

Familias resilientes en un mundo cambiante

La resiliencia es un concepto, que se utiliza en las ciencias humanas. En un inicio este concepto nace en la Ingeniería y la metalurgia, para describir la capacidad que poseen algunos materiales de recobrar su forma original después de ser sometidos a una presión deformadora.

Esto, por tanto, que el término resiliencia aplicado a los seres humanos, es la capacidad de afrontar y vencer la adversidad, y precisamente por eso salir fortalecido gracias a su experiencia, es aquello que permite a las personas y sus familias enfrentarse a una gran variedad de situaciones que puedan significar una presión muy fuerte, y a pesar de eso, desarrollarse tanto desde lo psicológico como desde lo social de manera sana y exitosa.

Siguiendo esta línea, las familias en la actualidad difícilmente se han enfrentado a una situación como la actual, esto sumado a las ya existentes realidades de cada sistema familiar y sus situaciones particulares. Es sin duda alguna, la situación del confinamiento y la nueva realidad, una presión que definitivamente de magnitudes que escapan de nuestra conciencia.

Para cualquier persona que esté leyendo esto no será jamás un secreto que son tiempos difíciles, de angustia e incertidumbre, pero que como lo han propuesto en muchos momentos de nuestra historia como humanidad, el ser humano se repone siempre a las situaciones que se han presentado, lo dice la historia. Es de esta manera que es un tiempo que, en la medida de las posibilidades y realidades de la familia, estas puedan ser conscientes de cuales elementos podrían poner en práctica para desarrollar esa capacidad tan necesaria en el momento que vivimos, La Resiliencia Familiar”.

En ese caso, la familia es el espacio que permite la crianza, donde se aprenden reglas, valores y sobre todo permite formar a las personas para insertarse en la sociedad. Dentro de este grupo de personas que se llama familia, es el espacio propicio para que entre todos los que la componen se puedan dar a la tarea de realizar cambios, que potencien la convivencia familiar, y de esta manera la resiliencia.

La resiliencia se sustenta en cinco elementos puntuales, a saber:

Estructura: Es la forma en la que está constituida la familia. Pero también, está sustentada en la posición de los miembros, quienes son los que manejan el poder, las reglas, en quienes se sustentan las tomas de decisiones, es mamá, es papá, o son las hijas e hijos.

Una familia que alinea su estructura de forma tal que ya sea mamá, papá o ambos, estén en la posición de jerarquía, en la cual el poder, las reglas y las decisiones se decantan desde la línea de los padres, esto siempre con el respeto y bienestar de todos, es una familia que potencia su resiliencia.

Interacción: Se refiere a la forma en la cual se dan las relaciones dentro de la familia. Quienes son más cercanos, quienes son más lejanos, Cómo es la relación entre los padres y los hijos, y entre los hijos, es lo que se conoce también como la convivencia familiar.

Una familia que se vuelve consciente de su interacción o convivencia, puede identificar quienes están más alejados de quienes, y además quienes parecieran estar muy enmarañados, en la familia es importante lograr un equilibrio, por tanto, en la interacción de todos los miembros es importante la siguiente regla "Ni tan lejos que te hiele, ni tan cerca que te queme".

Mitología familiar: Esta en palabras comunes son las creencias que sustentaron esta familia, a la luz de las personas que dieron génesis a esta, la religión, sus costumbres, la forma en que se celebran las fechas importantes, las celebraciones de cumpleaños, la comida favorita de la familia, y todas esas cosas que son parte única y exclusivamente de cada grupo familiar.

Bajo esta idea, potencia la resiliencia familiar, reconectar como muchos elementos de los mencionados como familia, es un momento donde se ha tenido la posibilidad de convivir en la casa durante más tiempo, a pesar de lo que esto implica, es importante traer a flote de nuevo todos esos elementos que hacen de su familia "Única e irrepetible".

Ciclo vital de la familia: La familia conforme se desarrolla va pasando por una serie de etapas y retos, la niñez plantea una cierta interacción, y la adolescencia probablemente otra, y así sucesivamente. El ciclo por el cual la familia va transitando lo marca la hija o el hijo mayor, ya que es quien va ayudando a los padres a madurar y aprender, múltiples elementos por si se repite el proceso de crianza.

En este caso, es muy adecuado acercarse a entender cada una de las etapas por las que la familia cruza, conocer información, acercarse a profesionales, leer libros, pero sobre

todo hacerse consciente de la forma de crianza, y entender que todo tiene “Dos caras de la luna”, la visión de los adultos, pero también la importancia de tratar de entender la visión de las hijas y los hijos en las diferentes etapas.

Espiritualidad familiar: Es el fin último en el desarrollo familiar, ahí cada miembro encuentra su sentido de vida en la colectividad, es la forma en la que la familia como un todo da significado a lo que significa ser humano, hacer el bien, confiar en un Dios, y cuál es el motor que dirige la vida, es ahí donde se aprenden los valores y la convivencia con los demás.

Va más allá de confiar en Dios, aunque lo incluye, es también como la familia ama a sus miembros, cómo los acuerpa, como los abraza, como dan pie a luchas y logros, como se fortalece la familia como un todo.

De esta manera la familia volviéndose consciente de los elementos mencionados, podría como conjunto potenciar la Resiliencia familiar, muestra de ello la siguiente frase:

“Cada dedo de la mano es diferente, cada uno de ellos es único y, sin embargo, solo cuando trabajan lo cinco juntos logran hacer algo con la mano, cada uno de ellos tiene su cometido especial, sin embargo, el éxito es el resultado de la armonía y cooperación entre todos ellos, esto mismo sucede con la familia”.

Lic. Josie Israelski Pérez.

