

"LA RESILIENCIA DE RUTH: EL DIOS QUE COMPLETA NUESTROS ESFUERZOS" RUTH 1-4

Rut 1

Rut y Noemí

1 Aconteció en los días que gobernaban los jueces, que hubo hambre en la tierra. Y un varón de Belén de Judá fue a morar en los campos de Moab, él y su mujer, y dos hijos suyos.

2 El nombre de aquel varón era Elimelec, y el de su mujer, Noemí; y los nombres de sus hijos eran Mahlón y Quelión, efrateos de Belén de Judá. Llegaron, pues, a los campos de Moab, y se quedaron allí.

3 Y murió Elimelec, marido de Noemí, y quedó ella con sus dos hijos,

4 los cuales tomaron para sí mujeres moabitas; el nombre de una era Orfa, y el

nombre de la otra, Rut; y habitaron allí unos diez años.

5 Y murieron también los dos, Mahlón y Quelión, quedando así la mujer desamparada de sus dos hijos y de su marido.

6 Entonces se levantó con sus nueras, y regresó de los campos de Moab; porque oyó en el campo de Moab que Jehová había visitado a su pueblo para darles pan.

7 Salió, pues, del lugar donde había estado, y con ella sus dos nueras, y comenzaron a caminar para volverse a la tierra de Judá.

8 Y Noemí dijo a sus dos nueras: Andad, volved cada una a la casa de su madre; Jehová haga con vosotras misericordia, como la habéis hecho con los muertos y conmigo.

9 Os conceda Jehová que halléis descanso, cada una en casa de su marido.

Luego las besó, y ellas alzaron su voz y lloraron,
10 y le dijeron: Ciertamente nosotras iremos contigo a tu pueblo.

Definición de Resiliencia

A veces la vida nos pone a prueba, nos plantea situaciones que superan nuestras capacidades: una enfermedad, una [ruptura de pareja](#) particularmente dolorosa, la muerte de un ser querido, el fracaso de un sueño largamente anhelado, problemas económicos o una pandemia como el COVID-19...

Existen diferentes circunstancias que nos pueden llevar al límite y hacer que nos cuestionemos si tenemos la fuerza y la voluntad necesarias para continuar adelante. En este punto tenemos dos opciones: dejarnos vencer y sentir que

hemos fracasado o sobreponernos y salir fortalecidos, apostar por la resiliencia.

Qué es la resiliencia: definición y significado

El significado de resiliencia, según la definición de la [Real Academia Española de la Lengua](#) (RAE) es “la capacidad humana de asumir con flexibilidad situaciones extremas y sobreponerse a ellas.”

Pero en psicología añadimos algo más al concepto de resiliencia: no sólo gracias a ella somos capaces de afrontar las crisis o [situaciones potencialmente traumáticas](#), sino que también podemos salir fortalecidos por ellas.

La resiliencia implica reestructurar nuestros recursos psicológicos en función de las

nuevas circunstancias y de nuestras necesidades. De esta manera, las personas resilientes no solo son capaces de sobreponerse a las adversidades que les ha tocado vivir, *sino que van un paso más allá y utilizan esas situaciones para crecer y desarrollar al máximo su potencial.*

Para las personas resilientes no existe una vida dura, sino momentos difíciles. Y no se trata de una simple distinción sutil, sino de una manera diferente y más optimista de ver el mundo, ya que son conscientes de que después de la tormenta llega la calma. De hecho, estas personas a menudo sorprenden por su buen humor y nos hacen preguntarnos cómo es posible que, después de todo lo que han pasado, puedan afrontar la vida con una sonrisa en los labios.

A la luz del libro de Rut:

La gente resiliente:

- 1) Sufre pérdida y adversidad. Esto es normal y hasta inevitable.
- 2) Aprovecha estas inevitables experiencias de pérdida para hacerse más fuertes y mejores como seres humanos.
- 3) Resiste culpar a Dios (la respuesta inicial de Noemí)
- 4) Se resiste a culparse excesivamente a sí mismos
- 5) Son amables consigo mismos y tolerantes con sus imperfecciones.
- 6) No se aferra a los demás. No impone sus cargas y problemas sobre los demás, no es dependiente.
- 7) Tampoco se vuelven excesivamente independientes
- 8) No se aíslan (Elías)

9) Buscan comunidad y no tienen miedo de pedir ayuda (Rut y Noemí se apoyan y viven juntas)

10) No se permiten volverse egoístas, y en realidad buscan ayudar a los demás, incluso en medio de su dolor (Noemí y Rut ejemplifican esto).

11) Esta idea de **generosidad** es muy importante y nos encontrará una y otra vez en este estudio. El egoísmo y la preocupación excesiva por nosotros mismos solo conducirá a más fracasos y pérdidas.

Rut 2

Rut se encuentra con Booz en el campo

Rut recoge espigas en el campo de Booz

2 Tenía Noemí un pariente de su marido, hombre rico de la familia de Elimelec, el cual se llamaba Booz.

2 Y Rut la moabita dijo a Noemí: Te ruego que me dejes ir al campo, y recogeré espigas en pos de aquel a cuyos ojos hallare gracia. Y ella le respondió: Ve, hija mía.

3 Fue, pues, y llegando, espigó en el campo en pos de los segadores; y aconteció que aquella parte del campo era de Booz, el cual era de la familia de Elimelec.

4 Y he aquí que Booz vino de Belén, y dijo a los segadores: Jehová sea con vosotros. Y ellos respondieron: Jehová te bendiga.

5 Y Booz dijo a su criado el mayordomo de los segadores: ¿De quién es esta joven?

6 Y el criado, mayordomo de los segadores, respondió y dijo: Es la joven moabita que volvió con Noemí de los campos de Moab;

7 y ha dicho: Te ruego que me dejes recoger y juntar tras los segadores entre las gavillas. Entró, pues, y está desde por

la mañana hasta ahora, sin descansar ni aun por un momento.

8 Entonces Booz dijo a Rut: Oye, hija mía, no vayas a espigar a otro campo, ni pases de aquí; y aquí estarás junto a mis criadas.

9 Mira bien el campo que sieguen, y síguelas; porque yo he mandado a los criados que no te molesten. Y cuando tengas sed, ve a las vasijas, y bebe del agua que sacan los criados.

10 Ella entonces bajando su rostro se inclinó a tierra, y le dijo: ¿Por qué he hallado gracia en tus ojos para que me reconozcas, siendo yo extranjera?

11 Y respondiendo Booz, le dijo: He sabido todo lo que has hecho con tu suegra después de la muerte de tu marido, y que dejando a tu padre y a tu madre y la tierra donde naciste, has venido a un pueblo que no conociste antes.

12 Jehová recompense tu obra, y tu remuneración sea cumplida de parte de

Jehová Dios de Israel, bajo cuyas alas has venido a refugiarte.

La gente resiliente:

12) Está dispuesta a emprender poco a poco, pacientemente, el camino hacia la recuperación.

13) Tiene y ejerce visión a largo plazo. La sanidad y la recuperación (sea financiera, emocional, espiritual, o familiar/relacional) toman tiempo. No podemos ni debemos apresurarnos.

14) Está dispuesta a reducir sus pérdidas (en divorcios, sociedades), hacer ajustes, partir la diferencia, liberarse y vivir para luchar otro día.

15) Son realistas en sus expectativas de vida. La vida es naturalmente dura y a menudo cruel. Vivimos en un mundo caído. **Juan 16: 32,33:**

32 He aquí la hora viene, y ha venido ya, en que seréis esparcidos cada uno por su lado, y me dejaréis solo; mas no estoy solo, porque el Padre está conmigo.

33 Estas cosas os he hablado para que en mí tengáis paz. **En el mundo tendréis aflicción;** pero confiad, yo he vencido al mundo.

"¿Por qué me está pasando esto a mí?" no es una buena pregunta para hacer cuando atravesamos crisis o situaciones difíciles. Estas son parte estructural de la vida.

Job 5: 7:

7

Sin embargo, el hombre nace para los problemas tan seguramente como chispas vuelan hacia arriba.

Cuanto antes aceptemos el hecho de que las dificultades y el sufrimiento son parte de cada existencia, más resilientes seremos y más fácil seremos capaces de lidiar con circunstancias difíciles.

Eclesiastés 9

9 Ciertamente he dado mi corazón a todas estas cosas, para declarar todo esto: que los justos y los sabios, y sus obras, están en la mano de Dios; que sea amor o que sea odio, no lo saben los hombres; todo está delante de ellos.

2 Todo acontece de la misma manera a todos; un mismo suceso ocurre al justo y al impío; al bueno, al limpio y al no limpio; al que sacrifica, y al que no sacrifica; como al bueno, así al que peca; al que jura, como al que teme el juramento.

3 Este mal hay entre todo lo que se hace debajo del sol, que un mismo suceso acontece a todos, y también que el corazón de los hijos de los hombres está lleno de mal y de insensatez en su corazón durante su vida; y después de esto se van a los muertos.

4 Aún hay esperanza para todo aquel que está entre los vivos; porque mejor es perro vivo que león muerto.

5 Porque los que viven saben que han de morir; pero los muertos nada saben, ni tienen más paga; porque su memoria es puesta en olvido.

6 También su amor y su odio y su envidia fenecieron ya; y nunca más tendrán parte en todo lo que se hace debajo del sol.

7 Anda, y come tu pan con gozo, y bebe tu vino con alegre corazón; porque tus obras ya son agradables a Dios.

8 En todo tiempo sean blancos tus vestidos, y nunca falte unguento sobre tu cabeza.

9 Goza de la vida con la mujer que amas, todos los días de la vida de tu vanidad que te

son dados debajo del sol, todos los días de tu vanidad; porque esta es tu parte en la vida, y en tu trabajo con que te afanas debajo del sol.

10 *Todo lo que te viniere a la mano para hacer, hazlo según tus fuerzas; porque en el Seol, adonde vas, no hay obra, ni trabajo, ni ciencia, ni sabiduría.*

11 *Me volví y vi debajo del sol, que ni es de los ligeros la carrera, ni la guerra de los fuertes, ni aun de los sabios el pan, ni de los prudentes las riquezas, ni de los elocuentes el favor; sino que tiempo y ocasión acontecen a todos.*

12 *Porque el hombre tampoco conoce su tiempo; como los peces que son presos en la mala red, y como las aves que se enredan en lazo, así son enlazados los hijos de los hombres en el tiempo malo, cuando cae de repente sobre ellos.*

Porque esta es tu suerte en la vida y en tu arduo trabajo bajo el sol. 10 Todo lo que tu mano encuentre para hacer, hazlo con

todas tus fuerzas, porque en el reino de los muertos, adonde vas, no hay ni obra ni planificación, ni conocimiento ni sabiduría.

Esta idea de que la tragedia, el fracaso, los contratiempos y la pérdida son parte integral de la vida, e incluso inevitable, parecería ser una de las fuentes más poderosas de resiliencia en el ser humano.

Esta actitud de realismo y sobriedad, incluso modestia, con respecto a lo que esperamos de la vida parecería ser la base de la resiliencia y la salud emocional.

Curiosamente, cuanto antes nos acomodemos a esta humilde expectativa de lo que la vida puede ofrecer, más parece allanar el camino para el éxito, la recuperación de la pérdida, la satisfacción e incluso la felicidad.

Para el creyente, se ofrece un recurso final y extraordinario: el hecho de que la misericordia y la provisión de Dios nos encontrarán muy a menudo en el camino.

A medida que hacemos nuestra debida diligencia y emprendemos nuestros propios modestos esfuerzos para encontrar la curación y aprovechar las modestas oportunidades que se nos presentan, la providencia de Dios a menudo nos encontrará y abrirá la puerta para una restauración milagrosa y oportunidades sorprendentes.

Esta es la gran lección de la experiencia de Rut y Noemí.