



**Helmar Rodriguez Messmer**  
Design Thinker / Changemaker  
www.marpashills.com  
www.clearness.es

# Resiliencia en tiempos del Covid-19

*Podrán cortar todas las flores, pero no podrán detener la primavera*

**Pablo Neruda**

“En el año 91, cuando yo tenía 12 años había una banda terrorista que ponía bombas y aquel día decidieron masacrar Madrid. Uno de esos 3 coches fue el de mi madre, justo antes de que me dejase a mí en el colegio. Aquello nos destrozó el cuerpo a las dos, pero milagrosamente salvamos la vida. Ella sin un brazo y sin una pierna vino al hospital y me dio, en ese momento, el consejo que me ha servido, no solo en ese momento, sino en toda mi vida: Hija, esto es lo que tenemos y con esto vamos a tener que vivir toda la vida. Tenemos dos opciones: vivir amargadas, sufriendo, maldiciendo a los terroristas que tienes todo el derecho del mundo por lo que nos ha pasado o decidir que tu vida empieza hoy y que vas a luchar por tener una vida lo más parecida a la que tu tenías. Yo con 12 años lo tuve clarísimo: Mamá he nacido sin piernas.”

Este es el inicio de la impresionante conferencia que impartió Irene Villa en el año 2019 en las instalaciones del BBVA.

La mayoría de las personas, a menos que hayamos pasado por vivencias similares, no podemos comprender realmente el sufrimiento y el dolor que ha atravesado esta maravillosa mujer en su vida.

Por un lado, escuchamos el desgarrador relato y, por otro, sorprende y fascina el lugar desde el cual cuenta su historia. Irene Villa habla desde un lugar luminoso, de claridad, un lugar sin rastro de sufrimiento. Un lugar que no queda atrapado en el pasado ni atisba rencor alguno. Evidentemente, hay un lugar que las bombas no han tocado: ese lugar se llama RESILIENCIA.

## FUNDAMENTOS

La RAE propone esta definición de resiliencia:

1. f. Capacidad de adaptación de un ser vivo frente a un agente perturbador o un estado o situación adversos.

2. f. Capacidad de un material, mecanismo o sistema para recuperar su estado inicial cuando ha cesado la perturbación a la que había estado sometido.

La resiliencia es, por tanto, una suerte de inteligencia de adaptación y recuperación; la capacidad de volver a un estado inicial u original. En lo psicológico ese estado original es nuestra claridad y paz mental. Nacemos en claridad mental y muchas veces en nuestra vida la experimentamos espontáneamente. La resiliencia es ese resorte elástico que devuelve a la mente, en un movimiento

autorregulador, a su origen psicológico, a su estado natural. La mente deja de estar interferida y vuelve a sí misma. La mente como el agua, en su estado natural, es limpia y transparente. Simplemente observa a un recién nacido y podrás contemplar intuitivamente esa transparencia: la energía, la afectividad y la lucidez fluyendo y atravesando su existencia.

La resiliencia refleja la lógica implícita de nuestra salud innata y cuyos efectos son claramente visibles, por ejemplo, en la intervención de Irene Villa.

La resiliencia no es patrimonio de los niños o de algunos elegidos, sino forma parte de cualquier ser humano. Igual que nacemos con la capacidad de respirar o de regular la temperatura del cuerpo, nacemos con la inteligencia de la resiliencia. Es parte inherente de nuestra naturaleza como seres humanos.

La resiliencia es esa capacidad natural que nos devuelve al centro de nosotros mismos. Nos devuelve a casa. Nos devuelve a la paz, seguridad y bienestar.

Albert Camus lo expresa con profundidad y belleza:

En medio del odio me pareció que había, dentro de mí, un amor invencible. En medio de las lágrimas me pareció que había, dentro de mí, una sonrisa invencible. En medio del caos me pareció que

"La mente como el agua,  
en su estado natural, es  
limpia y transparente"

había, dentro de mí, una calma invencible. Me di cuenta a pesar de todo, que... En medio del invierno había, dentro de mí, un verano invencible. Y eso me hace feliz. Porque no importa lo duro que el mundo empuje en mi contra; dentro de mi hay algo más fuerte, algo mejor, empujando de vuelta.

### RESILIENCIA PRÁCTICA

Para comprender por qué algunas personas viven con una mayor capacidad de regulación psicológica que otras tenemos que profundizar un poco más en la esencia de la resiliencia y en nuestra condición humana. Para ello propongo una definición complementaria:

“La resiliencia no está condicionada a las circunstancias, al pasado o al futuro”.

Gran parte de mi vida he sentido que el momento que me tocaba vivir, estaba, en gran medida, condicionado por lo acontecido en el pasado. Me resultaba imposible sentir o experimentar plena libertad o bienestar emocional. Siempre había algo de fondo que me atormentaba. Parecía que había algo roto en mí. Aquello que interfería podía haber sucedido hace 30 o 40 años o hacía dos semanas. Una y otra vez volvía ese pasado que me condicionaba y lastraba mi existencia.

Hablando con pacientes, clientes y amigos sé que la experiencia que describo es muy común. Con mayor o menor carga muchas personas sienten el condicionamiento y la atadura del pasado con la consecuente opacidad vital de fondo que no permite desplegar plenamente su energía, pasión y sabiduría innatas.

### EL MALENTENDIDO

Del mismo modo que parece que el mundo es plano al divisar el horizonte, parece que el pasado tiene influencia en nuestro presente. Pero realmente no es así. El pasado es un recuerdo que en el momento presente cruza nuestra mente.

De la misma manera que parece que el sol se mueve durante el día a lo largo del firmamento, parece que las circunstancias, el futuro, o mi autopercepción es causa directa de mi experiencia. Pero realmente no es así.

Estamos protegidos o inmunizados psicológicamente respecto a nuestro pasado, futuro, las circunstancias, o las, a menudo extrañas, ideas que tenemos de nosotros mismos. Somos libres. Somos psicológicamente libres respecto a los hechos tangibles o intangibles que se manifiestan en nuestra vida. Esto no significa que no haya acontecido el pasado o que determinadas circunstancias concurren en un preciso momento, sino que no tienen un poder que automática e implícitamente les atribuimos:

Las circunstancias, el pasado o el futuro no tienen el poder de dictar lo que sentimos. El sentir tiene un devenir independiente de las circunstancias externas de la vida. Eso explica por qué diferentes personas bajo las mismas circunstancias pueden tener experiencias totalmente opuestas.

Muchas personas se sienten víctimas de su pasado o de sus circunstancias. Les sobrepasan las cosas con las que tienen que lidiar en el día a día o las obligaciones o la incertidumbre que presenta el futuro o la persecutoria culpa o las “heridas” del pasado.



Esto ocurre porque establecen una causa-efecto directa entre el acontecimiento y su bienestar: tan sólo podrán estar en paz, volver al equilibrio psicológico, si la circunstancia cambia o “se arregla”. La necesidad de equilibrar las circunstancias, el mundo de fuera, para garantizar el bienestar es un lugar infalible para generar máximo stress y presión. Es el lugar del sufrimiento.

En el momento que pensamos que la circunstancia es causa directa de nuestro bienestar psicológico, comienza el desequilibrio, la mente comienza a desplegar estrategias defensivas y nos sentimos atrapados. Si pensamos que el mundo de fuera atraviesa “la membrana” de la consciencia incidiendo directamente en la experiencia, empieza el sufrimiento.

Hay un malentendido, por tanto, que deriva de un simple error de atribución del origen de mi sentir.

Cada vez que pienso que las circunstancias, el pasado o el futuro impactan en mi bienestar o malestar, estoy estableciendo una relación causal errónea. En ese preciso momento la mente se empieza a activar. Se empieza a preocupar. Y pierdo el bienestar.

En cambio, cada vez que VEO profundamente que mi bienestar o mi malestar viene de lo que estoy pensando en tiempo real, en este preciso momento, la mente deja de construir rizomáticamente nuevos pensamientos y tiende a volver al silencio. La mente se aquieta y alcanza un estado de mindfulness, un estado de equilibrio y coherencia psicológica.

Nuestra vida se desarrolla instante a instante en nuestra conciencia, instante a instante en nuestro mundo psicológico, instante a instante en nuestra realidad perceptivo-cognitiva.

### VIVIR LA RESILIENCIA

La resiliencia es como una cuenta bancaria rebosante que está a nuestra libre disposición. Evidentemente, si tengo una cuenta repleta y no lo sé, es como si no la tuviera. El simple hecho de comprender la naturaleza y la lógica profunda de la resiliencia nos hace más resilientes. No es lo mismo saberlo que no saberlo. No es lo mismo saber que tienes resiliencia innata, que no saberlo.

En toda situación vital siempre concurren 2 situaciones:

- 1.- Una circunstancia
- 2.- La capacidad creativa del pensamiento de desplegar una experiencia en tiempo real

Las circunstancias son las que son, pero no tienen el poder de determinar nuestro equilibrio y bienestar psicológico. Es nuestra capacidad de pensamiento la que despliega la experiencia en tiempo real. La circunstancia puede permanecer, pero la experiencia es líquida, varía de momento a momento. Hay una correlación entre circunstancia y experiencia, pero no hay relación causa-efecto. Cuando reconocemos que somos el pensador haciendo uso de la energía del pensamiento para formar y determinar la experiencia psicológica, empezamos a comprender que gran parte de nuestro pensamiento, no la circunstancia, es responsable de mantener vivas esas sensaciones de incomodidad y de tensión. Dejas de ser víctima de las circunstancias y del mundo y te das cuenta de que terminar con el sufrimiento está en tus manos. Si te estás quemando la mano con una estufa ardiente te das cuenta de que puedes quitar la mano en cualquier momento. La solución está en tu territorio. Eres libre. Eres psicológicamente libre.

### EL FLUIR DE LA VIDA

Nuestra vida es como un río en un continuo devenir de experiencia de vida que se manifiesta en un fluir constante entre estados psicológicos de equilibrio y de desequilibrio. Vivimos en un constante discurrir cognitivo-emocional. Cuando, temporalmente, estamos en equilibrio nos sentimos bien y en paz y cuando, temporalmente, estamos en desequilibrio aparecen todas estas emociones incómodas de las que nos queremos desprender. La resiliencia es la capacidad inherente a nuestra naturaleza humana que reestablece el equilibrio original. Es el mecanismo de autorregulación.

Resiliencia = Infinita e Innata Capacidad de Resiliencia – Interferencias

Necesitamos comprender como desvelamos más esa capacidad en nuestra vida. No se trata de obtener más resiliencia, sino de destrabar lo interferido. Sólo tenemos que permitir que opere lo que ya está disponible como capacidad. Para ello no hay que hacer nada, tan sólo mirar en la dirección adecuada: simplemente comprender en cada instante la mecánica del sistema la mente vuelve

a su quietud original. Simplemente preguntando: ¿De dónde viene lo que estoy sintiendo en este momento? Lo que siento solo puede venir de un lugar: de mi experiencia desplegándose en mi consciencia en este preciso momento. Mi sentir es el reflejo de la energía del pensamiento desplegándose en mi consciencia en este instante. Cuando me doy cuenta de este HECHO, la mente deja de preocuparse y de buscar fuera condiciones para ayudar a reestablecer el equilibrio y la coherencia psicológica. La mente deja de interferir para, en su función autorreguladora, caer en un espacio de quietud. Ese espacio se llama resiliencia. Ese espacio se llama bienestar. Ese espacio se llama claridad. Estamos en casa.

### EL GRAN MENSAJE DE LA RESILIENCIA

Podrán cortar todas las flores, pero no podrán detener la primavera. Imposible. Nada ni nadie te puede quebrar psicológicamente. Vives en el centro de tu salud mental. No hay nada roto. Eres un ser completo. En ti se despliega un lugar inquebrantable, un verano invencible, que ninguna bomba puede destruir. Incluso en medio de tu noche más oscura cuando piensas que no es así. Por muy nublado que esté el día, más allá del celaje, siempre brilla el sol.

### MAESTRO DE LA REALIDAD

Decía Frida Kahlo “No me hagas caso, soy de otro planeta, veo horizontes donde otros ven fronteras.” Análogamente digo, veo una ilusión donde otros ven fronteras.

En el momento que te das cuenta de que tu experiencia está siendo creada por tu proceso cognitivo-perceptivo, por una energía que llamamos pensamiento, dejarás de culpar a las circunstancias o a las personas porque te hagan sentir de una manera determinada. Dejarás de culpabilizar a tu jefe, a tu pareja o a tus hijos por la incomodidad o el enfado que experimentas en un momento determinado. Dejarás de creer que la meteorología determina lo que sientes o que alguien pueda hacerte sentir bien o mal. Despiertas a la comprensión de la inmensa energía del pensamiento

y dejas de estar inmerso en el contenido de lo que piensas. Pensamientos y emociones son lo mismo. El reverso y anverso de la moneda. Pensamientos y emociones vienen y van. Comprendes que la experiencia no hay que gestionarla o controlarla. Va fluyendo con el devenir de la narrativa de la vida, instante a instante. Pensamientos y emociones llegan y desaparecen tan misteriosamente como llegan y desaparecen las olas en el mar. Te sientes seguro porque eliminas el malentendido, comprendiendo el origen de tu sentir. Dejas de soñar y empiezas a despertar porque eres capaz de ver la ilusión que te atrapa. Aceptas lo que ES. Se despliega en ti un hondo y profundo sentido de esperanza y seguridad porque te das cuenta de que no estás limitado y atrapado por la experiencia que estás teniendo. Estás alineado con la realidad. Comprendiendo el mecanismo de la manifestación de tu experiencia tomando forma en el instante te conviertes en tu propio maestro.

**Te estás convirtiendo en un Maestro de la Realidad.**

