

**El ingreso en la vida mística en las terceras *moradas*: la «resiliencia»**  
**P. Eduardo Sanz de Miguel, o.c.d.**

Introducción .....	1
Las grandes capacidades del alma .....	2
La puerta de entrada.....	3
La importancia del conocimiento de sí .....	4
Las almas «concertadas» .....	5
Nuestra actitud frente a las contradicciones.....	6
La resiliencia.....	8
Conclusión.....	9

### ***Introducción***

La palabra que más se repite en nuestros días es «crisis»: económica, política, educativa, religiosa... Einstein afirmó que no podremos salir de ella si continuamos dando las mismas respuestas de siempre a los problemas nuevos: «No pretendamos que las cosas cambien si seguimos haciendo lo mismo». Si enfrentamos las crisis con creatividad, son una oportunidad de renovación y de crecimiento. Así lo vivió santa Teresa de Jesús, que se crecía ante las dificultades.

En cierta ocasión estaba de viaje desde Ávila hacia Medina del Campo para fundar su segundo monasterio de carmelitas descalzas. Cuando se encontraba a mitad de camino, vinieron a decirle que la casa que les habían ofrecido ya no estaba a la venta y que la fundación no se podía hacer porque habían surgido dificultades que parecían insuperables. ¿Qué hizo ella?, ¿se echó atrás? Al contrario, comenta así su reacción: «¡Oh, válgame Dios! Cuando Vos, Señor, queréis dar ánimo, ¡qué poco hacen todas las contradicciones! Antes parece [que la dificultad] me animó, pareciéndome que si comenzaba a alborotarse el demonio, era porque el Señor se quería servir de aquel monasterio» (F 3,4).

Usando su propia experiencia y la de sus hermanas, santa Teresa escribió un peculiar tratado de vida espiritual, un libro que habla de la oración, partiendo de sus formas más sencillas, propias de los principiantes, hasta llegar a la cumbre de la vida mística: el «matrimonio espiritual» o «unión transformante». Es el *Castillo interior*, en el que habla de la oración entendiéndola como un camino de conocimiento de sí, de autoaceptación, de superación de las dificultades y de crecimiento hacia la plenitud que Dios quiere para nosotros. En ese proceso ocupa un lugar esencial la capacidad de enfrentarse a las contradicciones no buscadas por nosotros, pero que nos presenta la vida, superándolas y transformándolas en una oportunidad de maduración y crecimiento. En lo que hoy se llama «resiliencia». Sin usar ese nombre, santa Teresa habla de ello en varias ocasiones, pero lo desarrolla especialmente en las terceras *moradas*.

Teresa divide el *Castillo interior* en siete *moradas* para ayudarnos a comprender que nuestra relación con Dios es un proceso dinámico que se profundiza durante toda la vida. Las tres primeras tratan de lo que nosotros podemos hacer, mientras que las cuatro últimas tratan de lo que hace Dios, de la vida mística. Las terceras *moradas* hablan de las personas que se esfuerzan por vivir cristianamente, compartiendo lo que

tienen, dedicando tiempo a la formación espiritual, al apostolado y a la oración (ella las llama vidas «concertadas»; es decir, 'ordenadas').

Teresa advierte de dos peligros que paralizan al alma y la impiden avanzar: el primero es la autocomplacencia (estar satisfechos con lo que hacemos y no disponernos para ir adelante) y el segundo es mirar demasiado a lo que los demás hacen o dejan de hacer, escandalizándonos de sus faltas y olvidando las nuestras (actuando como los fariseos del tiempo de Jesús, que se creían mejores que los demás por las cosas que hacían).

El único remedio para salir de nosotros mismo es abrazarnos a la cruz cuando llegan las dificultades y contradicciones inesperadas. Se trata de pasar de lo que nosotros ofrecemos a Dios de propia iniciativa a aceptar con paz lo que la vida nos trae sin que nosotros lo busquemos. Pone varios ejemplos para ayudarnos a entender: la pérdida de algunos bienes o de un ser querido, una calumnia o persecución... El problema no está en sentir dolor a causa de estos sufrimientos (es natural que lo sintamos, porque no somos de piedra), sino en dedicarles todas nuestras energías hasta el punto de que se convierten en una obsesión. Por eso se detiene a dar consejos para ayudar a superar las dificultades y convertirlas en una oportunidad de crecimiento y maduración, que nos disponga para la entrada en la vida mística.

### ***Las grandes capacidades del alma***

En esta obra, Teresa parte de la dignidad y de la grandeza del alma, de sus inmensas capacidades, no siempre suficientemente consideradas, y nos invita a tomar conciencia de que tenemos un fascinante *mundo interior* que explorar (cf. 4M 1,9): «Yo no hallo cosa con que comparar la gran hermosura de un alma y su gran capacidad. Como nuestros entendimientos no pueden llegar a comprender a Dios, creo que tampoco pueden llegar a comprender totalmente el alma humana, pues él mismo dice que nos crió a su imagen y semejanza» (1M 1,1). Tema sobre el que volverá en otras ocasiones: «En nosotros mismos descubro secretos que muchas veces me sorprenden. Y ¡cuántos más debe haber!» (4M 2,5). La capacidad más importante del hombre es su apertura radical al infinito, a Dios, ya que «podemos conversar *nada menos que con Dios*» (1M 1,6). Junto a esta, tenemos muchas otras capacidades que ella nos invita a descubrir.

Unos años antes de escribir el *Castillo interior*, en una carta a su hermano Lorenzo, habla de las «bestialidades» que somos capaces de hacer los hombres cuando olvidamos «la gran dignidad de nuestras almas»: «Me lastima ver tantas pérdidas [de vidas humanas en el proceso de la conquista de América], y esos indios no me cuestan poco. [...] Muchas veces no sé qué decir, sino que somos peores que bestias, pues no entendemos la gran dignidad de nuestra alma [...]. Denos el Señor luz» (Cta. del 17 de enero de 1570). Adelantándose a los tiempos, recuerda que la dignidad de cada ser humano (independientemente de su sexo, raza o religión) exige que sus derechos sean respetados.

Teresa subraya nuestras *inmensas capacidades* físicas, intelectuales y espirituales con la intención de provocar en sus lectores el deseo de conocerlas y desarrollarlas. Se lamenta de nuestro desinterés por estas cosas, diciendo: «No es pequeña lástima y confusión que –por nuestra culpa– no nos entendamos a nosotros mismos ni sepamos quiénes somos. Hijas mías, ¿no sería gran ignorancia que preguntasen a uno quién es y no se conociese ni supiese quién fue su padre ni su madre ni de qué tierra? Pues si esto sería gran bestialidad, sin comparación es mayor la que hay en nosotras cuando no procuramos saber qué cosa somos, sino que nos detenemos en estos cuerpos y así, a bulto, sabemos que tenemos almas solo porque

lo hemos oído y porque nos lo dice la fe. Mas qué bienes puede haber en esta alma o quién está dentro de ella o su gran valor, pocas veces lo consideramos; y así se tiene en tan poco procurar conservar su hermosura con todo cuidado: todo se nos va en la grosería del engaste o cerca de este castillo, que son los cuerpos» (1M 1,2).

Porque está convencida de la grandeza y dignidad del alma, de sus inmensas capacidades, nos invita a tomar conciencia de lo que somos, o mejor de lo que podemos llegar a ser si las tomamos en serio. Teresa se esfuerza por explicar el misterio del ser humano, que generalmente se interesa solo de su cuerpo y de sus pulsiones primarias, aunque es capaz de mucho más. Su intención es provocarle el deseo de conocer sus propias capacidades físicas, psíquicas y espirituales, para que asuma las propias responsabilidades en su proceso de crecimiento personal; le invita a realizar las opciones justas para no quedarse subdesarrollado, para no «quedarse enanas» (7M 4,9), para que pueda crecer hasta la plenitud para la que fue creado.

Teresa no empieza hablando de pecados, de castigos ni de muerte. Al contrario, nos invita a descubrir nuestra riqueza interior, a desarrollar nuestras capacidades, a crecer, a ser felices. Su *Camino de perfección* es una propuesta de plenitud humana y espiritual. Ella ha vivido con gozo su propio proceso de liberación y crecimiento y propone a los demás lo que a ella le ha hecho feliz. Por eso construye su enseñanza sobre su experiencia.

Teresa quiere hacernos comprender que nada ni nadie (ni aún los pecados mortales) puede quitarnos esa belleza interior y esas grandes capacidades. Podemos ignorarlas, despreciarlas o sepultarlas, pero no destruirlas totalmente. Por eso nos invita muchas veces y de muchas maneras a tomar conciencia de esa riqueza interior: «Es bueno considerar que la fuente y el sol resplandeciente, que están en el centro del alma, no pierden su resplandor y hermosura; que siempre están dentro de ella y nada puede quitarles su hermosura. Mas si sobre un cristal que está al sol se pusiese un paño muy negro, está claro que, aunque el sol dé sobre él, su claridad no hará operación en el cristal. ¡Oh almas redimidas por la sangre de Jesucristo, entendedos y tened lástima de vosotras! ¿Cómo es posible que, entendiendo esto, no procuréis quitar el betún de ese cristal?» (1M 2,3-4).

### ***La puerta de entrada***

La puerta del castillo es la oración, que no se limita a repetir fórmulas aprendidas, sino que consiste en establecer una relación personal de amor con Cristo: «A cuanto yo puedo entender, la puerta para entrar en este castillo es la oración y consideración, no digo más mental que vocal, que como sea oración ha de ser con consideración. De hecho, si alguien no advierte con quién habla y lo que pide y quién es quien pide y a quién, a eso no lo llamo yo oración, aunque mucho menee los labios» (1M 1,7).

Por tanto, la oración es la única *puerta* para entrar en el *castillo*; es decir, en el conocimiento de sí mismo y de Dios. La oración es nuestra posibilidad de desarrollar las grandes capacidades del alma para vivir en plenitud. El inicio del camino es la oración vocal, después se entra en la mental y la meta del camino es la plenitud de la oración contemplativa.

Para entender el pensamiento de santa Teresa de Jesús, hemos de recordar que para ella, como para san Juan de la Cruz, san Ignacio de Loyola y sus contemporáneos, la oración no consiste únicamente en estar en presencia del Señor sin hacer otras cosas, sino que es algo más amplio: una manera de vivir, de

relacionarse con los demás, de estar ante el mundo. A eso hoy lo llamamos espiritualidad o vida espiritual.

Recordemos también que en el *Camino de perfección*, Teresa afirma que el cimientamiento de la verdadera oración son las virtudes humanas y evangélicas, el particular el desasimiento de todo lo criado (o pobreza evangélica), el amor de unas con otras (que en otros lugares llama «nuestro particular estilo de recreación y fraternidad») y la humildad (entendida como amor a la verdad). Vienen después la «determinada determinación» (que es la fuerza para perseverar en el bien, incluso en medio a las dificultades), la esperanza teologal (entendida como la confianza en la fidelidad de Dios, que nunca abandona a los que lo buscan), la afabilidad, el amor a la verdad, la cortesía, la alegría, el buen humor, la laboriosidad, el aprecio de la cultura...

Así pues, para Teresa, la «oración» o «espiritualidad» abarca toda la existencia. Mi oración tiene que ver con mi modo de amar, de trabajar, de relacionarme con los demás, de gestionar mi tiempo y mis actividades; mi oración tiene que ver con mi vida, con lo que estoy llamado a ser. Por eso presenta las primeras *moradas* como un tomar conciencia de nuestras inmensas capacidades, pero también de las cadenas que nos atan a las cosas, a las personas, a las seguridades, a los vicios... y como un deseo inicial de liberarse de todo lo que nos impide escuchar la llamada de Cristo y seguirlo con alegría y paz en el día a día.

### ***La importancia del conocimiento de sí***

Quienes tratan de oración, muchas veces no dedican ninguna atención al conocimiento del propio yo. En nuestros días, parece que estas cosas se deberían dejar solo a la psicología. Sin embargo, para santa Teresa, el conocimiento de sí (o conocimiento propio), del que habla en veinte ocasiones, tiene una importancia fundamental en la vida espiritual, hasta el punto de que ella afirma que no puede haber verdadera oración si esto falla. El conocimiento de sí es el primer grado de la oración (las primeras *moradas*) y no hay gracias místicas auténticas sin previo conocimiento propio. Como vamos a ver, humildad, búsqueda de la verdad y conocimiento de sí no solo van juntos, sino que se identifican y nos permiten vivir con realismo.

Este tema ya lo había tratado en sus obras anteriores, indicando que el conocimiento de sí no se reduce a una práctica de los inicios, sino que debe acompañar todo el proceso oracional y crecer a medida que la oración es más profunda: «Esto del conocimiento propio jamás se ha de dejar, ni en este camino hay alma tan gigante que no haya menester muchas veces tornar a ser niño y a mamar (y esto jamás se olvide, quizás lo diré más veces, porque importa mucho); porque no hay estado de oración tan subido, que muchas veces no sea necesario tornar al principio, y en esto de los pecados y conocimiento propio, es el pan con que se han de comer todos los manjares, por delicados que sean, en este camino de oración, y sin este pan no se podrían sustentar» (V 13,15).

Para santa Teresa, la primera dimensión de la humildad es el *respeto por la verdad* (la honestidad) y el deseo de alcanzarla. Es decir, la humildad es la disposición para buscar la verdad, aceptarla y someterse a ella (aunque cueste), lo que significa aceptar ayuda de los otros, dejarse aconsejar y corregir. Para esto se necesita vencer el orgullo (es decir, la incapacidad de aceptar correcciones, el pensar que no necesitamos de nadie, la autosuficiencia). Ella está convencida de que una persona inteligente se deja enseñar y corregir. Por el contrario, quien no lo es, se siente humillado cuando alguien quiere ayudarlo. Ya lo dice la Sagrada Escritura: «No reprendas al necio, pues te aborrecerá; reprende al sensato, que te lo agradecerá»

(Prov 9,8). Por eso, Teresa no aceptaba en sus conventos monjas que no tuvieran un buen entendimiento.

En segundo lugar, la humildad es la *aceptación gozosa de nuestras inmensas capacidades*, asumiendo que las hemos recibido, por lo que no podemos vanagloriarnos de ellas ni mucho menos despreciar a quienes no las poseen. Ya hemos visto que compara el alma con un castillo lleno de tesoros y que quiere que tomemos conciencia de ello para que podamos desarrollar nuestras capacidades: «Qué bienes hay en el alma o quién está dentro de esta alma o el gran valor de ella, pocas veces lo consideramos» (1M 1,2). Algo tan propio de algunas espiritualidades como ignorar los propios dones o despreciarlos, a ella le parece una falsa humildad, que puede hacer mucho daño: «No haga caso de unas humildades que hay, de que pienso tratar, que les parece humildad no entender que el Señor les va dando dones. Entendamos bien, bien, como es de verdad, que nos los da Dios sin ningún merecimiento nuestro [...]. Creer que no somos capaces de grandes bienes, acobarda el ánimo [...]. ¿Cómo aprovechará y gastará con largueza el que no ve y entiende que es rico?» (V 10, 4-6).

Por último, la humildad se plasma en el *reconocimiento de nuestras limitaciones*, en la aceptación de que nuestras capacidades no son suficientes para abarcar a Dios ni para unírnos con él, por lo que una y otra cosa (conocimiento de Dios y unión con Dios) han de ser acogidas como regalos suyos. Esta aceptación de nuestras limitaciones nunca debería ir acompañada de autorrechazo o de sentimientos morbosos de culpabilidad. Eso no lo considera santa Teresa humildad, sino tentaciones. Por el contrario, la aceptación sana de la propia debilidad nos abre a la misericordia de Dios y nos enseña a poner nuestra confianza solo en él: «Guardaos, hijas, de unas humildades que pone el demonio con gran inquietud, de la gravedad de pecados pasados, de si merezco acercarme al Sacramento, si me dispuse bien, que no soy para vivir entre buenos. Cosas de estas que son de estimar cuando vienen con sosiego y regalo y gusto, como las trae consigo el conocimiento propio. Pero si viene con alboroto e inquietud y apretamiento del alma y no poder sosegar el pensamiento, creed que es tentación y no os tengáis por humildes, que no vienen de ahí» (CE 67,5).

Asumir pacíficamente nuestras capacidades y nuestras limitaciones nos permite vivir reconciliados con nosotros mismos y con nuestra historia. Al mismo tiempo nos permite también aceptar a los demás tal como son, con sus capacidades y con sus limitaciones, sin caer ni en la tentación de creernos superiores a nadie ni tampoco de envidiar a los que tienen otros dones distintos de los nuestros.

### ***Las almas «concertadas»***

Pienso que todos los cristianos buscamos sinceramente cumplir la voluntad de Dios, por lo que, en mayor o menor medida, todos nos sentimos identificados con lo que santa Teresa dice de las almas que entran en las terceras *moradas*: hemos tomado conciencia del amor de Dios, meditamos en la vida y en las enseñanzas de Cristo, nos esforzamos para poner en práctica sus mandamientos, queremos guiarnos por las virtudes teologales y no por los instintos, salimos de nosotros mismos para acoger y servir a los hermanos. Para conseguirlo, leemos libros espirituales, participamos en retiros y convivencias, celebramos con fe los sacramentos, dedicamos tiempo a la oración personal y al apostolado, realizamos obras de misericordia...

A las personas que viven así, Teresa las denomina almas «concertadas» (es decir, 'ordenadas', 'organizadas'). Afirma que son muchas, las alaba y describe su vida con cierta ironía, reflexionando sobre el motivo por el que son pocas las que pasan adelante: «De estas, por la bondad del Señor, creo que hay muchas en el mundo: son

muy deseosas de no ofender a su Majestad y aun de los pecados veniales se guardan. Amigas de hacer penitencia, sus horas de recogimiento, gastan bien el tiempo, se ejercitan en obras de caridad con los prójimos, muy concertadas en su hablar y vestir y gobierno de casa, los que las tienen. Cierta, estado para desear y que, al parecer, no hay por qué se les niegue la entrada hasta la postrera morada ni se la negará el Señor, si ellos quieren, que linda disposición es para que las haga toda merced» (3M 1,5).

Por su parte, san Juan de la Cruz las llama «pricipiantes» (aunque lleven ya muchos años de vida espiritual) y describe con acierto sus virtudes y defectos en el libro primero de la *Noche oscura*: «Hallan su deleite en pasarse grandes ratos en oración, y por ventura las noches enteras; sus gustos son las penitencias, sus contentos los ayunos, y sus consuelos usar de los sacramentos y comunicar en las cosas divinas» (1N 1,3). También explica que muchos permanecen ahí toda su vida y que solo se puede ir adelante entrando en «la noche pasiva del sentido», que coincide con la propuesta de santa Teresa de Jesús.

Ambos (Teresa y Juan) se preguntan: ¿Por qué muchas personas no avanzan en el proceso espiritual, a pesar de todas las cosas buenas que hacen? Y ambos responden: Porque son capaces de dar a Dios muchas cosas, pero no le dan la más importante, que es su voluntad. Son generosas en la ofrenda de su tiempo, de sus bienes, de sus sacrificios... siempre que sean ellas las que toman la iniciativa. A todos los que nos encontramos en esta situación (que somos la mayoría de los creyentes), san Juan de la Cruz nos da el siguiente consejo: «¿Qué aprovecha que des a Dios una cosa si él te pide otra? Considera lo que Dios quiere y hazlo, que por ahí satisfacerás mejor tu corazón que con aquello a lo que tú te inclinas» (D 72).

Hay que tener en cuenta que tanto santa Teresa como san Juan hablan de personas que llevan mucho tiempo sirviendo al Señor con sinceridad (no importa que sean religiosos, sacerdotes o seculares). Han apartado sus apetitos de las cosas y están desengañadas del mundo pero, en algunos aspectos, se parecen a los fariseos de los tiempos de Jesús: hacen muchas cosas para servir a Dios y pretenden que todos les reconozcan sus méritos y que Dios se los premie. Piensan que hacen todo solo por Dios, pero no se dan cuenta de que su voluntad, orientada a lo espiritual, aún es esclava de sus idealizaciones: se creen mejores de lo que son, su afectividad no ha madurado totalmente, su libertad es solo parcial, inconscientemente buscan gratificaciones y reconocimientos. Por eso, cuando llegan las dificultades serias, se sienten bloqueados y les faltan las fuerzas para reaccionar correctamente.

Según estos dos santos carmelitas, la solución se encuentra en pasar de las *obras de religión* (lo que nosotros «hacemos» para contentar a Dios) a la *vida de fe* (abrirnos a lo que él «hace» para nuestro bien). Estamos invitados a pasar del «dar cosas» a Dios a darle nuestra voluntad, a «dar-nos» a nosotros mismos con todas las consecuencias, dejándole actuar en nuestras vidas, fiándonos de él incluso en medio de la noche.

### ***Nuestra actitud frente a las contradicciones***

El problema de las almas «concertadas» está aquí: son generosas en sus servicios a Dios y al prójimo, pero no saben aceptar con paz las contrariedades que les ofrece la vida ni adaptarse a la perenne novedad de Dios, que siempre rompe nuestros esquemas, tal como recuerda Teresa: «Yo he conocido algunas personas –y puedo decir que muchas– de las que han llegado a este estado y han vivido muchos años con esta rectitud y concierto de alma y cuerpo –a lo que se puede entender– y, cuando su Majestad las ha probado en cosas no muy grandes, se han visto con mucha

inquietud y apretamiento de corazón. A mí me traían tonta y aun llena de temor, porque parecía que ya eran señoras del mundo, o al menos que estaban bien desengañadas de él. A estas no se les puede dar ningún consejo, porque, como hace tanto tiempo que practican la virtud, les parece que pueden enseñar a otros y que les sobra razón para sentirse mal» (3M 2,1).

Algunas de estas cosas las hace Dios y otras solo las permite, aunque no las desee, pero todas suponen una prueba para medir nuestra madurez espiritual y todas son una oportunidad para crecer, si las enfocamos correctamente. Ella las trata juntas y pone los ejemplos de quienes tienen una grave pérdida económica o sufren una calumnia o sienten sequedad en la oración. Nosotros podemos añadir a los que padecen una enfermedad seria o una crisis matrimonial o dificultades en las relaciones con los hijos o la muerte de un ser querido. Muchas veces, estas personas no saben cómo enfrentan correctamente la situación y se hunden anímicamente. Ella comprende su sufrimiento y añade que es natural que se quejen, siempre que su pena no se convierta en una obsesión y sus lamentos en un refugio que les imposibilite reaccionar.

Con profunda capacidad de observación, denuncia que cuando se canoniza el propio sufrimiento se cae en el victimismo: «Yo no he hallado remedio ni le hallo para consolar a semejantes personas, si no es mostrar gran sentimiento de su pena (y a la verdad se tiene de verlos sujetos a tanta miseria), y no contradecir su razón; porque todas las conciertan en su pensamiento que las sienten por Dios, y así no acaban de entender que es imperfección; que es otro engaño para gente tan aprovechada; que de que lo sientan, no hay que espantarse. [...] En sus pensamientos canonizan estas cosas, y así querrían que otros las canonizasen» (3M 2,1-2).

La Santa se siente cercana a quienes no encuentran fuerzas para superar estas dificultades, pero tienen la valentía de reconocerlo y no intentan engañarse a sí mismas. Estas personas crecerán en el conocimiento de sí y en la verdadera humildad, que es «andar en verdad» (6M 10,7): «Entienden ellos su falta muy claramente, y a las veces les da más pena el ver que, sin poder más, sienten cosas de la tierra y no muy pesadas, que lo mismo de que tienen pena. Eso lo tengo yo por gran misericordia de Dios; y aunque es falta, muy gananciosa para la humildad» (3M 2,1). De quien no consigue superar su pena por una contradicción, pero lo admite con sencillez, dice: «Ya que no lo hace porque el Señor no le ha llegado a tanto, enhorabuena; mas entienda que le falta esa libertad de espíritu, y con esto se dispondrá para que el Señor se la dé» (3M 2,3).

La verdadera dificultad surge cuando no queremos reconocer que tenemos un problema, por lo que tampoco aceptamos ayuda de nadie y nos encerramos en nosotros mismos. Lo que más daño nos hace es ocupar todas nuestras energías en lamentarnos continuamente por lo que nos ha sucedido, volviendo obsesivamente a lo mismo, buscando culpables en los que descargar nuestra frustración, haciendo que crezca la amargura.

Asumir esas dificultades no buscadas con la disposición correcta significa no absolutizarlas (no permitir que ocupen todo nuestro tiempo y todas nuestras energías). Solo entonces podemos aprender de los errores propios y ajenos, enfrentándolos con realismo. Esto se corresponde con la entrada en la «noche pasiva del sentido» en la doctrina de san Juan de la Cruz (la «noche activa» equivale a lo que nosotros podemos hacer para purificarnos, la «pasiva» corresponde a las purificaciones que nos presenta la vida cuando menos lo esperamos).

Las dificultades no hay que buscarlas. Llegan por sí mismas. Algunas las podemos enfrentar para eliminarlas, pero otras permaneces aunque no queramos. Si las enfrentamos con la actitud correcta, podemos crecer y madurar. En palabras de santa Teresa de Jesús y de san Juan de la Cruz: se nos abre la puerta para poder entrar en la vida mística. En caso contrario, las dificultades bloquean el proceso de crecimiento e incluso incapacitan para llevar una vida normal.

### ***La resiliencia***

A esta actitud teresiana de acogida pacífica de las contrariedades de la vida para superar los traumas y aprender de todo, «haciendo de la necesidad, virtud», hoy se la llama «resiliencia», que es «la capacidad humana de asumir con flexibilidad situaciones límite y sobreponerse a ellas». (*Diccionario de la lengua española* DRAE). No se trata solo de «sobrevivir», de «resistir» a las desgracias, sino de superarlas usándolas como un trampolín para crecer y mejorar.

La psicología ha tomado prestada de la física la palabra «resiliencia» que, en origen, es la capacidad que tienen algunos materiales para volver a su estado original después de haber recibido fuertes presiones capaces de deformarlos. Por ejemplo, una bola de espuma o de goma, que es apretada con fuerza, pero que vuelve a su forma anterior cuando la soltamos.

Lo mismo sucede con las personas que tienen que enfrentar situaciones negativas (pobreza extrema, enfermedades graves, malos tratos, abusos, pérdida de un ser querido, catástrofes naturales, guerras, etc.). En principio, todos tenemos la capacidad de reponernos. A la mayoría les cuesta mucho tiempo y esfuerzos, una minoría no lo consigue nunca (los sujetos «no-resilientes» o «asilientes») y otra minoría se repone rápidamente e incluso sale fortalecida de la prueba (los sujetos «resilientes»).

Desde el final de la segunda guerra mundial, numerosos estudios psicológicos han intentado buscar las claves de estos procesos para poder ayudar más eficazmente a las víctimas: la «logoterapia», la «programación neurolingüística» y, en los últimos años, la «psicología positiva», que pretender centrarse en las capacidades y valores de los seres humanos (para potenciarlos), más que en sus debilidades y patologías (para sanarlas), como hace la psicología tradicional. De hecho, se ha visto que muchas debilidades se curan más fácilmente cuando se potencian los valores positivos.

Santa Teresa de Jesús y san Juan de la Cruz no sabían de estas cosas, pero ambos decían que, para vencer un vicio, no hay que estar todo el día dando vueltas a cómo conseguirlo, sino practicar la virtud contraria, «para vencer ese amor con otro amor mayor y mejor» (cfr. 1S 14,2). Recomiendan la misma actitud para vencer las dificultades y contradicciones: no permitir que nos ahoguen, sino ocupar el pensamiento y las energías en potenciar las actitudes contrarias para poder superarlas. Esto es lo que hoy se llama «resiliencia»: la capacidad para adaptarse y superar la adversidad no deteniéndonos en lo negativo de la vida, sino potenciando lo positivo.

En este camino es esencial «dejar nuestra razón y temores en sus manos [del Señor]» (cfr. 3M 2,8), «dejarnos a nosotras mismas» (cfr. 3M 2,9) o, por decirlo con san Juan de la Cruz, «salir de nosotros mismos». Esto significa «des-centrarnos», comprender que no somos el centro del universo, ni aún autosuficientes, que nunca nos bastamos a nosotros mismos, que necesitamos de los demás y –sobre todo– de Dios. Así lo expresa san Juan de la Cruz: «Salí de mí misma, esto es, de mi bajo modo

de entender, y de mi flaca suerte de amar, y de mi pobre y escasa manera de gustar de Dios» (2N 4,1).

Para los místicos, la vida verdaderamente humana es «éxtasis», que literalmente significa «salir de sí». Pero no entendiéndolo como una experiencia momentánea, sino como un camino que dura toda la vida, poniendo en práctica una enseñanza fundamental del evangelio: «El que pretenda guardar su vida, la perderá; y el que la pierda, la ganará» (Lc 17,33 y paralelos). Esto consiste en no ser egoísta, sino generoso; en no pensar solo en mis cosas, en mi comodidad, sino en buscar el bien del otro, hasta dar la vida. Esto significa «salir de sí mismo»: no buscarme a mí mismo, pensar en los demás, darme por amor.

En este punto, la doctrina de santa Teresa de Lisieux coincide con la de sus santos Padres. Ella vivió su «conversión» a los catorce años, cuando recibió «la gracia de Navidad», que le permitió pasar de la infancia a la madurez humana y espiritual. Santa Teresita explica que esa gracia consistió en que comprendió que la caridad consiste en salir de sí misma, en olvidarse de sus cosas para amar a los demás sin esperar nada a cambio: «El 25 de diciembre de 1886 recibí la gracia de salir de la niñez. Sentí la necesidad de olvidarme de mí misma para dar gusto a los demás, ¡y desde entonces fui feliz!» (Manuscrito a, 45rº).

Aunque el lenguaje sea distinto, las ideas de santa Teresa de Ávila en las terceras moradas, son las que propone Karl Paul Reinhold Niebuhr en su conocida «Oración por la serenidad», que dice así: «Padre, concédeme serenidad para aceptar todo aquello que no puedo cambiar, fortaleza para cambiar lo que soy capaz de cambiar y sabiduría para entender la diferencia. Viviendo día a día; disfrutando de cada momento; sobrellevando las privaciones como un camino hacia la paz; aceptando este mundo impuro tal cual es y no como yo creo que debería ser, tal y como hizo Jesús en la tierra, confiando en que tú obrarás siempre el bien; así, entregándome a tu voluntad, podré ser razonablemente feliz en esta vida y alcanzar la felicidad suprema a tu lado en la próxima. Amén».

### **Conclusión**

En el camino de la resiliencia para superar las dificultades y construir nuestra vida, la primera piedra del edificio es salir de nosotros mismos, no darnos demasiada importancia, ser capaces de pensar en otras cosas. Después vienen otros elementos:

- Tener una visión positiva de nosotros mismos y de nuestras capacidades para poder desarrollarlas (tal como hemos dicho al hablar del conocimiento propio).

- Establecer relaciones sólidas con la familia y los amigos (santa Teresa da una importancia fundamental al cultivo de amistades sanas para vivir una afectividad equilibrada).

- Aceptar ayuda de otros (ella no se cansó nunca de buscar consejeros «letrados y espirituales» que la iluminaran).

- Valorar las cosas positivas de nuestra vida (si no somos conscientes de lo que Dios nos ha dado ya, cómo podremos disponernos para acoger lo que quiere seguir dándonos?).

- Cultivar la esperanza (que es la única que puede sanar la memoria, en palabras de san Juan de la Cruz).

- Enfrentar las cosas con buen humor (ella sabía reírse hasta de sí misma).

- Y, sobre todo, saber que Dios no es una figura del pasado, sino que sigue manifestando su misericordia a quienes lo buscan con sinceridad: «la grandeza de Dios no tiene término, tampoco lo tendrán sus obras. ¿Quién acabará de contar sus misericordias y grandezas?» (7M 1,1).

Si estas son nuestras actitudes ante la vida, podremos enfrentar correctamente las dificultades que se nos presentan, acogerlas con paz y entrar en la vida mística, que nos permite descubrir la presencia de Dios en todos los acontecimientos, también en aquellos que nosotros no hemos buscado ni deseado.