas que más puede afectar e incapacitar al individuo.

Por poner algún ejemplo, al perder al cónyuge, que es un estímulo de gran impacto, muchas personas sienten que su autoconcepto, su identidad, incluso, quedan seriamente tocados debido a que buena parte de la definición que hasta entonces habían hecho de sí mismos estaba construida en función de la relación que mantenía con su pareja. Ante sucesos como éste, la persona ha de redefinir su yo pero, en este caso, sin la presencia de la persona que ya no está, y esto no resulta fácil. Ya no es la "esposa de", las relaciones con el grupo de referencia cambian y las actividades en las que participará probablemente tampoco serán las mismas. Los aportes que también estas cosas hacían a la autoestima desaparecen e, inevitablemente, se requiere una redefinición de uno mismo que responda a la nueva realidad que se tiene delante.

¿Qué ocurre, por ejemplo, tras un accidente de tráfico, o un ataque terrorista, en el que la persona ha perdido, por ejemplo, una extremidad? No sólo queda mermada la parte del autoconcepto que tiene que ver con el aspecto físico en su prisma más estético. Hay mucho más que esto: la persona puede poner en duda si será capaz de hacer todas las cosas que antes hacía, y ante la realidad de que, incluso en el mejor de los casos, pudiendo hacer todo lo de antes, lo tendrá que hacer de forma distinta, se requiere, de nuevo, una redefinición del yo en la línea más realista posible. Sentirse, no sólo un cuerpo incompleto, sino una persona incompleta, no es infrecuente en estas situaciones.

Es fundamental, por tanto, ser capaces de separar lo que haya pasado de uno mismo, ya que son cosas distintas. El sentido de identidad es algo imprescindible en cualquier momento de la vida, pero especialmente en medio de la dificultad. Técnicas terapéuticas y muy usadas en clínica, como la técnica de la silla, en que se le pide al paciente que tome asiento y al lado se deja una silla vacía para que imagine que su problema, o una percepción distorsionada, cualquiera que sea, están sentados allí, ayudan a crear una idea gráfica de lo que esto significa. La cuestión es que el trauma afecta a veces a áreas tan íntimas y profundas de la persona que puede ser verdaderamente difícil distinguir ambas con claridad y, mientras no se haga, la visión de uno mismo puede estar fácilmente distorsionada y por mucho tiempo, además, siendo esa distorsión altamente resistente al cambio.

De no diferenciarse esto, resulta difícil poder comprender que se sigue siendo igual de valioso que antes. Si se ha producido alguna pérdida, que es lo más probable, lo realista, el objetivo último, sería aceptarlo y empezar a buscar maneras de vivir con ello sin estar en constante beligerancia con la nueva situación. Pero esto es un proceso en el que, eso sí, la situación y la persona son entes distintos y esto no siempre es fácil verlo desde el primer momento.

Un afrontamiento desde el mismo inicio del impacto puede favorecer una mayor visión realista de uno mismo, en el sentido de que no da lugar o, mejor dicho, tiempo, a que la persona pueda estar haciéndose composiciones falsas en su cabeza acerca de su merma o posible pérdida en sus capacidades. Cuando uno afronta las situaciones empieza a percibir cambios que le convierten en alguien mucho más "dueño" de sí mismo. La sensación de control es importante para una buena autoestima, para una adecuada visión de uno mismo, pero interesa que sea una sensación igualmente realista para que sea útil. Sólo se consigue control sobre ciertas facetas de los acontecimientos mediante el afrontamiento activo.

El "parón" que tantas veces se produce tras un impacto fuerte es necesario en muchas ocasiones. Tomarse un cierto tiempo de receso para recomponerse mínimamente antes de empezar a funcionar es fundamental. Pero cuando se dilata en exceso el afrontamiento, puede dar lugar a que se acumule el trabajo o las tareas pendientes y esto no será tanto por falta de capacidad como por falta de afrontamiento. Sin embargo, esa distinción entre una y otra no siempre será sencilla para el sujeto y ello puede dar lugar a una distorsión respecto a la manera en la que se percibe a sí mismo. La persona puede creer que ya no es capaz de afrontar cuando, en realidad, lo que ha sucedido es que tiene una dificultad temporal que sí tiene capacidad para resolver.

Conviene sentarse a recordar quién se era antes de que sucediera el impacto para recuperar una buena visión de uno mismo, si es que antes se tuvo, porque tras el impacto no todo deja de funcionar y porque uno no es lo que parece justo después del golpe. La persona que se era marca una cierta línea base respecto a los recursos que la persona tenía en su repertorio, aunque no podrá perderse de vista que, quizá, durante un tiempo, algunos de ellos pueden estar mermados. Alguien debe acompañar al sufriente, además, para que los recuerdos sobre quién se era antes no sufran distorsiones.

Por otro lado, para no caer, además, en una distorsión mayor de la realidad sobre uno mismo, manejar bien la cuestión temporal puede ser muy importante: no es lo mismo creer que uno ya no es el que era, que pensar que durante un tiempo ciertas características pueden estar apagadas en cierto sentido a la espera de una mayor

recuperación. Así, la imagen de quien se era antes ha de intentar preservarse sin idealizaciones, que también son una distorsión como se viene comentando, y ser tomada como un posible objetivo a recuperar, aunque teniendo en cuenta que el perfil previo puede no recuperarse completamente como sería su deseo, sino que pueden tener que hacerse cambios en la propia visión de uno mismo. Se puede llegar a una normalidad, aunque no sea exactamente la misma desde la que se partía.

El cambio, tal y como se ha ido insistiendo a lo largo de toda la exposición, no tiene por qué significar algo negativo, ni mucho menos. Se puede llegar a ser una persona mucho más fuerte y completa, rica en matices y posibilidades, después de un fuerte impacto. Los perfiles resilientes, de hecho, ponen esto bien de manifiesto. Y los efectos que el trauma puede producir en una persona pueden ser sinónimo de merma en algún sentido, pero también fuente clara de crecimiento personal.

A la persona impactada no le sirven mensajes inflados de ánimo porque no son concordantes con lo que su realidad dice. Esto es importante pensando en aquellos que acompañan al sufriente ante el dolor. No le ayudan a verse como es, ni a identificar qué partes de sí mismo pueden serle útiles para el afrontamiento por "dorarle la píldora" o decirle lo que quiere oír. Las "hinchazones" lo único que hacen es ocultar lo que hay debajo y nunca son clarificadoras. Es mucho más fácil construir una visión acertada de uno mismo a partir de asistencias y ayudas verdaderamente realistas que sin ellas. De ahí la importancia, de nuevo, de rodearse de personas que verdaderamente sepan ayudar y proporcionar unos buenos primeros auxilios psicológicos junto con la asistencia posterior, más prolongada en el tiempo.

El impacto de un evento estresante a veces permite saber a las personas quiénes son realmente. Esta es una de las grandes paradojas que el dolor trae consigo. Desaparece lo accesorio, prima lo importante y es difícil mantener una fachada cuando las cosas se complican. Es curioso, incluso, darse cuenta de cuántas máscaras se acumulan a lo largo de la vida, poses y estrategias mediante las cuales se proyecta el propio carácter hacia fuera y que sólo son un artificio alejado de la realidad, aunque a veces se terminen creyendo a pies juntillas por parte de quienes, consciente o inconscientemente, las crearon.

Persona y personalidad, realidad y personaje, a veces están tremendamente alejadas entre sí y esto siempre es signo de distorsión. Otras veces se entremezclan hasta parecer prácticamente indisolubles e inseparables. Pero cuando ciertas cosas de gran envergadura ocurren es como si la realidad se encargara de desnudar a las persona y dejara visible el yo más crudo, más carente de añadidos. Esto puede ser, sin duda, un impacto, porque de

la misma forma que un parto puede poner a una mujer ante la realidad de su verdadero umbral para el dolor, ya sea para bien o para mal, para confirmación o para sorpresa, el impacto traumático pone a la persona ante la realidad de su capacidad de afrontamiento y sus propias características reales como individuo.

Es curioso cómo en estas situaciones uno suele descubrir fortalezas que, hasta entonces, ni siquiera había pensado que tuviera. Y cuando eso sucede y se ponen en marcha, algo pasa o debe pasar en la visión de uno mismo y de las propias capacidades. Es en la dificultad donde se pone de manifiesto la capacidad resiliente, pero también y principalmente donde se ejercita. Y es precisamente en ese momento: cuando se descubre que uno, con lo que es y con lo que tiene, y consciente de lo que no tiene, sí puede intentar salir adelante y puede hacerlo bien.

Por último, aunque no menos importante, cada paso de afrontamiento que se da tras un impacto traumático ayuda a que la persona reconstruya la parte de su propia imagen que haya podido quedar dañada. Es fácil volverse inseguro tras un suceso de impacto. Es sencillo cuestionar aspectos de uno mismo que nunca se habían cuestionado porque no había necesidad. Y es fácil también que, entrando en esa dinámica del miedo y la inseguridad, la persona cada vez se retraiga más de actuar de forma constructiva ante los problemas, perdiendo confianza en sí mismo.

Es importante en momentos de crisis, de nuevo, recuperar parte de la imagen de lo que se era antes del impacto, si en ese punto se funcionaba, y abordar poco a poco nuevos pequeños objetivos que permitan que la persona vaya viendo su autoestima reconstruida y su vida recompuesta, aunque no siempre pueda llevarse al punto inicial del que se partió. Quizá, a veces, ni siquiera es conveniente porque lo mejor puede estar por llegar.

16

Habilidades sociales

16.1. Introducción

Fordyce (1980, 1981 y 1984), tal y como recoge Caballo en su Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales, propuso 14 fundamentos para ser más felices (cuadro 16.1).

Como él mismo sugiere, las habilidades sociales están implicadas en que muchos de esos fundamentos puedan llevarse al plano práctico. Es decir, hay una relación directa entre el buen uso de habilidades sociales y bienestar personal. Independientemente de que ese bienestar se denomine felicidad o no, lo que sí coinciden en resaltar muchos de los escritos sobre estos temas es la idea de que las habilidades sociales están presentes en el éxito personal, y éste puede en gran medida relacionarse con la consecución de objetivos, con la resolución de problemas y con la idea de avance en la vida. "Curiosamente", todos ellos residen, también, en el corazón de la resiliencia, por lo cual parece que tiene todo el sentido que se consideren las habilidades sociales como fortaleza fundamental de las personas ante la adversidad y como forma elemental de crecimiento dentro y fuera de ella.

No es el momento ni el lugar de entrar en definiciones del concepto de habilidad social, pero sí es importante recordar que tiene que ver con la conducta que desarrollan los individuos en relación con otros a su alrededor para conseguir objetivos y hacerlo adecuadamente, teniendo en cuenta los derechos de ambas partes y los intereses concretos para cada situación particular. Están, por tanto, muy ligadas al contexto. De hecho, no se puede considerar una conducta como habilidosa al margen del contexto en el que se produce. Por ejemplo, no es posible saber si la persona está hablando suficientemente alto o suficientemente bajo si no es conociendo el lugar en el que se encuentra y para qué está allí.

Cuadro 16.1. Fundamentos para ser más felices

-
1. Ser más activo y mantenerse ocupado
 2. Pasar más tiempo en actividades sociales
 3. Ser productivo en un trabajo recompensante
 4. Organizarse mejor
 5. Dejar de preocuparse
 6. Disminuir las expectativas y las aspiraciones
 7. Desarrollar un pensamiento positivo, optimista
 8. Orientarse hacia el presente
 9. Conocimiento, aceptación e imagen buenos de uno mismo
 10. Desarrollar una personalidad sociable, extravertida
 11. Ser uno mismo
 12. Eliminar las tensiones negativas
 13. Las relaciones íntimas son muy importantes
 14. Valorar y comprometerse con la felicidad
-

Fuente: Vicente Caballo, Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales, 1993.

Pero también, obviamente, la relación con la resiliencia está mucho más clara en tanto en cuanto se ahonda en la utilidad y necesidad de estrategias como pedir ayuda, que está directamente ligada al avance y crecimiento personal en la dificultad y es, en sí, una habilidad social también. Varias de las fortalezas que se han considerado hasta aquí existen en función de una red de habilidades que el individuo debe poseer en lo relacional. Expresar y recibir emociones, construir alrededor una red social y mantenerla, o conseguir información del entorno para una adecuada construcción de la idea de sí mismo son sólo algunas de ellas.

Merecerá la pena, entonces, detenerse brevemente en algunos de sus componentes más importantes, aspectos prácticos altamente relevantes como, por ejemplo, los elementos verbales vs. los no verbales, sin control de los cuales no puede verdaderamente desarrollarse una conducta habilidosa en el ámbito social. La cuestión relacionada con la forma de adquirirlas, que es precisamente ese entorno con personas, se tocará igualmente, así como se hará mención de algunas de las habilidades sociales más interesantes de cara al avance en relación con la resiliencia. A continuación aparecen algunas consideraciones relevantes.

16.2. Aspectos prácticos de las habilidades sociales

1. Las habilidades sociales son una característica de la conducta, no tanto de la persona.

- a) Pudiera parecer una distinción menor, pero esto está muy relacionado con la interacción con el contexto que hace unas líneas se mencionaba, así como con el hecho de que las habilidades sociales, como el resto de fortalezas que se han estado considerando, pueden adquirirse, aprenderse y desaprenderse.
- b) Una de las consecuencias directas de esta mención es que una persona puede ser considerada como bastante habilidosa a nivel social en general porque tenga buena capacidad de discernir lo que ha de hacerse de forma más conveniente en cada caso y porque buena parte de las conductas que desarrolla son hábiles socialmente, pero es una generalización.
- c) Es cada conducta la que, de forma independiente, es habilidosa o no en función del contexto en el que se pone en marcha. Siempre depende del entorno, en forma de momento y lugar, entre otros, y éste será la única forma de considerar la validez de una determinada conducta a ese nivel que se está valorando.

2. Las conductas que se consideran habilidosas varían de cultura a cultura.

- a) Sólo hay que pensar en algunas como la distancia interpersonal para darse cuenta de hasta qué punto hay diferencias en esto.
- b) Pero más allá del contexto cultural o de la propia situación del momento, el individuo ha de considerar también lo que marca la otra persona, su biografía, como diría Miguel Costa. Es decir, sus sentimientos, las experiencias previas que se han tenido con ella, lo que se intuye que puede ser más o menos beneficioso para la relación, etc.
- c) Porque la conducta socialmente habilidosa siempre tiene en cuenta al otro, no para doblegarse siempre, lo cual no sería hábil, sino como forma de respeto ante los derechos de los demás y como estrategia para escoger la mejor manera de relacionarse con él.

3. Por todas estas cuestiones, relacionadas con los varios parámetros que hay que tener en cuenta antes de considerar poner en marcha una determinada conducta a nivel social, la capacidad para poder ser hábil socialmente tiene mucho que ver con cierta pericia a la hora de discernir y tomar decisiones sabiamente.

- a) Saber qué decir, cuándo decirlo, qué callar o cuándo callarlo son sólo algunos ejemplos que, mal gestionados, dan lugar a muchos de los conflictos interpersonales que los individuos viven en su día a día cotidiano.
 - b) Tener buen criterio, en este sentido, pensar antes de actuar, anticipar consecuencias y, en definitiva, cualquiera de los pasos que componen un buen proceso de toma de decisiones se convierten, entonces, en condición previa fundamental para ser capaces de desarrollar conductas habilidosas a nivel social. Así, vuelve a ponerse de manifiesto la interrelación entre fortalezas para poder conseguir avances en cada una de ellas en particular.
4. Uno de los componentes prácticos más claros al hablar de habilidades sociales tiene que ver con lo relacionado con las áreas verbal y no verbal.
- a) Siempre que se produce conducta a nivel interpersonal, hay una parte que tiene que ver con lo que se dice y otra con lo que se hace.
 - b) Todo mensaje verbal viene acompañado de una serie de añadidos no verbales que lo dotan de credibilidad o, por el contrario, se la restan por falta de coherencia.
 - De poco vale que se diga "No estoy enfadado" si el tono, los gestos, la mueca, los brazos cruzados o la distancia interpersonal dicen lo contrario.
 - c) Así las cosas, resulta que es fundamental manejar ambos componentes adecuadamente para que la conducta se considere hábil a nivel social, sea cual sea el contexto.
 - d) Esto es un principio superior, elemental, por decirlo de alguna forma. Lo que se dice es importante. Pero lo que acompaña a eso que se dice lo es todavía más.
 - e) Llevados a un punto en que el oyente tenga que decidir, y siempre lo hace, entre una y otra área del acto comunicativo, se decantará por lo no verbal. La razón de esta elección reside en el hecho de que la parte no verbal es difícilmente "disfrazable" o "falseable". Dicho de otra forma, puede decirse lo que uno quiera, puede acompañarse de todo tipo de argumentos de peso, pero si el mensaje no verbal contradice lo que se dice, esta última parte perderá todo su valor y la persona retendrá lo no verbal por encima del resto.

Entodo lo que tiene que ver con el componente no verbal de la conducta

interpersonal, hay mucho de involuntario, casi de acto reflejo.

-Es curioso que este componente es mucho más estable de cultura a cultura - por ejemplo, una cara de asco en Occidente es la misma que una en Oriente - y de ahí que tenga un valor especialmente de peso también a la hora de interpretar las verdaderas intenciones del interlocutor. Esto ocurre tanto en negativo como en positivo.

-Por eso es que quien pretenda mejorar sus habilidades sociales ha de detenerse con especial cuidado en esta área, no sólo por sus implicaciones, sino por la complicación de controlar algo tan aparentemente "sencillo" por habitual, pero tan difícil a la vez.

Cuadro 16.2. Aspectos verbales, no verbales y paraverbales y diferencias en el mensaje final

<i>Aspectos verbales</i>	<i>Aspectos no verbales</i>	<i>Aspectos paraverbales</i>
Lo que la persona dice con sus palabras	Lo que la persona transmite con sus gestos	Elementos que acompañan al lenguaje oral aportándole matices
Secuencia concreta de palabras	Postura Contacto ocular Distancia interpersonal Gestos de las manos Gestos faciales Movimientos involuntarios ...	Entonación Volumen Énfasis Pausas ...
CASO 1 “No me gusta que me hables así”	Postura erguida, orientada al otro, mirada fija, desafiante, a corta distancia, puño en alto, gestos de ira en el rostro, nerviosismo general...	Tono alto de voz, gritando, no permite que la otra persona intervenga, no usa silencios...
CASO 2 “No me gusta que me hables así”	Postura erguida, orientada hacia el interlocutor, mirada fija pero NO desafiante, distancia media, manos relajadas, gestos tranquilos en el rostro, movimientos corporales lentos y autocontrolados	Tono medio de voz, énfasis en el mensaje objetivo y no en la emoción, permite réplica, no interrumpe, repite el mensaje si es necesario para darle contundencia

5. En todo lo que tiene que ver con lo interpersonal, por definición, tan importante es el emisor como el receptor.

a) Ambos son necesarios. Pero no es condición sine qua non para relacionarse de

forma habilidosa que el otro desarrolle también una conducta hábil.

b) Se ha dicho con frecuencia que dos no discuten si uno no quiere. En un sentido, efectivamente, es cierto y está muy relacionado justo con lo que se está comentando. La persona que está enfrente puede estar gritando, manifestándose de forma agresiva, incluso, pero uno puede decidir, y este es un aspecto práctico fundamental de la habilidad social, que es voluntaria, proyectar hacia fuera una forma diferente de relación, de abordaje de la situación, que sea útil para la interacción, independientemente de la manera en que el otro se comporta.

c) El comportamiento ajeno nunca es una excusa suficiente para dejar de desarrollar las habilidades sociales, aunque a veces se puede convertir en un auténtico obstáculo para ejercitarlas y, por tanto, en una merma también para el crecimiento comportamiento resiliente.

En general, con objeto de poder dar una panorámica general y práctica de lo que supone el amplio abanico de las habilidades sociales, estas se agrupan en cuatro grupos de conductas (cuadro 16.3).

Cuadro 16.3. Grupos de habilidades sociales

-
- Las relacionadas con la asertividad (autoafirmación, saber decir que no, orientadas todas ellas a la defensa de los propios derechos)
 - Las relacionadas con peticiones (favores, ayuda...)
 - Expresión y recepción de sentimientos (de signo positivo y negativo)
 - Habilidades comunicacionales básicas (inicio, mantenimiento y cierre de conversaciones)
-

6. Cuando líneas atrás se planteaba la cuestión de que las habilidades sociales son conductas independientes, no tanto características personales, esto tiene relación también con el hecho de que una persona puede manifestarse de forma hábil en el ámbito interpersonal en una serie de situaciones y no hacerlo en otras.

a) Por ejemplo, hay personas que no tienen aparente dificultad a la hora de iniciar, mantener y cerrar conversaciones, pero sí la presentan cuando se trata de defender sus derechos y más aún cuando han de hacerlo, por ejemplo, ante personas con cierto grado de autoridad sobre ellos, como pudiera ser el caso de un jefe.

b)Aun dentro de lo que tiene que ver con el estilo de comunicación y de afrontamiento de problemas, una persona puede tener un estilo esencialmente agresivo, impositivo, y que en determinados contextos se manifieste de forma claramente pasiva. Nada es inamovible, entonces, en lo referente a las habilidades sociales.

7.La capacidad para ser hábil en este ámbito de lo social está estrechamente ligada a otras fortalezas de las abordadas con anterioridad.

a)Por ejemplo, difícilmente se produce una buena defensa de los propios derechos cuando no se parte de una mínima dosis de autoestima y valoración realista de uno mismo.

b)El optimismo, por poner otro caso, favorece una anticipación positiva a la hora de iniciar y mantener interacciones y aumenta las posibilidades reales de éxito en la puesta en marcha de las mismas.

c)Así sucede con el resto de fortalezas: que cada cual aporta su granito de arena a que las habilidades sociales puedan ponerse en marcha de forma adecuada y solvente.

8.Las habilidades sociales se manifiestan en el área de la conducta visible. Sin embargo, hay mucho más que se mueve bajo esa superficie (cuadro 16.4):

a)El pensamiento y todo lo que tiene que ver con el mundo cognitivo (las expectativas, distorsionadas o no, preocupaciones, ideas preconcebidas, prejuicios...).

b)Las emociones (temores, alegría, decepciones, condicionamientos previos...).

c)La manifestación fisiológica de las emociones (por ejemplo, cuando el sujeto se pone rojo al hablar con otras personas) suponen limitaciones o potenciadores a la puesta en marcha de determinadas conductas de índole social.

d)Todo se conjunta en aras o en detrimento, según el caso, de la habilidad social.

Cuadro 16.4. Componentes generales del comportamiento humano según la escuela de psicología cognitivo-conductual y aplicación práctica a un ejemplo de adversidad en el contexto de la conducta social

-
1. Conducta visible
 2. Lo que podría grabarse con una cámara de vídeo
 3. Cognición
 4. Contenido tipo recuerdos, pensamientos, preocupaciones, expectativas, ideas preconcebidas, creencias, esquemas...
 5. Emoción
 6. Las cuatro emociones básicas y sus derivadas: alegría, tristeza, ira y miedo
 7. Reacciones fisiológicas
 8. Comportamiento del organismo ante la conjunción de las tres anteriores

Ejemplo: Ante una situación de maltrato reiterado en el hogar

1. Posibles conductas visibles a nivel social: enfrentarse al agresor, retirarse, no hacer nada, pedir ayuda...
 2. Posibles cogniciones a nivel social: recuerdos de una agresión anterior, incertidumbre respecto al futuro, creencias acerca de lo que debe hacerse o no ante una agresión, preocupación y anticipación acerca de las consecuencias que se pueden derivar de una denuncia...
 3. Posibles emociones relacionadas con la situación social: miedo, ira y rabia ante el agresor...
 4. Reacción fisiológica: palpitaciones, temblor, tensión muscular, dilatación pupilar...
-

Alguien que, por ejemplo, considere que no sirve de nada tener relación con otras personas no pondrá en marcha conductas hábiles socialmente en general, pero tampoco, yendo algo más lejos, considerará que otras personas puedan aportarle algo en momentos de adversidad, con lo que las posibilidades reales de avance ante la dificultad quedarán claramente disminuidas.

De ahí que, no sólo no son comportamientos simples, ya que integran varias áreas de funcionamiento del ser humano, sino que además, cuando una conducta hábil socialmente no termina de producirse, ha de buscarse el origen de esto más allá del aspecto puramente visible. El comporta miento hábil socialmente es, entonces, mucho más que conducta. Por ejemplo, es difícil que un sujeto ponga en marcha conductas de acercamiento a otros, inicios de interacción, cuando a nivel emocional, por ejemplo, presenta ansiedad. Los sentimientos, en este caso, estarían siendo un claro limitador de la conducta socialmente hábil.

9.La adversidad es uno de los entornos donde se pone más de manifiesto la

importancia de desarrollar de forma habitual conductas hábiles en el ámbito interpersonal.

a) Por una parte, son una forma de prevención, como lo son todas las fortalezas de las que se ha venido hablando.

b) Por otro lado, son eficaces como estrategias de afrontamiento que ponen en marcha recursos personales propios y ajenos, tal como ocurriría en un caso como el propuesto en el cuadro 16.4.

c) Las habilidades sociales, como todo el resto de capacidades abordadas, están al servicio de las personas en los buenos momentos, pero también y principalmente en la adversidad.

-En los tiempos de bonanza permiten el desarrollo personal, la consecución de objetivos, el establecimiento de límites, la creación y mantenimiento de redes sociales...

-Cuando las cosas van mal, sin embargo, el beneficio de las conductas hábiles socialmente se convierte en aún mayor, si cabe.

d) Uno de los primeros y más claros resultados de esto en positivo tiene que ver con no tener que pasar por las dificultades solo.

-A veces esa compañía viene del hecho de que, de forma preventiva, la persona ya contaba con esa red de personas.

-Y en otras ocasiones, cuando ésta, por lo que sea, no existe o no está accesible, por ejemplo, cuando la persona sufre un accidente o impacto en un lugar alejado de donde se encuentra su red, por ejemplo, mientras está de vacaciones, puede generar una nueva, llegar a establecer lazos duraderos y profundos, puede expresar sentimientos y recibirlos, también gestionar el dolor, generar cambios en el entorno, etc.

Esta última parte es fundamental en el ámbito del afrontamiento de la dificultad. Cuando se enfrentan problemas, lo que uno busca principalmente es generar ese cambio o conjunto de ellos que permita volver a cierto nivel de homeostasis. Las habilidades sociales permiten cambios a varios niveles, algunos de ellos tienen que ver con:

-Modificaciones de conducta en los demás.

- Profundización en las relaciones.
- Cambios en la propia manera de percibir las cosas.
- Mejores reacciones por parte de los que rodean al individuo.
- Posibilidad real de apoyo social...

Todos estos cambios son potencialmente utilizables frente a la dificultad y, por tanto, muy cercanos y afines a la resiliencia.

16.3. Cómo desarrollar las habilidades sociales

En este apartado se abordan las estrategias necesarias para poder desarrollar habilidades sociales. Es fundamental partir de la base de que, para poder adquirir pericia en esta área ha de producirse entrenamiento en ambientes sociales. Está bien saber en teoría lo que puede y debe hacerse en las diferentes situaciones interpersonales que pueden presentarse. Las convenciones sociales están, entre otras cosas, para eso. Las normas, cierto protocolo a nivel social, regulan por primera vez aquellas conductas que nunca se han producido. Pero la cuestión de las habilidades sociales va mucho más allá de simples convenciones. Se trata, en definitiva, de que la persona, además de manejar a un cierto nivel el plano teórico, sea capaz de discernir en el plano práctico qué conducta es la idónea para conseguir determinado objetivo.

Por poner un ejemplo sencillo, es algo parecido a lo que ocurre con saber o no conducir. Uno puede conocer a la perfección el código de circulación. Incluso puede conocer profundamente cómo funciona el coche que conducirá. Pero no es sino conduciendo, enfrentándose al tráfico, que es permanentemente cambiante y que plantea nuevos matices cada vez, que se podrá verdaderamente aprender a conducir. Porque parte de la clave de esta habilidad tiene que ver con saber identificar las claves relevantes de la situación, interpretarlas adecuadamente y escoger aquella conducta social que se ajuste mejor a los objetivos que se pretenden.

1. Uno de los pilares del aprendizaje a este nivel tiene que ver con tener buenos modelos de conducta.
 - a) Aquellas personas con las que se crece, a las que se observa en sus reacciones desde que se es pequeño, resultan absolutamente determinantes.
 - b) Buena parte de las habilidades sociales se aprenden en el ámbito de la familia,

que es esencialmente socializarte.

c) No todo es reductible a esto, evidentemente. De padres hábiles pueden surgir hijos inhábiles y viceversa. Pero en líneas generales lo que suele suceder es que en esto, como en tantas otras cosas, hay mucho de carácter aprendido.

d) ¿Qué sucede, sin embargo, cuando se quieren aprender habilidades sociales desde fuera del entorno familiar como cuando, por ejemplo, se es adulto? Los únicos modelos, evidentemente, no son los padres ni el entorno familiar.

e) Lejos de esto, al mirar alrededor pueden encontrarse modelos de conducta absolutamente válidos para ese tipo de aprendizaje vicario que resulta tan importante aquí.

Es fundamental que haya puntos de identificación claros con los modelos escogidos, ya que el tipo de conducta considerada hábil socialmente puede variar sustancialmente dependiendo de ciertas características del modelo.

-Por ejemplo, lo que en un hombre se puede considerar una conducta socialmente habilidosa en un determinado contexto, en una mujer puede considerarse, incluso inapropiada o fuera de lugar.

-Es importante, pues, la afinidad y una alta identificación entre el modelo y el sujeto.

g) Un modelo especialmente interesante en lo referente a lo que se está tratando como tema central en esta obra tiene que ver con personas que manifiesten habilidades sociales dentro de un perfil resiliente.

-Probablemente todos pueden pensar en personas con estas características.

• ¿Qué relaciones mantienen estas personas antes del impacto de una adversidad?

• ¿De qué forma se relacionan en medio de ella?

• ¿Cómo resuelven los inconvenientes que se les van presentando?

-Estas personas serían, por decirlo de alguna forma, el modelo perfecto a tener en cuenta. Porque no sólo estarían manifestando la forma de poner en marcha conductas hábiles socialmente, sino que lo estarían haciendo al

servicio del afrontamiento de los problemas y la dificultad, lo cual es doblemente interesante aquí.

2. Relacionado con esto también, resulta absolutamente fundamental contar cerca con personas que, además de ser buenos modelos de conducta, sirvan igualmente para indicar de forma explícita lo que funciona y lo que no.

- a) Entornos excesivamente perfeccionistas, demandantes, o por el contrario, negligentes, poco cuidadosos, tienden a un gran problema: la ausencia de refuerzo de las conductas adecuadas y funcionales.
- b) Todo aquello que pretende convertirse en un hábito de conducta debe ser reforzado, y en el ámbito de lo social esto no es diferente.
- c) En el entrenamiento en habilidades sociales se hace distinción explícita entre aquello que puede y debe repetirse por haberse dado dentro de un contexto adecuado, es decir, por ser hábil, y aquello que no siéndolo debe mantenerse sin refuerzo para que desaparezca.
- d) Dicho de otro modo, debe haber un reconocimiento claro de lo que se ha hecho bien y ha de corregirse lo que no es adecuado.
- e) El refuerzo de lo propicio por parte de personas idóneas, por parte del propio entorno, que a veces se encarga de ello de forma natural, por tanto, es fundamental y una forma de adquisición de habilidades en esta área.

Los entornos poco reforzantes no son, entonces, especialmente recomendables.

- g) No siempre alrededor de cada persona se encuentran otras que puedan reforzar la conducta. En muchos casos la respuesta es, de hecho, contraproducente, castigadora ante conductas que serían hábiles objetivamente hablando, pero que no compensan a quienes rodean al individuo.
- h) En esos casos es fundamental que el individuo aprenda a autorregularse y autorreforzarse.

-Distanciarse del entorno por un momento para considerar las consecuencias de un determinado comportamiento de forma lo más objetiva posible, tanto a nivel de conducta, como en el área cognitiva o emocional, permite que la persona pueda, poco a poco, limar aquellos aspectos que pueden ser mejorados, generalizar comportamientos hábiles a otros entornos,

animarse a sí mismo en momentos de indecisión, duda o miedo, incluso, y le permite, en definitiva, crecer en lo que se refiere al campo de las relaciones interpersonales, tan importantes ante la dificultad.

i)Es importante que la persona aprenda a ver los beneficios de comportarse de forma habilidosa y comprobar que son superiores a los que recibe de forma contraria, es decir, el refuerzo ha de ser diferencial. Porque, en ocasiones, comportarse de forma poco habilidosa tiene beneficios secundarios.

j)Igualmente, identificando los perjuicios de la conducta poco hábil es más probable que la persona desarrolle habilidades en otra línea.

-Esto es lo que sucede, por ejemplo, en personas con un estilo agresivo de conducta. Consiguen sus objetivos en muchas ocasiones, y esto hace que su estrategia de enfrentamiento se repita una y otra vez. Ese es el beneficio secundario.

-Pero hasta que no son conscientes de sus muchas desventajas o viven en carne propia algunas de ellas, como quedarse solos, ser odiados o temidos, en vez de respetados, y descubren los beneficios de la conducta asertiva, verdaderamente no la adoptan como propia.

3.Las habilidades sociales son, a menudo, comportamientos altamente complejos.

a)De hecho, de entre las muchas habilidades sociales que pueden identificarse, unas tienen mayor dificultad que otras.

b)Es más, algunas surgen como combinación de otras más simples o han de ponerse en marcha atendiendo a muchos más parámetros de la situación.

c)En esos casos, una buena manera de adquirir habilidades sociales tiene que ver con establecer pequeñas aproximaciones al comportamiento final, es decir, planificar los diferentes pasos que componen la conducta completa para irlos abordando poco a poco, de forma secuencial.

d)De no tenerse los componentes básicos, en ocasiones, no es posible acceder a la conducta compleja.

4.El individuo, para aprender verdaderamente habilidades sociales, ha de entender que no existe aprendizaje sin ensayo de conducta. Es decir, ha de practicar.

- a) Ha de estar dispuesto, por tanto, a correr y asumir ciertos riesgos, que es lo que no siempre se está presto a aceptar.
- b) El miedo es comprensible, también en lo interpersonal, pero ha de enfrentarse tal y como sería necesario hacerlo en cualquier otro ámbito de la vida que no tuviera que ver con lo social.
- c) En ese sentido, ha de decirse que, en muchas ocasiones, la conducta habilidosa se encuentra en el repertorio del sujeto, por ejemplo, sabe cómo pedir ayuda correctamente, pero la ansiedad y la anticipación se convierten en inhibidores muy potentes de la conducta. En esos casos, para poder desarrollar y aprender habilidades, habrá que controlar primero los aspectos emocionales que están impidiendo el avance.

Así, conviene recordar los siguientes aspectos de cara al desarrollo de las habilidades sociales:

- Moverse en entornos sociales. No hay desarrollo de habilidades de este tipo si no es en un ambiente social.
- Es importante conocer los aspectos teóricos, "protocolarios", de lo que se considera en cada caso habilidad social, pero en algún momento ha de trascenderse de la teoría a la práctica.

Ejercitarse en la toma de decisiones, ya que la habilidad social depende del contexto y éste es permanentemente cambiante, teniendo en cuenta todos los pasos al respecto, a saber:

- Analizar la situación e identificar sus claves.
 - Identificar todas las posibles respuestas.
 - Valorar pros y contras de cada una.
 - Elegir la más ventajosa.
 - Llevarla a la práctica.
 - Evaluar su eficacia.
- Rodearse de buenos modelos, afines, con facilidad para identificarse con ellos y

analizarlos, compararlos e imitarlos.

- Asegurar alrededor un ambiente de retroalimentación, que informe de los avances y los retrocesos en el aprendizaje, pero principalmente reforzador, que alimente el crecimiento y la adquisición de habilidades.
- Subdividir aquellas conductas sociales que resultan especialmente complejas o dificultosas y abordarlas de forma escalonada, como si fueran conductas independientes que poco a poco hay que encadenar y engranar.
- Identificar en otros y en uno mismo los beneficios de la conducta habilidosa. Requiere un esfuerzo ponerla en marcha, pero identificar sus ventajas convierte en más probable que ese esfuerzo se mantenga en el tiempo y que la conducta se establezca e interiorice.
- Atreverse a practicar asumiendo cierto nivel de riesgo controlado. No hay aprendizaje de habilidades sociales sin ensayo de conducta.
- Poner los aspectos emocionales que acompañan a la habilidad social, como la ansiedad, bajo control. Si uno no es capaz por sí mismo, habrá de pedirse ayuda.
- Practicar la autorregulación y el autorrefuerzo, especialmente en aquellos ambientes que son poco dados a recompensar los avances.

16.4. El papel de las habilidades sociales en el afrontamiento postraumático

El impacto tras un evento traumático es causa generalmente de inestabilidad. Ese es el efecto que se produce en buena parte de la población ante determinadas situaciones de este tipo, dure éste más o menos en el tiempo. Otros, los individuos resilientes, llaman la atención precisamente porque, allí donde se esperaba que hubiera una inestabilidad, ésta parece no producirse. De ahí que, si el objetivo de quien se percibe inestable es recuperar el equilibrio, buscará o entenderá como beneficiosas aquellas herramientas que le permiten al resiliente por su propia cuenta, precisamente, mantenerse de forma más o menos estable en ese estatus de equilibrio personal.

En la recuperación postraumática, como forma extrema de vuelta a la normalidad tras un evento altamente estresante, las habilidades sociales son fundamentales. En muchos momentos, la persona puede querer escapar del mundo y, especialmente, de las personas que lo habitan. Tener personas cerca implica un cierto nivel de interacción del que muchas veces, en momentos críticos, se huye porque cuesta. El aislamiento tiende a ser

prácticamente una constante en los cuadros depresivos y, en ocasiones, de ansiedad. Cuando ambos aparecen juntos y se une, además, la desesperanza por la idea de que nunca podrá superarse un impacto traumático, la presencia de aislamiento puede ser más que probable y sus consecuencias también.

Sin embargo, las relaciones de calidad, más que en cantidad, son importantes para la superación postraumática. Producen un efecto positivo en las personas incluso cuando éstas no están abiertas a los beneficios que puedan aportarles. Son, en sí mismas, terapéuticas, aunque el individuo no quiera o pueda darles ese enfoque. El efecto que tienen sobre el estado de ánimo es prácticamente "mágico", incluso cuando se abordan con reticencia. Por ello, hablar de habilidades sociales en el proceso de recuperación de un impacto, más si es traumático, se convierte en algo fundamental. Previene a las personas de mantenerse donde están, estancadas, y favorecen la proyección sana hacia el exterior, con el consiguiente avance que se deriva de esto.

Las relaciones interpersonales permiten que el individuo que sufre ponga su mirada hacia fuera de sí mismo. Nada está tan relacionado con la depresión y el estancamiento, con el inmovilismo y el retroceso, incluso, como dedicar excesivo tiempo a mirar hacia uno mismo y aislarse. Cuando uno mira hacia fuera y se proyecta hacia otros, descubre un mundo que favorece la superación y, por tanto, promueve la resiliencia. Es, además, un excelente distractor, por no hablar de que es fuente de refuerzo y de afectos positivos. También algunos negativos, cierto, pero esto puede incluso a veces contribuir a despertar del letargo. Donde hay reacción emocional hay vida y posibilidades de recuperación.

Las personas hábiles socialmente tienen más posibilidades de superar situaciones traumáticas. Y no sólo para pedir ayuda cuando es necesario, algo que es fundamental. Las personas con habilidades sociales son también capaces de poner límites a su entorno, decidir y expresar cuando quieren o necesitan estar solas o acompañadas, cuándo requieren que los demás dejen de tomar decisiones por ellas, reclaman espacio y manifiestan abierta y asertivamente sus emociones, lo cual les hace accesibles para otros en los peores momentos de su vida. En definitiva, les hace libres para vivir su dolor y su proceso de superación desde esa libertad y autonomía.

En otras ocasiones, las habilidades en el ámbito interpersonal les sirven para no perder su red social a pesar del duro momento que atraviesan. No es infrecuente que, en tramos vitales de sufrimiento, las personas con pocas habilidades sociales se vayan quedando aisladas por no saber mantener sanas las pocas o muchas relaciones de las que partían. Se convierten en ariscas, irritables, lejanas. Mientras que las personas que tienen buen repertorio social son capaces, no sólo de mantener su red de apoyo social intacta

durante la dificultad, sino incluso de ampliarla cuando es necesario, porque ello les suponga acceder a recursos que de otra forma no tendrían o, simplemente, como forma de refuerzo o distracción en medio de una situación difícil.

La relación con otros aporta, en momentos complicados, ese algo de felicidad compuesto de pequeños momentos que hace la vida más fácil. Un abrazo, una sonrisa, un "¡Ánimo!" son algunos de los ejemplos más obvios. En otros casos, los demás, los que rodean al individuo sufriente son, en términos casi absolutos, la solución a la crisis que atraviesa. En cualquiera de los casos, nunca nada despreciable.

Por último se hace necesario comentar el papel de la ansiedad en estos casos, y cómo puede inhibir de forma casi absoluta la interacción social y reducir drásticamente las posibilidades de recuperación debido a ello. Por ejemplo, en aquellas situaciones en que el trauma ha tenido que ver con interacciones dañinas con otras personas es muy fácil que la ansiedad social juegue un papel muy adverso. Casos de violación, por ejemplo, de abusos en el trabajo por mobbing, o enfrentamientos graves con otras personas, son a menudo situaciones como las que se están comentando.

Ahí el individuo tiene buena parte de la solución en la recuperación de la confianza y la vuelta al entorno social, aunque también allí se encuentra parte del problema, pero no podrá hacerse con facilidad si no es abordando primero la ansiedad de base. Y si bien es cierto que las habilidades sociales se aprenden, en estas situaciones quienes ya las tenían de origen o quienes las han desarrollado con antelación al impacto tendrán una clara ventaja de cara a la recuperación, ya que se verán con posibilidades reales de compensar la emocionalidad negativa provocada por el evento y complementarla con toda la gama de emociones positivas que se pueden derivar de la interacción, por no hablar de la multiplicación potencial de recursos de afrontamiento que supone.

17

Sentido del humor

17.1. Introducción

Tener sentido del humor significa mucho más que reírse todo el tiempo. Quizá esta es una de las consideraciones iniciales que han de hacerse al hablar de este tema. Ese concepto de conducta histriónica en perpetua carcajada que algunos entienden por sentido del humor no es más que una pose vacía de contenido normalmente. Es, de hecho, más una reacción nerviosa, incluso, que algo que tenga que ver con la fortaleza sobre la que en este apartado se va a tratar.

El tipo de humor del que se sirve la resiliencia para ayudar al individuo a enfrentar las dificultades es una con contenido de fondo, más allá de las formas en que superficial o externamente pueda ponerse de manifiesto. La risa, la carcajada o la sonrisa ante la vida tienen sentido cuando parten de una visión diferente de ésta, más equilibrada en lo referente a los problemas, más cercana al optimismo que permite ver el lado amable de la existencia en medio de la dificultad o, si no lo tiene, al menos buscarle una "vuelta de tuerca" que permita sonreír aunque sea ante las paradojas y contradicciones que la cotidianidad plantea.

Así pues, parece que el sano sentido del humor es, principalmente, una actitud con la que algunos enfrentan la vida. Algunas personas tienen una manera de observarla que les lleva a pensar, a hacer contrastes, a buscar metáforas, comparaciones o a encontrar paradojas que, sabiéndolas llevar a un determinado punto, permiten que la persona pueda reírse por dramática que se presente su vida. No minimizan sus problemas, no los niegan, pero sí los relativizan hasta un cierto nivel y no permiten que les roben la alegría de vivir.

La vida está cargada de contrasentidos, de ironías... que si uno se detiene a considerar, a veces resultan francamente chistosas. No es difícil imaginarse, tal y como ocurre en tantas comedias en que se aborda, por ejemplo, el tema del divorcio, encontrarse a varias amigas en corrillo acompañando a la doliente y haciendo "chistes malos" sobre los hombres y sus faltas, y viceversa. Porque ante los problemas siempre se da esa disyuntiva: tomárselo por la tremenda, o tomárselo, por el contrario, con humor,

siempre que ni lo uno ni lo otro retengan al individuo de lo verdaderamente importante ante la dificultad, que es el afrontamiento activo y saludable.

No es prudente, sin embargo, seguir adelante sin mencionar que hay ocasiones en las que el uso del sentido del humor es contraproducente cuando se asocia a determinados dramas y problemas específicamente graves e irreversibles. El momento y la forma en que uno decide reírse son importantes, qué duda cabe. Por ejemplo, todo el mundo entenderá que ante la muerte de un hijo a nadie se le ocurra planteárselo con humor. Por ello es importante aprovechar este momento para enfatizar que tener sentido del humor no significa reírse de las propias circunstancias, aunque en algunas ocasiones pueda hacerse hasta un cierto punto y en los momentos indicados, sino ser capaces de conservar una buena capacidad de disfrute y de observación crítica de la vida para poder, en algunos momentos, reírse con y por ella, a pesar de los dramas que tienen lugar.

Al igual que respecto a las fortalezas anteriormente abordadas, se aprende y mucho en el entorno de la familia. Círculos familiares en los que todo pasa por el tinte de lo dramático quedan teñidos por esta actitud trágica ante la vida. Otros, por el contrario, que son capaces de generar, aun en medio de la dificultad, entornos lúdicos, de compañerismo, de intercambio positivo y de "juego" verbal y mental, tan importante para el sentido del humor, protegen en cada uno de esos intentos a sus miembros, aportando su propio granito de arena a lo que supone la inmensa "playa" de la resiliencia y los hacen más fuertes, más capaces, más inclinados a crecer en medio de la dificultad.

17.2. Aspectos prácticos del sentido del humor

Muchas personas tienen relativa facilidad para ver lo divertido incluso en momentos en los que la diversión como concepto puede estar bien lejos. Las situaciones problemáticas son justo algunas de aquellas donde es más complejo poder ver algún rayo de luz y, mucho más, saber reírse ante determinados aspectos de ellas. Dicen que el sentido del humor reside en toda mente bien organizada y tal vez por eso es que, de partida, fuera o dentro de la adversidad, una persona que no sea capaz de reírse ante ciertas situaciones lo tiene doblemente complicado para salir adelante cuando el viento sopla en contra. No se trata de reírse o divertirse por la situación de dificultad en sí misma. Se trata de ser capaz de hacerlo a pesar de ella por múltiples motivos que pueden presentarse alrededor.

Decidir si algo es o no divertido no es una cuestión en la que las personas se suelen detener demasiado. Normalmente los individuos reaccionan ante ello, sin más, pero sin detenerse demasiado en los pormenores sobre por qué se considera de una u otra manera. Pensar en de qué depende esta consideración es algo ciertamente difícil de

responder, aunque muchos lo relacionan, principalmente, con que la situación venga acompañada de cierto "golpe de efecto", contrasentidos, dobles significados, juegos de palabras, imágenes impactantes, imprevistos, contradicciones, etc. La fórmula mágica, como podrá imaginarse el lector, no existe como tal. Más bien es una reacción subjetiva al impacto también subjetivo que una determinada situación provoca en la mente de un sujeto.

Uno de los ejemplos ampliamente conocidos en este país es el del humorista Gila. A nadie se le escapaba su talento, pero no todos los que le admiraban conocen de las complicadas circunstancias en las que se desarrolló su vida. En el cuadro 17.1 se recoge una pequeña reseña tomada de la Red en la que se ponen de manifiesto algunas de las formas en que, de forma absolutamente resiliente, este genio utilizaba el sentido del humor como arma contra la adversidad.

Parece algo compartido que hay ciertas situaciones que resultan divertidas a la gran mayoría de gente. De ahí el éxito de humoristas como Gila. Hay chistes con los que todo el mundo se ríe, humoristas que tienen una ingente cantidad de seguidores y multitud de personas que son consideradas de "humor inteligente". Ello ha de llevar a considerar que, necesariamente, existe una serie de estímulos que son más probablemente generadores de estados emocionales positivos, incluso de risa y alegría, que otros.

Cuadro 17.1. Artículo "Gila: el humor de la tragedia"

Nació en el madrileño barrio de Chamberí en 1919 y su infancia estuvo ligada en todo momento a todo tipo de penalidades, huérfano de padre y viviendo en un hogar que atravesaba constantes y permanentes dificultades económicas, se vio obligado a abandonar los estudios a los 13 años para trabajar en diversos talleres de pintura o mecánica. Bajo estas duras y complicadas condiciones, tanto en su humilde casa como en los ambientes de esos talleres y fábricas, el joven Miguel tomaría conciencia de su realidad para adoptar una ideología de izquierdas que no abandonaría nunca. Combatió el fascismo franquista en el bando Republicano dentro del Quinto Regimiento de Enrique Lister, al que se alistó voluntariamente con 17 años de edad, hasta que fue capturado y ejecutado en el Viso de los Pedroches (Córdoba). Gila comentaba que a él *lo fusilaron mal*, y es que el pelotón que llevó a cabo el fusilamiento se encontraba totalmente borracho por lo que no acertaron con los disparos. El joven Miguel permaneció tirado en el húmedo suelo, simulando estar muerto, logrando de este modo sobrevivir a tan trágico episodio. Pero su suerte se volvería a torcer, y pronto, cuando en 1938 fue nuevamente capturado y recluso en diferentes campos de trabajo y prisiones donde conocería al poeta Miguel Hernández. Su juventud estaría envuelta por el hambre de aquellos años, los miedos y las constantes humillaciones.



Años después, en 1944, comenzaría su actividad como humorística gráfico en la revista universitaria *La Exedra*, y más tarde en las prestigiosas *Hermano Lobo* y *La Codorniz*. Sin embargo no fue hasta 1951 cuando de manera espontánea improvisó un monólogo sobre su experiencia como voluntario en la guerra logrando cierto éxito y dando así inicio a la carrera humorística con la que alcanzaría la fama.



El gran mérito de Gila reside en su capacidad y talento para reírse de la guerra, de la crueldad, del dolor y del terrible mundo en el que le tocó vivir, con sus figurados diálogos telefónicos que en realidad eran monólogos. Su mirada es costumbrista, y el carácter ingenuo que empleaba bordeaba a menudo el surrealismo. No necesitó emplear jamás palabras malsonantes o polémicas. Al mismo tiempo su humor se torna negro, desconociendo de cualquier límite, identificándose de este modo con el humor más habitual de la gente en España, que es capaz de reírse incluso de la mismísima muerte.

¿ES EL ENEMIGO?... QUE SE PONGA.

La guerra de Gila es un absurdo juego de locos, donde los militares matan de manera impune y a sangre fría. Entre sus personajes está el general, el ingeniero, el espía... y una mujer, una mujer que no lucha, que de algún modo permanece al margen de la guerra pero que sí la padece en primera persona. Gila, con esa señora, pretende representar a toda la población civil a la que le caen las bombas. El humor de Miguel bajo su apariencia ingenua esconde poderosas cargas de sátira y de ironía política y social y logra el aplauso de todos, pasando por encima de cualquier ideología.

La visualización del humorista desarrollando sus populares diálogos-monólogos estará siempre permanentemente ligada al teléfono.

“Estaba intentando buscar una pareja, porque trabajar solo es muy duro. Pero empecé a pensar, si la pareja es difícil en la relación hombre mujer, mucho más difícil va a ser en la relación de trabajo. Entonces se me ocurrió que el teléfono podría ser una forma ideal para dialogar sin necesidad de recurrir a otra persona”.



Las conversaciones con interlocutores imaginarios supone una revolución dentro del mundo de humor, esos interlocutores elípticos otorgaban una gran libertad al humorista a la hora de plantear sus guiones. Toda su obra se puede también calificar como atemporal, desconocedora del tiempo y superviviente a numerosas generaciones, a tendencias, a modas, siendo de algún modo universal y formando ya parte del imaginario colectivo en España.

Miguel Gila Cuesta fallecería en Barcelona, en 2001, a la edad de 82 años.

Fuente: extraído de www.rumbo32.wordpress.com, publicado el 3 de febrero de 2012.

Sin embargo, hay personas que no son capaces de ver nada simpático, ni gracioso, ni mucho menos divertido en lo que a otros les divierte. Y, ojo, no se está diciendo desde aquí que todo el mundo haya de reaccionar ante los mismos estímulos con las mismas reacciones, ni mucho menos. El elemento sobre el que se está haciendo la consideración no es tanto la uniformidad en el sentido del humor, que sería inconcebible y simplista, sino más bien resaltar que, en cada persona, debe haber algún tipo de estímulo que le cause esta forma de placer. Cuando esto no sucede, hay un problema de cara también a la resiliencia y la superación de la adversidad, ya que la persona partirá de una clara situación de desventaja. No hace falta, evidentemente, convertirse en humorista profesional para alcanzar el ejercicio práctico del sentido del humor. Toda persona puede

generar situaciones divertidas y puede ser también capaz de disfrutarlas, pero ha de estar, en primer lugar, dispuesto a ello y a considerar los beneficios que tal actitud puede aportarle.

Tómense en cuenta algunas reflexiones más acerca del sentido del humor en esta línea:

1.No son pocos los que en el último tiempo han abogado por abordajes como la risoterapia. Sea uno más o menos afín o inclinado a este tipo de abordaje:

a)Lo que está en el fondo de su argumentación teórica es que se pueden conseguir beneficios a nivel personal trabajando a través del sentido del humor y de la risa.

b)Pocos pueden negar esto de forma honesta, más allá de que la metodología sea compartida por todos.

c)Estos elementos son considerados, incluso, como herramientas terapéuticas en toda regla, que ponen en marcha la segregación de endorfinas y que generan, a nivel perceptivo, una clara sensación de analgesia y bienestar psicológico y físico, tal como sucede tras realizar, por ejemplo, ejercicio físico.

d)Quienes promueven este tipo de actividades argumentan, además, que la risa o sonrisa provocadas de forma consciente dan lugar a efectos muy similares que cuando surge de manera espontánea y natural, lo cual trae para esta consideración una cuestión muy importante: se puede trabajar de forma voluntaria sobre ello y puede entrenarse y hacerse crecer.

e)Este tipo de reacciones, además, son incompatibles con otras como el miedo o la preocupación, incluso con las reacciones fisiológicas al estrés, ya que reducen las emisiones de cortisol, con lo que tienen un valor fundamental de cara al afrontamiento de la dificultad y protegen de las reacciones psicofisiológicas derivadas del estrés.

Suelendarse con más facilidad en ambientes relajados, de confianza, donde no hay temor y se puede constituir con la práctica como un hábito estable de afrontamiento ante el dolor que, además, resulte eficaz y potente, dados sus efectos rápidos sobre el organismo.

g)Sin duda, ha de estar acompañado de otras estrategias, ya que ninguna de las

fortalezas que se han estado abordando funciona de manera aislada, sino que todas lo hacen mejor cuanto más profunda es la conjunción entre ellas.

2.El sentido del humor es siempre un buen ejercicio de empatía, porque requiere entender las intenciones del otro y ponerse en la mente de los demás.

a)Sin teoría de la mente, que es la capacidad de comprender y predecir el comportamiento ajeno, es muy difícil tener sentido del humor.

b)De ahí que patologías como el autismo, por ejemplo, no permitan que la persona que las sufre lo tenga. Simplemente no pueden anticipar lo que otro pensará ante una determinada situación. Y por tanto, tampoco pueden medir o prever el impacto o el golpe de efecto que podría suponer en otros una determinada frase o acción que la mayor parte de personas consideraría divertidas.

c)Así, el sentido del humor desarrolla la inteligencia emocional, pero también parte de ella, como tantas veces sucede con otras fortalezas.

d)Igualmente, desarrolla la inteligencia académica ya que se nutre, por ejemplo, del lenguaje y del doble sentido. Hace falta ingenio para ser capaz de desarrollar este tipo de habilidad, pero siempre ha de venir acompañado en tándem por su faceta emocional también.

3.La relación del sentido del humor con la autoestima es igualmente importante y, en muchas ocasiones, evidente.

a)No es infrecuente que se apele a que el sentido del humor tiene que ver también con relativizar las cosas ante uno mismo e, incluso, saber reírse de ello, con ello o a pesar de ello.

b)En ese sentido, difícilmente se puede hacer esto cuando se parte de una mala autoestima.

c)Quien duda acerca de sus capacidades y valías, quien se considera lleno de defectos, lejos de encontrar divertidas situaciones que puedan echar un poco más de "leña al fuego" sobre sí mismo, suelen verlas más bien como amenazas que han de evitarse a toda costa.

d)La manera más práctica en la que esto se manifiesta es que son personas muy susceptibles a las bromas, incluso, o a cualquier comentario jocoso. Y no se está haciendo referencia a las bromas pesadas, que no suelen caerle bien a

nadie, ya que una broma en la que sólo se ríe una de las dos partes no es tal, sino una forma de fastidio unilateral. Más bien se está pensando en aquellas situaciones que, lejos de querer "hacer sangre", se pretende únicamente despertar una sonrisa de manera inocente.

4. Un sentido del humor equilibrado implica un buen nivel de autocontrol, no sólo por esta cuestión de las bromas que se ha mencionado, tan contraproducente es el defecto como el exceso, sino porque ha de ponerse en marcha especialmente también en momentos en que lo único que parece haber alrededor son problemas. De ahí que la persona que en esos instantes muestra sentido del humor está haciendo un ejercicio de control importante sobre emociones negativas como la ira o la frustración.
5. Este tipo de sentido del humor implica no tomarse a la tremenda cosas menores. Las hay a millones a lo largo de la jornada y si uno se toma las situaciones desde el punto de vista del drama todo el tiempo, simplemente no se podría vivir. En la vida han de elegirse bien las batallas que se quiere pelear. Y las personas con sentido del humor hacen justamente esto: escoger lo mejor posible sobre qué cuestiones pondrán su atención por ser altamente importantes y ante cuántas y cuales, simplemente, mirarán hacia otro lado o las relativizarán.
6. Saber ver el lado amable de la vida está íntimamente relacionado con la fortaleza que ocupa el presente capítulo, porque mientras algunas cosas no funcionan, efectivamente, otras siguen funcionando. Aquellas que siguen bien son una buena razón para extraer lo mejor de la vida y saber disfrutarlo. Las que no funcionan pueden, hasta cierto punto, verse desde un punto de vista diferente que las relativice y tanto unas como otras pueden dar lugar a diferentes manifestaciones del sentido del humor. La ironía o el sarcasmo, sin ir más lejos, y siempre que no vayan acompañadas de amargura, en cuyo caso no son una estrategia al servicio del sentido del humor, sino de la agresividad, son manifestaciones de esta habilidad.

De ahí que esta fortaleza tenga un especial valor como aliado y parte del perfil resiliente. Puede aparecer tanto en momentos agradables como en los que se presentan de forma más adversa. Y es justamente en la dificultad donde el golpe de efecto es mayor, porque no es previsible que genere una reacción de este tipo. Esto genera unas dosis de "oxígeno" en la persona que dan lugar también a cierto nivel de bienestar y disfrute, por pequeño que sea, incluso en medio de los problemas.

Tomarse las cosas con sentido del humor, por último, genera alrededor un ambiente

agradable, relajado, que da lugar a muchas y mejores interacciones que, a la par, seguirán retroalimentando esas reacciones alegres y divertidas en la persona. Todo, sin duda, resulta mucho más sencillo con una sonrisa en los labios.

17.3. Cómo desarrollar el sentido del humor

Hay múltiples fuentes para desarrollar el sentido del humor, que en definitiva es también una forma particular de pensar, entender e interpretar la vida y lo que sucede alrededor:

1. Probablemente una de las mejores maneras de generar una potenciación en esta fortaleza tiene que ver con estar bien atento a lo que sucede alrededor.

a) La vida puede estar llena de dramas, pero también de muchas situaciones paradójicas, complejas, hilarantes incluso.

b) Si no se ven, no causarán ningún efecto en uno. Pero si se tiene una actitud atenta, es fácil encontrarse con razones para sonreír a cada momento: un error en el locutor radiofónico, un tropezón en la calle sin consecuencias más allá de una imagen simpática, la ropa mal conjuntada en esa señora que recoge a sus hijos en el mismo colegio que tú, una toma falsa en televisión, o una película relajada... todo ello contribuye a la sonrisa fácil, incluso cuando uno lo está pasando francamente mal.

2. Sin embargo, hay personas que, además de tener esa fina capacidad de observación, tienen también la habilidad de llevar ciertas situaciones al absurdo.

a) Son los típicos individuos que son capaces de dar siempre una vuelta más de tuerca a una situación más o menos normal, más o menos atípica, y convertirla prácticamente en un chiste.

b) Siguiendo la metáfora matemática, reducen con relativa rapidez cualquier situación al absurdo y ese es el disparador de la propia risa y la de los demás, porque es fácil reírse de los absurdos:

-No son ciertos.

-No tienen implicaciones realistas.

-Adoptan forma prácticamente de caricatura, con lo que a veces sí mantienen un cierto parentesco con algún elemento de la realidad.

-Repercuten en tanto en cuanto generan imágenes en nuestra mente que pueden hacer estallar una carcajada.

3. Leer literatura de humor, por ejemplo, es un buen ejercicio.

a) Las caricaturas y comics son dibujos exagerados de la realidad. En esa exageración hay mucho de verdad, pero dicho en un tono que hace pensar y que lleva a la persona a reír.

b) Las situaciones absurdas que uno a veces puede haber imaginado toman cuerpo en algunos de estos materiales y se puede encontrar al personaje haciendo reflexiones muy parecidas a las que uno, quizá en otro tono, ya hizo a nivel personal.

c) Muchos de esos personajes -y hay, además, toda una corriente de humor en esa línea - usan su sentido más crítico para cuestionar incluso la propia situación adversa por la que puede estar pasando el individuo.

-Conocidos personajes como Mafalda, sin ir más lejos, siguen estando en la conciencia de muchos que se acercaban, como ella, a un análisis crítico de la realidad, pero sin desestimar la posibilidad de una sonrisa en el camino. El director estadounidense Woody Allen ha sido uno de los últimos que se ha subido a este estilo del cómic para compartir sus geniales ocurrencias.

-Muchas comedias, series de humor, anuncios publicitarios... también son caricaturas, sólo que en otro formato. Muchos de ellos tratan temas cotidianos, comunes, y los relativizan, exageran, distorsionan, lo cual es, en sí, otra forma de ejercitar el humor.

- Algunas series como Frasier, Friends o The Big Bang Theory han generado un fenómeno fan en todo el mundo que ha traído gran beneficio psicológico a muchos en momentos muy difíciles.

- No se trata de relativizar porque sí, sino de considerar que llevar todo al extremo de la importancia vital sólo resta energías a quien, quizá en momentos puntuales, no tiene tantas como para poderse permitir prescindir de cierta dosis de sonrisa.

- Hay comedias sobre multitud de situaciones familiares, por ejemplo, que en la vida real son fuente clarísima de conflicto. Los divorcios y

separaciones, las relaciones con la familia política o los problemas en el instituto son algunos ejemplos típicos de ellas. Y todas ellas parten de que la situación tiene su valor, sin duda, pero ponen de manifiesto cómo hay muchas formas de enfrentar el mismo hecho y no todas con iguales consecuencias.

- Una de las joyas del sentido del humor son, probablemente, los monólogos y la forma con la que juegan con el lenguaje.

- oEl discurso, en ese sentido, es una herramienta absolutamente interesante de cara al ejercicio y disfrute del sentido del humor.

- oEs versátil, juega con los dobles sentidos, las segundas intenciones, requiere a veces un profundo conocimiento del idioma, una mente rápida y es un excelente ejercicio cognitivo.

- oLos monólogos son una relativamente reciente forma de humor que era más que utilizada ya en otros ámbitos culturales, como el norteamericano, y que recientemente se ha importado a nuestro país, suponiendo una auténtica revolución, teniendo un buen número de "adictos". Tanto es así, que ha creado escuela y cada vez está más y más difundido.

4. Ahora bien, no hay mejor manera de practicar el sentido del humor que participando de él.

- a) Si una situación alrededor es humorística, hay que "subirse al carro".

- b) Quizá no se tenga especial capacidad para llevar la voz cantante, para tener una intervención ingeniosa, o plantear un absurdo que haga al grupo doblarse de la risa. Pero todos tienen la posibilidad real de disfrutar lo que el ingenio de otros trae.

- c) Hay quien no disfruta de estos momentos ni siquiera cuando es propicio hacerlo y se les conoce básicamente por ser los "amargados" o los "revientafiestas".

- d) Este tipo de actitudes no sólo se constituyen como un problema a nivel personal, sino que son de efecto contagioso y repercuten altamente en la interacción grupal, generando alrededor de ellos un halo perjudicial que les aísla y les distancia de la resiliencia, en definitiva, y de la posibilidad de enriquecerse adecuadamente y crecer.

Algunas personas, en otra línea anti-humor sano, creen que la forma más práctica de desarrollar su sentido del humor tiene que ver con reírse de otros y no con otros. No saben disfrutar de la compañía o el ingenio ajenos pero les resulta genial la crítica mordaz o hacer sangre de las situaciones del resto. Este tipo de humor, que efectivamente es reforzante para quien lo practica, genera efectos tremendos y del todo negativos en el entorno y es meridianamente opuesto a varias de las fortalezas que se han ido considerando hasta aquí. En ese sentido, resulta bastante mejor reírse de uno mismo en compañía de otros, que de otros para pasarlo bien uno mismo.

Las bromas no son una buena estrategia para el desarrollo del sentido del humor a no ser que se sea muy sabio al utilizarlas, y esto no es algo tan común, más teniendo en cuenta el nivel de prudencia necesario para que verdaderamente estén bien planteadas para ambas partes. Muchas personas disfrutan de ver cómo a otros se les hacen bromas pesadas, aunque habría que ver cuántos de ellos estarían dispuestos a soportarlas. Sin embargo, hace falta una exquisita dosis de empatía e inteligencia emocional para hacer buenas bromas.

Recientemente, como ejemplo de lo justamente opuesto, se ha despertado una agria polémica a este respecto ya que, en Internet, una de las bromas más vistas consistía en que se dejaba encerrada a una persona en un ascensor mientras se le hacía creer de la manera más vívida y macabra posible que estaba viendo a una niña con aspecto de muerta viviente. Francamente, ese no parece el estilo de sentido del humor al que desde estas líneas se apela. La burla, la pesadez o generar miedo atroz en otros no son nunca una buena opción y más bien se alejan del perfil de resiliencia sobre el que se está trabajando desde aquí.

Finalmente, y como resumen, conviene recordar que para desarrollar el sentido del humor, uno debe...

- Observar atentamente la realidad, ya que ahí reside el contenido sobre el que versa el sentido del humor. Es, por decirlo de otra forma, la fuente de materia prima.
- Identificar en ella contradicciones, paradojas, absurdos, contrasentidos, exageraciones, imprevistos... en definitiva cualquier estímulo que pueda considerarse divertido y pueda desencadenar en uno u otros una sonrisa o, incluso, una carcajada.
- Nutrirse de fuentes humorísticas variadas: textos, cómics, cine, series, publicidad, monólogos...

- Rodearse de personas con un buen sentido del humor, que producen disfrute alrededor de sí mismas.
- Relativizar, exagerar y distorsionar determinados aspectos puntuales de la situación presente y circundante, identificando contrastes y extrayendo lo mejor de ello en forma de sonrisa,
- Llevar la realidad, incluso, un paso más allá, para tomar perspectiva y verla desde otro punto de vista.
- Aprovechar el lenguaje y su riqueza y versatilidad para jugar con él y contribuir al sentido del humor.
- Participar de cada oportunidad de responder al humor de otros positivamente o de compartir humor con otros.

17.4. El papel del sentido del humor en el afrontamiento postraumático

Tener sentido del humor resulta una herramienta de mucha utilidad ante la dificultad. Pero no sólo eso, sino que es además una excelente arma defensiva, por una parte, y también de ataque ante las situaciones más adversas de la vida.

Con el sentido del humor tras un impacto traumático la persona es capaz de potenciar lo que aún funciona en su vida. Las relaciones con amigos y personas del círculo cercano resultan mucho más enriquecedoras cuando lo que las vincula es, no sólo el discurso acerca de lo negativo y lo que no va bien, sino la relativización de la dificultad, la magnificación de lo que puede seguir avanzando y la capacidad de extraer lo mejor de todo ello.

Para tener sentido del humor es necesaria una cierta distancia con la realidad y, con ella, coger perspectiva. No es un distanciamiento en un sentido patológico, casi psicótico, o relacionado con la evitación, tan típico en situaciones de trauma. Es simplemente que se necesita ver la otra cara del problema para poder llegar a un estado emocional distinto respecto a él. El gran problema tras un impacto traumático es que la persona está tan inmersa en la dificultad que puede suponerle un verdadero problema alcanzar esa distancia necesaria. En esos casos, es más posible poder llegar a un cierto disfrute a través de la iniciativa de otros que a través de la del propio implicado, algo que es, por otra parte, absolutamente comprensible.

Uno de los errores cognitivos que más puede determinar la ausencia de sentido del

humor en situaciones postraumáticas es la tendencia del doliente a la personalización, a llevárselo todo al terreno de la primera persona, dicho de otra forma, y ser incapaz de tomar perspectiva y reírse de situaciones que tienen que ver consigo mismo.

Sobra decir, quizá, que no se trata de minimizar la situación impactante o los efectos que produjo. En ese sentido lo inteligente parece entender que en estos casos es especialmente importante y una clara señal de sensibilidad asegurarse de que el elemento que genera la reacción de humor se encuentre alejado de la persona y la situación de impacto.

Por expresarlo con un ejemplo muy evidente, no se trata de que la víctima de una violación termine relativizando la misma y sus efectos. Esto no sólo no tiene ningún sentido, sino que es ofensivo, porque le quita valor a lo sucedido. No pueden abaratarse las experiencias traumáticas porque tienen un coste muy alto para el doliente. Se tratará más bien de desviar la mirada hacia otras cosas que suceden alrededor y que permitan a la persona alejarse de esa tendencia a la autorreferencia permanente y que le ayudarán a reponerse más rápido ante la dificultad.

La segregación de endorfinas sigue siendo una de las razones más potentes para considerar positivamente la presencia de sentido del humor ante el dolor y el trauma. Ese aporte a nivel químico influye decisivamente en otros movimientos de la misma índole que están más asociados con el estrés, por ejemplo, y que juegan en contra de las posibilidades de recuperación de la persona. Su incompatibilidad con el miedo, por último, la convierte en una poderosísima arma de recuperación tras un impacto traumático donde la emoción más inmovilizante es, justamente, esa.

18

Espiritualidad

18.1. Introducción

Henri M. Nouwen dijo en una de sus obras más conocidas, *El regreso del hijo pródigo*, que "El miedo a Dios es una de las grandes tragedias humanas". Quizá en estos momentos y en el contexto que ocupa a esta reflexión, podría generalizarse a que "el miedo a la espiritualidad es, para quien quiere ganar en resiliencia y bienestar, un tipo de tragedia de similares características".

Este escritor, monje católico de formación, ha sido uno de tantos escritores cuyas obras han sido acogidas, leídas y recomendadas por muchos fuera del ámbito religioso en el que se formó. La razón, probablemente, que nunca defendió una religión como tal, o su religión como única verdad absoluta, sino la búsqueda espiritual, la vida vivida espiritualmente y los grandes tesoros que encontró en y a través de ella.

En una época como la presente, la espiritualidad no está demasiado de moda y dentro del ámbito científico, aún menos. Fuera de él sólo lo está si sus formas se incluyen en alguna de las corrientes vigentes en ese momento, convertidas en moda por determinadas personalidades o grupos. Por ejemplo, se han dado momentos en que, debido a que ciertos personajes conocidos estaban vinculados, de una u otra forma, a alguna clase de búsqueda espiritual, dicha tendencia ya no era tan mal vista por una amplia sección de la población que, de otra forma, hubiera sido probablemente hipercrítica ante cualquier movimiento en ese sentido. Madonna y su interés por la cábala, Tom Cruise y la ciencia ficción o Richard Gere y el budismo, entre otros, son sólo algunos de los ejemplos que han hecho despertar en muchos curiosidad y búsqueda en este sentido. Otros, sin embargo, siguen rechazando como valiosa cualquier tipo de búsqueda en ese sentido.

Las "celebrities", como es evidente, mueven mucho más que fans. Son capaces de que, incluso en una sociedad tan antiespiritual como la imperante, que tantas veces ridiculiza búsquedas de tal índole, la inquietud por "algo más" pueda llegar a ponerse de moda. Y así ha sido, siempre que, quede claro esto, forme parte del movimiento del momento. Lo que no se lleva son las formas tradicionales de búsqueda.

Por ejemplo, resulta bastante inquietante, y no en un buen sentido, para buena parte de la población expresar interés por la lectura de la Biblia o el Corán, por las "grandes" religiones, por la asistencia dominical a cualquier tipo de culto religioso, o por mantener conversaciones en las que lo espiritual o lo trascendente pueda estar en el centro del asunto. No está igual de bien visto hablar de cristianismo que de budismo en el día de hoy y eso tiene, probablemente, mucho que ver con la propia superficialidad de la espiritualidad reinante hoy, aunque pueda parecer una contradicción.

Sin embargo, la espiritualidad es mucho más que seguir una moda, independientemente de dónde quiera ponerse el acento, si en uno mismo, en Dios, en la naturaleza, o en cualquier otra clase de entidad. Ahí está precisamente la cuestión de la búsqueda, en que uno no siempre sabe dónde buscar y busca en muchos sitios, aunque no en todos ellos, obviamente, encuentra las mismas cosas.

La persona con verdaderas inclinaciones espirituales suele estar bastante alejada de cualquier interés por las modas y lo que éstas implican. Tiene que ver, más bien, con hacerse preguntas, con una inquietud por dar sentido a la vida y lo que gira en torno a ella. Busca, principalmente, elaborar respuestas que den contexto a la existencia y, más aún, un propósito trascendente para la misma, que excede a las personas como tales para proyectarse, incluso, a alguna forma de vida superior que las exceda. Algunos lo han definido como la "búsqueda de algo más grande que uno mismo" (Musick et al., 1989, en Rodríguez Fernández, 2006).

Esta cuestión ha sido abordada, para sorpresa de algunos, probablemente, por comunidades tan poco sospechosas de ser relacionadas con una religión particular como la científica, con lo que aquí se habla de físicos, biólogos, astrofísicos, químicos, médicos, psicólogos, etc., cada uno desde su propio campo, que cada vez van integrando con menos reparos estos conceptos. Sólo por poner un ejemplo, hace muchas décadas que se viene investigando sobre lo que se ha dado en llamar "Diseño inteligente", no sin buen número, no sólo de detractores, lo cual es legítimo, sino incluso con la puesta en marcha de movimientos tipo "cruzada" que se han levantado contra cualquier forma de búsqueda en ese sentido. Richard Dawkins o Stephen Hawking son sólo dos conocidos ejemplos de esta beligerancia casi visceral. El documental "No intelligence allowed", dirigido por Nathan Frankowski y presentado por Ben Stein es un buen ejemplo de ello.

Si bien es cierto que la espiritualidad mal entendida ha despertado las peores guerras, pasiones, odios y atrocidades a lo largo de la historia, tanto desde unos bandos como desde otros, hoy en día, en un tono quizá mucho más políticamente correcto y por otras vías, aunque siguen existiendo fanatismos y excesos que se usan para justificar lo

injustificable, también sigue habiendo una persecución más o menos tácita a lo que suene espiritual.

Sin embargo, la Psicología Positiva y muchos de los autores que se albergan bajo ese paradigma, lejos de defender o abogar por una forma de espiritualidad concreta, porque muchos además no pertenecen a ninguna de ellas en particular, sí enfatizan la espiritualidad como un valor del perfil resiliente y, por tanto, con capacidad para favorecer el afrontamiento. Merecerá la pena, entonces, considerarla desde estas líneas e intentar hacerlo con una mentalidad abierta.

18.2. Aspectos prácticos de la espiritualidad

No son pocos los autores que, hablando sobre estas cuestiones, valoran que la espiritualidad, en aquellas personas que la tienen como característica de personalidad o que la buscan para desarrollarla, simplemente, puede convertirse en el eje vertebrador de sus vidas. Y es que, si se desarrolla como algo más que una moda pasajera o una cuestión puramente emocional, implica prácticamente todas las áreas de la existencia en busca de una coherencia interna y externa de vida.

- 1.El ámbito personal, los valores y creencias, los esquemas acerca de cómo funciona el mundo, las relaciones, la familia, el trabajo, el uso del dinero... todo parece estar planteado de una manera diferente cuando la persona se guía por cuestiones espirituales y religiosas. Quizá por eso, justamente, muchas personas sin estas inclinaciones manifiestan un reparo evidente ante esto. Hay que ser muy valiente para permitir que algo "invada" así tantos aspectos de la existencia.
- 2.La espiritualidad, evidentemente, no puede forzarse, ni tiene ningún sentido si se produce bajo presión. Por la propia esencia de la espiritualidad, perdería toda utilidad. De ahí que un asunto pragmático importante tiene que ver con la espontaneidad y naturalidad con que surge y la aceptación de las implicaciones prácticas que trae consigo, que pueden ser muchas.
- 3.Merece la pena hacer una distinción en cuanto a la diferencia que hay entre religiosidad y espiritualidad. En el cuadro 18.1, se muestran algunas de las características de uno y otro concepto según diversos autores, aunque quizá hacerlo a través de un ejemplo como el que se comentará a continuación pueda traer algo de luz a esta cuestión particular.
 - a)Evidentemente, no son conceptos fáciles de diferenciar, dada su proximidad, pero hay ciertos matices que las diferencian, como se puede apreciar a través del cuadro

18.1 y el siguiente ejemplo:

- España, como tantos otros países, por ejemplo, ha sido y hasta un punto es, aunque menos que en el pasado, un país altamente religioso. Hasta hace no tanto tiempo la religión católica era la oficial y obligatoria y muchas de las fiestas y costumbres están íntimamente ligadas aún a lo litúrgico, a pesar de ser considerado oficialmente un Estado laico.
- Sin embargo, está considerado como uno de los países con menos intereses espirituales de Europa, si no del mundo.
- Muy pocos, en proporción con otros lugares y culturas, se sienten atraídos aquí por lo trascendente y se percibe, incluso, un alto nivel de incultura en lo que tiene que ver con estos temas. Interesan muchas cosas, pero la espiritualidad no es una de las más evidentes.
- Por ejemplo, sigue sorprendiendo que creencias que constituyen corrientes religiosas mayoritarias en otros países, como por ejemplo el protestantismo, aquí sigan siendo consideradas como sectas por buena parte de la población y no despierten ningún tipo de simpatía o interés, por no decir que generan muchas veces toda clase de antipatías y discriminaciones.

Cuadro 18.1. Algunas consideraciones sobre espiritualidad y religiosidad

<i>Espiritualidad</i>	<i>Religiosidad</i>
Asociado con la relación con la trascendencia, la esperanza, propósito y sentido (Frankl, 1988, 1999a; Flannelly, Weaver y Costa, 2004).	Menos amplio que la espiritualidad, y más acotada en una serie de pautas, rituales y significados más concretos (Taylor, 2001).
Relacionado con aspectos inmateriales de la existencia (Meraviglia, 2004).	Puede haber solapamiento entre lo religioso y lo espiritual en personas religiosas. Ambas apuntarían a una búsqueda de lo sagrado (Emmons y Paloutzian, 2003; Nelson <i>et al.</i> , 2002).
Implica relaciones armónicas o conexión con uno mismo, con otros, con la naturaleza, con Dios o con una realidad superior (Reed, 1992).	Constructo que se relaciona con frecuencia con la espiritualidad aunque esto no tenga por qué ser siempre así (Hill y Pargament, 2003).
Apuntaría a la trascendencia o a la búsqueda de algo más grande que uno mismo (Musick <i>et al.</i> , 1989).	Sistema organizado de creencias, prácticas y formas de culto que se comparten por una comunidad (Emmons y Paloutzian, 2003).
Proporciona una sensación de significado y propósito (Bayés, 2006; Fitchett y Handzo, 1989; Frankl, 1990a, 1999; Musick <i>et al.</i> , 1989).	Generalmente se dirigen a la relación con Dios (Hill y Pargament, 2003).
Conlleva la creencia en algún significado o algún orden en el universo, significa aceptación de lo que es (no resignación), y aptitud para hallar la paz y la felicidad en un mundo imperfecto, lo que genera creatividad y capacidad de amar desinteresadamente (Siegel, 1995).	Tradicionalmente como un marco de estructuración de la existencia que proporciona alivio y consuelo (Yalom, 1984).
Implica un sistema de creencias acerca del sentido De la vida, de la muerte, de la enfermedad y otros temas existenciales (Ellison, 1991; Reed, 1991; Taylor, 2001).	Para Siegel, Anderman y Schrimshaw (2001) la religión ayuda a las personas por proporcionar unos marcos de significado (proporciona la posibilidad de encontrar sentido en una situación dada) y por otra parte aumentando los recursos psicológicos que son valiosos (autoestima) o facilitando el acceso al apoyo e integración social.

Lo concibe como lo que diferencia esencialmente al hombre del mundo animal y aquello que puede confrontarse con todo lo social, lo corporal e incluso lo psíquico en él. También sería la capacidad de comportarse de forma libre y responsable frente a las influencias externas e internas; permitiría adoptar una actitud de auto-distanciamiento y autotranscendencia (Frankl).

Importante papel que muchas religiones juegan en el momento de la muerte (James, 1999). (Ven la muerte como un nuevo nacimiento a una nueva vida)

Lo espiritual serviría para adaptarse y tomar una actitud frente a lo que no se puede cambiar (Frankl, 1990).

Para James (1999) *“la religión, sea lo que sea, es una reacción total del hombre ante la vida”* y que además, en algunas mentes existiría un sentido innato de la presencia de Dios.

Otros autores (Monge y León, 1999) definen las necesidades espirituales de manera parecida al afirmar que tienen que ver con la búsqueda de la verdad, de la esperanza, del sentido de la vida y de la muerte; los grandes interrogantes que aparecen en la vida de todos los seres humanos.

La religiosidad sería la forma que cada uno utiliza para expresar sus creencias religiosas y la importancia que les confiere dentro de un contexto cultural determinado. Puede considerarse como el conjunto de prácticas que realizan los que profesan una religión (oración, lectura de textos sagrados, rituales, formas de culto...) (Emmons y Paloutzian, 2003).

Fuente: A partir de Rodríguez-Fernández, 2006.

- Así ocurre con muchas otras confesiones que, incluso estando reconocidas por el Estado Español, parecen no existir a efectos prácticos y de consciente colectivo.
- España ha estado, entonces, profundamente marcada por la religión mayoritaria, que en ciertos momentos acaparó buena parte de la vida del país, y que ha generado en muchos un cierto efecto péndulo, pero no por intereses espirituales profundos en general, aunque haya un cierto número de españoles que los tienen, sin duda.

- b) La religiosidad, por sintetizarlo de alguna manera, entonces, tiene que ver, más bien, con que las cosas sean hechas de determinada manera para poder ganar el favor de algún tipo de divinidad o ser trascendente en función de las creencias, normas y parámetros marcados por la religión de que se trate. La persona que vive según esos cánones sería alguien religioso.
- c) Está ligada íntimamente con la tradición y, de hecho, lo que muchos hoy conocen es el contenido tradicional de la religión imperante en sus países, pero no los principios espirituales que subyacen de fondo.
- d) Es más, ni siquiera han llegado a ello, en muchos casos, por una búsqueda personal, espontánea, sino por la transmisión de padres a hijos, o por el entorno educativo en que han crecido.
- e) La religión, en un sentido, podría ser considerada, incluso, de forma muy simplista, como una larguísima lista de condiciones sine qua non para alcanzar algún tipo de estado mejor que el presente, según la tradición propia de esa línea religiosa, o el favor de la divinidad a la que se adora.
- j) Sin embargo, la espiritualidad parece estar más teñida por la necesidad de búsqueda de ese "algo más" y el establecimiento de una relación personal con ello, que con una extensa lista de condiciones. Religión vs. relación, en definitiva, por usar un cierto juego de palabras.
- g) Quizá una forma más sencilla de explicarlo sería que, en la religiosidad, las cosas se hacen de determinada forma ritual para conseguir un fin mayor y esos rituales vienen establecidos de forma externa por el grupo religioso de que se trate. Son, generalmente, un medio para alcanzar una paz o el beneplácito de una divinidad, en definitiva, y tienen un carácter más colectivo y público, aunque tienen manifestación también en lo privado, mientras que en la espiritualidad las acciones que se realizan son, principalmente, la consecuencia directa de haber dado respuesta individual a cierta búsqueda, no tanto de una imposición o formalismo externo proveniente de cualquier tipo de entidad o grupo.
- h) Por poner un ejemplo más claro, quizá el que tiene que ver con la oración, una de las acciones prácticas claramente vinculadas a la espiritualidad, puede ser uno de los más evidentes:
- Rezar una determinada oración un número de veces al día puede ser un ritual religioso cuando lo impone un sacerdote como forma de penitencia, tal y como

lo es la confesión como norma externa.

-Dirigirse a la divinidad de que se trate en oración en medio de una dificultad, por contraposición, es un signo más espiritual que religioso si surge de la relación de ese sujeto con el ser que, entiende, está por encima de él y controla sus circunstancias.

-La diferencia es sustancial y tiene que ver, como ya se ha comentado, con la relación personal establecida previamente. Lo que se hace es como consecuencia de ella y no como requisito para estar a bien con ese ente superior.

-Así ocurre también con otras acciones derivadas de la religión, como la obediencia a ciertos principios o la puesta en marcha de ciertas conductas. Responderse a la pregunta de si estos actos son una "herramienta para" o una "consecuencia derivada de" pueden permitir ayudar a identificar la diferencia entre conceptos.

4. Un elemento práctico clarísimo en cuanto a la espiritualidad es la fe. Es difícil o imposible que exista la primera, de hecho, sin una cierta medida de la segunda.

a) Una aproximación interesante es la que proviene de uno de los textos espirituales y sagrados por excelencia, la Biblia, que la define como "la certeza de lo que se espera y la convicción de lo que no se ve" (Carta a los Hebreos 11: 1).

b) De ahí que la ciencia se posicione, tantas veces, en contra de lo espiritual:

-La ciencia necesita, en principio, palpar, ver, constatar y demostrar mediante su propio método cada fenómeno.

-La espiritualidad, sin embargo, parte de la base de que no todo debe y puede ser demostrado o, al menos, no con el mismo método y que hay realidades que existen aunque no estén al alcance del conocimiento y abordaje científicos.

-Ello permite, por ejemplo, que un individuo pueda ser, a la par, persona de ciencia y fe.

5. La espiritualidad busca dar explicaciones a lo que sucede dentro y fuera del individuo.

a) Por decirlo de alguna manera, es una aproximación diferente al conocimiento del universo, por una parte, y de la persona y su papel en el primero, por otra.

b) Suele estar relacionada con un nivel profundo en la comprensión de la vida, alejada de lo superficial y lo puramente material y, debido a ello, también proporciona un nivel de fortaleza interna no ligada necesariamente a las circunstancias, que la hace estar vinculada, inevitablemente, a la resiliencia y sus beneficios.

Cuadro 18.2. Algunos beneficios a partir de la espiritualidad y religiosidad de cara al afrontamiento

- Proporciona marco moral, ayuda a construir significado y ofrece un sentido de propósito, esperanza y apoyo emocional (Maton y Pargament, 1987; Dull y Skokan, 1995).
- Existe una relación entre religiosidad, felicidad y propósito en la vida (French y Joseph, 1999) y entre compromiso religioso y bienestar físico y psicológico (Krause, 1997; Levin, 1997).
- La religión juega un papel importante en el afrontamiento de la enfermedad y el estrés psicológico (Handal, Black-Lopez y Moergen, 1989; Williams, Larson, Buckler, Heckmann y Pyle, 1991; Pargament, 1997).
- Está asociada a la capacidad de perdonar (Rye *et al.*, 2000), la amabilidad (Ellison, 1992) y la compasión (Wuthnow, 1991).
- La implicación en la iglesia es a menudo un predictor de altruismo, voluntariado y filantropía (Hodgkinson, Weitzman y Kirsch, 1990; Schervish, 1990; Regnerus, Smith y Sikkink, 1998; Smith, Fabricatore y Peyrot, 1999; Mattis *et al.*, 2000).

6. Hoy en día son muchos los estudios que parecen arrojar datos convincentes acerca de la relación entre espiritualidad, incluso religiosidad, y resiliencia o afrontamiento.

a) Martínez Martí (2006) repasa en uno de sus artículos varios de ellos haciendo referencia a menciones de los propios Peterson y Seligman (2004), que se han señalado en el cuadro 18.2 por tener una especial relación con los momentos de dificultad.

b) Entendiendo que las cuestiones prácticas relacionadas con la espiritualidad extienden su acción a cualquier ámbito de la vida, esto puede comprenderse con más facilidad y adquiere mayor sentido, máxime si se tiene en cuenta que la espiritualidad suele dar lugar a un cuerpo más o menos coherente y estable de creencias, sagradas o no, religiosas o no, que constituyen esquemas sobre los cuales se basa la conducta en todas sus manifestaciones.

- c) En muchas ocasiones, además, potencia y define el sentido de identidad, al igual que el de pertenencia, ya que suele darse con frecuencia que estas personas se relacionen de forma más estrecha y con vínculos más cercanos con aquellos que comparten ese mismo sistema de creencias.
7. La espiritualidad se vive, entonces, no sólo en un plano puramente individual, sino también en uno claramente grupal, con todo lo que ello puede aportar en los momentos de dificultad.
8. La vida espiritual de un sujeto no sólo incide en esa área puramente, sino que puede potenciar, y de hecho lo hace, todas y cada una de las fortalezas que hasta aquí se han estado comentando:
- a) Una persona con un claro sentido de identidad, con significado definido acerca del universo y su papel en él, es más probable que vea fortalecidos su autoestima y su autoconcepto, o desarrollará capacidades como la valentía, la paciencia o el optimismo inteligente basándose en el sentido de esperanza que la propia espiritualidad puede proporcionarle, por poner sólo algunos ejemplos.
 - b) Pertener a una comunidad con creencias comunes, además, por poner otro ejemplo, puede dar fácilmente lugar a una red social más amplia, así como al desarrollo de habilidades interpersonales que le harán crecer.
 - c) Y qué decir de la curiosidad o la flexibilidad, que están también en la base de la espiritualidad y que son enriquecidas por esta misma.
 - d) En este sentido, es fácil entender en qué amplios sentidos la espiritualidad potencia la resiliencia.
9. En toda dificultad es, además, importante agarrarse a algo. Pero esto es particularmente importante cuando todo alrededor parece desmoronarse.
- a) En ocasiones, pasa justamente esto. No siempre quedan en pie facetas de la vida de la persona o bien, las que quedan, no son suficientes.
 - b) La espiritualidad modifica la forma en la que se interpretan los acontecimientos, las atribuciones al respecto son distintas y se altera la forma en que se construyen los significados de lo sucedido.
 - c) Y en esos momentos, cuando nada parece funcionar, apelar a la espiritualidad y las creencias que la conforman, es un asidero al que muchos se agarran encontrando

en ello el consuelo y las fuerzas que en otras fuentes no encuentran, siendo además un asidero eficaz y considerado, por cierto, como parte del afrontamiento activo ante la dificultad.

18.3. Cómo desarrollar la espiritualidad

Después de considerar los diferentes aspectos prácticos planteados, van a sugerirse algunas propuestas de cara al desarrollo de una espiritualidad pro-resiliencia. Vislumbrarlas a la luz de algunas personas caracterizadas por este elemento puede ayudar a arrojar claridad en un asunto tan difícil como este.

Henri Nouwen, el autor mencionado al inicio del presente capítulo, es un claro caso de espiritualidad práctica:

- Fue un hombre formado en el entorno clerical católico, es decir, acostumbrado a que su vida estuviera profundamente implicada con todo lo religioso y tradicional al que, sin embargo, lo litúrgico no terminaba de satisfacerle.
- Dedicó buena parte de su vida a la acción social, ayudando a personas disminuidas psíquicas pero seguía permanentemente involucrado en una búsqueda espiritual que le llevó a la confección de muchas de sus obras.
- De hecho, en muchos sentidos fue un hombre atormentado por luchas internas para las que no encontraba descanso. Y era justo en esos momentos donde sus intereses espirituales, que no necesariamente siempre religiosos, aunque era claramente cristiano, le llevaban a retirarse y buscar. Y qué duda cabe de que, en esa búsqueda, hizo grandes hallazgos.
- De cada una de ellas han surgido reflexiones profundas y enriquecedoras que han sido estímulo espiritual para muchos que, dentro y fuera del ámbito católico han sabido ver en Nouwen un hombre con intereses principalmente espirituales que los ha aplicado tanto al ámbito de la relación con Dios, como a las interacciones humanas.
- El regreso del hijo pródigo y El sanador herido son dos de sus obras más conocidas y claros ejemplos de esa línea mencionada, en vertical y en horizontal, respectivamente.
- Estos y otros de sus textos han sido ampliamente suscritos por confesiones diferentes a la católica, lo cual pone de manifiesto hasta qué punto su anhelo superó y

trascendió lo puramente religioso.

-Él relata de forma muy intensa en su introducción a la obra del mismo nombre cómo se encontró con el famoso cuadro de Rembrandt El regreso del hijo pródigo y cómo, "inevitablemente", se siente atraído por él:

- Hay algo en las manos del padre que le conmueve,
- algo en el hijo menor con lo que se identifica
- y algo en el hijo mayor con quien le sorprende encontrarse
- para descubrir que, en el fondo, tiene mucho que ver con los tres personajes.

-El recorrido que él trasmite en ese análisis del cuadro a la luz de la conocida parábola bíblica y viceversa, es apasionante, incluso para quienes no están familiarizados, ni especialmente intrigados, ni por una, ni por otra obra.

-Lo que hay de fondo es pura búsqueda, son conclusiones, es propósito y sentido para la propia vida, que es de lo que se trata en las cuestiones espirituales.

-Nouwen se encontró muchas veces en momentos de crisis donde, precisamente, necesitaba dar sentido a su sufrimiento y a sus incógnitas sobre la vida. En ese sentido, hay una necesidad de dar significado a lo que sucede, algo que ya se ha comentado como un aspecto práctico fundamental de la espiritualidad. Generalmente si algo caracteriza esa espiritualidad profunda es que no cree en la casualidad, sino que entiende que las cosas suceden por y para algo y, en no pocas ocasiones, esa espiritualidad lleva a la convicción de un "alguien" detrás de los acontecimientos de la propia vida.

-Evidentemente, dependiendo de la corriente espiritual de que se hable, las atribuciones acerca de ese significado son completamente diferentes. Pero todas ellas tienen en común este aspecto práctico fundamental: la búsqueda de respuestas más allá de las opciones convencionales o meramente visibles.

1. Por ello, una de las maneras de desarrollar la espiritualidad es hacerse preguntas, partan éstas de una crisis o no, e intentar buscar respuestas que puedan satisfacerlas más allá de uno mismo.

Para cuestionarse cosas, evidentemente, debe haber alguna clase de inquietud, de curiosidad, de duda. Sin esto, no hay espiritualidad posible. Y

resulta a menudo difícil tener inquietudes acerca de cualquier cosa que trascienda el aquí y ahora cuando todo lo que se mueve alrededor tiende a entretener permanentemente, "entontecer" los sentidos, incluso, e invita a mirar hacia otro lado.

2. Los temas trascendentes, como ya se ha comentado, no están especialmente de moda. Sólo lo están en ámbitos muy reducidos. Y de ahí, la segunda recomendación para el desarrollo de la espiritualidad, que tiene que ver con tomar cierta distancia del mundo materialista que rodea a las personas hoy, como medios, publicidad, consumismo, capitalismo, hedonismo... y cuestionarse hasta qué punto estas cosas tienen sentido en sí mismo y hasta cuál son, simplemente, distractores de una realidad mayor que se escapa a no ser que uno se detenga para observarla detenidamente.

Muchas personas han tenido a lo largo de los tiempos necesidad de preguntarse quiénes son, de dónde vienen, si su vida está proyectada hacia alguna parte, si hay vida después de la muerte, si existe alguna clase de divinidad ante la que haya que dar cuentas en algún momento, si la vida consiste simplemente en vivir y morir, sin más... y todas ellas son preguntas importantes. Las respuestas, sin embargo, lo son aún más, porque permiten a la persona construir significado para su vida y lo que les rodea y actuar en consecuencia.

Esta búsqueda de respuestas más allá del aquí y ahora choca frontalmente con una forma de entender la vida como la imperante en la sociedad occidental de hoy, tremendamente "presentista". Sin embargo, la espiritualidad lleva a menudo a considerar que "debe haber algo más". Unos lo ubican dentro, otros fuera de uno mismo y decidir entre estos dos forma parte de la búsqueda. En ese sentido anhela respuestas, ya sea a través de textos sagrados, de líderes espirituales o de búsquedas interiores. Porque de lo que hablan muchos en esta línea es de una sensación de trascendencia que el aquí y ahora no parece poder cubrir.

Esa tendencia a lo actual, a lo presente, en detrimento de cualquier otra cosa que lo exceda es, probablemente, uno de los mayores impedimentos para la espiritualidad actualmente. Precisamente porque las cuestiones espirituales tienen un carácter intangible que resulta difícil de comprender para una sociedad tan materialista como la que hoy existe, particularmente en Occidente.

3. Un aspecto elemental, pues, de la espiritualidad tiene que ver con la necesidad de

poner distancia respecto al materialismo imperante. No es infrecuente que personas con inquietudes espirituales decidan, durante bastante tiempo en comparación a la media, mantenerse alejados del "mundanal ruido" para buscar, indagar, meditar, cuestionar el orden visible de las cosas y abrir su mente a otras posibles formas de abordaje de una realidad que hoy en día no se está demasiado acostumbrado a valorar.

oEl retiro, la introspección y el análisis de uno mismo y sus circunstancias a la luz de una realidad mayor, más profunda, constituyen un aspecto práctico muy valorado por estas personas.

4. En la espiritualidad hay una proyección hacia los aspectos no materiales de la vida y, por tanto, las relaciones con los demás cobran un nuevo sentido. Hay una perspectiva diferente hacia fuera, hacia los otros, y la conducta viene también a ser modificada, generalmente, por los principios espirituales que rigen a la persona. En ese sentido, la espiritualidad puede, como se ha comentado, llegar a vertebrar todas las áreas de la vida de la persona por la coherencia interna que existe entre pensamientos, emociones y conducta, aunque dependiendo del valor que para la persona tenga esa espiritualidad y sus implicaciones prácticas.

oEjemplos conocidos como el de Teresa de Calcuta son sólo una muestra de la repercusión visible que puede tener la vivencia espiritual.

5. Otra forma de indagar en esta fortaleza está no sólo en hacerse preguntas, sino en hacer preguntas a otros y estar dispuestos a escuchar las respuestas. Los prejuicios respecto a estas cosas son otro gran impedimento para la espiritualidad. En muchas ocasiones se formulan preguntas con la intención de que sean respondidas en la línea que a uno le interesa. Pero esto no es espiritualidad, ni siquiera honestidad. Buscar implica encontrar cosas que quizá uno no espera, y se ha de estar dispuesto a aceptarlas e integrarlas en el propio concepto acerca de la vida.

El contacto con otras personas con inquietudes espirituales es fundamental. Una de las mayores frustraciones para quien busca respuestas en esta línea tiene que ver con sentirse profundamente incomprendido y hasta, en ocasiones, solo. El recorrido que otros puedan haber hecho antes en esa dirección de buscar y encontrar puede dar pistas interesantes e incentivar seguir adelante en el proceso, además de convertirse en un excelente modo de aprendizaje, enriquecimiento y apoyo mutuos.

6. Escoger, ya por último, buenas lecturas y materiales en este sentido, y dedicar tiempo a su consideración e interiorización de contenidos espirituales es muy importante, además de una clara ayuda. Ahora bien, es fundamental no confundir la palabrería barata que muchas veces se da en estos ámbitos y que está asociada a intereses ajenos a lo espiritual - recuérdese que éste está separado a veces del comportamiento sectario por una línea no siempre fácilmente distinguible - con textos sólidos en que la libertad del individuo para buscar, escoger y profundizar sea la base de esa espiritualidad que se pretende.

Así, como resumen, conviene recordar que para desarrollar la espiritualidad, uno debe...

- Mirar más allá de lo puramente presente, materialista, inmediato o superficial para tomar perspectiva, otro punto de vista.
- Pararse, detenerse, frenar el ritmo cotidiano e intentar dar sentido a los sucesos que acontecen.
- Hacerse preguntas acerca de uno mismo y la existencia y poner en marcha la valentía suficiente como para buscar y encontrar respuestas.
- Ir un paso más allá e investigar el posible propósito de las cosas que suceden, incluido el dolor.
- Alejarse del "mundanal ruido" y practicar el retiro, incluso. Se trata de mirar dentro, escucharse, identificar necesidades, vacíos, desencuentros... y mirar fuera, buscar respuestas y propósitos más allá de uno mismo.
- Superar los propios prejuicios y los de la sociedad imperante respecto a la espiritualidad.
- Aprovechar el recorrido previo de otros en esta línea, porque puede ser de ayuda y orientación, siempre que no coarte el propio recorrido honesto en busca de respuestas propias.
- Identificar buenos textos que contribuyan a generar inquietudes y a dar respuestas a las mismas.
- Atreverse a que los principios de una espiritualidad sana tiñan de forma coherente los demás aspectos prácticos de la vida.

18.4. El papel de la espiritualidad en el afrontamiento postraumático

Siempre es curiosa la multiplicidad de respuestas que un estímulo puede desencadenar en las diferentes personas que se pueden ver expuestas a él. En el caso de experiencias cercanas a la muerte o en que la integridad haya podido verse comprometida, muchas personas se cuestionan su posición respecto a las cuestiones espirituales y de tipo trascendental, hasta el punto de que les puede llevar a crisis de fe y crítica de todo lo que, quizá hasta entonces, había constituido su sistema de valores.

Sin embargo, la reacción que sucesos de gran impacto generan en otras personas está bien alejada de esto y atravesar una situación de tal calibre les lleva, por el contrario, a buscar "algo más", a ahondar en el sentido que la vida puede tener al margen de las cuestiones más puramente objetivas de las que nadie duda o, incluso, a adoptar un credo determinado. Siendo que lo espiritual parte de una combinación entre lo cultural, lo tradicional y lo experiencial, no es de extrañar, entonces, que situaciones traumáticas puedan llevar a despertar una inclinación por temas que, hasta entonces, podían haber pasado absolutamente desapercibidos para el individuo.

Según estudiosos del comportamiento humano a nivel más estructural, neuropsicológico y de su interrelación con los aspectos más asociados a la espiritualidad, como el británico Malcom Jeeves, profesor emérito de la Universidad de St. Andrew y presidente de la Royal Society de Edimburgo durante algunos años, algo puede alterarse en el sustrato neurológico de lo espiritual, que parece haberlo, según sus investigaciones, en aquellas personas que atraviesan impactos más o menos prolongados en el tiempo. Él lo expresaba en una conferencia en Madrid al hablar de las secuelas que, por ejemplo, enfermedades como el Alzheimer dejan en quienes lo padecen. De la misma forma que ciertos impactos o sucesos, generan cambios estructurales en las emociones, la cognición o la conducta, también se dan en el sustrato biológico de la espiritualidad, que existe de forma tan localizable como otras funciones humanas, según la opinión de este autor.

En lo que se refiere al afrontamiento, a pesar de las distinciones que se hicieron al inicio del capítulo respecto a espiritualidad o religiosidad, ambas son opciones valiosas a la luz de los diversos estudios sobre el tema y consideradas por los estudiosos como formas activas de abordar el dolor (Rodríguez Fernández, 2006). Tanto aquellos que forman parte de un grupo religioso determinado, como los que se consideran simplemente espirituales al margen de una organización concreta, buscan, y ésta es una estrategia útil, sentido a lo sucedido más allá de lo puramente palpable u objetivable e, incluso, necesitan considerar esta dimensión para poder pasar página y cerrar capítulo.

A la luz de las reflexiones planteadas en la tesis de Rodríguez Fernández y los

estudios que menciona, parece cada vez más compartida la idea de que los pacientes necesitan que su situación se aborde por parte de los asistentes desde el prisma más integral posible y éste incluye, también, los aspectos espirituales. De hecho, algunas menciones en ese escrito, en relación con publicaciones de Cole y Pargament de 1999, indican que los programas de psicoterapia que incluyeran cuestiones de tipo espiritual podrían ser más eficaces para ayudar a sobrellevar las situaciones de enfermedad y dificultad en pacientes con estas inquietudes. No sería demasiado aventurado pensar en la hipótesis de que, incluso para aquellos que antes no tenían tales inquietudes pero que aceptan considerarlas a raíz del impacto, una terapia que incluyera planteamientos espirituales podría dotar de esperanza y capacidad de afrontamiento al paciente.

La espiritualidad previa o posterior al impacto genera en las personas que la adoptan como propia, por lo general, varios beneficios, tal y como se ha venido mencionando, y que la convierten fácilmente en una fortaleza a desarrollar en aras de una mayor resiliencia.

El primero tiene que ver con la posibilidad de comprensión de lo sucedido dentro de un propósito general más amplio sobre su vida. Las personas con convicciones espirituales suelen creer que las cosas suceden en la vida por una razón y, en este sentido, ello favorece una mejor elaboración de la situación de dolor. No hay nada que incapacite más a las personas ante el sufrimiento que la creencia profunda de que ha sido por nada, gratuitamente. Esto, en muchas ocasiones, les lleva a la no superación, al enquistamiento del dolor y a la amargura.

En segundo lugar, la espiritualidad lleva a las personas a tener esperanza. Probablemente pocas cosas hay tan importantes para la recuperación como poder proyectarse hacia delante, incluso cuando, humanamente, no parece haber esperanza alguna. Es el caso, por ejemplo, de enfermedades irreversibles ante las cuales los médicos no dan ningún pronóstico positivo. Las creencias compartidas por muchos de que se encontrarán tras la muerte con los seres queridos que han partido o que están prontos a morir, la idea de que tras el fallecimiento hay algo más y que ese algo puede ser mejor que lo que se tiene aquí, sirve a muchos para afrontar sus peores momentos de duelo y dificultad, incluso para enfrentar los momentos de partida y separación con un talante diferente, no evitativo, pero sí esperanzado.

Para las personas con inquietudes espirituales y ciertas creencias consolidadas en este sentido las cosas que suceden en la vida, las positivas y las negativas, la vida y la muerte con todos sus matices, tienen un significado particular. Cada concepto tiene su lugar en el entramado de las creencias y ese significado dota también de sentido a los

acontecimientos particulares que se dan en la vida de las personas.

Por ejemplo, no se considera igual la adversidad cuando se la ve de utilidad para el crecimiento, y muchas corrientes espirituales y religiosas lo hacen, que cuando esto no es así. Igual sucede con la muerte o con la propia vida y la de los que están alrededor.

Otro de los claros beneficios de la espiritualidad que se deriva de esto tiene que ver con las posibilidades reales de aceptación del hecho traumático. Cuando algo tiene sentido y propósito, cuando juega un papel que el individuo considera válido dentro del entramado de su vida, aunque tenga signo negativo, puede ser aceptado e integrado con menores dificultades que cuando, simplemente, se niega de forma sistemática o se rechaza su posible utilidad. Se entiende desde la espiritualidad que las cosas, el universo al completo, se rigen por un orden y ello facilita la aceptación de los acontecimientos y abandonar las luchas improductivas que, en ocasiones, se dan por conseguir un cambio que no llega porque, principalmente, no es viable. Así, espiritualidad y aceptación, que no resignación, que es considerada como una forma de afrontamiento pasivo en la que el individuo excluye toda responsabilidad en un posible cambio, se dan muchas veces de forma paralela. Tristemente, el concepto de resignación y algunas corrientes religiosas han estado excesivamente ligados.

Entendiendo todo esto, parece lógica la interrelación entre espiritualidad y resiliencia y, más aún, incluso con el amplio concepto de salud mental, por todas las conductas que surgen como consecuencia de ese sentido espiritual de la vida. Todo aquello que contribuye activamente al abordaje, análisis, comprensión, afrontamiento y superación del impacto tiene un valor positivo y potenciabile dentro del complejo conglomerado que supone la resiliencia. Un conjunto de fortalezas, sin duda, que merece la pena implementar y llevar a la máxima expresión de sus posibilidades antes, durante, o tras la dificultad.

Conclusiones

La resiliencia como un complejo perfil.

Bajo ella, un buen número de fortalezas que contribuyen a dar sustento al perfil general.

Cada una de ellas, distribuida a lo largo de un continuo en la que los polos son la ausencia total de tal cualidad y la presencia absoluta de la misma.

Todas ellas interaccionando estrechamente entre sí.

Y para cada una, una infinidad de posibilidades de trabajo en aras de avanzar de forma individual en esas fortalezas, pero sin perder de vista que entre todas ellas se retroalimentan y que, en conjunto, enriquecen el perfil resiliente al completo.

Así las cosas, parece un abordaje a priori difícil si se plantea el objetivo desde el prisma general. Pero no lo es tanto desde el desglose que esta obra plantea y de las múltiples posibilidades que se abren frente a uno cuando se organiza la acción en objetivos asequibles.

Sin duda, es una inversión, de la misma forma que uno invierte en tener un buen seguro de vida, o en un sólido plan de pensiones. Toda persona atraviesa dificultades y todo ser humano tiene que plantearse qué hacer ante ella. Las opciones son múltiples, pero no todas llevan al mismo lugar. Y por tanto, las decisiones son importantes y determinantes en muchos casos para el desarrollo de los acontecimientos y su desenlace.

El intento por dar un enfoque práctico desde estas líneas será baldío si no llega a producirse la puesta en marcha de alguna de las propuestas sugeridas. Ese siempre viene a ser el mayor de los obstáculos: trascender la línea que separa la teoría de la práctica y ser capaces de ir un paso más allá para aplicar lo que las propuestas de papel contienen.

En este caso, quizá, pueda ser más sencillo que en otros por la multiplicidad de opciones sugeridas. Poniendo en marcha alguna de ellas, enfatizando alguna fortaleza y no todas necesariamente, las demás tienden a "recolocarse" y verse influidas también por la íntima interacción que entre ellas existe. Y esto multiplica las posibilidades de trabajo en la línea de conseguir un más rico perfil de resiliencia.

Siempre hubo sujetos resilientes y seguirá habiéndolos. Pero nunca como ahora se

conoció tanto acerca de lo que significa y de cómo potenciarlo. Sigue quedando en cada cual, como siempre sucedió, el abordar el reto que supone, no esperando a que lleguen los problemas para empezar a ejercitarse, pues esa nunca fue una estrategia inteligente, sino más bien aprovechando las oportunidades que la vida brinda y que son muchas cada día.

Tal como rezaba el grabado de Goya, que cada cual pueda seguir diciendo, aun con el paso de los años, "Aún aprendo".

Bibliografía

- Avia, M. D. y Vázquez, C. (2001): Optimismo inteligente. El libro de bolsillo. Alianza Editorial.
- Bausela, E. (2005): Modelos alternativos de evaluación de la personalidad: modelo de los cinco factores, modelo 16 PF y otros. Avances en Salud Mental Relacional, Vol. 4, núm. 2 - Julio 2005, órgano Oficial de expresión de la Fundación OMIE. Revista Internacional On-line.
- Bermejo, J. C. (2005): Inteligencia emocional. La sabiduría del corazón en la salud y en la acción social. Sal Terrae. Cuadernos del centro de humanización y salud.
- Beriso Gómez-Escalonilla et al. (2003): Cuadernos de Terapia CognitivoConductual. EOS Psicología.
- Beswick, D. (2000): An Introduction to the Study of Curiosity. Centre for Applied Educational Research, University of Melbourne.
- Beswick, D.G. Cognitive process theory of individual differences in curiosity, en H. 1. Day, D.E. Berlyne y D.E. Hunt (Eds.), Intrinsic Motivation: a new direction in education. Toronto: Holt, Rinehart and Winston, pp. 156-170, 1971.
- Caballo, V. E. (1993): Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales. Siglo XXI de España Editores, S.A.
- Carr, A. (2007 en castellano): Psicología Positiva - La ciencia de la felicidad. Paidós- Psicología, Psiquiatría y Psicoterapia.
- Carlson, R. (2006): No te ahogues en un vaso de agua, Editora de Revistas y suplementos, Grupo Hachette, S.L.
- Fouchécour, I. y Renard, N. (2011): Cuaderno de ejercicios para que te conozcas mejor. Malinka Libros.
- Gaja Jaumeandreu, R. (1996): Bienestar, autoestima y felicidad. Plaza y Janés.
- García Huete, E. (Coord. Elena F.L. Ochoa) (1998): Aprender a pensar bien. Aguilar.

- Garret, R. M. (1987): Resolución de problemas y creatividad: implicaciones para el currículo de ciencias. *Enseñanza de las ciencias*, 1988, 6 (3), 224-230.
- Hunt, D. E. (Eds.), *Intrinsic Motivation: a new direction in education*. Toronto: Holt, Rinehart and Winston, pp. 156-170, 1971.
- Kleinke, C. L. (2001): *Cómo afrontar los desafíos de la vida*. Desclée de Brouwer. Colección Serendipity Maior.
- Kotsov, I. (2011): *Cuaderno de ejercicios de inteligencia emocional*. Terapias Verdes.
- Martín, L. y Muñoz, M. (2009): *Primeros Auxilios Psicológicos*. Editorial Síntesis. Colección Guías Técnicas de Psicología Clínica.
- Martínez Martí, M. L. (2006): El estudio científico de las fortalezas trascendentales desde la Psicología Positiva, *Clínica y Salud*, vol. 17, núm. 3, 2006, pp. 245-258, Colegio Oficial de Psicólogos, España.
- Percy, A. (2010): *La escafandra del optimista*. Colección De Bolsillo Clave.
- Peurifoy, R. Z. (2004): *Cómo vencer la ansiedad. Un programa revolucionario para eliminarla definitivamente (5.a Edición)*. Desclée de Brouwer, Biblioteca de Psicología.
- Soler, J. y Conangla, M. M. (2007): *La ecología emocional*. RBA Bolsillo.
- Vázquez, C. y Hervás, G. (2009): *La ciencia del bienestar*. Alianza Editorial.
- Vázquez, C. y Hervás, G. (2008, 2.ª edición): *Psicología Positiva Aplicada*. Desclée de Brouwer. Biblioteca de Psicología.
- Vera, B., Carbelo B. y Vecina, M. L. (2006): La experiencia traumática desde la Psicología Positiva: Resiliencia y Crecimiento Postraumático. *Papeles del Psicólogo*, 2006. Vol. 27(1), pp. 40-49.
- Vera, B. (2004): *Resistir y rehacerse: una reconceptualización de la experiencia traumática desde la Psicología Positiva* (<http://www.psicologia-positiva.com>).

Índice

Introducción	14
1. ¿Es nuevo el concepto de resiliencia?	21
1.2. El comportamiento humano y sus posibilidades	27
2. Aproximación y contexto	33
2.2. Modelos explicativos	40
3. El individuo resiliente	47
3.2. Personalidad, fortalezas y resiliencia	55
3.3. Rasgos para una personalidad resiliente	58
3.4. Se puede cambiar, se puede avanzar	62
La crisis y su afrontamiento	64
4.2. Resiliencia y crisis	69
4.3. La resiliencia en la superación del Estrés Postraumático (EP)	77
5. Capacidad de análisis	96
5.2. Aspectos prácticos de la capacidad de análisis	102
5.3. Cómo desarrollar la capacidad de análisis	106
5.4. El papel de la capacidad de análisis en el afrontamiento postraumático	113
6. Afrontamiento activo	116
6.2. Aspectos prácticos del afrontamiento activo	118
6.3. Cómo desarrollar el afrontamiento activo	125
6.4. El papel del afrontamiento activo en la recuperación postraumática	130
7. Equilibrio	133
7.2. Aspectos prácticos del equilibrio	135
7.3. Cómo desarrollar el equilibrio	140
7.4. El papel del equilibrio en el afrontamiento postraumático	148
8. Flexibilidad	151
8.2. Aspectos prácticos e la flexibilidad	153

8.3. Cómo desarrollar la flexibilidad	158
8.4. El papel de la flexibilidad en el afrontamiento postraumático	162
9. Creatividad	167
9.2. Aspectos prácticos de la creatividad	169
9.3. Cómo desarrollar la creatividad	175
9.4. El papel de la creatividad en el afrontamiento postraumático	184
10. Curiosidad	187
10.2. Aspectos prácticos de la curiosidad	191
10.3. Cómo desarrollar la curiosidad	196
10.4. El papel de la curiosidad en el afrontamiento postraumático	203
11. Valentía	207
11.2. Aspectos prácticos de la valentía	209
11.3. Cómo desarrollar la valentía	214
11.4. El papel de la valentía en el afrontamiento postraumático	218
12. Paciencia	224
12.2. Aspectos prácticos de la paciencia	227
12.3. Cómo desarrollar la paciencia	231
12.4. El papel de la paciencia en el afrontamiento postraumático	237
13. Optimismo inteligente	239
13.2. Aspectos prácticos del optimismo inteligente	241
13.3. Cómo desarrollar el optimismo inteligente	248
13.4. El papel del optimismo inteligente en el afrontamiento postraumático	252
14. Inteligencia emocional	256
14.2. Aspectos prácticos de la inteligencia emocional	259