

2

Fortaleciendo mi Resiliencia

LA RESILIENCIA ES LA CAPACIDAD QUE TENEMOS LAS PERSONAS Y LAS COMUNIDADES PARA SOBREPONERNOS A LA ADVERSIDAD, TRANSFORMAR EL DOLOR EN UNA FUERZA MOTORA PARA CRECER Y CONSTRUIR ALGO POSITIVO A PARTIR DE LO QUE HEMOS VIVIDO.

Esperamos que todo lo que hemos visto hasta ahora te esté sirviendo para reconocer la belleza, la fuerza, el amor y la increíble luz que tienes dentro. En este capítulo, vamos a ver además de qué manera podemos superar y salir reforzadas de las situaciones más difíciles de la vida. Para ello, daremos a conocer varias **historias inspiradoras**, así como **pistas para cultivar la resiliencia**.

En la vida a veces atravesamos situaciones que nos producen mucho dolor, un fuerte golpe o incluso momentos en los que podemos llegar a pensar que nunca vamos a salir de ahí ¿Qué es lo que nos permite **sostener esas situaciones y, una vez que han pasado, crecer y sacar lo mejor de nosotras mismas y de la vida?** Vamos a ver algunos ejemplos de mujeres resilientes:

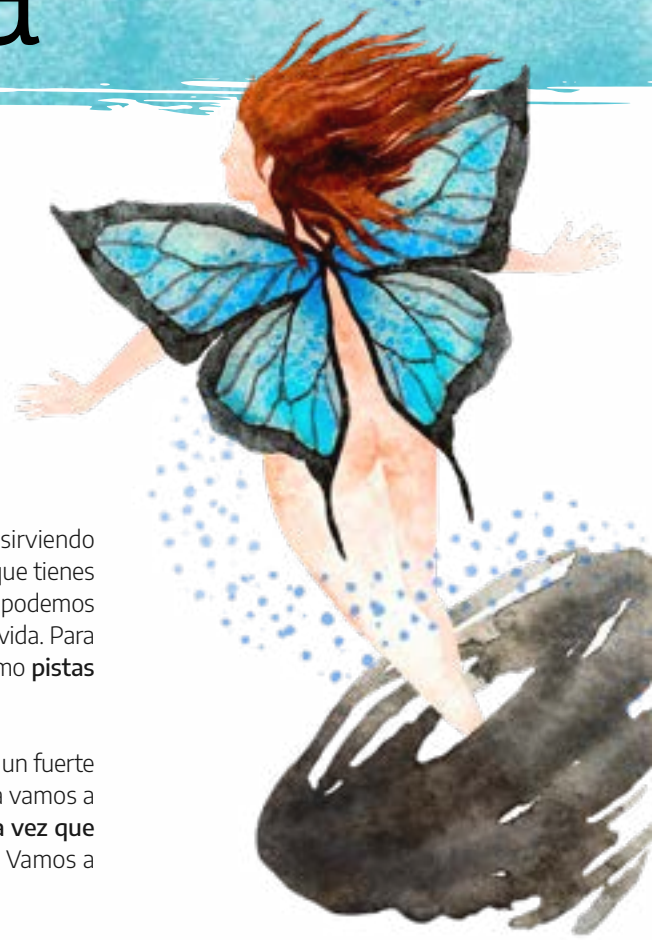
LOUISE HAY, escritora, conferenciante y sanadora (1926-2017).

En su niñez y su juventud, atravesó situaciones de violencia emocional, física y sexual a cargo de su padrastro y de otros hombres. Esto le llevó a buscar la manera de sanar las heridas que estas experiencias le habían dejado. Como su autoestima estaba profundamente dañada, indagó en lo que le impedía amarse y tratarse bien. De esta manera, fue descubriendo cómo superar las secuelas de la violencia y desarrolló un método con **afirmaciones positivas**. Su **voluntad y esfuerzos para sanarse a sí misma y, al mismo tiempo, ayudar a otras personas**, le llevaron a escribir varios libros y convertirse en un referente mundial. En todo este proceso, **descubrió una enorme fuerza interior** más allá del dolor y las dificultades y divulgó algunas claves sobre el poder que tenemos las personas y cómo **la manera como nos hablamos puede transformar nuestras vidas**.

Esta autora propone dejar de interpretar el mundo desde la culpa y asumir nuestra responsabilidad para que todo mejore. Según ella, podemos «servirnos de nuestros problemas y enfermedades como oportunidades para pensar cómo podemos cambiar nuestra vida». **Aunque hay cosas que no dependen de nosotras, tenemos un poder en el que apoyarnos.** Y es en este poder personal en el que se centra Louise Hay¹:



«No mires hacia atrás con vergüenza. Mira el pasado como parte de la riqueza y plenitud de tu vida. Sin esa riqueza y esa plenitud no estarías aquí hoy. No hay ningún motivo para castigarte por no haberlo hecho mejor. Lo hiciste todo tan bien como pudiste». (Louise Hay)





Louise Hay



Edith Eger

«Muchas y muchos de nosotros comenzamos a comprender ahora que provenimos de hogares problemáticos. Cargamos con muchísimos sentimientos negativos sobre nosotros mismos y nuestra relación con la vida. Mi infancia estuvo plagada de violencia, incluidos los abusos sexuales. Estaba hambrienta de amor y afecto y no tenía la más mínima autoestima. (...). De modo que a edad muy temprana yo aprendí lo que eran el temor y los malos tratos, y cuando crecí continué recreando estas experiencias. Ciertamente no sabía que tenía el poder de cambiarlas. Era despiadadamente cruel conmigo misma porque creía que la falta de amor y de afecto que sufría significaba que yo era una mala persona».

◀◀ *Libera el pasado con amor y agrádecele que te haya conducido a este nuevo conocimiento. Lo que hacemos en este mismo instante es colocar los cimientos para el mañana* ▶▶

¿SABÍAS QUE?...

Artistas de la talla de **Tina Turner**, **Billie Eilish** o **Zahara**, escritoras como **J. K. Rowling** (autora de *Harry Potter*), actrices del movimiento **#MeToo**³ y muchas mujeres que no se han hecho famosas son también heroínas, supervivientes de violencias machistas, que han conseguido rehacer sus vidas y aportar a la vida de otras personas.



Rigoberta Menchú

EDITH EGER, bailarina y superviviente de un campo de concentración (1927).

Cuando era adolescente, su pueblo fue invadido por el ejército nazi y enviaron a toda la familia a distintos campos de concentración. Su madre y su padre fueron asesinados en la cámara de gas, pero ella y su hermana pudieron sobrevivir. **En algunos de los peores momentos, dio o recibió ayuda**, lo que la llevó a valorar lo mejor del ser humano. Finalmente, pudo huir y construir una vida nueva con su familia. Durante un tiempo, guardó como un secreto todo lo que le había ocurrido, pero después descubrió la **importancia de contarlo y sacar el dolor de dentro**. Se doctoró en Psicología y estudió a fondo las secuelas de la violencia y cómo se sobrevive a ella. **De la resiliencia y la solidaridad que vivió en las peores experiencias, desarrolló una gran sabiduría que le sirvió para acompañar a supervivientes de situaciones traumáticas.** Esto le llevó también a escribir varios libros.

En una entrevista, comenta:

«Nunca lo superas, solamente llegas a aceptarlo. Una parte de mí se quedó en Auschwitz [el campo de concentración], pero no la mayor parte ni la mejor. Y creo que **en los lugares más oscuros se pueden hallar nuestros recursos internos, no puedes esperar a que nadie te haga feliz.** (...) Tendrás que amarte a ti mismo, porque **el amor propio es sinónimo de autocuidado**».

RIGOBERTA MENCHÚ Tum² (1959), líder indígena guatemalteca, defensora de los derechos humanos, Premio Nobel de la Paz (1992), Premio Príncipe de Asturias de Cooperación Internacional (1998) y embajadora de buena voluntad de la UNESCO.

Desde pequeña conoció las injusticias, el racismo y la explotación que mantienen a miles de indígenas en la pobreza extrema. A los 5 años comenzó a trabajar en una plantación donde, por las terribles condiciones laborales, murieron parte de sus seres queridos. Varios militares y «escuadrones de la muerte» (policía paralela) torturaron y asesinaron a su madre y a otros miembros de su familia que habían participado en distintas reivindicaciones.

De todo el sufrimiento, esta activista sacó fuerzas para defender los derechos humanos y, de forma muy especial, los de las mujeres indígenas. Aunque fue perseguida y detenida, logró salir adelante y ser escuchada en todo el mundo. Junto con otras personas, logró dar a conocer lo que estaba ocurriendo en su país, y esto cambió algunas cosas. Escribió también varios libros, entre ellos, su autobiografía *Me llamo Rigoberta Menchú y así me nació la conciencia*.

1. "El poder está dentro de ti" <https://www.cuantona.com/libro/El%20poder%20esta%20dentro%20de%20ti.pdf>

2. <https://mujeresenlasombra.wordpress.com/2013/09/23/rigoberta-menchu-tum/>

3. <https://elfeminismo.com/metoo-movimiento/>

QUÉ NOS HACE SER MÁS RESILIENTES

1

COMPARTE CON SERES QUERIDOS

Disfruta de relaciones que sean positivas para ambas partes, basadas en la confianza, respeto y valoración mutuas. Puedes ampliar tu red de apoyo con el movimiento de mujeres, la ayuda profesional o actividades que te motiven. Si tu corazón te lo pide, ábrete a nuevas personas y experiencias nutritivas.

2

COMUNÍCATE Y ABRE TU MIRADA

Somos más fuertes cuando expresamos nuestro afecto hacia otras personas, hablamos sobre lo que nos pasa y pedimos ayuda cuando lo necesitamos. Comparte lo que llevas dentro, tus verdaderos sentimientos y experiencias y busca nuevas oportunidades para disfrutar, aprender, expresar y avanzar.

3

EL CAMBIO FORMA PARTE DE LA VIDA

Ante las situaciones más desagradables, recuerda que el dolor forma parte de la vida y que pasará. Todo está en continuo cambio. Aceptar lo que hemos vivido y ser flexibles nos ayuda a salir adelante. Descubre qué necesitas cambiar para salir fortalecida de todas tus experiencias.

4

CONÓCETE A TI MISMA

Presta atención a tus propios valores, intuiciones y opiniones, más allá de lo que otras personas digan. Aprende a escucharte mejor y a validar lo que sientes y piensas. Descubre qué te hace feliz y qué te conviene hacer para llegar a donde quieres. El cuerpo te dará pistas sobre qué te sienta bien, qué te daña y qué necesitas.

5

MUÉVETE HACIA TUS METAS

Toma conciencia de lo que quieres en distintas áreas de tu vida (trabajo, relaciones, salud...) ¿Qué te puede llevar a alcanzarlo? Busca apoyos dentro y fuera de ti para lograrlo. Hay situaciones que requieren mucha paciencia y esfuerzo y otras en las que todo fluye con facilidad ¡No te rindas y sigue adelante!

6

TOMA TUS PROPIAS DECISIONES

Proponer, abrirse a cosas nuevas y tomar decisiones con criterio propio, nos da fuerza. Los dilemas y problemas no desaparecen sólo por desear que se vayan o por ignorarlos. Si tienes que hacer elecciones en tu vida decisivas para tu propio bienestar, recuerda que cuidarte no te hace ser egoísta, sino responsable.



7

CONFÍA EN TI

Valora tu propio criterio. Puedes aprender de lo que otras personas dicen o hacen. Pero nadie mejor que tú sabe cuál es tu verdad, aunque esa verdad a veces cambie. Aprende a conectar con tu intuición, apóyate en tu poder y busca nuevas posibilidades cuando no sepas qué hacer. Dentro de ti encontrarás muchas respuestas.

8

RECUERDA LO MUCHO QUE VALES

Celebra tus cualidades y virtudes. Desarrolla tu capacidad para hablarte con amor y delicadeza, darte fuerza, reconocer tus necesidades y cuidar de ti misma. Comparte tu vida sólo con quienes te valoran de verdad. Sólo por estar viva, mereces amor, respeto y valoración. ¡Vales muchísimo y no tienes precio!

9

DALE UN SENTIDO A TUS EXPERIENCIAS

Ver qué hemos aprendido de las experiencias más duras y darles un sentido en nuestra vida, nos ayuda a avanzar. Lo que has vivido no se tiene por qué repetir y tal vez te haya llevado a darte cuenta de muchas cosas. No puedes cambiar el pasado, pero sí aprender de él y encaminarte a donde quieres llegar.

10

CULTIVA EL OPTIMISMO Y LA ALEGRÍA

Descubre lo que te produce risa o alegría y dedícale un tiempo siempre que puedas. Trata de ver el lado positivo de todo y concéntrate en lo que te hace sentir bien. El optimismo, la esperanza y el sentido del humor contribuyen a afrontar mejor la adversidad y a alcanzar nuestras metas.



MI RESILENCIA

HEMOS VISTO ALGUNOS EJEMPLOS Y PISTAS QUE OTRAS PERSONAS NOS HAN DADO SOBRE LA RESILENCIA. AHORA TE PROPONGO QUE DESCUBRAS ESA SABIDURÍA DENTRO DE TI MISMA, CONTESTANDO A ESTAS DOS PREGUNTAS SOBRE LO QUE TE HA AYUDADO A SALIR DE LAS SITUACIONES MÁS DIFÍCILES:

1

FORTALEZAS INTERNAS

Por ejemplo: mi valor me ayuda a decir lo que pienso, mi optimismo me ha hizo salir adelante cuando murió mi madre...



¿Qué capacidades resilientes tienes dentro y de qué manera te han ayudado?

2

APOYOS EXTERNOS

Por ejemplo: mi amigo Pedro siempre me ha escuchado sin enjuiciarme y me tranquiliza saber que puedo contar con él; las actividades del Centro Municipal de la Mujer me ayudan a creer más en mí misma y saber mejor lo que necesito; la psicóloga y la abogada están siendo un apoyo muy importante para quitarme el sentimiento de culpa y protegerme...



¿Qué personas, grupos y actividades te han ayudado a salir adelante en otros momentos de tu vida y cuáles te están ayudando ahora?



Mis referentes



PIENSA EN MUJERES RESILIENTES QUE CONOCES DIRECTAMENTE (por ejemplo, una vecina, una amiga, una escritora, pintora o defensora de los derechos humanos...)
¿QUÉ ES LO QUE TE INSPIRAN, TE AYUDAN A TENER ESPERANZAS?



Cuento sobre el helecho y el bambú

Igual que el cielo a veces se llena de nubarrones que no nos dejan ver la luz, la mente a veces se llena de pensamientos que no dejan tener claridad ni valorarte como de verdad mereces. Nunca pierdas la esperanza, y cuando flaqueen tus fuerzas, recuerda el siguiente cuento...

Aquella mujer lo había perdido todo y se sentía verdaderamente desesperada, al límite, como si hubiera tocado fondo y no hubiera salida ninguna. Tenía un nudo en la garganta que le apretaba fuerte y su mente comenzó a cerrarse. Lo único que se le ocurrió un día fue ir a dar un paseo por un bosque cercano, para despejarse un poco y respirar mejor. Después de haber caminado un buen rato, se encontró con una anciana amable que le invitó a tomar un té a su casa. La anciana, al ver su preocupación en la cara, le preguntó qué era lo que le abrumaba. Ella se abrió, se desahogó y pudo contarle lo que le había pasado.

Quando terminaron de tomar el té, la anciana le pidió que le acompañara a un pequeño jardín que había en la parte trasera de la casa. Allí comenzó a contarle la historia del helecho y el bambú:

—Hace ocho años tomé unas semillas y planté el helecho y el bambú al mismo tiempo. Quería que ambas plantas crecieran en mi jardín, porque las dos me resultan muy reconfortantes. Puse todo mi empeño en cuidarlas a ambas como si fueran un tesoro.

Quando sembré las semillas del helecho y el bambú, las cuidé muy bien. El helecho rápidamente creció. Su verde brillante cubría el suelo. El bambú, en cambio, seguía debajo de la tierra, sin dar muestras de vida.

Pasó todo un año y el helecho seguía creciendo, pero el bambú no. Sin embargo, no me di por vencida. Seguí cuidándolo con esmero. Aun así, pasó otro año y mi trabajo no daba frutos... Tampoco me di por vencida después del cuarto año.

Quando pasaron cinco años, por fin vi que un día salió de la tierra una tímida ramita. Al día siguiente estaba mucho más grande. En pocos meses creció sin parar y se convirtió en un portentoso bambú de más de 10 metros ¿Sabes por qué tardó tanto tiempo en salir a la luz?

Tardó cinco años porque durante todo ese tiempo la planta trabajaba en echar raíces. Sabía que tenía que crecer muy alto y por eso no podía salir a la luz hasta tanto no tuviera una base firme que le permitiera elevarse satisfactoriamente ¿Comprendes?

El bambú tiene un propósito diferente al del helecho, sin embargo, ambos son necesarios y hacen del bosque un lugar hermoso. Nunca te arrepientas de un día en tu vida: los buenos días te dan felicidad. Los malos días te dan experiencia. Ambos son esenciales para la vida — le dijo la anciana, y continuó:

«La felicidad te mantiene dulce. Los intentos te mantienen fuerte. Las penas te mantienen humana. Las caídas te enseñan nuevas formas de levantarte. Los logros te dan esperanza... Cuando creas que no hay salida, no desesperes... Tal vez la luz salga por donde no esperabas. Puede que tengas que cambiar tu forma de mirar y entonces podrás ver con más claridad. Y, cuando encuentres dificultades, seguramente estás echando raíces para poder crecer más alto...»



Y AÚN HAY MÁS...

Te animamos a que continúes meditando cada día

Practica esta semana la **MEDITACIÓN** sobre “El Refugio Interior” para entrenar tu capacidad de recuperar la calma cada vez que lo necesites y cultivar tu resiliencia.

LA ENCONTRARÁS EN ESTE LINK:

<https://soundcloud.com/user-390160>

Historias empoderadoras:

Si en algún momento tus fuerzas flaquean, puedes recordar todo lo que has caminado hasta ahora y leer historias que te sirvan para inspirarte, como: Cuatro historias de resiliencia que te llenarán de inspiración.

PUEDES VERLAS AQUÍ:

<https://www.tekcrispy.com/2018/12/01/cuatro-historias-de-resiliencia/>

Y, PARA QUE CANTES, BAILES O SIMPLEMENTE ESCUCHES, ALGUNAS CANCIONES SOBRE LA RESILIENCIA:

**“TE PROMETO”,
de La Otra:**

<https://www.youtube.com/watch?v=xx75p0Myz-0>

**“LODO”,
de Xoel López:**

<https://www.youtube.com/watch?v=7Uu9aFU6ZKc>

**“RESISTIRÉ”,
de El Dúo Dinámico:**

<https://www.youtube.com/watch?v=K1rKj6XMt4Q>

**“JODIDA, PERO CONTENTA”,
de Concha Buika**

<https://www.youtube.com/watch?v=aGgKLxOETdQ>

“YO VIVIRÉ”, de Celia Cruz

<https://www.youtube.com/watch?v=cajYlwHfhiw>

Esta canción es la versión de “I Will survive”, de Gloria Gaynor