



Documento de reflexión

Noviembre 2008

## CRECER DESDE LA ADVERSIDAD

*En este documento os presentamos, en primer lugar, parte de un capítulo del libro de Anna Forés, “la Resiliencia”, en el que describe varias historias que hablan de personas y personajes que han convertido la adversidad en una posibilidad para transformar y mejorar su vida.*

*En la segunda parte, recogemos algunas ideas claves de la charla que nos dio esta misma autora, en torno al tema que nos ha ocupado en el trabajo en grupos: “crecer desde la adversidad”.*

**Tejiendo palabras, construyendo historia.**

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

### 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.

### MI VUELTA A LA VIDA

El protagonista de la segunda historia tuvo una infancia bastante difícil. 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 metástasis 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: personajes reales conocidos (como Viktor Frankl, padre de la psicología humanista; María 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 (Huckleberry 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.



Documento extraído del libro “La Resiliencia”, de Anna Forés

## CONFERENCIA: “LA RESILIENCIA. CRECER DESDE LA ADVERSIDAD”

6 noviembre 08 - Anna Forés

### RESILIENCIA

Tiene que ver con la CAPACIDAD de ser felices. Parte de la existencia de una adversidad. ¿Qué hago yo ante ella?

**“Capacidad humana para enfrentarse, sobreponerse y salir fortalecido o transformado a partir de las experiencias de adversidad.”**

Todos podemos ser resilientes. Para serlo, hay un proceso que puede variar a lo largo de la vida.

Es importante enfrentarse a la adversidad, **NO PROTEGER A NUESTROS HIJOS.**

La podríamos llamar la “metáfora de las posibilidades”. Me pasan cosas pero yo puedo con ellas; no tiro la toalla.

**Metáfora del huevo / la zanahoria / el café → ¿CON QUÉ TE IDENTIFICAS TÚ?**

Huevo → Frágil + Agua hirviendo = Se endurece

Zanahoria → Dura + Agua hirviendo = Se ablanda

Café → Único + Agua hirviendo = Sabrosa bebida. Se transforma con la adversidad.

**“Para perdonar, es preciso recordar. No hay que esconder la herida, sino al contrario, exponerla al aire, a la luz del día.”**

A los hijos, **NO HAY QUE ESCONDERLES** las pequeñas adversidades del día a día. Hay que dejarlos para que tengan sus **RECURSOS** con los que enfrentarse a las grandes adversidades del futuro.

**“La importancia de lo insignificante.”**

Lo que para nosotros (adultos) puede ser algo insignificante, para los niños puede tratarse de algo sumamente importante.

**“Herido pero no vencido.”**

Yo tomo la decisión sobre mi vida. No tiro la toalla.

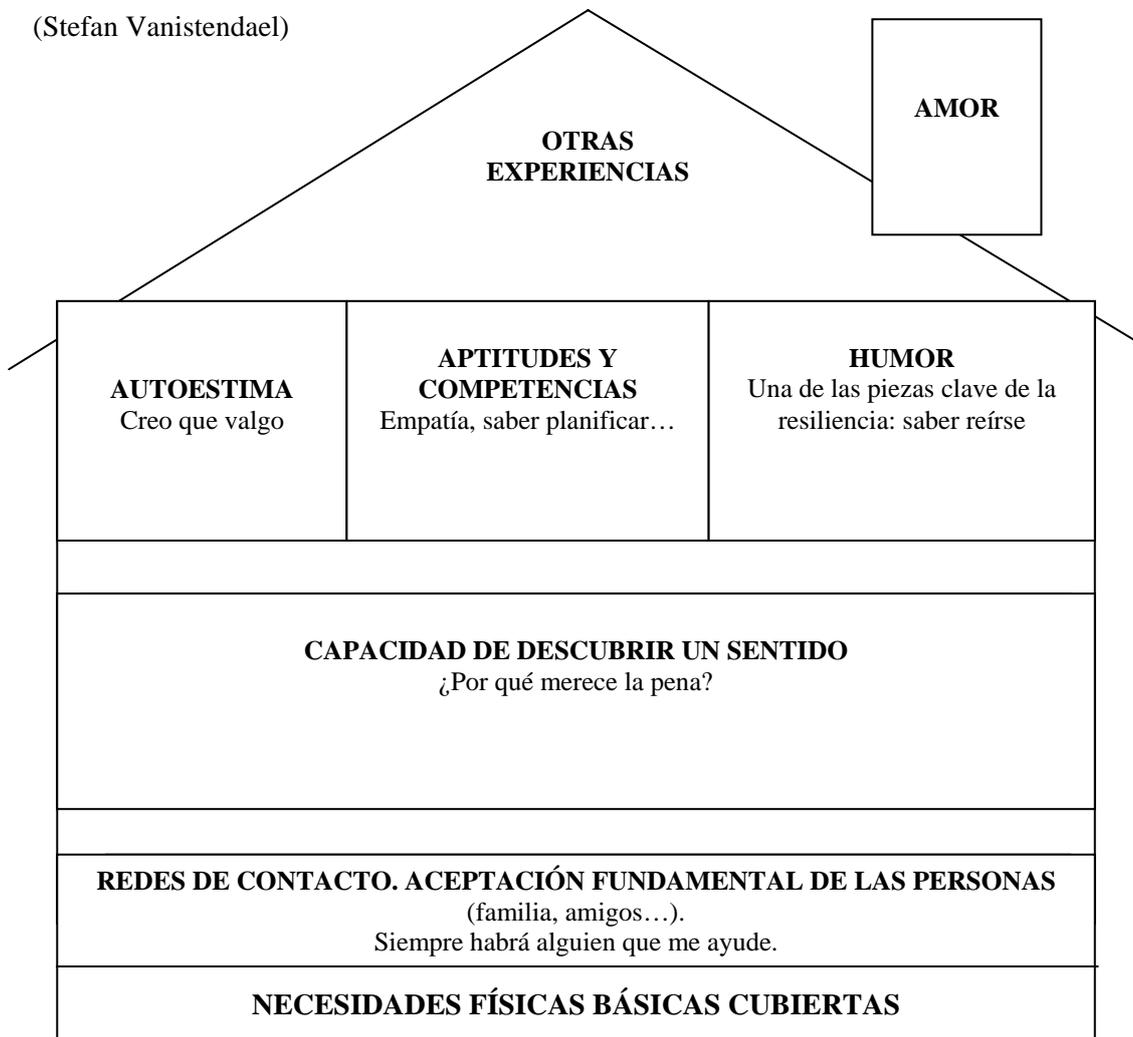
**“El realismo de la esperanza.”**

El primer paso para la resiliencia es el realismo, darse cuenta de la adversidad. A partir de ahí, hay que proyectarse hacia el futuro, pase lo que pase.

Enfrentarnos a la adversidad no significa que no podamos ser vulnerables. Lo somos. Y no somos héroes, ni piedras. Pero habrá que ver cómo me transformo yo ante esa adversidad.

**ESTRUCTURA EN LA QUE CIMENTAR LA RESISTENCIA FRENTE A LAS ADVERSIDADES**

(Stefan Vanistendael)



“Todas las personas tenemos un potencial para desarrollarnos: **LUMINOSIDAD.**”

“Preguntarnos ¿por qué? es típico de Occidente y nos culpabiliza. Preguntarse **¿para qué?** es propio de Oriente y cambia la perspectiva.”

**Síntesis de la charla de Anna Forés**