



knowsquare .

PREPARADO POR

**RAÚL CASTRO**

12 DE FEBRERO DE 2010

# RESILIENCIA

---

ARTÍCULO

knowsquare .

Privado y Confidencial

Prohibida su distribución sin autorización expresa del autor y Know Square S.L.

Con la llegada de la crisis todos hemos oído alguna vez este término. No existe ninguna definición en el diccionario que nos dé una pista de su significado exacto. En realidad, la palabra está traducida del inglés *“resilience”*, que haría referencia a la capacidad que tenemos los seres humanos de afrontar las adversidades y sacar provecho de ello. Ya antes de aparecer esta palabra, el sabio refranero ha cuidado siempre de animar a las personas a gestionar escenarios de dificultad. *“No hay mal que cien años dure”*, *“Mezcladas andan las cosas: junto a las ortigas crecen las rosas”*, *“Una puerta se abre para que se cierre otra”*, *“Tras la tempestad viene la calma”*... También la filosofía se ocupó de dar explicaciones sobre esto. Nietzsche, en *Ecce Homo*, una de las últimas obras, explicaba lo que aprendió tras una larga enfermedad con su ya famosa frase: *“Lo que no me mata, me hace más fuerte”*. Es una clara referencia a las oportunidades de crecimiento que hay tras cada situación, por difícil que pueda parecer.

Mi primera aproximación a esta realidad me llegó de la mano del deporte. En Baloncesto se aprende de las derrotas mucho más que de las victorias. Cuando pierdes un partido, lo repasas mentalmente durante la noche muchísimas veces. A mí me ha pasado como jugador y como entrenador. Tanto si has hecho un mal movimiento, un mal tiro, como si no aprovechaste una ocasión, si te echaron por cinco faltas, si equivocaste la estrategia, si hiciste mal un cambio, sacas conclusiones muy valiosas. Lo mejor es que puedes llevar a cabo un plan de acción después que lo corrija para el futuro, para no volver a repetirlo.

Otra de las ventajas que tienen los fracasos deportivos es que las obligadas fases de aceptación del duelo son mucho más rápidas. Se pasa por cada una de ellas, pero no puedes quedarte ahí estancado, porque el ritmo de la competición no te lo permite. Pasas por la fase de asimilación del golpe, una fase de *shock*, de tristeza, que deriva en otra fase más aguda, la del sentimiento de rabia por la pérdida. Una vez que éste desaparece, has de adaptarte gradual y rápidamente a la nueva situación tras la pérdida. Es cierto que el tiempo del duelo es muy personal, y hay gente que tarda más tiempo en asimilar las derrotas que otros. Siempre me acuerdo de Drazen Petrovic, un excelente jugador de baloncesto quien, cuando había jugado un mal partido, se quedaba sólo haciendo series de más de doscientos tiros. Una vez que se acaba un partido ya no hay vuelta atrás, ya sólo queda mirar para adelante, aprender de lo pasado y entrenar duro para afrontar el siguiente partido, el siguiente reto. Yo creo que para afrontar bien el duelo es necesario aceptar cuanto antes la realidad, sentir el dolor, y adaptarse rápido a la nueva situación. Aprender de los errores, aceptarlo, sacar lecciones, sacar provecho... Lecciones sabias que el deporte nos enseña.

Hace unos años, el fundador de Apple, Steve Jobs, dictó una lección magistral en la Universidad de Stanford en la que animaba a los alumnos a lo que él llamó *“unir los puntos”*. Venía a decir que los malos momentos por los que se pasa tienen siempre consecuencias, aunque no necesariamente negativas. Hace referencia, por ejemplo, a que gracias a que tuvo que abandonar la facultad, pudo tomar unas clases de caligrafía, gracias a las cuales los primeros ordenadores Mac nacieron con multitud de fuentes, con una tipografía única y particular. Yo he tratado de unirlos siempre.

Gracias a mi salida como jugador del Real Madrid, pude fichar por otro equipo en el que conocí a una bella e inteligente joven que hoy es mi mujer. Gracias a que cambié de empresa hace veinte años de forma involuntaria, tras el efecto de la primera guerra del golfo, hoy estoy trabajando aquí, he podido escribir un par de libros, he conocido infinidad de personas, me he desarrollado como profesional y hoy puedo decir que aquello fue una verdadera suerte.

En los cambios siempre hay oportunidades. De nosotros depende aprovecharlos o dejarlos pasar. De nosotros depende ser protagonistas o espectadores de ellos. De la rapidez con la que te adaptes a las nuevas realidades ya sean de los mercados, personales, o de nuevas ocupaciones y rutinas, dependerá en buena medida el triunfo personal, el triunfo del equipo, el del país, el de todos. Y ahora estamos en un momento de problemas, pero también en uno de retos y oportunidades. Es un momento duro y difícil en el que, estando las cosas tan mal, sólo pueden hacer que mejorar a poco que nos pongamos manos a la obra. Ahora más que nunca es tiempo de acordarse de Kennedy y de su acertada frase: *“No te preguntes lo que tu país puede hacer por ti, sino de lo que tú puedes hacer por tu país”*.

Y en éstas estamos...

© Raúl Castro  
© Know Square S.L.