



La familia resiliente, crecer a pesar de la adversidad

Resumido por Luis Carretero de “La Familia Resiliente. Claves para atender un hijo enfermo” de Alejandro Rocamora Bonilla

Luis Carretero nos resume un interesante artículo sobre cómo fomentar la capacidad innata que puede desarrollar cualquier familia para hacer frente a la adversidad, como pudiera ser la enfermedad de uno de sus miembros

EL TÉRMINO “RESILIENCIA”

Resiliencia es un concepto utilizado en física para describir “la capacidad que tiene un material para recobrar su forma original, después de someterse a una presión deformadora”. En los años ochenta y noventa el término fue retomado por la psicología para definir **la aptitud de las personas que, tras haber sufrido graves conflictos (enfermedad, pérdidas traumáticas, situaciones familiares disfuncionales, etc.), eran capaces de mantener un equilibrio mental que les proporcionaba paz y tranquilidad.** De esta manera, con esta palabra queremos definir a todas aquellas personas que tras la adversidad son capaces de recuperar su bienestar para proseguir con una vida productiva, en definitiva, que han sabido crecer en la crisis.

Podemos concluir que la capacidad resiliente del ser humano tiene dos características:

- La resistencia ante la adversidad.
- Capacidad para reconstruir sobre las circunstancias adversas.

La resiliencia no la podemos confundir ni con la resistencia absoluta al daño y mucho menos supone una aptitud para evitar toda situación conflictiva. Tampoco es una cualidad inalterable del individuo. Es una capacidad de toda persona, que puede desarrollarse o no y, por lo tanto, susceptible de modificar tanto en el sentido de fortalecerse como debilitarse. Como se ha expuesto, la resiliencia no está determinada genéticamente. Es in-

dudable que todas las personas tienen un potencial de autonomía, de creatividad, de vinculación, de dar y recibir afecto, de habilidades para resolver problemas, pero que debemos actualizar a lo largo de la vida. Y aquí es donde se produce la diferencia entre unas personas y otras; es decir, entre los que encuentran un interlocutor válido (padre, madre, abuelos, profesor, amigos, etc.) que les ayuda a desarrollar ese germen de resiliencia y los que no lo tienen.

Por esta razón podemos afirmar que la resiliencia es una capacidad innata de toda persona pero que necesita desarrollarse adecuadamente para permitir que las adversidades de la vida no rompan su equilibrio biopsicosocial.

FAMILIA RESILIENTE Y ENFERMEDAD DEL HIJO

Podemos señalar que una característica de la familia resiliente es que, a pesar de la adversidad, puede seguir creciendo y manteniendo la coherencia de sus actividades. Para la familia resiliente, **el conflicto no pasa inadvertido pero tampoco se queda enganchado a él de manera patológica,** sino que más bien, desde el dolor y la angustia es capaz de seguir viviendo y construyendo su propia vida. La resiliencia implica que las personas tienen una **capacidad sana de elaborar el trauma y desde esa posición seguir creciendo psicológicamente.**

Esto se consigue gracias a que la familia resiliente es capaz de conocer y recono-



cer los límites que implica la enfermedad del hijo, pero también las posibilidades que ha dejado intactas. Además, son familias que se sienten inmersas en un ambiente armónico y funcional.

Para que el “patito feo” se convierta en cisne, es preciso que encuentre un contexto sano y acogedor o, al menos, una persona (padre, madre, profesor, amigo, etc.) que sea capaz de desarrollar las potencialidades del niño.

Sería construir un apego seguro entre el niño y sus progenitores (como figuras más representativas de su desarrollo psicológico). Esto se consigue no con ansiedad (padres sobre-protectores) o indiferencia (padres “pasotas”) sino con un **estilo próximo pero al mismo tiempo dejando que el niño tome conciencia de sus propias limitaciones y también de su entorno.** No se es mejor padre/madre el que satisfaga al instante las demandas del hijo sino el que **transmite seguridad y confianza pese a las dificultades.**

CARACTERÍSTICAS

Una familia resiliente tendrá las siguientes características:

■ La familia resiliente es **capaz de expresar sus sentimientos** (enojo, culpa, rabia, etc.) a través de la palabra pero sin llegar a la acción. Es decir, en un momento dado puede expresar su malestar y cansancio por la situación de su hijo, pero esto no bloquea su atención al enfermo sino que más bien, es una forma de expresar sus limitaciones y la necesidad de recibir ayuda del resto de miembros de la familia.

■ En la familia resiliente **todos colaboran**, dependiendo de sus posibilidades, en el cuidado del enfermo. Éste no es patrimonio exclusivo de la madre, la esposa o hermana, como ocurre cuando la mujer se convierte en el cuidador principal y, en muchas ocasiones, en el único.

■ La familia resiliente está en **continua búsqueda de una solución a la enfermedad**, pero también son capaces de aceptar la dura realidad cuando, desde el conocimiento médico, se les informa que no existe un tratamiento curativo para su hijo.

■ La familia resiliente es capaz de **descubrir la “parte positiva”** de la enfermedad del hijo (fortalecimiento de los vínculos familiares, descubrir la capacidad de entrega de algún hermano, redescubrir los valores de la solidaridad y el respeto por el otro, etc.) y construir a partir de esa experiencia una vida más plena, dando valor a lo que realmente lo tiene: el afecto de los más próximos.

■ La familia resiliente está **bien informada de la enfermedad** de su hijo y está en continua alerta sobre posibles tratamientos que puedan aparecer para mejorar la calidad de vida del hijo enfermo.

■ La familia resiliente favorecerá un **clima acogedor** y, al mismo tiempo, liberador de tensiones y conflictos con el paciente. Esto se logrará si el enfermo se siente amado, aceptado y comprendido por el resto de la familia.

■ La familia resiliente sabe **armonizar las atenciones** que requiere el niño enfermo **con las exigencias** de las necesidades de los diferentes miembros familiares. Hay que procurar que la enfermedad, dentro de las posibilidades, no altere la esencia misma de la dinámica familiar.

FORMAS DE FORTALECER LA RESILIENCIA

El proceso dinámico de pasar de la potencialidad al acto **no** es algo que **se improvisa**. Los primeros años de vida (infancia y adolescencia) son lo que pueden favorecer o entorpecer esta capacidad resiliente. Sin olvidar que siempre tendremos que tener en cuenta, además de los aspectos psicológicos de la persona, su entorno y la participación del individuo en el propio proceso de crecimiento.

En primer lugar; debemos partir del hecho indiscutible de que no podemos evitar todas las deficiencias durante el desarrollo del niño. El bebé debe ir **aprendiendo a aceptar las frustraciones** para que el adulto no fracase ante cualquier

contrariedad. Los padres que pretenden que el hijo nunca sufra están provocando, sin quererlo, que de mayor no sepa afrontar los conflictos de la vida cotidiana. También es cierto que el exceso de contrariedades puede dificultar un sano desarrollo.

Una actitud resiliente es aquella que teniendo en cuenta la capacidad del sujeto (inteligencia, aspecto social, etc.) procura desarrollarla al máximo para lograr ese **“equilibrio inestable”** que es la salud mental.

Por otra parte, el establecimiento de **vínculos sanos** (con padres, hermanos, profesores, amigos o cualquier figura representativa para el individuo) favorecerá un “yo fuerte” que posibilite soportar los vaivenes de la vida.

ACTITUDES ADECUADAS DE LA FAMILIA

Por último, podemos concretar los **desafíos** con los que se encuentra una familia con un hijo con una enfermedad o discapacidad:

Mantener un equilibrio adecuado entre el cuidado y la autonomía del hijo. Participar en actividades sociales y a la vez garantizar el cuidado del hijo.

En parejas con problemas previos, el nacimiento de un niño enfermo puede aumentar la disfunción familiar.

Los niños enfermos deben ser reafirmados acerca de su valor intrínseco y promover su autoestima.

La necesidad obliga a los familiares a aprender cómo relacionarse de manera eficaz con los cambios discriminativos.



THE RESILIENT FAMILY

Extract from an article by
Alejandro Rocamora Bonilla
"The resilient family and how to look
after a child in ill health"

DEBRA Spain psychologist writes about the capacity of families to confront difficulties.

THE MEANING OF "RESILIENCE"

Resilience is a concept used in physics to describe 'the extent to which a material will return to its original shape after being submitted to extreme pressure.' In the eighties and nineties the term was borrowed by psychologists to describe the ability to stay mentally strong and calm in the face of serious conflict or stressful situations (i.e. illness, loss, dysfunctional family situations, etc). We now use this word to describe people who are able to be happy and productive after facing adverse situations, a person who is able to use a crisis as an opportunity for growth.

A human's capacity for resilience has two main characteristics:

1. Strength in the face of adversity.
2. Ability to build upon adverse circumstances.

Resilience must not be confused with total resistance to pain, and even less so with the capacity to avoid all conflictive situations. It is not an unchanging qua-



lity; every individual has the ability to develop strength in the same way that they are susceptible to weakness.

Resilience is not genetically pre-determined. We all have the potential to be independent, creative, form relationships, give and receive affection and solve problems. However, these skills are developed throughout our lives and their development is affected by the stability of our relationships: some will be lucky enough to have the support and encouragement of a parent, grandparent, teacher or friend who will help them to develop resilience and there are others who will not.

Resilience is therefore innate in all individuals, but has to be suitably developed so that their biopsychosocial balance is not disturbed in the face of misfortune.

A RESILIENT FAMILY AND THE ILL HEALTH OF A CHILD

Resilience is the family's ability to cultivate strengths to positively meet the challenges of life. In a resilient family conflict is acknowledged, but families learn to use the pain and anxiety to build upon their own lives in a constructive manner: Resilience implies the ability to exercise trauma and from this to continue to develop psychologically.

This is achieved thanks to the family's ability to acknowledge and recognize the limitations of living with an illness, but also to appreciate and realise the potential that they are left with. These families feel immersed in both a positive and functional environment.

A child will blossom and develop positively in healthy and caring surroundings. Potential is more likely to develop with

the support of a parent, teacher or friend.

Parents hold the key to positive psychological development and a strong and healthy bond between child and parent will facilitate this process. This is achieved without the anxiety of overprotective parents or the indifference of others, but with parents who encourage children to understand their own limitations. Satisfying the demands of your child does not make you a better parent. A better parent will transmit security and confidence in spite of the difficulties they face.

CHARACTERISTICS

A resilient family will have the following characteristics:

- A resilient family is able to express feelings (annoyance, blame, distress, anger, etc) by talking without taking any physical action. This means a parent can express distress or talk about the exhaustion of living with a particular situation, but this does not affect their ability to care for the child, but only serves to describe their limitations and to help them recognize when they need to ask for help from other family members.
- In a resilient family all family members will share the responsibility of caring for the person. This is not the sole responsibility of the mother; wife or sister. Women often take on the role as main carer.
- The resilient family will always be searching for better treatments and striving to find solutions to the illness, but they are also able to acknowledge harsh reality when doctors advise that there is no cure for their child.
- The resilient family is able to discover the positive side of a child's illness (strengthening family ties discovering the hidden strength of a sibling, re-discove-

ring values and respect for others, etc.) to build on this experience and give greater value to the affection and love of those closest to us.

The resilient family understands their child's illness and takes the time to research any possible treatments that could help to improve the quality of life of their child.

- The resilient family will favour a caring environment free of conflict and tension. This can be achieved when the child feels loved, accepted and understood by the family.
- A resilient family will know how to combine the needs of caring for the child in ill health with the needs of the rest of the family members. It is important to make sure that the illness does not affect the family dynamic in a negative way.

STRENGTHENING RESILIENCE

The process of moving from what could potentially happen to what actually happens is not something you can just improvise. A child's early years (from infancy to adolescence) are key foundation years for developing or weakening their ability to become resilient. One must also take into account the psychological aspects of the person, their environment and the individual's participation in the changing process.

Firstly we must understand the undisputed fact that we cannot avoid all shortfalls throughout the development of a child. Children must learn to accept the daily frustrations so that the adult does not perceive each conflict as their failure.

A resilient attitude is one that takes into account the ability of the person (intelligence, social aspect, environment, etc) and works hard to achieve mental health with all its fragility.

On the other hand the establishment of healthy bonds with parents, siblings, teachers or friends will encourage a stronger and healthier person able to confront the ups and downs of life.

HEALTHY FAMILY ATTITUDE

Finally it is important to underline the challenges faced by a family with a child suffering from illness or disability.

- Maintain a healthy balance between the care of a child whilst encouraging their independence.
- Participate in social activities without jeopardizing the child's care. In the case of couples with previous relationship problems the birth of a child with health issues can often make matters worse.
- Children in ill health must be made aware of their self worth, and helped with confidence building.
- Families must learn how to deal with discrimination and use the strength of their relationships to their advantage.