

# RESILIENCIA:

## la apuesta de la familia para superar la crisis

Por ORLANDO BARBÁN GUERRA

«La historia de una familia está surcada por crisis de todo tipo, que también son parte de su dramática belleza. Hay que ayudar a descubrir que una crisis superada [o aún por superar] no lleva a una relación con menor intensidad sino a mejorar, asentar y madurar el vino de la unión»<sup>1</sup>. Estas palabras del Santo Padre Francisco se han hecho presente en muchas familias del mundo a raíz de la COVID-19, enfermedad contagiosa que paralizó e irrumpió nuestra cotidianidad de vida y nos hizo presas de su hasta voluntad.

Esta pandemia les presentó a las familias incontables desafíos, y más aún a las cubanas, debido a nuestra deprimida condición socio-económica. Preguntas como: ¿sabes dónde sacaron pollo, arroz o aceite?, ¿ya trajeron el módulo de aseo en la bodega?, ¿cuándo van a dar los tickets para el detergente y el champú?, ¿qué les damos de merienda a los niños mañana?, ¿qué hago para entretener a estos muchachos?, ¿qué quisieras hacer para cuando todo esto termine?, ¿hasta cuándo será el encierro y la agonía!?, y muchas más que quizás ahora mismo usted se esté haciendo mientras da lectura a estas líneas, fueron —o tal vez son todavía—, el motivo de debate y diálogo de cada día en “las calles” del cubano a propósito de esta crisis sanitaria que, como efecto mariposa, ha traído consigo otras crisis de tamaño envergadura fundamentalmente en los ámbitos político, económico y social.

De igual forma, la dinámica familiar también sufrió una desestabilización, una crisis inesperada. El cumpleaños de la abuela

ya no podía celebrarse como de costumbre con toda la familia reunida, con los de aquí y los de allá; el abrazo cálido de los que viven separados quedó reducido a un choque de puños o codos; el salto alegre y sincero de los niños/as encima de papá o mamá tras haber llegado a casa se limitó a un “no me toques que vengo de la calle y hay Coronavirus”; el anhelo de pasar un tiempo de ocio en familia, fuera de casa, se postergó hasta nuevo aviso; la seguridad de contar con un salario estable en cada quincena o mes fue, para algunos, mutilada o mermada hasta un 60%; el descanso y la tranquilidad que tenían nuestros abuelos/as cuando todos salían a cumplir con los deberes se quedó congelado en el pasado... en fin, la sensación de libertad —o supuesta libertad— que gozábamos todos se redujo exclusivamente para la gran mayoría, a un estar y hacer desde las fronteras del hogar.

Alguna vez alguien dijo: “Todos queremos obtener felicidad sin dolor, pero no se puede tener un arcoíris sin un poco de lluvia”. Frases como estas refuerzan la idea de que las crisis —a pesar de que nadie quisiera experimentarlas porque revuelven un sinnúmero de emociones desagradables— son una oportunidad de crecimiento y desarrollo, de salir de nuestra zona de confort para adentrarnos en una nueva zona de aprendizaje y creatividad. Las crisis nos ofrecen la posibilidad de auto-descubrir y hacer valer el potencial que tenemos cada uno para reinventarnos y salir airoso y fortalecidos de ellas, así como también nos cohesionan y compromete con la salud y el bien-estar emocional del otro/a;

y en el caso de la familia, nos enseña a valorar y salvaguardar el regalo especial que nos ha entregado el Padre en la persona de cada uno de nuestros familiares.

Siempre he escuchado y hasta he aprendido de esas creencias nacidas desde el imaginario social de que “los cubanos nos sobrepone a los obstáculos y adversidades de la vida con facilidad”, que “la inventamos al vuelo” y que “nos reímos de nuestros propios problemas”. Expresiones como estas, las cuales forman parte de nuestro acervo cultural, modulan muchas veces nuestras formas de sentir, pensar y comportarnos y, a su vez, dan fe de una actitud ante la vida que resulta imprescindible para todos/as, y que caracteriza a no pocas familias cubanas: **la resiliencia**.

Si este fue el *kerigma* (primer anuncio) de esta palabra para usted, o si la había escuchado, pero desconocía su significado, le invito a reflexionar para iluminarle al respecto.

¿Se ha puesto a pensar cuánto hizo para solucionar algún conflicto con su pareja y los efectos que trajo consigo para el bienestar de su matrimonio; recuerda algún ingreso hospitalario en su familia y la forma en que se las “arreglaron” para apoyar y acompañar de múltiples maneras la salud del enfermo/a; ha reflexionado cuánto le apoyó su esposo/a y padres cuando supo que, después de tanta ilusión con su embarazo, todo se desvaneció fugazmente; rememora cuántos le tendieron la mano cuando la muerte clavó su aguijón en ese ser tan querido por usted?

Estas y otras situaciones más de la vida han puesto a prueba la

capacidad de resiliencia de cada persona, de cada familia.

La psicóloga e investigadora especializada en el tema Edith Grotberg, es de la opinión que la resiliencia es *la capacidad de cada ser humano para hacer frente a las adversidades de la vida, superarlas y ser transformado positivamente por ellas*. Ser resiliente no significa negar el dolor emocional que dejan estos momentos difíciles o traumáticos, sino lidiar con él y transformarlo en una posibilidad de vida nueva que ha emergido del sufrimiento para empoderarse.

Se presupone que aquellas personas o familias *resilientes*, ante la exposición a factores de riesgo (como lo es la actual enfermedad de la COVID-19) emplean y hacen valer sus factores protectores internos y externos (como por ejemplo una familia unida y solidaria, la fidelidad y el apoyo de los amigos, redes de apoyo social sólidas, un empleo estable, una adecuada autoestima, buen sentido del humor y otros), para sobreponerse, crecer y desarrollarse adecuadamente. Es por ello que no se trata de una capacidad estática, es decir, que no siempre se tendrá un alto nivel de resiliencia para todas las circunstancias adversas de la vida.

Ante la actual crisis sanitaria que vive el mundo, aún no se evidencian hasta la fecha estudios que revelen la capacidad de resiliencia que han mostrado las personas y familias de las diferentes naciones. Las investigaciones se han centrado en realizar propuestas para promoverla con el fin de enfrentar saludablemente las crisis desatadas a propósito de la pandemia. En Cuba, las principales acciones para incentivar esta actitud ante la vida fueron protagonizadas por diferentes Ciencias Sociales como la Psicología, Sociología, Psiquiatría y Comunicación, a través de diversas plataformas no presenciales tales como los Psicogrupos de Whatsapp, Servicios

de Línea Ayuda y los medios de comunicación social.

Tal vez, aunque hasta el momento en la mayor de las Antillas no existen estudios en medio de este escenario sobre esta línea de investigación, usted sí ha podido observar de forma tangible muchas muestras de elevada capacidad de resiliencia en algunas personas y familias de su comunidad, dignas de loas e de imitar. Personas que, a pesar de mostrar un miedo paralizante a exponerse al contagio de la COVID-19, optaron por salir al encuentro —encomendándose a Dios y sus Santos—, de aquellos recursos indispensables para la familia, los cuales no siempre encontraban en esa batalla campal; muchos jóvenes que, debido a su fortaleza física y su deseo ardiente de amar y servir sin descanso a los más necesitados, fueron a las casas de adultos mayores y personas enfermas a llevarles alimentos para el cuerpo y el espíritu; padres y madres que, ante la suspensión de las clases presenciales de los hijos/as, les acompañaron a estos últimos a visualizar y hacerles comprender las teleclases, para que continuaran con su formación académica; abuelas que convirtieron su casa en talleres para la creatividad; noches que se transformaron en sesiones de cine familiar, concurso de bailes o ver fotografías; tertulias que amenizaron las tardes a partir de las historias de los abuelos.

Quizás fue su experiencia, o tal vez no, pero lo cierto es que todos/as podemos volvernos resilientes;

**la resiliencia  
es la capacidad de cada  
ser humano para hacer  
frente a las adversidades  
de la vida, superarlas  
y ser transformado  
positivamente  
por ellas**

sería una garantía de bien-estar emocional y mejor calidad de vida. Los problemas siempre van a existir, son parte de la propia vida, de ahí que no debemos esperar que llegue ese engañoso momento perfecto para trabajarla, el día ideal es hoy.

De acuerdo con el modelo de Edith Grotberg, para potenciarla usted debe identificar en sí mismo “qué tengo”, “quién soy”, “qué puedo” y “cómo estoy”. TENGO (personas en quien confío y me quieren, personas que me ponen límites, personas que me muestran la manera correcta de proceder en la vida, personas que me ayudan), SOY (una persona que se deja querer, soy comunicativo/a, me agrada ayudar a los demás, me gusta aprender), PUEDO (buscar la forma de resolver los problemas, pedir ayuda, controlar mis emociones, alcanzar mis sueños), ESTOY (dispuesto a responsabilizarme de mis actos, estoy confiado y optimista, estoy triste o frustrado).

A partir de estas interrogantes, usted podrá estar mejor preparado y dispuesto para ser más resiliente ante los inevitables tropiezos de la vida, frente a las crisis, incluso, aquellas que bien se esperan como lo son el embarazo de la esposa, el nacimiento de un hijo/a, la llegada de la adolescencia de estos últimos, la independencia de los hijos/as, los inicios de la convivencia matrimonial y muchas más.

Como toda actitud ante la vida, siempre se requerirá de esfuerzo y tenacidad, pero la satisfacción y orgullo por el éxito de la apuesta por la resiliencia, hará que las crisis —como la actual que estamos viviendo—, se superen saludablemente para hacer madurar y crecer el vino de la unión familiar, siempre a la mayor gloria de Dios.



Nota:

1- Papa Francisco: Exhortación Apostólica Postsinodal Amoris Laetitia, N° 232.