

La felicidad es una tarea cotidiana que depende de nuestro saber fluir con lo que hacemos:

Rosa Argentina

*“Admiramos a quienes son capaces de superar las circunstancias más adversas, a quienes convierten un suceso especialmente dramático en una oportunidad para crecer, pero todo depende de cómo enfrente el individuo el momento adverso”. Así se explaya Rosa Argentina Rivas Lacayo, autora del libro **Saber crecer. Resiliencia y espiritualidad** (Urano, 2007), quien con conceptos sencillos nos explica qué significa la resiliencia.*



Fotografía Ediciones Urano

¿La resiliencia se puede aplicar de manera individual o es necesaria la ayuda de un semejante?

La resiliencia no es algo que se aplique, sino que se refiere a la fortaleza interior para la cual el apoyo de nuestros semejantes puede ser muy valioso, pero no indispensable.

¿Cómo puede ser superado un trauma de la infancia?

En la medida en que tenemos la disposición de aprender de nuestras experiencias, perdonar a

quien nos haya lastimado y estemos dispuestos a “reeditar” nuestras memorias para, sin pretender cambiar lo que ya fue, conservar lo bueno, dejando atrás lo que fue doloroso, cualquier experiencia puede ser superada.

¿La resiliencia puede ponerse en práctica día con día o sólo cuando vivimos una adversidad?

Nuestra resiliencia se manifiesta en nuestra vida cotidiana, puesto que entre sus características se pueden mencionar la autoestima, el optimismo, la responsabilidad y otras que no son traje de domingo, sino actitudes necesarias para la vida. Podemos

Rosa Argentina es psicoterapeuta clínica, especializada en logoterapia, psico-oncología y tanatología, diplomada en terapia cognitiva conductual y manejo de las emociones. Es directora del “Método Silva” en México, y fundadora y presidenta de la Asociación Latinoamericana de Desarrollo Humano. Conduce diariamente dos programas radiofónicos y ostenta el *Premio Internacional de Ética* otorgado por la Fundación Templeton.

Para mayor información sobre la autora, el libro y la editorial, puede consultar la página www.mundourano.com

decir que la resiliencia se hace más evidente en los momentos de adversidad, pero sólo cuando es en realidad una actitud vivida cotidianamente.

¿Podría darnos un ejemplo práctico en el cual se aplicó la resiliencia?

Uno de los ejemplos más claros de resiliencia fue la experiencia y vida del neuropsiquiatra Viktor Frankl, creador de la logoterapia, quien a pesar de haber vivido el horror de ser prisionero en los campos de concentración de Hitler y de haber perdido prácticamente a toda su familia, logró rescatar de ese proceso el sentido de la vida y realizó aportaciones creativas de gran importancia para la psiquiatría y psicología actuales.

¿Cuál es el camino más sencillo para superar una pérdida?

No hay caminos sencillos. Todos requieren de esfuerzo. Sin embargo la manera de ayudarnos a transitar más sanamente por el dolor depende de nuestra resiliencia y de manera muy especial de las características de nuestra espiritualidad.

En esta sociedad tan agitada y estresada, ¿cómo se puede lograr un equilibrio mental-emocional?

Para lograr este equilibrio y el manejo del estrés es indispensable saber relajarnos y tener un buen control mental que nos permita manejar nuestros pensamientos y por lo tanto saber canalizar nuestras emociones.

¿Cómo influye el pasado de un individuo para que en la edad adulta pueda llamarse "una persona feliz"?

Eso dependerá de cómo la persona quiera asumir su pasado, esté dispuesta a reasignar significado a sus experiencias y comprenda que la felicidad es una tarea cotidiana que depende de nuestro saber fluir con lo que hacemos, descubriendo el sentido de vida en cada una de las cosas que realizamos.

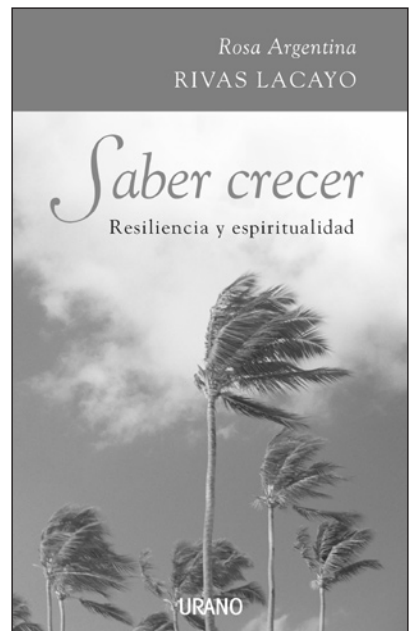
En un suceso como el de los terremotos del 85, en donde el trauma sigue vivo, ¿se puede aplicar la resiliencia de manera colectiva?

A mí me gustaría preguntarle a usted por qué afirma que el trauma sigue vivo. Hay toda una generación que no lo vivió y una cantidad de personas que lo vivieron y que tuvieron la capacidad de reconstruir sus vidas por completo, a pesar de las pérdidas, no sólo materiales sino de seres queridos.

Existen comunidades que por su cultura y valores muestran una capacidad de resiliencia colectiva, que todos podemos llegar a tener si desarrollamos las características que la conforman.

Para terminar: ¿Nos podría dar cinco características de una persona a la que se le pueda recomendar acercarse a la resiliencia?

Todos necesitamos ser resilientes, puesto que todos nos veremos sometidos a las tormentas que golpean con su oleaje nuestro barco. Todos necesitamos saber crecer.



Saber crecer

Resiliencia y espiritualidad es el primer libro que Ediciones Urano publica en México en esta nueva etapa que consiste en editar autores mexicanos, sobre todo de temas de interés general.

¡La salud del cuerpo es el reflejo del bienestar del alma!

Entrar en la

ZONA

es iniciarse a una vida más sana, más larga y más satisfactoria

Aquí encontrará la mejor guía para lograrlo

