

CULTIVAR LA RESILIENCIA EN LA FAMILIA



MARGARITA TARRAGONA
Doctora en psicología.
Coordinadora del diplomado de psicología positiva en la Universidad Iberoamericana, en Ciudad de México.

LA RESILIENCIA ES LA CAPACIDAD DE REPONERSE TRAS UNA ADVERSIDAD. NUESTRO ÁMBITO FAMILIAR PUEDE AYUDARNOS A DESARROLLAR ESTA HABILIDAD TAN POSITIVA PARA AFRONTAR LOS RETOS VITALES.

Seguro que alguna vez te has fijado en cómo, si se comprime un mueble y después se suelta, este vuelve a su forma inicial. Lo mismo ocurre cuando metemos una almohada en una bolsa pequeña y la abrimos: el cojín parece saltar y recupera su volumen. Algunos materiales pueden soportar grandes presiones y después volver a su estado original. En física, esta característica se llama *elasticidad* o *resiliencia*. La palabra *resiliencia* viene del latín *resilire*, que quiere decir “regresar” o “rebotar”. La psicología ha adoptado el término para referirse a la capacidad de los seres humanos para sobreponernos a la adversidad y “rebotar” y volver a nuestro estado normal e incluso, en ocasiones, crecer después de haber sufrido dificultades.

Durante años, desde la psicología se pensaba que, si alguien sufría experiencias muy dolorosas y traumáticas, inevitablemente se vería dañado para el resto de su vida. Hoy sabemos que, afortunadamente, esto no es así, muchas personas pueden funcionar a un nivel normal, extraordinario incluso, a pesar de haber vivido episodios muy difíciles.

Muchos investigadores piensan que hemos subestimado nuestra capacidad para recuperarnos de la adversidad.

Martin Seligman, uno de los padres de la psicología positiva, dice que la resiliencia –más que una excepción– puede considerarse la norma, pues hay evidencias, por ejemplo, de que la mayoría de las personas que viven experiencias traumáticas no desarrollan un estrés postraumático. Se calcula que el 50% de la población general sufre alguna experiencia traumática a lo largo de su vida, pero que solo el 5% desarrolla un trastorno de estrés postraumático. En este sentido, el doctor Carmelo Vázquez, profesor de psicología de la Universidad Complutense de Madrid, ha estudiado el impacto de acontecimientos tan terribles como los atentados terroristas del 11 de septiembre de 2001 en Nueva York y del 11 de marzo de 2004 en Madrid, y ha observado que, a pesar de lo dramáticos que fueron estos sucesos, su impacto para la mayoría de las personas que los vivieron fue limitado y temporal.

EL NIÑO QUE CUENTA CON UN ADULTO QUE LO *QUIERE* Y ACEPTE SIN CONDICIONES SERÁ RESILIENTE, INCLUSO SI PROVIENE DE ENTORNOS DIFÍCILES

Las primeras investigaciones sobre la resiliencia, realizadas hace 40 años, se enfocaron en los hijos de padres con trastornos mentales y se vio que, sorprendentemente, una buena parte de estos chicos se desarrollaban con normalidad. Una de las investigadoras más importantes es la doctora Ann Masten, de la Universidad de Minnesota (EE. UU.). Explica que los psicólogos llegaron a hablar de "niños invulnerables" cuando vieron que niños prematuros, hijos de padres con esquizofrenia, y chicos que vivían en situaciones de pobreza extrema podían desarrollarse bien.

Sin embargo, al profundizar en el estudio de la resiliencia, se ha comprobado que nadie es del todo "invulnerable" y que la resiliencia va más allá de las características individuales, ya que depende también de factores comunitarios y familiares. ¿Qué facilita, entonces, el desarrollo de la resiliencia? Ann Masten y la profesora Tuppett Yates revisa-

ron los hallazgos sobre los factores que promueven la resiliencia en diferentes culturas y ante distintas situaciones de riesgo. Encontraron que los factores protectores incluyen no solo cuestiones individuales, sino también sociales, educativas, familiares. Por ejemplo, en lo referente a las políticas públicas, promueven la resiliencia los programas de medicina preventiva, de nutrición y de protección contra la violencia, así como contar con escuelas de calidad. Vivir en una comunidad segura, en la que existan instituciones como bibliotecas y organizaciones de vecinos, también ayuda. En la esfera individual, tener una buena capacidad para resolver problemas, autoconfianza, autoestima y esperanza en el futuro favorece asimismo la resiliencia.

Pero, además, un factor muy importante para el desarrollo de la resiliencia son los aspectos relacionales y familiares. Froma Walsh, profesora emérita de la Universidad de Chicago (EE. UU.) y una de las expertas más importantes en resiliencia familiar, explica que las investigaciones sobre los niños resilientes han revelado que estos habían tenido, al menos, una persona en su vida que los aceptaba incondicionalmente. Los niños sabían que un adulto los quería, que podían contar con esa persona y que esta guiaba o encaminaba sus esfuerzos. Muchos de esos niños tenían mentores que les ayudaron a



desarrollar habilidades, que, a su vez, reforzaban la confianza en sí mismos. Una de las influencias más importantes para desarrollar resiliencia es, pues, la relación con un adulto que crea en el niño y que abogue por él.

Basándose en sus investigaciones, Froma Walsh asegura que la resiliencia no se da de forma aislada sino que requiere de una red de apoyo interpersonal y familiar, de la conexión y la relación entre distintas generaciones a lo largo de la vida. Y enumera las tres características básicas que tienen todas las familias resilientes:

- **Sistemas de creencias.** Las familias resilientes generalmente tienen un marco de referencia que les ayuda a dar significado a sus experiencias y encontrar sentido a la adversidad. Generalmente, tienen una perspectiva positiva y un sentido de trascendencia.
- **Patrones de organización familiar.** Las familias resilientes tienden a estar bien organizadas, pero son flexibles. Sus integrantes están bien conectados, cuentan con recursos sociales y económicos y los saben aprovechar.
- **Procesos de comunicación.** En estas familias, la comunicación es clara; las personas expresan sus emociones y son capaces de colaborar para resolver problemas.

Froma Walsh subraya que ser resilientes no significa que no nos duelan o afecten las dificultades, sino que somos capaces de "batallar bien", de vivir tanto el sufrimiento como el valor, y de poder lidiar con las dificultades, tanto interna como interpersonalmente.

"Batallar bien." Esto puede aplicarse a muchas personas, como Bethany Hamilton, una chica surfera a quien un tiburón le arrancó un brazo cuando tenía 13 años. Esta joven no solo no dejó de practicar ese deporte sino que sigue ganando competiciones internacionales de surf. Ella es un ejemplo de resiliencia. Nelson Mandela estuvo preso duran-

te 27 años y, al salir de la cárcel, fue capaz de guiar la democratización de Sudáfrica: otra muestra de resiliencia. Mis abuelos llegaron a México como refugiados de guerra. No tenían ni un céntimo y habían sufrido enormes traumas: hambre, persecución, la muerte de su primogénito, dejar atrás a sus padres... A pesar de todo, prosperaron en su nueva tierra, sacaron adelante a una familia, lograron éxito laboral; tuvieron una buena vida. Para mí, son un ejemplo muy cercano de resiliencia. Por eso, te invito a pensar en las personas que te son cercanas. ¿Hay alguien que haya demostrado ser resiliente tras haber vivido experiencias duras o traumáticas? ¿Qué crees que le ayudó a salir adelante?

También puedes pensar en tu propia experiencia y plantearte si has sido resiliente alguna vez. Si es así, ¿qué ha contribuido a desarrollar esta capacidad en tu vida? ¿Crees que tu familia ha nutrido de algún modo esta capacidad de sobreponerte a la adversidad? ↗

