

LA RESILIENCIA

Emperatriz Arrobo ss.cc
Superiora General

INFO SS.CC. HERMANAS N° 12 – 20 DE ENERO 2014

**"Cuando soy débil,
entonces soy fuerte"**

2Cor. 12, 10



Hace pocas semanas hemos finalizado el año 2013, que visto desde los ojos de la fe, ha sido un año de gracia y bendición porque el Señor ha estado de nuestra parte. Es verdad que el sufrimiento de nuestro mundo, parece seguir aumentando y esto nos duele, no nos deja impasibles, pero tenemos la certeza de que Dios sigue actuando, su Espíritu está soplando un aire fresco que se manifiesta en la corriente solidaria de nuestro mundo, en actitudes y situaciones nuevas, en deseos de cambio.

Nosotras mismas experimentamos este movimiento del Espíritu a nivel personal, comunitario y de Congregación. Últimamente lo hemos podido ver actuar fuertemente en nuestra Iglesia, a través del Papa Francisco. Sus actitudes, su manera de situarse, la Exhortación Apostólica *“Evangelii Gaudium”* que hace poco se promulgaba, son una puerta abierta al futuro, una llamada a la esperanza, a la inclusión de todos en el Reino. El Papa nos invita a llevar el Evangelio de la alegría a todos, a ser una *“Iglesia de salida”*, a implicarnos más y acompañar a nuestra humanidad herida y sufriente, a *“salir de la propia comodidad y atrevernos a llegar a todas las periferias que necesitan la luz del Evangelio”* (EG 20). Para realizar este proyecto de amor universal, necesitamos partir del encuentro con Jesús y de la intimidad con Él.

El Papa nos invita a Salir de la propia comodidad y atrevernos a llegar a todas las periferias que necesitan la luz del Evangelio

Descubrir a Dios actuando así, sentir los hábiles toques de su Espíritu, nos da la confianza necesaria para creer que el año que hemos comenzado, será un año bendecido por el Amor y la Misericordia de nuestro Padre Dios.

En el contexto del proceso que estamos viviendo, de cara al *“nuevo rostro de Congregación”* podemos decir con alegría y esperanza que el camino que recorramos este año, está en las manos de Dios. Dejemos que Él, como Buen Pastor nos conduzca, *“El Señor es mi pastor nada me falta...”*

(Sal 23,1). Como todo camino nuevo, en este año tendremos delante de nosotras, nuevos desafíos y nuevas exigencias que demandarán una respuesta. Respuestas que a lo mejor en algunos momentos nos resulte difícil concretar y asumir. No nos debe sorprender que en algún momento este camino nos lleve por el desierto, “*la llevaré al desierto y le hablaré al corazón*” (Os 2,16), donde el Señor pida algo nuevo de nosotras o donde se nos pida dejar algo que nos es entrañable.

En momentos como estos, nuestra condición de barro, puede experimentar una profunda sensación de fragilidad y vulnerabilidad. Sin embargo esta experiencia será la oportunidad privilegiada, para dejarnos guiar y acompañar por Aquel que todo lo puede, y decir con el apóstol Pablo “*cuando soy débil, entonces soy fuerte*” (2Cor 12,10). Es verdad, que nuestro ser está marcado por la vulnerabilidad, pero es más verdad aún, que está marcado por Aquél que todo lo puede en nuestra pobreza, y nos dice una y otra vez, “*te basta mi gracia*”. Es en el Señor donde encontramos la fuerza, el coraje y la resiliencia, para juntas y en comunión recorrer este nuevo camino de Congregación.

Es en el Señor donde encontramos la fuerza, el coraje y la resiliencia.

de fragilidad y vulnerabilidad. Sin embargo esta experiencia será la oportunidad privilegiada, para dejarnos guiar y acompañar por Aquel que todo lo puede, y decir con el apóstol Pablo “*cuando soy débil, entonces soy fuerte*” (2Cor 12,10). Es verdad, que nuestro ser está marcado por

la vulnerabilidad, pero es más verdad aún, que está marcado por Aquél que todo lo puede en nuestra pobreza, y nos dice una y otra vez, “*te basta mi gracia*”. Es en el Señor donde encontramos la fuerza, el coraje y la resiliencia, para juntas y en comunión recorrer este nuevo camino de Congregación.

Hoy se habla mucho del “*poder de la resiliencia*” y su importancia en los procesos humanos, entendida como la capacidad humana de afrontar situaciones adversas, saber sobreponerse a ellas e incluso salir fortalecida y con mayor energía para afrontar los desafíos con esperanza, tenacidad, actitud positiva y con acciones que permitan superar los obstáculos y transformarlos en oportunidades. En este momento y en el trayecto del camino que nos disponemos a vivir, es muy importante que descubramos y reconozcamos en cada una de nosotras y en nuestras comunidades, el poder de la **resiliencia**, que repongamos nuestras necesidades espirituales, emocionales, relacionales y físicas, para llenarnos de la energía suficiente y ser capaces de actuar con el coraje, la profundidad y la generosidad que demanden las exigencias del camino.

Por lo tanto les invito a dedicar un tiempo y espacio para reflexionar en la maravillosa fuerza que esconde dentro de sí la actitud de la **resiliencia**, y para descubrirla dentro de cada una como esa perla preciosa, capaz de hacer mucho bien a su alrededor.

Repongamos nuestras necesidades espirituales, emocionales, relacionales y físicas.

El contenido que existe sobre la resiliencia es extenso, aquí sólo voy a hacer una pequeña presentación de esta actitud y dejo a la responsabilidad de cada hermana y comunidad, buscar los medios para seguir profundizándola.

La Resiliencia

Es la capacidad del ser humano para enfrentar y superar situaciones adversas, mirar los obstáculos y las dificultades como oportunidades, reaccionar positivamente frente a las circunstancias desestabilizadoras, aprender de ellas, superarlas y ser transformado positivamente.

Es la capacidad para permanecer de pie cuando las tormentas nos amenazan y golpean; permanecer de pie no significa ser rígidos, inflexibles, incapaces de sentir malestar, dolor emocional... Se necesita ser flexible y tener visión, para reconocer cuando ha llegado el momento de soltar las amarras y lanzarse hacia un rumbo nuevo. Las crisis son necesarias para el crecimiento humano y espiritual, son oportunidades para crecer y nos permiten descubrir y desarrollar nuestras capacidades, muchas de ellas desconocidas, ignoradas o escondidas.

“Supone un enfoque esperanzador de la vida, sin dejar de lado el realismo; una persona así, es consciente de la realidad pero no permanece atrapada por ella, más proyecta el futuro, se fija objetivos viables y los consigue. Cree que el amor tiene más palabra que el mal o que la muerte y convierte la dificultad en reto, liberándose de las cadenas opresoras de las circunstancias o del llamado destino”.(Rosa Ma. B.)

La dinámica de la resiliencia está muy presente en la Biblia. Es, en el fondo, eminentemente bíblica, experimentada como el paso de un mal o de un bien menor a un bien mayor, de la noche a la mañana, de las tinieblas a la luz... Está presente tanto en el Antiguo como en el Nuevo Testamento, por ejemplo: en la historia del pueblo judío, en la travesía del mar rojo y el desierto; en la ocupación y el exilio...; en los milagros de Jesús, difíciles a veces de interpretar y en muchas otras historias individuales. Todos estos momentos y circunstancias tienen esa dinámica hacia “un *plus* de vida”.

Pilares de la resiliencia

Ignacio Martín Morales, señala y describe los siguientes:

1. **Autoestima positiva.** Es la base de los pilares, es la capacidad de quererse a uno mismo y de querer a los demás, de saberse muy valioso y además afirmarlo.
2. **Introspección.** Es el arte y la capacidad de preguntarse a sí mismo sobre los propios actos, estados de ánimo o de conciencia y darse una respuesta honesta.
3. **Independencia.** Saber fijar límites entre uno mismo y el entorno adverso. Aprender a mantener distancia emocional y física, sin caer en el aislamiento.
4. **Relación.** Capacidad de relacionarse, de establecer lazos e intimidad con otros y equilibrar la propia necesidad de afecto, con la actitud de entregarse a los demás.
5. **Iniciativa.** Capacidad y gusto de exigirse y ponerse a prueba en tareas cada vez más exigentes, responsabilizándose y ejerciendo el control sobre las situaciones difíciles y conflictivas.
6. **Sentido del humor.** Capacidad de encontrar lo cómico en la propia adversidad, esto permite ahorrarse sentimientos negativos, alejándose del foco de tensión, relativizando y positivando los problemas.
7. **Creatividad.** Capacidad de crear orden, belleza y propósito a partir del caos y el desorden. Fruto de la reflexión.
8. **Pensamiento Crítico.** Capacidad de analizar críticamente las causas y responsabilidades de la adversidad que se sufre y tomar las decisiones adecuadas para enfrentarlas o cambiarlas, responsabilizándose del resultado de las propias acciones.

Características de las personas resilientes (Ana Muñoz)

Las personas resilientes poseen tres características principales: saben aceptar la realidad tal y como es; tienen una profunda convicción en que la vida tiene sentido; y tienen una inquebrantable capacidad para mejorar.

Además, presentan algunas habilidades:

- Son capaces de identificar de manera precisa las causas de los problemas, para impedir que vuelvan a repetirse en el futuro. Saben recontextualizar los acontecimientos y mantener una visión esperanzada.

- Saben controlar sus emociones frente a la adversidad y pueden permanecer centradas y unificadas, aún en situaciones de crisis.
- Saben controlar sus impulsos y su conducta en situaciones de alta presión. Evitan ver las crisis como problemas insuperables.
- Tienen un optimismo realista, es decir, piensan que las cosas pueden ir mejor, tienen una visión positiva del futuro y piensan que pueden controlar el curso de sus vidas, pero sin dejarse llevar por la irrealidad o la fantasía.
- Se consideran competentes y confían en sus propias capacidades. Alimentan una visión positiva de sí mismas.
- Son empáticas, es decir, tienen una buena capacidad para leer las emociones de los demás y conectar con ellas.
- Son capaces de buscar nuevas oportunidades, retos y relaciones, para descubrirse a sí mismas.

Cómo ser personas generadoras de resiliencia?

La Asociación Americana de Psicología plantea 10 formas de construir la Resiliencia:

1. ***Establecer relaciones.*** Es importante establecer buenas relaciones con personas significativas en la vida. Aceptar ayuda y apoyo de personas que nos quieren y escuchan.
2. ***Evitar ver las crisis como obstáculos insuperables.*** No se puede evitar que ocurran situaciones que producen mucha tensión, pero sí se puede cambiar la manera de interpretarlas y reaccionar ante ellas. Hay que mirar más allá y tener una visión positiva.
3. ***Aceptar que el cambio es parte de la vida.*** Es posible que como resultado de una situación adversa, no sea posible alcanzar ciertas metas. Aceptar las circunstancias que no se pueden cambiar puede ayudar a enfocarse en las circunstancias que sí se pueden alterar.
4. ***Moverse hacia las metas.*** Desarrollar algunas metas realistas en vez de enfocarse en tareas que parecen que no se pueden alcanzar; preguntarse sobre las cosas que se pueden lograr hoy y que ayudan a caminar en la dirección hacia la cual se quiere ir.
5. ***Llevar a cabo acciones decisivas.*** En situaciones adversas, actuar de la mejor manera que se pueda. Llevar a cabo acciones decisivas, es mejor que ignorar los problemas y las tensiones, y desear que desaparezcan.
6. ***Buscar oportunidades para descubrirse a sí mismo.*** Muchas veces como resultado de la lucha contra la adversidad, las personas pueden aprender algo nuevo sobre sí mismas; pueden sentir que han crecido a nivel personal, y que han logrado una mayor y mejor apreciación de la realidad.
7. ***Cultivar una visión positiva de sí mismo.*** Desarrollar la confianza en la capacidad para resolver problemas y confiar en las intuiciones.
8. ***Mantener las cosas en perspectiva.*** Aun cuando se enfrenten situaciones dolorosas, tratar de buscar la situación que causa tensión en un contexto más amplio, y mantener una perspectiva a largo plazo. Evitar agrandar la situación fuera de su proporción real.
9. ***Nunca perder la esperanza.*** Una visión optimista permite esperar que ocurran cosas buenas y mejores en la vida. Tratar de visualizar lo que se quiere en vez de preocuparse por lo que se teme.
10. ***Cuidar de sí mismo.*** Prestar atención a las necesidades y deseos. Cuidar de sí mismo ayuda a mantener la mente y el cuerpo listos, para enfrentarse a situaciones que requieren resiliencia.