

La resiliencia

Crece desde la adversidad

Anna Forés y Jordi Grané



Plataforma Editorial
Barcelona

Primera edición en esta colección: junio de 2008

© Anna Forés y Jordi Grané, 2008

© del dibujo de la bicicleta: Javier Alonso Fernández-Aceituno, 2008

© de la presente edición: Plataforma Editorial, 2008

Plataforma Editorial

Plaça Francesc Macià 8-9 - 08029 Barcelona

Tel.: (+34) 93 494 79 99 - Fax: (+34) 93 419 23 14

www.plataformaeditorial.com

info@plataformaeditorial.com

Depósito legal: B. 27.797-2007

ISBN: 978-84- 96981-20-1

Printed in Spain - Impreso en España

Diseño de cubierta:

Rubén Verdú y **peepingmonster**

www.peepingmonster.com

Impresión:

Romanyà-Valls; Verdaguer, 1 - Capellades (Barcelona)

www.romanyavalls.com

Reservados todos los derechos. Quedan rigurosamente prohibidas, sin la autorización escrita de los titulares del *copyright*, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, y la distribución de ejemplares de ella mediante alquiler o préstamo públicos.

■ Índice ■

Un mundo mágico	13
TEJIENDO PALABRAS, CONSTRUYENDO HISTORIAS	15
En manos del destino	16
Más fuerte que el odio	17
Mi vuelta a la vida	19
Otras personas resilientes	20
LOS ANTECEDENTES Y LOS ORÍGENES	22
Como superar los contratiempos	23
Dos generaciones de investigaciones	27
Como promover la resiliencia	29
El hecho de apañarse y la invulnerabilidad	30
El valor de la imperfección	33

LA NOCIÓN DE ADVERSIDAD Y ADAPTACIÓN	39
Entre el tropiezo y el trauma	39
Adaptarse para transformarse	41
UNA TEORÍA DEL TRAUMA	44
La doble herida	44
Un manto de palabras	49
El buen uso de la memoria y el olvido	52
LOS TRES GIROS TRANSGRESORES	54
El futuro no es un regalo, es una conquista	56
Nacidos para cambiar	64
Hacia el pensamiento apreciativo	68
LA CASITA Y LA BICICLETA	78
La casita de Vanistendael	78
Una bicicleta muy especial	85
EL SENTIDO DEL SIN SENTIDO	87
Construyendo una catedral	90
LOS FACTORES PROTECTORES	92
Las fuentes de la resiliencia	92
Los diez caminos para construir la resiliencia	96
LOS SISTEMAS QUE NOS ENVUELVEN	98
La familia resiliente	100
La resiliencia en las escuelas	101
La resiliencia comunitaria	105
EL REALISMO DE LA ESPERANZA	109

Índice

LOS PELIGROS DE LA RESILIENCIA MAL ENTENDIDA	114
LA LOCURA DE AMAR	118
Bibliografía	121

Tejiendo palabras, construyendo historia

Pon tu voz junto a la mía y juntos construyamos un mundo lleno de posibilidades.

Somos seres que vivimos y nos hacemos en el acto de conversar. Todo lo que nosotros, los seres humanos, ejercemos como tales, lo hacemos contando historias trabadas en conversaciones. Las historias nos ayudan a comprender mejor los hechos y las situaciones.

Todo el mundo explica historias. La chiquillería cuando no quiere ir a la escuela o la abuela que recuerda su juventud. Entablar una tertulia tomando un café, dar una clase, querer alguna persona, dar una conferencia, etc., consisten en explicar historias. También escribir libros lo persigue.

Este relato se ha ido tejiendo en la conversación con mucha gente que ha participado con sus historias en

las numerosas ocasiones en las cuales hemos explicado qué es eso de la resiliencia en muchos lugares: Valencia, Barcelona, Madrid, Gernika, Granollers, Gran Canaria, México, Bucaramanga (Colombia)...

Hemos creído que la mejor manera de introducir este concepto es contar muchas historias sobre la magia, porque la resiliencia tiene que ver con metáforas, mitos, cuentos, o mejor dicho, un conjunto de historias donde la magia cotidiana está presente.

EN MANOS DEL DESTINO

Oda Nabunaga fue un señor de la guerra, medio legendario, a quien entre otras epopeyas se le atribuye la sangrienta unificación del Japón medieval. Se dice que Oda Nabunaga se dirigió con su pequeño ejército a enfrentarse con otro señor feudal que tenía un ejército mucho más numeroso. Sus vasallos estaban desmoralizados. Cerca del lugar donde se debía dirimir la batalla se erigía un templo sintoísta. Era un templo muy parecido al de Delfos en la antigua Grecia, que tenía la capacidad de vaticinar los favores divinos: las personas acudían allí para orar a los dioses y pedirles su gracia. Cuando se salía del santuario era costumbre lanzar una moneda al aire; si salía cara, se cumplían los favores que se habían pedido.

Oda Nabunaga fue al templo y rogó ayuda de los dioses para que fuesen favorables a su ejército a pesar de ser menos numeroso. Al salir del templo, lanzó la moneda y salió cara. Sus guerreros envalentonados se dirigieron

presurosos a la batalla y la ganaron. Cuando la lucha se acabó, un lugarteniente se dirigió a Oda Nabunaga y le dijo: «Estamos en manos del destino, nada podemos hacer contra aquello que deciden los dioses», y Oda Nabunaga le contestó: «Cuanta razón tienes, amigo mío», y le enseñó la moneda: tenía dos caras.

La resiliencia es andar por la vida con una moneda de dos caras. La moraleja de la historia de Nabunaga nos dice que, a menudo, el destino está en nuestras manos. El futuro se debe construir y nosotros tenemos mucho que decir al respecto. Para hacer realidad aquello que queremos, es necesario creer que nuestro futuro no es un regalo. No estamos delante de una situación totalmente ajena a nosotros, más bien, nuestro futuro es algo que podemos conquistar. El ser humano tiene la capacidad de ser guionista y protagonista de sus propias historias.

MÁS FUERTE QUE EL ODIO

Otra historia para ilustrar qué es la resiliencia la podemos encontrar en la vida de Tim Guénard. Cuando tenía tres años, la madre de Tim lo ató a un palo de la electricidad y lo abandonó en medio del bosque. Dormía desnudo en la casita de su perro cuando tenía cuatro años. A los cinco, precisamente el día de su aniversario, su padre le propinó una paliza brutal que lo desfiguró (le rompió las piernas y la nariz).

No sabe casi ni hablar. A los siete años, ingresa en un orfanato y padece maltrato por parte de la institu-

ción. A los nueve años, también el día de su aniversario, fracasa en su intento reiterado de suicidarse. A los once entra en el correccional después de ser acusado injustamente de incendiar el granero de una granja donde estaba acogido. A los doce, se fuga. A los trece años es violado por un señor elegante de los barrios altos parisinos; y a los catorce es prostituido en Montparnasse.

Si ante una infancia tan dura, pidiésemos a la gente que hiciese un ejercicio de hipótesis biográfica y avanzase su final, la mayor parte coincidiría en vaticinar una situación poco esperanzadora para Tim: drogadicto, maltratador, violador, muerto y enterrado.

Nada más alejado de la realidad: Phillipe Guénard (1958), además de ser autor del libro *Más fuerte que el odio*, es un padre de familia con cuatro hijos. Se dedica a cuidar niñas y niños abandonados y maltratados. Ha creado la asociación *Altruisme*. También es apicultor y colaborador del Tour de Francia de ciclismo.

Tim aprendió a crecer con tres grandes sueños: convertirse en el jefe de una banda, conseguir ser expulsado de un correccional y vengarse matando a su padre. Hizo realidad las dos primeras. Ahora quiere a su padre. Como él mismo explica a menudo, él es la prueba palpable de que no hay heridas que no puedan cicatrizar lentamente con amor.

Tim Guénard es una persona resiliente. Una buena manera de comprender qué entendemos por resiliencia es reproducir las palabras del mismo Tim Guénard, vocablos que poseen verdadera belleza intelectual: «El hombre es libre de alterar plenamente su destino, para

lo mejor y lo peor. Yo, Tim Guénard, hijo de alcohólico, niño abandonado, he hecho errar el golpe a la fatalidad. He hecho mentir a la genética. Éste es mi orgullo».

Como él mismo apunta, «la resiliencia es un canto a la libertad, un no rotundo a todo tipo de determinismo». La mayoría de determinismos humanos no son definitivos: no estamos en manos del destino o la fatalidad. El destino previsto no tiene porqué llevarse a cabo y ninguna infancia, por muy desgraciada que haya sido, puede determinar la vida futura. El relato de nuestra historia nos remite al pasado para explicar el presente, pero nunca cierra el futuro. Ésa es la razón por la cual decimos que la resiliencia enmarca un antidestino, nos acerca y nos asocia como seres humanos a la palabra «devenir».

MI VUELTA A LA VIDA

El protagonista de la tercera historia también tuvo una infancia bastante difícil a pesar, tal vez, de no ser tan dura como la de Tim Guénard. Lance nunca conoció a su padre biológico. Su padrastro le azotaba e incluso traicionó a su madre. Aún así, pudo enderezar su vida y triunfó como triatleta y más tarde como ciclista, con la ayuda de su madre y su amor salvador, como asegura Lance Armstrong en su autobiografía *Mi vuelta a la vida*.

De todas formas, Lance no es conocido por haber sobrevivido con éxito a una infancia atormentadora, sino por haber superado un cáncer testicular y la me-

tástasis a los pulmones y al cerebro que se le diagnosticó en el año 1996. Después de una serie de intervenciones quirúrgicas y tratamientos intensivos para vencer el cáncer, volvió a subir a la bicicleta. Regresó a la vida y al deporte. Y regresó por la puerta grande, pues ganó siete veces consecutivas el Tour de Francia, de 1999 a 2005. Ahora lucha desde su fundación para ayudar a quienes padecen esta enfermedad tan terrible.

Lance Armstrong es una persona resiliente que superó una infancia difícil y más tarde la adversidad de una enfermedad terminal. Como dice él mismo, no sabe cuál será el camino que le va a deparar la vida, pero emprende este viaje con la seguridad de saber que cada día es precioso y que cada paso es importante. Su biografía nos muestra que cada persona, a pesar de las múltiples adversidades que se han de afrontar, puede avanzar en el transcurso de la vida siguiendo su propio camino, que es único, con la esperanza que nuevas encrucijadas se abrirán a cada momento.

OTRAS PERSONAS RESILIENTES

De procesos resilientes hay muchos ejemplos: personas reales conocidos (como Viktor Frankl, padre de la psicología humanista; Maria Callas, famosa cantante de ópera; Ludwig van Beethoven, el compositor; el escritor Primo Levi o el neurólogo y uno de los padres de la resiliencia, Boris Cyrulnik), personajes bíblicos (Job y su paciencia), personajes cercanos (tal vez algún



familiar o nosotros mismos), personajes de cuentos tradicionales (el Patito Feo, la Cenicienta...), incluso personajes literarios (Hucklebery Finn). El más reciente es Harry Potter, un chico que ve como matan a sus padres a manos de aquél que no se puede nombrar y tiene que vivir con unos tíos y un primo que le hacen la vida imposible.

Veremos más ejemplos de biografías resilientes, verdaderas historias de hadas sociales cuyo testimonio real nos servirá para adentrarnos en este mundo lleno de posibilidades que es la resiliencia.

