



La entrevista

## Anna Forés Especialista en 'resiliencia'.

Sostiene que podemos salir fortalecidos de un golpe duro y que somos nosotros quienes determinamos qué queremos hacer con nuestra vida.

# «Las perlas se crean gracias a la adversidad»



DANNY CAMPAL

GASPAR  
HERNÁNDEZ



### ¿Qué es la resiliencia?

La capacidad de salir fortalecidos de una adversidad. La palabra viene del latín y se refiere a la capacidad que tienen los metales para volver a su estado original después de someterse a una presión. En el caso de las personas, salimos transformadas.

### ¿Cómo dibujaría la resiliencia?

Se podría dibujar como un árbol que sale fortalecido del temporal.

### Hay árboles que ya están torcidos antes del vendaval.

Y dan grandes frutos, como la uva.

### ¿Qué quiere decir?

Que, a pesar de que puedas creerte torcido, el fruto que vas a dar no tiene por qué ser torcido. Es el gran mensaje de la resiliencia: que no estamos determinados. La resiliencia es un canto a la esperanza.

### ¿En qué sentido?

Puedo tener un accidente o me pueden violar, pero yo determino y decido qué quiero hacer con mi vida. Ese accidente o esa violación no tienen por qué determinar mi vida.

### ¿Y cómo se hace?

En primer lugar, aceptando y reconociendo la adversidad. Si la niego, no lo puedo hacer frente. Eso quiere decir transitar por el dolor, antes que nada. A partir de aquí, el paso es el de proyección: ya me puedo transformar.

### ¿En qué?

En una perla dentro de una ostra, si me permite la metáfora. El proceso resiliencia es parecido a la creación de una perla dentro de una ostra. Cuando un grano de arena entra en su interior y la agrede, la ostra se grega nácar para defenderse y, como resultado, crea una joya brillante y preciosa.

### ¿Algún otro consejo para salir de una situación muy adversa?

Encontrar un sentido. Hace falta tener un porqué. Podemos soportar cualquier cómo si tenemos un porqué.

### Lo decía Víctor Frankl.

Exacto. La resiliencia se empezó a estudiar después de la segunda guerra mundial, tomando los campos de exterminio como la mayor adversidad que puede sufrir una persona. Cuando Víctor Frankl, muy enfermo, vio que iban a matarle y estaba a punto de dejarse ir, tuvo un flas y se dijo: «Yo tengo que salir de aquí para explicar lo que he vivido y que esto no se vuelva a repetir nunca más». Y ese porqué le dio fuerzas para levantarse.

### A veces es suficiente con que alguien nos diga que nos podemos levantar.

Es el llamado efecto pigmalión: si yo creo que esa persona puede, actuaré como si esa persona pudiese. Lo malo es cuando ocurre al revés: si yo creo que no puede hacer nada, esa persona actuará como si realmente no pudiese hacer nada. Si a mí me han repetido toda la vida que soy tonta, al final creeré que soy tonta y que para qué voy a hacer nada. Las palabras tienen mucha fuerza. Con

## La adversidad

Anna Forés Miravalles (Barcelona, 1966) es doctora en Filosofía y Ciencias de la Educación. Es profesora de la Universitat Ramon Llull y del Departamento de Didáctica y Organización Educativa de la Universitat de Barcelona. Junto con Jordi Grané ha escrito el libro *La resiliencia, crecer desde la adversidad* (editado por Plataforma), sobre la capacidad que tenemos las personas, los grupos y las comunidades para enfrentarnos, sobreponernos y salir transformados de las adversidades.

cambio se preguntan esto: ¿Para qué me ha de servir? ¿Qué me traerá?

### ¿Se puede aprender de cualquier adversidad?

Como pedagoga, tengo que decir que sí. La adversidad no sé si tiene sentido o no, pero está ahí y no la podemos ignorar. No somos invulnerables y siempre nos vamos a enfrentar a pequeñas y grandes adversidades. La resiliencia es un canto al realismo de la esperanza, es decir: «Lo acepto, es lo que me ha tocado. A partir de aquí qué hago, ¿voy de víctima o proyecto futuro?».

### La respuesta está clara.

Proyecto futuro con la realidad que tengo, la que me ha tocado.

### ¿Y si estamos hundidos?

Primero hay que tocar fondo para empezar a subir. Es ley de vida transitar primero el dolor; después, ya subirá.

### ¿La resiliencia es para siempre?

No. El hecho de que yo sea resiliente ahora no quiere decir que lo sea para siempre. Todos tenemos la capacidad de saber nadar, pero hay gente que aún no la ha puesto en práctica y no nada. Se trata de trabajar esa capacidad para, cuando llegue la adversidad, superarla.

### ¿Cómo la podemos ir trabajando?

Desarrollando el sentido de la vida y el motivo para seguir manteniéndonos vivos; admirando las potencialidades de las personas que nos rodean y viendo su belleza interior, y practicando el sentido del humor. Cada día es precioso y cada paso es importante. Si tu sonrisa a la vida, la vida te sonríe. ☺

ellas se puede tejer un manto de esperanza.

### ¿Qué le diría a un lector que hoy lo esté pasando muy mal?

Que recuerde el ejemplo de la perla. Las ostras crean perlas gracias a la adversidad. La resiliencia es un proceso, una capacidad.

### ¿Sirve de algo preguntarse por qué me ha pasado a mí?

Los sabios orientales lo tienen muy claro y nunca se lo preguntan. En