

**ARTHUR CHARLAN**

**LA RESILIENCIA EN LA VIDA DE J.R.R. TOLKIEN  
(Tolkien, una persona resiliente)**

**PRIMER PREMIO DEL CERTAMEN ÆLFWINE DE ENSAYO 2016**

**SOCIEDAD TOLKIEN ESPAÑOLA**

## LA RESILIENCIA EN LA VIDA DE J.R.R.TOLKIEN (Tolkien, una persona resiliente)

### Introducción

Como bien diría Ernest Hemingway (1):

“De todas las cosas tal y como existen, y de todas las cosas que uno sabe, y de todo lo que uno puede saber, se hace algo a través de la invención, algo que no es una representación sino una cosa totalmente nueva, más real que cualquier otra cosa verdadera y viva, y uno le da vida, y si se hace lo suficientemente bien, se le da inmortalidad. Es por eso que yo escribo y por ninguna otra razón”.

La mayoría de las cosas que interiorizamos, son en cierto modo un legado de la sociedad a la que pertenecemos, el resultado de la creatividad humana. Esa misma creatividad deja una producción que se constituye en legado, y se transmite de generación en generación y se suma a la riqueza de la humanidad. El maestro nos transmitió algo más que su creatividad literaria y artística. Por lo tanto, J.R.R.Tolkien, el gran maestro del género fantástico, no solo fue un excelente filólogo y creador de historias fantásticas. Digamos más, posiblemente, el “padre” del género literario de la fantasía moderna, fue también un maestro en el reflejo del alma humana, sus debilidades y fortalezas. Su perenne vitalidad nos renueva día tras día y nos introduce a todos a través de los vericuetos de nuestra propia alma para guiarnos.

Tolkien, hombre de letras y fe, vuelca todo su saber e imaginación en transmitir la acción de sus ideas. Su pericia le hace adentrarse por los intersticios del alma humana para mejorar **sus conciencias** y no claudicar a la indignidad humana que se esconde tras las sombras. El maestro se transforma en héroe de sus sentimientos, en bardo de sus emociones; Su ingenio y fortaleza le harán recobrar una y otra vez su imagen de guerrero soñador para tinter la realidad de cuentos y cantos donde el duelo pasa mejor.

### La fluidez resiliente en la vida del maestro

En la vida de J.R.R.Tolkien se dan ciertas pautas de resiliencia (2) basadas en los estudios del psicólogo clínico George Bonano (3) y del pensamiento filosófico de la logoterapia y análisis existencialista de Viktor Frankl (4), junto al principio vital que expone Mihaly Csikszentmihalyi (5). Esta exposición trata de como a partir de ciertos elementos circunstanciales que se van fraguando en nuestras vidas y de los dones vocacionales que van despertando en nosotros mientras vamos alcanzando conciencia, nos catapultan, según G. Bonano “como un efecto rebote” (6), hacia un futuro esperanzador a pesar de las adversidades relacionadas con la pérdida y el posterior duelo. Tolkien no solo escribe de forma compulsiva, sino que de forma consciente o no, la propia escritura le sirve como terapia frente al dolor, ayudándole a preservar los vínculos sociales, cruciales para el desarrollo posterior de una pérdida.

John Ruskin dijo (7), “Todo gran arte es producto del ser viviente íntegro, cuerpo y el alma, y principalmente del alma. Pero no sólo es la obra del ser viviente íntegro, sino que también habla a todo el ser humano”.

Tolkien tiene en su mirada la visión de un hombre que vivió tiempos complicados, un hombre que transmitió a posteriori sus inquietudes personales. El maestro vivió realidades duras, y bebió directamente de las fuentes amargas de la guerra, como oficial de comunicaciones en la batalla más cruenta “La batalla del Somme” en la I Guerra Mundial. Fue teniente segundo, especializado en lenguaje de signos en el 11º Batallón de Servicio de los Fusileros de Lancashire, y fue testigo también de la segunda Gran Guerra. Vio la muerte cara a cara, continuamente, y soportó la pérdida con orgullo y gran sacrificio, convirtiendo su luto y su duelo en una forma de resistencia, de aprendizaje, de crecimiento personal y madurez que transmitió al mundo entero de forma educativa. Por lo tanto, sus creaciones literarias son algo más que un mero entretenimiento, son herramientas de aprendizaje y superación personal, a la vez que un vehículo para volcar su experiencia, sus sueños, los sueños de un grupo de soñadores, los del “Tea Club and Barrovian Society” el famoso TCBS, siendo éste el primer grupo al que se vincularía Tolkien y mediante el cual fortalecería su interés por la literatura antigua, acompañado fielmente por sus camaradas y compañeros de la King Edward's y del Exeter College, de la Universidad de Oxford, hasta su intervención en la guerra.

Un hombre que a pesar de las constantes amenazas que se ciernen sobre él, podemos decir que su mente lumínica, siempre despierta, era como un viento fresco sobre un castillo gris invadido por la hiedra. Su vida entera fue lo que yo denominaría, una sinfonía constante, en continuo movimiento, donde se superpone a la adversidad con ánimo ascendente y en desarrollo constante.

Todas las personas nacemos con una tendencia conservadora hecha de instintos de autoconservación y ahorro de energía, pero a la vez, de una tendencia expansiva hecha de instintos de exploración, de disfrute de lo novedoso y del riesgo. (8) Tolkien se complació de las dos y desarrolló la segunda de forma desmesurada sin apenas darse cuenta. La pasión y su curiosidad por el género literario y los estímulos motivacionales que tenía a su alrededor hicieron de él un cultivo creativo proliferante, tanto académico como literario, que iluminaría al mundo como los dos árboles que plantó en Valinor (9), una tierra mágica creada por el maestro.

Como bien dijo C.S.Lewis “La muerte existe, y sea su existencia del modo que sea, importa. Y ocurra lo que ocurra tiene consecuencias, y tanto ella como sus consecuencias son irrevocables e irreversibles” (10).

Pero el maestro Tolkien llevo a término lo que el filósofo Aristóteles dijo en su día:

“Somos lo que hacemos día tras día  
La excelencia no es un acto, sino un hábito”

Por lo tanto ¿qué es lo que hace que nos guste hacer algo, que disfrutemos tanto que nos olvidemos o mantengamos a un lado por un momento nuestras preocupaciones? Para el maestro de la literatura fantástica, para el gran creador de palabras, era el deleite de su

creatividad, el placer por la literatura, por los cuentos de hadas, por las sagas nórdicas, un imaginario completo y constante para fluir a través de los ingredientes que la vida le había transmitido para hacerle feliz y así salir indemne de las adversidades. Supo convertir lo personal, su experiencia, su imaginación, es decir lo subjetivo, en un papel de belleza y sabiduría.

A esto lo denominaría Mihaly Csikszentmihalyi (11) el “estado del fluir”. Yo diría que lo que Tolkien experimentaba a través de su literatura y escritura era como bien dice Mihaly C. un estado de trascendencia como el jugador de ajedrez, o un cirujano en la sala de operaciones, o un matemático al resolver un problema.

Se podría decir que toda la vida del maestro fue un partido de rugby, ese deporte que tanto le embriagaba y amaba y que compartió con sus amigos del “TCBS”. Un campo de batalla continuamente amenazado por ese viento invernal y mortecino, agazapado en cualquier esquina esperando al maestro para ser embestido a ráfagas, tratando de congelar su vida. Pero fue todo lo contrario, en cada embestida de la vida, en cada ola de adversidad, él era un soldado ávido de victoria, donde el honor y la gloria cubrían toda la esencia heroica y decente de un buen hombre, soldado, escritor, deportista, padre, esposo, amigo. En definitiva, Tolkien podría representar la cuadratura del círculo del alma humana a través de la resiliencia y un ejemplo a seguir.

### **El maestro y su estrategia resiliente (Creatividad e Imaginación).**

La capacidad del ser humano para afrontar experiencias traumáticas, e incluso extraer un beneficio de las mismas ha sido generalmente ignorada y se han dedicado esfuerzos al estudio de los efectos devastadores del trauma (12). Pero la resiliencia es una capacidad que aparece con mucha más frecuencia, y varios estudios demuestran que a pesar de la vulnerabilidad, las personas mantienen unos niveles adecuados de autoconfianza, creatividad e ingenio. Aunque vivir un acontecimiento traumático es sin duda uno de los trances más duros a los que se enfrentan algunas personas, supone una oportunidad para tomar conciencia y reestructurar la forma de entender el mundo, que se traduce en un momento idóneo para construir nuevos sistemas de valores, como han demostrado gran cantidad de estudios científicos en los últimos años (13). Algunas personas suelen resistir con insospechada fortaleza las embestidas de la vida, e incluso ante sucesos extremos hay un elevado porcentaje de personas que muestra una gran resistencia y que sale psicológicamente indemne o con daños mínimos del trance. Este es el caso de un maestro como J.R.R. Tolkien.

Dice C.S.Lewis (14) que la habitación de su amigo era reflejo del propio autor, “Una máquina anticuada Marca Hamond, libros por todas partes y cajas y cajas de tabaco apiladas unas sobre otras, páginas desordenadas de un lado a otro, de genealogías, y borradores repletos de historias habidas y por haber”.

Este era el refugio de Tolkien mientras escribía, como él decía, “Entre un polvo de lo más distinguido”. Un refugio de creatividad y reflexión, un espacio donde desahogar las adversidades de la vida, el “Sancto Sanctorum”. La universidad de Oxford se convertiría

en refugio para un elegido como él, después de los horrores de la guerra. Este era el espacio en el que el gran maestro fluía libremente.

Daniel Grotta, quien escribió una de las biografías de Tolkien, nos dice que sonreía más de la cuenta y se divertía haciendo bromas y sus alumnos de Leeds le tenían en gran estima. El poeta W.H. Auden (15) recordaba ese efecto mágico con las siguientes palabras: “Podía convertir una sala de clases en una vieja posada del camino en la cual él era el bardo y los alumnos sus invitados que le escuchaban atentos... qué experiencia inolvidable fue, en mis días de estudiante escucharle cuando recitaba Beowulf. La voz era la de Gandalf”.

Está claro que era un hombre con grandes recursos, no exento de cierto pesimismo del que tantas veces nos embarga a todos en ciertos momentos de nuestra vida.

Peter Berger en su libro “Anatomía del Humor” (16) define: “Lo cómico debe entenderse como una forma de magia. Lo cómico, al igual que la magia, provoca un desplazamiento repentino y racionalmente inexplicable del sentido de la realidad”.

Cuántas veces habremos escuchado que el maestro se había referido a él mismo como un Hobbit, como solía decir “Soy un Hobbit menos en el tamaño” pues era amante de la tierra, la agricultura, los árboles, los jardines, disfrutaba de la buena y sencilla comida y fumaba en pipa. El buen humor del maestro es ejemplo de motivación y refuerza su ejemplo a seguir para sobreponernos a nuestras propias dudas existenciales y pérdida.

Para el hombre que las palabras ocupaban el lugar de la música, su vida se veía enaltecida por las diversas lenguas que con el tiempo fue adquiriendo. Entre las lenguas muertas como el latín, el griego, y el gótico, también se embarcaría en la invención de lenguas extrañas como por ejemplo el Quenya, el Naffarin, el Telerin o el Nandorin (17). Los cuentos que de pequeño leyó, sobre todo los cuentos de hadas, y su llegada a los clásicos años más tarde, fueron parte de su enmarañada tela de araña que fue tejiendo a su alrededor para salir victorioso de cuantas circunstancias adversas que la vida le fue deparando.

El himno del colegio King Edward’s (18) no solo instruía a sus alumnos en una preparación educacional rigurosa, sino también en el gran sentido del deber, y el honor:

“No hay aquí sitio para los petimetres u holgazanes, los que hicieron grande nuestra ciudad no temieron dificultad alguna, no eludieron trabajo alguno, sonrieron a la muerte y sometieron al destino.

Los que dieron a nuestro colegio sus laureles depositaron sobre nosotros una confianza sagrada.

Adelante, pues, vivid en plenitud, morid en servicio, no cubiertos de herrumbre”

En su libro “Creatividad” (19) el profesor húngaro Mihaly Csikszentmihalyi se refiere a ella como un proceso que se despliega a lo largo de la vida resultado de la interacción de los seres humanos con la sociedad y la cultura y que podemos expandir desde el campo y la disciplina que hayamos sentido el despertar de nuestra vocación. También plantea que la creatividad está constituida conjuntamente por la interacción entre campo, ámbito y persona, lo cual se refiere a un fenómeno sistémico, de interacción entre diferentes factores;

El campo, el ámbito y la persona, lo cual lleva a superar las características individuales ya que de esta manera se realiza su sinergia en el contexto social.

Muy temprano fue el despertar de la imaginación y creatividad de nuestro maestro. Tolkien no solo fue creativo en imaginación literaria, sino como podremos ver más adelante, también en ingenio artístico. Sus diseños e ilustraciones así lo requieren.

Se podría decir que sin inteligencia ni creatividad no puede un ser humano salir indemne de las adversidades de la vida, pero sería mucho aventurarse. De todos modos sea como fuere, el maestro es un firme candidato a esta proposición, para nada descabellada, aunque si una apuesta firme por mi parte.

Como bien dice John Garth en su libro -Tolkien y la Gran Guerra- “La luz será una sustancia tangible en su obra”, pero yo afirmo que no solo en su obra, sino que la propia luz será en su vida, su vida intelectual, y bajo la tutela de la Fe, una antorcha que le iluminaría durante toda su vida. Él mismo se convertiría sin saberlo en una atalaya viviente de la propia resiliencia y por ende un baluarte ante la psicología tradicional.

Está claro que si la curiosidad no dispone de oportunidades y si lo que el sujeto encuentra son demasiados obstáculos en la exploración, esa llama interior que genera la chispa de la motivación creativa podría llegar a extinguirse fácilmente. Por lo tanto, toda persona creativa necesita de, al menos, un adulto o varios de forma significativa que faciliten el despliegue de su talento (destreza innata), la curiosidad y la pasión por un tema. Esto es muy importante, pues el desarrollo de dichas habilidades depende en suma medida de ello. Y por eso es tan importante fijarse en todos y cada uno de los elementos que se van añadiendo a nuestro alrededor. El legado intelectual que tanto su madre Mabel, como el padre Francis Morgan entregaron a su hijo y preceptor, fueron vitales para el desarrollo de la vida del maestro. Renovación y cambio, creación y recreación serán unas constantes con las cuales nuestro protagonista lidiaría durante toda su vida, para su beneficio y el de todos, no solo de sus lectores, sino para todos aquellos que necesiten cambiar sus vidas y crean que pueden hacerlo fijándose en los diversos elementos resilientes que tenemos a nuestro alrededor, para superar cualquier adversidad, y no desarraigarnos de forma consciente de la maravillosa vida que se nos ha brindado.

La creatividad del maestro operaba continuamente, no se detenía bajo ningún concepto y tampoco bajo la lupa de la guerra, como diría el asistente de comunicaciones que le correspondió a Tolkien en la guerra “Todos nosotros estamos cuidando a Tolkien en esa guerra, por eso podía vernos, y así como en su excursión a Francia conoció a Gandalf en el dibujo de una postal, a mí, Sansagaz, me vio en el muchachito que lo atendía como -ayuda de cámara- en el campamento de Etaples (20).

Su creatividad no operaba sobre creaciones tecnológicas, que detestaba, o científicas, pero dado que estos cambios no se producen automáticamente, como en la evolución biológica, es necesario considerar el precio que debía pagar para que el fruto de su creatividad fuese aceptada, ya que dormía poco junto a muchísimas horas de inversión literaria, sobretodo en su casa de Oxford, en el 76 de Sandfield Road (Headington). Un día dijo a uno de los periodistas del New York Times “Que Dios me ayude”, siempre luchando contra la pereza y el agotador oficio de escribir. Su tendencia conservadora no le hacía una persona expansionista como más tarde se haría patente. Las personas venían de todas partes

para saludar y ver al gran escritor de “El Señor de los Anillos”. Él siempre manifestó su miedo a ser interrumpido en la labor de su obra, y no le gustaba los que con ánimo venían hasta la puerta de su casa a pedirle un autógrafo por su afamada carrera literaria, pues veía interrumpido su secreto: Sacrificio, tenacidad y constancia.

Tolkien se rodeaba de personas muy intelectuales, capacitados para la seriedad y el debate, leían sagas nórdicas y disertaban de cualquier tema: Historia, lenguas, artes o los clásicos, etc... El maestro llegó a decir que para él, la guerra era el colapso de su mundo, pero no podía llegar a imaginar en lo que se convertiría y cuál sería su aportación al mundo real e imaginario.

Noam Chomsky (21) escribió:

“Si asumes que no hay esperanza, garantizas que no habrá esperanza.  
Si asumes que hay un instinto hacia la libertad, que hay oportunidades para crear cosas, entonces hay una posibilidad de que puedas contribuir a hacer un mundo mejor.  
Esa es tu alternativa”.

El maestro de la fantasía y creador de una mitología propia para Inglaterra creía en la esperanza con letras mayúsculas, a la vez de ser un creador nato desde su infancia. Por lo tanto no nos hace falta antidepresivos que derriben nuestra esperanza, sino nuestra confianza en nosotros mismos y en los elementos que nos anclan a la vida. En japonés hay una palabra para definir esto, se llama “Ikigai” y sería como el sentido principal por el que te levantas cada mañana y merece la pena vivir. Y el maestro lo tenía.

Si consideramos que el termino resiliencia es un término originado en la metalurgia que se refiere a la capacidad de los metales de resistir un impacto y recuperar su estructura (22), en el maestro tenemos la capacidad a través de los diversos elementos sociales internos y externos de hacer frente a las adversidades de la vida y salir fortalecido.

La capacidad de resiliencia se prueba en situaciones de estrés agudo y prolongado como son por ejemplo: La pérdida inesperada de un ser querido, el maltrato y abuso físico y/o psicológico, abandonos afectivos, fracaso escolar persistente, catástrofes naturales y extrema pobreza. Hay factores que actúan como muro de contención en situaciones límites y creo que todos se daban en Tolkien:

- Autoconcepto
- Vínculo(s) afectivo(s)
- Red social
- Sentido de humor
- Creatividad
- Sentido de transcendencia

## **Experiencias traumáticas y los estímulos de superación.**

En una de sus cartas, la nº73, nos dice lo que para él representó la Primera Guerra Mundial, todo lo que Tolkien odiaba: La destrucción de la naturaleza, la aplicación de la tecnología, el abuso y la corrupción de la autoridad, y el triunfo de la industrialización. Se interrumpió su carrera, lo separó de su esposa, y dañó su salud. Sin embargo, al mismo tiempo se le dio una apreciación por las virtudes de la gente común, para las amistades, y por lo que pudo encontrar de bello en medio de la fealdad.

Pero si halló un alma gemela después de la guerra esa sería la de su colega C.S. Lewis, y junto a Charles Williams (23), formarían parte de los denominados “Los cristianos de Oxford”. Juntos hablarían de dragones y mitología, de seres extraños y más palabrejas enclaustradas en el club literario de los Inklings. Simplemente demuestra la importancia de la resiliencia en la propia amistad que tantas veces dejamos de lado.

Hoy día existen multitud de programas culturales y artísticos para estimular a los niños y niñas, chicos y chicas de cualquier edad a sobreponerse a las adversidades. No siempre es posible, pero los hay a pesar de los muchos factores complejos a tratar. Pero lo que Tolkien tenía a su alrededor en una época muy difícil, le catapultó hacia la superación personal de sí mismo. Una de sus mayores virtudes fue la de apreciar todo lo que su madre, y el Padre Francis Morgan, su preceptor tras el fallecimiento de su madre hicieron por él y su hermano Hilary. Creatividad e imaginación, estímulos a los que todos deberíamos tener acceso, no solo en las escuelas, si no dentro de cada hogar, como factores de estudio académico. El amor a los libros, a los cuentos de hadas, al desarrollo desbordado de nuestra imaginación para ser creativos. Todo esto son factores resilientes (24).

Una sociedad no puede crecer en la pasividad y estancarse en la mediocridad del sistema o de uno mismo. Las personas debemos desarrollar esos estímulos que nos rodean y embarcarnos en la maravillosa obra creativa que es nuestra vida. No se puede caer en el conformismo subyacente en una sociedad tan materialista como la nuestra. La Biblia dice “No os conforméis a este siglo, transformaros” (25), es una máxima para todos en la cual nunca cedió nuestro maestro, y una de las claves para expandir nuestro ingenio frente a la adversidad.

El maestro tuvo su primer encuentro con la fatalidad a la edad de los cuatro años, tras recibir la noticia de la muerte de su padre en 1896 de peritonitis aguda. Hasta entonces habían vivido en Sudáfrica, pero el duro clima sudafricano hizo mella en la salud del joven Tolkien, por lo que en 1895 su madre decidió ir con sus dos hijos de vuelta a Inglaterra en una prolongada visita familiar, mientras que el padre se quedaba en Sudáfrica cerrando ventas de diamantes y otras piedras preciosas. El plan era que Arthur, su padre, se uniera al resto de la familia, pero su repentina muerte en 1896 trastocó los planes de la familia, sin haber dejado nada de ahorros para su mujer e hijos, por lo que Mabel se mudó definitivamente a Inglaterra con sus hijos, primero a Birmingham con la familia materna, y posteriormente a Sarehole.

Para el pequeño Tolkien fue algo verdaderamente dramático perder a su padre a tan temprana edad. Sarehole (Birmingham) fue el pequeño pueblo rural al que llegaron después de dejar Sudáfrica y tener conocimiento del fallecimiento de su padre. Pero este



pueblecito tenía varias particularidades que iban a ayudar a superar su desgracia. Como recordaría a sus setenta y cuatro años refiriéndose a Sarehole “La amé con intensidad amorosa semejante a la nostalgia, a la inversa”. Recordaba su molino, un gran estanque lleno de cisnes, sus arroyuelos, sus olmos, sus campos abiertos y granjas.

Cuando llegaron a Sarehole, su madre se encargó de que tuvieran ese nivel medio de vida que estaba por encima de la mayoría y de la que estaba tan orgullosa. Este mismo pueblo y sus habitantes enmarcarían a los Hobbits y la Comarca. Su madre les estimuló y acostumbró a dar innumerables paseos por las campiñas, así como su enorme amor por la naturaleza. Ante él se empezaba a vislumbrar la futura Comarca del Señor de los Anillos. Pero no fue lo único que Mabel Tolkien transfirió a sus hijos. Ella era una mujer muy bien preparada a pesar de que las mujeres no iban a la universidad en la época victoriana, y por lo tanto se encargó de la enseñanza de sus hijos durante los primeros años.

Con su madre aprendió a leer y a escribir a la edad de los cuatro años, pero no se limitó únicamente a eso, si no que aprendió las bases del latín, griego, las matemáticas y la literatura romántica. Hay que pensar que a la edad de los 9 años ya dominaba estas lenguas, y empezaba a crear alguna que otra, mientras se preparaba para entrar en la King Edward's VI School de Birmingham y abalanzarse sobre otras pasiones como el inglés clásico y antiguo y varias lenguas europeas. Tolkien se dio cuenta de que quería ser poeta, un escritor creativo, para ir desarrollando poco a poco su propia grandeza en el tiempo.

El interés por comprender y explicar cómo el ser humano hace frente a las experiencias traumáticas siempre ha existido, pero ha sido tras los últimos atentados del 2001 (New York- World Trade Center) y 2004 (Atentados del tren de Madrid) en adelante que han conmocionado al mundo y cuando este interés ha resurgido con fuerza (26).

El maestro se va formando dentro de un entorno propicio para afrontar las adversidades y sin querer va adquiriendo las herramientas, los recursos y los elementos con los cuales podrá ir haciendo frente desde muy pequeño hasta que ya es adulto a las circunstancias adversas de su alrededor. Podemos darnos una idea en el carácter simbólico de sus diseños “Ishnesses” (27) donde no solo se perciben e ilustran estados mentales o existenciales, sino también una manera de evocar sus sentimientos y emociones frente a una adversidad o pérdida, un duelo que nuestro maestro sabe bien como atender. Como fue en este caso la pérdida de un amigo, la de Vincent Trought y su separación de Edith Bratt, su novia, y a posteriori su esposa. Nos damos cuenta de cómo era capaz de volcar sus sentimientos a través de la creatividad de nuevo, para salir adelante de sus circunstancias y no desarraigarse de la vida.

Durante los primeros momentos de una catástrofe la mayoría de los expertos y la población centran el foco de la atención en las debilidades del ser humano. Es natural concebir a la persona que sufre una experiencia traumática como una víctima que potencialmente desarrollará una patología. Sin embargo, desde modelos más optimistas, se entiende que la persona es activa y fuerte, con una capacidad natural de resistir y rehacerse a pesar de las adversidades. Nuestro maestro nos da una lección en ello, y nos demuestra que tenemos los elementos suficientes para salir adelante y no caer en estados que nos llevará a concebir los antidepressivos como una alternativa. Una alternativa que nos nublará la mente y nos hará desaparecer la esperanza.

La psicología tradicional ha estigmatizado a aquellas personas que no mostraban reacciones negativas en sus encuentros con las adversidades traumáticas, para ellos era una evidencia tan real como que hay estrellas en el firmamento. Con el tiempo se empezó a realizar investigaciones sobre aquellas personas que no mostraban tales reacciones, asumiendo que dichos individuos sufrían de raras y disfuncionales patologías. Sin embargo, la realidad iba a ser bien distinta. Bien es cierto que hay personas que experimentan ciertos trastornos, pero en la mayoría de los casos esto no es así. Incluso son capaces de aprender y beneficiarse de tales experiencias. La visión pesimista de la naturaleza humana se desmonta en personas como J.R.R. Tolkien. Personas que son capaces de mirar cara a cara a la adversidad, como pueden ser la muerte prematura de unos padres, amigos, y encontrarse en medio de una carnicería como la batalla del Somme.

Los estudios de que 1- El trauma siempre conlleva grave daño y 2- El daño siempre refleja la presencia de un trauma, demuestra que es falsa. (Gillham y Seligman, 1999). George Bonano, responsable de introducir la resiliencia en los estudios del trauma y de la pérdida, así lo ha demostrado en la actualidad (28).

Tolkien no solo manifestó ser un gran escritor, sino también un gran ilustrador y por lo tanto un artista tanto con las palabras como con las imágenes. Lo hizo con un rigor imaginativo extremo como en sus escritos. Con ellos plasmó una realidad con una habilidad asombrosa y trasportó sus emociones hacia la ilustración.

Otro de los apartados que su madre Mabel le inculcó fue su amor por la religión cristiana, en este caso el de la iglesia católica, un amor que lo catapultó hacia un estado de trascendencia personal, que no solo envolvió su vida si no toda su literatura. Este caso me recuerda mucho al amor de la madre de San Agustín de Hipona (29). Mientras que la psicología tradicional se ha enfrascado en que todo trauma deriva en un trastorno de estrés post-traumático, el maestro se embarca en una fe que lo ensalza por encima de muros infranqueables, más allá de toda interferencia personal. El maestro es capaz de trascender no solo a través de su fe, o de cualquier otro elemento a su alcance, si no que trasciende a través de su madre hacia una superación personal constante. Su madre por tanto se convierte en uno de esos pilares fundamentales, que le permite saltar cada uno de los obstáculos hacia los cuales el maestro se encamina sin saberlo, y a pesar de la oposición de su familia baptista (por parte de padre) y que resultó en que ésta le retirara todo el dinero que habían recibido desde el fallecimiento del padre, y que influyó enormemente en Ronald, ya que consideró a su madre una mártir por la fe católica, influyendo a posteriori en sus propias creencias religiosas.

La madre del maestro introdujo, debido a las circunstancias y su talento, varios elementos circunstanciales a los que su hijo tuvo que adaptarse, y esto viene a jugar un papel muy importante en el fortalecimiento de la resiliencia, hablo de la capacidad de adaptarse a los cambios. Los cambios resultan ser uno de los principales estresantes y generadores de miedos en las personas. Una persona consciente en que los cambios es algo más en esta vida, desarrollará una mayor capacidad de resiliencia, y Tolkien consciente o no, desarrolló a su manera una visualización conductual adaptativa. El maestro tenía esa capacidad que te da la resiliencia de responder a los desafíos, expresar o no emociones dependiendo de la situación.

Su madre al igual que el padre Francis, le enseñó la virtud del compromiso. Este término se refiere al compromiso que adquieren las personas hacia la vida, el optimismo, hacia otras personas, estableciendo y fortaleciendo lazos familiares, de amistad, sociales y otros. Compromisos para consigo mismo que le lleven a vivir una vida sana, digna y plena. Compromiso frente a sus valores, hacia su filosofía de vida, su credo religioso. Compromisos hacia el medio ambiente. Durante una crisis resulta ser el apoyo familiar y social unos grandes amortiguadores del estrés por excelencia. Lo mismo podemos decir de la fortaleza que pueda un individuo encontrar en el plano espiritual, fruto de su compromiso con su credo y su marco de valores, con los cuales Tolkien era un ferviente defensor.

Esta fe es la que lo ayudaría como tantas otras cosas adquiridas a superar en 1904 el fallecimiento de su madre debido a complicaciones de diabetes, y le serviría como catalizador de tanto sufrimiento y dolor (recordemos que por aquella época la insulina aún no había aparecido). Los hermanos Tolkien se habían quedado huérfanos a la edad de 12 y 10 años.

Aquí encontramos otro fenómeno olvidado por los teóricos del trauma en el pasado, y es el de la posibilidad de aprender y crecer a partir de experiencias adversas. Las investigaciones han demostrado que la resiliencia es un fenómeno más común de lo que a priori se creía, y que son muchas las personas que consiguen encontrar recursos latentes e insospechados (Manciaux, Vanistendael, Lecomte y Cyrulnik, 2001) en el proceso de lucha que han tenido que emprender (30).

En definitiva, lo que se deduce de las investigaciones actuales sobre trauma y adversidad es que las personas son mucho más fuertes de lo que la psicología ha venido considerando. Ha sido una lástima que durante muchas generaciones se haya omitido la influencia de factores externos en el origen.

La resiliencia se ha definido como la capacidad de una persona o grupo para seguir proyectándose en el futuro a pesar de acontecimientos desestabilizadores, de condiciones de vida difíciles y de traumas a veces graves.

Es importante diferenciar el concepto de resiliencia del concepto de recuperación ya que representan trayectorias temporales distintas. En este sentido, la recuperación implica un retorno gradual hacia la normalidad funcional, mientras que la resiliencia refleja la habilidad de mantener un equilibrio estable durante todo el proceso, y aquí es donde entraría el maravilloso ejemplo del maestro de la fantasía.

Posteriormente Tolkien y Hilary, su hermano, fueron educados por el padre Francis Morgan, un sacerdote católico andaluz de padre galés del oratorio de Birmingham que había apoyado moral y económicamente a Mabel Tolkien tras su conversión, y que después, enseñó al joven Tolkien las bases del español y que acabaría utilizando después en la creación del Naffarin, la primera de muchas lenguas inventadas por el escritor.

Estos elementos que van interviniendo en la vida del maestro son importantes, pues la resiliencia es fruto de la interacción entre el individuo y su entorno. Por lo tanto, es un proceso, un devenir, de forma que no es tanto la persona la que es resiliente como su evolución y el proceso de vertebración de su propia historia vital.

Daniel Grotta en su biografía sobre Tolkien “El arquitecto de la Edad Media” recoge unas palabras dichas por el maestro:

“A pesar de la muerte de mis padres, a pesar de la pobreza, y de la separación forzosa de mi enamorada por parte del padre Morgan, no fue una infancia triste. Estuvo llena de tragedias, pero no totalizó una infancia exenta de felicidad”.

Una de las cuestiones que más interés despierta en torno a la resiliencia es la determinación de los factores que la promueven, aunque este aspecto ha sido escasamente investigado. Se han propuesto algunas características de personalidad y del entorno que favorecerían las respuestas resilientes, como la seguridad en uno mismo y en la propia capacidad de afrontamiento, el apoyo social, tener un propósito significativo en la vida “Ikigai”, creer que uno puede influir en lo que sucede a su alrededor y creer que se puede aprender de las experiencias positivas y también de las negativas, etc... También se ha propuesto que el sesgo positivo en la percepción de uno mismo puede ser adaptativo y promover un mejor ajuste ante la adversidad.

### **La amistad, una virtud resiliente descomunal. (La pérdida del TCBS y el nacimiento de un sueño)**

C.S.Lewis escribió “Para los antiguos, la amistad les parecía el más feliz y más plenamente humano de todos los amores: Coronación de la vida y escuela de virtudes” (31). Y el gran filósofo Aristóteles diría:

“Los amigos se necesitan en la prosperidad y en el infortunio, puesto que el desgraciado necesita bienhechores, y el afortunado personas a quienes hacer bien. Es absurdo hacer al hombre dichoso solitario, porque nadie querría poseer todas las cosas a condición de estar sólo. Por tanto, el hombre feliz necesita amigos” (32).

La guerra fue otro de los acontecimientos más dolorosos en la vida de nuestro maestro, todo un derrumbe en sus planteamientos de vida, ello conllevó no solo la separación de su esposa, si no de la totalidad de su vida profesional, y la separación de la mayor parte de sus amigos. Pero también durante esta experiencia fue donde desarrolló parte de su obra literaria sobre la Tierra Media.

El creador del Señor de los Anillos, lo dijo claramente “Mi obra está escrita con la sangre de mi vida, sea en líneas gruesas o delgadas. Y no puedo hacer otra cosa”.

J.R.R. Tolkien fue desmovilizado del frente del Somme en octubre de 1916. Su batallón, el Undécimo de Fusileros de Lancashire, había sufrido 38 muertos, 63 desaparecidos y 166 heridos en solo dos días. Todos los heridos fueron bajas forzadas, según los archivos. El destino tiraba los dados a su favor y en contra de sus compañeros. Al sufrir «La fiebre de las trincheras» fue devuelto a Inglaterra tras su previo tratamiento. Entonces, mientras se encontraba convaleciente, el destino castigó a sus compañeros de armas mortalmente; el cuartel general de la compañía D de su batallón fue destruido por morteros alemanes, con enormes bajas. Por si fuera poco, a ese ataque le siguió un bombardeo masivo que aniquiló al resto de su batallón casi por completo. Una curiosidad del destino que hizo

que nuestro maestro del género fantástico salvase la vida al igual que su gran amigo C.S. Lewis, autor de «Las crónicas de Narnia».

Muchos estudios han demostrado que las personas resilientes conciben y afrontan la vida de un modo más optimista, entusiasta y enérgico, son personas curiosas y abiertas a nuevas experiencias, caracterizadas por altos niveles de emocionalidad positiva. Pero la guerra puede conllevar ciertos peligros de difícil recuperación mental.

Muchos pensamientos le vinieron a la cabeza. En Staffordshire, reflexionaba «Esto de la guerra multiplica la estupidez humana».

Una vez en Francia, como oficial de señales sintió la opresión de la guerra «Tengo ahora 21 años y no puedo dejar de dudar si cumpliré 22», le escribiría su amigo, también alistado, Rob Gilson, en 1915 (33). Tolkien se había casado in extremis con su querida Edith Bratt. Aquellos hombres, como él, lanzados para alimentar la maquinaria bélica, no tenían expectativas de sobrevivir, recordaría más tarde “Dejar atrás a mi esposa entonces, fue como morir”.

Se sabe hoy en día que las personas resilientes hacen frente a experiencias traumáticas utilizando el humor, la exploración creativa y el pensamiento optimista. Y como vimos anteriormente, el maestro tenía fama de un especial sentido del humor. Toda guerra es un suceso traumático tanto para el que la desarrolla en el frente como Tolkien, como para el que se queda esperando en la retaguardia, mujeres, niños etc... Pero se sabe que muchas personas, entre ellas nuestro maestro, experimentan un cambio positivo como resultado del proceso de lucha que emprenden a partir de vivencias muy dolorosas. Esta idea no solo hace referencia a que el individuo enfrentado a una situación anormal consigue sobrevivir y resistir sin sufrir trastorno alguno, sino que además la experiencia opera en él un cambio positivo que le lleva a una situación mejor respecto a aquella en la que se encontraba antes de ocurrir el suceso. Y esto se puede comprobar en los años sucesivos en la vida de Tolkien.

Además, la concepción del ser humano capaz de transformar la experiencia adversa en aprendizaje y crecimiento personal ha sido un tema central en siglos de literatura, poesía y filosofía, antes que fuera tratado en el ámbito de la psicología, como por ejemplo en la literatura de Charles Dickens, Chejov o Tolstoi (34).

Los cambios que pueden experimentar las personas que pasan por sucesos de duelo pueden enfocarse a través de varios elementos característicos, en este caso trataremos tres de ellos:

- 1- Cambios en uno mismo: Un sentimiento común en muchas de las personas que afrontan una situación adversa. El aumento de la confianza en las propias capacidades para afrontar cualquier adversidad que pueda ocurrir en el futuro.
- 2- Cambios en las relaciones interpersonales: muchas personas ven fortalecidas sus relaciones con otras a raíz de la vivencia de una desgracia.
- 3- Cambios en la espiritualidad y en la filosofía de vida: las experiencias traumáticas tienden a sacudir de forma radical las concepciones e ideas sobre las que se construye la forma de ver el mundo.

Un poema de Wilfred Owen (35) “Dulce et Decorum Est” dice:

“Doblados en dos, como mendigos ancianos que cargan sacos, rotas las rodillas,  
tosiendo como brujas, maldecíamos el cieno hasta que dábamos la espalda a esos  
obsesionantes resplandores y empezábamos a arrastrarnos hacia el distante  
descanso.

Los hombres marchan dormidos. Muchos ya sin sus botas, cojos, empapados de  
sangre. Todos quedaban quietos, todos ciegos,  
borrachos de fatiga, sordos, hasta para los gritos de los agotados, desnudos,  
heridos, que caían atrás”.

En cierto modo, algo murió en Tolkien entonces, como moriría algo de Frodo Bolsón, su personaje, cuando abandonó la Comarca, su patria querida, para partir, sin saberlo, hacia Mordor. En el verano de 1914, precisamente, había escrito un poema titulado «El viaje de Eärendel, la estrella de la tarde». Tiempo después recordará «Fue cuando la guerra de 1914 estalló sobre mí cuando descubrí que las leyendas dependen del lenguaje que las crea, y que un lenguaje vivo depende de las leyendas que conforman su tradición».

El maestro marca un camino para todas aquellas personas que pasan por sucesos de desventura o traumáticos. Y aunque parezca suponer que la mayoría de la evidencia empírica sobre la existencia de resiliencia y crecimiento postraumático se ha basado en estudios de caso único de personas excepcionalmente fuertes o extraordinarias, existen estudios sistemáticos que analizan muestras grandes y que encuentran resultados favorables que apoyan el hecho de que son fenómenos comunes, como no podría ser de otra manera.

Tolkien utilizará todos los medios y elementos a su alcance, elementos que tenemos todos en menor o mayor medida y que veremos reflejados en su vida entera. Todos aquellos que de una forma u otra han ido formando lo que le caracteriza, empezando por su madre Mabel Tolkien, pasando por el Padre Francis, los profesores del King Edwards, los grandes de Oxford, los poetas, los literatos clásicos o no, la sublime mitología del norte y las lenguas como la galesa, la amistad. Todos los elementos que fueron construyendo su vida, la veremos reflejada en los próximos años de su grandiosa obra.

Tolkien vivió el horror de las trincheras, el silbido de los proyectiles de artillería y bajo el tapiz de las balas, veía los cuerpos desfigurados de soldados anónimos, como él, amontonados en el barro que tragaba cualquier esperanza. La acción de las ametralladoras sería una cosecha demasiado sangrienta que incluía rostros demasiado cercanos para olvidarlo. La batalla del Somme, causo, sólo en su primer día, el 1 de julio de 1916, 57.740 bajas británicas. En aquel frente, Tolkien tenía bajo su cargo las señalizaciones de la unidad. Gran responsabilidad. De ahí el «agotamiento absoluto» de Octubre. El honor dio paso a la decepción, a la locura, y a la privación de sueño.

Tolkien tiene una misión: escribir lo que el grupo de la TCBS había soñado. Tolkien tiene una nostalgia debida a que fue él uno de los pocos superviviente de aquella batalla y del grupo de jóvenes idealistas, sus grandes amigos de la juventud y de la universidad.

Dos meses después de ser retirado del frente, el joven Tolkien recibió una carta de Wiseman, que servía en la marina, en donde le daba la noticia de que su gran amigo Smith, tan especial para él, había muerto en el frente. Poco antes había escrito al propio Tolkien de su propia pluma:

“Mi mayor consuelo es que si esta noche me voy por los imbornales todavía quedarán miembros de la TCBS para anunciar lo que yo soñaba y lo que todos concordábamos. Que Dios te bendiga, querido John Ronald, y que digas las cosas que yo intentaba decir cuando yo no esté para decirlas, si esa es mi suerte. Siempre tuyo. G. B. Smith”.

A Tolkien aquello le marcaría en silencio para toda su vida y le marcaría con cicatrices invisibles. Y escribiría lo que ellos soñaban. Desde entonces sus rutinas serían ir a misa y consagrarse a los amigos, “The Inklings”, entre pintas y pipas humeantes, para debatir sobre algún tema. En su pub favorito, el «Eagle & Child» de Oxford.

Como profesor, en un retiro clásico, construyó su vida soñada. Los lodos y las tristes muertes de la Gran Guerra le dejaron bien claro el lugar del hombre en el mundo y definieron el que iba a ocupar él.

C.S. Lewis, gran amigo de Tolkien, escribió sobre la amistad a la que adjudica un papel decisivo en la historia de la Humanidad. Llegando a decir que “La amistad es el instrumento mediante el cual Dios revela a cada uno las bellezas de todos los demás” (36).

La amistad del TCBS fue uno de los elementos resilientes para llevar a cabo su descomunal obra, y abrirse a nuevos rumbos sin ir en búsqueda de la fama. Fue entonces cuando empezó la increíble tarea de dotar a Inglaterra de una mitología nunca antes vista. El sueño se hizo realidad.

## **Del TCBS a los Inklings**

C.S. Lewis, escribió en su libro -Los Cuatro Amores- “La primera y más obvia respuesta es que pocos la valoran, porque son pocos los que la experimentan.” Pero el maestro no solo la experimentó, si no que la exprimió hasta sus últimas consecuencias.

La resiliencia es como un músculo que todos tenemos y que debe ser desarrollado y ejercitado constantemente. Debe ser lo suficientemente fuerte para soportar grandes desafíos, y flexible para manejar un amplio espectro de potenciales fuerzas impredecibles.

Está confirmado que la amistad y todo lo que gira en torno a ella es una fuente importantísima de resiliencia. La amistad es una conexión especial con una o varias personas, algunas se van forjando poco a poco, a través de pequeñas interacciones, hasta hacerse más honda e íntima con el paso de los años. Otras en cambio empiezan con un reconocimiento casi instantáneo de afinidad intuitiva, abriéndose un abanico de posibilidades infinitas. Y esto es lo que pasó entre J.R.R. Tolkien y su amigo C.S. Lewis. La amistad es uno de los puntos más importantes dentro de estos elementos que se van forjando a nuestro alrededor y a los que debemos dar una importancia especial, como a la familia. Es un vínculo, un vehículo por el cual nuestra vida transita y nos ancla a la vida de forma consciente y reveladora.

Soy muy consciente del verdadero valor de la amistad, y no debemos dejar pasar la oportunidad de poder compartir un pensamiento en los momentos en que nos encontramos decaídos o alterados por la adversidad, pues ello nos abre a la vida.

La amistad para Tolkien era algo especial, y lo demostró abiertamente en sus años de estudios en la King Edward's School en Birmingham, donde formó el Tea Club and Barrovian Society (TCBS), una sociedad con sus amigos Rob Gilson, Geoffrey Smith y Christopher Wiseman quienes compartían su gusto por la literatura fantástica y medieval, al igual que Vincent Trought que murió de una enfermedad en 1912.

La guerra supuso un gran golpe y la muerte de algunos de sus integrantes una total devastación. Gilson y Smith ambos murieron en la guerra de 1914-18. Smith declaró que, a través del arte, los cuatro tendrían que dejar el mundo mejor de como lo encontraron. Por lo tanto, el TCBS era un club dedicado a las virtudes trascendentales de la verdad, la belleza y la virtud. Y Tolkien como Dante, pudo decir de sus integrantes “Aquí llega uno que aumentará nuestro amor”; porque en este amor “compartir no es quitar” (37).

Las personas resilientes tienen una gran capacidad para relacionarse y poseen habilidades sociales. Poseen un gran sentido de la amistad y saben actuar ante los conflictos con optimismo y sentido de lucha. Transforman los problemas sacando lo positivo de cada uno de ellos. Convierten un trauma, un problema o una dificultad en una oportunidad de crecimiento, donde el esfuerzo y el empeño en superarlo le fortalece como ser humano. No extraña entonces que siendo Tolkien ya profesor en Oxford se vinculara a los Coalbiters, una asociación de tutores de la Universidad que tenía como principal interés el estudio de las sagas islandesas. Sería en estas tertulias donde se inició la profunda amistad entre Tolkien y C. S. Lewis, cautivada también por la mitología nórdica. Los Coalbiters dejaron de reunirse hacia 1930 una vez que terminaron con las principales sagas islandesas, y Lewis y Tolkien daban paso al trascendente club de los Inklings (1930 y los 60, aunque su época más próspera duró sólo hasta finales de 1949).

La amistad y los grupos literarios a los que perteneció el maestro habían sido al igual claves en su vida y como tales, elementos que fortalecían su capacidad para hacer frente a la adversidad. Resiliencia una vez más.

### **Sus hijos y el matrimonio como fuente de resiliencia** **El matrimonio con Edith Bratt “Historia de una leyenda”**

Existen al menos tres características esenciales en cuanto a la funcionalidad de la familia, estas son: Identidad, satisfacción y estabilidad. Promover la resiliencia familiar, apoyándose en las propias fortalezas que la familia posee, es promover el desarrollo integral. Y Tolkien lo hizo y otorgó unos valores a sus hijos que son transmitidos por ellos hasta el día de hoy. Es decir que la promoción de la resiliencia familiar no es tarea de un sector determinado si no de aquellos sectores de la salud y de la educación que tienen contacto con la familia.

El matrimonio de Tolkien con Edith Bratt está lleno de componentes románticos, compañeros de pensión cuando él tenía 16 años y ella 19, la situación facilitó que “ambos



huérfanos y necesitados de afecto, descubrieron que su enamoramiento era más que una simple pasión pasajera”.

Por entonces, Tolkien se esforzaba para ganar su beca para Oxford y por ello este noviazgo lo consideró inoportuno su tutor, el Padre Morgan, quien trasladó de pensión a los hermanos Tolkien, exigiendo a John Ronald que interrumpiera su relación con Edith, incluso por correspondencia, hasta que él cumpliera los 21. Todo lo cual supuso una larga espera de tres años. El afecto, respeto y admiración que Tolkien sentía por el Padre Morgan lo llevaron finalmente, tras un par de reuniones furtivas, a cumplir lo que según sus testimonios, obviamente no fue fácil. Durante los siguientes tres años el joven Tolkien vivió con el recuerdo ideal de su novia en la esperanza de mantener su amor. En la madrugada del día de su cumpleaños número 21 le escribe pretendiendo renovar el noviazgo, sin embargo, Edith había comenzado otra relación. Producido el reencuentro, Edith rompe con su novio y acepta el matrimonio.

Cuando una pareja es capaz de afrontar una situación difícil, sin echarse a la derrota sino viviendo cada momento, cada instante, con fuerza y tenacidad, luchando y saliendo adelante por muy difícil que sean los tiempos, esta pareja vence una y otra vez y va tomando más dureza más coraza de guerrero, no como un mártir, o persona que se acostumbra al dolor, no es entrar en un costumbrismo si no en una destreza que se forma para poder vencer cualquier obstáculo por muy adverso que sea. Edith Bratt y J.R.R. Tolkien encontraron en sus vidas ese ideal, esa motivación que hace que la resiliencia sea especial, llenándose mutuamente el uno al otro hasta el final de sus días. Fue un matrimonio que según sus biógrafos se llevó bien pese al ambiente académico de Oxford y la práctica católica, aspectos ambos tan importantes en la vida del autor de “El Señor de los anillos”.

En el sector católico del cementerio de Wolvercote en Oxford se encuentra una losa de granito que cubre los restos de ambos, y tras la inscripción de cada uno de sus nombres se lee respectivamente Lúthien y Beren, personajes de una de sus leyendas favoritas incluida luego en El Silmarillion. La imagen de la historia de amor de un hombre mortal, Beren, que amaba a Lúthien, elfa inmortal a quien divisó por primera vez bailando en el bosque, acompañó el ideal de amor de Tolkien quien en una carta a su hijo Christopher confiesa que los avatares de su matrimonio “Nunca rozaron nuestras profundidades ni disminuyeron el recuerdo de nuestro amor juvenil... pues ella era (y sabía que lo era) mi Lúthien” (38).

Otro apartado maravilloso, es como el maestro trató con sus hijos. Mostraré brevemente como la resiliencia se va formando en nosotros desde niños a través de una relación entre cartas. Basta con unas cuantas pinceladas para visualizar la relación del maestro con sus hijos, siempre cercanos. Su relación con sus hijos estuvo llena de momentos trascendentales, se puede apreciar en las cartas que escribe a sus hijos constantemente. Bien podríamos decir junto a Gilbert Keith Chesterton (1874–1936): “Lo maravilloso de la infancia es que cualquier cosa es en ella una maravilla” (39).

La infancia es una época en la que podemos permitirnos seguir siendo inocentes. Podemos creer en lo imposible, desear que nuestros sueños se hagan realidad, sentirnos protegidos ante un mundo de crueldad y realidad insomne pero es donde empieza a fraguarse la

resiliencia e introducirse los elementos que nos permitirán influenciar en como resolveremos y afrontaremos las circunstancias adversas.

Cada Navidad, los hijos de los Tolkien escribían sus cartas a Papá Noel. A diferencia de otros niños, ellos sí recibían una respuesta. Hay un libro que es la recopilación de esas contestaciones, “Cartas de Papá Noel” (40). No obstante, lejos de hobbits y magos, Tolkien tiene otras obras curiosas. Cartas de Papá Noel es una de esas historias, que se convierten en un volumen lleno de fantasía, inocencia y ganas de sorprender, porque mediante cada carta se alza un mundo hipnótico que apela a esa infancia perdida que todos tenemos. En cada una de estas cartas se destila ese sentimiento de inocencia que se va perdiendo a medida que crecemos. Las respuestas de los habitantes de la casa del Polo Norte acaban convirtiéndose poco a poco en una despedida, a medida que los niños dejan de serlo. Pero al igual que de pequeños, Tolkien nunca dejó de escribir a sus hijos en todo momento a pesar del paso de los años.

Tolkien fue capaz de dar seguridad a sus hijos y a la vez que un hogar adecuado donde poder descansar adecuadamente física y mentalmente. Les reforzó la empatía y les ayudó a no perder de vista la verdadera dimensión de las cosas.

Las cartas dirigidas a sus hijos son una muestra de los consejos y apertura que tenía con cada uno de ellos. Importancia a la hora de afrontar las diversas realidades de la vida a través de la confianza con los padres. El maestro fue un ejemplo un referente preciso y reflejo para sus hijos. Concluiré con el fragmento de una carta enviada a su hijo Christopher durante la Segunda Guerra Mundial, ya que expresa lo que un padre puede llegar a sentir por un hijo:

30 de abril de 1944 / Carta 64

He decidido mandarte otra carta aérea, no un airgraph, en la esperanza de poder animarte un poco más. [...] Te extraño mucho, y todo esto me es muy duro de soportar, por mí y por ti. El estúpido desperdicio de la guerra es tan enorme, no sólo material, sino también moral y espiritual, que desconcierta a quienes tienen que soportarlo. Y siempre lo hubo (a pesar de los poetas) y siempre lo habrá (a pesar de los propagandistas); por supuesto, no es que no fue, es y será necesario enfrentarlo en un mundo maligno. Pero tan corta es la memoria humana y tan efímeras son sus generaciones, que en solo unos 30 años habrá poca o ninguna gente con la experiencia directa de ella, que es la única que llega realmente al corazón. La mano quemada es la que más enseña del fuego.

## Conclusión

J.R.R. Tolkien nos muestra que la resiliencia resulta ser un tema importante en nuestras vidas, con los recursos y las herramientas adecuadas. Como nos diría Viktor Frankl “El espíritu humano es tan fuerte que puede sobreponerse al dolor y darle una luz y un significado superiores”. El maestro nos muestra que el camino a seguir se encuentra en nuestro interior y en los elementos circunstanciales que poco a poco se van añadiendo en nosotros. Por lo tanto es necesaria una visión introspectiva, un mirar hacia dentro de nosotros mismos para buscar esos elementos que nos arraigan y mantienen en contacto con la vida, sin perder su realidad, para darnos cuenta de la realidad misma. Como dice Hans Kung (41) en su libro -Lo que yo creo- “Para encontrar el sentido de la vida necesito trascenderme, ir más allá de mí mismo, hacia una persona, una comunidad o una causa. Pero no solo en las cosas grandes y venerables si no en las cosas pequeñas y diarias.” Tolkien fue de esas personas y nos muestra que los recursos y elementos están a nuestro alrededor. Pero también es cierto que es poco considerada por la mayoría de las personas, sin embargo resulta tan trascendente para todos los individuos durante un momento de crisis que no puede pasar desapercibida.

Los estudiosos del tema proponen atender tres elementos para fortalecer la resiliencia en las personas: El control (de las emociones, pensamientos, síntomas, responsabilidades...), el adaptarse a los cambios (Flexibilidad) y el adquirir compromisos (hacia la vida, sociales, con uno mismo, morales...).

En un mundo tan competitivo, los ambientes pueden resultar muy hostiles para algunas personas, lo que conllevaría a formar cuadros de estrés crónicos. Por tal razón conviene pensar en qué medida podemos llevar a conformar nuestro ser resiliente, abocarnos al fortalecimiento a través de estrategias orientadas a fortalecer nuestra resiliencia de tal manera que como individuos logremos confrontar los vaivenes de las circunstancias y salgamos fortalecidos.

Muy importante es encontrar ese Ikigai, a través de nuestras pasiones, nuestros sueños, nuestros anhelos. Estamos rodeados de estímulos constantes como el gran maestro de la fantasía, debemos acuciar esa búsqueda incesante que nos haga vivir y fortalecer nuestra vida.

Por lo tanto, vivir una experiencia traumática o fatalidad es sin duda una situación que modifica la vida de una persona, y sin quitar gravedad y horror de estas vivencias, no se puede olvidar que en situaciones extremas el ser humano tiene la oportunidad de volver a construir su forma de entender el mundo y su sistema de valores, como dice George Bonano.

Una vez más tenía razón Gandalf, cuando nos recordaba que no nos corresponde elegir a cada uno de nosotros la época en la cual vivir, pero sí hacer cuanto esté de nuestra parte para componerla y hacerla mejor.

## **Bibliografía de referencia y consulta.**

- 1-Ernest Hemingway fue un escritor y periodista estadounidense, y uno de los principales novelistas y cuentistas del siglo XX. Wikipedia.
- 2-La resiliencia es la capacidad de los humanos para sobreponerse a períodos de dolor emocional y situaciones adversas. Wikipedia.
- 3-George A. Bonanno, es profesor de psicología clínica y profesor en la Universidad de Columbia. Él es el responsable de introducir la controversial idea de la resiliencia en el estudio del trauma y el duelo.  
<http://www.tc.columbia.edu/faculty/gab38/>
- 4-Viktor Emil Frankl, fue un neurólogo y psiquiatra austriaco, fundador de la Logoterapia. Sobrevivió desde 1942 hasta 1945 en varios campos de concentración nazis, incluidos Auschwitz y Dachau.
- 5-Mihaly Csikszentmihalyi es el director del “Quality of Life Research Center” de Claremont Graduate University, en California. Allí se dedica a investigar la base y las aplicaciones de los aspectos positivos del pensamiento, como el optimismo, la creatividad, la motivación intrínseca y la responsabilidad.  
<http://www.eduardpunset.es/>
- 6- Scientific American summarized a main finding of his work, "The ability to rebound remains the norm throughout adult life." [https://en.wikipedia.org/wiki/George\\_Bonanno](https://en.wikipedia.org/wiki/George_Bonanno) / Artículo: Resiliencia: una perspectiva desde la enfermedad crónica en población adulta. Revista: Pensamiento Psicológico 2011 9(17)
- 7- Fue un escritor, crítico de arte, sociólogo, artista y reformador social británico, uno de los más grandes maestros de la prosa inglesa. Abogó por un socialismo cristiano.
- 8- “Aprender a Fluir” Mihaly Csikszentmihalyi Kairos 1998.
- 9-El libro de los Cuentos Perdidos / J.R.R.Tolkien
- 10- C.S.Lewis y su libro una pena observada.
- 11- Fluir, Una psicología de la felicidad. Kairos, 1997.
- 12-Pérdida Catastrófica, y la resistencia de la psique humana. / New York Times /Por Susan Pinker 2011 The Globe and Mile / <http://www.lavanguardia.com/vida/20121120/54355244814/eres-resiliente.html>
- 13- Estrategias de Afrontamiento y Resiliencia como factores mediadores de duelo complicado. Rev. Psicoterapia Vól. XXII- Nº88 - El duelo, sin editar / New York Times por Ruth Davis Konigsbergfeb, 2011 Pérdida Catastrófica, y la resistencia de la psique humana. / New York Times /Por Susan Pinker 2011 The Globe and Mile.
- 14-C. S. Lewis, y llamado *Jack* por sus amigos, fue un medievalista apologista, crítico literario, novelista, académico, locutor de radio y ensayista británico, reconocido por sus novelas de ficción, especialmente por las Cartas del diablo a su sobrina, Las crónicas de Narnia y la trilogía cósmica, y también por sus ensayos apologéticos (mayormente en forma de libro) como Mero Cristianismo, Milagros y el problema del dolor, entre otros. Wikipedia.
- 15 W.H. Auden: Wystan Hugh Auden, conocido como W. H. Auden, fue un poeta y ensayista británico, nacionalizado estadounidense en 1946. Celso Roman. / J.R.R.Tolkien / Panamericana Edit. 2004
- 16-Berger, P. (1998) “*Risa redentora*” Ed. Kairós. Barcelona. España. Profesor de sociología en la Universidad de Boston.
- 17- Las lenguas de Arda <http://www.anarda.net/tolkien/lenguas.html>
- 18- El himno del King Edward’s John. Garth “La Gran Guerra”.
- 19- Creatividad, Paidós Ibérica, 1988.
- 20- J.R.R.Tolkien / Celso Roman. Panamericana Edt. 2004.
- 21-Avram Noam Chomsky es un lingüista, filósofo y activista estadounidense. Es profesor emérito de Lingüística en el Instituto Tecnológico de Massachusetts y una de las figuras más destacadas de la lingüística del siglo XX.
- 22-“Para comprender el concepto de Resiliencia”por Helena Badilla Alán/  
<https://es.scribd.com/doc/309644918/Resiliencia>
- 23-Fue un poeta, novelista, teólogo y crítico literario inglés, amigo de J.R.R.Tolkien y C.S.Lewis, de creencias cristianas y marcado interés por el esoterismo.
- 24-“Habilidades creativas y resiliencia” Un Estudio Cualitativo desde el Programa de Educación Artística de la Corporación CreArte. Escuela de psicología.
- 25-Romanos 12:2.
- 26-Revista de la asociación Española de Neuropsiquiatría / Rev. Asoc. Esp. Neuropsiq. v.30 n.3 Madrid jul.-sep.2010.

**27-**Entre 1911 y 1915, es decir, muy temprano en su recorrido creativo, J.R.R. Tolkien realizó una serie de dibujos particularmente originales e intrigantes, que agrupó en un cuaderno titulado «The Book of Ishness» («El Libro de Ishness»). Aquí les presentamos una selección de estas ilustraciones. Motivados estos por la separación de Edith Bratt y el fallecimiento de su amigo.

**28-**Psychological Inquiry: An International Journal for the Advancement of Psychological Theory.

**29-**Santa Mónica de Hipona (Tagaste, 332 – Ostia, 387) es una santa cristiana y madre de San Agustín de Hipona.

**30-**La experiencia traumática desde la psicología positiva: Resiliencia y crecimiento postraumático. Beatriz Vera Poseck\*, Begoña Carbelo Baquero\*\* y María Luisa Vecina Jiménez\*\*\*.

**31-**“Los cuatro amores” C.S. Lewis. 1960.”

**32-** Aristóteles, Ética a Nicómaco, IX, 1170 a 13-1.

**33-**Rob Gilson, Geoffrey Bache Smith y Christopher Wiseman, fundaron el *TCBS* que en inglés significa *Tea Club and Barrovian Society*.

**34-**Nota de autor / Literatos que expresan las desgracias y penurias de las vidas de sus semejantes. En épocas muy oscuras de la historia de la humanidad.

**35-** Fue un poeta y un soldado inglés. Su mentor Siegfried Sassoon fue una clara influencia en su chocante y cruda poesía acerca de los horrores de la Primera Guerra Mundial que contrastaba con la percepción general que se tenía de la misma. Entre sus obras más conocidas figuran "Anthem for Doomed Youth", "Dulce Et Decorum Est", "Insensibility", "Strange Meeting", "Futility" y "The Parable of the old man and the young". Wikipedia.

**36-**“Los cuatro amores” C.S. Lewis 1960.

**37-**Dante Alighieri, bautizado Durante di Alighiero degli Alighieri, (Florencia, c 29 de mayo de 1265-Ravena, 14 de septiembre de 1321) Fue un poeta italiano. Su obra maestra, la *Divina Comedia* es una de las obras fundamentales de la transición del pensamiento medieval al renacentista.

**38-**El personaje de Lúthien fue creado por J. R. R. Tolkien en 1917, año en el que escribió «El cuento de Tinuviel»; este relato, protagonizado por ella, sería recogido mucho después por Christopher Tolkien en la segunda parte de *El libro de los cuentos perdidos*. <http://tolkiengateway.net/wiki/L%C3%BAtkien>

**39-** Escritor y periodista británico de inicios del siglo XX Cultivó, entre otros géneros, el ensayo la narración, la biografía, la literaria, el periodismo y el libro de viajes.

[https://es.wikipedia.org/wiki/G.\\_K.\\_Chesterton](https://es.wikipedia.org/wiki/G._K._Chesterton)

**40-***Las cartas de Papá Noel* es un libro que recopila las cartas que J.R.R. Tolkien escribía a sus hijos en Navidad, simulando que estaban escritas por Papa Noel y que éste se las dirigía a ellos narrando sus aventuras y las de sus ayudantes en el Polo Norte [https://es.wikipedia.org/wiki/Las\\_cartas\\_de\\_Pap%C3%A1\\_Noel](https://es.wikipedia.org/wiki/Las_cartas_de_Pap%C3%A1_Noel)

**41-**Hans Küng (8 Sursee, Cantón de Lucerna, Suiza 19 de marzo de 1928), es un sacerdote suizo católico, teólogo y prolífico autor. Desde 1995 es presidente de la Fundación `por una ética mundial (*Stiftung Weltethos*). Küng es "un sacerdote católico en activo". Wikipedia.

## Obras leídas.

- Los cuatro amores / C.S. Lewis, Ed. Rialp, 2000
- Una pena en observación / C.S. Lewis, Ed. Anagrama, 1994
- J.R.R. Tolkien, Una biografía / H. Carpenter, Ed. Minotauro, 2000
- Cartas / H. Carpenter, Ed. Minotauro, 1993
- El arquitecto de la Tierra Media / Daniel Grotta / Editorial Andrés Bello, 2002
- Tolkien y la Gran Guerra / J. Garth, Ed. Minotauro, 2014
- The Other Side of Sadness / G. Bonano Basic Books, 2010
- Psychological Inquiry: An International Journal for the Advancement of Psychological Theory / G. Bonano
- Ikigai / Hector García (Kirai) y Francesc Miralles, Ed. Urano, 2016
- Celso Roman / J.R.R. Tolkien. / “Señor de magias, creador de universos” Ed. Panamericana, 2004
- Creatividad / Mihaly Csikszentmihalyi Paidos Ibérica 1998
- Fluir: Una psicología de la felicidad / Mihaly Csikszentmihalyi Ed. Kairos, 2011
- El sentido de la vida en la obra de Viktor Frankl / Antonio Mariñez, Entrelíneas Ed. 2003

**Registrado en la propiedad Intelectual.**  
**Código de registro: 1605017394518**  
**Safe Creative**

