

La Resiliencia

Autor: El Conta

Categoría: Reflexiones

Publicado el: 09/08/2021

Ahora que estado estudiando cómo saber escribir, una de las recomendaciones más enunciadas es que debes escribir sobre lo que realmente sabes o conoces bien, pero al estar buscando me topé con un video que me llamó mucho la atención y siento la necesidad de tocar este tema, aunque no lo domino, pero siento la necesidad de platicarlo, aunque nunca había escuchado éste término.

Quizás ustedes ya lo habían escuchado, pero bueno voy a intentar platicarles de lo que se trata. La resiliencia es la propiedad que tiene el acero de volver a su lugar de origen después de un fuerte golpe o un fuerte impacto sin quebrarse. En los humanos se adaptó el término en cuestión de la psicología, en donde la persona tiene la capacidad de volver a su estado normal después de ser víctima de un trauma muy fuerte. Pongo algunos ejemplos de traumas fuertes: como es la muerte repentina de un ser querido, cuando hay maltrato, abuso psíquico o físico, alguna enfermedad prolongadas, al abandono afectivo, al fracaso, a las catástrofes naturales y a la pobreza extrema. Todos estos son ejemplos de traumas que se pueden sufrir, pero lo interesante de la resiliencia es la capacidad de recuperarte y mofarse de lo que te sucedió y volver a estar bien.

Cuantas veces nos acordamos de cosas que en su momento nos tenían en jaque y ahora al recordar nos burlamos o ya no nos duelen, eso es la resiliencia, reírnos de lo malo que nos pasó y salir adelante positivamente.

Esta palabra empezó a usarse en el ámbito psicológico según investigué en 1995, tiene pocos años quizás por eso no la había escuchado, yo había terminado mis estudios para entonces, pero desde siempre las personas hemos sido víctimas de fuertes situaciones que a lo largo del tiempo logramos superar y verlas como prueba superada.

La persona del video que vi es Boris Cyrulnik, es un francés que estudió neurología, psiquiatría u otras cosas más relacionadas con eso, nació en 1937 le toco la segunda guerra mundial la cual lo marco fuertemente por todo lo que vivió. Fue capturado de niño por los alemanes y llevado prisionero, escapó de morir gracias a una enfermera que lo metió a una camioneta con cadáveres, sus padres murieron en campos de concentración, quedo huérfano. El también experimentó la resiliencia a la hora de platicar de su pasado tan dramático.

Puede haber resiliencia grupal también, en donde todo el grupo se recupera de una situación difícil que los pudo afectar como la guerra, la pobreza extrema, las epidemias o la violencia. Ponen

también el ejemplo de las palmeras que a pesar de recibir aires muy fuertes no se quiebran y vuelven a enderezarse en forma natural.

En Saltillo la ciudad donde vivo, el año pasado, ósea el 2018, se llegó a un número muy alto y muy triste de suicidios que es de llamar la atención, fueron 94 suicidios en la ciudad. Me pregunto cómo es posible que tantas personas tomen la decisión de suicidarse, o como lo veo yo, tomen la decisión de imponerse la peor pena que existe en los sistemas penales que es la pena de muerte. Cuando un asesino comete un delito muy grave en algunos países se le condena a la pena de muerte; cómo es posible que aquí en Saltillo 94 personas se hayan puesto la peor pena ellos mismos, no lo puedo entender.

Sé que hay gente que tiene muchas carencias o está siendo víctima de muchas presiones psicológicas o abusadas físicamente, debería de existir un lugar para que todas esas personas se puedan refugiar y sienten seguras para poder volver a una vida normal. Muchos se acercan a Dios como los hemos visto con los drogadictos del clamor del barrio, en lo religioso encuentran una mano que los ayuda a volver a la vida normal.

Las situaciones en donde los hijos no conviven con los padres ya que ambos trabajan jornadas extenuantes para solo tener lo mínimo necesario Y que cuando el hijo les pide algo y como para compensar la ausencia que hay, se lo dan o se lo compran, sin importar realmente las consecuencias que pueda traer el objeto deseado. Los padres después de trabajar lo único que quieren es descansar y divertirse un poco con sus conocidos, pero no con sus hijos.

Los franceses siempre me han parecido como punta de lanza en muchas cuestiones como arte por los hermosos museos, ciencia por los avances que han sido capaces de desarrollar, política por la idea innovadora de gobernar, etc. en fin tienen muy buen gusto y además son los que crearon éste término de resiliencia que me parece muy interesante y práctico a muchas circunstancias de la vida.

La resiliencia no es una capacidad sino un proceso que está plagado de múltiples factores, los principales que se mencionan son los afectivos ya sea de la pareja o de la familia, los económicos como se dice las penas con pan son menos y las amistades que pueden ser una parte clave de la recuperación.

En mi caso la separación de mi pareja de toda la vida, ha sido un golpe muy duro en donde tuve que acostumbrarme a muchos cambios, he sufrido un momento traumático que yo nunca me esperé, nunca te casas pensando que te vas a separar, pero bueno las personas cambiamos y quizás lo mejor es la separación. Como menciono en el párrafo anterior los factores que te pueden ayudar en este proceso han sido mi familia que ha sido un salvavidas muy bueno para mí porque desde el primer momento se acercaron y no me han soltado en ningún momento, me apoyan con mucho cariño. Lo económico pues mal que bien la voy llevando dándole maromas a las situaciones ya que los gastos se duplican por haber 2 casas que mantener. Y las amistades han sido muy buenos conmigo al invitarme a integrarme a sus familias y me han demostrado el valor de la amistad en muchos sentidos, se los agradezco infinitamente.

Me atreví a tocar este tema porque ojalá muy pronto yo me sienta bien de este duro golpe o sacudida que me ha dado la vida y pueda decir que soy un resiliente de este proceso.

Hay que ver lo positivo de las cosas, si no me hubiera separado y no hubiera vivido estas

soledades que ahora disfruto, no me hubiera puesto a escribir nada.

Publicado bajo licencia [Creative Commons BY-NC-ND](#)

Enlace original del relato: [ir al relato](#)

Otros relatos del mismo autor: [El Conta](#)

Más relatos de la categoría: [Reflexiones](#)

Muchos más relatos en: [cortorelatos.com](#)