



Caritas

Diocesana de
Salamanca

TU VOZ

AGOSTO 23

Nº 15

RESILIENCIA Y ADICCIONES



EDITORIAL

3

TEMA:
RESILIENCIA Y
ADICCIONES

4

CUENTOS
RESILIENTES

13

EXPERIENCIAS DE
LOS PARTICIPANTES
DEL CENTRO DE DÍA

16

REFLEXIONANDO

38

FRASES PARA
REFLEXIONAR

40

Edita

Centro de Día de Atención
Integral a las Drogodependencias

Consejo de redacción

José María
Pepe

Colaboradores

Pedro Luis
Santi
Emi
Antonio H.
Marco
Carlos
Alberto
Antonio J.
José M^a
Malik
Rabya

Maquetación:

José María
Pepe

**Centro de Día
Atención Integral a las
Drogodependencias**

C/ San Claudio, 16
37007 Salamanca
Tel: 923271040

Email: drog-centrodia@caritasalamanca.org
www.caritasalamanca.org



La drogodependencia y la resiliencia son dos conceptos que desde el Centro de Día de Atención Integral de las Drogodependencias de Caritas Salamanca están estrechamente relacionados, la resiliencia plantea la capacidad de afrontar una adversidad dándole sentido a la misma para transformar en positivo una vida cargada de dependencia, desestructuración personal, social y familiar y, en ocasiones delincuencia y violencia, que son consecuencias de la drogodependencia. Por ello, desde el Centro de Día consideramos necesario que este enfoque resiliente se trabaje con personas que han llevado una vida de dependencia y consumo, para que puedan encontrar un sentido a su adversidad y poder afrontar una vida saludable personal, familiar y socialmente.

La capacidad resiliente que presentan personas drogodependientes que han abandonado su consumo y que están en proceso de tratamiento, desintoxicación, deshabituación y reinserción social es muy alto como cada día lo vemos en el Centro.

Todos los seres humanos en algún momento de la vida han estado expuestos a situaciones adversas, percibiéndose como eventos realmente difíciles, irreversibles, imposibles de superar o incluso inaguantables. Sin embargo, a pesar de ello, en algún otro punto han sido capaces de superarlo, reflexionarlo y recordarlo como una experimentación positiva, como un aprendizaje, una capacidad en la que se sale fortalecido de dicha adversidad. Esta condición que tienen los seres humanos, de ser capaces de hacer frente a una situación extrema o traumática y salir fortalecido de ella, la han denominado diferentes autores como Resiliencia. La resiliencia recoge adversidades extremas tales como trauma por abandono, catástrofes naturales, abusos sexuales, drogodependencia, entre otros. En este caso, se da importancia al hecho de analizar en personas drogodependientes en proceso de tratamiento, desintoxicación, deshabituación y reinserción social, el nivel de resiliencia que presentan.

En los artículos que han escrito los participantes, vemos que personas drogodependientes con resiliencia alta superan mejor sus dificultades, mejor es su tratamiento, que aquellos con una resiliencia baja. Destacamos a nivel personal los factores que dotan sentido a la adversidad, creatividad y sentido del humor, tienen más desarrollados la capacidad de reflexión y la perspectiva positiva. En cuanto a nivel relacional destaca sin duda alguna el apoyo familiar seguido del apoyo de los profesionales y voluntarios del centro. Por último, se hace notar la alta resiliencia a nivel comunitario confiando en la implicación que tiene la sociedad.

Tienen una resiliencia baja en el factor apoyo de amigos en el pilar relacional. Lo importante es centrarnos no sólo en el riesgo y el consumo sino en la habilidad que pueden desarrollar para hacer frente y superar su adversidad.

El enfoque resiliente actúa como factor protector ante situaciones adversas o de gran vulnerabilidad. Esto puede verse dentro del campo de la drogodependencia, donde la resiliencia viene ligada a la capacidad en la que una persona drogodependiente hace frente a su problema consiguiendo salir fortalecido de lo experimentado.

Cuando un individuo incrementa su resiliencia, dicho incremento provoca un potente escudo ante el consumo de sustancias.

Es muy importante la unión favorable que realiza el enfoque resiliente dentro de una vida adversa vinculada a la dependencia y al consumo.

La resiliencia proporciona positividad dentro de una adversidad o circunstancia complicada, llegando incluso a amortiguar conductas conflictivas potenciadas por el entorno y el consumo.



LA FRUSTRACIÓN Y EL PODER DE LA RESILIENCIA

En muchas ocasiones, las cosas que hemos planeado no han salido como esperábamos. Y esto lo hemos experimentando, seguramente, el 100% de las personas. Pero, ¿cómo reacciona el ser humano ante estas situaciones?, ¿qué sentimientos hay debajo de estas circunstancias?.

El sentimiento que se desprende, en estos casos, que es la conocida FRUSTRACIÓN y de su gestión para que se convierta en una herramienta y no en un problema.

Las emociones y los sentimientos siempre nos instruyen en algo. Pero, ¿qué nos enseña la frustración? La frustración nos enseña a convertirnos en personas resilientes o personas con más fuerza de voluntad. No se es resiliente sino que

la resiliencia la va construyendo el ser humano durante todo su vida. (M.H.Pacheco, 2019).

Y, ¿qué es la resiliencia? Es la capacidad que tenemos los seres humanos de salir reforzados positivamente y de sobreponernos a los acontecimientos dolorosos o de fracaso y de volver a intentarlo. Por lo que la frustración, bien gestionada o positiva, es una energía que nos mueve hacia el nuevo intento más creativo, hacia la reestructuración del intento anterior y hacia la motivación para conseguir lo que habíamos planeado. La frustración negativa nos aboca a la depresión, hacia la culpa o a la rabia hacia otros (cuando culpamos de nuestro fracaso a los demás).

Hay personas que no se rinden y que siguen luchando sin cesar por sus objetivos, a ellas la frustración les motiva para seguir





ACEPTA EL FRACASO, APRENDE DE ÉL Y COGE IMPULSO PARA EL SIGUIENTE INTENTO.

Y HOY, MÁS QUE NUNCA, RECUERDA QUE LA SALIDA ES HACIA DENTRO.

adelante. Por el contrario, hay otras que se quedan en el camino, en el primer intento, y se rinden. Creen, profundamente, que no importa lo que hagan porque el resultado va a ser el mismo, sienten que han perdido el control y dejan de intentar salir o cambiar cosas de la situación. Entonces crean la «indefensión aprendida» (Seligman, 1970). Por ello, es importante que conozcamos la capacidad de convertirnos en «personas resilientes» como salida a este laberinto.

En adicciones, cuando una persona decide dejar de consumir una sustancia, se trabaja la gestión ante la posibilidad de caer o recaer en el camino de la abstinencia. Nos podemos frustrar, si algo no sucede y esperábamos que sucediera, o si sucede pero no como esperábamos. Por ejemplo: durante el periodo de abstinencia en adicciones, el deseo de consumo (craving) puede aparecer con más o menos intensidad, dependiendo de varios factores (tipos de sustancia, patrón de con-

sumo...). Algunas personas creen que el deseo no va a ser tan intenso y piensan que lo van a poder sobrellevar, sin embargo, descubren que no es así sino que es más duro o intenso y recaen. Piensan que no pueden hacerlo y que es algo que les supera. Se frustran, se enfadan con ellos mismos o con otros y abandonan. Como hemos dicho anteriormente, hay rabia por lo que creyeron que iba a suceder, pero no como esperaban.





LAS PERSONAS RESILIENTES PRACTICAN ESTOS 12 HÁBITOS:

1. Son conscientes de sus potencialidades y limitaciones. El autoconocimiento es un arma muy poderosa para enfrentar las adversidades y los retos, y las personas resilientes saben usarla a su favor. Estas personas saben cuáles son sus principales fortalezas y habilidades, así como sus limitaciones y defectos. De esta manera pueden trazarse metas más objetivas que no solo tienen en cuenta sus necesidades y sueños, sino también los recursos de los que disponen para conseguirlas.

2. Son creativas. La persona con una alta capacidad de resiliencia no se limita a intentar pegar el jarrón roto, es consciente de que ya nunca volverá a ser el mismo. El resiliente hará un mosaico con los trozos rotos, y transformará su experiencia dolorosa en algo bello o útil. De lo vil, saca lo precioso.

3. Confían en sus capacidades. Al ser conscientes de sus potencialidades y limitaciones, las personas resilientes confían en lo que son capaces de hacer. Si algo les caracteriza es que no pierden de vista sus objetivos y se sienten seguras de lo que pueden lograr. No obstante, también reconocen la importancia del trabajo en equipo y no se encierran en sí mismas, sino que saben cuándo es necesario pedir ayuda.

4. Asumen las dificultades como una oportunidad para aprender. A lo largo de la



vida enfrentamos muchas situaciones dolorosas que nos desmotivan, pero las personas con un alto nivel de resiliencia son capaces de ver más allá de esos momentos y no desfallecen. Estas personas asumen las crisis como una oportunidad para generar un cambio, para aprender y crecer. Saben que esos momentos no serán eternos y que su futuro dependerá de la manera en que reaccionen. Cuando se enfrentan a una adversidad se preguntan: ¿qué puedo aprender yo de esto.

5. Practican el mindfulness o conciencia plena. Aún sin ser conscientes de esta práctica milenaria, las personas resilientes tienen el hábito de estar plenamente presentes, de vivir en el aquí y ahora y de tener una gran capacidad de aceptación. Para estas personas el pasado forma parte del ayer y



no es una fuente de culpabilidad y zozobra mientras que el futuro no les aturde con su cuota de incertidumbre y preocupaciones. Son capaces de aceptar las experiencias tal y como se presentan e intentan sacarles el mayor provecho. Disfrutan de los pequeños detalles y no han perdido su capacidad para asombrarse ante la vida.

6. Ven la vida con objetividad, pero siempre a través de un prisma optimista. Las personas resilientes son muy objetivas, saben cuáles son sus potencialidades, los recursos que tienen a su alcance y sus metas, pero eso no implica que no sean optimistas. Al ser conscientes de que nada es completamente positivo ni negativo, se esfuerzan por centrarse en los aspectos positivos y disfrutan de los retos. Estas personas desarrollan un optimismo realista, también llamado optimalismo, y están convencidas de que por muy oscura que se presente su jornada, el día siguiente puede ser mejor.

7. Se rodean de personas que tienen una actitud positiva. Las personas que practican la resiliencia saben cultivar sus amistades, por lo que generalmente se rodean de personas que mantienen una actitud positiva ante la vida y evitan a aquellos que se comportan como vampiros emocionales. De esta forma, logran crear una sólida red de apoyo que les puede sostener en los momentos más difíciles.

8. No intentan controlar las situaciones, sino sus emociones. Una de las principales fuentes de tensiones y estrés es el deseo de querer controlar todos los aspectos de nuestra vida. Por eso, cuando algo se nos escapa de entre las manos, nos sentimos culpables e inseguros. Sin embargo, las personas con capacidad de resiliencia saben que es imposible controlar todas las situaciones, han aprendido a lidiar con la incertidumbre y se sienten cómodos aunque no tengan el control. Se centran en cambiar sus emociones, cuando no pueden cambiar la realidad.





9. Son flexibles ante los cambios. A pesar de que las personas resilientes tienen una autoimagen muy clara y saben perfectamente qué quieren lograr, también tienen la suficiente flexibilidad como para adaptar sus planes y cambiar sus metas cuando es necesario. Estas personas no se cierran al cambio y siempre están dispuestas a valorar diferentes alternativas, sin aferrarse obsesivamente a sus planes iniciales o a una única solución.

10. Son tenaces en sus propósitos. El hecho de que los resilientes sean flexibles no implica que renuncien a sus metas, al contrario, si algo las distingue es su perseverancia y su capacidad de lucha. La diferencia estriba en que no luchan contra molinos de viento, sino que aprovechan el sentido de la corriente y fluyen con ella. Estas personas tienen una motivación intrínseca que les ayuda a mantenerse firmes y luchar por lo que se proponen.

11. Afrontan la adversidad con humor. Una de las características esenciales de las personas resilientes es su sentido del humor, son capaces de reírse de la adversidad y sacar una broma de sus desdichas. La risa es su mejor aliada porque les ayuda a mantenerse optimistas y, sobre todo, les permite enfocarse en los aspectos positivos de las situaciones.

12. Buscan la ayuda de los demás y el apoyo social. Cuando las personas resilientes pasan por un suceso potencialmente traumático su primer objetivo es superarlo, para ello, son conscientes de la importancia del apoyo social y no dudan en buscar la ayuda de un buen psicólogo cuando lo necesitan.

La resiliencia
Crece desde la adversidad
Anna Forés y Jordi Grané





RESILIENCIA, EL ARTE DE RECOMPONERSE EN LA ADVERSIDAD DE LAS ADICCIONES

Si bien, es cierto que no es lo mismo lo que hacemos para sobrevivir ante la adversidad, lo que aprendemos manejando la adversidad, a lo que desarrollamos durante y tras la adversidad.

Esta sería la diferencia entre recursos básicos para sobrevivir, de los que todos los seres humanos disponemos como equipo de serie para poder adaptarnos a la vida; como es el caso de apagar un fuego sin que realmente hayamos recibido instrucciones sobre como hacerlo, es algo instintivo.

Por otro lado, están los recursos psicológicos, nuestras fortalezas individuales que nos permiten manejar situaciones estresantes y que hemos aprendido y nos han servido durante la vida. Y por último, la resiliencia, que implica ir un paso más allá, pues supone haber pasado por un intenso dolor y haberlo transformado en otra cosa.

Personas resilientes. Significado de resiliencia
Entonces, qué es la resiliencia, en general, la resiliencia independientemente de definirse como una capacidad común a los seres humanos, o a un tipo de personalidad concreta; es una respuesta de afrontamiento ante situaciones adversas que permite recomponerse emocionalmente y salir fortalecido, además de mera adaptación a la vida cotidiana tras un bache emocional.

Hablamos de resiliencia cuando ha habido situaciones traumáticas: la muerte de seres queridos, un abuso sexual, condiciones nefastas de vida como la privación, etc.

Como indica la psicóloga Elsa García » Para fortalecer tu natural resiliencia, es necesario que trabajes por conocerte en mayor profundidad

y en permanecer lo más pegada al presente que puedas, conectado con los sentidos, con las actividades que estás realizando en cada momento y con lo que ocurre a tu alrededor. Mejora tu resiliencia procurando aprender a valorar lo mejor de ti y de tu vida y aceptar lo que no te agrada tanto. Pon un gran empeño en entrenar las habilidades necesarias para mantener la frustración y otros sentimientos desagradables a raya para que no te resulten invalidantes.»

La personalidad resiliente

Algunos autores hablan de que existen rasgos de personalidad resilientes:

- Autoestima estable y positiva que protege de vivir los traumas con culpa irracional, y así disponer de los propios recursos de afrontamiento. Importante para el desarrollo de la resiliencia.
- Capacidad de introspección que permite poner nombre a lo que sentimos y ser conscientes de lo que pensamos, para poder lidiar con el dolor emocional, por ejemplo pintando o escribiendo.





do sobre ello.

- Independencia para mejorar la resiliencia, que permite un funcionamiento autónomo no basado en la dependencia o el miedo a la soledad cuando vivimos una falta de seguridad porque el entorno es hostil, sino la confianza en los propios recursos para superarlo.

- Capacidad de establecer relaciones sociales positivas y empáticas, que permitirían también obtener la ayuda y el apoyo necesario y adecuado, así como beneficiarnos del bienestar que suponen los vínculos sanos.

- Asertividad, que permite saber decir que no, pedir ayuda o auto afirmar los propios derechos, y también la iniciativa para experimentar y no quedarse estancado.

- Creatividad, como motor de curiosidad ante el mundo, pasión y transformación; que permite buscar soluciones; y generar potencialidad y vida en lo que parece muerto.

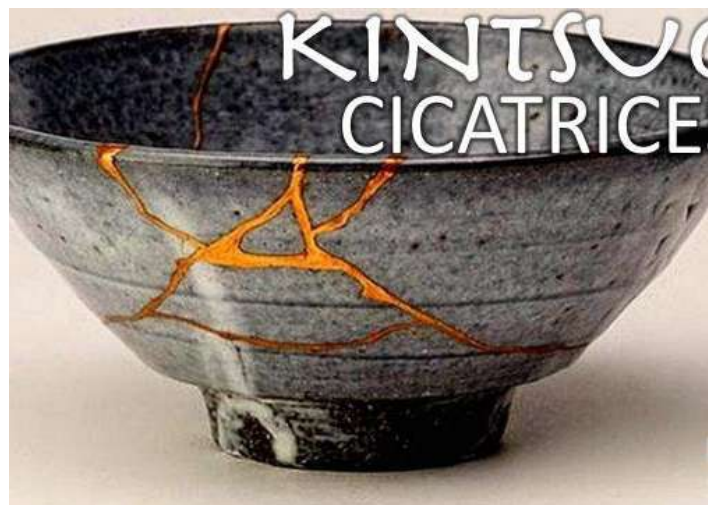
- El sentido del humor ante los acontecimientos.

- La ética para concienciarse de los límites del bien y el mal.

- La capacidad crítica para analizar mejor las causas y consecuencias del propio comportamiento y así aprender y mejorar.

No obstante, también se considera que todas las personas pueden tener capacidad de resiliencia, independientemente de la gravedad de sus circunstancias. Por ejemplo, es el caso de los niños que sufren violencia doméstica pero tienen un adecuado desempeño escolar y amistades, porque consiguen sobreponerse a la adversidad.

Esto quiere decir que no importa la intensidad del trauma, pues la persona puede adaptarse positivamente, sin embargo; también las personas tenemos una resistencia limitada y cuando se acumulan muchos factores de riesgo, esto puede vencer nuestros recursos (pobreza, enfermedad mental, negligencia, dificultad económica, abu-



so de sustancias). Por ello Cyrulnik dice que la resiliencia es «iniciar un nuevo desarrollo después de un trauma».

Además, la resiliencia no es sólo una capacidad individual, también implica a grupos, familias, la comunidad y las instituciones como parte de la solución y la puesta en marcha de recursos externos para generar recursos internos para afrontar las situaciones críticas.

Sería el caso por ejemplo de una familia que cree a su hija cuando les cuenta que fue abusada sexualmente y pone en marcha una serie de recursos para protegerla (separarla del agresor, buscar seguridad, pedir ayuda, etc.). Así, el entorno permite que se pongan en marcha más recursos, en comparación con los entornos negligentes. Es decir, los individuos no somos seres aislados sino influidos por el entorno, que de hecho nos influye desde etapas tempranas a través de los vínculos de apego.

¿CÓMO PODEMOS POTENCIAR LA RESILIENCIA?

“Las circunstancias externas pueden despojarnos de todo, menos de una cosa: la libertad de elegir cómo responder a esas circunstancias”.

Viktor Frankl en “El hombre en busca del sentido”



10 CLAVES PARA LA RESILIENCIA EN ADICCIONES

1 . Resiliencia. Permítete sentir todas las emociones que aparezcan a lo largo del proceso. A veces pensamos que las emociones desagradables son una señal de vulnerabilidad y evitamos sentir las. Sin embargo, comenzar a darles su espacio en el día a día es saludable; nos permite escucharlas y atenderlas momento a momento. Sólo cuando una emoción es atendida, se procesa y da lugar a otra experiencia emocional.

2 . No te juzgues, es momento de darte ánimos. Ante acontecimientos vitales duros, podemos vernos incapaces de superar la situación. También podemos culparnos por lo que pasó o por lo que podríamos haber hecho. En lugar de ello, es prioritario en el trabajo de aumentar nuestra capacidad de resiliencia, practicar la autocompasión y enviarte mensajes de ánimo. Para ello te recomendamos que te hagas las siguientes preguntas: ¿Qué le dirías a un amigo que estuviera pasando por la misma situación que tú? ¿Qué pequeño gesto por tu parte podría ayudarle a sentirse más recogido y comprendido? Seguro que un mensaje alenta-

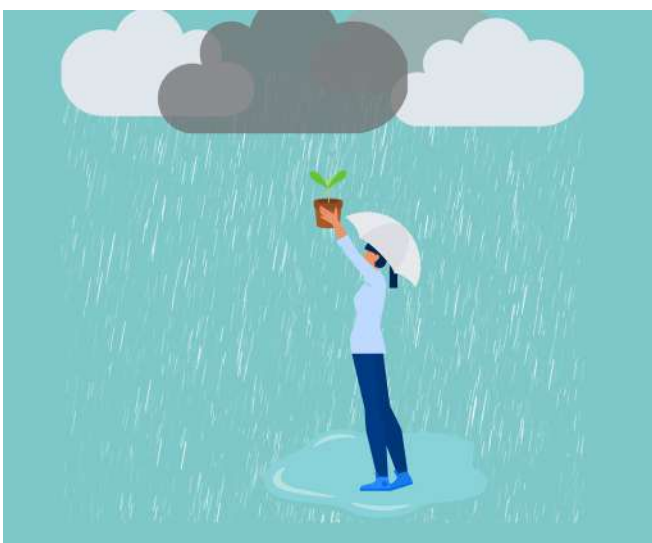
do le ayudaría a afrontar mejor la situación.

3 . Conecta con el momento presente a través de lo cotidiano. Tenemos la tendencia de proyectarnos en el pasado y en el futuro, y más si estamos pasando por una etapa difícil. Sin embargo, esta etapa también requiere de nuestra atención, tanto para aprender de ella como para sanar nuestras heridas. Existen ejercicios muy prácticos para tomar más consciencia de lo que ocurre en el aquí y el ahora, como prestar atención a la respiración, pasear por la naturaleza o practicar la alimentación consciente. También todos estos ejercicios son oportunidades para valorar los pequeños placeres de la vida, que te acompañan donde quiera que vayas y pueden ser un alivio en estos duros momentos.

4 . Resiliencia. Intenta ver en la dificultad una oportunidad. Cambiar las gafas con las que miras las adversidades te ayudará a ver que no está todo perdido; te ayudará incluso a ver los obstáculos como retos y oportunidades de crecimiento.

En lugar de derrumbarte, encontrarás más fuerzas para buscar soluciones y aplicarlas siempre que puedas. Muchas veces las soluciones consistirán en ser más flexible, de forma que tus metas cambien de rumbo y tu forma de vivir se adapte a la nueva situación en la que te encuentras.

5 . Haz un esfuerzo por desenredarte de los pensamientos negativos: aunque nos cueste mucho trabajo, sabemos que si los pensamientos negativos nos invaden, nos instalamos en la queja y en la rendición. Por ello, para otenciar la resiliencia, es de gran utilidad practicar técnicas de relajación y meditación que nos permitan observarlos detenidamente, tomar distancia y finalmente soltarlos para dar paso a otras cosas. Un ejercicio que te puede ayudar es el de imaginar que tus pensamientos son nubes en el cielo y visualizar





cómo dichas nubes se desplazan poco a poco hasta que desaparecen de tu campo visual.

6. Resiliencia: Procura cultivar la aceptación. Manejar la impotencia de la situación pasa por entender que algunos dolores son inevitables. Llegar a esta conclusión no significa que nos rindamos ni que fracasemos, simplemente tiene que ver con afrontar la realidad tal cual es. Hay que tener en cuenta que contemplar los problemas como una batalla tras otra nos desgasta mucho. En cambio, aprender a convivir con ellos aunque no nos apetezca, tiene más sentido si estos se van a instalar en nuestro día a día por un tiempo.

7. Busca distraerte con aquello que te nutre: no se trata de evitar pensar en el tema a toda costa, sino de tener la mente ocupada también en cosas que te motivan y te ayudan a seguir adelante. Puede ser un buen momento para retomar viejas aficiones o buscar una nueva ocupación; estas pueden ayudarnos a darle un nuevo sentido a la vida si lo habíamos perdido. Además, convivir con el malestar habitualmente nos supone invertir más energía de la esperada. Por ello, encontrar actividades que nos ayuden a reponernos es una estrategia que nos invita a tomarnos un descanso en medio de todo el caos.

8. Resiliencia. Cuenta con apoyo social de calidad: aunque la sanación nace desde dentro, aislarnos no es la solución. Buscar redes de

apoyo sólidas con las que poder compartir lo que está sucediendo y cómo nos estamos sintiendo se convierte en un fuerte recurso para la superación de las dificultades. Ante los golpes duros, establecer contacto con vínculos de confianza nos ayuda a sentir que no estamos solos/as en lo que nos está pasando.

Por tanto, no dudes en pedir ayuda a tus más allegados, sobre todo si te cuesta pedirla. La carga compartida siempre se hace más llevadera. Si actualmente no encuentras a alguien que te escuche, una opción interesante es la de pedir ayuda profesional. Y si la persona que te atiende lo considera pertinente, acudir a un grupo de apoyo con personas que estén pasando por situaciones similares a las tuyas.

9. Recurre a tu sentido del humor en algunos momentos. Cuando las situaciones resultan tan complejas, una de las mejores cosas que podemos hacer es reírnos un poco de lo que está pasando. Pasar de la tragedia a la risa nos ayuda a liberar tensión y a relativizar. Además, la risa tiene un increíble poder curativo y es contagiosa.

10. Practica la paciencia y respeta tus tiempos. Salir de los problemas requiere de tiempo, adaptación y búsqueda constante. Es normal que pasemos por etapas de desánimo, dudas y desesperación. Ello no significa que lo estés haciendo mal o que seas incapaz de superarlo. ¡Tú puedes!

Todo ser humano cuenta con potencial para desarrollar su capacidad de resiliencia. Un ingrediente que no ha de faltar en tu receta es el compromiso contigo mismo/a.

Sin compromiso, te olvidas de seguir estas indicaciones y, lo más importante, te olvidas de ti. Por ello, establecer buenos hábitos y rutinas es tan importante para mejorar la calidad de vida y aumentar el bienestar.



LA VAQUITA...

Un maestro de la sabiduría paseaba por un bosque con un fiel discípulo, cuando vio a lo lejos una casa de apariencia muy pobre, y decidió hacer una breve visita.

Durante la caminata le comentó al aprendiz sobre la importancia de las visitas, de conocer personas y sobre las oportunidades de aprendizaje que tenemos de estas experiencias.

Llegado al lugar constató su gran pobreza. Los habitantes eran una pareja y tres hijos. Vivían en una casa de madera, estaban vestidos con ropas sucias y rasgadas, andaban sin calzado.

Entonces se aproximó al padre de familia y le preguntó:

-En este lugar no existen posibilidades de trabajo ni comercios. ¿Cómo hacen usted y su familia para sobrevivir aquí?

El señor calmadamente respondió:

-Amigo mío, nosotros tenemos una vaquita que nos da varios litros de leche todos los días. Una parte del producto la vendemos o la cambiamos por otra parte, producimos queso, manteca, etc....., para nuestro consumo y así es como vamos sobreviviendo...

El sabio agradeció la información contempló y se fue.

En el medio del camino, se dirigió hacia su fiel discípulo y le ordenó:

-Busque la vaquita, llévala al precipicio de allí en frente y empújala por el barranco.

El joven vio al maestro con espanto y le cuestionó el hecho. Sobre todo porque la vaquita era el único medio de subsistencia de esa familia.

Pero como percibió el silencio absoluto del maestro, cumplió temeroso la orden y empujó la vaquita por el precipicio, viéndola morir.

Aquella escena quedó grabada en la memoria del joven durante algunos años.

Un día, el joven resolvió abandonar ya a su maes-



tro y regresar a aquel lugar para contarle todo a la familia, pedir perdón y ayudarlos.

Así lo hizo y a medida que se aproximaba al lugar veía todo cambiado. Ahora era todo muy bonito, había árboles florecidos, estaba habitado, vio un automóvil en el garaje de una casa grandísima y algunos niños jugando en el jardín.

El joven se sintió triste y desesperado, imaginando que aquella humilde familia de entonces hubiera tenido que vender el terreno para sobrevivir.

Aceleró el paso y llegado allá, fue recibido por un señor muy simpático. El joven preguntó por la familia que vivía ahí hacía unos cuatro años y el señor respondió que seguían viviendo allí.

Consternado, el joven entró corriendo a la casa y confirmó que era la misma familia que visitó hacía algunos años con el maestro.

Elogió el lugar y le preguntó al señor:

-¿Cómo hizo para mejorar este lugar y cambiar la vida?

El señor entusiasmado respondió: nosotros teníamos una vaquita, pero un día se cayó por el precipicio y murió. A partir de entonces, nos vimos en la necesidad de hacer otras cosas y desarrollar otras habilidades que no sabíamos que teníamos.



“LO BUENO DE LO MALO”

Un anciano labrador tenía un viejo caballo para cultivar sus campos. Un día, el caballo escapó a las montañas. Cuando los vecinos del anciano labrador se acercaban para condolerse con él y lamentar su desgracia, él les replicaba: ¿Buena suerte, mala suerte, quién sabe?

Una semana después el caballo volvió de las montañas trayendo consigo una manada de caballos salvajes. Entonces los vecinos felicitaron al labrador por su buena suerte. Este les respondió: ¿Buena suerte, mala suerte, quién sabe?

Cuando el hijo del labrador intentó domar uno de aquellos caballos salvajes, cayó y se rompió una pierna. Todo el mundo consideró esto como una desgracia. No así el labrador, quien se limitó a decir: ¿Buena suerte, mala suerte, quién sabe?

Unas semanas más tarde, el ejército entró en el poblado y fueron reclutados todos los jóvenes que se encontraban en buenas condiciones. Cuando vieron al hijo del labrador con la pierna rota, lo dejaron tranquilo. ¿Habría sido buena suerte, mala suerte, quién sabe?

**Esta es la mirada RESILIENTE que ve “lo bueno de lo malo”.
Hablar de “lo bueno de lo malo” no es negar la crisis, sino aprender de ellas y encontrar las oportunidades**



EL PRÍNCIPE Y EL DIAMANTE

Un príncipe poseía un magnífico diamante, del que estaba muy orgulloso.

Un día, en un accidente, la piedra preciosa quedó totalmente rayada. Este hecho entristeció al príncipe, y decidió poner todo su empeño en conseguir que el diamante volviera a ser lo que había sido.

Para ello, convocó a los más hábiles especialistas con el fin de que la joya recuperase su estado original.

Pero, a pesar de todos los esfuerzos no pudieron borrar ni tapar la raya.

Apareció entonces un genial lapidario. Con arte y paciencia talló en el diamante una magnífica rosa y fue lo suficientemente hábil para hacer del arañazo el tallo mismo de la rosa... de tal manera que la piedra preciosa apareció, después, mucho más bella que antes.



CAFÉ

Una hija estaba muy molesta porque parecía que cuando un contratiempo se le solucionaba, aparecía un problema nuevo aún más complicado. Habló de ello con su padre, que era jefe de cocina. La miró y, sonriente, cogió tres ollas.

En un puchero puso algunos huevos, en otro, algunas zanahorias, y en una tercera ollita, café.

La joven se quedó pasmada pensando que su padre no la escuchaba, como ya era habitual, porque en lugar de proporcionarle una respuesta, se ponía a cocinar.

Después de 20 minutos de cocción, el padre le preguntó a la hija: ¿Qué ves?

La chica quedó atónita: “¿Qué quieres que vea? ¡Como no me haces ningún caso mientras cueces unos huevos y unas zanahorias y haces café”, respondió medio enfadada.

El padre, imperturbable, la invitó a palpar los tres ingredientes. La joven, azorada, le preguntó qué significaba. El le respondió: “los huevos eran frágiles antes de la cocción y ante la ad-



versidad, (el calentamiento con el fuego), se han vuelto duros; las zanahorias, en cambio, eran duras y con el fuego se han vuelto blandas; en cambio el café, cuando ha sido calentado, ha sido capaz incluso de poder transformar su contexto: el café ha transformado el agua.

¿Qué deseas ser tú, hija mía, ante las adversidades? Ojalá seas como el café y que cuando aparezcan los problemas o las adversidades, seas capaz de ser fuerte, sin dejarte vencer ni aislar, salir airosa e incluso mejorar tú misma consiguiendo cambiar tu entorno.





EXPERIENCIAS RESILIENTES DE LOS PARTICIPANTES DEL CENTRO DE DÍA EN ADICCIONES

LAS GOTAS DE AGUA QUE CHOCAN EN LA ARENA

De pequeño, con casi 5 años vi a mi abuelo morir en el hospital. Eso fue para mí una experiencia traumática ya que fue el único que conocí de pequeño de mis dos abuelos, ya que el de mi madre se murió a los 45 años yo no había ni nacido. Aunque era un niño, ya le tenía mucho cariño y me enseñó a conducir, a ponerme delante de un volante con él. Estaba todos los días con él, ya que mis padres estaban juntos en ese momento. Fue mi primer momento resiliente por lo que yo sé del tema, porque tenía la fe y la esperanza de verle algún día cuando yo me muriera, ya que todos moriremos pero el recuerdo siempre se conserva, perdurará y se acompaña en el corazón.

Después de que muriera mi abuelo, mi padre ya no era el mismo con mi madre porque la maltrataba y le quitaba el dinero para drogarse. Fue una situación de mi vida muy complicada, porque tenía 5 años. Por eso, mi madre decidió irse con mi hermano y conmigo.

Este fue mi segundo momento de resiliencia, por el cariño y el amor que mi madre me dio. Fue muy valiente y con una gran fortaleza para aguantar y por el paso que decidió dar para tener esperanza y un buen futuro mejor.

En salas bajas nos desahucieron de la vivienda que estábamos, ya que mi madre estaba sola con mi hermano y conmigo y no podía con todos los gastos familiares y personales. Mi madre cobraba muy poco menos de 600 euros y el

piso valía 375 euros, más agua, luz, comida y más gastos.

Ha sido resiliente porque a pesar de esa situación, mi madre ha sido un ejemplo para mí con su fortaleza de afrontar todas esas dificultades y esas situaciones ya que nunca nos ha faltado nada. Ella se lo quitaba para darnos a nosotros lo que hacía falta con mucho cariño y el amor de una madre que da y dio la vida por nosotros y estoy muy orgulloso de tener una madre tan digna, optimista y sobre todo independiente porque hemos salido adelante yendo donde fuera, estando unidos y empezando desde cero con una buena armonía.

Estuve en varios centros de menores: Santiago, Zambrana, Manzanos, por haber sido delincuente y no tomar un buen camino en mi adolescencia, no tenía autocontrol, continuamente utilizaba la violencia y sobre todo mi mala irresponsabilidad.

He sido resiliente porque por todos los factores y a pesar de las dificultades de mi vida y el camino





que escogí me di cuenta que al ser más optimista y tener más confianza en mismo. Me he tirado más de 5 años en los centros de menores y he sido más comprensivo y he sabido escuchar, cuando cometía algún fallo o me equivocaba con los profesionales psicólogo, educadores.... En ese tiempo puedo decir que me saqué 7 títulos de formación profesional.

Cuando salí de Zambrana conocí a una chica joven rusa que llevaba una vida muy dura y no fue porque haya sido prostituta, sino porque tenía muchas carencias. Vino con 8 años aquí a Salamanca, vivía con su madre adoptiva y se llevaban muy mal, como fieras, se drogaba y hacía lo que quería y no se preocupaba de ella.

He sido resiliente ya que la saque de esa situación por tener esperanza y humildad en ella. Se convirtió en mi mujer y la madre de mi hijo. Durante 2 años que estuve con ella y con mi nobleza y de una forma sencilla y con alegría pude reconciliar a su madre con su hija. Fue un logro para mí y para ella por las situaciones que vivía.

Como dije estuve 2 años con mi pareja y tuvimos un hijo que me cambió la vida, ya que era padre. Cuando hizo un año mi hijo, descubrí que mi pareja estaba hablando con otro. Yo la veía rara conmigo porque estaba pegada al móvil y cada vez que me acercaba bloqueaba el móvil hasta que pude cogerlo y de repente vi la conversación que tenía con el otro. Discutimos fuertemente, porque eso no lo tolero y terminamos la relación. Fue duro para mí ya que ella vivía donde su madre con mi hijo y yo tenía problemas judiciales. Me denunció su madre para quedarse con mi hijo y no pude verle más ya que todo el problema fue a parar a los asuntos sociales. Llevo 2 años y 8 meses



sin poderlo ver.

He sido resiliente porque estoy haciendo las cosas bien y saliendo de todas las maldades. Estaba amargado como mis juicios y la droga, pero desde que estoy en el Centro de Día de Cáritas de drogodependencias ando haciendo una terapia terapéutica y empezando un proceso de cambio de hábitos, a parte de la abstinencia porque es lo principal para recuperar a mi hijo, tengo que cambiar yo primero y tener una buena actitud y sentimientos positivos. En mi mente siempre tengo a mi hijo y con la ilusión de recuperarlo. Estoy viendo en las dificultades una oportunidad. Cambiando las gafas con las que miro las adversidades que me están ayudando a ver que no está todo perdido; me ayuda incluso a ver los obstáculos como retos y oportunidades de crecimiento personal en lugar de derrumbarme, y estoy encontrando más fuerza para buscar soluciones y aplicarlas en las adversidades de la vida o de un momento de dificultad una de las soluciones consistirá en ser más flexible de forma que mis metas cambien de rumbo y mi forma de vivir se adapte a la nueva situación en la que te encuentre.

Yo quiero ser más resiliente en las adversidades.

MARCO



EL PODER DE LA RESILIENCIA

Y como una nube de arena en el desierto apareció Alex, alguien que creía que era mi amigo y me invitó a probar una sustancia nueva llamada “mf”, (mefedrona) algo que te ponía muy activo y te daba un buen viaje de una sensación muy extraña.

Lo probé con él la primera vez, pero lo que parecía un juego se convirtió en algo habitual consumiendo prácticamente todos los días. Al juego se unió Kike que trajo otra sustancia nueva llamada “GH” (Éxtasis líquido), el círculo se iba agrandando.

La línea que separaba un consumo puntual de algo habitual era muy fina y yo la sobrepasé pasando a consumir prácticamente casi a diario sin importar ni el día ni la hora.

¿Cómo se puede sostener esto? Era una lucha interior pero con fuerza de voluntad, buenas actitudes, como autoestima, empatía, un afrontamiento positivo hacia la adversidad, con RESILIENCIA pude superar esta situación e incluso transformar la adversidad en una oportunidad para crecer como persona.

Pero aún así siguieron apareciendo situaciones de provocación y de caer en la famosa nube de la droga.

En alguna ocasión yo intentaba decir NO con mucha fuerza de voluntad pero el juego ya se había complicado demasiado. Y no había marcha atrás.

Un 15 de Agosto acabe en Urgencias del Hospital de la “Princesa” en Madrid con un episodio psicótico, parecía que me había vuelto loco, veía cosas dónde no las había hasta que me ingresaron en la planta 7 de psiquiatría del Hospital.

Una vez más gracias a las buenas actitudes y la capacidad de enfrentarme al peor embate, con perseverancia, tolerancia a la frustración y siendo resiliente, salí de mala experiencia.

Con un poco de autonomía empecé a pedir ayuda para afrontarlo todo de otra forma y ver las cosas con otro tipo de gafas para ver la adversidad como una oportunidad en la vida y transformar todo lo malo en positivo. Una persona resiliente tiene una autoestima estable y positiva, y así disponer de los





propios recursos de afrontamiento. También nos permite poner nombre a lo que sentimos con una gran capacidad de introspección y poder lidiar con el dolor emocional.

Antonio ya empezaba a saber lo que era ser resiliente con toda esa caja de herramientas para tener la capacidad de establecer relaciones sociales positivas y empáticas y de esta forma saber decir NO en los momentos precisos. Eso es la asertividad, que permite saber decir que no, pedir ayuda o auto afirmar los propios derechos, y también la iniciativa para experimentar y no quedarse estancado.

Pero el ser resiliente ya es una manera de ser y va con tu forma de actuar.

Cuando me plante en seco en el tema de la drogodependencia, supe pedir ayuda con ética para concienciarse de los límites del bien y el mal.

Salvar la adversidad pidiendo ayuda; gracias al CAD de Cruz Roja y a su equipo pude empezar a salir hacia adelante, con ayuda de profesionales como Lourdes, Luisa, Melissa y una larga lista de nombres.

Tener capacidad de resiliencia independientemente de la gravedad de las circunstancias. De allí me derivaron al Centro de Día dónde

empecé un proceso de cambio de estilo de vida.

Rompí con Madrid y empecé a vivir con mis padres que me acogieron en su casa como al hijo prodigo; CONSTANCIA Y PERSEVERANCIA se convirtieron en mis premisas.

A veces no es momento de juzgarnos sino de darnos ánimos y ser conscientes de nuestros potenciales y limitaciones. De esta manera pueden trazarse metas más objetivas que no solo tienen en cuenta sus necesidades y sueños, sino también los recursos de los que disponemos para conseguirlas.

Gracias a ser resiliente confío más en mis capacidades y confío más en lo que soy capaz de hacer.

Ya no pierdo de vista mis objetivos y me siento seguro de lo que puedo lograr, al mismo tiempo reconozco la importancia del trabajo en equipo y soy consciente de cuándo pedir ayuda.

He aprendido a asumir las dificultades como una oportunidad para aprender, asumiendo la crisis como una oportunidad para generar un cambio, para aprender y crecer. Sacando siempre una enseñanza de lo vivido y me centro en los aspectos positivos de las cosas, es un optimismo realista y siempre intentando mejorar.



MIRADA HACIA EL FUTURO

Empieza mi mala situación desde muy joven, con 13 años de edad, empezando los consumos en un primer momento de heroína todo fue por el barrio y las compañías que tenía. Yo solía ser algo conflictivo y muy reactivo a los acercamientos de la gente hacia mí me encerraba en mí mismo sin confianza en nadie solo en mí, con el enganche a la heroína que en esos años era muy fuerte solo pensaba en conseguirme dinero de cualquier manera hiciera daño a quien fuese.

De ahí empezaron los atracos y robos con violencia, mi actitud era agresiva, mi comportamiento desconfiante me hacía estar siempre en soledad. No era vida, por eso mismo muchas ocasiones solo pensaba en entrar a la cárcel a ver si podría cambiar esas actitudes y comportamientos, fortalecer mi mentalidad y psicológicamente que era muy débil.

En esos primeros años de violencia y entradas en la cárcel, falleció mi padre y eso me hizo sentirme culpable, ya que antes de entrar él se estaba recuperando de su enfermedad y nada más entrar yo en la cárcel falleció. Eso me dañó mentalmente y me hizo encerrarme mas aun en mí mismo, lo bueno es que mi familia, que iba a verme me daba ánimos. Ese fue mi primer gran momento de resiliencia, del que yo no era culpable de nada solo pasó lo que pasó, tenía que ser así. Esa actitud de mi familia y mis grandes ganas de superación, me hizo levantarme de ánimos, eso me mentalizó de que de esa situación me levantaría y seguiría mi vida,



aun sabiendo que tenía una condena muy larga, mi cabeza me decía de tirar hacia adelante porque tenía la familia, su apoyo.

Esas ganas de superación me hicieron ser mas abierto y empecé dentro de la cárcel a jugar al fútbol (era muy bueno) incluso la federación de fútbol de Madrid iba a verme y hablar conmigo, eso hacia sentirme útil y que algún día tendría planes de futuro. Poco duro esa mentalización porque de repente falleció también mi madre y al igual que mi padre no me dejaron salir al entierro. Ni guardar luto por tener una condena muy alta. De nuevo mi autoestima y fortaleza mental se me derrumbó no sabía por dónde tirar ya me daba igual. Todo volvíamos al principio de nuevo (agresividad, hostilidad, apatía, etc), volví a las drogas pero esta vez no solo a la heroína sino que lo mezclaba con cocaína una mezcla explosiva que me hacía más agresivo aún y la culpabilidad que sentía por dentro era increíblemente traumática y dañina. La verdad no sé como pude aguantar tanta presión o si, “mis ganas de vivir y un futuro”.

De nuevo el deporte fue lo que me salvó de un hundimiento mortal, mi segundo momento resiliente. Quería tener la mente ocupada, quitarme la culpabilidad de todo lo que estaba sucediendo en mi familia, aun así seguía enganchado a las drogas que era mi forma de evadirme de la realidad. Sucedió todo en muy pocos años, de nuevo otro fallecimiento en mi familia mi hermano al que mas quería. No sabía ya que hacer, si quitarme de en medio o seguir adelan-



te por la poca familia me quedaba, y por mí mismo, aguanté le puse coraje y esfuerzo y después de muchos años de sufrimiento y dolor salí en libertad, 24 años en prisión se dice pronto, pero hay que pasarlos.

Una vez en la calle, me fue muy duro adaptarme a la sociedad, a la vida cotidiana de los años 2008. Tal fue el impacto que no supe adaptarme y volví a las drogas y estar en la calle, esa experiencia no quisiera volver a pasarla, pero me vino la fortaleza de saber pedir ayuda que nunca lo hice me quitó el miedo, la vergüenza y tiré para adelante.

Ahora mi vida es distinta con buena actitud y con una pareja que conocí estando en un centro de acogida. Me apoyo mucho en ella y ahora tengo el apoyo y la fortaleza de cuando me siento mal o malos pensamientos hablo con ella y al desahogarme se me van rápidamente. He aprendido a pedir ayuda y ser una persona ordenada y con las cosas claras. Quiero una vida tranquila, sin follones, ni drogas ni malas compañías, que eso era lo que me hacía ser la persona que era (agresiva, hostil, apática y solitaria).

Ahora soy resiliente porque soy activo, bueno, compañero y agradecido, me gusta hacer amistades y estar siempre con buena actitud hacia los demás y sobre todo dándome mensajes de positividad para tirar hacia adelante. Mi planificación con mi pareja es un futuro prometedor y con una vida sana de todo lo anteriormente vivido, no quiero volver a las actitudes anteriores como la impulsividad y agresividad, ahora con mi comportamiento amigable y de compañerismo y sobre todo de respeto hacia los demás tengo una vida



saludable y tranquila.

Con todo esto no significa que ya haya acabado la pesadilla de mi pasado, al contrario hay que estar siempre preparado para todo se puede tener un bajón moralmente o físico que te pueda llevar a unos pensamientos malos y a eso me refiero a que hay que estar preparado hay que tener estrategias para salir de esos momentos y agarrarte a tus actitudes y comportamientos positivos, fortaleza mental, y una buena visión de lo que verdaderamente quieres para ti y para tus seres queridos, que al fin y al cabo son también los que sufren contigo.

En resumen, mi deseo es tener una vida por delante cómoda y satisfactoria para poder vivir y disfrutar de los míos, ser la persona que mis padres siempre educaron (resiliente), respetuoso, educado y altruista, saber empatizar, mi objetivo es mirar hacia un futuro y dejar de lado el pasado, ser feliz junto a mi pareja que en estos momentos es lo que más quiero y hacerla feliz. Con todo esto me despido diciendo que ser feliz no es vivir el momento es saber vivir y saber compartir los malos y buenos momentos con los que te rodean y aprender de tus errores y no mirar hacia atrás. Vive el presente y planea un futuro. Gracias.

PEDRO



RESILIENCIA DE MI VIDA

Salí de casa de mis padres a los 17 años y fui de Casablanca a Tanger con mis amigos de barrio. Cogimos el bus por la noche sobre las nueve de la noche hasta las tres de la mañana directamente a casa del jefe que se encargaba del viaje a España.

Estuvimos en su casa diez días sin comida y sin nada, esperamos a la señal del jefe, ya habíamos pagado 100 pavos cada uno, más el gasto de su casa. Un domingo por la noche salimos al mar 64 chicos más dos chicas para coger la patera de 6 metros. Sobre la una de la noche empezamos a cruzar el mar hacia España. Por el medio del mar la patera se llena de agua por llevar tanta gente. Tenemos gritos, peleas y mucho miedo por naufragar. Al final sobre las cinco de la mañana llegamos a Cádiz, fue mi primer momento resiliente. Por suerte no nos cogió la guardia civil. Vino otro chico marroquí con su coche para llevarnos a Murcia, pero como no entrábamos todos, no acabamos en su coche y tuvimos que esperar un par de días para que llegara su amigo con otro coche. Otra vez tuvimos que pagar otros 600 pavos. Al final vino con una furgoneta

para cargarnos, fuimos a Murcia con miedo de que la policía nos cogiera. Llegamos a su casa justo por la noche, y luego empezó a llevar a cada uno en donde quería ir.

Yo me fui para Alicante. Me dejó sin conocer nada y a nadie. Me fui a dormir al parque. Por la mañana me fui a buscar la vida sin saber el idioma ni nadie conocido. Me encontré con un paisano árabe que me llevó a Cruz Roja para dormir y pedir ayuda. Me ayudaron 7 días (ropa, comida), después de esos siete días me fui a buscar la vida sin saber decir ni hola, mi día era de acá para allá sin hacer nada y buscándome la vida como podía. Así estuve tres días hasta que el centro de Cruz Roja me encontró un trabajo con mi paisano en una obra de la construcción. Así estuve cuatro años sufriendo sin papeles, trabajando sin contrato; fue mi segundo gran momento resiliente. En este tiempo empecé a consumir hachís y alcohol.

Cuando tuve mis papeles me fui con mis padres a Marruecos, contento con el coche que me había comprado y con alegría. A la vuelta de ver a mis padres, volví a la



misma empresa en Alicante y después me mandaron a trabajar a Burgos. Allí, un día me encontré con una paisana que estaba estudiando con su familia. Me enamoré de ella y me casé con ella. Vivimos juntos con mucha alegría y nació mi primer hijo y nos vinimos a Salamanca para buscar un trabajo porque me había quedado sin él. Alquilamos una habitación para los tres y mi mujer encontró un trabajo en la hostelería. Cuando llevaba cuatro meses trabajando, nació mi segunda hija. La verdad fue una sorpresa muy buena, y por suerte cogimos un piso de dos habitaciones.

Pero cuando tenía 38 años, empecé a consumir cocaína. Es verdad que hachís y alcohol lo hacía desde muy joven, pero no había tenido tantos problemas como cuando empecé a consumir cocaína. Logré dejarla, pero seguí consumiéndome el hachís y fue un problema. Pedí ayuda médica y psicológi-



ca a Cáritas, al Servicio Ambulatorio, para dejar los consumos que estaban afectando mi trabajo, y a mi relación familiar y mi economía. Logré quedarme dos meses sin consumir cocaína cuando estuve de vacaciones en Marruecos, y no tuve problema, pero es que allí estaba siempre ocupado y no lo pensaba. Solía consumir cuando estaba agobiado por la relación familiar o las preocupaciones con el trabajo o el dinero. Pero desde que decidí dejarlo y empezar en el Centro de Día de drogodependencias de Cáritas, la relación familiar ahora está mejor, Mi mujer me apoya mucho. No quiero hacer sufrir más a mi familia.

Esta experiencia de resiliencia que estoy o mejor dicho estamos viviendo mi familia y yo es muy grata y muy dura, pero por ello doy gracias a Dios



RABYA



LA SUPERACIÓN

En mi vida he tenido situaciones muy complicadas que me trajeron muchas consecuencias negativas.

Con 12 años el tribunal titular de menores me llevó a un reformatorio de menores, por cometer delitos y estar en la delincuencia, allí sufrí castigos y grandes temporadas de celdas, y aislamientos la cual me llevó a consumir drogas para superar la situación de estar en celdas y que los días se me hiciesen más cortos y sin dolor. Llegué a coger odio al sistema de castigo que estaba sometido y para mí era duro superar la situación, solo hacía que pensar y culparme por lo que hice.

Con el paso del tiempo y a base de castigos aprendí a ser paciente, empecé a coger confianza y a respetarme a mí mismo y con mucho esfuerzo aprender a vivir y ser fuerte ante mi situación de ir mejorando mi rebel-

día dándome tiempo y siendo valiente ,llegué a estar estable porque me dí cuenta que no merecía la pena sufrir por los problemas de la droga ,y conseguí estar abstinentes de todo tipo de drogas. Fue un momento resiliente.

Empecé a cambiar mis hábitos malos, empecé a hablar con educación y respeto, y lo mejor de todo que mis actitudes fueron cambiando a mejor. A consecuencia de todo esto, mi autoestima era mejor y sobre todo fui constante en cambiar mi vida, me perdoné a mí mismo decidí ser sincero y sociable. Cada día que pasaba estaba más motivado por cambiar y seguir con mi lucha ya que los beneficios eran positivos, para mí fui resiliente con mi cambio de vida con mis actitudes positivas y con mi salud. Llegué a ser más alegre y optimista porque sé que yo puedo y le puse ganas porque tenía sueños positivos.

Con el paso del tiempo fui madurando con mi fuerza de voluntad seguí mi vida de la me-



jor manera posible, pero tuve una recaída otra vez con las drogas y tuve que comenzar a luchar otra vez. Pasé de nuevo por la prisión y a empezar a luchar por salir de ahí. Una vez que conseguí mi libertad decidí pedir ayuda para mejorar mi vida. Estuve en el Centro de Día de Cáritas Salamanca una temporada, donde me enseñaron y me prepararon para cambiar y ser fuerte, y a pensar mas en mí.

Decidí ser fuerte y seguir siendo valiente por hacer un buen cambio de vida, y el primer objetivo mio era el de superación y no dudar en buscar apoyo psicológico. Me vino muy bien toda la ayuda recibida porque tenía mi mente ocupada en cosas positivas.

Después de una recaída empecé a buscar ayuda y volví al Centro de Día de Cáritas que es donde estoy actualmente, donde estoy teniendo un gran apoyo en mis momentos malos, tengo mi mente ocupada en hacer cosas positivas para mí. Me enseñan a ser transparente y sobre todo a trabajarme la sinceridad, ya que estando metidos en el mundo de las drogas no

tomas importancia a las consecuencias que trae el engañarte a ti mismo, el daño que te hace a corto plazo, y no hay nada mas bonito en el interior de uno mismo que darse cuenta de la realidad.

Me valoro por mi capacidad de esfuerzo y valentía, y mirando hacia mi pasado, no tiene nada que ver el que yo soy ahora. Mi estilo de vida es diferente y ha mejorado muchísimo, estoy mas motivado y centrado, ya que el dolor que sufrí en mis tiempos va desapareciendo gracias a la resiliencia que estoy teniendo conmigo mismo, aunque tengo que ser constante y no bajar la guardia, y sobre todo quedarme con todo lo aprendido y ponerlo en práctica.

Sé que quiero y puedo cambiar, soy mas optimista y mi autoestima está estable y sobre todo seguir con mi lucha.

Yo quiero, yo puedo, lo voy a conseguir...

SANTI





MI RESILIENCIA

Nací en Francia en un barrio popular donde tenía buenos amigos. Allí pase mi adolescencia y mi ilusión era estudiar cocina, ser militar, dos cosas distintas pero que me gustaban. En los estudios fui tirando y a la vez hice un curso de cocina y al final terminé el bachillerato.

Decidí dejar de estudiar para trabajar, para sacar dinero y luego ir al servicio militar. Aquí empecé a picotear hachís y fue a más sobre todo los fines de semana. Trabajaba en un restaurante de comida rápida. No me gustaba pero pagaban bien y comía gratis.

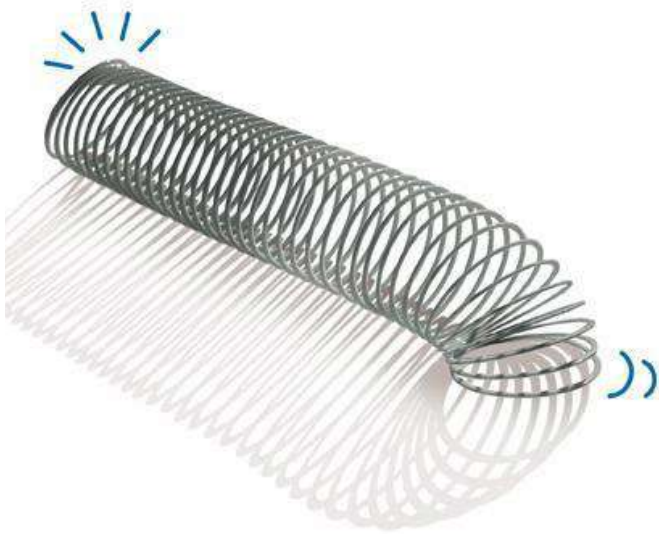
A los 19 años, empecé a hacer las pruebas para ser militar. Pasé bien las entrevistas, los test psicológicos y las pruebas físicas. Mientras me llamaban seguí trabajando de cocinero y haciendo diferentes cursos de comida italiana y de postres. Seguía consumiendo y entrenando a boxeo pero los fines de semana me iba a consumir hachís y alcohol.

Llegó la oferta de incorporarme como militar en la Marina Nacional a Poitiers, a una base militar primeramente y luego me fui a

una base naval a Toulouse. Allí me prepararon para ser militar. Seguí bebiendo y consumiendo y empezaron a hacer controles de orina y esto empezó a ser un problema. Como castigo, me enviaron a Estrasburgo a limpiar carreteras y un familiar, en un permiso, trajo cannabis y cocaína. Esto me complicó las cosas y me echaron. Este fue mi primer momento resiliente porque había sido mi ilusión y lo superé.

Cuando estaba en el ejército me saqué el carnet de conducir. Esto me sirvió porque me fui a París a casa de un amigo y enseguida conseguí trabajo de repartidor de paquetería y retomé el boxeo, pero seguí fumando hachís y bebiendo alcohol, sobre todo los fines de semana y añadí éxtasis. Me quitaron el carnet de conducir 30 días por dar positivo en alcohol, lo recuperé pero me lo volvieron a quitar, esta vez por dar positivo en hachís. Mi situación económica era cada vez peor, así que empecé a traficar. Fue un tiempo difícil.

Empecé a trabajar en una pizzería. Este fue mi segundo momento resiliente porque dejé de consumir y el trabajo me duró.



Me alquilé un piso y me encontré con una amiga de la infancia con la que tuve una relación. Recuperé el carnet de conducir y me saqué el de moto. Pero, de repente, volví a consumir hachís, mucho más, además en el trabajo no le molestaba que consumiera. Pero esto duró hasta que volví a perder el carnet, el trabajo y mi relación. Perder mi relación fue muy duro.

Seguí entrenando al boxeo y volví a recuperar el carnet, estudié inglés y árabe y busqué trabajo, pero los que me ofrecían no me interesaron, hasta que me volvieron a ofrecer el de traficar y me enviaron a Sevilla a por hachís. Allí conocí a mi chica actual, fue mi tercer momento resiliente. Allí conocí a gente muy amable. Estaba agusto y tenía un círculo de amigos. Pero seguía traficando. Decidí parar y me volví a Francia a trabajar. Iba a Sevilla unas veces y otras veces venía ella.

Pero vino mi desgracia. Una persona borracha chocó contra mi, iba en moto. Tuve fractura del brazo, de tibia, de varias vértebras, de la mandíbula, un desastre total. Volví a consu-

mir marihuana para aliviar el dolor. Me gasté todo el dinero en médicos privados, pero seguía fumando muchísimo. Aunque me recuperé físicamente, busqué trabajo vendiendo coches, pero volví a lo fácil, a traficar. Seguí consumiendo, quería cambiar y busqué nuevos trabajos, pero no dejé de traficar, era mucho dinero y fácil. Me cogió la policía y acabé en prisión.

Tengo que decir que este fue mi cuarto momento resiliente por el apoyo de mi pareja y de su familia. Me ayudaron a superar mi privación de libertad y me siguen ayudando. Tengo que dar las gracias a Dios porque sin ellos, mi vida no tendría sentido.

Estando en la prisión de Topas me propusieron hacer el programa del Centro de Día de Adicciones de Cáritas Salamanca y este es mi quinto momento resiliente, el cual sigue.

Estar en el centro me está ayudando a crecer como persona y a cambiar de estilo de vida. He dejado de consumir y solo espero estar en libertad y poder seguir creciendo como persona.

MALIK





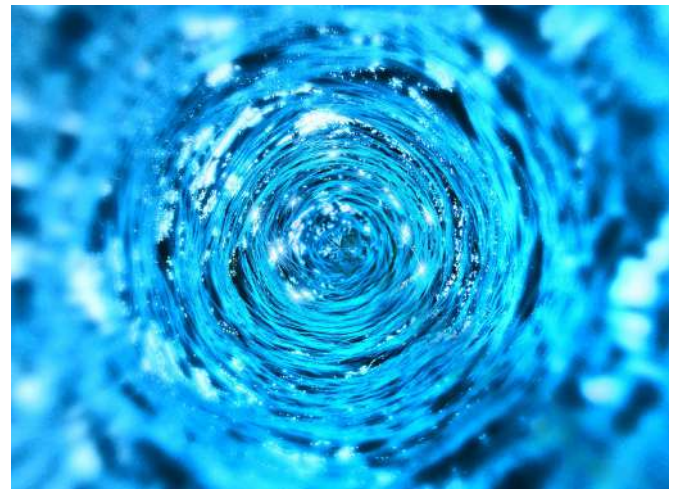
PODER DE SUPERACIÓN

Hace 35 años me fui de vacaciones con un familiar y unos amigos suyos. Un día de playa y varios partidos de tenis y chapuzones, llegó la noche. Éramos jóvenes, cenamos y mucha fiesta. Tomamos unas copas y me llamaron para que fuese al baño. Allí encima de la taza vi una sustancia blanca. Fue mi gran error. Toda mi vida cambió. Lo probé y desde entonces mi vida no volvió a ser igual.

Volví de vacaciones, empecé a trabajar en un negocio de hostelería familiar y nos empezó a ir bien. Como era joven, empecé a salir de noche y lo volví a probar. Esporádicamente manejaba dinero y empecé a consumir más, hasta el punto que con el sueldo no me llegaba y lo tenía que robar, o sea robarme a mí mismo y a mi familia.

Conocí a una chica y fue pasando el tiempo y nos casamos, ella sin saber mi problema. Tuvíamos dos hijos y mi consumo iba a más hasta que se enteró y acabamos separándonos. Como no ponía remedio, acabó yéndose de la ciudad con los hijos. Me refugié en mis padres. Este fue mi primer momento resiliente. Gracias a ellos que los había perdido, retomé mi vida.

Me refugié en el trabajo, pero el consumo de droga iba a más. Conocí a otra chica, empezamos a salir, una relación con altibajos, aunque a diferencia de mi exmujer, a ésta sí le conté el problema, porque ya se notaba mi adicción. Este fue un momento resiliente



porque fui tirando con fuerza. Tuvíamos un hijo, y me volví a separar. Ahora está con su madre, que por culpa de la droga la perdí y lo veo en escasas ocasiones.

Tuve que cerrar un negocio que regentaba. A raíz de eso dejé de disponer de dinero, recapacité y tomé la decisión de parar. Tuve días muy muy difíciles, un año horrible. Todo esto se juntó con las muertes de las dos personas más grandes que he tenido, (mi padre y mi madre). Fue terrible, pero el hijo pequeño me ayudó a superarlo, y en el trabajo tuve tres meses que fue un infierno, no comía ni dormía, nervioso, todo me parecía mal. Fue pasando el tiempo y un desahucio me obligó a dejar el bar donde vivía. Pasé un par de noches durmiendo en la calle, y gracias a Cruz Roja y Caritas tenía para comer y dormir.

Hace ahora aproximadamente unos 10 meses, en agosto del 2022, que fue el último consumo que tuve. Este está siendo mi gran momento RESILIENTE

Eché curriculum para trabajar, pero por mi historial nadie me llamó, llegó la noticia a



mi hija, y gracias a ella, a su ayuda y a mi hijo y también a mi ex mujer he podido salir adelante. He engordado 12 kilos desde entonces. Llegué a un centro de acogida (Padre Damián), agradecidísimo con su trato que es excelente hacia mi persona.

Mi hija me propuso ayuda, la acepté y gracias a ella soy otro. Los hermanos se cansaron de mi, de mis mentiras. Estuve en Proyecto Hombre durante 6 meses, ahora en Centro de Día de Cáritas, preparándome y reforzándome de posibles recaídas, necesito fortalecerme. Me hablaron muy bien de este programa de ayuda, y motivado a venir, me va a venir muy bien. Mi hija me ha ofrecido que cuando me recupere y esté mejor, irme con ella a Valencia y empezar una nueva vida junto a mis hijos y mi nieta.

En estos momentos voy siendo otra perso-

na con motivaciones y ganas de tirar para adelante, (Sobre todo de Vivir). Ahora me estoy valorando, soy mas sensible con la gente y mi aspecto es mucho mas acorde conmigo, me voy sintiendo mejor cada día.

Ahora me empiezo a enfrentar a los obstáculos y contratiempos externos e internos, confio en mí, cosa que antes no, sé que este esfuerzo tendrá recompensa, me siento orgulloso de lo que he hecho para cambiar y de lo que estoy y sigo haciendo para conseguirlo.

Lo que sin duda estoy seguro es que lo mejor es el pedir ayuda, solo es muy difícil contar con el apoyo familiar y profesional, sin ellos no lo estaría consiguiendo.

Mi vida ya tiene un presente y por supuesto un futuro, eso sí, fuera del infierno de las drogas.

JOSÉ MARÍA





APRENDER DE LAS RECAÍDAS

En principio los primeros consumos eran con la pandilla, consumos de hachís, sin mucha repercusión, excepto de no aprovechar el tiempo, no formarme, y empezar como se suele decir, por mal camino. Después vendrían otras sustancias, sobre todo barbitúricos, (pastillas), centraminas, secantes, lo que se conoce como LSD, cocaína inhalada por la nariz, por lo que ya necesitaba disponer de más dinero y por consiguiente empezar con trapicheos, como robos en la empresas que trabajaba, (dinero de la caja), género, etc.

La situación se complica y es cuando realmente empiezas a ver la gravedad de la situación, cuando empiezas a consumir heroína mezclada con cocaína por vía intravenosa. Empiezan los robos a comercios, vehículos etc. Problemas con la justicia, entradas a prisión, rechazo de la sociedad, muertes de amigos por sobredosis, y cuando ya te afecta directamente. (Hermanos).

La situación sigue empeorando con recaídas, violencia en el ámbito familiar y por último el tema de la salud, infecciones, etc.



Pero hoy puede decir que en momentos de adversidad y siendo resiliente sigo vivo.

De cómo en situaciones muy traumáticas, he conseguido tener la valentía y fortaleza para superar la situación en la que me encontraba, como ingresar en centros de rehabilitación y hacer un programa terapéutico como en el Centro de Día de Cáritas Salamanca en el que ahora estoy, con la constancia que ello supone.

Por otra parte, tener la capacidad de aprender a sacarle la parte positiva de las adversidades, con tareas de aprendizaje, con HHSS: comunicarte en grupo,, saber decir No, expresar emociones.....y distintos tipos de talleres.

Los ingresos en prisión, he sabido aprovechar esa situación hostil, es decir, dedicar el tiempo que tengo que permanecer, en sacar algo positivo, como hacer deporte, coger el hábito de leer, realizar programas o cursos de formación, tener la fortaleza y la iniciativa de sacar lo positivo de las adversidades.

Pero después de estar un tiempo bien, vienen las recaídas. Estas situaciones han sido las que más fuerza de voluntad me han supuesto, la sensación de frustración de cada recaída es mayor con cada nueva recaída, pues es como una rampa, que con cada nueva frustración tiene más pendiente hasta que se vuelve prácticamente en una caída libre en vertical. Pero a pesar de todas las adversidades que supone de lo que llamaría tocar fondo, se puede aprender y sacar la parte positiva, como la capacidad de superación que tiene el ser humano, valorar la vida y quererte un poco más. La iniciativa es la clave para tener éxito.



LA RESILIENCIA ES PARTE DE MI VIDA

Cuando yo tenía 14 años, mi madre se puso mala y después de varias operaciones falleció y ahí vi como todo mi mundo cambiaba y no fue para cosa buena, sino para que yo tocara por primera vez las drogas: la heroína, cocaína y cannabis y todas las drogas que se me ponían a mano para pasar el duelo. Fueron pasando los años y nada cambió, fue a más. Para conseguir las dosis que necesitaba, me tocó hacer cosas malas, me tocó robar, robaba todo aquello que me diera dinero.

Destrocé la vida de mi padre y mis hermanos. Cada vez hacía robos más grandes porque cada vez necesitaba más dinero y empecé atracar gasolineras, a asaltar un par de bancos, también atracaba a los que vendían las drogas. Fueron pasando los años y me di cuenta que para seguir con mi adicción, tenía que hacer otra cosa que me aportara más dinero. Empecé a traficar a lo primero cantidades pequeñas, pero seguía quedándome corto y empecé a hacer trabajos más grandes y me pasé a traficar a lo grande. Fueron pasando los años y nunca cambiaba nada, solo cambiaba mi deterioro y mi forma de ser.

Hasta que una mañana unos conocidos me hablaron de la metadona y yo me dije, voy a probar. Mi padre me llevó a la Cruz Roja y empecé el tratamiento con metadona. Fue mi primer momento resiliente. El primer día que la probé, tenía que ir a Melilla a comprar mercancía, pero tanto me puso la metadona que no estaba



en condiciones para hacer ese viaje y vi que eso podía ser un camino a seguir. Después de tomar la metadona los primeros días, consumí. No era por el síndrome, era cosa más de cabeza que me la pedía. Pasada una semana, no volví a consumir. Mi padre y mis hermanos tenían una alegría inmensa, porque ellos no esperaban que yo lo dejara y yo con esa alegría, me fortalecía más y hasta la fecha no he vuelto a consumir.

En mi casa todo era alegría y me cambió la vida, pero dicen que después de la alegría viene la tormenta y así fue, mi padre cayó malo. Lo bajamos al hospital y cuando parecía que se recuperaba, cayó mas enfermo y murió. Este fue mi segundo momento de resiliencia porque como pude, supe superar el duelo.

Aunque yo no consumía, empecé a caer malo y era porque tenía los anticuerpos y tenía VIH. Yo estaba en la Cruz Roja y mi psicóloga veía que yo cada vez estaba mas malo y me habló de una casa en la que cuidaban a los enfermos. Era Casa Samuel de Cáritas Salamanca. Me pidió ir a ella. Fue otro cambio en mi vida. Allí estuve cuatro años y en el mismo tratamiento empecé en el Centro Día, el cual me fue muy bien porque considero que este es mi gran momento resiliente, que es el que estoy viviendo hoy. Gracias al Centro de Día por hacerme dar cuenta que en mi vida he tenido y estoy teniendo momentos resilientes.

ANTONIO JIMÉNEZ





UNA DE MIS HISTORIAS DE RESILIENCIA

En el año 2018, (en el mes de abril), yo llevaba viviendo en un piso de alquiler 4 años aproximadamente, mes arriba o abajo. Acababa de estar trabajando en el ayuntamiento de mantenimiento a lo largo de tres años de pintor, hasta el mes de enero.

Mi situación en ese momento económicamente no era muy buena, me quedé en paro, podía ir sobreviviendo, aunque algo justo para pagos y responsabilidades. A veces tuve que pedir ayuda a organismos para salvar los pagos de piso y alimentación, los ingresos no eran los mismos que cuando estaba trabajando.

Pese a eso, me sentía tranquilo y con fuerzas para afrontar el día a día. En el piso me encontraba muy cómodo y a gusto, lo tenía confortado y a mi gusto, (limpio, pintado y ordenado a mi manera y forma de ser), allí venían de visita mis hijos a comer o de visita de vez en cuando o en fechas especiales, (navidades o cumpleaños etc), también por entonces tenía una relación de pareja con una mujer muy especial, a la que adoraba. Todo iba a la perfección por aquellas fechas entre nosotros, pasábamos incluso temporadas conviviendo en las cuales el cariño se respiraba en nosotros y en aquel hogar.

Me encantaba que las personas que yo adoro o adoraba vinieran a pasar tiempo conmigo. Realmente me sentía un privilegiado por aquel entonces al tener prácticamente todo lo que me hacía feliz, las dificultades que me iba encontrando (económicas), eran realmente

las que dedicaba a encontrar soluciones. Sacaba tiempo para hacer cosas en mis tiempos libres, (voluntariados o cursos etc).

En aquel Abril del 2014, unos días antes, tuve una llamada de teléfono de un voluntariado proponiéndome una salida de convivencias con unos chicos para acompañarlos un fin de semana de campamento. Me encantó la idea y acepté. De viernes hasta el domingo. Preparé la mochila con lo necesario para llevarme, (ropa y enseres de higiene etc), Salí de casa y me encaminé a esa aventura, iba entusiasmado y motivado, sinceramente fue un fin de semana magnífico, lo pasamos de maravilla.

El domingo de regreso, sobre las 8,30 de la tarde me encaminaba hacia casa a descansar. Contento y positivo, estaba en la puerta del piso, saqué la llave, la metí en la cerradura y no podía abrir, algo fallaba, cual estaba siendo mi sorpresa que ni entraba la llave. Me fui alarmado y sintiéndome angustiado y muy nervioso, algo muy importante y nada bueno estaba pasando, tuve que bajar a la calle a tomar aire (ansiedad).





Volví a subir he intentar de nuevo poder abrir, no había manera, estuve un largo tiempo intentando abrir y asimilar la situación, agarré el móvil y llamé al dueño del piso al ver que no podía hacer nada al respecto para contarle lo ocurrido y no me contestaba la llamada, me puse en todo lo malo.

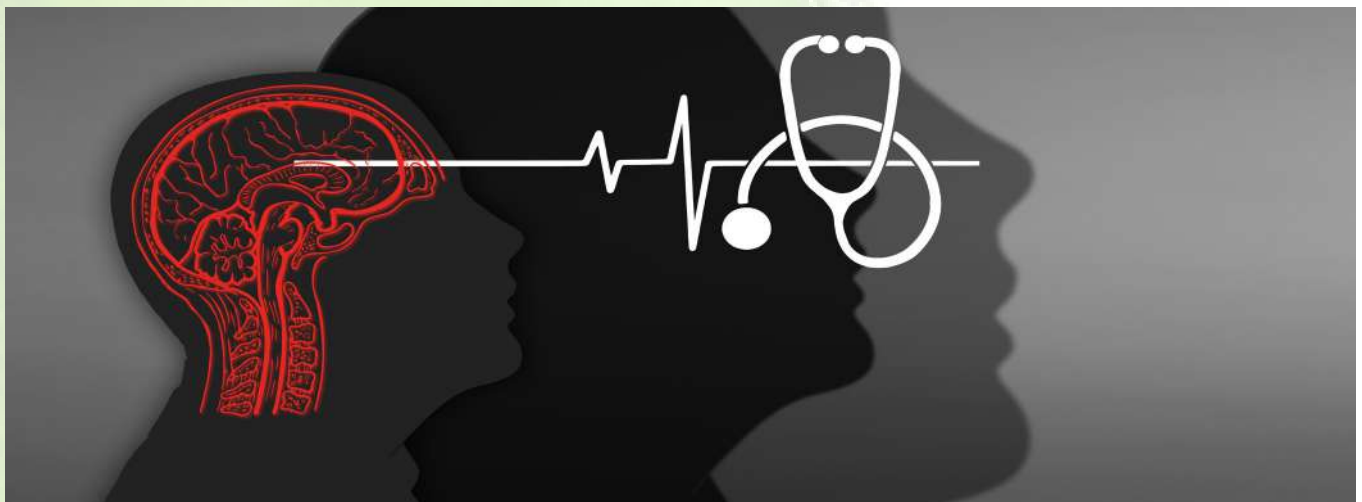
Mi cerebro iba a 200 por hora, sólo lo veía todo negro por mi cabeza, ansiedad y nerviosismo, pasaron horas y no podía hacer nada, me sentía solo y bloqueado, no sabía que hacer, ya eran las 10:30 o mas y decidí llamar a un amigo y contarle lo que estaba pasando, enseguida me dijo que me fuera hacia su casa a pasar la noche y allí hablaríamos mejor y fui.

Pase la noche apenas sin dormir preocupado, le puse unos wassap al dueño del piso diciéndole que me llamara en cuanto pudiera y lo que estaba pasando.

Al día siguiente me contestó y me dijo que volviera a intentar poder abrir, fui y nada, mas de lo mismo. El fue y le ocurrió lo mismo, y un vecino nos informó que había oído gente dentro pensando que era yo, y eso nos con-

firmó que habían entrado en el piso algún OCUPA, mas bien quizás estaban dentro sin hacer ruido o vete a saber. Por más que insistimos nadie abrió la puerta, me sentía destrozado y con mucha ira y rabia, una impotencia suprema. Opté por la invitación de mi amigo de que si no se solucionaban las cosas podía ir a su piso, pensé que al menos allí podría con la amistad que teníamos encajar mejor esa situación. Al menos estaba protegido y acompañado, tal era mi estado de nerviosismo que prácticamente estuve al menos 15 días sin salir de la habitación, con una lucha interior muy delicada y preocupante, deprimido y triste. No se la deseo a nadie, un miedo hacer algo al respecto que acabara aun peor de lo que estaba.

Solo tenía lo puesto, todas mis cosas quedaron allí, sobre todo me afectaba lo emocional, donde yo descansaba, donde me sentía bien y donde tenía una vida tranquila y ordenada, ¿Qué iba hacer ahora de aquí en adelante?. Durante unos meses no levanté cabeza, no era yo el de antes, triste y la soledad me acompañaba donde fuera, dolía mucho la situación.





Cuando me vi algo recuperado y con fuerzas y tuve la oportunidad de ver algo de luz para pensar, ¡ahí! mi reacción fue pedir ayuda, a mis hijos, a mi ex pareja, a mi médico y a amigos, antes de la vergüenza y por mi estado físico y anímico no me atreví.

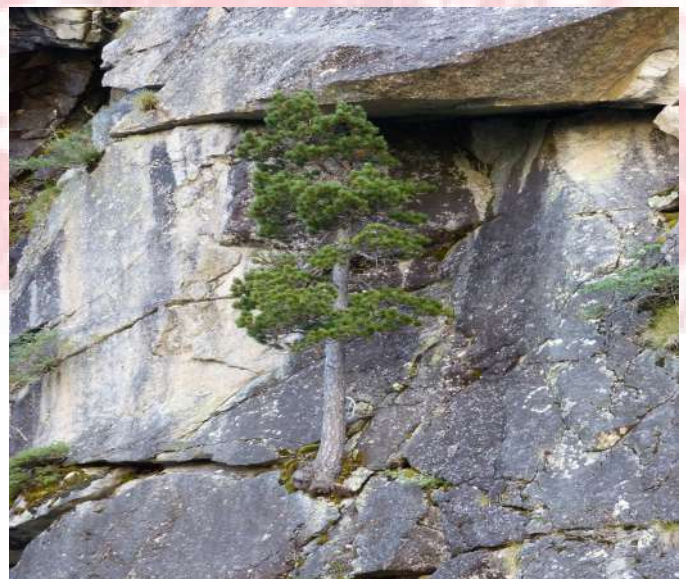
Llegué a mentirlos a todos diciéndoles que me había cambiado de piso, ¡qué apuro!

Tuve que dar muchas explicaciones y pasar por momentos de tensión e incómodos y el resultado fue muy favorable generalmente, algunos me cuestionaron duro y directo, me dolió y me sentí molesto en ocasiones, pero contaba con ello, yo les necesitaba por que solo no hubiera podido levantarme y empezar de nuevo. Empecé a buscar trabajo y actividades, a ocupar mi tiempo y no pensar mucho en aquello. Me costó 10 largos meses de lucha y esfuerzo. No fue nada sencillo, al revés, (perdí muchas cosas aquel día en la puerta de mi vivienda), la relación con mi pareja, mi refugio donde había construido un hogar durante cuatro años, y sabía que nada volvería a ser como antes, pero si logré una vez conseguirlo, podría volver hacerlo.

No volví a ser el mismo, algo en mi había cambiado. Aquello me curtió y me hizo fuerte. Sí se puede levantar cabeza si confías en ti, en tus capacidades y habilidades, y en saber pedir ayuda. Se puede salir de baches que nos marcan durante la vida, la esperanza nunca hay que perderla. Fui feliz en aquel piso y hubo un tiempo que pensé que no podría volver a serlo. La felicidad no es tenerlo todo o las cosas materiales que uno va consiguiendo, está en nosotros, en el interior, se puede remplazar los pisos, las relaciones y los trabajos, con confianza y esperanza las situaciones se ven de diferente manera. Busca ayuda cuando te veas en algo que no controles y déjate ayudar, escuchando y aceptando a los demás, aunque duela y sea incomodo, nada es fácil, lleva un esfuerzo, valórate siempre, TU PUEDES.

Y pedí ayuda al Centro de Día de Cáritas y aquí estoy superando mis dificultades siendo en definitiva resiliente.

CARLOS





QUÉ ES PARA MI LA RESILENCIA

Hay muchas personas que hacen frente a todos los problemas y obstáculos que les presenta la vida. Tienen paciencia, capacidad de reacción y son positivos, se lo toman como momentos o etapas donde se pasa mal y luego todo vuelve a su cauce normal, en definitiva son tormentas que pasan.

Otras personas como nosotros que nos cuesta un poco más asumir las cosas, que sabemos en el momento justo donde se nos rompió la vida por determinados acontecimientos.

A partir de ahí se nos quedaron traumas que aún no hemos sido capaces de asimilar y gestionar, y en la infancia y la adolescencia es cuando más nos marca la vida y quizás para siempre.

Pero tenemos que pedir ayuda para saber gestionar, perdonar y perdonarnos a nosotros mismos.

Nos volvemos rebeldes, armamos trastadas, dejamos los estudios, perdemos trabajos e importantes también, y también puede que seamos demasiado valientes incluso, no todos somos iguales...

No tenemos claras las cosas y dudamos mucho y nos anclamos demasiado en el pasado, nos hacemos víctimas de nosotros mismos y de los demás también.

Personalmente, y gracias a una psicóloga enormemente buena, con una vocación increíble con su trabajo, con su capacidad de escucha, de comprensión, su gran bondad, humanidad para ayudarme, me dijo; solamente necesito; **TU SINCERIDAD, CONFIANZA Y COMPROMISO.**

Yo por supuesto que acepté. Me tuve que “desnudar” desde fuera hacia dentro. Empezar



a trabajar con ella fue lo mejor que hice en mi vida. La **ACEPTACIÓN Y EL COMPROMISO, ES MUY IMPORTANTE**, para trabajar LA RESILIENCIA.

Me empezó a enseñar **MINDLFUNNES, Y HOY POR HOY ES LO MEJOR QUE HE APRENDIDO EN MI VIDA**, todavía añoro y me acuerdo muchas veces de ella. Y creo personalmente que se debería enseñar a los niños desde pequeños.

Cuando empecé a ser un poco consciente de lo que realmente tenía encima,” **EL AUTOCONOCIMIENTO DE UNO MISMO**”. Te das verdaderamente cuenta de los años que has perdido de tu vida, con las adicciones, con los maltratos que nos hemos hecho a nosotros mismos, a los demás, a la gente que de verdad te quiere y que les salpican sin tu ya darte ni cuenta, y lo que sufren por ti, aunque sin dudar es uno mismo el que **MÁS** sufre... hay a veces que te sientes vacío, por las emociones, sentimientos y pensamientos que todo esto te produce cuando llevas un tiempo sin consumir y empiezas a enriquecerte como personas humanas que somos.

Poco a poco y con mucho entrenamiento empecé a controlar mi mente, controlar la respiración, sacar el lastre que tenía en mi mochila, la medi-



tación, la observación, la escucha, la manera de sentir, de vibrar, de pasar de un estado mental a otro mejor, a dejar la mente caviladora atrás, a no entrar en bucle, en pensamientos erróneos, a saber lo que haces y lo que tienes que hacer en cada momento, en saber las consecuencias de decidir y actuar. Que todo esto lo puedas manejar y seas capaz de analizar tantas cosas en tan poco tiempo es lo mejor de todo.

La mente busca y encuentra soluciones rápidamente que ya conoce y te lleva a lo que hacías entonces. Cuando tu controlas tu mente, tienes más claro lo que tienes que hacer y son mínimas las posibilidades de cometer errores, malas decisiones, y malas consecuencias.

No siempre se puede ir en línea recta a por tus objetivos, porque la vida te da sorpresas inesperadas, para nosotros y para todo el mundo. Aunque sí se puede cambiar de rumbo, o sortear obstáculos. Lo importante es no perder tu objetivo de vista y conseguirlo. Lo importante de todo esto es vivir el presente, porque el pasado ya no existe y el futuro aun no ha llegado. Se debe mirar a un futuro... aunque no lejano e irrealista... Lo mejor de todo es VIVIR EL AQUÍ Y EL AHORA, disfrutar de cada momento, dar las gracias por estar vivo y no perder el tiempo..



Por supuesto todos vamos a morir, y la muerte es lo que nos espera más pacientemente, no tiene prisa desde que nacemos perdemos tiempo. EL TIEMPO es lo único que no podemos controlar.”APROVECHEMOSLO”

Todo consiste en seguir caminando a pesar de...

Hoy tengo un mal día, hoy tengo dolores, hoy tengo que aguantar a..., he recibido malas noticias, hoy se ha muerto.., Cada día o cada tiempo pasamos por algo que nos gusta... LA RESILIENCIA CONSISTE a no resistirse, sino a RENDIRSE, y decir: hoy tengo que pasar por esta situación, ACEPTARLA, no verlo como un impedimento ,ni sufrimiento destructivo, pasar hoy el día lo mejor que pueda a pesar de...

UNA VIVENCIA MÍA, UNA EXPERIENCIA REAL

Conocí a una chica entre otras...teníamos cosas en común...asi que nos empezamos a conocer . Al principio todo era muy bonito y encantador...Cuando empece a ir a su casa ya me fijé que algunas cosas no me cuadraban. Como ella me decía, era muy observador, a los 6 u 8 días me daba cada vez más cuenta de que algo saldría mal. Me fijaba en muchos detalles. Empece a ver en la nevera vino, pizzas, tapas de comida congelada, café, leche, azúcar y poco más... todo está bien, son cosas que todo el mundo tenemos en casa. Aunque ella me decía que la encantaba cocinar, aunque no la veía ninguna cazuela, ni batidora, ni cucharas para apartar la comida... ni especias, ni una sartén en condiciones... En fin, cuando compartes una vida con alguien que no bebe, que ha trabajado en la cocina rápidamente te das cuenta de te está mintiendo descaradamente, y como es normal empiezas a preguntar cosas y ella se sentía incó-



moda y demás. Casi siempre nos acostábamos en su casa, y cada 10 días iba a ver a su madre a Madrid. Claro se traía toda la comida de casa de su madre, la o las botellas de vino blanco no estaban siempre igual y ella no cocinaba, cambiaba hasta de marca sin darse cuenta, porque lo quería para beber con las amigas...

Una vez en la cama me pidió que hiciera con ella y la tratara como una puta...me quedé sin palabras de como me lo dijo... lo hice sin ningún pudor, ella me lo pidió, por la mañana lo volvimos hacer, aunque normal, y me dijo si me había gustado, cosa que la respondí que eran los mejores (los mañaneros) lo que ella entendió que los había echado mejores. Gran error, por más que se lo quería explicar no lo escuchaba y la cosa empezó a ponerse peor.

Esa mañana nos fuimos a un arroyo pequeñito donde tomábamos el sol y comíamos algo. Pasamos la tarde y merendamos...(y más cosas que no quiero nombrar ya). Llegamos a su casa, y fuimos a ver una peli y pasar la noche juntos, aunque esto último no llegó a pasar, ella me replicaba una y otra vez que

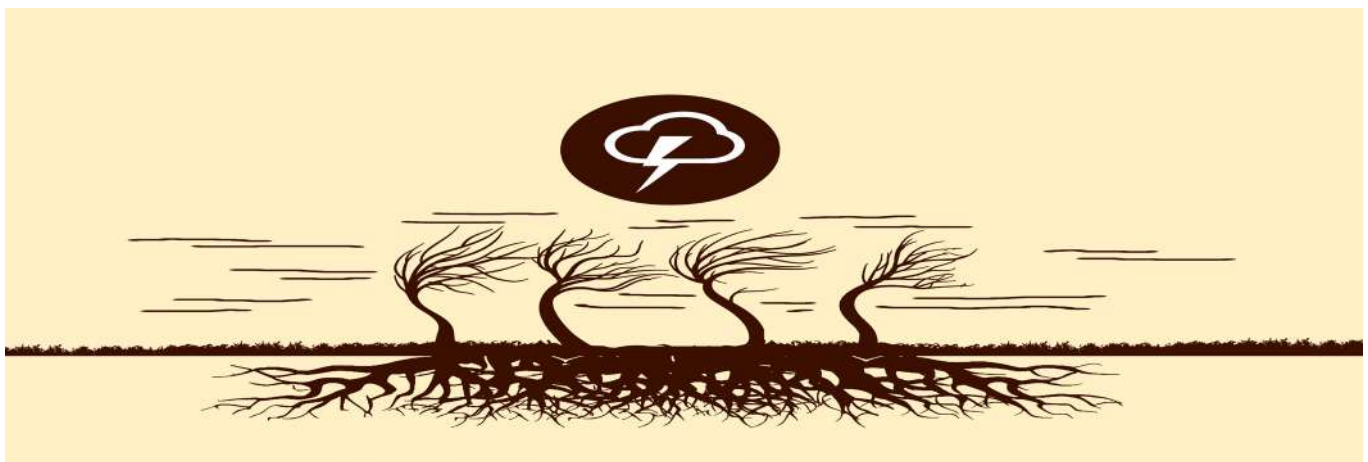
porque le dije lo de que los había echado mejores... me cansé de tantas mentiras...y recogí mis cosas y le dije: espero que te vaya bien.

Salí de su casa y empecé a caminar. Ella salió y me ofreció llevarme al pueblo, que no me enfadara... Yo no miré ni hacia atrás, anduve 12 km hasta llegar a mi casa, donde el caminar hizo conmigo muy buenas cosas, había un par de pueblos en fiestas, un club... y cada vez que pasaba por un sitio yo mismo me decía... Si no estuviera bien ahora mismo me iría de fiesta a ese pueblo y...ahora mismo me hubiera metido en ese club, ahora mismo ya estaría destruido. Piensas en lo que habrías hecho, cuando bebías, te drogabas... Eso es la resiliencia, manejar las cosas dentro de lo malo del dolor...ver las consecuencias que te supondrían al hacer cosas que antes no valorábamos y que ahora sí nos damos cuenta. Como no... llegué a mi casa y nada más sentarme puse una frase en mi estado de whatsapp p una frase que se me quedó grabada siempre, de una GRAN cantante muy especial para mí: Vanesa Martín, en la cual dice: llego a mi casa y te juro que me siento GRANDE.

Ya no hace falta decir a que se dedicaba, ni lo que era, ¿verdad?.

¡¡VIVE TU RESILIENCIA!! Y HARÁS DE ELLA UNA VIDA...

ALBERTO





LA CRISIS SEGÚN EINSTEIN:

La crisis es la mejor bendición que puede sucederle a personas y países porque la crisis trae progresos.

La creatividad nace de la angustia como el día nace de la noche oscura.

Es en la crisis que nace la inventiva, los descubrimientos y las grandes estrategias. Quien supera la crisis se supera a sí mismo sin quedar 'superado'. Quien atribuye a la crisis sus fracasos y penurias violenta su propio talento y respeta más a los problemas que a las soluciones.



La verdadera crisis es la crisis de la incompetencia.

El inconveniente de las personas y los países es la pereza para encontrar las salidas y soluciones.

Sin crisis no hay desafíos, sin desafíos la vida es una rutina, una lenta agonía. Sin crisis no hay méritos.

Es en la crisis donde aflora lo mejor de cada uno, porque sin crisis todo viento es caricia.

Hablar de crisis es promoverla, y callar en la crisis es exaltar el conformismo.

En vez de esto trabajemos duro. Acabemos de una vez con la única crisis amenazadora que es la tragedia de no querer luchar por superarla.

Einstein



CITA MURAKAMI SOBRE LA TORMENTA

A veces el destino se parece a una pequeña tempestad de arena que cambia de dirección sin cesar. Tú cambias de rumbo intentando evitarla. Y entonces la tormenta también cambia de dirección, siguiéndote a ti. Tú vuelves a cambiar de rumbo. Y la tormenta vuelve a cambiar de dirección, como antes. Y esto se repite una y otra vez. Como una danza macabra con la Muerte antes del amanecer. Y la razón es que la tormenta no es algo que venga de lejos y que no guarde relación contigo. Esta tormenta, en definitiva eres tú. Es algo que se encuentra en tu interior. Lo único que puedes hacer es resignarte, meterte en ella de cabeza, taparte con fuerza los ojos y las orejas para que no se te llenen de arena e ir atravesándola paso a paso. Y en su interior no hay sol, ni luna, ni dirección, a veces ni siquiera existe el tiempo. Allí solo hay una arena blanca y fina, como polvo de huesos, danzando en lo alto del cielo. Imagínate una tormenta como ésta.»



«Y cuando la tormenta de arena haya pasado, tú no comprenderás cómo has logrado cruzarla con vida. ¡No! Ni siquiera estarás seguro de que la tormenta haya cesado de verdad. Pero una cosa sí quedará clara. Y es que la persona que surja de la tormenta no será la misma persona que penetró en ella. Y ahí estriba el significado de la tormenta de arena.

Haruki Murakami Premio Princesa de Asturias de las Letras 2023





“Si te sientes podrido, piensa en las semillas de las manzanas podridas: no acostumbran a dar manzanas podridas.”(Tim Guénard)



“Cuando sopla el viento del cambio, unos edifican muros y otros construyen molinos.”(proverbio chino)

“Los obstáculos se convierten en rocas para apoyarnos y seguir ascendiendo, no en piedras donde tropezar.”(anónimo)



**“Guárdame de la ingenua fe de que todo va a salir bien en la vida. Concédeme el sobrio conocimiento de las dificultades, derrotas, fracasos y reveses son un natural añadido a la vida que nos hace crecer y madurar.”
(Antoine De Saint-Exupéri)**



**“Las cosas nunca son como son. Siempre son lo que uno hace de ellas.”
(Jean Anouh)**



“En pleno invierno he experimentado que dentro de mí existe un increíble verano.” (Albert Camus)

“Deberíamos aceptar las cosas tal como vienen. Pero también deberíamos hacer lo posible para que las cosas sucedan tal como nos gustaría aceptarlas.” (Curt Götz)



**“Allí donde estés, haz lo que puedas con lo que tengas a tu alcance.”
(Theodor Roosevelt)**



“Exigimos que la vida tenga un sentido. Pero sólo tiene el sentido que la demos.”(hermann Hesse)

**“!No te desanimes! Quizá sea la desgracia la fuente de tu felicidad.”
(Menandro)**



“Admiro la cabeza de quien sabe llevar con altivez la desgracia, como un rey la corona.”(Carlo Bini)

**“Un hombre acostumbrado a las adversidades no es fácilmente sorprendido.”
Samuel Johnson)**





A un hombre que había perdido a su mujer y estaba deprimido le dijo: “Qué hubiera sido si Vd. hubiera sido el muerto y su esposa lo hubiera sobrevivido” – “Para ella habría sido terrible. Habría sufrido mucho.”(V. Frankl)

**“Cada dificultad tiene el potencial de convertirse en una oportunidad.
(Erickson)**



“El pesimista se queja del viento; el optimista espera que cambie, el realista ajusta las velas.”(William A. Ward)

**“Hablar de “lo bueno de lo malo” no es masoquismo ni dolorismo, sino aprender a “hacer músculos” en las curvas: gimnasia espiritual.”
(José Carlos Bermejo)**



TÚ TIENES MUCHO QUE VER SOMOS OPORTUNIDAD, SOMOS ESPERANZA



CARIDAD 2023

 **Cáritas**
Diocesana de
Salamanca

NOS
IMPULSA



Servicios Sociales
de Castilla y León


**Junta de
Castilla y León**