

WALTER RISO

Más

FUERTE

que la

ADVERSIDAD

*Cómo afrontar los acontecimientos estresantes,
aprender de ellos y salir fortalecido*

 Planeta

1

LA PERSONALIDAD RESISTENTE: SACAR CALLOS Y PONERSE A PRUEBA

UNA EXPERIENCIA PERSONAL EN EL CONFINAMIENTO

En plena época de cuarentena tuve una experiencia personal que también me confrontó. Mi esposa, debido a un mal movimiento que hizo, presentó una hernia de disco, lo cual indicaba que debía guardar reposo, ya que apenas podía moverse debido al intenso dolor que esto le producía. Estábamos solos los dos en un pequeño apartamento en Barcelona. A consecuencia de esto me hice cargo de todas las tareas del hogar y del cuidado de ella. Un factor adicional fue que me encontraba en la etapa final de un libro (la más difícil desde mi punto de vista), lo cual exigía de mi parte una concentración y dedicación casi exclusiva, sobre todo porque había una fecha de entrega acordada. Traté de congeniar mis nuevos roles con la escritura durante un tiempo, pero era

muy difícil. Al principio me quejaba para mis adentros y me decía que no iba a ser capaz de lograrlo y cosas por el estilo. Lo veía imposible.

Este enredo duró poco más de tres semanas. Yo no dejaba de decirme: «En casa de herrero, cuchillo de palo». Mi mente estaba atenta a que mi esposa saliera bien librada del problema y siempre se filtraba la idea de que a lo mejor yo no iba a ser capaz de manejar todo aquello. Aunado a esto, me diagnosticaron un herpes facial exageradamente doloroso, que exigió un tratamiento con antivirales, analgésicos y corticoides, con sus respectivos efectos secundarios.

Una mañana me levanté temprano porque tuve una mala noche y me senté cerca de la ventana a ver el amanecer, y fue cuando me dije que estaba haciendo mal las cosas. Tomé conciencia, de esa que se toma con los huesos. Decidí que debía cambiar mi actitud y salirme del agujero negro en el que había entrado. Así que hice seis cosas:

- Primero recordé que había leído en un libro de Chuang-Tzu (un gran maestro divulgador del Tao) que algunos taoístas recomendaban el lavado de los platos como una forma de hacer meditación. Concentrarse mientras se hacían los movimientos. Eso implicaba usar menos el lavavajillas, a cambio de una actividad relajante.
- Segundo, decidí bloquear los pensamientos quejumbrosos y dejar de apelar a una supuesta justicia cósmica («No es justo»). Esta manera de pensar ponía un toque sombrío a mi cotidianidad, más bien triste. Entonces consideré que poner una música agradable mientras llevaba a cabo mis actividades sería bueno, así que me metí de cabeza a Spotify y creé una *playlist*. El lamento sostenido, si no se exterioriza, lentifica la existencia, la hace más pesada.
- Tercero, repasé mi historia de luchas y resistencias personales en distintos órdenes de la vida, que no viene al caso detallar aquí. Esta perspectiva me dio ánimos y redimensioné el problema. Mi pensamiento fue: «Walter, saliste de cosas mucho peores».


- Cuarto, pensé en las personas que por estar en una situación límite sufrían la pandemia de un modo mucho más terrible, lo cual me reubicó en la realidad que estaba viviendo de otra manera, sin magnificar.
- Quinto, decidí considerar todo lo que me estaba pasando como un reto, una posibilidad más de ponerme a prueba y aprender más de mí mismo.
- Sexto, modifiqué mis horarios y me salí de la rutina que llevé durante años de escribir temprano por las mañanas. Mi trabajo pasó a ser nocturno.

Ahora que lo miro a la distancia, pienso: «Ojalá todos los problemas en la vida fueran así de simples». Aunque lo que en realidad ocurre es que tenemos mala memoria. ¿Qué aprendí? Que debo fortalecer mi tolerancia a la frustración, al dolor y a la incomodidad. Que no debo olvidarme nunca de la importancia del esfuerzo y la disciplina. Lo más importante fue concebir la situación como un desafío conmigo mismo, una oportunidad de avanzar y aprender de la experiencia. Finalmente pude terminar mi libro sin angustias, precisamente: *Más fuerte que la adversidad*.

¿EL LAGO SERENO O EL RÍO QUE BAJA TURBULENTO?

¿Cómo ves la vida? ¿Cómo la sientes? ¿La vives como si fuera un lago apacible rodeado de nieves eternas y te genera una gran tranquilidad del alma? Si es así, puedes sentarte en algún lugar maravilloso, respirar el aire puro de las montañas y disfrutar la quietud del agua cristalina. Por lo general, las personas que han sido criadas con esta visión del mundo tapan el sol con el dedo y se dedican a la contemplación de una exis-

tencia apacible y descontaminada. Todo les parece maravilloso, no ven exiliados, guerras, hambrunas, injusticias, desastres naturales, violencia, maltrato infantil ni calentamiento global. No ven nada. Todo está bien, maravillosamente bien.



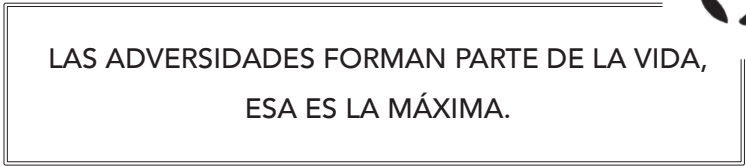
EL OTRO DÍA, REVISANDO UN *HASHTAG*,
LEÍ EN LOS COMENTARIOS: LA FELICIDAD ES
UNA DECISIÓN Y UNA OBLIGACIÓN.
PERO NO ES ASÍ: LA FELICIDAD NO ES UNA
DECISIÓN, ES UNA CONQUISTA QUE REQUIERE
ESFUERZO Y, SI FUERA UNA OBLIGACIÓN, SER
FELIZ SERÍA UNA INFELICIDAD.

Un generalizado pensamiento de *peace and love* de los años sesenta separa a quienes ven la vida como un lago sereno de la realidad y debilita su capacidad de hacer frente a los problemas cotidianos y a la adversidad. Si una piedra cae cerca de ellos en el agua límpida, ese simple hecho los abrumará; la calma ficticia en la que subsistían se transformará en catástrofe e interpretarán las pequeñas ondas del agua como un tsunami. No tendrán ni las habilidades ni el callo necesario para ponerle el pecho a la situación, así sea manejable. Cada dificultad «normal» se convertirá en una especie de tragedia y, al no saber qué hacer, utilizarán una estrategia de evitación o negación.

Pero quizá te haya pasado, como a mí y a muchísimas personas, que en algún momento de tu niñez tomaste conciencia de que estabas metido en un torrente de agua, como un río que bajaba con una fuerza in-

contenible desde la cima y arrastraba consigo todo tipo de cosas. Tenías que nadar o te hundías, y eso te obligó a desarrollar una cantidad de recursos y habilidades para no irte al fondo. A veces te agarrabas de un tronco, otras decidías dejarte llevar por la corriente o asociarte con más personas para andar en grupo y, cuando al fin pasabas por un remanso, así fuera por poco tiempo, recuperabas fuerzas para luego seguir. También hubo momentos muy difíciles en que te veías obligado a nadar río arriba. Si este fue tu caso, habrás tenido que asumir una estrategia básica de supervivencia: «hacerte cargo de ti mismo» hasta donde fueras capaz; la travesía te convirtió en un guerrero de la existencia.


En la metáfora presentada, obviamente hay puntos intermedios, sin embargo, creo que en general la mayoría estamos más cerca del torrente que del lago.



LAS ADVERSIDADES FORMAN PARTE DE LA VIDA,
ESA ES LA MÁXIMA.

Algunas son absurdas, injustas y creadas por el ser humano, otras son innatas a la naturaleza. No pienso que estemos en un «valle de lágrimas» ni tampoco en un «lecho de rosas», pero estoy convencido, como veremos más adelante, de que aunque muchas cosas nos duelen, poseemos la aptitud necesaria para darle un sentido constructivo al sufrimiento y, sin prenderle velas, convertirlo en un aliado. Todos poseemos esa capacidad, aunque algunos aún no lo saben.

EL TRIUNFO ESTÁ EN INTENTARLO CON TODAS TUS FUERZAS



HAY MOMENTOS DE PAZ Y HAY
MOMENTOS DE LUCHA, LO IMPORTANTE
ES DIFERENCIARLOS Y SABER DÓNDE
ESTAMOS PARADOS.


Cuando era joven participé en el equipo de baloncesto de mi escuela. Todos los años se jugaba el torneo intercolegial, para el cual nos preparábamos con el fin de alcanzar la tan preciada copa. Una vez, la única en la historia, llegamos a la final de manera sorpresiva, y digo esto porque nuestro equipo era considerado el más «débil» y jugaríamos contra el mejor de todos. Nuestro entrenador se llamaba Buby, o así le decíamos; era un estadounidense muy alto, rubio, corpulento y de unos 50 años. Hablaba poco y gritaba mucho. El día del encuentro, en los vestidores hicimos el saludo de rutina, cantamos unas consignas y al salir me retrasé a propósito. Tenía mucho miedo de perder y le pregunté a Buby con una esperanza que me salía por los poros: «Vamos a ganar, ¿no es cierto?». Guardó silencio y luego me dijo con su acento típico: «No sé si vamos a ganar, ivamos a luchar! ¡Así que sal y haz lo mejor que puedas!».

Me llegó directo al corazón. Cuando salí a la cancha les transmití el mensaje a todos: «¡Puede que nos ganen, pero se los vamos a poner muy difícil!». Esa noche jugamos como nunca, fuimos héroes del ba-

loncesto, dejamos todo en el partido, literalmente. Ellos eran más fuertes y yo los veía como gigantes. Pero nunca nos achicamos. Perdimos por dos canastas, ¡dos!

Lo que llega a mi memoria cuando relato esto es que los espectadores nos aplaudieron más que a nuestros contrincantes, posiblemente porque valoraron el intento. Nuestra dicha no estaba en el elogio, sino en el orgullo, en la sensación satisfactoria de no habernos doblegado. Mi padre solía decirme, después de la experiencia que vivió al haber combatido contra los nazis, que «más vale un ojo hinchado que la dignidad maltratada», y yo lo entendí: poner la otra mejilla no se consideraba la mejor opción.

Hay una estrofa de la poeta escocesa Alice Mackenzie Swaim que siempre ha sido motivo de inspiración para mí, sobre todo cuando pienso en la resiliencia de mis padres, tíos y tías cuando trataban de sacar adelante a la familia, pese a los tropiezos que nos tocó enfrentar como emigrantes italianos en Argentina: sin hablar el mismo idioma, sin dinero, sin profesión y con los traumas de la Segunda Guerra Mundial a cuestas. La poeta dice:



LA VALENTÍA NO ES EL ROBLE MAJESTUOSO
QUE VE IR Y VENIR LA TORMENTA,
ES EL FRÁGIL RETOÑO DE UNA FLOR
QUE SE ABRE A LA NIEVE.



QUE TE QUEDE CLARO: VALIENTE NO ES EL QUE
NO TIENE MIEDO, SINO QUIEN LO ENFRENTA ASÍ
LE TIEMBLE HASTA EL ALMA.



Aristóteles lo dejó claro: la virtud es como un valle entre dos colinas, un punto medio entre dos extremos. En este caso, una de las cumbres es la cobardía (miedo al miedo) y la otra es la temeridad (ausencia de miedo, como en el caso de un psicópata o un irresponsable que no mide las consecuencias). El valiente entonces es aquel que, sintiendo temor, lo enfrenta con la intención de vencerlo.

Por su parte, Ralph Waldo Emerson decía: «Un héroe no es más valiente que un hombre normal, pero es valiente cinco minutos más». Pues de eso se trata: cuando estés en una situación estresante o muy difícil, donde el miedo te empuje a irte, no lo hagas de inmediato, aguanta un poco, resiste unos instantes, lo más que puedas, y la próxima vez aún un poco más, y así, gradualmente, aumentará tu umbral de resistencia. Quizá no le ganes por nocaut a la adrenalina, pero sí por puntos, y con eso basta y sobra.

UN FACTOR CLAVE ANTE LA ADVERSIDAD: SENTIR Y CREER QUE ERES CAPAZ


Esto no es habladería; así lo atestiguan las investigaciones. Los individuos que se sienten capaces de enfrentar problemas y superar los obstáculos tienen mejores resultados cuando intentan alcanzar sus metas, y con menos costos para su salud.

He aquí dos conceptos que quiero que tengas presentes:

- **Autoeficacia:** la creencia de una persona de que es capaz de tener éxito en una situación particular.
- **Competencia personal percibida:** una creencia general (independiente de la situación específica) sobre qué tan capaz te ves a ti mismo para alcanzar las metas y los objetivos deseados.

A mayor autoeficacia y competencia personal percibida, menor es el impacto del estrés y mejor se afronta la adversidad. Obviamente, cualquiera de los dos esquemas se puede aprender. Sin embargo, hay algo que puedo decir de acuerdo a mi experiencia como clínico: la mejor manera de tasar tu eficacia percibida es ponerte a prueba y asumir riesgos de manera responsable, una buena dosis de audacia y experimentación. Ya lo decía Séneca: «No hay nadie menos afortunado que el hombre a quien la adversidad olvida, pues no tiene oportunidad de ponerse a prueba».

Que nadie te quite vitalidad y capacidad de exploración. Las personas inseguras que se han enclaustrado en un espacio cómodo y aséptico nunca sabrán cuáles son sus verdaderas fortalezas, ya que el miedo decidirá por ellas.



TE PREGUNTO DE NUEVO: ¿CÓMO DIABLOS
SABES QUE NO ERES CAPAZ, SI NO LO HAS
INTENTADO AL MENOS?

La confianza en uno mismo no se obtiene por profundas reflexiones espirituales o filosóficas, hay que salir al ruedo. El camino a transitar es principalmente experiencial. Cada situación adversa o problemática será una oportunidad (no es un eslogan) para revisarte y acomodar tus esquemas a lo que es tu entorno. ¿Y si hay estrés? Pues con más razón. La autoeficacia y la competencia personal percibida son los motores de cualquier estrategia de afrontamiento adaptativa. Cuando ya estás por

bajar la guardia, la autoconfianza te sitúa en el campo de batalla (si el lenguaje te parece muy bélico, lo siento, pero es descriptivo) y pone a funcionar los recursos de los que dispones. Si estás metido en un agujero en el que te sientes atado de pies y manos, ella te suelta y te empuja hacia la salida.

Una guía para construir autoeficacia

La aplicación de la siguiente guía te servirá de referencia en tu vida. Utilízala en cada situación en que debas enfrentar un problema y sientas que no te atreves.

1. **Define un objetivo que exija esfuerzo.** La idea de que todos tus sueños se harán realidad si los deseas profundamente te puede llevar a la peor de las pesadillas. Que tu meta sea realista.
2. **Define tus expectativas de manera objetiva, clara y precisa, para que después puedas compararlas con los resultados obtenidos.** Recuerda que siempre tendemos a confirmar los esquemas mentales subyacentes. Por ejemplo, si crees que eres un inútil, es posible que te estés imponiendo algún tipo de autoboicot. Al explicitar estas anticipaciones, sé lo más sincero posible. Anótalas para que no hagas una profecía autorrealizada y te engañes a ti mismo.

3. Antes y durante el enfrentamiento en sí, no utilices verbalizaciones inhibitorias. No te digas a ti mismo: «No soy capaz», «Nada puede hacerse», «Siempre seré un fracasado», etc. Maneja un punto de control interno: «Yo dirijo mi conducta». Recuerda aquellos momentos de tu vida cuando has mostrado tu valor, cuando nadie daba un peso por ti (ni siquiera tú) y fuiste capaz. No se trata de demostrarle nada a nadie, sino de quedar en paz y conforme contigo mismo. Se trata de activar sin dudas la satisfacción de ser quien eres.

4. Toma la decisión de ponerte a prueba. Esto implica crear un estilo de vida orientado a un riesgo responsable, que te saque de la burbuja de falsa seguridad y te lleve a estar en el mundo, curiosar en él y dejarse llevar por el asombro. La sorpresa te hace crecer; la previsión absoluta de la certeza te entierra vivo.

5. Durante el enfrentamiento, no evites ni busques excusas. Persiste el mayor tiempo que puedas ante los obstáculos, tratando de superarlos. Soporta al máximo la adrenalina, si el miedo asoma o la inseguridad apremia. ¡Eres capaz de ganarle al temor! ¡Todos lo somos! Ten presente que no toda sensación necesariamente es peligrosa o debe dañarte. Separa la palabra *incómodo* de *horrible*. Incómodo es el miedo, la sustancia química que corre por tu sangre; horrible es que te torturen y te metan clavos bajo las uñas, entre otras barbaridades.

6. Compara los resultados con las anticipaciones que habías escrito antes. Analiza las discrepancias entre tus predicciones y la realidad; es decir, cuáles expectativas se cumplieron y cuáles no. Intenta descubrir si tus

anticipaciones estuvieron guiadas por el fatalismo o el pesimismo, o fueron, como dije, realistas. Y entonces deja en claro para ti mismo cuánto y cómo te subestimaste.


7. Inténtalo de nuevo. Que tu meta aún sea la misma, pero modifica tus predicciones. Sé más concreto y elimina las actitudes catastróficas. Con seguridad, eres más fuerte de lo que supones. Una paciente me decía: «Le juro que no soy capaz de separarme de él. Si me dejara, me mato. Pero mire que con solo pensarlo se me pone la piel de gallina». Dos meses después hizo una fiesta en la cual festejaba con sus amigas haberse separado de un sujeto deplorable.

LA PERSONALIDAD RESISTENTE

La psicóloga Suzanne C. Kobasa, de la Universidad de Chicago, realizó una serie de investigaciones en las que encontró que ciertas características de personalidad permiten afrontar el estrés de una manera más adecuada o benigna. Estos rasgos afectan positivamente la salud física y mental en diversas áreas (v.g., a nivel cardiovascular, el sistema inmune, procesos metabólicos, depresión y estilos y calidad de vida).

La buena noticia es que esta personalidad resistente (*hardiness*) puede aprenderse. Sus componentes son tres: compromiso, control y reto/desafío. Miremos cada uno de ellos.

La dimensión del compromiso: implicarse con las cosas, las personas y los eventos



COMPROMETERSE CON UNO MISMO,
CON ALGO O ALGUIEN SIGNIFICA IMPLICARSE
MÁS ALLÁ DE LOS RESULTADOS.

Es una forma de motivación intrínseca: las ganas y el entusiasmo son generados desde adentro. Las personas comprometidas muestran un interés genuino por el mundo circundante. Cuando dicen «sí», lo dicen en serio y la pasión las mueve más allá de lo convencional. Hay una coherencia básica, donde la palabra expresada se convierte en una responsabilidad contraída por decisión propia. La consistencia existencial es una dimensión de significado vital. No hacen las cosas por hacer: «Me arriesgo, acepto las reglas del juego y me expongo». El compromiso se refiere entonces a qué tan seria o confiable es una persona con ella misma, los otros y el mundo. El *Diccionario de la lengua española* define entre sus acepciones la palabra *serio* como: «Real, verdadero y sincero. Sin engaño o burla, doblez o disimulo». Ser auténtico.

La falta de compromiso es la prima hermana de la indiferencia (el antiamor). Decir, por ejemplo, «No me interesa» (aunque tengamos todo el derecho a hacerlo) implica expresar: «No gastaré un ápice de mi tiempo ni de mis energías en ti o en lo que sea».

Las personas comprometidas, además de ser honestas, le ponen alma y vida a las actividades que llevan a cabo, le otorgan sentido y significado. Cuando dicen «Esto para mí es importante», significa que van hasta el final. La gente resistente posee esta virtud existencial.