

# ¿Quién cuida a los cuidadores?

**Emili Turú Rofes**  
**Religioso marista**

SUMARIO. 1. HABLANDO DE PAPAS... 2. ¿VIVES O SOBREVIVES? 3. LLAMAR A LAS COSAS POR SU NOMBRE. 4. ¿QUÉ ME ESTÁ PASANDO? 5. DE LOS SÍNTOMAS A LAS CAUSAS. 6. PRODUCIR PERLAS: LA RESILIENCIA. 7. HUMILDAD: PLANTAMOS SEMILLAS. 8. COMUNIDAD: VOCES DE APOYO Y DESAFÍO. 9. FIDELIDAD: ABRAZAR EL APARENTE FRACASO. 10. CONTEMPLACIÓN: CAMINO DE PAZ. 11. CONCLUSIÓN: DEJARSE ALCANZAR POR EL ALMA. 12. BIBLIOGRAFÍA. 13.- ANEXOS.

**R**ESUMEN. En una buena síntesis entre lo espiritual y lo psicológico, entre lo intelectual (fruto del estudio) y lo existencial (fruto de su propia experiencia) el autor nos ofrece algunas respuestas al problema del desgaste que se puede producir en las personas, y singularmente en aquellos llamados a prestar el servicio de la autoridad a otros. El autor parte de una máxima, solo si tú estás bien, solo si tú eres capaz de cuidarte diligentemente, podrás ayudar a otros y ayudarte a ti mismo. Cuidarse no es una tarea más que hay que cargar, señala el autor, sino entrar en una dinámica que haga posible una vida equilibrada y sana. En cierta manera, el autor se pregunta ¿cómo podemos vivir de manera más consciente para aportar calidad a nuestra propia vida y a nuestro servicio? El autor hace una certera aproximación a la experiencia del estrés, y lo hace, además, desde las claves propias de los religiosos y religiosas. Frente al estrés abre caminos como la resiliencia, la humildad, la comunidad, la fidelidad y la contemplación.

**PALABRAS CLAVE:** Servicio de autoridad, estrés, cuidarse, resiliencia, humildad, comunidad, fidelidad, contemplación.

## **Who takes care of the carers?**

**ABSTRACT:** In a good synthesis between spirituality and psychology, between the intellectual fruit of the study and the existential fruit of his own experience,

the author offers some answers to the problem of burnout, which can appear on people, and specifically on those with the calling to the ministry of authority over others. The author starts with a core principle: only if you are fine, only if you can take care of yourself diligently, you will be able to help others and help yourself. Taking care of oneself is not one extra task, points the author, but one must enter a dynamic that makes a balanced and healthy life possible. In a way, the author wonders how we can live in a more conscious way to bring quality to our own life and to our ministry. The author accurately approaches the experience of stress and he does so from the specific keys of understanding that religious men and women have. Against stress, he opens ways such as resilience, humbleness, community, faithfulness, and contemplation.

KEY WORDS: Authority ministry, stress, taking care, resilience, humbleness, community, faithfulness, contemplation.

Imaginémonos por un momento que tú, a quien se ha encomendado un servicio de una cierta responsabilidad en tu comunidad religiosa, recibes una carta en la que, después de los saludos iniciales, se te dice:

«Tengo miedo, te lo confieso, de que, en medio de tus ocupaciones, que son tantas, por no poder esperar que lleguen nunca a su fin, acabes por endurecerte tú mismo y lentamente pierdas la sensibilidad de un dolor tan justificado y saludable...».

Reconoces que es verdad, que tus muchas ocupaciones pueden endurecerte... y sigues leyendo:

«Sustráete de las ocupaciones al menos algún tiempo. Cualquier cosa menos permitirles que te arrastren y te lleven a donde tú no quieras. ¿Quieres saber a dónde? A la dureza del corazón. (...) ¿Cuándo es duro el corazón? Cuando no se rompe por la compunción, ni se ablanda con la compasión, ni se conmueve en la oración. No cede ante las amenazas y se encrespa con los golpes. Es ingrato a los bienes que recibe, desconfiado de los consejos, cruel en sus juicios, cínico ante lo indecoroso, impávido entre los peligros, inhumano con las personas, temerario para con lo divino. Todo se lo echa a la espalda, nada le importa el presente. No teme el futuro. Es de corazón duro la persona que del pasado sólo recuerda las injurias que le hicieron...»

Hasta este extremo pueden llevarte esas malditas ocupaciones si, tal como empezaste, siguen absorbiéndote por entero sin reservarte nada para ti mismo. Pierdes el tiempo; y si me permites que sea para ti otro Jetró, te diría que te agotas en un trabajo insensato, con unas ocupaciones que no son sino tormento del espíritu, enervamiento del alma y pérdida de la gracia. El fruto de tantos afanes, ¿no se reducirá a puras telas de araña?».

Si el tono de la carta ya está empezando a molestarte, me pregunto cómo le sentaría al Papa Eugenio III (siglo XIII), que es quien realmente la recibió<sup>1</sup>. Quien le escribe es nada menos que Bernardo de Claraval, que fue su maestro, y que tiene la libertad suficiente para decirle (y decirnos):

«¿Por qué has de ser el único en no beneficiarte de tu propio oficio? ¿Hasta cuándo vas a ser un aliento fugaz que no torna? ¿Cuándo, por fin, vas a darte audiencia a ti mismo entre tantos a quienes acoges? Te debes a sabios y necios, ¿y te rechazas sólo a ti mismo?

El temerario y el sabio, el esclavo y el libre, el rico y el pobre, el hombre y la mujer, el anciano y el joven, el clérigo y el laico, el justo y el impío, todos disponen de ti por igual, todos beben en tu corazón como de una fuente pública, ¿y te quedas tú solo con sed? Si es maldito el que dilapida su herencia, ¿qué será del que se queda sin él mismo? Riega las calles con tu manantial, beban de él hombres, jumentos y animales, sin excluir siquiera a los camellos del criado de Abrahán; pero bebe tú también con ellos del caudal de tu pozo. No lo repartas con extraños ¿o es que tú eres un extraño? ¿para quién no eres un extraño, si lo eres para ti mismo?...».

Sorprende constatar la enorme actualidad de un texto escrito hace 900 años. De manera directa, clara, incisiva, San Bernardo invita a cuidar de uno mismo, como paso imprescindible para poder cuidar a los demás.

De esto vamos a hablar en este artículo, escrito durante un período sabático, después de veinte años ininterrumpidos de servicio desde una posición de liderazgo (provincial, consejero general, superior general). Soy consciente de que, dada la realidad actual de la vida consagrada, hay un buen número de personas a quienes se les pide que asuman, una y otra vez, servicios de responsabilidad importantes: en términos familiares lo llamamos *reciclado* de superiores o consejeros. La reflexión sobre *el cuidado de los cuidadores*, por tanto, me parece más importante y actual que nunca.

---

1 *De Consideratione ad Eugenium III Papam.*  
[http://www.mercaba.org/DOCTORES/BERNARDO/DE\\_CONSIDERATIONE\\_01.htm#Cap%C3%ADtulo%202](http://www.mercaba.org/DOCTORES/BERNARDO/DE_CONSIDERATIONE_01.htm#Cap%C3%ADtulo%202), consultado el 10-06-2018.

## 1. HABLANDO DE PAPAS...

Eugenio III (que era monje cisterciense y ni siquiera cardenal cuando fue elegido), tuvo un papado tremendamente accidentado. Mucho ha llovido desde entonces y, afortunadamente, el Papa Francisco no tiene el mismo tipo de problemas a los que se enfrentó Eugenio III. De todas maneras, uno puede imaginarse la enorme presión que supone no sólo seguir una agenda diariamente muy cargada, sino también ser consciente de que se le reconoce un gran liderazgo internacional.

Quien haya participado alguna vez en la eucaristía que el Papa Francisco celebra cada mañana en la pequeña capilla de la casa Santa Marta, sabe que, al terminar, el Papa saluda personalmente a cada uno de los participantes, que fácilmente pueden ser entre 30 y 40. A cada persona le dedica una sonrisa, una escucha atenta, una palabra de ánimo. Sin transmitir para nada una impresión de prisas o de agobio; al contrario, uno podría tener la impresión de que el Papa no tiene otra cosa que hacer en todo el día...

¿Cómo se las arregla una de las personas con mayor responsabilidad del mundo para vivir con esa paz interior que consigue transmitir a su alrededor? Supongo que muchos de nosotros nos lo hemos preguntado alguna vez. Y, de hecho, así se le planteó a él mismo durante uno de los encuentros que mantuvo con la USG (Unión de Superiores Generales).

Aunque no tengo recogidas las palabras exactas, recuerdo que nos habló de la gracia de Dios en su vida, que reconoce que le ha cambiado. *Yo no era así antes: me preocupaba mucho por las cosas, y se me notaba.* Y añadió: *lo digo con toda sencillez, porque si he cambiado no es mérito mío, sé que es un don del Señor.* Por otra parte, nos recordó que, *gracias a Dios, duermo muy bien*, y luego subrayó la importancia de la oración en su vida, a la que le dedica sus buenos momentos.

Creo que es muy interesante constatar los distintos elementos a los que el Papa Francisco alude: en primer lugar, la acción gratuita del Espíritu, pero luego su propio compromiso de darse el tiempo suficiente para *dormir bien*, así como para la oración y la lectura orante de la Palabra. Nos recuerda que el cuidado integral de uno mismo abarca la totalidad de la persona: cuerpo, mente, espíritu.

## 2. ¿VIVES O SOBREVIVES?

Las personas llamadas a ejercer una responsabilidad de animación y gobierno en la vida consagrada, ya sean elegidas directamente o nombradas después de una consulta, frecuentemente se encuentran con poco tiempo (o ninguno) para prepararse para ese servicio. Es verdad que el Espíritu bendice con sus dones, pero me pregunto si no tendríamos que colaborar un poco más con él. Pareciera que, por el solo hecho de haber profesado en una comunidad religiosa, una persona está automáticamente dotada para ejercer cualquier responsabilidad, sea la que sea, sin necesidad de mayor preparación.

Muchas personas van aprendiendo sobre la marcha, lo cual no está mal, pero seguramente que se podrían evitar sufrimientos (propios y ajenos) con una adecuada preparación y posterior acompañamiento. Hay una responsabilidad institucional por parte de quien nombra o elige, ya que difícilmente se pueden pedir responsabilidades a una persona si antes no se le han facilitado todos los medios para llevar a cabo, de la mejor manera posible, la misión que le ha sido confiada.

Pero hay también una responsabilidad personal, en el sentido de dotarse de un buen plan de auto cuidado. Unos religiosos me decían que no se atrevían a hablar de según qué cosas con su provincial, porque tan sólo verle ya les daba pena... ¡Un líder que en vez de dar ánimos daba lástima!

Y tú... ¿cómo sientes que vives tu responsabilidad? ¿vives o tan sólo sobrevives? Dice el H. David Steindl-Rast que *el hecho de que todavía no hayas muerto no es prueba suficiente de que estés vivo*<sup>2</sup>. Según el H. David, una buena manera de comprobarlo es si vivimos o no de manera consciente. A mayor atención, más vida.

¿Cómo podemos, pues, vivir de manera más consciente para aportar calidad a nuestra propia vida y a nuestro servicio?

---

2 D. STEINDL-RAST, *Gratefulness, the heart of prayer*, Paulist Press, New York 1984.

### 3. LLAMAR A LAS COSAS POR SU NOMBRE

Según David Viscott, le encuentras gusto a la vida y te sientes feliz *solamente cuando eres consciente de ti mismo y conoces tus fortalezas y limitaciones. Tu capacidad de disfrutar está limitada por tu auto aceptación. Más que ninguna otra cosa, es la apertura a ti mismo la que te permite gozar plenamente de la vida*<sup>3</sup>.

Conocerse a sí mismo es fundamental para vivir felices, pero también para dar lo mejor de nosotros mismos en nuestro servicio. En ese auto conocimiento, es esencial la atención a cómo nos sentimos en las relaciones con las otras personas. Y eso, ciertamente, no es fácil, porque necesitamos comprender y tratar adecuadamente con la ansiedad, la depresión, el estrés, y saber qué hacer con las emociones más intensas antes de que actuemos movidos por ellas o simplemente nos aplasten.

A menos que uno se dé los medios necesarios para poder dar un paso atrás y observar los propios sentimientos y reacciones con una cierta objetividad, es muy fácil dejarse llevar por los acontecimientos, las prisas, las urgencias, y perder por tanto control y perspectiva. En este sentido, poder contar con alguna persona que ayude en esa toma de distancia personal y auto conocimiento, se revela fundamental.

Si nos damos tiempo para esa reflexión serena y objetiva, percibiremos cuánta carga emocional arrastramos innecesariamente por la vida.

«Hay un pasaje en los “Papeles de Pickwick” de Dickens, que es una excelente descripción de mi vida y probablemente también de las vuestras. Pickwick va al club. Alquila un carruaje y durante el camino pregunta un montón de cosas. Entre ellas, dice: “Oiga, ¿cómo es posible que un caballo tan flaco y miserable pueda arrastrar un carruaje tan grande y pesado?”. El conductor replica: “No es cuestión del caballo, señor, sino de las ruedas”. El Sr. Pickwick pregunta de nuevo: “¿Qué quiere decir?”. Entonces, el conductor responde: “Fíjese, tenemos un par de ruedas estupendas, que están tan bien engrasadas que basta con que el caballo tire un poco para que las ruedas empiecen a girar, y entonces ¡el pobre caballo tiene que correr para que no lo atropelle el carruaje!

---

3 Citado por R. Wicks, *Bounce. Living the resilient life*, Oxford University, New York 2010.



Observemos cómo vivimos la mayoría de las veces. No somos el caballo que tira del carruaje, sino el que huye del carruaje por miedo a ser arrollado»<sup>4</sup>.

*El modo* como percibimos algo es tan relevante como aquello que percibimos. Por eso es tan importante dedicar tiempo a reflexionar sobre nuestros pensamientos, conductas y sentimientos: evitaremos ser arrollados por las situaciones que vivimos, quizás auto engañándonos y perdiendo perspectiva.

Una persona a la que conocí hace bastantes años vivió unas situaciones muy difíciles, incluso trágicas, en su provincia religiosa. El problema, en su caso, no fue sólo lo que experimentó, sino *el modo* como afrontó el tema: negando que le afectara, aunque todo el mundo a su alrededor se daba cuenta de que le estaba impactando muchísimo. Varias personas intentamos ayudarle a tomar conciencia de que necesitaba reconocer lo que estaba viviendo y *llamar a las cosas por su nombre*: es decir, que si sentía que se estaba gestando una depresión, no repitiera una y otra vez: *estoy bien, no os preocupéis, esto es sólo un mal período y ya se pasará... tengo experiencia y sé muy bien cómo controlar el estrés que experimento, etc.*

Por desgracia, se vendó los ojos y no aceptó afrontar su propia vulnerabilidad con humildad y valentía, lo cual le hubiera permitido aprender sobre sí misma desde esa situación difícil, y crecer, por tanto, en auto conocimiento y auto estima.

## 4. ¿QUÉ ME ESTÁ PASANDO?

Durante los años inmediatos al Concilio Vaticano II, como sabemos, hubo muchos abandonos de la Vida Consagrada. Un hermano, que era provincial en aquellos momentos, me explicó lo mal que lo pasó viendo marchar a unos 100 hermanos de su provincia, durante sus dos períodos de 3 años como provincial. Y me contaba con pena cómo otro provincial, amigo suyo, terminó con tratamiento psiquiátrico y dejando él mismo la congregación.

---

4 A. BLOOM, *Comenzar a orar*, PPC, Madrid 1980.

Hoy las circunstancias son distintas, pero sigue habiendo muchos factores que causan estrés. En algunos casos por períodos cortos de tiempo, en otros casos durante meses o incluso años, como cuando se han tenido que afrontar públicamente denuncias de abuso sexual, u otras situaciones graves.

Normalmente entendemos por *estrés* aquella condición o sentimiento que experimenta una persona cuando percibe que las demandas que le llegan superan a los recursos personales y sociales que esa persona es capaz de movilizar. Según el diccionario de la RAE, se trata de la *tensión provocada por situaciones agobiantes que originan reacciones psicósomáticas o trastornos psicológicos a veces graves*.

Cuando una persona se siente amenazada o está bajo estrés, todas las glándulas de su cuerpo reaccionan enviando hormonas a la sangre, que preparan a la persona para afrontar esa situación o para huir de ella. Esa inyección de adrenalina y otras hormonas causan aceleración de los palpitos del corazón; se eleva la presión de la sangre y se multiplica la producción de células sanguíneas; se altera la digestión; la sangre se desvía hacia los músculos largos de brazos y piernas; las pupilas se dilatan... Como consecuencia de todo ello, pueden aparecer algunos síntomas: dolores de cabeza, tensiones musculares, dolor en la espalda o el cuello, molestias en el estómago, boca seca, dificultades para dormir, fatiga, pérdida de apetito o necesidad de comer más, mayor frecuencia de resfriados...

Dependiendo de la historia familiar, algunas personas sometidas a demasiado estrés pueden llegar a tener problemas de salud importantes como artritis severa, reflujo gastroesofágico, migraña, o incluso infarto o derrame cerebral, etc.

De todos modos, la ausencia de síntomas no significa ausencia de estrés. De hecho, si camuflamos los síntomas con medicación, nos perdemos el aviso que lanza el cuerpo de que hay una presión que atender. Incluso si los síntomas son *menores*, como dolores de cabeza o acidez de estómago, no se deben ignorar. Esos síntomas son un primer aviso de que hay que manejar el estrés de la mejor manera posible.

A nivel psicológico, nos damos cuenta enseguida de si una persona experimenta estrés, a través de la manera como se comporta. Para



medir el estrés, el Dr. Meyer Friedman propone lo que él llama la *puntuación AIAI* (siglas que corresponden a las palabras inglesas *angry, impatient, aggressive, irritable behaviour*) y que nosotros podríamos traducir por *puntuación EIAI: enojo, impaciencia, agresividad, irritabilidad*. Prestando atención a las veces que sentimos o manifestamos esos comportamientos, obtendremos un buen indicador de la cantidad de estrés que experimentamos cada día.

## 5. DE LOS SÍNTOMAS A LAS CAUSAS

Algunas personas tienen sus propios *trucos* para manejar el estrés, como hacer ejercicio físico o yoga, hacer unas respiraciones profundas, o quizás tomarse un tiempo de oración tranquila y en calma. Y es cierto que cada persona tiene que encontrar lo que le va mejor; lo que es válido para una es posible que no sirva para otra.

De todos modos, el auto conocimiento sigue siendo un elemento imprescindible para manejar de forma sana el estrés, ya que se trata no sólo de reducir los síntomas, sino de buscar las causas. Recordemos que no se trata de eliminar el estrés: aunque quisiéramos no podríamos, porque *la ausencia de estrés es la muerte* (Hans Selye).

En este proceso de auto conocimiento puede resultar útil el siguiente ejercicio:

- Identifica **las causas** de estrés en tu vida, y haz una lista con ellas
- ¿Cómo dirías que manejas esas situaciones?
- ¿Qué puedes hacer para disminuir estrés en tu vida?

Cada persona deberá reflexionar y encontrar aquello que le origina estrés, pero ya podemos afirmar, sin miedo a equivocarnos, que una de las mayores causas de estrés son las expectativas exageradas e irreales sobre uno mismo. Uno podría pensar que son las expectativas que los demás tienen sobre nosotros mismos las que causan estrés, pero no es así. Estas lo son únicamente en la medida en que las internalizamos y

las usamos como medida para auto evaluarnos, lo cual desemboca en una necesidad constante de agradar a los demás o, lo que es lo mismo, elevar las expectativas sobre uno mismo y el consecuente estrés.

Según James Gill<sup>5</sup> las personas más propensas a experimentar estrés son aquellas que:

- Siempre buscan tener todas las situaciones bajo control
- Buscan constantemente la aprobación de los demás
- Se resisten a la crítica
- Tienen dificultades para poner límites
- Retienen la ira, el enojo

Según un estudio llevado a cabo en los Estados Unidos el año 2007, titulado *Stress in America*, un tercio de la población afirmaba padecer niveles extremos de estrés; mientras que una de cada cinco personas, decía que estaba sometida a altos niveles de estrés 15 o más días por mes. Podemos decir que pequeños o moderados niveles de estrés pueden ser buenos para una persona si se manejan de manera sana, pero las situaciones de estrés extremo tienen un coste tanto emocional como físico.

Como ya dijimos, es muy importante aprender a reconocer los niveles altos de estrés y actuar decididamente de manera adecuada. No hacerlo sabemos que puede tener consecuencias graves.

Al final del artículo, como anexo para algún momento de reflexión personal o en grupo, propongo algunas preguntas y una serie de consejos para reconocer y manejar el estrés.

## 6. PRODUCIR PERLAS: LA RESILIENCIA

Si somos capaces de cuidar de nosotros mismos, entonces estamos poniendo bases firmes para poder manejar de manera adecuado el estrés que, inevitablemente, va asociado a nuestra vida y a nuestro servicio. Nos lo recuerda, a manera de resumen, Frederic Flach:

---

5 Citado en L. AMADEO - L. SOFIELD, *A Spirituality of Stress Management: Human Development* 27 (2006) Number Three: Fall.

«Nadie puede decir que no hayamos dicho una y otra vez lo que tenemos que hacer para construir nuestra resiliencia física. Haz ejercicio regularmente. Come de manera sana. Toma suplementos minerales y vitaminas si hace falta, especialmente ácido fólico, B12 y B6. Mantén tu peso dentro del rango adecuado para ti. Haz chequeos médicos cada año. Duerme bien por la noche. No fumes. Evita fármacos adictivos y toma alcohol con moderación. Estírate. Ten un masaje de vez en cuando. Disfruta de ejercicio físico como senderismo, natación, tenis y similares. Aprende a relajarte. Y si no estás viviendo ya según estas pautas, pregúntate por qué y actúa en consecuencia»<sup>6</sup>.

De todas maneras, el cuidado físico pudiera no ser suficiente, a menos que cambiemos también nuestra propia percepción del estrés, de las dificultades y de las situaciones más difíciles a las que tenemos que enfrentarnos. Según el Talmud, *tú no ves las cosas como son, sino que ves las cosas como eres*. La percepción, por tanto, es fundamental. El mismo dramático incidente vivido por dos personas distintas, a la una la hunde en una profunda depresión, mientras que la otra persona lo asume como un estímulo para cambiar su ritmo de vida y avanzar decididamente.

*No deseo riquezas o poder,  
sino la pasión por lo posible;  
una mirada eternamente joven y ardiente,  
que vea posibilidades por todas partes.*  
(Søren Kierkegaard)

¿De veras podemos ver *posibilidades*, incluso en los acontecimientos más duros y difíciles, y usarlos como camino de crecimiento personal? De eso va la resiliencia, esa *capacidad humana de tratar con las inevitables adversidades de la vida, superarlas, aprender de ellas, e incluso ser transformado por ellas*<sup>7</sup>.

En septiembre de 2015 tuve el privilegio de acompañar durante ocho días a un grupo de hermanos y laicos maristas de Alepo (Siria), conocidos popularmente como *maristas azules*, nombre que proviene del color de la camiseta que les identifica, pero que también les conecta con nuestros

---

6 F. FLACH, *Resilience: Discovering a new strength at times of stress*, Hatherleigh Press, Long Island City (NY) 2004.

7 E. GROTEBERG, *Resilience for today: Gaining strength from adversities*, Praeger, Santa Barbara (California) 2003.

orígenes, ya que los primeros hermanos maristas vestían de azul, y como tales se les conocía (los hermanos azules). El encuentro tuvo lugar en Líbano, ya que Siria continuaba en guerra.

Hacía ya cuatro años que la guerra se había iniciado, y percibí el enorme estrés que estaban padeciendo por múltiples causas: la muerte de personas cercanas, la incertidumbre sobre el futuro más inmediato y a largo plazo, la vivencia repentina de pérdidas importantes, como el trabajo o la casa... Los maristas de Alepo, al ponerse al servicio de las víctimas de la guerra, vivían un doble estrés: el suyo propio, y el de las personas a las que atendían, a veces muy heridas y con expectativas quizás desproporcionadas sobre lo que les podían ofrecer.

Sabíamos que no estaba en nuestras manos terminar la guerra o poner fin a las enormes dificultades que atravesaban los habitantes de Alepo, pero éramos conscientes de que podíamos colaborar de alguna manera a cambiar su perspectiva o a transformar las propias actitudes ante esas situaciones. Para ello invitamos al Dr. Robert J. Wicks, de Estados Unidos, una autoridad en el tema de la resiliencia<sup>8</sup>.

La gran experiencia del Dr. Wicks en ese tema permitió, en primer lugar, que cada persona pudiera dar nombre a lo que estaba viviendo interiormente, la mayor parte del tiempo de manera inconsciente. Pero luego, sabiendo que esa toma de conciencia no basta, les ofreció también una gran cantidad de recursos para poder aumentar su resiliencia y ayudar a otras personas a que también pudieran hacerlo.

La mayoría de nosotros seguramente que no vive en medio de situaciones tan graves como quienes se encuentran cotidianamente en medio de la guerra, pero ciertamente todos podemos crecer en resiliencia, una capacidad que no sólo permite sobrellevar las dificultades de la vida que no podemos cambiar, sino incluso aprender de ellas y crecer y madurar en medio de ellas.

---

8 Ha publicado varios libros sobre el tema de la resiliencia, de entre los cuales destaco: R. J. WICKS, *Bounce. Living the resilient life*, al que ya aludí anteriormente, y R. J. WICKS, *Perspective. The calm within the storm*, Oxford University, New York 2014.



El Dr. Wicks escribió un artículo sobre su experiencia durante esos días en Líbano, y en él decía:

«Mantener una actitud de resiliencia en medio de esas circunstancias difíciles requiere mucho esfuerzo y fe, que deben focalizarse correctamente si se quiere que duren e incluso florezcan, en lugar de quemarse, como sucede con tantos esfuerzos en situaciones de oscuridad. Con todo, cuando la resiliencia se profundiza y crece, quienes la experimentan se dan cuenta de que no es la intensidad de la oscuridad en el mundo o incluso en nosotros mismos lo que importa; lo que verdaderamente hace la diferencia es el modo de situarnos ante esa oscuridad»<sup>9</sup>.

Hace unos años me llegó por correo electrónico un texto de Rachel Naomi Remen que conservé porque me pareció muy inspirador. Ésta es su traducción:

«La ostra es blanda, tierna y vulnerable. No podría sobrevivir sin el santuario de su concha. Pero las ostras tienen que abrir sus conchas para poder “respirar” agua. A veces, cuando una ostra está respirando, un grano de arena se cuela dentro de la concha y desde ese momento entra a formar parte de su vida.

Esos granos de arena provocan dolor, pero la ostra no deja de ser blanda por ello. No se endurece o forma una costra para dejar de sentir. Continúa confiándose al océano, abriéndose y respirando para vivir. Pero, de alguna manera, genera su propia respuesta.

Poco a poco, pacientemente, la ostra envuelve al grano de arena con capas finas y translúcidas, hasta que, con el paso de tiempo, acaba creando algo de mucho valor, justamente en el lugar en que era más vulnerable y donde sentía dolor. Pudiéramos decir que las perlas son las respuestas de las ostras a su sufrimiento. No todas las ostras son capaces de hacerlo. Pero las que lo hacen son mucho más valiosas para la gente que las que no lo hacen.

La arena es una forma de vida para las ostras. Si eres blando y tierno y tienes que vivir en el fondo arenoso del océano, fabricar perlas se convierte en una necesidad para poder vivir bien»<sup>10</sup>.

Para convertir nuestras dificultades, heridas y sufrimientos en *perlas*, hace falta algo más que buena voluntad. Conviene crearse un *ecosistema*

---

9 <http://www.champagnat.org/400.php?a=6&n=3727>

10 R. N. REMEN, *My Grandfather's Blessings: Stories of Strength, Refuge, and Belonging*, Riverhead Books, New York 2001.

que haga posible ese milagro. Subrayo a continuación algunos elementos de ese *ecosistema* que me parecen importantes a la hora de crecer en resiliencia.

## 7. HUMILDAD: PLANTAMOS SEMILLAS

Me encontré con ese hermano, un bueno amigo, que acababa de llegar a casa después de una entrevista con una psicóloga. El hermano había pasado muchos años en diversos países de África, a veces en medio de situaciones de gran violencia, y sintió la necesidad de una pausa y tomarse algo de tiempo para sí mismo. Los diálogos con la psicóloga formaban parte de ese momento de auto cuidado.

Casi inmediatamente después de saludarnos, me soltó: *¿Sabes qué me ha dicho la psicóloga? Hermano, ¡no hace falta que resuelva todos los problemas de África usted solo!* Conociendo al hermano, no me extrañó en absoluto el comentario de la psicóloga, que nos dio motivo para reírnos durante un buen rato.

La humildad es un camino de liberación, ya que quita de nuestras espaldas el pesado fardo de *salvar al mundo*, y nos ayuda a reconocer que éste ya fue salvado por el Señor. Así nos lo recuerda un famoso texto falsamente atribuido a Mons. Romero, pero en realidad escrito por el P. Kenneth Edward Untener para el Cardenal Dearden, el cual lo usó en una homilía en 1979. Transcribo aquí un fragmento de ese hermoso texto:

«Plantamos semillas que un día crecerán;  
regamos semillas ya plantadas,  
sabiendo que encierran promesas de futuro.  
Ponemos cimientos que necesitarán un mayor desarrollo.  
Proporcionamos levadura que produce  
mucho más allá de nuestras capacidades.  
No podemos hacerlo todo y, al darnos cuenta de ello,  
sentimos una cierta liberación.  
Esto nos capacita para hacer algo, y hacerlo muy bien.  
Puede que sea incompleto, pero es un principio,  
un paso en el camino,

una ocasión para que entre la gracia del Señor y haga el resto. Es posible que no veamos nunca los resultados finales, pero ésa es la diferencia entre el jefe de obras y el albañil. Somos albañiles, no jefes de obra; ministros, no el Mesías. Somos profetas de un futuro que no nos pertenece»<sup>11</sup>.

Con actitud humilde, priorizamos el trabajo en equipo como manera habitual de trabajar, y delegamos responsabilidades y tareas en otras personas, con total confianza en ellas, sin necesidad de acompañar y controlar todo.

La humildad, por otra parte, nos abre a la posibilidad de ver la realidad de manera distinta, al asumir que no sólo no lo sabemos todo, sino que nuestra percepción de la realidad puede estar distorsionada por nuestro inconsciente.

## 8. COMUNIDAD: VOCES DE APOYO Y DESAFÍO

Uno de los aspectos clave para poder permanecer resilientes es disponer de un buen círculo de amigos.

«Debemos alimentar nuestras relaciones con personas que sean significativas para nosotros: familia, amigos y colegas. Puede ser igualmente importante conectar con otros más allá del inmediato círculo de relaciones; participar en organizaciones comunitarias puede ayudarnos a sentirnos conectados a algo mayor... La calidad de nuestras relaciones, más que la cantidad, es clave. Tanto en nuestra vida personal como a nivel profesional, las mejores relaciones son aquellas que nos permiten ser nosotros mismos lo más posible»<sup>12</sup>.

Cuando terminé mi período como provincial, les dije a los miembros de mi consejo que me había sentido muy privilegiado porque fueron para mí no sólo consejeros sino también amigos. Creo que ese apoyo mutuo facilitó que se pudieran resolver, de manera razonablemente positiva, algunas situaciones complicadas que nos tocó vivir.

---

<sup>11</sup> [www.usccb.org/prayer-and-worship/prayers-and-devotions/prayers/prophets-of-a-future-not-our-own.cfm](http://www.usccb.org/prayer-and-worship/prayers-and-devotions/prayers/prophets-of-a-future-not-our-own.cfm), última consulta 10-06-2018.

<sup>12</sup> E. BAKER, *Caring for ourselves: A therapist's guide to personal and professional well-being*, American Psychological Association, Washington DC 2003.

Sé que no siempre se puede contar con el propio consejo para ese apoyo, pero no por ello deja de ser importante que quienes están en un servicio de liderazgo tengan una comunidad donde puedan ser ellos mismos, relajarse, y sentir el apoyo de la palabra y la oración de otros hermanos.

Robert J. Wicks, en su libro *Bounce*, dice que necesitamos escuchar distintas voces<sup>13</sup> a través de nuestros amigos, sabiendo que algunas de esas voces pudieran provenir de la misma persona:

- La voz de quien nos plantea las preguntas adecuadas, aunque sean molestas; que es capaz de decirnos lo que no estamos dispuestos a escuchar;
- La voz de quien nos quiere y nos acepta incondicionalmente, tal como somos, y nos hace sentir en casa;
- La voz de quien nos ayuda a reírnos de nosotros mismos y a no tomarnos demasiado en serio;
- La voz de quien nos escucha profundamente y nos ayuda a reconocer y dar nombre a otras voces que inconscientemente están guiando nuestra vida, especialmente aquellas que producen ansia, miedo, indecisión o tozudez.

## 9. FIDELIDAD: ABRAZAR EL APARENTE FRACASO

Conocí al H. Emile François, un hermano chino, en Pekín, en 2005, pocos meses antes de su muerte. Ese hermano, cuando llegaron los tiempos difíciles en que estaba prohibido vivir en comunidad, regresó a su pueblo, pero continuó, como buen marista, haciendo catequesis. Esto hizo que recibiera falsas acusaciones y que fuera a la cárcel repetidas veces, tantas que ni él mismo decía recordar. Cada vez que salía de la cárcel, el hermano, fiel a sus principios, volvía a hacer catequesis, así que nuevas acusaciones falsas caían sobre él. En total, probablemente,

---

13 Enumera cuatro tipos de amigos o voces: *the prophet, the cheerleader, the harasser, the guide.*



estuvo encarcelado más de 15 años. Sólo le dejaron en paz cuando estaba ya muy enfermo y débil.

Según explicaba nuestro hermano, incluso cuando estaba en la cárcel, trató de diseminar el evangelio, aunque con mucho tacto y prudencia. De hecho, había bautizado a varios compañeros de prisión, a cuya conversión había contribuido. Incluso a condenados a muerte, con quienes a veces compartió celda, que afrontaron así su sentencia con paz en sus corazones.

Los funcionarios de la cárcel sabían que el hermano había sido falsamente acusado, y tenían un gran respeto por él. Tanto era así, que llegó a hacerse buen amigo de uno de ellos que tenía más responsabilidad en la cárcel. Cuando éste se jubiló, se tomó la molestia de viajar hasta el pueblo del H. Emile François para encontrarse con él y charlar por largo tiempo; antes de despedirse, el ex funcionario le pidió si podía darle un ejemplar de la Santa Biblia.

En todas nuestras congregaciones tenemos ejemplos maravillosos de personas que han permanecido fieles a su vocación y misión, incluso en momentos extremadamente difíciles. Ellos nos recuerdan que lo que el Señor quiere de nosotros es que seamos fieles, aunque aparentemente no se perciba más que fracaso. El Espíritu del Señor hará florecer nuestra semilla en el momento adecuado.

«Las nuevas situaciones de penuria han de ser afrontadas con la serenidad de quien sabe que a cada uno se le pide no tanto el éxito, cuanto el compromiso de la fidelidad. Lo que se debe evitar absolutamente es la debilitación de la vida consagrada, que no consiste tanto en la disminución numérica, sino en la pérdida de la adhesión espiritual al Señor y a la propia vocación y misión. Por el contrario, perseverando fielmente en ella, se confiesa, y con gran eficacia incluso ante el mundo, la propia y firme confianza en el Señor de la historia, en cuyas manos están los tiempos y los destinos de las personas, de las instituciones, de los pueblos y, por tanto, también la actuación histórica de sus dones. Los dolorosos momentos de crisis representan un apremio a las personas consagradas para que proclamen con fortaleza la fe en la muerte y resurrección de Cristo, haciéndose así signo visible del paso de la muerte a la vida» (Vita Consecrata 63).

## 10. CONTEMPLACIÓN: CAMINO DE PAZ

La oración es un acto gratuito de comunión con el Señor y no una estrategia para convertirnos en más resilientes. Pero la verdad es que quien ora se encuentra, a la larga, mucho más libre interiormente y con más paz y serenidad, especialmente si se adentra por los caminos de la oración contemplativa o meditación.

Martin Luther King contaba que en una ocasión en que se encontraba al límite de sus fuerzas y a punto de abandonar su lucha, se sentó en una silla de su cocina e hizo una pequeña oración en voz alta, confiando su situación al Señor. Pocos minutos después, dice King, tuvo una experiencia interior del Señor como nunca había tenido antes. Según su esposa, *cuando Martin se levantó de la mesa, estaba imbuido de una confianza nueva y preparado para afrontar cualquier situación.*

También Gandhi es un formidable testimonio de cómo *lucha y contemplación* van siempre juntas:

«La oración me salvó la vida. Sin ella me habría convertido en un lunático hace mucho tiempo. En mi autobiografía verás que he tenido algunas amargas experiencias públicas y privadas, que me llevaron a una desesperación momentánea, pero si fui capaz de superarlas fue a causa de la oración...

A pesar de que la desesperación me acechaba ante el horizonte político, nunca perdí mi paz. De hecho, he encontrado a gente que envidia mi paz. Esta paz, te lo aseguro, viene de la oración. No soy un hombre erudito, pero humildemente puedo decir que soy un hombre de oración. Me es indiferente la forma. Cada uno debe encontrar la suya. Pero hay algunas sendas bien marcadas, y lo más seguro es seguir esos caminos trillados, tras los pasos de los antiguos maestros»<sup>14</sup>.

Perseverando en la práctica contemplativa entramos en contacto con nuestro yo más real y auténtico, más allá de esa imagen distorsionada de nosotros mismos y de los demás que llamamos *ego*. La oración contemplativa nos capacita para dar un paso atrás y observar nuestra propia

---

14 M. K. GANDHI, *Prayer*, (Compiled and Edited by Chandrakant Kaji), Navajiva Publishing House, Ahmedabad 1977.

vida con libertad interior: nos damos cuenta de las muchas veces que, guiados por nuestro *ego*, simplemente vamos reaccionando a los hechos, en lugar de actuar desde nuestro yo más auténtico. Como dice Richard Rohr: *Lo contrario de la contemplación no es la acción, sino la reacción*<sup>15</sup>.

## 11. CONCLUSIÓN: DEJARSE ALCANZAR POR EL ALMA

Cuidar de uno mismo es clave si se quiere vivir una vida en plenitud y, justamente por ello, ofrecer un servicio de calidad a los hermanos y hermanas. En este sentido, trabajar por una mayor resiliencia personal se hace imprescindible:

«Todo el mundo necesita resiliencia. Más de cincuenta años de investigación científica han demostrado abundantemente que la resiliencia es clave tanto para tener éxito en el trabajo como para vivir la propia vida satisfactoriamente. Una caída en tu curva de resiliencia (tus naturales reservas de resiliencia) afectará a tu desempeño en la escuela y en el trabajo, a tu salud física y mental, y a la calidad de tus relaciones. Es el ingrediente básico para la felicidad y el éxito»<sup>16</sup>.

Cuidarse no es una tarea más que hay que cargar, sino entrar en una dinámica que haga posible una vida equilibrada y sana. En el capítulo 20 del libro del Éxodo se nos presentan los *mandamientos*: *No tengas otros dioses además de mí, honra a tu padre y a tu madre, no mates, no cometas adulterio, no robes*, etc. Pero hay un verbo que sólo se usa en uno de los mandamientos: *acuérdate*.

*Acuérdate del Sabbat, para consagrarlo. Trabaja seis días, y haz en ellos todo lo que tengas que hacer, pero el día séptimo será un día de reposo para honrar al Señor tu Dios. No hagas en ese día ningún trabajo...*

Parece que ya en la antigüedad se tenía claro que lo primero que íbamos a olvidar era detenerse y descansar... ¡para honrar al Señor! Quizás sería bueno que cada uno de nosotros enmarcara y pusiera en un lugar bien visible este mandamiento, al que estamos tan obligados como al de no matar...

---

15 R. ROHR, *Compassión silenciosa. Encontrar a Dios en la contemplación*, Herder, Barcelona 2015.

16 K. REIMICH - A. SHATTE, *The resilience factor: Seven keys to finding your inner strength and overcoming life's hurdles*, Broadway Books, New York 2002.

A muchos de nosotros nos formaron insistiendo en que no podíamos *perder* un solo minuto del día, y entonces nos sentimos culpables cuando no hacemos nada del así llamado trabajo *productivo*. Sin embargo, el mandato es claro: ¡Acuérdate del Sabbat! No te olvides de parar periódicamente, de darte tiempo, de descansar, de disfrutar... ¡Te lo pide el Señor!

Se cuenta de un pueblo indígena de América Latina, que cuando emprendían un largo viaje, caminaban durante muchos días, pero que de repente se paraban y acampaban durante un par de días antes de continuar su camino. Decían que necesitaban de ese tiempo de descanso para que pudieran ser alcanzados por sus almas.

¿Podiera ser que vayamos a tal velocidad en nuestra vida que el alma se nos quedó atrás? ¿Qué puedo hacer para dejarme alcanzar por mi propia alma?

Si de veras quieres *poner alma* en tu servicio de liderazgo, no hay otro camino que el de darte los medios necesarios para armonizar y equilibrar cuerpo, mente y espíritu, no sea cosa que te ocurra lo que temía San Bernardo: que te endurezcas y pierdas sensibilidad, y que todos tus afanes se reduzcan a *puras telas de araña*.

No está de más, para terminar, dejarse preguntar por San Bernardo con las mismas palabras que dirigió al Papa Eugenio III:

*¿Por qué has de ser el único en no beneficiarte de tu propio oficio?  
¿Hasta cuándo vas a ser un aliento fugaz que no torna? ¿Cuándo, por fin, vas a darte audiencia a ti mismo entre tantos a quienes acoges? Te debes a sabios y necios, ¿y te rechazas sólo a ti mismo?*

## 12. BIBLIOGRAFÍA

AMADEO L. - SOFIELD, L., *A Spirituality of Stress Management: Human Development* 27 (2006) Number Three: Fall.

BAKER, E., *Caring for ourselves: A therapist's guide to personal and professional well-being*, American Psychological Association, Washington DC 2003.

- BLOOM, A., *Comenzar a orar*, PPC, Madrid 1980.
- FLACH, F., *Resilience: Discovering a new strength at times of stress*, Hatherleigh Press, Long Island City (NY) 2004.
- GANDHI, M. K., *Prayer*, (Compiled and Edited by Chandrakant Kaji), Navajiva Publishing House, Ahmedabad 1977.
- GROTEBERG, E., *Resilience for today: Gaining strength from adversities*, Praeger, Santa Barbara (California) 2003.
- REIMICH, K. - SHATTE, A., *The resilience factor: Seven keys to finding your inner strength and overcoming life's hurdles*, Broadway Books, New York 2002.
- REMEN, R. N., *My Grandfather's Blessings: Stories of Strength, Refuge, and Belonging*, Riverhead Books, New York 2001.
- ROHR, R., *Compassión silenciosa. Encontrar a Dios en la contemplación*, Herder, Barcelona 2015.
- SAN BERNARDO DE CLARAVAL, *De Consideratione ad Eugenium III Papam*.  
[http://www.mercaba.org/DOCTORES/BERNARDO/DE\\_CONSIDERATIONE\\_01.htm#Cap%C3%ADtulo%202](http://www.mercaba.org/DOCTORES/BERNARDO/DE_CONSIDERATIONE_01.htm#Cap%C3%ADtulo%202), consultado el 10-06-2018.
- STEINDL-RAST, D., *Gratefulness, the heart of prayer*, Paulist Press, New York 1984.
- WICKS, R. J. *Perspective. The calm within the storm*, Oxford University, New York 2014.
- WICKS, R. J., *Bounce. Living the resilient life*, Oxford University, New York 2010.
- [www.usccb.org/prayer-and-worship/prayers-and-devotions/prayers/prophets-of-a-future-not-our-own.cfm](http://www.usccb.org/prayer-and-worship/prayers-and-devotions/prayers/prophets-of-a-future-not-our-own.cfm), última consulta 10-06-2018.

## 13. ANEXOS

### PARA LA REFLEXIÓN/DIÁLOGO

Ante una situación complicada y difícil, que origina mucho estrés:

- ¿Hay alguna manera de que yo pueda cambiar esa situación?
- Si no puedo cambiarla ¿tengo que afrontarla yo mismo o puede hacerlo otra persona?
- Si tengo que hacerlo yo: ¿puedo cambiar mi percepción sobre esa situación y aceptar que las cosas son como son y no como me gustaría que fueran?
- ¿Soy capaz de tomar distancia y observarme a mí mismo y a la situación como si le estuviera pasando a otra persona?
- ¿Puedo dejar de buscar culpables o de culpabilizarme?
- ¿Qué aprendo de mí mismo a través de esa experiencia?

### APRENDIENDO A RECONOCER Y MANEJAR EL ESTRÉS

La *American Psychological Association (APA)*, propone una serie de consejos que pueden ser útiles para nosotros y que propongo de manera adaptada:

#### 1. Reconoce cómo te estresas

Cada persona experimenta el estrés de manera distinta. ¿Cómo sabes cuando estás estresado? ¿Qué cambios se dan en tus pensamientos o acciones?

#### 2. Identifica las causas de tu estrés

¿Qué eventos o situaciones desencadenan sentimientos de estrés?

### **3. Aprende a reconocer tus propios síntomas de estrés**

Puede ser que te cueste concentrarte o tomar decisiones, quizás te sientes enojado, susceptible o padeces dolor de cabeza, tensión muscular o falta de energía...

### **4. Reconoce cómo reaccionas ante el estrés**

¿Adoptas comportamientos dañinos, como por ejemplo fumar, beber alcohol o comer mucho/demasiado poco? ¿Es algo rutinario, o específico de algunos eventos o situaciones?

### **5. Encuentra maneras sanas de manejar el estrés**

Puede tratarse de hacer ejercicio de manera regular, o meditar, o hablar con personas de confianza. Es bueno ser consciente de que no es fácil dejar comportamientos dañinos que se han desarrollado durante mucho tiempo: ¡mejor no querer cambiarlo todo a la vez!

### **6. Cuídate**

Come adecuadamente, duerme suficiente tiempo, bebe mucha agua, y practica algo de ejercicio físico de manera regular. Marca en tu agenda algunos días de descanso y toma vacaciones cuando corresponda. Aunque estés en medio de un ritmo frenético, tómate tiempo para ti mismo, incluso algo tan simple como leer un buen libro o escuchar tu música favorita.

### **7. Busca apoyo externo**

El apoyo de personas de confianza puede ser vital para manejar adecuadamente el estrés. En algunos casos será necesaria la ayuda de un psicólogo, especialmente para modificar comportamientos dañinos.

(Cfr. <http://www.apa.org/news/press/releases/2007/10/stress-tips.aspx>)