



Es un misterio cómo algunas personas parecen inmunes al desastre, al contratiempo, a las dificultades, mientras que otras se ahogan en un vaso de agua

Incluso en miembros de una misma familia los golpes negativos de la vida tienen una repercusión muy distinta. El optimismo y el pesimismo son dos formas de mirar la realidad. Todo depende de la óptica de cada uno. El optimista se enfrenta con una actitud esperanzada y es capaz de descubrir más lo bueno que lo malo. Se detiene más en lo positivo y desdibuja lo negativo y pierde fuerza. Por eso es perseverante e insistente en conseguir el objetivo que se ha propuesto. Puede, porque cree que puede.

El optimista no se rinde fácilmente y sigue perseverando.

El pesimista en cambio se desanima ante los primeros obstáculos, se da por vencido pronto, vislumbra amenazas e inconvenientes en cualquier recodo de su vida. Y culpa a terceros de su fracaso. Es negativo, desconfía de sus posibilidades y eso le cierra muchas puertas.

¿Se nace optimista? ¿puede un pesimista dejar de serlo si se le educa en ese sentido? La clave está en educar la mirada psicológica para contemplar lo mejor que aparece en la realidad. Los psicólogos y

psiquiatras somos especialistas en enseñar a mirar a nuestros pacientes de otro modo, somos perforadores de superficies, nos colamos en el cuarto de máquinas del otro, y nos ocupamos de la ingeniería de la conducta.

Un ejemplo de optimista a pesar de todo es el esquiador **Albert Llovera**, que sufrió un accidente de esquí a los 18 años y se fracturó de manera irreversible la columna. Desde entonces se desplaza en silla de ruedas, pero no se conformó con llevar una vida estéril y llena de lamentaciones. Se ha crecido en las dificultades y hoy contagia optimismo e ilusión a los que le rodean. En la actualidad es piloto de rallies que compite contra corredores que no tienen discapacidad y a menudo son derrotados por Llovera.

Recientemente ha publicado su autobiografía titulada *No limits*, en la que nos explica sus experiencias y el camino que ha tenido que recorrer, gracias a su capacidad de reponerse ante las adversidades y ganar en optimismo.

La psicología moderna ha estudiado estos casos de *resiliencia*. Ésta puede definirse así: la resiliencia es la capacidad que una persona tiene para resistir y superar los avatares negativos de la vida, y se basa en tener buena tolerancia a las frustraciones y golpes de la vida y aprender a soportarlos con fortaleza.

La resiliencia parte de la base que la infancia no determina la clase de personas que seremos en la edad adulta, será nuestra capacidad para resolver conflictos, enfrentarnos a ellos y a las relaciones afectivas que nos rodean para convertirnos en persona y crecer psicológicamente.

El que mejor desarrolla este concepto es el psiquiatra **Boris Cyrulnik**, uno de los padres de este movimiento psicológico. Un niño maltratado de pequeño en su familia o que ha sufrido vejaciones importantes, si tiene una resiliencia alta, ha sido capaz de sacar fuerzas de su interior y darle la vuelta a los argumentos de su vida, convirtiendo su experiencia traumática en un reto para superarse y escalar las mejores cimas de la propia vida. Ésta teoría ofrece una nueva tabla de posibilidad a la psicología, pues ningún daño es irreversible. Los niños resilientes son capaces de desarrollar un positivismo mental, autoconfianza, empatía con los que sufren una capacidad para ayudar, que les convierte en unos adultos responsables y capaces de aquello que se proponen, muchos acaban estudiando psicología o psiquiatría o educación o trabajan como ayuda social a los más desfavorecidos.

La resiliencia es el arte de metamorfosear el dolor y el sufrimiento en algo positivo, dotándolo de sentido; es la capacidad de ser feliz incluso cuando tiene heridas en el alma.

Voy a enumerar diez pilares de la resiliencia para que quede esto más claramente expuesto:

- La autoestima, pilar fundamental y base del resto
- Tener cerca un adulto (padre, madre, profesor, maestro, etc., que da una cierta ejemplar coherencia de vida)
- Introspección, o el arte de preguntarse a uno mismo y ser capaz de darse una respuesta honesta.
- Independencia, ser capaz de trazar los límites entre uno mismo y los problemas; mantener distancia emocional y física sin aislarse
- Capacidad para relacionarse, establecer lazos e intimidad.
- Iniciativa, disfrutar al ponerse a prueba con tareas cada vez más exigentes.
- Ser capaz de ver la propia tragedia con humor, sin convertir el recurso en una coraza.
- Creatividad desarrollada desde la infancia, poder crear a partir del caos y el desorden
- Moralidad como la base del buen trato al otro, capacidad de comprometerse con unos valores
- Pensamiento crítico, una combinación de todos los demás que permite analizar las causas y responsabilidades de todo aquello que vivimos, para así poder enfrentarnos a las adversidades y superarlas

Éste sería el resumen de lo anteriormente expuesto: en el entendimiento, claridad; en la palabra, sabiduría; en la vida, servicio; y en la conducta fortaleza.

Enrique Rojas

Catedrático de Psiquiatría en Madrid

Fuente: ieip.es.