

INSTITUTO MISIONES CONSOLATA

BIENIO SOBRE LA PERSONA

29 de enero de 2021 - 29 de enero de 2023

Ficha 04 - Abril de 2021

Dimensión humana

RESILIENTES: NUNCA RESIGNADOS



«... Atribulados en todo, mas no aplastados; perplejos, mas no desesperados; perseguidos, mas no abandonados; derribados, mas no aniquilados. Llevamos siempre en nuestros cuerpos, por todas partes, la muerte de Jesús, a fin de que también la vida de Jesús se manifiesta en nuestro cuerpo» (2 Cor 4.8-10).

"Si de verdad realmente quieren ser santos, el Instituto les ofrece los medios, y hasta sus limitaciones y las de los demás pueden ayudarles a conseguir ese fin. Como escribe San Pablo: "Sabemos que todo se convierte en bien para los que aman a Dios, para bien de los que han sido llamados, según su voluntad" (Rm 8.28). Y Uds están entre ellos: llamados a la santidad, a una santidad singular. Hagan, pues, que todas las cosas, hasta sus defectos y los de los demás, cooperen a su bien" (*Vida Espiritual*, pág. 182; *Così vi voglio*, n. 2, pág. 38).

"El Señor quiso probarte con penas internas y externas; pero te mantuvo firme en el momento de la caída. Dale las gracias y tal vez yo también cooperaré en algo con mis oraciones y bendiciones. Por supuesto que aún no estamos en el Paraíso, sino en un valle de lágrimas, y tú no debes desanimarte por ciertas miserias de ti mismo y de los demás. El Señor las permite para mantenernos humildes y con total confianza en Él, y darnos, así, la oportunidad de hacer unos méritos. Sin embargo, cada uno, por su lado, debe tener caridad y tolerancia, procurando santificarse sin estar pendiente de las fallas de los demás, sino sólo de las propias (Giuseppe Allamano, *Lettere ai missionari della Consolata*, editado por Igino Tubaldo, Turín 2004, Carta n. 380).

Los acontecimientos traumáticos de la vida

La vida nos puede hacer descubrir que somos como un árbol con las raíces para arriba, alejados de la normalidad y sin un anclaje seguro. Los acontecimientos de la vida debilitan esa seguridad que nos hizo creer capaces de enfrentar y superar cualquier dificultad; seguridad que sentíamos tan fuerte y vigorosa el día de nuestra profesión, de la ordenación, de la salida para la primera misión. La misión y la consagración no son garantía de exención de los procesos normales que vive todo ser humano frente a los acontecimientos traumáticos de la vida.

Frente a un luto que se nos cae encima de repente, a una grave enfermedad, a una fatiga insuperable en el ministerio, a una decepción en la comunidad, a un cambio inesperado y a un fracaso en la pastoral, tenemos la sensación de estar abrumados, rotos, aniquilados por las dolorosas circunstancias que la vida nos llama a vivir y estamos tan bloqueados, en un ambiente de suspensión, donde nada de lo que sabemos puede anclarnos. Nos enojamos, nos quejamos, buscamos de alguna manera algo o alguien que nos dé alivio: experiencias que parecen traernos alivio, pero que en realidad nos están alejando de nosotros mismos y de nuestra elección de vida. Todos conocemos bien estos momentos porque los vivimos personalmente y porque pertenecen a quienes están con nosotros en comunidad: excesiva preocupación por nuestra salud, alejamiento de la vida común, activismo incontrolado, esterilidad del espíritu, el sacerdocio como profesión, la adicción a la comida, al dinero, al alcohol, al sexo, tanto virtual como real, a las redes sociales, a internet...

Todas estas experiencias a veces nos ponen en una espiral regresiva y pueden causar, en los casos más graves, la pasividad o la agitación extrema, o la división y el colapso. El control y la gestión de nosotros mismos quedan fuera de nosotros, confiados a otras personas, y

podemos llegar a cuestionar también lo que ha sido fundamental para guiar nuestra vida, incluida la relación fundacional con el Señor.

Valor y verdad sobre mí

1. *¿Qué situación estoy padeciendo actualmente? ¿Qué siento que me amenaza a mí y a mi vida?*
2. *¿Qué siento que aún no tengo o que he perdido en el camino y que me empuja a llenar este vacío con algo más?*
3. *¿Qué solución encontré? ¿Cuál es mi adicción?*
4. *¿Qué placer me da todo esto? ¿Para qué lo necesito realmente?*
5. *¿Por qué no me importa cambiar algo en mi vida? ¿Qué tan oprimido me siento por la resignación?*

La alternativa: resiliencia

Para la pasividad de la resignación hay otra posibilidad: la resiliencia. Del latín *resilire*; es decir, “rebotar”, verbo adecuado para definir esa propiedad de algunos materiales, como metales, para absorber un choque sin romperse, tomando su forma original. La resiliencia es la aptitud que ayuda a alcanzar las metas, a pesar de las derrotas y los inevitables acontecimientos imprevistos que la vida depara; es esa fuerza interior que siempre nos hace levantarnos, conscientes de que el objetivo está ahí esperándonos; es la capacidad de reestructurar los fracasos y verlos como experiencias de crecimiento; es superar el miedo del mañana. Resilientes son aquellos que aman la vida; aquellos que enfrentan adversidades, dolores o desgracias sin escapar de ellos, pero también sin sentir pena por uno mismo o desesperarse; son los que tienen el valor de tomar un camino, aunque sea accidentado y tortuoso, porque saben que es la elección correcta para alcanzar sus

sueños. La resiliencia no es una característica de unos pocos, sino una posibilidad para todo ser humano y una característica que puede ser entrenada y aumentada. Gracias a la plasticidad neuronal, el cerebro humano tiene una extraordinaria capacidad para hacerle frente eficazmente a muchos acontecimientos estresantes. La resiliencia no es una condición, sino un proceso: se construye luchando.

Palabra de Dios y resiliencia: el testimonio de San Pablo

El gran apóstol del pueblo, el gran evangelizador, ha aprendido la resiliencia de la vida misma. Pablo subraya varias veces la capacidad de evaluarse a sí mismo con claridad y de acuerdo con lo que las debilidades y la fragilidad le han hecho entender (cfr 1 Co 15.8-9) . Este juicio es una forma de comportamiento que adquirió a través de la escuela de la vida, que le ha hecho conocer su fragilidad y pobreza. Aprendió a pensar de sí mismo de una manera humilde, desprendida y tranquila, sin culparse a sí mismo, con paz.

Desde el traumático acontecimiento en el camino a Damasco, hasta las sospechas, la marginación y el rechazo en las sinagogas de Damasco y Jerusalén; desde los *complots* y la huída a Tarso donde se dedicó a tejer cortinas, aislado durante diez largos años; desde la ruptura con su "gran mentor" Bernabé, hasta las prisiones, las flagelaciones y los naufragios; desde las difamaciones de negociar con el Evangelio para su provecho personal, hasta las acusaciones de favorecer sus propios intereses (cfr 2 Co 1.8-9.16-20); desde la reanudación de la predicación hasta la decepción del fracaso en el Areapago de Atenas.

Si Pablo, frente a las tribulaciones que ha padecido hubiera empezado a insultar a todo y a todos, en lugar de reconocer su propia debilidad y fragilidad, no se habría beneficiado de la prueba.

En cambio, se formó como un verdadero evangelizador porque fue capaz de sacar del dolor que vivía esa humildad profunda, que luego expresó en su vida. También Pablo pasó por esa escuela de las pruebas y de la experiencia de la propia debilidad que nos pone en el lugar correcto y nos libera de todas las presunciones para vivir profundamente la verdad ante Dios: "¿Quién, por lo tanto, te dio este privilegio? ¿Qué tienes que no hayas recibido? Y, si lo has recibido, ¿a qué gloriarte cual si no lo hubieras recibido" (1 Co 4, 7).

En la base de su actitud de humildad, que constituye uno de los secretos de su capacidad para conquistar a las personas, se encontraba un profundo sentido de Dios creador, padre misericordioso, señor y dador de todo bien. Delante de El, Pablo es un pobre pecador que recibe gracia, misericordia, salvación. La misma Palabra que proclama es la Palabra de Dios, no de Pablo; se le dio en la medida del don de Cristo. El mismo celo apostólico no es de Pablo, sino que se lo ha dado Cristo que vive en él (cfr Gal 2.20). Necesitamos ser purificados siguiendo el ejemplo del apóstol y, sobre todo, ser purificados por el poder de Cristo en nosotros.

La resiliencia necesita discernimiento

"Hay dos maneras de mirar las dificultades de la vida - dijo el Papa Francisco a los jóvenes presentes en el estadio Kasarani de Nairobi, el 27 de noviembre de 2015 - o las miras como algo que te bloquea, te destruye y te detiene, o las miras como una oportunidad".

El propio Papa Francisco en el libro *"Volvamos a soñar"* (pp. 62-84) hablando del discernimiento, nos da herramientas útiles para el proceso resiliente: *"Discerniendo lo que es de Dios de lo que no es, empezamos a ver dónde y cómo actuar"... La voz de Dios tal vez nos corrija, pero lo hace con ternura, siempre alentadora, consoladora, alimentando la esperanza. El espíritu del mal, en cambio, nos ofrece ilusiones*

deslumbrantes y emociones tentadoras, pero pasajeras ... La voz del enemigo nos distrae del presente haciéndonos centrar en los miedos del futuro o en la tristeza del pasado...".

La resiliencia nos ayuda a ser determinados y centrados en los objetivos y a no escuchar ese "*saboteador interno*" que desencadena procesos mentales de desmotivación que nos conducen a tomar la dirección opuesta a lo que queremos y a hacernos sentir culpables, frustrados o incapaces de alcanzar la meta.

"La voz de Dios, por otro lado, habla al presente, nos anima a avanzar en lo concreto. Lo que viene de Dios nos pregunta: "¿Qué es bueno para mí, para nosotros?" Aprender a distinguir estos dos tipos de "voz" nos permite elegir el camino correcto a seguir, que no siempre es el más obvio, y nos evita a tomar decisiones que, condicionadas por las heridas del pasado o por los temores del futuro, correrían el riesgo de bloquearnos" (idem).

Mi resiliencia

1. *¿Cuándo he sido resiliente en mi vida? Memoria y relato ...*
2. *¿Qué escucho dentro de mí cuando le dejo hablar a mi "saboteador interno"?*
3. *¿Qué lugar tiene el discernimiento en mi vida?*

La resiliencia no es un hecho privado

La resiliencia ve la fragilidad como el punto de partida del camino hacia arriba. Comienza a partir de ahí. Sólo en la aceptación de nuestros límites personales, podemos descubrir los recursos de nuestro ser; sólo enfrentando el sufrimiento, es que podemos aprender a conocerlo y, por ende, a dedicarnos al cuidado del hombre que somos, de nuestra mente y de nuestro cuerpo. No nacemos resilientes, nos

hacemos. Y esto es posible sólo en una relación significativa de la que nadie está excluido ‘*a priori*’, porque la resiliencia no es una característica del ser, no es un resultado, sino un proceso, un acto de aprendizaje al que todos pueden contribuir y deben contribuir.

La resiliencia no debe entenderse tanto como algo inmutable, sino como un proceso de cambio: no se trata de enfrentar un acontecimiento negativo sin caer, sino más bien de caer y luego volver a levantarse, regenerándose. Es mucho más que eso. Es el resultado del encuentro entre la capacidad natural de ponerse en juego y los contextos amistosos y sociales que ayudan a levantarse y a recuperarse. ¡Porque de un túnel casi nunca sales por tu cuenta!

El truco está en convertir las adversidades en oportunidades, en ver el fracaso como una oportunidad para aprender y sacar lo mejor de cada situación, conscientes de que la calidad de las relaciones afectivas y las redes sociales también tienen una influencia positiva o negativa en la capacidad de adaptarse a las situaciones adversas. No hay destinos ya dibujados, situaciones personales que no pueden cambiar, adicciones que no se pueden vencer, sino sólo acontecimientos de personas que han encontrado nuevas formas de construirse.

El resultado natural de la resiliencia es la esperanza que surge del placer de existir, incluso cuando en el presente haya una falta de bienestar, incluso cuando la vida haga experimentar el dolor, las enfermedades, las pérdidas. La esperanza presupone la confianza en los recursos propios y de los demás; se alimenta de perseverancia e influye positivamente en la capacidad de crear su propio futuro (1 Pt 3.15).

Tanto personalmente como en la comunidad, la capacidad de ser resiliente puede ser entrenada a partir de dos preguntas fundamentales: “¿Qué tiene de bueno lo que está sucediendo y cuál es el mejor significado que le puedo dar?”.

Resiliente con los demás

1. *Caído y levantado: memoria y relato.*
2. *¿Cuánto me sentía o me siento solo y abandonado con mis problemas?*
3. *¿Qué significa para mí pedir ayuda y por qué debería hacerlo?
¿Cómo puedo evaluar la ayuda de profesionales en mi proceso de resiliencia?*
4. *¿Qué tan cerca percibo a mi comunidad y le permito que me acompañe en mis momentos difíciles y en mi ser resiliente?*

La mirada de Allamano

"A menudo alguno piensa demasiado en sí mismo, en santificarse a sí mismo sin pensar en ayudar a los compañeros. Eso no es tener ese espíritu de familia, tan útil en las comunidades porque mueve a todos a santificarse mutuamente. Sí, cada uno debe hacerse santo, pero es necesario que haya ayuda mutua. (...) Debemos desear la santidad de los demás como la propia" (Vida Espiritual, pág. 418; Così vi voglio, n. 2, pág. 39).

"Pidamos al Señor que nos conceda el conocimiento perfecto de nuestra nada. No se trata de hacernos peores de lo que somos... Si nos volvemos soberbios es porque no nos conocemos ... Sólo los mediocres y los imperfectos creen que son algo ... El conocimiento de nuestra nada y la desconfianza que, por eso mismo, hemos de tener, no ha de ser sino el punto de apoyo para subir a la confianza en Dios ... No nos desanimemos nunca a causa de nuestras debilidades, que no queremos, sino agarrémonos a El, abandonémonos en El que no sólo puede y quiere hacernos santos, sino que, siendo omnipotente, puede construir nuestra santificación sobre nuestras debilidades; repito que, con tal de que haya en nosotros un deseo sincero, una decidida voluntad de corresponder a sus gracias" (Vida Espiritual, pp. 179-180; Così vi voglio, n. 12, pág. 50).

“No olviden nunca que son misioneros y que las almas se salvan con el sacrificio. En la vida apostólica hay muchas rosas, pero también muchas espinas, tanto en relación con el cuerpo como con el espíritu. Alguno se imagina el ideal misionero muy poético, olvidando que las almas se salvan sólo con la cruz y desde la cruz, como lo hizo Jesús. La gracia de Dios no falta y, si somos generosos para soportar las pruebas que el Señor nos envíe, podemos repetir con San Pablo: "Desbordo de consuelo y sobreabundo de gozo en todas nuestras tribulaciones" (2 Cor 7.4). Por lo tanto, las tribulaciones no sólo no deben detenernos, sino que deben empujarnos a ser apóstoles" (Vida Espiritual, pág. 439; Così vi voglio, n. 136 pág. 190).

INVOCACIONES

Pidamos al Señor que nos dé una mirada de fe en los acontecimientos de nuestra vida personal; que nos ayude a discernir la luz que el Espíritu Santo siempre hace brillar en las tinieblas; que vislumbremos el vino en el que se puede transformar el agua y que descubramos el trigo que crece en medio de la mala cizaña (cfr E.G., n. 84).

La resiliencia es la capacidad individual y comunitaria de volverse a levantar después de una catástrofe; ayúdanos a estar listos para ver nuevos horizontes en nuestras existencias y para aprovechar las nuevas oportunidades que la vida nos ofrece. Oremos.

ESCUCHANOS, SEÑOR

La resiliencia es considerar la esperanza como una pasión revolucionaria que anticipa lo mejor mientras se experimenta lo peor; ayúdanos a descubrir un nuevo sentido de la vida y valores existenciales precisamente en las dificultades y los fracasos. Oremos.

ESCUCHANOS, SEÑOR

La resiliencia se basa en la fuerza de la vulnerabilidad; ayúdanos, frente a las adversidades de la vida, a descubrir que somos más decididos, más audaces y más creativos y listos a iniciar nuevos procesos en nuestra vida personal y en la misión. Oremos.

ESCUCHANOS, SEÑOR

La resiliencia no es simplemente resistir frente a un acontecimiento negativo sin desfallecer, sino más bien caer y luego volverse a levantar, regenerándose. En la debilidad y la fragilidad danos, Señor, el valor de sentirnos necesitados de ayuda y de dejarnos ayudar. Nuestras comunidades sepan apoyar y acompañar la recuperación de los hermanos en dificultad. Oremos.

ESCUCHANOS, SEÑOR

Oración

Dios de nuestra vida, hay días en los que las cargas que llevamos desgastan nuestros hombros y se nos vuelven pesados; cuando el camino parece triste e interminable y el cielo gris y amenazante, cuando nuestra vida no tiene música, nuestro corazón está solo y nuestra alma ha perdido su valor. Inunda nuestro camino con tu luz, dirige nuestros ojos hacia donde los cielos están llenos de promesas, afina nuestro corazón a la música audaz; danos una experiencia de camaradería con héroes y santos de todas las edades; dale vigor a nuestro espíritu para que podamos alentar el alma de todos aquellos que andan con nosotros el camino de la vida, por tu honor y gloria. Por Cristo tu Hijo, resucitado para siempre. Amén.

(oración atribuida a San Agustín).

