

RESILIENCIA Y ECOLOGÍA EMOCIONAL

Maria Mercè Conangla Marín

(Artículo editado *Revista RE de pedagogia*)

Un mundo incierto

Hemos conseguido que todos los niños sean amados?.../...El amor empieza en casa.

Teresa de Calcuta

No hay garantías. No hay certezas. Sabemos que no podemos vivir una vida entera sin probar el gusto amargo de la pérdida, de la enfermedad, de la muerte. Sabemos que, por más que lo intentemos, no podremos ahorrar estos sufrimientos a las personas que queremos porque forman parte de la vida y con ella están imbricadas.

Por otra parte, somos responsables del resto de sufrimientos que generamos a causa de nuestra falta de competencia emocional y de nuestra falta de acierto a la hora de apostar por los valores que nos guían. Sufrimiento a causa de la injusticia, de la falta de solidaridad y de empatía con aquellos que nos acompañan en este viaje vital; sufrimiento causado por la avaricia, el egoísmo, el narcisismo; sufrimiento por las guerras y por los estragos de la violencia que estalla sobre niños inocentes, por los abusos de cualquier tipo, por el poder que se dedica a destruir a los más débiles, a los más indefensos. De todo este dolor, añadido al dolor del mundo, todos y cada uno de nosotros somos responsables. ¿Qué estamos haciendo para paliarlo? Solamente la vida con amor es vida.

Resiliencia para no perdernos

Resiliencia: Propiedad de algunos metales por la que, a pesar de que se deformen al ser sometidos a una gran presión, poseen la capacidad de recuperar su forma inicial.

Resiliencia emocional: Capacidad que desarrollan algunos seres humanos de mantener su esencia intacta a pesar del impacto que provoquen en su vida hechos altamente traumáticos y dolorosos. Son capaces de triunfar y continuar con una vida productiva, creativa y con sentido.

¿Quién no desearía ser resiliente? ¿Quién no desearía esta característica para sus hijos o para aquellos a quienes ama? ¿Se trata de algo que depende del azar o de la suerte? ¿Es genético? ¿Podemos hacer, quizá, algo para desarrollarla? ¿Qué es lo que nos puede hacer

más resistentes a lo externo que nos pretende doblegar? Tal vez un territorio interior más firme, mejor asentado, más armónico. Y no nacemos con un territorio así. Debemos conquistarlo.

Afrontar la fatalidad

Los dioses causan la mala suerte, el hombre sabio la afronta con generosidad; los dioses aportan la pena y el trabajo, el hombre sabio lo acepta con serenidad; los dioses aportan la adversidad, el hombre sabio la comprende porque entiende el ritmo de la vida.

Proverbio chino

Se ha hablado largo y tendido de los traumas que pueden sufrirse y hay quien piensa que algunos de ellos dejan a la persona perdida sin remedio. Sin embargo, Boris Cyrulnik, gran experto en el tema, afirma que por importante que sea el trauma no tiene por qué resultar fatal. Según este autor, la resiliencia es la filosofía de la anti-fatalidad. *“Nuestra cultura científica es tan determinista que pensamos que una causa produce un efecto. Esto es cierto en matemáticas, no lo es tanto en física, en biología es prácticamente falso y en psicología es totalmente falso. Una causa puede ser modificada por otra y esta última por otra...”*

Cuando nos hieren ya no podemos “no haber sido heridos”. Éste es un hecho que tiene su raíz en nuestro principio de realidad. A partir de aquí, podemos vivir haciendo de la herida nuestro *leitmotiv* o bien continuar viviendo y creciendo, integrándola en nuestro tejido vital. Esta capacidad no es innata y hay quien se hunde y no lo logra. Para conseguirlo, será necesario activar una serie de competencias que, con el nombre de resiliencia, permitan transformar el sufrimiento en energía útil y productiva.

La cuestión fundamental es cómo educar para hacer posible que la resiliencia sea adquirida a lo largo de la infancia como una capacidad esencial. Porque, indudablemente, la necesitamos. Todos nosotros recibiremos presiones y algunos sufriremos hechos vitales que nos llevarán a situaciones límite. No sólo se trata de poder ser resilientes a la experiencia de la guerra o del terrorismo, de accidentes terribles, de violaciones o violencia, sino también a aquellas heridas causadas por nuestro egoísmo y analfabetismo emocional, por nuestra falta de competencias a la hora de conciliar las diferencias entre personas y colectivos. Se trata de ser capaces de lidiar con los difíciles retos de convivir sin perder nada de lo esencial de uno mismo, sin dejarnos subyugar y sin renunciar a los propios sueños.

No debemos resignarnos a la fatalidad, al azar, a la mala suerte. Es necesario asumir la responsabilidad de cambiar las causas, de provocar nuevos efectos y buscamos a personas respetuosas y amorosas que sustituyan a las destructivas y violentas. “Sí... nosotros podemos” ser resilientes. Pero para *poder* es necesario *creer que podemos*.

Conocimiento emocional

Quien posee recuerdos felices de la infancia está salvado para siempre

Dostoiewsky

Nadie puede vivir en nuestro lugar, ésta es nuestra responsabilidad. Rilke, en sus *Cartas a un joven poeta*, nos dice que es necesario ceñirse a lo que es difícil porque la propia vida lo es. No obstante, no debemos afrontar la adversidad desprotegidos. Para mantener siempre activada la luz de la esperanza debemos haber vivido la experiencia de ser aceptados como personas y haber conocido “el respeto” o la ternura en algún momento de nuestra vida. Esto nos vacuna para siempre y nos permite no rompernos interiormente cuando, fuera, todo se tambalea.

“Recuerdo que un día uno de los soldados me dio en secreto un trozo de pan que debía de haber guardado de su propia ración del almuerzo. Pero me dio algo más. “Algo humano” que hizo que se me saltasen las lágrimas: la palabra y la mirada con la que aquel hombre acompañó su regalo”.

Viktor Frankl narra en este párrafo una de sus experiencias en el campo de concentración. Es el relato de una vivencia que, con toda seguridad, entre muchas otras facilitó su resiliencia en el campo en el que, como judío que era, había sido internado. Se dio cuenta de que todavía no estaba todo perdido, comprobó que no todo el mundo era cruel y que, en medio de la derrota, quedaban personas compasivas. En definitiva, que lo humano que nos define no había muerto.

Es al experimentar que hay mejores maneras de ser persona cuando se alimenta nuestra luz de esperanza. No se trata de que nos lo digan, no es fruto de un conocimiento intelectual sino vivencia y conocimiento emocional.

Ecología Emocional: una fuente de resiliencia

Siempre nos han dicho que mientras hay vida hay esperanza. Yo digo que es al revés: Mientras hay esperanza, hay vida.

Emili Lledó

La ecología emocional ofrece algunas pistas para sembrar resiliencia en nuestra vida y en la de aquellos que nos rodean.

Territorios:

Es necesario preservar un *territorio interior* en el que nos podamos refugiar cuando fuera reine el caos. Una especie de santuario, un espacio protegido libre de contaminación emocional y de ruidos, donde habite el silencio, donde pueda nacer la palabra limpia y honesta. La meditación, la contemplación, la observación de nuestra respiración pueden mostrarnos el camino.

Un espacio que es esencial cultivar es el de la *confianza* y esta confianza en nosotros mismos es producto de haber podido confiar en una persona o de que otra persona haya confiado en nosotros. Este sentimiento nos permitirá transitar por territorios inciertos y hacer frente al infortunio sabiendo que “también pasará” y que encontraremos la manera de recobrarlos.

Energías:

Existen energías limpias, renovables y sostenibles y existen otras contaminantes que nos desequilibran y nos llevan a vivir vidas insostenibles. Es necesario que aprendamos a *conectarnos con la energía más poderosa, limpia y ecológica: el amor. Y también con las de la alegría, la gratitud, la ternura, la generosidad, la voluntad, el silencio, la soledad...* todas ellas poderosas fuentes de resiliencia, ligadas a la creatividad y al amor.

Vínculos:

Para activar la resiliencia en nuestros pequeños es necesario ofrecer modelos de persona más equilibrados y armónicos. El *modelo CAPA* que propone la ecología emocional puede ser un referente en este sentido: una persona Creativa, Autónoma, Pacífica y Amorosa será un foco del que emanará la luz necesaria para mantener activadas la esperanza y la confianza. Al mismo tiempo, permitirá la creación de *vínculos de relación sanos* basados en la libertad responsable que posibilitarán la transformación de los hechos dolorosos en material de crecimiento y mejora personal.

Si deseamos hacer de nuestros niños personas resilientes, menos vulnerables, más fuertes y con mayor confianza y amor por la vida, los adultos deberemos trabajar todos estos aspectos en nosotros mismos. Así, ofreceremos mejores modelos de *ser humano*, personas capaces de decir, como Cernuda “Creo en mí porque algún día seré todas las cosas que amo”.

Bibliografía:

www.ecologiaemocional.org

- **Ecología emocional para el nuevo milenio.** Jaume Soler y Maria Mercè Conangla. Zenith.
- **La ecología emocional.** Jaume Soler y Maria Mercè Conangla. RBA bolsillo
- **Crisis emocionales.** *Maria Mercè Conangla. RBA Bolsillo*
- **Ámame para que me pueda ir.** Jaume Soler y Maria Mercè Conangla. RBA bolsillo