

**INSTITUTO TEOLÓGICO S. ILDEFONSO
TOLEDO**

Sacerdotes resilientes.

**Las claves de la resiliencia para su uso
en el ejercicio del ministerio sacerdotal.**

Lección inaugural

Curso académico 2023/24

Lic. D. Javier Manuel García Jiménez

ÍNDICE

Introducción

1.- La resiliencia.

1.1.- El origen del término y definición.

1. 2.- Los factores de la resiliencia. Los factores de riesgo y los factores de protección.

3.- ¿Hundirnos o salir fortalecidos? Cómo se sobrevive a una tragedia. Los pilares de la resiliencia.

4.- Conclusión: Sacerdotes resilientes.

Saludos iniciales

INTRODUCCIÓN

Desde la experiencia de la DANA en Cobeja.

Hace unos días, en el pueblo donde estoy de párroco y en su comarca, hemos sufrido inundaciones por causa de la DANA que el pasado domingo (3 de septiembre) asoló toda aquella zona.

Durante los siguientes días me dediqué a visitar, casa por casa, a todas las familias que habían sufrido las consecuencias de aquella marea de agua y barro. Calles y calles con casas inundadas desde los 30 cm hasta, en algún caso, los dos metros de altura de agua donde lo han perdido todo, garajes con las puertas reventadas y los coches (en alguna vivienda hasta 5) inutilizados, naves y talleres donde ha quedado inservible toda su maquinaria, comercios donde se han echado a perder sus productos...

Gracias a Dios, en mi pueblo, solo hubo daños materiales, pero la gente, que vive en aquellos **barrios desolados** por la inundación, ha perdido sus vidas, sus recuerdos, sus negocios y sus trabajos.

Día y noche, a veces sin agua y sin luz, se dedican a limpiar e intentar recuperar lo poco que les ha quedado y comienzan a darse cuenta de lo que han vivido y en lo que han quedado reducidas sus ilusiones y el esfuerzo de sus trabajos.

Sentimientos de tristeza y desesperación, de seriedad y estar en shock, de rabia y angustia, de cansancio y abatimiento, y el miedo de haber visto sus vidas en peligro y haber sobrevivido a una catástrofe natural se reflejan en sus caras mientras **luchan** (uniéndose los vecinos, familiares y amigos) sin descanso, por devolver a sus casas la belleza del hogar que en ellas habían plasmado.

Ante esa situación es cuando uno se da cuenta de **la existencia de una fuerza** que hace que los hombres y las mujeres no se rindan y, sacando fuerzas de flaqueza, luchan por volver a ponerse en pie y seguir adelante con sus vidas. Esa capacidad que nos hace sobreponernos a los duros golpes de la vida (evento traumático) es lo que en Psicología se llama: **RESILIENCIA**.

Yo, por mi parte, ante la magnitud de aquello, me pregunté: **Y ahora ¿qué?** ¿Qué puedo hacer? ¿Qué puedo ofrecerles en estos momentos donde muchos se sienten abatidos y con las manos vacías de los

logros y los sueños alcanzados durante una vida?

Durante 3 días estuve haciéndome presente en todas las casas, donde ni siquiera en algunas había llegado ni la ayuda ni la presencia de las instituciones, simplemente preocupándome por cómo estaban, haciéndoles saber de mi cercanía y apoyo en aquellos momentos y de que me tenían a su plena disposición, ofreciéndoles el consuelo a través de la oración (individual y comunitaria) y si necesitaban hablar y desahogarse ante lo que estaban viviendo. Quise hacerles saber que Dios y su Iglesia estaban a su lado, que no estaban solos y que podían contar con la ayuda y el sustento material, psicológico y espiritual de la parroquia y de mi persona.

Decía la Sta. Madre Teresa de Calcuta que “quizá una sola gota no se nota en la inmensidad del mar, pero el mar sería menos mar sin esa gota”.

Yo no sé si he conseguido lo que pretendía, pero lo que sí encontré fue las lágrimas y sonrisas de muchos por saber que tenían cerca a su sacerdote (incluso de muchos que no he visto en los seis años que llevo allí por la iglesia) y una gratitud inmensa en aquellos a los que he visitado.

Por eso es tan importante que nosotros, los sacerdotes y futuros sacerdotes, no solo **conozcamos y cultivemos la Resiliencia** personal en cada uno de nosotros (para superar las posibles crisis sacerdotales que podamos pasar¹), sino que seamos también los que aporten los **elementos necesarios**, aunque no seamos expertos en Psicología, para que nuestros hermanos tengan los **recursos suficientes** para ser resilientes, sobre todo, desde el ámbito espiritual que viene a completar aquellos con los que la naturaleza humana (a nivel físico, psíquico y emocional) y el ambiente en el que hemos crecido y vivimos nos ha dotado a todos.

En esta lección inaugural quisiera reflexionar y profundizar sobre la **definición, los pilares, los componentes, los factores y las actitudes** que se encuentran a la base de la Resiliencia, y las carencias que podemos detectar en nosotros. Por eso presentaré algunas **características de las personas resilientes**, así como **las capacidades y factores protectores** que pueden ayudarnos a hacer frente a la adversidad y sobreponernos de manera positiva, además de ayudarnos a pensar, desde aquí, sobre nuestro propio seguimiento de Jesús y vivencia ministerial; y definir la **Resiliencia “sacerdotal”** que siempre tendrá como base la Presencia de Jesucristo (la Fe en unos y su sacramentalidad en la persona del sacerdote), pues Él es el sustento-cimiento, la fuerza (Esperanza) que nos ayuda a nosotros a ser ese apoyo (2Co. 1,3-5) que se da desde el Amor (Caridad), para que otros encuentren la fuerza necesaria (firmeza y seguridad - Esperanza) para levantarse y seguir adelante, pues se saben amados y acompañados.

¹ **Las posibles causas de las crisis sacerdotales y vocacionales**, según el P. Jorge E. Mújica son tres: 1) ausencia de vida espiritual como la carencia de oración personal, oración comunitaria y vida sacramental –en aras de hacer más apostolado–, 2) pérdida del sentido de pertenencia a la comunidad, al instituto y, en algunos casos, a la Iglesia como las críticas sistemáticas a los miembros de la propia comunidad, particularmente a la autoridad, en la escasa participación en los momentos de vida comunitaria o en sus iniciativas, a causa de una falta de equilibrio entre las exigencias de la vida común y las exigencias del individuo y el apostolado que desarrolla. Los problemas en las relaciones interpersonales, las incomprensiones, la falta de diálogo o de auténtica comunicación, la incapacidad psíquica de vivir la vida fraterna en común y la incapacidad de resolver los conflictos. Acerca de la relación con la Iglesia, el alejarse de ella queda reflejado en el no compartir más sus enseñanzas. Concretamente se alude a dos temas concretos: el sacerdocio de las mujeres y la moral sexual. Finalmente se dice que la falta de sentido y pertenencia lleva a abandonar físicamente la comunidad sin ningún permiso; y 3) problemas de orden afectivo que va desde el enamoramiento hasta romper el voto de castidad. A todo esto se suman el sentimiento de soledad y otros elementos socio-culturales que padece toda la sociedad: la falta de un norte que guíe la vida, un marcado individualismo, la mentalidad de mercado, la imposibilidad de hacer opciones definitivas y contraer compromisos a largo plazo.

¿**Dónde** adquirir esa capacidad para volver a levantarnos?

En primer lugar, en una seria formación humana y capacitación en los aspectos psicológicos esenciales (lo que llamaremos pilares de la resiliencia) para una sana construcción y reconstrucción de uno mismo. Acogiendo y dejándose ayudar por las personas que nos acompañan y nos pueden aconsejar para ir creciendo y madurando afectiva y psicológicamente.

Y, por supuesto, en los medios que nuestra Santa Madre y Maestra la Iglesia nos ha enseñado: la oración, los sacramentos, la Palabra de Dios, el ejercicio ministerial y de la caridad, en Jesucristo realmente presente en la Eucaristía. Es decir, en nuestro Dios.

Y ¿cuál es la **motivación** que tenemos para ello?

“Madre, - le preguntaron una vez a la Sta. Madre Teresa de Calcuta unos periodistas - ¿por qué motivo sus hermanas hacen lo que hacen? Y la Madre Teresa les respondió: Ellas aman a Jesús y transforman ese amor en acción viviente. Servir a los más pobres entre los pobres no es nuestra vocación. Nuestra vocación es pertenecer a Cristo”².

1.- LA RESILIENCIA

Principio y fundamento: El sacerdote es un hombre como todos los demás hombres.

Antes de entrar en materia hemos de tener siempre presente que el sacerdote, como cualquier ser humano, es un ser en construcción, nunca plenamente acabado, ni desde el punto de vista humano, ni desde la perspectiva psicológica y espiritual. A veces afloran más evidentemente nuestras debilidades, pero eso no tiene por qué significar siempre una incapacidad práctica para vivir el ministerio.

1.1.- ¿Qué es la Resiliencia? Origen del término y definición³.

En la historia de la humanidad, el ser humano ha tenido que soportar un sinnúmero de adversidades y superarlas con el fin de sobrevivir e imponerse a otras especies, e inclusive, logrando transformar, dichas adversidades, en una ventaja o estímulo para su desarrollo bio-psico-social-espiritual⁴. ¿Cómo lo ha hecho?

Pues utilizando lo que ahora llamamos **la RESILIENCIA**. Pero, **¿qué es la resiliencia?**⁵

En muchas ocasiones escuchamos conceptos psicológicos que nos suenan pero que realmente no acabamos de entender del todo lo que significan.

² Madre Teresa de Calcuta, Un Oceano di poveri e l'amore in azioni, entrevista a cargo de V. Mangili, en “Mondo e missione”, op. Cit. P. 320.

³ <https://www.centrodamar.com/etiqueta/capacidad/> 20Feb 2019

⁴ Polaino, A. (2010). Algunas claves antropológicas para el encuentro de la psicoterapia y la espiritualidad, I Congreso de Antropología, Psicología y Espiritualidad “Integrando la Espiritualidad en la Psicología” Cátedra Edith Stein Ávila, 24-26 de Septiembre de 2010.

⁵ Para mayor profundización ir al Anexo 1.

Etimológicamente hablando, la palabra resiliencia proviene del latín “*resilio o resilire*” que significa **volver a saltar o rebotar**; termino que fue adoptado inicialmente por la física (mecánica), para referirse a aquellos materiales que tienen la característica de recuperar su forma original después de haber sido sometidos a grandes presiones deformadoras⁶⁷.

Aunque ya hubo autores⁸ anteriores que estudiaron⁹ y utilizaron este término, el concepto de **resiliencia** fue divulgado por el neurólogo, psiquiatra, psicoanalista y etólogo francés, Boris Cyrulnik¹⁰¹¹.

Actualmente, en Psicología, se define la resiliencia como **la capacidad que tienen los seres humanos para sobreponerse tras situaciones adversas, a un evento traumático o a circunstancias desfavorables** (como, por ejemplo, individuos provenientes de entornos de pobreza) **que causan dolor emocional, salir fortalecidos de ellas y desarrollarse plenamente.**

Finalmente, el término fue adoptado por las **ciencias sociales** para caracterizar a aquellos **sujetos que, a pesar de nacer y vivir en condiciones de alto riesgo, se desarrollan psicológicamente sanos y socialmente exitosos.**

Según Boris Cyrulnik, **la resiliencia es, por tanto, la capacidad de adaptación de un ser vivo frente a un agente perturbador o un estado o situación adversos**¹². La resiliencia es una especie de **fortaleza que surge cuando aparece una situación adversa que daña la vida de una persona, y ésta decide hacer lo que sea necesario para mejorar su situación, realizando un proceso de aprendizaje y adaptación.**

Así pues, desde el punto de vista de la Psicología actual, **la resiliencia es la capacidad de saber afrontar y superar acontecimientos adversos**¹³, **circunstancias difíciles y/o problemáticas de la vida de forma constructiva, adaptarse y salir fortalecido/a e incluso transformado/a** al pasar por un suceso

⁶ Este concepto fue tomado de la Física (mecánica) entendido como **la capacidad de un material de absorber energía elástica cuando es deformada y de cederla cuando se deja de aplicar la carga**, es decir, la "elasticidad". De ahí que la resiliencia en los materiales haga referencia a una **calidad** semejante a la mostrada por los cuerpos materiales **que les hace posible volver a su estado inicial después de estar sometidos a presión.**

⁷ Puerta de K. (2003). La resiliencia. En <https://docs.google.com>. Consultado el día 26 de noviembre de 2012.

⁸ M. Marceau, V. E. Frankl...

⁹ Colmenares, M. Resiliencia: sus valores psicológicos y socioculturales. En Resiliencia. En <https://docs.google.com>.

En el año de 1942 el término fue adoptado por la psicología y la psiquiatría por iniciativa de la investigadora Scoville y posteriormente por Emily Werner (1992), para referirse a un fenómeno identificado en una investigación longitudinal que desarrolló durante 40 años, con el fin de indagar como se desarrollaban a lo largo de su ciclo vital 698 niños nacidos en 1950 en la isla de Kauai en Hawai. En su estudio, la investigadora notó que de 201 niños en situación de grave riesgo de presentar perturbaciones en el desarrollo de su comportamiento (debido a los factores de riesgo que presentaban en sus familias como separación de los padres, violencia intrafamiliar, adicciones, psicopatologías severas, abuso sexual, extrema pobreza y maltrato infantil), 72 de ellos evolucionaron favorablemente desde su infancia, llegando a ser exitosos en la vida, a constituir familias estables y a contribuir positivamente con la sociedad, sin ninguna intervención terapéutica. El 80% del total investigado, lograron evolucionar positivamente y por si mismos en la edad adulta.

¹⁰ Neurólogo, psiquiatra, psicoanalista y etólogo francés, conocido por desarrollar y promover el concepto de resiliencia (1937).

¹¹ Aunque, éste lo extrajo de los escritos de John Bowlby (1907-1990), autor de “la Teoría del Apego”.

¹² Definición asumida por la RALE.

¹³ Cuando hablamos de acontecimientos adversos podemos distinguir dos tipos: las catástrofes (fenómenos naturales, enfermedades, etc.) y las atrocidades (todo aquello que un ser humano pueda provocar a otro).

traumático. Por tanto, **una persona resiliente es aquella que aprende de las situaciones adversas que vive y es capaz de ver su lado positivo.**

Por lo tanto, **la definición de resiliencia implica**¹⁴:

- 1) sobreponerse a las dificultades y tener éxito a pesar de estar expuestos a situaciones de alto riesgo;**
- 2) mantener la competencia bajo presión, saber adaptarse con éxito al alto riesgo; y**
- 3) recuperarse de un trauma ajustándose de forma exitosa a los acontecimientos negativos de la vida.**

2.- LOS FACTORES DE LA RESILIENCIA¹⁵

La resiliencia, por tanto, es el resultado de un equilibrio de recursos y procesos mentales y sociales, que conforman lo que se conoce como factores de riesgo, factores protectores y la personalidad del ser humano. Pero, lo que realmente define y caracteriza a **las personas resilientes es su capacidad de utilizar estos factores protectores cuando están expuestos a un conjunto de factores de riesgo.**

Estos factores, tanto de protección como de riesgo, se pueden dar a distinto nivel: individual, familiar, socio-económico, ambiental...

2.1.- Factores de riesgo y resiliencia.

Entendemos por **Factores de riesgo** cualquier **característica de una persona o comunidad que va ligada a una alta probabilidad de perjudicar la salud a nivel físico-psíquico-espiritual.** Cosa que también hemos de tener en cuenta en nuestra vida sacerdotal¹⁶.

El uso tradicional de factores de riesgo ha sido esencialmente **biomédico**¹⁷ pero, evidentemente, esa concepción restringida no resulta suficiente para interpretar aspectos del desarrollo humano, ya que el riesgo también se genera **en el contexto social, en el ámbito económico, psicológico y familiar, reconociendo la**

¹⁴ Fraser M.W., Rischman J.M. y Galinsky M.J. (1999). Risk, protection and resilience: Toward a conceptual framework for social work practice. *Social Work Research*, 23, (3), 131-143.

¹⁵ Munist, M., Santos, H., y Otros Manual de identificación y promoción de la resiliencia en niños y adolescentes (1998). Pp. 10. En <http://resilnet.uiuc.edu/library/resilman>.

¹⁶ **Los factores de riesgo que pueden ser causas de una crisis sacerdotal,** según el P. Jorge E. Mújica pueden ser: 1) ausencia de vida espiritual como la carencia de oración personal, oración comunitaria y vida sacramental —en aras de hacer más apostolado—, 2) pérdida del sentido (común en la sociedad actual) de pertenencia a la comunidad, al instituto y, en algunos casos, a la Iglesia; y 3) problemas de orden afectivo que va desde el enamoramiento hasta romper el voto de castidad. El sentimiento de soledad, un marcado individualismo, la mentalidad de mercado, la imposibilidad de hacer opciones definitivas y contraer compromisos a largo plazo.

¹⁷ Por ejemplo, un factor de riesgo asociado con enfermedades cardiovasculares es el consumo de tabaco.

existencia de una trama compleja de hechos psicosociales, algunos de los cuales se asocian con daño social¹⁸.

2.2.- Los factores de protección y resiliencia.

Sin embargo, existen otros factores que sirven de amortiguadores del impacto de éstos que acabamos de presentar.

Definimos los factores protectivos o de protección como cualquier proceso, mecanismo o elemento moderador del riesgo, condición o ambiente (que están presentes en la base de la resiliencia), y que es capaz de fomentar el desarrollo de individuos o grupos, e incluso de disminuir los efectos de situaciones desfavorables. En lo que concierne a los factores protectores, se puede distinguir entre externos e internos:

- Los externos se refieren a condiciones del medio (ambientales) que actúan reduciendo la probabilidad de daños: pueden ser factores familiares tales como el ambiente familiar cálido y sin discordias, padres estimuladores, estructura familiar sin disfuncionalidades principales y factores socioculturales, entre ellos, el sistema educativo¹⁹ o la familia extendida²⁰ que parece tener un efecto protector para con los hijos de las adolescentes solteras; la integración social y laboral, apoyo de un adulto significativo...

- Los internos o personales se refieren a atributos de la propia persona: características ligadas al temperamento, particularidades cognitivas, como la inteligencia, y afectivas, la estima, seguridad y confianza de sí mismo, facilidad para comunicarse o la empatía.

La existencia de estos verdaderos escudos protectores hará que dichas fuerzas destructivas no actúen linealmente, atenuando así sus efectos negativos y, a veces, transformándolas en factor de superación y de desarrollo en quienes parecían sin esperanzas por su alta exposición a factores de riesgo.

2.3.- Los 6 factores clave (de protección) para el desarrollo de la resiliencia²¹

Por lo tanto, tras lo que acabamos de escuchar, podemos preguntarnos: ¿cuáles son sus ingredientes? ¿Qué es lo que nos ayuda a estar preparados ante a las dificultades de la vida? ¡Vamos a intentar responder a estas preguntas!

Según Stefan Vaniestendael existen cinco factores que los investigadores han encontrado en historias de vida resilientes y que son nuestros antídotos contra la derrota, la fuente de nuestra capacidad de resistencia y adaptación.

¹⁸ Por ejemplo, se sabe que una adolescente tiene mayor probabilidad que una mujer adulta de dar a luz a un niño de bajo peso; si además es analfabeta, el riesgo se multiplica. En este caso, ambas condiciones, menor de 19 años y madre analfabeta, son factores de riesgo.

¹⁹ Kotliarenco y col. (1996).

²⁰ Véase la experiencia en nuestra Archidiócesis del Proyecto Mater.

²¹ Paco López. Profesor de la Facultad de Educación Social y Trabajo Social Pere Tarrés-URL 21.03.21

1.- El primero es **el apoyo social**. El apoyo social nos habla de relaciones humanas, de hombros amigos (hermanos, compañeros, director espiritual, obispo), de gente que nos ayuda, que nos aconseja o que nos escucha en los malos momentos. En su núcleo está la experiencia humana de sentirse aceptado por lo que uno es. En el apoyo social también juega nuestra capacidad para dejarnos querer y cuidar por los demás.

2.- El segundo factor protector es **la autoestima**. Ante las dificultades, la manera en la que nos miramos y nos hablamos a nosotros mismos incrementa o disminuye las posibilidades de salir adelante. Lo que pensamos sobre nuestras capacidades, cómo nos sentimos dentro de nuestra piel, cómo nos cuidamos... Todo ello también activa o desactiva nuestra energía ante la adversidad.

3.- Muy relacionado con la autoestima está el tercer factor protector, que es el **tener competencias o capacidades prácticas...** Tener habilidades, en general, y, de manera especial, tener habilidades sociales. Saber comunicarnos, saber escuchar, pedir perdón, dar las gracias, hacer o recibir críticas... Todo ello también se pone en juego ante la adversidad y nos hace más fuertes.

4.- El cuarto factor protector que aparece en las investigaciones sobre la resiliencia es la **capacidad de dar sentido a lo vivido...** Es tener respuesta a las grandes preguntas de la vida y a las pequeñas preguntas cotidianas. Esta capacidad se pone a prueba en las situaciones complicadas y nos ayuda a encontrar razones para no rendirnos o, incluso, para entender que hay dolores inútiles y otros que nos ayudan a crecer.

5.- El quinto factor protector es el **sentido del humor**. El sentido del humor nos habla de aceptar la fragilidad como parte de nuestra condición humana... y reírnos un poco de nosotros mismos. Es una señal de inteligencia, de la capacidad para distinguir lo fundamental (poquitas cosas lo son) y lo accesorio.

6.- A estos factores yo añadiría un sexto factor que hemos de tener en cuenta: **la espiritualidad**²². Speck dice que **la espiritualidad es la capacidad de trascender de lo material, los valores y fines últimos, y el significado existencial del ser humano y nos ayuda a abrirnos y a entrar en relación con una Realidad que nos trasciende (Dios), a entender el significado de la vida y de la condición humana**. Nos orienta a cultivarnos por dentro para ser mejores seres humanos y personas más felices. **La espiritualidad** puede ser entendida como **uno de los factores de protección**, con la resiliencia ante el transcurso de la enfermedad o la transición de la vida a la muerte. Es más, la **espiritualidad**²³ ha sido suficientemente reconocida como **un recurso que favorece la salud y el bienestar emocional**²⁴, y que nos hace más resilientes²⁵. En la vida del sacerdote esto se vive desde **la fe, la visión de la Voluntad de Dios, la aceptación y el ofrecimiento de la cruz, pero, sobre todo, volver al origen, a Cristo y su llamada. (esto puede ser parte de la capacidad de darle sentido a lo vivido)**.

²² V. E. Frankl²² en su obra *Psicoanálisis y Existencialismo: de la psicoterapia a la logoterapia*. (1990) México: Fondo de Cultura Económica, dice que la espiritualidad es una dimensión genuinamente humana y, por tanto, la que nos diferencia de modo esencial de otros seres vivos.

²³ Poseck V., B.C. Baquero, M.L.V. Jiménez (2006), *La experiencia traumática desde la psicología positiva: resiliencia y crecimiento postraumático*, *Papeles del psicólogo*, 27, pp. 40-49.

²⁴ Puchalski C.M., R.E. Dorff, I.Y. Hendi (2004), *Spirituality, religion, and healing in palliative care*, *Clinics in geriatric medicine*, 20, pp. 689-714. Puchalski C.M., B. Ferrell, R. Virani, S. Otis-Green, P. Baird, J. Bull, K. Pugliese (2009), *Improving the quality of spiritual care as a dimension of palliative care: the report of the Consensus Conference*, *Journal of palliative medicine*, 12, pp. 885-904.

²⁵ Bayés R. (2004), *Morir en paz: evaluación de los factores implicados*, *Medicina clínica*, 122, pp. 539-541.

Ante las situaciones que nos ponen en riesgo y dificultad, las personas hacen uso de una serie de factores protectores y logran sobreponerse a la adversidad, crecer y desarrollarse adecuadamente alcanzando un estado de excelencia profesional y personal. Así, pese a que los diagnósticos iniciales puedan ser desfavorables, estos eventos pueden ser **una oportunidad de madurar** como seres adultos competentes y funcionales.

Es decir, **la resiliencia implica un conjunto de recursos y procesos mentales y sociales que posibilitan tener una vida “sana” en un medio “insano”**. O, dicho de otra manera, **saber aprender de la derrota y transformarla en una oportunidad de desarrollo personal**.

3.- ¿HUNDIRNOS O SALIR FORTALECIDOS? CÓMO SE SOBREVIVE A UNA TRAGEDIA. LOS PILARES DE LA RESILIENCIA²⁶.

Como he dicho en la introducción de esta lección inaugural a lo largo de su vida cualquier persona es susceptible de padecer golpes y adversidades de cualquier índole. Por eso, de lo que se trata es de saber afrontar la adversidad con la determinación de poder superarla pues, **aunque no podemos evitar sufrir una experiencia traumática, sí que debemos ser consciente de que está a nuestro alcance responder emocionalmente de manera adecuada a dicha experiencia. ¿Cómo? ¿Se hace o se nace resiliente?**

La resiliencia no se trata solo de una **cualidad innata (cualidades heredadas)**, sino que también se trata de una **cualidad** que todo el mundo puede ir **obteniendo y desarrollando** a lo largo de la vida, con tiempo y esfuerzo, **con la adquisición de ciertos hábitos (formas de pensar, sentir y actuar)** lo que hace posible que **cualquier persona puede lograr integrar la resiliencia en su vida. Por lo tanto, una persona resiliente nace y se hace.**

3.1.- Los pilares de la resiliencia (Wolin, 1999)²⁷.

Pero, ¿cómo podemos hacernos más resilientes?

Podemos ver que **no todo el mundo es igual de resiliente**. Mientras que hay personas que son capaces de adaptarse ante la adversidad, hay otras que desarrollan conductas mal adaptativas, como la adicción, depresión o la ansiedad.

Si una persona resiliente²⁸ es aquella que tiene **la capacidad de superar las dificultades y sobreponerse a la adversidad**, fijándonos en ella podemos conocer **los pilares de la resiliencia** que hacen posible que aprendamos a fortalecernos y a mitigar los estragos de cualquier experiencia negativa.

Estos pilares están formados por **cuatro componentes²⁹ (la competencia social, la resolución de problemas, la autonomía y el sentido de propósito y de futuro)** que permiten diseñar y ensayar perfiles relacionados con la Resiliencia³⁰.

²⁶ <https://resiliencia-ier.es/los-10-pilares-de-la-resiliencia/> 21/02/2016 Escrito por Santiago Moll

²⁷ Wolin, S. y Steven Wolin, S. (1993), The resilient self: How survivors of troubled families rise above adversity.

²⁸ <https://www.becas-santander.com/es/blog/persona-resiliente.html>

Existen muchas apreciaciones con respecto a estos pilares que sustentan la resiliencia. Los esposos Wolin³¹, realizaron una recopilación a partir de varios autores, encontrando **7 pilares** principales:

1. Introspección – Autoconocimiento (*Insight*): Es la capacidad de conocer, de saber lo que pasa alrededor y es fundamental para comprender las situaciones y adaptarse a ellas. Para ser una persona resiliente pasa por hacer un ejercicio de **introspección**, es decir, **debemos ser capaces de observarnos y conocernos a nosotros mismos**. Para ello podemos recurrir a personas de confianza (familiares y amigos), al director espiritual o la ayuda de especialistas (formadores, psicólogos, orientadores). *Comúnmente asociada a la intuición o sexto sentido, se trata de ver más allá de lo perceptible a simple vista tanto en lo referente al mundo exterior como al propio interior. Requiere una actitud de permanente atención, observación y auto-observación, y permite encontrar significados a la experiencia y aprender de las tragedias. Se encuentra relacionada con la autoestima. Que es la capacidad de preguntarse a uno/a mismo/a y darse una respuesta honesta.*

2. Independencia-Autonomía (*Independence*): es la capacidad de fijar los propios límites en relación con un medio problemático, a fin de mantener cierta distancia física y emocional con respecto a los problemas y a las presiones, sin llegar al aislamiento. Para ello es **imprescindible un grado significativo de madurez personal.**

3. Capacidad de Interacción – relacionarse (*Relationships*): Es la habilidad para relacionarse con otras personas a través de una relación saludable. Entendida como la capacidad de crear y mantener lazos y vínculos íntimos, fuertes y equitativos con otras personas, expresar con naturalidad y respeto las necesidades, opiniones, sentimientos, expectativas, así como escuchar, ponerse en el lugar del otro, aceptarlo y comprenderlo. Esto supone comprender y aceptar cómo son los demás, confiar en alguien para compartir tus dudas y preocupaciones y desarrollar la **empatía**. *Se relaciona con la solidaridad y la amistad. Esta capacidad está presente en la habilidad para reclutar pares y de establecer redes sociales de apoyo.*

4. Motivación esencial y capacidad de Iniciativa (*Initiative*): referida a la fuerza que impulsa a la acción, a poner en práctica lo que la creatividad propone, impulso para lograr experiencia. La motivación es un elemento esencial para proporcionar a tu vida un sentido. Y mucho más en nuestro caso donde la motivación viene dada por la vocación a la que hemos sido llamados (Cristo y su Reino, el amor a Dios y a los hermanos). *Tendencia a exigirse a sí mismo y ponerse a prueba en situaciones cada vez más exigentes. Implica autorregulación y responsabilidad para lograr autonomía. Aparece en la inclinación al estudio, la práctica de deportes y en realizar actividades extraescolares, como trabajos de voluntariado, comunitarios y hobbies. Autoexigirse y*

²⁹ **1. Competencia social:** *El individuo resiliente muestra capacidad para establecer relaciones positivas con otros seres humanos.* **2. Resolución de problemas:** *Ya en la adolescencia se evidencia la capacidad de juzgar ideas y sistemas filosóficos.* **3. Autonomía:** *Consiste en la habilidad para poder actuar independientemente, y en el control de algunos elementos del propio ambiente.* **4. Sentido de propósito y de futuro:** *Este componente se relaciona con el sentido de la autonomía y de la propia eficacia. Este parece ser uno de los más poderosos predictores de resultados positivos en cuanto a Resiliencia. De las cualidades que lo integran las que se han asociado con más fuerza a la presencia de adultos resilientes han sido las aspiraciones educacionales y el sentimiento de un futuro mejor (ver el ejemplo de V. E. Frankl en Auschwitz).*

³⁰ Suarez Ojeda, 1997.

³¹ Wolin y Wolin (1992). En La Resiliencia (2003). Puerta de Klinkert, M. <https://docs.google.com>. Consultado el 27 de noviembre de 2012

ponerse a prueba. Lo importante es ser capaz de visualizar un proyecto o, lo que es lo mismo, pensar cómo quieres que sea tu vida a corto, medio o largo plazo. Y una vez sepas hacia dónde te quieres dirigir debes tener la determinación y la perseverancia para no abandonar pese a los obstáculos que encuentres en tu camino.

5. Creatividad (Creativity): Capacidad para crear orden, belleza y objetivos o finalidad a partir del caos y el desorden. Permite idear nuevas alternativas y caminos de salida a la adversidad a través de la imaginación permitiendo encontrar nuevas formas de ver las situaciones y afrontar dificultades. *Esta capacidad se expresa, sobretudo, en el desarrollo de habilidades artísticas.*

6. Ideología personal-Ética (Morality): Se requiere a **tener claridad sobre su propia identidad, sus fortalezas y debilidades.** Contiene dos variables, una tiene que ver con la **capacidad de deseárselo a otros el mismo bien** que se desea para sí mismos y el otro se refiere al **compromiso con valores específicos.** La coherencia basada en la ética y en la moral consiste en mantener en la vida un **equilibrio entre lo que uno dice y lo que uno hace.** *Le da sentido a la propia vida a pesar de cualquier circunstancia adversa. En la adolescencia se desarrollan valores propios y se establecen juicios en forma independiente de los padres. Se desarrolla el sentido de la compasión, la justicia y la lealtad.*

7. Sentido del Humor: es la **capacidad para encontrar el lado divertido en una tragedia, lo absurdo de un problema o dolores propios, para reírse de sí mismo.** El humor en las personas resilientes sirve para **relativizar las desgracias** que pasan en la vida. El humor tiene la virtud de enseñar a las personas que no todo acaba tras ocurrir una desgracia, sino que la vida sigue para todos y hay que vivirla desdramatizándola. *Posibilita la superación de tensiones acumuladas. Contribuye al sostén de las identificaciones grupales, mediante tu capacidad de tolerar y realizar bromas, así como la capacidad de provocar risas y la felicidad propia y en los demás.*

A estos 7 pilares podemos añadir 4 **claves o actitudes básicas** más, relacionadas con la resiliencia que debemos tener en cuenta, y que nos permitirá reconstruirnos por dentro y fortalecernos para ser sacerdotes resilientes:

1. Autocontrol - Autorregulación emocional

Independencia y autonomía emocional. Es la **capacidad de mantener distancia emocional y física.** Saber fijar límites. El autocontrol o **regulación emocional** consiste en afrontar los problemas huyendo del victimismo. Una persona resiliente es capaz de **controlar sus impulsos y sus emociones. Para ello es necesario conocerse a uno mismo.** Además, puede afrontar los problemas desde una determinada perspectiva y tomar decisiones y asumir responsabilidades. **Gestionar y compartir las emociones** es fundamental pues nos ayuda a desarrollar la inteligencia emocional con el fin de saber identificar y aceptar nuestras propias emociones y así poder compartir lo que sentimos con los demás para que nos ayuden.

2. Confianza.

Confiar en uno/a mismos y en los recursos propios. También es necesaria a confianza en Dios. La persona resiliente tiene confianza en sí misma y en los recursos que es capaz de gestionar frente a una adversidad. **La confianza viene dada de una adecuada autoestima y también se caracteriza por tener iniciativa y asumir responsabilidades.**

3. Optimismo

No se puede ser resiliente sin tener una **actitud positiva**, sin ser un optimista. Y el optimismo parte siempre de la **proactividad**, de la aceptación de los errores y de la **asertividad**. Una persona resiliente tiene la capacidad de vivir el presente sin culpas derivadas del pasado o sin incertidumbres referidas al futuro. *En este sentido, una forma de desarrollar la capacidad de vivir el presente es mediante la práctica del mindfulness, que te ayuda a disfrutar de los pequeños detalles. Además, está en nuestras manos crear momentos agradables y divertidos, buscar el contacto con otras personas que transmiten positividad y pasar tiempo con ellas para retomar fuerzas.*

4. Compromiso - Coherencia.

Capacidad de compromiso y coherencia de actos y/o actitudes. No puede haber cambio ni crecimiento si una persona no es capaz de **comprometerse consigo misma ni con su proyecto de vida**. Porque **el compromiso pasa por responsabilizarse** de tu propio proyecto hasta alcanzarlo pese a las adversidades.

CONCLUSION: SACERDOTES RESILIENTES.

Tú también puedes ser una persona resiliente.

Ahora que hemos visto estas **claves (pilares y actitudes) básicas de la resiliencia** puede que nos sintamos abrumados o nos hayamos convencido de que nunca lograremos **ser una persona resiliente**. Pues bien, os adelanto de que no tiene por qué ser así.

El ser humano de por sí posee un potencial tan enorme que es capaz de llegar a ser aquello que ni tan siquiera había imaginado que podría llegar a ser. Pero para ser resiliente no basta con quererlo, sino que hay que adoptar un compromiso con uno mismo y para ello se necesita la firmeza de la decisión, la percepción de que un problema es superable y la aceptación de que se puede ser feliz aceptando las situaciones más duras y traumáticas que uno se pueda imaginar.

No es posible ser resiliente sin esfuerzo, motivación y determinación. Las claves o actitudes básicas de la resiliencia deben servirnos para convertirnos en personas resilientes, en personas capaces de adaptarte con éxito a la adversidad.

El psiquiatra Enrique Rojas³² dice que *«lo que te hace crecer como persona son las derrotas bien asumidas, aceptadas y configuradas por dentro en el mapa del mundo personal. (...) «Nihil difficile volenti»; nada es difícil, si hay voluntad. No hay obstáculo que no pueda ser vencido si la voluntad está fortalecida»*.

Como hemos visto, **la resiliencia no es una especie de superpoder** que algunos privilegiados poseen, **sino una capacidad que se construye, se alimenta, se desarrolla...** Es cierto que no todos tenemos las mismas oportunidades para desarrollar estos seis factores protectores. Podemos ayudar y ayudarnos para que, en nuestras circunstancias concretas, potenciemos esos anticuerpos ante la adversidad. Con la ayuda de los otros (el apoyo social). Mirándonos al espejo de manera realista, pero cariñosa... (la autoestima). Formándonos, cultivando nuestras aficiones, nuestras habilidades, especialmente nuestra capacidad de comunicarnos... (las competencias o habilidades). Haciéndonos preguntas, cogiendo las riendas de nuestra vida, no dejando que la vida vaya pasando sin más... (el sentido de la vida). Sonriendo, riéndonos, especialmente de nosotros mismos, bailando, cantando, silbando, siendo, a veces, un poco niños... (el sentido del humor). Y abriéndonos a la confianza en Aquel que nos trasciende y da sentido a la existencia (Espiritualidad).

En momentos complicados, podemos pensar que todo está perdido y que no hay nada que hacer o, utilizando la resiliencia, podemos ajustar la mirada, combinar sabiamente realismo y esperanza y seguir adelante. Y esto no es un superpoder sino, simplemente, saber vivir intensamente la vida poniendo en juego lo mejor de nuestra condición humana.

La resiliencia es importante tanto en el plano personal, comunitario y profesional. Y como se trata de una habilidad que se puede aprender y entrenar, **aprendamos y seamos SACERDOTES RESILIENTES** para poder ayudar a nuestros hermanos, sirviéndoles desde “el amor que se transforma en acciones vivientes”³³, a sobreponerse y levantarse después de sentir la fuerza de los duros golpes de la vida.

Gracias.

³² Del prólogo del libro *Levantarse y luchar* de Rafaela Santos.

³³ “*Madre, ¿por qué motivo sus hermanas hacen lo que hacen? Ellas aman a Jesús y transforman ese amor en acción viviente. Servir a los más pobres entre los pobres no es nuestra vocación. Nuestra vocación es pertenecer a Cristo*”. Sta. Madre Teresa de Calcuta, *Un Oceano di poveri e l’amore in azioni*, entrevista a cargo de V. Mangili, en “*Mondo e missione*”, op. Cit. P. 320.