

WALTER RISO

Más

FUERTE

que  la

ADVERSIDAD

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

WALTER RISO

*Más*

**FUERTE**

*que la*

**ADVERSIDAD**

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

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Publicado originalmente por Editorial Planeta Mexicana, S. A. de C. V., bajo el sello editorial Planeta M. R.

Primera edición: febrero de 2021

© Walter Riso, 2020  
c/o Schavelzon Graham Agencia Literaria  
[www.schavelzongraham.com](http://www.schavelzongraham.com)

© Editorial Planeta Mexicana, S.A. de C.V., 2020

© Editorial Planeta, S. A., 2021  
Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.  
Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)  
[www.zenitheditorial.com](http://www.zenitheditorial.com)  
[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

Diseño de interior: Alejandra Ruíz Esparza  
Ilustraciones de interior: Diego Martínez García

ISBN: 978-84-08-23695-5  
Depósito legal: B. 21.509-2020

Impreso en España – *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como papel ecológico y procede de bosques gestionados de manera sostenible.

# ÍNDICE

<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	<b>17</b>
El guerrero interior y el ángel de la guarda .....	17
El virus, la lentitud y el estrés .....	20
Intentarlo, intentarlo otra vez y volver a intentarlo .....	21
<i>¿Y si tuvieras más fortaleza de la que crees?</i> .....	24
Qué encontrarás en el libro .....	26
<b>1. LA PERSONALIDAD RESISTENTE:</b>	
<b>SACAR CALLOS Y PONERSE A PRUEBA</b> .....	<b>29</b>
Una experiencia personal en el confinamiento .....	29
¿El lago sereno o el río que baja turbulento? .....	31
El triunfo está en intentarlo con todas tus fuerzas .....	34

Un factor clave ante la adversidad: sentir y creer que eres capaz.....	37
<i>Una guía para construir autoeficacia</i> .....	39
La personalidad resistente.....	41
<i>La dimensión del compromiso: implicarse con las cosas,     las personas y los eventos</i> .....	42
<i>La dimensión de control: tener la convicción de que se puede     influir el curso de los acontecimientos</i> .....	43
<i>La dimensión del reto/desafío: entender que los cambios son una     oportunidad para el crecimiento y una manera de probarse a uno mismo</i> .....	44
<b>2. LA INCERTIDUMBRE: EL COMBUSTIBLE DE LA ANSIEDAD</b> .....	49
Miedo y ansiedad.....	49
<i>Estas son algunas cosas que no debes hacer para     «calmar» tu ansiedad</i> .....	52
El fenómeno de espera.....	53
El futuro incierto en los momentos difíciles .....	56
Diferenciar posibilidad y probabilidad .....	59
Hacer frente a las anticipaciones catastróficas .....	61
<i>La técnica del mal adivinador</i> .....	62
Aceptar lo peor que pueda ocurrir.....	64
Diferenciar qué depende y qué no depende de ti.....	66
<i>¿Por qué lo incontrolable a veces no nos detiene y sentimos     que debemos actuar, aunque no ganemos?</i> .....	68
Los perros rebeldes .....	70

¿Cuánto daño produce el confinamiento? .....	73
--	----

### 3. IRA Y TRISTEZA: QUÉ APRENDER DE ELLAS Y CÓMO GESTIONARLAS EN SITUACIONES DE ADVERSIDAD..... 77

La emoción de ira ante la adversidad .....	78
--	----

<i>Entender la ira</i> .....	78
------------------------------	----

<i>Superar los obstáculos que impiden alcanzar una meta</i> .....	79
---	----

<i>Sentirse atrapados y perder la libertad</i> .....	80
--	----

<i>Autoafirmación y defensa ante los ataques</i> .....	82
--	----

<i>Algunas sugerencias para gestionar la ira</i> .....	84
--	----

La emoción de tristeza ante la adversidad .....	86
---	----

<i>Entender la tristeza</i> .....	86
-----------------------------------	----

<i>Aprende a diferenciar tristeza de depresión</i> .....	88
--	----

<i>¿Se puede vivir el duelo a destiempo?</i> .....	90
--	----

<i>Algunas sugerencias para gestionar la tristeza</i> .....	91
---	----

### 4. EL DESARROLLO DEL POTENCIAL HUMANO EN LA ADVERSIDAD .....

95

Cuatro enseñanzas del sufrimiento constructivo .....	95
--	----

<i><b>Primera enseñanza:</b> cuando el sufrimiento alerta o avisa de que algún proceso mental negativo está bloqueando el funcionamiento normal de la mente</i> .....	96
---	----

<i><b>Segunda enseñanza:</b> cuando el sufrimiento adquiere un significado vital</i> .....	98
--	----

<i>Tercera enseñanza: cuando el sufrimiento está al servicio de una meta</i> .....	99
<i>Cuarta enseñanza: cuando el sufrimiento fortalece la compasión y la empatía</i> .....	101
El apoyo afectivo como un factor de protección .....	103
<i>Te recontraquero</i> .....	104
<i>Afecto virtual</i> .....	105
<i>El amor puede más que el miedo</i> .....	107
<i>Sin afecto nos deprimimos, aunque no les guste a los que viven encapsulados</i> .....	109
<i>Algunos comentarios sobre el contacto físico</i> .....	111
El crecimiento postraumático .....	114
<i>Un caso de crecimiento postraumático después de un secuestro</i> .....	116
<i>Kintsukuroi: el arte de reconstruir lo roto para que sea más valioso que un original</i> .....	119
<i>Un caso en el que el kintsukuroi se mezcla con la psicología cognitiva</i> .....	122
<b>5. NO TE CREAS EL CUENTO: CUANDO LA INFORMACIÓN TE CONFUNDE Y ESTRESA</b> .....	125
Cómo afectan a tu salud mental la ambigüedad y la contradicción en la comunicación .....	125
Los que buscan y los que evitan la información: ¿de qué lado te encuentras? .....	129
La mentira no es un punto de vista .....	132

Hacia un pensamiento crítico .....	133
<b>6. CUANDO LA ADVERSIDAD SACUDE NUESTROS PARADIGMAS Y VALORES .....</b>	<b>139</b>
Aprovechar la vida de otra manera .....	143
<i>Adaptación hedónica: cuando nos acostumbramos al placer</i> .....	143
<i>Cada día «como si fuera el último» (o como si fuera el primero)</i> .....	144
<i>La maldita procrastinación</i> .....	145
¿Somos más vulnerables como especie de lo que creíamos? .....	146
<i>La angustia por la supervivencia</i> .....	147
El consumismo y la filosofía del desechable en épocas difíciles .....	149
Familias de fin de semana .....	151
¿Seguiremos acelerados o modificaremos nuestra percepción del tiempo? .....	154
La importancia de la responsabilidad personal .....	158
<i>¿Aprenderemos a ser más solidarios después de la pandemia?</i> .....	158
<i>¿Tendremos más autodisciplina o autocontrol después de la pandemia?</i> .....	160
<b>EPÍLOGO .....</b>	<b>165</b>
<b>BIBLIOGRAFÍA .....</b>	<b>175</b>

# 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, sufrió una hernia de disco que la obligó a guardar reposo, ya que apenas podía moverse a causa del 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 por mi parte una concentración y dedicación casi exclusiva, sobre todo porque había una fecha de entrega acordada. Traté de compatibilizar 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 del 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 salir 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 en 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 de 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.



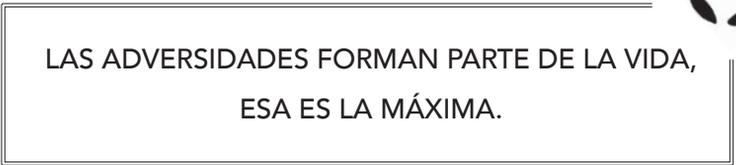
EL OTRO DÍA, REVISANDO UN *HASHTAG*,  
LEÍ EN LOS COMENTARIOS: «LA FELICIDAD ES  
UNA DECISIÓN Y UNA OBLIGACIÓN».  
PERO NO ES ASÍ: LA FELICIDAD NO ES UNA  
DECISIÓN, ES UNA CONQUISTA QUE REQUIERE  
ESFUERZO Y, SI FUERA UNA OBLIGACIÓN, SER  
FELIZ SERÍA UNA INFELICIDAD.

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 necesarios para afrontar la situación, aunque 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 medido 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 a un tronco, otras decidías dejarte llevar por la corriente o asociarte con más personas para ir en grupo y, cuando al fin pasabas por un remanso, aunque 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.

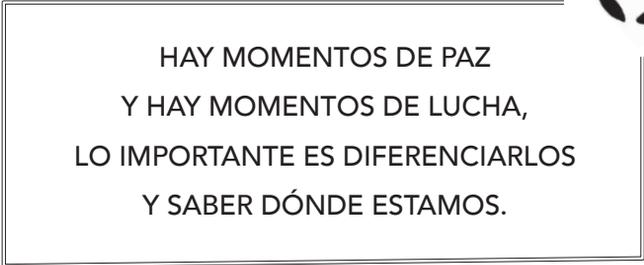
En la metáfora presentada, obviamente hay puntos intermedios, sin embargo, creo que en general, la mayoría estamos más cerca del torrente que del lago.



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.

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 lo llamábamos; era un estadounidense muy alto, rubio, corpulento y de unos cincuenta años. Hablaba poco y gritaba mucho. El día del encuentro, en los vestuarios 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 hazlo lo mejor que puedas!».

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

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

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  
AUNQUE 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, en la que el miedo te empuje a irte, no lo hagas de inmediato, aguanta un poco, resiste unos instantes, lo máximo que puedas, y la próxima vez un poco más, y así, gradualmente, aumentará tu umbral de resistencia. Quizá no le ganes por KO 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

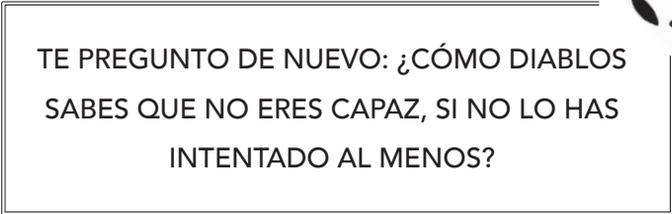
Esto no son habladurías; así lo atestiguan las investigaciones. Los individuos que se sienten capaces de enfrentar los problemas y superar los obstáculos tienen mejores resultados cuando intentan alcanzar sus metas, y con menos costes para su salud.

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 cuán 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 que hay que 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 leguaje 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 autocumplida 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 en que has mostrado tu valor, cuando nadie daba un euro 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, curiosear 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, qué 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 claro para ti mismo cuánto y cómo te subestimaste.

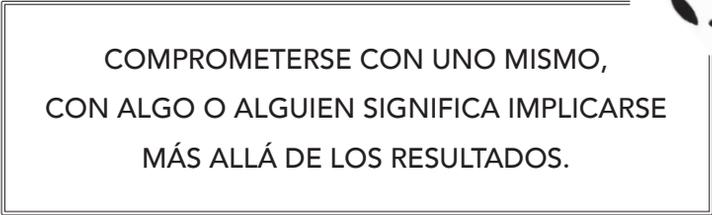
**7. Inténtalo de nuevo.** Que tu meta aún sea la misma, pero modifica tus predicciones. Sé más concreto y elimina las actitudes catastróficas. Con seguridad, eres más fuerte de lo que supones. Una paciente me decía: «Le juro que no soy capaz de separarme de él. Si me dejara, me mato. Pero mire que con solo pensarlo se me pone la piel de gallina». Dos meses después hizo una fiesta en la cual celebraba 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, al sistema inmune, a los procesos metabólicos, a la depresión y a los estilos y la calidad de vida).

La buena noticia es que esta personalidad resistente (*hardiness*) puede aprenderse. Sus componentes son tres: compromiso, control y reto/desafío. Veamos 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 cuán seria o confiable es una persona consigo misma, con los otros y con 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.

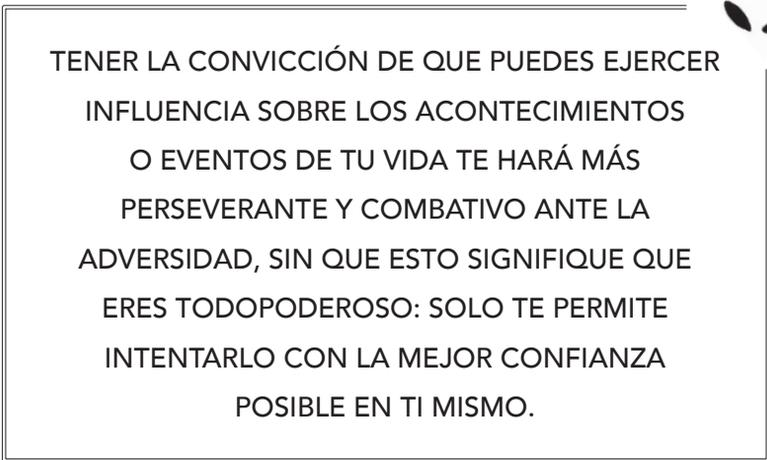
La falta de compromiso es la prima hermana de la indiferencia (el antiamor). Decir, por ejemplo, «no me interesa» (aunque tengamos todo el derecho a hacerlo) implica expresar: «No gastaré un ápice de mi tiempo ni de mis energías en ti o en lo que sea».

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.

## La dimensión de control: tener la convicción de que se puede influenciar el curso de los acontecimientos

Tuve una paciente de un país de Centroamérica, directora ejecutiva de una empresa inmobiliaria; llegó a la cita con el siguiente motivo de consulta: «Tengo problemas con mis compañeros de trabajo porque dicen que soy muy engreída y que creo que lo sé todo. Me pusieron el apodo de Doña Perfecta. Es el colmo que la gente no acepte que alguien sea tan seguro de sí mismo como soy yo. Es que para serle sincera, yo siento que puedo con todo, tengo el control sobre mi vida y lo que me rodea». En efecto, algo de Doña Perfecta tenía. Creer que diriges tu vida y gobiernas tus conductas es muy bueno para la salud mental, pero exagerarlo y sentirse como un superhéroe es peligroso, entre otras cosas porque no se miden las consecuencias. Tuvimos unas pocas citas, pero por esos días decretaron el confinamiento debido a la covid-19 y las consultas empezaron a ser virtuales. En una de ellas, sus hijos (una niña de ocho y un niño de cinco años) entraron en tromba a la habitación donde se encontraba y tuvimos que interrumpir la sesión porque corrían, saltaban a su alrededor y no le hacían caso. Volví a verla diez días después. Hizo la sesión por teléfono móvil desde el coche, en el aparcamiento de su casa, para que nadie la molestara. Ese día, su apariencia era distinta, tenía el pelo recogido, la cara lavada y su rostro se veía cansado. Cuando la saludé, solo me dijo: «¡Estoy agotada! Nunca pensé que diría esto alguna vez, pero mis hijos y mi marido me tienen harta. Es como si yo no estuviera allí, no siguen ninguna de mis instrucciones, ni me hacen caso». No dudé en preguntarle: «¿Y el control que decía tener sobre su entorno?». Se quedó pensando y me respondió con una exhalación: «Pues aquí no lo tengo». Y agregué: «Bienvenida al mundo de los normales». Me sonrió y asintió con la cabeza. El confinamiento pudo mucho más en menos tiempo que cualquier intervención.

Así pues, la segunda dimensión de la gente resistente se refiere a la «percepción de control sobre el medio», pero sin el delirio ni la grandiosidad del narcisista.

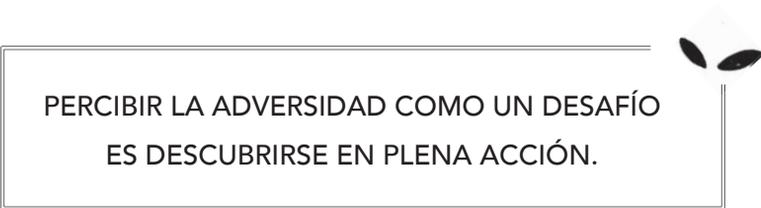


TENER LA CONVICCIÓN DE QUE PUEDES EJERCER  
INFLUENCIA SOBRE LOS ACONTECIMIENTOS  
O EVENTOS DE TU VIDA TE HARÁ MÁS  
PERSEVERANTE Y COMBATIVO ANTE LA  
ADVERSIDAD, SIN QUE ESTO SIGNIFIQUE QUE  
ERES TODOPODEROSO: SOLO TE PERMITE  
INTENTARLO CON LA MEJOR CONFIANZA  
POSIBLE EN TI MISMO.

### **La dimensión del reto/desafío: entender que los cambios son una oportunidad para el crecimiento y una manera de probarse a uno mismo**

El peor enemigo de esta dimensión es la rigidez. La inflexibilidad cognitiva te hunde en la rutina y verás como peligrosa o terrible cualquier modificación que ocurra en tu vida o en tu entorno. Pero, como he dicho antes, los incidentes críticos pueden concebirse como una ocasión para mejorar. Los chinos utilizan el carácter gráfico combinado 危机 (*wei ji*) para representar la palabra crisis. El primero, *wei*, significa «peligro»; y el segundo, *ji*, significa «oportunidad». En castellano el término también adquiere dos significados: *conflicto* y *transformación*.

Ante la adversidad hay personas que se encogen y otras que se crecen. Las que se crecen suelen ver las situaciones difíciles como retos, gracias a los cuales aprenden más de sí mismas y se fortalecen. Por ejemplo, se ha demostrado que una de las estrategias de afrontamiento más importantes en la mejoría del cáncer de mama es el «espíritu de lucha», que se refiere, entre otras cosas, a interpretar el diagnóstico como un reto al que se le debe hacer frente con todo el arsenal de recursos psicológicos que uno posea.



PERCIBIR LA ADVERSIDAD COMO UN DESAFÍO  
ES DESCUBRIRSE EN PLENA ACCIÓN.

Supongamos que conseguiste un nuevo empleo que te exigirá mucho, para el cual tendrás que prepararte, aprender y estudiar bastante. ¿Lo verías como una adversidad? Muy probablemente no, porque a fin de cuentas se trata de sacar lo mejor de ti.

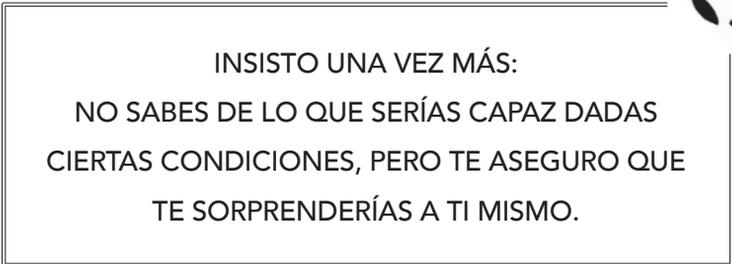
Hay una frase de Nietzsche que refuerza lo dicho hasta aquí, que se utiliza con frecuencia aunque no se explicita siempre su origen: *lo que no te mata te hace más fuerte*. Busqué las fuentes originales y encontré dos. En el aforismo 8, de *Ocaso de los ídolos*, dice (*las negritas son mías*):

*De la escuela de guerra de la vida: **lo que no me mata me hace más fuerte.***

Y en su obra *Ecce homo*, en el capítulo «Por qué soy tan sabio», parte 2, afirma que el hombre saludable o bien constituido:

*Adivina remedios curativos contra el daño, saca ventaja de sus contrariedades; **lo que no le mata le hace más fuerte.***

Queda claro que no hay que «matarse» en el proceso de enfrentar un evento estresante o complicado, sino fortalecerse, «hacerse más fuerte».

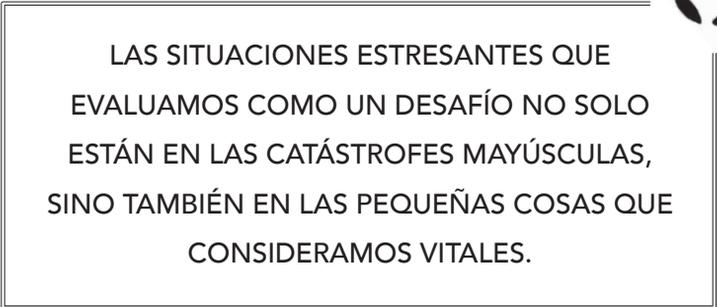


INSISTO UNA VEZ MÁS:  
NO SABES DE LO QUE SERÍAS CAPAZ DADAS  
CIERTAS CONDICIONES, PERO TE ASEGURO QUE  
TE SORPRENDERÍAS A TI MISMO.

En una sesión de consulta, una joven paciente me decía que quería invitar a salir a un chico que le gustaba mucho, pero que la frenaba el hecho de ser mujer, además del miedo al rechazo. Le conté que una vez, en una reunión donde se conmemoraban los veinticinco años de graduados del bachillerato, me encontré con una chica de la cual había estado enamorado cuando éramos compañeros y nunca tuve el coraje de decirle nada. En la conversación que mantuvimos me confesó algo increíble: ella había sentido lo mismo por mí! Nos despedimos con un apretón de manos (no había mascarillas en aquella época) y cada quien se marchó con su familia. Esto me hizo recordar una canción de los años sesenta que en una parte decía: «Hay medio mundo con una flor en la mano y la otra mitad del mundo por esa flor esperando».

Mi paciente escuchó detenidamente el relato y exclamó: «¡Dios mío! ¡No quiero que me pase lo mismo!». Entonces se animó, se armó de valor y un día se le acercó y le dijo sin pelos en la lengua que le gustaba mucho, a lo que el joven le respondió que solo la veía como a una amiga.

En una sesión de consulta posterior me explicó: «Aunque me dolió el rechazo, a todo esto que me pasó le veo tres ventajas: me quitó un peso de encima, dejé de sentirme como una cobarde y ya no tendré nada de qué arrepentirme como le pasó a usted». Y sí, lo que no te mata te hace más fuerte. En este caso los anticuerpos fueron contra el miedo a no ser correspondido y la idea de que uno no vale por la aceptación de otros.



LAS SITUACIONES ESTRESANTES QUE  
EVALUAMOS COMO UN DESAFÍO NO SOLO  
ESTÁN EN LAS CATÁSTROFES MAYÚSCULAS,  
SINO TAMBIÉN EN LAS PEQUEÑAS COSAS QUE  
CONSIDERAMOS VITALES.

Por ejemplo, una declaración de amor y un *no* que te sacude por dentro como si fuera un «terremoto emocional».