

Resiliencia, tolerancia al estrés y flexibilidad



He elegido la skill resiliencia, tolerancia al estrés y flexibilidad y el cuadro que me ha inspirado es Robles junto al agua, de Christian E.B. Morgenstern. Cuando lo vi fue un flechazo y supe que este cuadro representaba completamente esta skill en mí por diferentes motivos. Hay 3 momentos en mi vida que me han llevado hasta este ejercicio, 3 líneas de vida que ahora os voy a compartir.

Creo que las personas nacemos con distintas habilidades que podemos ir desarrollando a lo largo de nuestra vida. Y creo firmemente en cómo influyen desde que somos niños, el contexto en el que nos criamos, el país en el que vivimos, la familia que nos ha tocado.

Mi skill tiene mucho de esto. Mi primera línea viene con la imagen que tenía de pequeña. Crecí creyendo que era muy importante ser roble. Es más, en alguna ocasión que me preguntaron con qué árbol o animal te identificarías, dije un roble. Y me sentía muy orgullosa de mi respuesta y de verme así. Un roble grande y fuerte como el de la foto, con raíces profundas y frondoso. Un roble de los que se ve a kilómetros y no se derrumba con nada. En mi familia esto era especialmente importante. Las emociones o la debilidad no tenían mucho espacio para salir. De esta forma crecí pensando que la fortaleza y la robustez eran sinónimos y que en la vida llegabas más lejos si te convertías en un roble bien vistoso, de los que se ven al otro lado de un río, desde lejos. Un roble que cobija a los suyos, con ramas frondosas para dar buena sombra. Pero en el roble las cicatrices provocadas por un arma afilada quedan para siempre.

Mi segunda línea de vida un momento importante lo marcó realizar un proceso psicológico personal que me permitió conocerme mejor. Y empecé a rechazar el roble que creía que tenía que ser y que tanto me condicionaba en lo que yo esperaba de mí, en lo que creía que tenía que ser y que tanto me condicionaba en lo que yo esperaba de mí, en lo que los demás esperaban de mí.

Y fui reconciliando esas expectativas, y ajustando las mismas, no es fácil, desmontar creencias no lo es, pero cuando lo haces te permite tener una mirada más libre, más limpia e ir evolucionando hacia una nueva dirección.

Mi tercera línea de vida fue el día que escuché una metáfora. “En la orilla de un gran río había un hermoso roble. A sus pies, había crecido un esbelto y verde junco. A menudo, el árbol miraba al junco y, con desprecio, le espetaba: Mira qué pequeño y débil eres. Hasta un simple pajarillo es para ti un grave peso; la brisa más ligera, que riza la superficie del agua, te hace bajar la cabeza. En cambio, mírame, mi frente detiene los rayos del sol y desafía también a la tempestad. No te apures –le respondía el junco–. Los vientos no son tan temibles para mí como para ti. Me inclino y me doblo, pero no me quiebro. El roble sonreía con superioridad cuando escuchaba al junco defenderse. Pero un día llegó una gran tormenta. El junco se doblaba de a un lado a otro... mientras que el roble trataba con todas sus fuerzas de mantenerse erguido. No obstante, el viento -que se volvió huracanado- lo arrancó de cuajo. Cuando el temporal amainó, unos leñadores aparecieron y lo cortaron en trozos para transportarlo, en unas horas. El junco, triste por su vecino, pensó: Me doblo, pero no me rompo. ¡Qué pena que tanta soberbia y vanidad le hayan llevado hacia tal extremo!”

Y aprendí a observar la belleza del junco que crece en el río debajo del roble. El junco soy yo, y representa mi resiliencia, mi flexibilidad al cambio y mi tolerancia al estrés. A lo largo de este tiempo he sido capaz de ir haciendo frente a distintos temporales y sobrevivir, personales y profesionales. Es más, diría que no sólo he sobrevivido, sino que he salido fortalecida. No sería quien soy sin haber amado al roble y al junco. Sin haber reconciliado lo que cada uno me ha aportado. ¿Os acordáis del ejercicio del árbol? Las raíces de mi árbol son las que me han permitido crecer, unas raíces fuertes también hacen que no te arranquen de cuajo.

El junco representa mi capacidad de adaptación, mi resiliencia, tener la mente abierta a los cambios, buscar soluciones, afrontar las dificultades con serenidad. Es ese orientarme a resultados, aunque los resultados no sean los que esperaba. No pasa nada si he aprendido del proceso, si lo he trabajado sola o en equipo. De esta forma, incluso aunque a veces la tormenta sea muy fuerte y consiga tumbarme, me permito el espacio para evaluar cuáles son mis fortalezas para afrontarla, ser consciente de lo que me puede faltar, qué herramientas necesito para minimizar el impacto de esa tormenta.

Pedir apoyo. Ser un junco también me permite disfrutar de esos días de sol, de la calma, disfrutar de la brisa. Soy una persona muy disfrutona, y por tanto aprovecho cada segundo de esa calma para reconfortarme en ella. ¿A que al principio visteis el roble en la foto pero ahora veis también la belleza del junco? Esa es la magia de este cuadro que será una nueva línea en mi vida.