

CREATIVIDAD PARADÓJICA: UN NUEVO ENFOQUE DE LA CREATIVIDAD. Cómo sacar provecho de la adversidad

Saturnino de la Torre
Catedrático de Didáctica . Universidad de Barcelona

1. ESCENARIO PARA SENTIPENSAR

Nada mejor que algunos ejemplos para un acercamiento vivencial y concreto a lo que vengo en llamar *creatividad paradójica*. Como ocurre con la mayor parte de conceptos, estos vienen a describir una realidad que muchas veces se remonta a los orígenes del ser humano. Tal es el caso de la inteligencia, la sociabilidad, las relaciones humanas, la creatividad.... y la mayor parte de fenómenos que tienen que ver con el ser humano desde su nacimiento hasta su muerte. Sin embargo, será el avance científico el que trata de explicar tales fenómenos y comportamientos mediante teorías, concepciones y nuevas palabras. La palabra es un signo convencional que nos permite referirnos a las cosas y fenómenos para intentar comprenderlos y comunicarlos. Lo intentamos, aunque no siempre lo conseguimos, al menos en las ciencias humanas.

¿A qué llamo creatividad paradójica? Si ya el concepto de creatividad es complejo y multidimensional, no lo es menos el de creatividad paradójica. Por eso nos valemos de situaciones que nos aproximen a una comprensión global y práctica del mismo. Veamos algunos ejemplos

¿Quién no ha comido o encargado alguna vez una Pizza? ¿Quién sabe sus orígenes? Leopoldo Fernández Pujals nació en Cuba en 1947. A los 13 años emigra a los EE.UU. Combate y sobrevive en Vietnam . Trabaja en algunas Compañía importantes como Johnson & Johnson y en 1981 lo destinan a España. Seis años más tarde (1987) abre con su hermano Eduardo un establecimiento de pizzas y promueven su venta a domicilio a través de PizzaPhone y se instala por su cuenta. ¿Cuál es el secreto de la TelePizza? ¿La Masa? “En mis comienzos empresariales trabajaba mañana tarde y noche durante los siete días de la semana”, afirma. Sustituye la actitud negativa “ Es que...” por “hay que...”. Pero como ocurre muchas veces, quien te apoya en las dificultades te traiciona en el éxito. Y así su hermano le crea tantos problemas debido a que intenta reinvertir todas las ganancias en aumentar el número de establecimientos que le deja en un atolladero. Se Une al Banco Bilbao Vizcaya y consigue salir adelante. En 1997 compra Pizza World y en 1998 es reconocida en el mercado de Valores del Ibex-35. En 1999 vende todas las acciones para dedicarse a la causa cubana de los derechos humanos. La prensa se hace eco de esta decisión por sus repercusiones en la bolsa. ¿Será posible que Leo, el creador de la TelePizza sea el sucesor de Castro cuando este desaparezca? Una incógnita que el futuro desvelará.

*Pocos saben que **Jerome Bruner**, uno de los psicopedagogos más influyentes en la segunda mitad del s. XX, fue ciego de nacimiento. No es un error. Nació ciego. Lo cuenta el mismo. Junto a Piaget y Vigotsky fue uno de los impulsores del enfoque cognitivo frente al arraigado conductismo de la primera mitad del s. XX. Los dos primeros años de su vida no desconocía el color y nunca pudo ver las imágenes como cualquier niño normal, hasta que al fin fue operado. Por si fuera poco, de muy pequeño quedó huérfano de padre y fue cambiando de escuela cada año de su escolaridad.. Un niño que tuvo que afrontar considerables dificultades de integración entre los demás no solo por sus gruesas gafas, sino por el hecho de ser judío. Y sin embargo no dejó en él la amargura que estas cosas provocan.*

“Mi niñez, cuando trato de recordarla, parece extraordinariamente discontinua con el resto de mi vida. ... Sin embargo, aquellas figuras importantes de la niñez no aportaron los modelos de vida. Y ni siquiera el trauma de haber nacido ciego, y no haber visto hasta los dos años, parece haberme mutilado en alguna forma clara” (Bruner, 15)

Esta infancia “adversa” en varios sentidos, no impidió desarrollar una mente privilegiada, una personalidad extraordinaria, un hombre intrépido, hasta el punto de enfrentarse a los grandes popes de la Psicología de Harvard en su día. Bruner traspasó las fronteras de lo que la sociedad podría esperar de un niño que nace ciego.

Bruner fue capaz de transformar la adversidad en creatividad.

***Simón Bolívar** es, en mi modesta opinión, una de las personalidades más extraordinaria y significativa en la construcción de Latinoamérica. Si detrás de los grandes acontecimientos existen grandes personalidades, personas con un alto poder creativo y transformador, no me cabe la menor duda que la historia no solo de Venezuela, sino de todo Latinoamérica, tuvo que ver con un gran creador social. Las grandes obras no se hacen solas. Nacen, en muchas ocasiones, de algún error, catástrofe o acontecimiento adverso. De una situación cargada de emocionalidad y compromiso social. Simón Bolívar, que queda sin padre a los tres años y seis años después pierde a la madre, es capaz de remontar su vida y formación gracias a la influencia de su instructor Simón Rodríguez. Una infancia sin progenitores no es buena carta para el éxito desde un enfoque conductista. Y sin embargo, Simón Bolívar no sólo fue un gran estratega, un líder sin parangón, un político extraordinario, un humanista que fija como meta de todo político el logro de la felicidad de los ciudadanos, sino un visionario como pudo serlo en su día Buda, Jesús, Napoleón, Lincoln, Gandhi, y tantos hombres y mujeres que promovieron grandes cambios en el desarrollo de la humanidad.*

¿Pero qué tiene que ver esta historia con el tema que nos ocupa? La América latina que hoy conocemos nace de una idea, de un ideal, de una visión, de un hombre. Nadie pondría en duda que Simón Bolívar es ese hombre. Sin él muchos de los países, entre ellos Venezuela, no serían lo que hoy son. Y sin embargo todo este mundo que conocemos no sería como hoy lo vemos de no haber existido una mujer, un gran amor y una situación adversa. Desde la interpretación de la creatividad paradójica bien podría decir, al menos simbólicamente, que Latinoamérica nace del amor a una mujer. ¿Cómo explicar que una mujer diera vida a un continente? No es el espacio para la respuesta. Tan solo ofrecer un estímulo para “sentipensar” desde un enfoque paradójico, un hecho que sigue afectando a más de millones de personas.

2. EL POTENCIAL CREATIVO DE LA ADVERSIDAD.

Los recientes avances de la neurociencia está poniendo al descubierto las enormes potencialidades del cerebro. Potencialidades desconocidas para la mayor parte de la población. En los años cincuenta, los psicólogos calculaban que la persona utilizaba un 50% de sus capacidades. En la década de los sesenta y setenta la estimación bajó a un 10%. En los años ochenta se consideraba que utilizábamos tan solo el 1% de nuestra capacidad cerebral. En la última década de los noventa se sitúa en torno al 0'01% o incluso menos. No tardaremos en constatar que la mayor parte de la población no llega a utilizar ni el 0'001 de sus posibilidades cerebrales. Recién estamos conociendo un poco de nuestras potencialidades y que sólo en situaciones límite, en los momentos trágicos y adversos ponemos en funcionamiento nuestras potencialidades ocultas.

¿Cómo explicar este fenómeno? ¿Como justificar y entender que la creatividad pueda surgir en estados carenciales, en momentos de adversidad, de crisis, de enfermedad y destrucción? La creatividad se ha venido entendiendo a lo largo de todo el siglo XX como un bien, una cualidad, un potencial que emerge de la abundancia de la capacidad intelectual, emocional y cognitiva. La creatividad como la cara exuberante del ser humano, aumenta en los estados de bienestar, de equilibrio, de condiciones favorables. Aflora una vez se han cubierto las necesidades básicas de alimentación, protección, afecto.

Ahora bien, si esto fuera así, ¿cómo explicar entonces las obras, descubrimientos, inventos y aportaciones creativas surgidas en condiciones de pérdida de libertad, en estados emotivamente lamentables, en condiciones adversas o como consecuencia de errores y fracasos? ¿Cómo explicar la creatividad surgida en ocasiones tras un desastre, una enfermedad grave, una separación traumática, un desempleo o jubilación?

Mi propósito es mostrar que en tales situaciones, en condiciones adversas, en los peores momentos de la vida, en ese vacío inmenso, en ese pozo en el que te enfrentas al abismo tu solo hasta casi perder el sentido de la vida.... tenemos un extraordinario filón de creatividad. Como toda beta valiosa está honda, muy honda, por debajo de la superficie del día a día, invisible a la conciencia del conformismo, de la rutina y del rodar cotidiano; pero está ahí, a la espera de que esos hechos nos permitan descubrirla. La creatividad superior y la locura se alimenta de problemas, crisis, conflictos, errores, fallos, adversidades, privaciones, desastres, enfermedades, desauicios... y cuanto aparentemente se salga de lo establecido y controlado. *La adversidad es un indicador ontológico de indeterminación y creatividad, un detonador de la conciencia superior.*

Un fenómeno inexplicable, pero real. Tan real como el hecho de que el descubrimiento de la penicilina, el radio o el radar fueron fruto de errores, fallos y azar creativo.

Tan real como que J.S. Bruner, el gran psicopedagogo del s. XX e impulsor de las teorías cognitivas, fue ciego de nacimiento, cambió muchas veces de escuela y quedó huérfano de padre a los 12 años.

Tan real como el descubrimiento del anillo de benceno de Kekulé (1865), el descubrimiento del caucho vulcanizado elástico por Ch Goodyear, comerciante de ferretería (1941) o el modelo helicoidal del ADN de Crick y de Watson (1953), en los que se dieron una mezcla de sueños y azar.

Tan real como el hecho de que el gran genio del s. XX, A. Einstein, fuera considerado en su infancia con cierto retrasado mental, (¡qué ironías tiene la vida!), contar con escasos recursos, su primer amor no es aceptado por la familia, un padre enfermo, una hija

ilegítima, un matrimonio fracasado, un solitario, en suma un fracasado emocional. Esas situaciones tuvo que afrontar el gran genio y el mayor pacifista del siglo XX.

Tan real como el hecho de dedicarse a la pintura personas sin manos, valiéndose de la boca y los dedos de los pies para realizar cuadros de una gran fuerza creativa.

Tan real como el hecho de que una obra maestra como el Quijote se concibiera en la cárcel, y en la cárcel escribiera C. Freinet algunas de sus obras más importantes.

Tan real como que Beethoven tocaba mal el violín y su profesor considerara que no tenía futuro como compositor.

Tan real como que el director de un diario despidió a Warl Disney por falta de ideas, que Walt Disney quebró varias veces antes de construir Disneyworld.

Tan real como que Henry Ford fracasó y quebró cinco veces, pero siguió adelante considerando sus errores como espacio de aprendizaje, hasta que al final tuvo éxito,

Tan real que países como Estados Unidos crecieron con el impulso emprendedor de muchos emigrantes. La emigración suele aportar diversidad cultural y riqueza a los países que los reciben, por cuanto quienes toman tal decisión suelen ser personas sin recursos pero emprendedoras, con coraje e iniciativa. La integración cultural, entre otras cosas, hizo grande a Estados Unidos.

Wiston Churchil no aprobó sexto grado. Llegó a primer ministro a los setenta y dos años, haciendo sus mayor contribuciones siendo mayor, después de una vida llena de derrotas y reveses.

Tan real como que muchas parejas y matrimonios tuvieron su origen en encuentros casuales, encuentros no planificados ni buscados o incluso fruto de un accidentado encuentro.

.... Los puntos son para que añadas a esas personas conocidas o cercanas a ti que, tras una situación desgraciada, consiguieron ver la luz de la esperanza, reorientar su vida y aportar realizaciones inesperadas. Sin duda será muchas.

Sirvan estos pocos ejemplos para constatar que existe un tipo de creatividad surgida de la adversidad, del error o del azar, a sabiendas de que llenaríamos páginas y libros enteros si refiriéramos cuantas realizaciones tuvieron dicho origen.

¿Cómo explicar estos hechos? A este tipo de acontecimientos y a todos aquellos que tienen su raíz en errores, azar, adversidades y situaciones límite, es lo que denomino **creatividad paradójica**

- Paradójica por cuanto aparece una fuerza transformadora allí donde aparentemente solo vemos debilidad, destrucción, hundimiento personal o moral.
- - Paradójica por cuanto esas situaciones desprovistas de intencionalidad inicial se convierten en generadoras de un nivel superior de conciencia.
- Paradójica por cuanto sólo se recurre a esa fuerza oculta y desconocida cuando se han agotado todos los recursos conocidos.
- Paradójica porque es un modo de resistirse ante situaciones sin aparente salida, situaciones que parecen ponernos a prueba de cuanto podemos resistir.
- Paradójica porque nace de la desesperación, de aquellas situaciones en las que todo parece haber terminado para uno, cuando ni siquiera los familiares y personas queridas tienen en sus manos el poder de aliviar nuestro dolor y desesperación.
- Paradójica porque cada uno vive su situación dramática como si fuera única, cuando en realidad existen muchas personas que pasaron y pasarán seguramente por un dolor y tristeza semejante o incluso mayor.

- Paradójica porque nace justo en ese punto en el que el abismo se nos impone como única alternativa a la vista. Entonces decaemos, nos hundimos, dejamos de luchar, nos entregamos a la deriva del azar y la incomunicación. Sólo la depresión, compañera de la muerte, viene a aliviar nuestro dolor a través de su frío silencio y aislamiento.

Por eso la llamo **paradójica**, porque precisamente esa energía transformadora que existe en cada uno de nosotros, solo emerge en la adversidad y la desesperanza. Como la planta que nace de la descomposición de la semilla, como el estiércol que sirve de abono fecundante, como el desamor que da origen a un amor más pleno y gratificante, como la ciudad que se reconstruye tras el cataclismo. Los grandes cambios surgen de la confrontación.

Si te has identificado con alguna de las situaciones descritas, si entiendes que esto te puede ocurrir a ti a otras personas de tu entorno, entonces puedes seguir leyendo.

La creatividad paradójica es el potencial humano para transformar y transformarse ante la adversidad o estados carenciales. Va acompañada de conciencia de la situación, energía emocional y actitud superadora. Suele tratarse de hechos o situaciones que provocan impacto y desencadenan alternativas generadoras de acciones creativas o cambios constructivos. La creatividad paradójica representa un impulso regenerador que emerge ante *situaciones límite de la vida*. Ayuda a transformarse y a transformar su entorno de forma positiva.

3. CREATIVIDAD PARADÓJICA Y RESILIENCIA.

Creatividad y resiliencia son conceptos que tienen varias cosas en común. Cada uno tiene su origen y alcance, pero en los últimos años ha habido cierta aproximación en la línea del desarrollo personal en el que se ha venido potenciando la creatividad. No hay espacio para desarrollar sus coincidencias y diferencial pero sí para resumirlo gráficamente. La ilustración adjunta intenta dar cuenta de ello. Creatividad paradójica y resiliencia participan del hecho de desarrollar capacidades de transformación personal y del medio.

Dado que ya he tratado ampliamente el tema de la creatividad, me referiré brevemente a la resiliencia. El concepto nace vinculado a la infancia maltratada, a entornos hostiles, a situaciones adversas en los primeros años de la niñez.

El término anglosajón *resilience* ha sido utilizado por Stefan Vanistendael (2002) con el significado de *la capacidad para superar dificultades y de proyectarse en la vida*. Dicho de otro modo, una manera de reconocer y acrecentar las propias capacidades para afrontar graves problemas y conseguir sacar de la vida el mayor partido posible. Aunque en principio tiene unas connotaciones sociopolíticas en tanto que los gobiernos descargan sus responsabilidades de seguridad y bienestar en los ciudadanos, para que sean estos quienes las afronten por sí mismos, de hecho tiene implicaciones educativas que aumentarán en los próximos años.

“De unos años a esta parte, escribe M. A. Pujol (2004) una nueva corriente se ha ido abriendo paso en el campo de la educación. No es del todo nueva, por supuesto, nunca lo son las distintas corrientes, pero sí aporta un nuevo enfoque, mejor aún, pone un mayor énfasis en el estudio de los casos en que las personas son capaces de superar situaciones

difíciles y aún traumáticas, con la intención de poder conocer qué les ha hecho superar sus dificultades y poder ayudar a otras personas a conseguirlo también”.

La resiliencia sale al paso del determinismo infantil según el cual un niño maltratado reproduce esa conducta en la vida adulta, mostrando que dicha situación ha sido de hecho superada por muchos sujetos gracias al entorno y a la construcción de proyectos de vida. De este modo se afianza el papel del entorno frente del determinismo y se evidencia que educar en la capacidad de resistir, (*resilience*), de enfrentarse a los problemas, de afrontarlos en lugar de rehuirlos, capacita para una vida más satisfactoria y socialmente integrada. La resiliencia nos ayuda a salir del pozo, de encontrar coherencia y sentido a la vida cuando parece que se toca fondo y todo es desolación en nuestro entorno. Es sacar la fuerza interior desconocida que el ser humano tiene para situaciones límites.

Desde un punto de vista educativo y didáctico la resiliencia descansa sobre tres dimensiones: la existencial o necesidad de resistir y subsistir de la manera mas satisfactoria; la constructiva o capacidad de transformar problemas, crisis, errores o desgracias en situaciones de aprendizaje y crecimiento personal, cuando no creativo. Coincide en una primera parte con lo que entiendo como *creatividad paradójica*. La tercera dimensión es la ética o clarificación de lo que se considera bueno y valioso para la sociedad y para uno mismo. Para que funcione la resiliencia es fundamental la conciencia ética.

La casa de la resiliencia está formada por la necesidad de ser aceptado, las redes sociales informales, sentido y orden, autoestima, aptitudes y competencias específicas, sentido del humor, experiencias enriquecedoras. Estos serían los principios didácticos que debieran guiar objetivos y contenidos de formación para superar dificultades y proyectarse en la vida.

- a) La necesidad de una red de ayuda social que lo acepte como persona, una ayuda basada en las relaciones personales junto a las funcionales o laborales.
- b) Necesidad de descubrir sentido y coherencia en base a ideas o valores que tienen una mayor significación para los sujetos como orden, compromisos, arte, belleza, amor,...
- c) Dotar de habilidades sociales para relacionarse y de inteligencia emocional para conocerse y conocer a los demás. Despertar la conciencia de que pueden dirigir su vida sin depender de otros, de que dominan los acontecimientos y que pueden luchar para lograr aquello que desean. Relaciones emocionales estables.
- d) Autoestima e imagen positiva de si mismo. Tratar de desarrollar la conciencia de sus cualidades y de sus limitaciones. La autoestima aumenta con la percepción de sus habilidades y logros. De ahí la conveniencia de proponer metas alcanzables y correcciones razonadas. Estimular aquello de lo que puedan sentirse orgullosos, como el propio pensamiento creativo.
- e) Desarrollar el sentido del humor, pues nos ayuda a integrar incluso la imperfección y el error, el cambio de perspectiva o la confianza a pesar de las contrariedades. El humor nos ayuda a reconocer la imperfección y el sufrimiento y sin embargo los integramos en nuestra vida con una sonrisa. Un comportamiento digno de admiración.

La resiliencia es una propuesta de vida no solo para una infancia con problemas familiares, sino para niños normales, adolescentes, jóvenes y adultos. Es una manera de afrontar la vida con optimismo y deseo de vivirla con el mayor grado de bienestar posible.

La creatividad más allá de la capacidad de resistir ante la adversidad. No se contenta con salir adelante, sino que intenta aprovechar esa situación para abrir caminos nuevos, para

encontrar dentro de sí esas potencialidades ocultas que el reflejo cotidiano ha relegado al letargo.

4. CÓMO EXPLICAR LA CREATIVIDAD PARADÓJICA

En las teorías actuales sobre la creatividad existe un vacío conceptual, precisamente el que tiene que ver con experiencias vitales fuertes e impactantes. Y sin embargo, a pesar de ser ese espacio aparentemente irrelevante, es la experiencia más común, más compartida por los seres humano. Hemos dejado fuera esas experiencias dolorosas, amargas, destructivas o enormemente satisfactorias por las que todo ser humano pasa alguna vez en su vida. Nacimientos y muertes, enamoramiento y conflictos, bodas y separaciones, forman parte de la vida diaria. Unas veces viviendo en la propia carne los duros golpes de la vida como enfermedad, separación, fracaso profesional, despido, jubilación, muerte ... Otras acompañado de cerca a alguna persona querida, sin saber cómo alentar y darla ánimos para que afronte la nueva situación. No en vano las palabras positivas producen un efecto de gratificante bienestar.

La Teoría de las estructuras disipativas explica cómo emerge el potencial creativo ante la adversidad: situaciones límite, la utilización de los errores, problemas, crisis, conflictos, fracasos, traumas, enfermedades, desgracias, catástrofes ...

. Para Prigogine las estructuras disipativas son sistemas dinámicos sujetos a transformaciones que van de lo aparentemente caótico a lo progresivamente más ordenado a partir del momento en el que tiene lugar un replanteamiento. Todo sistema abierto funciona en los límites entre la estabilidad y la inestabilidad, debido a las fluctuaciones de energía. Las estructuras disipativas presionan al sistema vivo para poder avanzar mediante el cambio que genera la inestabilidad para llegar a conseguir una nueva estabilidad en una fase más avanzada y compleja. De ese modo el sistema se desarrolla mediante estadios de orden, desorden y reordenación permanente.

Un sistema vivo como es el ser humano o una organización, tiende a mantener un equilibrio dinámico de forma que juega con la estabilidad y el cambio, con la organización y la desorganización, de tal modo que sin el desequilibrio y la perturbación no sería posible su desarrollo en niveles superiores de organización. El desequilibrio y la adversidad son estímulos externos que le ponen en situación o trance de fluctuaciones o bifurcaciones de que habla Prigogine. “La Teoría de Prigogine, escribe M.C. Moraes (2003) prueba que el caos entrópico, a través de sus fluctuaciones y bifurcaciones, permite el surgimiento de nuevas organizaciones complejas, constituyéndose de ese modo en fuente de evolución”.

Traducido al lenguaje coloquial las teorías de la complementariedad y las estructuras disipativas significa que esas adversidades que nos acontecen tienen un efecto insólito no solo en nosotros sino en las personas que quedarán afectadas con nuestro cambio. El sufrimiento, dolor, enfermedad, desesperanza... no son en vano aunque nos parezca, pues todos estamos conectados en una entidad de conciencia superior. Es semilla de transformación de la que se beneficiarán personas más próximas a nosotros y otras desconocidas. Esta realidad es patente en los ejemplos expuestos y en otros que comentaré. Pero si la persona genera rencor contra sí, inaceptación de la adversidad y proyecta actitudes destructivas, como un boomerang retornará sobre sí misma convirtiéndose en un malestar aún peor. Es la ley de la complementariedad y la recursividad. “La separación entre el cerebro cognitivo y el cerebro emocional, escribe Servan-Schreiber (2003, 41), comporta

una capacidad extraordinaria para no percibir las pequeñas señales de alarma de nuestro sistema límbico... Como el cuerpo es el principal campo de acción del cerebro emocional , este callejón sin salida se traduce en problemas físicos”.

Por otra parte, los recientes avances de la neurociencia están poniendo al descubierto las enormes potencialidades del cerebro. Potencialidades desconocidas para la mayor parte de la población. En los años cincuenta, los psicólogos calculaban que la persona utilizaba un 50% de sus capacidades. En la década de los sesenta y setenta la estimación bajó a un 10%. En los años ochenta se consideraba que utilizábamos tan solo el 1% de nuestra capacidad cerebral. En la última década de los noventa se sitúa en torno al 0'01% o incluso menos. No tardaremos en constatar que la mayor parte de la población no llega a utilizar ni el 0'001 de sus posibilidades cerebrales. Recién estamos conociendo un poco de nuestras potencialidades y que sólo en situaciones límite, en los momentos trágicos y adversos ponemos en funcionamiento nuestras potencialidades ocultas.

Desde un punto de vista terapéutico y educativo, ante situaciones adversas, lo mejor para la salud es afrontarlas poniendo en juego el cerebro emocional de que nos habla D. Servan Schreiber (2003). Las emociones con carga negativa disminuyen las resistencias del sistema inmunológico dando entrada a una mayor vulnerabilidad de la salud física y psíquica.. Tal vez esto ayude a entender ese extraño fenómeno por el que “cuando nos vienen males parece que se atraen unos a otros”. En poco tiempo nos suceden desgracias o acontecimientos de índole negativa. La energía negativa genera a su alrededor una honda de atracción perniciosa para la salud. Por el contrario, el equilibrio emocional, la frecuencia cardíaca armónica, contribuyen a reforzar el sistema inmunológico.

Termino estas reflexiones con una aportación creativa surgida en un momento de adversidad. Es una muestra de cómo puede transformarse la adversidad en creación., evitando así que la depresión, la ansiedad o la tristeza se adueñen de nosotros. En tales casos seguir el sabio consejo de Goleman y Servan quienes constatan que las emociones negativas como la cólera, la ansiedad, la tristeza, e incluso las preocupaciones banales hacen caer la frecuencia cardíaca y siembran el caos en nuestra fisiología. Por el contrario, las emociones positivas como la alegría, la gratitud y el amor, favorecen la coherencia y el bienestar.

DIÁLOGO CON EL MAR

Yo.- Amigo mar, soy yo,
el que te habló otras veces ¿recuerdas?
La adversidad azota mi espíritu
con gigantes olas de tristeza,
la vida está siendo injusta
con quien tanto esperaba de ella,
las contrariedades me persiguen
y el desaliento me encadena.

Mar.- Te siento alterado, amigo,
no pareces ser el que eras.
El oleaje forma parte de la vida,
unos lo disfrutan y otros lo detestan,
para unos rompe en el acantilado,
para otros en playa abierta.

Yo- No elegí mi sufrimiento, mar,
ni el desamparo que me acecha,
ni el desamor que me estrangula,
ni la enfermedad que pone a prueba,
no elegí, mar, ninguna de esas cosas
que al sinsentido me condenan.

Mar.- Donde la oruga encuentra muerte
nosotros vemos mariposas de terciopelo,
donde solo ves espinas en el rosal
trata de admirar sus rosas de fuego,
cuando tengas el vaso a la mitad
intenta verlo medio lleno,
cuando veas venir olas gigantes
imagina su poder energético.

Yo - Me traen paz tus palabras, mar;
me siento renacer de nuevo,
pero ¿cómo transformar la adversidad
en ese bienestar que queremos?

Extracto tomado de *Diálogos con el mar*

BIBLIOGRAFIA

- Bruner, J. (1985) *En busca de la mente*. México: FCE
Cirulnik, B. (2002).- *Los patitos feos. La resiliencia: una infancia infeliz no determina la vida*. Gedisa: Barcelona.
Moraes, M,C. (2003) *Paradigma Eco-sitêmico: contribuições para a sua construção*. Sao Paulo. Mimeo.

- Moraes, M.C. (1997). *O paradigma educacional emergente*. Campinas/SP: Papirus. 9^a
- Orúe, E. (2003) *La segunda oportunidad. Los triunfadores que supieron aprender de sus trabajos*. Madrid: Temas de hoy.
- Planeta Agostini (1995) *Simón Bolívar*. Barcelona: Planeta de Agostini.
- Pujol, M.A. (2004) Resiliencia y cine, en Torre, S.; Pujol, M.A.; Rajadell, N. (coord.) *El cine, un entorno educativo*. Madrid: Narcea. Prensa.
- Servan-Schreiber, D. (2003) *Curación emocional*. Barcelona: Kairós
- Torre, S. De la (2003) *Dialogando con la creatividad*. Barcelona: Octaedro
- Torre, S. de la (2004) *Diálogos con el mar*. Barcelona: Alertes
- Vanistendal, S. (2002). *Las felicidad es posible*. Barcelona: Gedisa.