

RESILIENCIA, UNA OPORTUNIDAD PARA CRECER

Escuela de familia Educare

Atravesar una crisis, estar perdido, equivocarse, cometer errores,. todos estos obstáculos pueden convertirse en una OPORTUNIDAD PARA CRECER. Siempre que aprendamos de ellos, y no nos anclamos en una autocrítica estéril.

Una metáfora que nos puede interesar:

El *Kintsugi* (金継ぎ) es una antigua técnica japonesa para reparar objetos de cerámica con la laca que proviene de la resina del árbol *Urushi* mezclada con polvo de oro, plata o platino.

Forma parte de una filosofía que plantea que las roturas y reparaciones forman parte de la historia de un objeto, y que deben mostrarse en lugar de ocultarse, incorporarse y además hacerlo para embellecer el objeto, poniendo de manifiesto su transformación e historia.

La historia del *Kintsugi* (que en japonés significa 'carpintería de oro') comienza a finales del siglo XV cuando el shōgun (título de comandante de ejército japonés), Ashikaga Yoshimasa, envió a reparar a China dos de sus tazones de té favoritos. Los tazones volvieron reparados pero el resultado no fue de su agrado, así que buscó artesanos japoneses que hicieran una mejor reparación, dando así con una nueva forma de reparar cerámicas, convertida en arte.

Se trata de una técnica muy valorada que convierte objetos dañados en verdaderas obras de arte. El *Kintsugi*

añade un nuevo nivel de complejidad estética a las piezas reparadas. Hace que antiguas vasijas pegadas y reparadas sean aún más valoradas que las que nunca se han roto.

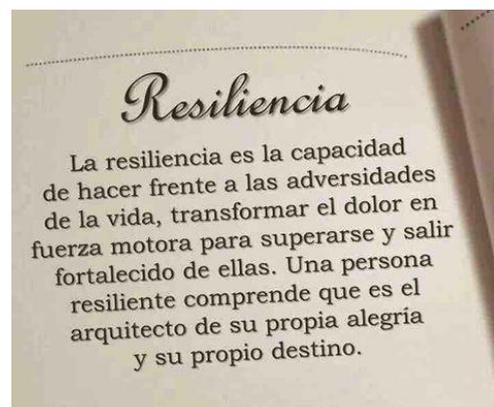


kintsukuroi

(n.) (v.phr.) "to repair with gold", the art of repairing pottery with gold or silver lacquer and understanding that the piece is more beautiful for having been broken.

Basándose en esta metáfora del *Kintsugi*, se ha creado toda una filosofía de vida. De forma que, frente a las adversidades y errores que la vida nos presenta, podemos aprender a recuperarnos y sobrellevar las cicatrices, incluso saliendo más fortalecidos de ello.

Y ese es el verdadero significado de la palabra RESILIENCIA:



En estos complicados momentos que estamos viviendo donde, de repente, de un día para otro, hemos descubierto que somos vulnerables a todos los niveles, tanto física como emocionalmente. Cuando llegan situaciones adversas que nos superan y que nos hacen sentirnos sobrepasados, y dónde nos vemos rodeados de temores, miedos e incertidumbre, y sin saber muy bien por dónde salir...

Es entonces cuando tenemos que tener claro que poseemos una poderosa herramienta que nos ayuda a encontrar alternativas a la realidad. Podemos ir a nuestro interior y encontrar ese 'carácter', esa cualidad de 'endurecerse', sacar nuestra fortaleza interna, nuestra capacidad de resistencia, que va muy unida a esa capacidad de supervivencia que todo ser humano realmente posee. Se trata de recomponernos y resurgir cual *'Ave Fénix'*, desde la confianza y la fe en que todo va a mejorar. En estos momentos es muy importante mantener la calma y la serenidad, y para ello la paciencia puede sernos de gran ayuda.

En el *Kintsugi*, el proceso de secado es un factor clave. La resina tarda semanas, e incluso meses, en endurecerse. Es lo que garantiza su cohesión y durabilidad. Mantener la calma, cultivar la paciencia, desarrollar la capacidad de sufrimiento y aprender a tolerar los reveses y obstáculos a través de los cuales la vida nos pone a prueba. Estas son las claves para afrontar cualquier situación de crisis, por difícil que ésta sea.

Y solo hay una forma de superación, que empieza por superarnos a nosotros mismos. Saber valorar lo que se rompe en nosotros, nos aporta autoconocimiento, amor propio, e incluso nos puede dar una serenidad objetiva. Busquemos en nuestro interior, apreciémonos como somos, vulnerables y rotos, pero también únicos e irremplazables. Y lo más importante, con una capacidad innata, que se puede trabajar y desarrollar, y que nos hace ser fuertes y sentirnos capaces de reparar nuestras heridas y, sobre todo, de hacernos crecer ante la adversidad.



Albert Einstein tiene una frase célebre que se puede ajustar a los momentos inciertos que estamos viviendo, y con la que cerramos este artículo a modo de reflexión:

“Entre las dificultades, se esconde la oportunidad”.

¡BUSQUEMOS LA NUESTRA! 😊

Dpto. Orientación Educare