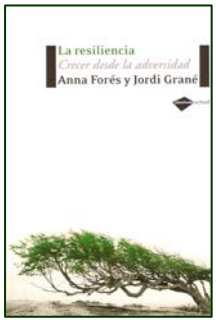

Documentos extraídos del libro de Anna Forés y Jordi Grané *"La Resiliencia. Crecer desde la adversidad"*

La familia resiliente

La familia resiliente es aquella que posibilita a cada una de sus miembros la capacidad de seguir creciendo ante las adversidades y aún así, mantienen una coherencia en su pervivencia como unidad. La familia resiliente es aquella que consigue entender los acontecimientos de la vida como parte de un proceso continuo y constructivo de perturbaciones y consolidaciones.

Según la categorización que ya hemos visto de Grotberg, las madres y los padres constituyen el «yo tengo» que ayuda a promover el «yo soy» y el «yo puedo» de cada una de las personas integrantes.

En un sentido más amplio, podemos concebir la familia resiliente como aquella unidad familiar que crea formas activas, saludables y sensibles de satisfacer las necesidades y el desarrollo de cada uno de sus componentes.

Una familia que desea construir la resiliencia debe promover las siguientes condiciones:

- Establecer una estructura y unas reglas claras dentro del hogar.
- Darse apoyo mutuo entre los progenitores.
- Diseñar estrategias familiares para afrontar las situaciones eficazmente.
- Llevar a cabo prácticas de cuidado y crianza efectivos.
- Establecer una interacción y vínculo afectivo entre padres e hijos con mucha estima (la presencia de una relación cálida y de apoyo al menos de uno de los padres, protege y mitiga los efectos nocivos de un medio adverso).
- Fomentar las expectativas positivas de los padres sobre el futuro de sus hijos.
- Mantener responsabilidades compartidas en el hogar.
- Dar apoyo a las actividades escolares de los hijos por parte de los progenitores.
- Posibilitar redes familiares fuertemente extendidas y redes de apoyo externas (amistad, vecindario).
- Permitir la participación de toda la familia en actividades extrafamiliares (como asociaciones, clubes).
- Ofrecer oportunidades de desarrollo y responsabilidades extrafamiliares como voluntariado, trabajo, estudio.

Los pilares de la resiliencia individual

- La confianza. Es la base de los otros pilares y la clave principal para promover la resiliencia.
- La autoestima consistente es el fruto de la acción y el cuidado de las personas que son significativas para permitir la superación de las adversidades.
- La introspección entendida como el arte de preguntarse, de conversar con uno mismo y darse una respuesta honesta.
- La independencia, definida como el hecho de saber fijar límites entre uno mismo y el medio con problemas. También hace referencia a la capacidad de mantener la distancia emocional y física.

- La capacidad de relacionarse. Se trata de la habilidad de establecer vínculos con otras personas. También consiste en equilibrar la necesidad de afecto con la actitud de darse a los demás.
- La iniciativa entendida como el disfrute de exigirse y ponerse a prueba con actividades accesibles.
- El humor que posibilita encontrar el punto medio entre la tragedia y la comedia.
- La creatividad. La capacidad de poder abrir la mente hacia nuevas posibilidades.
- La capacidad de pensamiento crítico entendido como la comprensión del principio que nos dice que todo puede ser de otra manera, contra todo pensamiento único de cualquier clase.

La casita de Vanistendael

La «casita» de la resiliencia es una metáfora desarrollada por Stefan Vanistendael en el BICE. Es una representación gráfica de los diferentes aspectos de la resiliencia y una herramienta pedagógica importante para intervenir en clave resiliente.

Una «casita» es el símbolo del hogar, donde hay vida. Recordemos que el objetivo de la resiliencia es construir mundos más humanos y esta metáfora entronca perfectamente. Además, la palabra castellana «casita» suena bien en todos los idiomas.

Cada estancia de la casita representa un dominio de intervención potencial para aquellas personas que desean contribuir a construir, mantener o restablecer la resiliencia. Toda persona responsable de una intervención tendrá que decidir las acciones precisas (en la metáfora, aquellos muebles) que pondrá en cada habitación. Aún así, lo que recomienda Vanistendael como ideal es intervenir en diversos dominios o estancias a la vez.

También es necesario tener presente que el material de construcción de la casita (los ladrillos, la perfilería metálica...) representa la adaptación de la intervención a la cultura local: las metáforas, los mitos, los cuentos de hadas, las imágenes, los símbolos, la música, los bailes, los deportes, el humor local, las fiestas, los costumbres, la comida...

El terreno donde se encuentra construida la casita representa las necesidades materiales elementales como la alimentación y las atenciones básicas de salud. Vanistendael afirma de manera rotunda que para construir la resiliencia es necesario, en primer lugar, tener la base de la casa, que son las necesidades básicas cubiertas: se debe garantizar que las personas tengan comida, un sitio para dormir, salud, etc. Si estos mínimos no están garantizados no podemos pretender trabajar el resto. «No me hables del teorema de Pitágoras que me parece ridículo, si cuando vuelva con mis padres me espera un infierno de maltrato.»

Pero no hay suficiente con un trozo de pan y un techo. Una persona que ha sufrido un trauma necesita algo más para aprender a vivir. Así, en el subsuelo, en los cimientos, donde se asienta toda la casita de la resiliencia, encontramos la red de relaciones más o menos informales: la familia, los colegas, las amistades, el vecindario. La resiliencia es una epifanía relacional.

En el núcleo central de esta red relacional encontramos la aceptación profunda de la persona. Esto no quiere decir que lo aceptemos todo; tampoco quiere decir aceptar todo tipo de comportamientos. Es cierto que te acepto tal como eres, pero no a cualquier precio ni de cualquier manera.

La resiliencia no pregona ni defiende un exceso de afecto, no se trata de practicar un amor que da derecho a todo. Los niños gigantes, como podríamos llamar a estos seres que viven en burbujas afectivas, se convierten en tiranos domésticos y sumisos sociales,por tanto, en personas no resilientes. El vínculo excesivo los adormece y los convierte en candidatos a propagar y llevar a cabo la repetición de la sumisión con la que han convivido.

En los bajos también encontramos el jardín que nos acerca al contacto de la naturaleza y su uso pedagógico.

En el primer piso se halla el sentido de la vida: saber atribuir una coherencia al proyecto vital. Se trata de la capacidad de proyectarse en el futuro, de dar una orientación a la vida. Este primer piso también nos remite a los proyectos concretos, a la capacidad de planificar y fijarse objetivos realizables. Esto puede significar cuidar de un animal, de una planta, incluso, más allá, de otra persona. La persona descubre el sentido de la vida comprometiéndose con la solidaridad, en la relación altruista con las otras personas, yendo más allá de una relación con uno mismo.

En el segundo piso de la casita encontramos tres habitaciones: la de la autoestima, la habitación de las competencias y las aptitudes y la estancia de las estrategias de adaptación positiva.

Cuando hablamos de competencias y aptitudes sociales y personales, la resiliencia está muy ligada a trabajar aspectos como:

- El éxito social: la empatía, la flexibilidad, el afecto, la comunicación y la capacidad de respuesta adecuada.
- La autonomía: el sentido de identidad, la autosuficiencia, el autoconocimiento y la capacidad de distanciarse de los mensajes negativos.
- Las perspectivas y promesas de un futuro mejor: el optimismo, los objetivos realistas y las aspiraciones, también la fe y la espiritualidad.
- La habilidad para resolver problemas: la creatividad, la capacidad de elaborar estrategias, de solicitar ayuda y el espíritu crítico.

Las personas resilientes poseen una serie de presunciones o actitudes sobre ellas mismas que influencian su conducta y las habilidades que desarrollan. Aquí aportamos una categorización diferente para expresar las competencias y las aptitudes sociales y personales de la persona resiliente:

Qué hace una persona resiliente:

- *Sentir que controla su vida.*
- *Saber cómo fortalecer la resistencia al estrés.*
- *Tener empatía hacia las otras personas.*
- *Desarrollar una comunicación afectiva y capacidades interpersonales.*
- *Tener sólidas habilidades para solucionar problemas y tomar decisiones.*
- *Establecer metas realistas.*
- *Aprender tanto del éxito como del fracaso.*
- *Ser compasivo.*
- *Llevar una vida responsable con valores sensatos.*
- *Sentirse especial (no egocéntrico) mientras se ayuda a otras personas a sentir lo mismo.*

En la tercera habitación hallamos las estrategias de adaptación positiva, entre las cuales, el sentido del humor es una de las más importantes. El sentido del humor es la capacidad de conservar la sonrisa ante cualquier adversidad.

La importancia del humor

Es necesario entender el humor como el equilibrio o el estado de madurez entre la euforia y la depresión. Una persona con sentido del humor es una persona equilibrada, que se permite construir sus relaciones y sus vínculos desde la relativización de todo, de todos los problemas. El humor nos sitúa en la encrucijada entre la confianza en la vida y la incongruencia. El papel del humor es más importante y más profundo cuando la adversidad trastoque más el sentido de las zonas más importantes de nuestra vida. Tener la capacidad de reírse de todo, incluso de uno mismo, es un buen antídoto ante los golpes existenciales. Reírse nos permite reencontrar el sentido a lo que zozobra. El humor nos permite transcender el momento concreto, crear distancia entre el problema y la persona.

Cuando una persona está inmersa en la vorágine de la destrucción provocada por una herida, corre el riesgo de permanecer en la oscuridad durante un tiempo. El humor es un remedio que puede ayudarle a encontrarse de nuevo.

En el altillo encontramos el lugar donde se localizan las otras experiencias que pueden contribuir a la resiliencia, pero que no se han recogido en las estancias anteriores. Podemos encontrar muchas cosas en la buhardilla: una sonrisa en un momento dado, un pasado radiante, la belleza de un paisaje próximo. La misma existencia de este desván nos previene contra la rigidez de cualquier intervención y nos abre las puertas hacia la creatividad: muchas son las posibilidades que se pueden usar para promover la resiliencia.

La formulación tradicional de la «casita» se ha ido complementando con otros elementos. Uno de los más importantes ha sido la chimenea y el sistema de calefacción que ejemplifica el amor. En la parte alta de la casita, la chimenea proporciona el calor, el amor entendido como el reconocimiento del otro como un legítimo otro.

La metáfora de la casita es muy potente. Una casa, como una persona resiliente, no tiene una estructura rígida. Ha sido construida, tiene su historia, y necesita recibir cuidados y hacer las reparaciones y mejorar pertinentes. Las distintas habitaciones se comunican con escaleras y puertas, lo que significa que los diferentes elementos que promueven la resiliencia están entretejidos.

La resiliencia en las escuelas

Las escuelas son ambientes claves para que las personas desarrollen la capacidad de sobreponerse a las adversidades.

Las escuelas resilientes son aquellas que promueven un sentimiento de comunidad y proporcionan al alumnado y al profesorado la sensación de pertenecer a un lugar donde normalmente no existe la intimidación, la delincuencia, la violencia o la alienación. Además, las escuelas resilientes aportan a todos sus estamentos las herramientas necesarias para afrontar, superar, fortalecer e, incluso, adaptarse a partir de acontecimientos adversos.

El profesorado que promueve la resiliencia defiende un modelo que enseña e incentiva al alumnado a mejorar y desarrollar aún más sus capacidades académicas, físicas y sociales.

La Rueda de la Resiliencia de la terapeuta clínica Nan Henderson es un diagrama muy ilustrativo que recoge los seis pasos necesarios para promover la resiliencia en las comunidades escolares:

Los pasos 1 a 3 mitigan los factores de riesgo:

1. Enriquecer los vínculos. Eso supone fortalecer las conexiones entre las personas presentes en la vida cotidiana de la escuela.

2. Fijar límites claros y firmes.

3. Enseñar las habilidades para la vida. Entre otros, incluye la resolución de conflictos, la cooperación y las habilidades comunicacionales.

Los pasos 4 a 6 tienen que ver con la construcción de la resiliencia:

4. Aportar afecto y apoyo. Implica proporcionar apoyo incondicional. Se considera el elemento fundamental.

5. Establecer y transmitir expectativas elevadas. Se trata de proporcionar una esperanza de futuro factible.

6. Dar oportunidades de participación significativa. Eso supone otorgar a todas las personas una alta cuota de responsabilidad en lo que sucede en el centro escolar, y dar la posibilidad de participar en las decisiones, la planificación, la resolución de conflictos.