

HACIA LA PUESTA EN PRÁCTICA DE LA RESILIENCIA

La *casita*: una herramienta sencilla
para un desafío complejo



CUADERNOS DEL
bice

La misión del BICE

Desde 1948, la Oficina Internacional Católica de la Infancia (BICE) es una organización que federa y anima una red de actores involucrados en la promoción y la defensa de la dignidad de cada niño, niña y adolescente (NNA), como ser humano pleno y sujeto de derechos.

Para promover y defender a los NNA como protagonistas de sus vidas y en la sociedad, el BICE facilita, al mismo tiempo, el respeto de su dignidad, de sus derechos y de su vida espiritual acompañándolos en un camino de resiliencia.

Las iniciativas de investigación, formación y de incidencia en las políticas públicas, así como los proyectos en el terreno, contribuyen a la realización de esta misión.

El BICE es reconocido por la Santa Sede como una asociación de fieles laicos. El BICE tiene el estatuto consultativo ante las Naciones Unidas, la UNESCO, el Consejo de Europa, la Organización Internacional de la *Francophonie* y la Comisión africana de derechos humanos y de los pueblos.

CONTACTOS

BICE Sede social

70, Boulevard de Magenta
75010 París
Tel. : +33 (0) 1 53 35 01 00
Fax : +33 (0) 1 53 35 01 19
Email : contact@bice.org

BICE Secretaría general

44 rue de Lausanne
CH-1201 Ginebra
Tel. : +41 (0) 22 731 32 48
Fax : +41 (0) 22 731 77 93

www.bice.org

HACIA LA PUESTA EN PRÁCTICA DE LA RESILIENCIA

La *casita*: una herramienta sencilla
para un desafío complejo

Stefan Vanistendael



Oficina Internacional Católica de la Infancia (BICE)

París - Ginebra, 2018

Presentación del autor

Stefan Vanistendael recibió formación para ser sociólogo y demógrafo. Ingresó en el BICE en 1979 y, entre los años 1990 y 2016, trabajó en la profundización del enfoque de la resiliencia en la unidad de Investigación y Desarrollo (I&D). Entre otras publicaciones de Stefan Vanistendael se encuentran en “Los cuadernos del BICE”: *La resiliencia o el realismo de la esperanza: herido, pero no vencido*; *Resiliencia y espiritualidad: el realismo de la fe*; y, *Derechos del niño y resiliencia: dos enfoques fecundos que se enriquecen mutuamente*. Estas publicaciones se pueden comprar en www.bice.org (cf. pág. 81).

Agradecimientos

Numerosos son aquellos que contribuyeron de forma directa o indirecta a este cuaderno, tanto por la ayuda ofrecida como por las ideas. Sin estas contribuciones, a veces muy importantes, otras veces discretas pero esenciales, este cuaderno no hubiera podido concretarse. Agradezco sincera y calurosamente a todos, aunque solo puedo nombrar aquí:

- por su apoyo en diferentes formas: a mis compañeros del BICE, miembros del personal o de la dirección.
- por sus intercambios de ideas sobre la resiliencia y otros temas relacionados, durante encuentros o colaboraciones: a Stephen Aloor, Jorge Barudy, Brian Beavis, Paul Bouvier, Cristina Castelli, Jordi Cots, Boris Cyrulnik, Martine Dalger, Maria de las Olas Palmas, Yves Drevous, Wolfgang Edelstein, Anna Forés, Shirley Fozzard, Robbie Gilligan, Francesca Giordano, Alain Golay, Jordi Grané, Edith Grotberg, Tim Guénard, Margaret Harrison, Alexandre Jollien, Maria Angelica Kotliarenko, Blaise-Alain Krebs, Ramon Lascano, Jacques Lecomte, Jacques Lempers, Friedrich Lösel, Maggie MacCallin, José Maria Madariaga, Michel Manciaux, Sylvie Mansour, Stéphanie Metzger, Jeanne Meyer, Barbara Monroe, Jo Morreel, Mabel Munist, David Oliviere, Jean Pierre Pourtois, Gema Puig, Mará Isabel Riezu Ochoa, José Luis Rubio, Isabelle Rüttimann, Eugenio Saavedra, Gérard Salem, Nekane Sanchez, Dan Scheinfeld, Joachim Schreiner, Dolf Schweizer, Ana Giselle Silva Pañez, Frode Soebstad, Nestor Suarez, Pilar Surjo, Amandine Theis, Maurice Titran, Stanislaw Tomkiewicz, Letizia Toscani, Cristina Villalba y Jean Zermatten.

- en particular: a Edgardo Menvielle y Luisa Maria Aguilar, las dos primeras personas con quienes pude intercambiar y discutir la primera versión de la *casita* en un hotel en Santiago de Chile.
- y, por fin: a Patrick Haemmerle, exprofesor en la Universidad de Friburgo y ex presidente de la Sociedad Suiza de Psiquiatría y Psicoterapia de Niños, Niñas y Adolescentes (SSPPEA), por los múltiples intercambios y colaboraciones, así como la revisión crítica de la primera versión de este cuaderno.

Los aportes de este cuaderno se deben en su mayoría a la contribución de estos hombres y mujeres. Sin embargo, si el lector encuentra ideas que no le satisfacen, estas son de mi responsabilidad.

Como dijo el profesor Albert Jacquard en una conferencia: “Tarde o temprano, descubrimos que nuestras mejores ideas vienen de otra parte” y este texto no es una excepción.

ÍNDICE

Prefacio	9
Prólogo	11
Introducción: Una puerta abierta a los caminos hacia la resiliencia	15
Prólogo: una evolución espontánea y sorprendente	19
a. Al principio: un desafío de comunicación en Chile	20
b. Una <i>casita</i> con usos inesperados	21
c. La <i>casita</i> plantea interrogantes	22
 1 LA RESILIENCIA: ALGUNOS PUNTOS DE REFERENCIA. MATICES Y ADVERTENCIAS	25
a. ¿De qué hablamos?	25
b. Una realidad muy reconocible que no tiene nombre	26
c. Una realidad muy presente que a menudo no se nombra y que a veces se entiende mal	27
d. El arraigo de la resiliencia en la vida	28
e. Criterios de resiliencia	30
f. Una realidad muy matizada	31
 2 EL CAMINO HACIA LA RESILIENCIA: MÁS ALLÁ DE LAS OBJECIONES	35
a. ¿Podemos construir la resiliencia?	35
b. ¿No está reservada la resiliencia a una élite?	36
c. ¿Es la vida más rica que nuestros esquemas?	37
d. Las pistas se confunden: el profesionalismo necesario, pero insuficiente	39
 3 ALGUNOS ELEMENTOS PARA CONSTRUIR LA RESILIENCIA	40
a. Salud y seguridad básicas	40
b. La relación y el encuentro	41
c. La exploración y el descubrimiento de sentido	43
d. Dos elementos de sentido que se olvidan fácilmente	46
e. El desafío particular que plantea el sentido	48
f. Otros elementos para construir la resiliencia	48

4	ALGUNAS CONSIDERACIONES ESTRATÉGICAS SOBRE EL CAMINO HACIA LA RESILIENCIA	51
	a. Aceptación de la situación inicial	51
	b. Diagnóstico de los problemas y los recursos	52
	c. Un punto positivo	52
	d. Del mecánico al niño con su juego de construcción	53
	e. Equilibrio estable entre riesgo y protección	53
5	LA CASITA: UN MODELO SENCILLO PARA LA PUESTA EN PRÁCTICA DE LA RESILIENCIA	56
	a. La base de la puesta en práctica	56
	b. Especificación de la segunda etapa mediante preguntas	59
	c. Especificación de la segunda etapa mediante normas de convivencia	61
	d. Algunos usos particulares de la <i>casita</i>	62
	e. Una respuesta a un quebradero de cabeza fundamental	63
	f. Una serie de otras ventajas	63
6	UN CAMBIO DE MIRADA	65
	a. Nada más difícil que cambiar de mirada	66
	b. Cambiar la mirada progresivamente	66
7	ANTES DE PONERNOS EN CAMINO: ALGUNAS TRAMPAS QUE HAY QUE EVITAR	74
	Como conclusión: en búsqueda de la vida	77
	Anexos: para profundizar aún más	78
	1. Desde el punto de vista matemático: ¿cualitativo o cuantitativo?	78
	2. ¿Cómo profundizar aún más? Una sabiduría que incorpora la ciencia	78
	3. Generalizar, ¿cómo?	79
	Lecturas recomendadas	82
	Publicaciones previas en la colección “LOS CUADERNOS DEL BICE”	85

PREFACIO

La resiliencia es un término relativamente nuevo, aunque profesionales de diferentes disciplinas lo manejan desde hace mucho tiempo y hoy en día se lo utiliza cada vez más en el lenguaje común.

A nivel científico, muchos estudios sobre este concepto han permitido identificar sus diferentes matices y concienciar al público de que se trata de una construcción compleja y multifactorial, que se debe analizar y profundizar en todos sus aspectos y que, a veces, corre el riesgo de ser banalizada.

Adoptando esta perspectiva como punto de partida, el lector de este cuaderno va a descubrir un nuevo número de la colección “Los Cuadernos del BICE” redactado por Stefan Vanistendael con la mayor competencia y sensibilidad (tal como siempre lo ha hecho). Basándose en referencias teóricas actualizadas, el texto intenta responder a interrogantes prácticos que los profesionales a menudo se plantean: *¿Cómo acompañar a un niño que encuentra dificultades a fin que se desarrolle positivamente? Es decir, ¿cómo ayudarlo a ser resiliente?* Las respuestas resultan de la experiencia rica del autor y de lo que el BICE ha observado, estudiado y experimentado sobre el terreno a lo largo de sus 70 años de existencia, incluso mediante proyectos de prevención de las vulnerabilidades y de apoyo al niño, que se basan principalmente en la metodología de la resiliencia.

Asimismo, gracias a Stefan Vanistendael, el BICE ha sido reconocido internacionalmente por su trabajo de difusión y promoción de este concepto. Este logró demostrar su fecundidad a los que trabajan diariamente para asegurar el crecimiento integral de los niños que, con dificultades y sufrimiento, deben hacer frente y adaptarse a situaciones de fragilidad y cambios significativos en su propia vida.

De acuerdo con B. CYRULNIK, “la perspectiva de la resiliencia promueve una esperanza realista que no niega la realidad de los problemas; se explica a partir de una lectura del hombre y su carácter relacional, social, cultural y educativo¹”. Este enfoque sugiere que varios factores contribuyen a la plena construcción del niño y que este es un actor y forma parte de este proceso, en su contexto y en el momento histórico en que vive.

1 - Cyrulnik, B., *Parler d'amour au bord du gouffre*, Odile Jacob, París, 2004.

Por consiguiente, la interdisciplinariedad de las intervenciones y los diferentes contextos profesionales de los tutores de resiliencia no son una simple opción técnica. Al contrario, se derivan naturalmente del hecho de que no se puede reducir el niño a la sola esfera biológica, afectiva, cognitiva, relacional o espiritual; es un todo, en un conjunto completo e integrado que no se puede parcelar.

Por lo tanto, el modelo de la *casita* es una herramienta que va en este sentido y que nos permite comprender precisamente esto: podemos y debemos construir la resiliencia preparando, de manera metafórica, un terreno fértil, limitando los factores de riesgo y desestabilización y promoviendo los factores de protección, también denominados factores de resiliencia, simbolizados por las habitaciones en la casita. Además, gracias a este modelo, los educadores, trabajadores sociales, psiquiatras, psicólogos y tutores, en el sentido amplio del término, pueden desempeñar un papel específico que conlleva un verdadero cambio epistemológico. Este cambio permite no centrarse únicamente en el diagnóstico de las disfunciones, las patologías y los traumas sino, más bien, concentrarse en los elementos que ayudan al niño a construirse y regenerarse.

El trabajo de Stefan Vanistendael y del BICE nos lleva por este camino. Poco a poco, nos inducen a esperar de manera concreta que es posible trabajar por el bien del niño.

Prof. Cristina Castelli

Vicepresidenta del BICE, directora de la Unidad de Resiliencia,
Universidad Católica del Sagrado Corazón de Milán

PRÓLOGO

He aquí una invitación a que se lea este cuaderno sobre el modelo de la casita que facilita la puesta en práctica de la resiliencia en situaciones muy diversas. La llevó adelante el Profesor Alain Golay de los Hospitales Universitarios de Ginebra (HUG). Con sus colegas, fue uno de los primeros en Suiza en ocuparse activamente en la resiliencia, más allá de un interés abstracto o puramente intelectual.

Entendemos este interés. Como médico, se ha comprometido con los enfermos crónicos y personas con discapacidad. Tanto para estos pacientes como para las personas que los apoyan, el desafío operacional no es la curación perfecta, sino a menudo la construcción de una vida que integra la enfermedad o la discapacidad. Tal construcción requiere una atención particular a todos los recursos positivos que se pueden descubrir y movilizar, tanto en el paciente como en su entorno. Por lo tanto, el diagnóstico y el seguimiento médico siguen siendo necesarios, pero son insuficientes e incompletos ante las realidades de la vida. Cualquier persona implicada, desde el paciente hasta el médico especializado, debe mirar mucho más allá y explorar horizontes más amplios. Debe observar la vida en su conjunto, desde la “simple” cotidianidad con sus problemas, sus pasatiempos y sus pequeños placeres, hasta las preguntas más profundas, como la del sentido. Es un desafío enorme, pero apasionante.

La relación con la resiliencia, que es esta capacidad para superar dificultades muy graves, es obvia y casi “natural”, además de ser muy rica y compleja. Este desafío es semejante para todas las edades, tanto para niños como adultos, pero cada uno lo vive a su manera, en su propia situación y en la etapa de vida en la que se encuentra.

Stefan Vanistendael

El modelo de la *casita*: en busca de recursos para construir la resiliencia

Como médicos, recibimos formación para buscar patologías, diagnosticar enfermedades o, dicho de otro modo, para evaluar lo que no funciona más. Con nuestro enfoque psicopedagógico en educación terapéutica del paciente, nos centramos en las necesidades de este último y sus recursos, para desarrollar con él su tratamiento. Este enfoque positivo de la salud sugiere que nos centremos menos en lo que está mal y que, más bien, le demos importancia a lo que todavía funciona. Cada paciente siempre tiene recursos insospechados y la *casita* puede ayudarnos a buscar con él estos recursos.

La *casita* es fácil de utilizar; le habla a personas de diferentes edades, situaciones, lenguas y culturas. Esta imagen simboliza un hogar, la propia casa. Incluso pacientes desfavorecidos, que se encuentran en una situación precaria y que no tienen hogar, podrán identificarse. Para nosotros, como personal de cuidados, esta *casita* se ha convertido en una herramienta de comunicación muy poderosa que nos sirve para trabajar con el paciente.

Siempre recordaré un paciente que me confesó que su coche se había convertido en su *casita*... ¡Y nosotros, el personal de cuidados, que le preguntábamos por qué no tomaba su tratamiento desde hacía 6 meses! Sin vínculos humanos, la *casita* no tiene bases.

También pregunté a otra paciente cómo vivía: “¿Quiénes son los amigos que más valen para usted?” ¿Qué tipo de relación tiene con su familia? Me sorprendió cuando respondió: “Mi perro y usted”. Estaba desconcertado: la seguía desde hacía más de 8 meses por padecer una diabetes desequilibrada y yo representaba el único habitante de su *casita*.

En su última consulta, poco antes de Navidad, otra paciente me dijo “Adiós”. De tal forma, me hacía comprender que quería acabar con su vida. Me quedé asombrado y le pregunté cuál era el sentido de su vida; pero, sobre todo, qué le había apoyado cuando sufrió horrores indescriptibles. “Mi religión”, me respondió, tras un largo silencio, “el cura de mi pueblo, yo iba a refugiarme en la iglesia”. La planta baja de la

casita indica la capacidad para descubrir un sentido a su vida. Tras una larga entrevista, me prometió que no acabaría con su vida y que ayudaría al cura atendiendo a los más necesitados, a los heridos de la vida.

También me marcó la historia de un banquero suizo. Un día llegó a la consulta llorando. Era un hombre guapo, tenía cincuenta y tantos años, era padre de familia y su empresa acababa de despedirle. Como jefe de departamento lo había apostado todo por su carrera. Había estado muy poco presente en la casa y su mujer había solicitado el divorcio. Además, le resultaba difícil controlar su diabetes. Ante tal situación, realizamos juntos una *casita*. Se había dejado hundir por su trabajo y ya no había viajado por placer desde hacía mucho tiempo; tampoco hacía deporte, algo que le encantaba de joven. Los viajes y el deporte fueron los recursos que le permitieron superar estos tiempos difíciles. Se hizo nuevos amigos deportistas y se fue de viaje con ellos para correr unos maratones. Y, por fin, se puso a cuidar de sus niños, y su mujer le dio una segunda oportunidad. Más tarde, encontró un nuevo trabajo, lo que contribuyó a reforzar aún más su *casita* de recursos.

En los pisos de la *casita* algunos elementos son importantes para construir la resiliencia. Este banquero había descuidado los vínculos afectivos con su familia (fundaciones) y, de repente, perdió sus competencias al ser despedido (pisos). Su autoestima había caído dramáticamente con esta doble pérdida de vínculos y competencias. Todo ello - el deporte, sus amigos deportistas y sus viajes - le permitió reconstruir una base de sentido, reencontrar sus referencias familiares y, después, profesionales. Volvió a rehacer su vida a partir de un punto positivo.

En estos tres ejemplos la búsqueda de recursos permitió no solo humanizar la relación, sino también el acto profesional. Por lo tanto, la vida que conlleva tantos recursos que son a la vez vínculos positivos, fuertes y con sentido, puede articularse con la intervención profesional. Pequeños recursos y descubrimientos forman una “base” de sentido para la vida.

Esta *casita*, que parece sencilla, tiene aplicaciones innumerables. La primera etapa consiste en darse cuenta de las diferentes habitaciones que contiene. Después, hay que elegir qué habitación de recursos se puede trabajar y eventualmente qué normas de convivencia - por lo menos una por habitación - se pueden implementar. Dibujar esta *casita*

puede ayudar a orientar y estructurar la entrevista. Permite reflejar la historia de vida, diagnosticar problemas e identificar recursos. Nos lleva a mirar al paciente con otros ojos y a no considerarlo más como una persona con problemas, sino como un ser humano con recursos insospechados y una dimensión de vida espiritual.

Prof. Alain Golay

jefe del Servicio de Enseñanza Terapéutica para Enfermedades
Crónicas de los Hospitales Universitarios de Ginebra

INTRODUCCIÓN: UNA PUERTA ABIERTA A LOS CAMINOS HACIA LA RESILIENCIA

« No puedo hacer a una persona mejor sino por el resto de bondad que queda en ella »²

Emmanuel Kant, filósofo (1724 – 1804)

He aquí, para iniciar este cuaderno sobre la construcción de la resiliencia, la sabiduría de un gran filósofo que resume en una sola frase el fundamento esencial de una “práctica de la resiliencia”. Esta cita que no utiliza la palabra “resiliencia” fue escrita por I. Kant más de 150 años antes de que los científicos pusieran de manifiesto el concepto de “resiliencia”.

A pesar de la clarividencia de Immanuel Kant y la presencia de la resiliencia (que se entiende como esta capacidad para desarrollarse en la adversidad) en muchas leyendas, en la literatura, en biografías, o simplemente en la vida, hubo que esperar hasta el final del siglo 20 para que fuera “descubierta”, reconocida, nombrada y estudiada de manera explícita.

Se estudió la resiliencia primero en el medio anglosajón, ya que la palabra ya existía con varias décadas de antelación respecto a las otras lenguas.

Algunos años después de la Segunda Guerra Mundial, Emmy Werner³ y sus colegas iniciaron en Hawaii una gran investigación fundadora de la resiliencia humana. Siguieron durante más de 30 años el desarrollo de niños que habían nacido y crecido en situaciones muy difíciles. Descubrieron con sorpresa que muchos de ellos se desarrollaban y llegaban a ser adultos equilibrados.

2 - Traducción del alemán: “Ich kann Niemanden besser machen als durch den Rest des Guten das in ihm ist”. Voss, L. (ed.). Kant's sämtliche Werke: In chronologischer Reihenfolge, vol. 8, parte 2, pág. 620.

3 - Emmy Werner. Psicóloga americana de origen alemán que realizó una investigación longitudinal sobre la resiliencia de los niños y niñas en la isla de Kauai (Hawaii) en un periodo de más de 30 años.

Desde que se realizó este estudio, el tema de la resiliencia humana ha alcanzado una amplitud sin precedentes. Los estudios publicados se cuentan por miles, en diferentes lenguas, y existen muchas iniciativas sobre el terreno que se inspiran supuestamente de la resiliencia. En esta profusión impresionante, a menudo se plantea una pregunta práctica: ¿cómo pasar, de la observación de la resiliencia y de la inspiración resultante, a un apoyo concreto para la construcción de la resiliencia?

Este cuaderno propone una respuesta práctica a este desafío, teniendo en cuenta varias fuentes de información y restricciones, haciendo una verdadera mezcla, como cuando se cocina una sopa con verduras y hierbas seleccionadas con cuidado:

- varias ideas tienen su origen en la investigación científica y se confirmaron en la realidad de la vida, fuera de la investigación. Entre otros, se puede citar la importancia crucial de la aceptación fundamental del niño como persona, aun cuando no se está de acuerdo con su comportamiento;
- algunas ideas y, sobre todo, muchos matices y precisiones se inspiran en la experiencia práctica de profesionales y voluntarios de varios países y culturas, y en muchas áreas de compromiso: el trabajo social, la enseñanza, la educación especializada, incluso los educadores de calle, los cuidados a los enfermos crónicos, los cuidados paliativos, las capellanías en las cárceles y los hospitales, la espiritualidad, la expresión artística, la psicoterapia, y en particular la logoterapia, programas de apoyo a las familias con dificultades que tienen niños de corta edad, la prevención multidisciplinaria del suicidio... Por supuesto, yo no soy ningún especialista en todos estos ámbitos, pero tuve la oportunidad de escuchar y aprender de las personas que se han comprometido en estos;
- la experiencia de la vida más extensa, como la familia, los amigos, los encuentros, textos inspiradores, obras de arte de cualquier tipo, así como cierta sabiduría espiritual que no hay que descuidar.

Ante tal mezcla de fuentes, es imposible determinar con precisión el origen de las ideas, salvo algunas excepciones. Entonces renuncié a tratar de encontrar el origen de estas ideas, excepto para dichas excepciones. Sin embargo, el lector encontrará al final de este cuaderno una pequeña lista de lecturas recomendadas. Esta no es exhaustiva, pero puede servir de base a quienes desean profundizar el tema de la resiliencia.

Este texto tiene en cuenta la investigación científica, sin ser un documento científico. Trata de inspirar y apoyar de forma concreta a muchos actores sobre el terreno, profesionales o voluntarios. Sin embargo, en este cuaderno no se encuentran recetas ya elaboradas ni procedimientos estandarizados que, a veces, van en contra de la naturaleza de la resiliencia. También este texto podría ser útil para cualquier persona interesada y “simplemente” comprometida en la vida cotidiana, en este enorme terreno donde podemos hacer de manera discreta, pero efectiva, tanto bien.

A veces la resiliencia es víctima de su propio éxito; por ejemplo, cuando se la entiende de manera apresurada y superficial, lo que pueda suscitar falsas esperanzas, acarrear otros abusos o fomentar la voluntad de transformar la realidad dinámica de la resiliencia en un sistema mecánico. Este texto busca otra vía, un poco más difícil, es decir, la de mantenerse cerca de la realidad viva de la resiliencia con sus matices y pequeños toques, a costa de una claridad absoluta y totalmente meridiana. Estos matices no son piruetas intelectuales, sino una expresión del respeto ante la realidad concreta de la vida. Al mismo tiempo, el texto quiere seguir siendo accesible para un público interesado. Aquí se trata de un equilibrio difícil.

En el centro de este cuaderno se encuentra el modelo de la *casita* para la puesta en práctica de la resiliencia. Es un modelo cualitativo, sin cifrar, cercano a la vida. El lector no encontrará explicaciones teóricas, sino una variedad de ejemplos concretos. Podrá utilizar los marcos interpretativos que le resulten convenientes, siempre que estos respeten la riqueza de la vida. Este proceso poco habitual quiere contribuir a una puesta en práctica responsable de la resiliencia. Existen otros, por supuesto. Con la resiliencia, no es necesario el dogmatismo, sino la escucha de la vida.

Este cuaderno tampoco habla de la distinción entre los “recursos internos” y los “recursos externos” que a menudo se mencionan en los textos sobre la resiliencia. Y el motivo de ello es sencillo: este texto se construye en torno al modelo de la *casita* que expone factores de resiliencia de todo tipo. En esta perspectiva muy pragmática, los recursos externos e internos a menudo se enredan. Sin embargo, aunque este modelo no los menciona de manera explícita en dos categorías distintas, no impide que se establezca esta distinción si resultara útil.

En un texto de tal tipo resulta inevitable que haya algunas repeticiones, en la medida en que algunas ideas aclaran varias preguntas diferentes. Esperamos que estas repeticiones no molesten demasiado sino que, más bien, permitan confirmar puntos importantes. Según el viejo adagio latín: “*Repetitio est mater studiorum*” (que significa: “la repetición es la madre del aprendizaje”).

Los incentivos para redactar este texto no surgieron inmediatamente tras haber diseñado la *casita*, sino unos diez años después, como resultado de desarrollos muy sorprendentes, de ninguna manera anticipados y mucho menos investigados. A continuación, se explica la historia del extraño nacimiento de este modelo que va un poco a contracorriente. Quizás aclara también el proceso curioso que se ha descrito más arriba. El lector se dará cuenta de que este texto ha sido como “empujado” por las realidades sobre el terreno. En este sentido, nunca podrá darse por “finalizado” y siempre podrá evolucionar a partir de las realidades de la vida. Sin embargo, esperamos que este texto, que es un poco inusual, contribuirá a apoyar de forma modesta, pero matizada y válida, la realización de la resiliencia en diferentes situaciones, sin que lo convirtamos en un dogma. ¡Buena lectura y excelente puesta en práctica!

PRÓLOGO: UNA EVOLUCIÓN ESPONTÁNEA Y SORPRENDENTE

Existen varios modelos que resumen y organizan los factores que contribuyen a la resiliencia y que, a menudo, se denominan factores de protección. Por ejemplo, el esquema muy práctico desarrollado por Edith Grotberg³, que es una de las pioneras en materia de resiliencia y sus aplicaciones, pone de relieve, en una situación concreta, los factores de resiliencia, agrupándolos en tres categorías: yo soy, yo tengo, yo puedo (cf. Lecturas recomendadas, pág. 78). Existen otros procesos, cada uno con sus ventajas e inconvenientes. No hagamos de ellos verdades absolutas ni ideologías. Se trata de utilizar lo que resulta conveniente, considerando la situación que hay que enfrentar.

En este cuaderno se encuentra el diseño muy esquemático de una *casita* que representa algunos factores de resiliencia, también denominados factores de protección (cf. pág. 20). Este modelo lleva por nombre la *casita* ya que nació durante un taller de formación en Chile; de ahí el uso de una palabra española. Se ha mantenido dicho vocablo, ya que se pronuncia fácilmente en muchas lenguas, lo que constituye una ventaja muy importante cuando se trabaja en diferentes países y culturas. En la *casita*, cada habitación, e incluso cada piso que se construye, representa un factor potencial de resiliencia en su *generalidad*. Por ejemplo, la aceptación fundamental del niño como persona, independientemente de los avatares de su comportamiento, se encuentra en los cimientos de la *casita*. Sin embargo, resulta evidente que este tipo de aceptación puede adoptar formas muy distintas, ya sea en la familia, en los encuentros, con los amigos, etc. A menudo hablamos de niño, pues el BICE trabaja por la defensa de la dignidad y los derechos del niño. Pero la *casita* también se puede utilizar para los adultos.

Los factores de resiliencia elegidos en este modelo se encuentran en muchos países, culturas y problemáticas; sin que ello se convierta en una norma absoluta y por supuesto, sin excluir la posibilidad de identificar otros factores de resiliencia. Sin embargo, incluso con estos límites, la *casita* puede ayudar a orientar profesionales, voluntarios e investigadores en varios ámbitos.

3 - Edith Grotberg (1918-2008). Psicóloga americana que realizó investigaciones sobre los factores de resiliencia en varios continentes.

a. Al principio: un desafío de comunicación en Chile

Al inicio esta *casita* fue diseñada como un medio de comunicación para presentar factores de resiliencia de manera visual. Nada más. Tal representación en forma de casa es más inteligible que un conjunto de páginas de texto para expresar factores de resiliencia. La *casita* fue diseñada en Santiago de Chile para hacer frente a un desafío de comunicación sobre la resiliencia durante un taller para psicólogos, trabajadores sociales y educadores del “Hogar de Cristo” que tiene una experiencia social y educativa amplia en Chile. ¿Cómo representar de manera sencilla y comprensible algunos factores de resiliencia, no como entidades aisladas, ni tampoco como un *checklist* automático, sino como un conjunto humano, coherente y flexible, necesario para una acción sobre el terreno?

La solución era simple, ¡una vez que la encontramos! Cada factor de resiliencia se representa por una habitación de la *casita*, la cual simboliza la coherencia del conjunto de estos factores. Tal representación tiene otra ventaja: la arquitectura de la *casita* y la ubicación de las habitaciones también permite introducir cierto orden de prioridad en los factores de resiliencia, pero de manera flexible y abierta a los cambios, dependiendo de las realidades sobre el terreno. Por ejemplo, si la aceptación fundamental de la persona se encuentra en los cimientos de la casa, se representa la autoestima por una habitación más pequeña en la primera planta.

El éxito fue inmediato entre el público chileno: los participantes del taller volvían a diseñar los planos de la *casita* según sus propias experiencias, pero los factores de resiliencia del esquema básico seguían presentes. Algunos de ellos habían añadido, de manera espontánea, calefacción a la *casita*, con una chimenea en el techo para expresar un factor de resiliencia esencial en la sensibilidad y la cultura chilenas que es: “el cariño”. Esta palabra intraducible, como tantas palabras que atañen a realidades profundas de la vida, significa a la vez el amor, el afecto, la ternura y el calor humano. Esta primera experiencia ya permitía ver que la *casita* podía integrar diferencias y riquezas culturales.

b. Una *casita* con usos inesperados

Profesionales y voluntarios en países, culturas y problemáticas diferentes han empezado a utilizar gradualmente esta *casita* de manera espontánea, no sólo como una representación de los factores de resiliencia, sino también como un instrumento de trabajo que puede adaptarse a las necesidades específicas de cada uno. Por ejemplo:

- para estructurar conversaciones individuales, terapéuticas, exploratorias o de otro tipo. Es el caso de una psicóloga que trabaja en Suiza con un niño cuyos padres son refugiados, de la capellanía para niños del Departamento de Pediatría del Hospital Universitario de Lausana, de una capellanía carcelaria en Francia y de una pediatría en Francia;
- para formar al personal médico, como un método entre otros, para centrar mejor sus entrevistas con los pacientes, acerca de sus propios recursos y la construcción de su vida, y no exclusivamente en los aspectos médicos de su enfermedad. Es el caso del Departamento de Enfermedades Crónicas del Hospital Universitario de Ginebra;
- para expresar de forma concreta una filosofía de funcionamiento institucional en las escuelas, involucrando al conjunto del personal, los niños y los padres, en la medida de lo posible. Tal es el caso en algunas escuelas primarias al sur de los Países Bajos, así como en escuelas en Bulgaria;
- para reflexionar sobre las actividades potenciales de un proyecto para niños en situación de calle. Ya ocurre en América Central donde el director de dicho proyecto había observado que no había nada previsto en los ámbitos del “descubrimiento de sentido” y del “humor constructivo” que sugiere este modelo, al menos no explícitamente; reflexionó así sobre cómo introducir estos elementos más directamente en forma de actividades específicas;
- como reflexión e inspiración para actuar frente al desafío de la anorexia de algunos jóvenes en España;
- como base de intercambios con un grupo de personas mayores en departamentos de geriatría en España;
- como apoyo a la reflexión sobre las realidades del trabajo social en Bristol, Inglaterra;

- como apoyo a una formación sobre la resiliencia impartida por un policía ginebrés a su equipo.

Y, por supuesto, para representar factores de resiliencia, que a menudo se denominan factores de protección.

Esta lista no es exhaustiva. Son ecos, que recibí de manera espontánea, a menudo por casualidad y, a veces, también porque las personas interesadas por la *casita* sobre el terreno me solicitaban una colaboración, como ya sucede en los Países Bajos. Por lo tanto, el desarrollo del modelo de la *casita* resulta de acciones espontáneas sobre el terreno, sin ninguna promoción ni programa de difusión. Algunas publicaciones pueden haber fomentado un interés en la realidad, como un cuaderno del BICE sobre la resiliencia o el libro: *Le bonheur est toujours possible. Construire la résilience*, que redacté conjuntamente con Jacques Lecomte y que contiene un anexo sobre la *casita*. Con lo cual, ¿no le parece más convincente la evolución espontánea y convergente del modelo de la *casita*?

c. La *casita* suscita interrogantes

Que lo sepamos, la *casita* ha sido bien recibida sobre el terreno, lo que ha sido favorecido de manera significativa por la imagen que simboliza un hogar. Si comparamos, una casa habla más que una simple checklist o un simple esquema que permanece, en comparación, demasiado frío y abstracto. Incluso los más necesitados pueden identificarse con un modelo como la *casita* y entender de qué se trata.

Lo anterior permite entender que la transformación espontánea de la *casita* sobre el terreno, que pasó de ser un simple medio de comunicación a una herramienta de trabajo, a veces muy sencilla y otras veces muy desarrollada, es el fruto de una evolución tan sorprendente como positiva.

Finalmente, esta evolución ha suscitado algunos interrogantes muchos años después de este taller inicial en Chile: puesto que varias personas, comprometidas de formas muy diversas sobre el terreno, se apropian de este modelo sencillo que es la *casita* de manera espontánea, entonces, ¿qué les atrae en este modelo? ¿Permite la *casita* superar ciertos desafíos a los que se enfrentan sobre el terreno? Si es así, ¿cuáles son? ¿Y cómo permite superarlos?

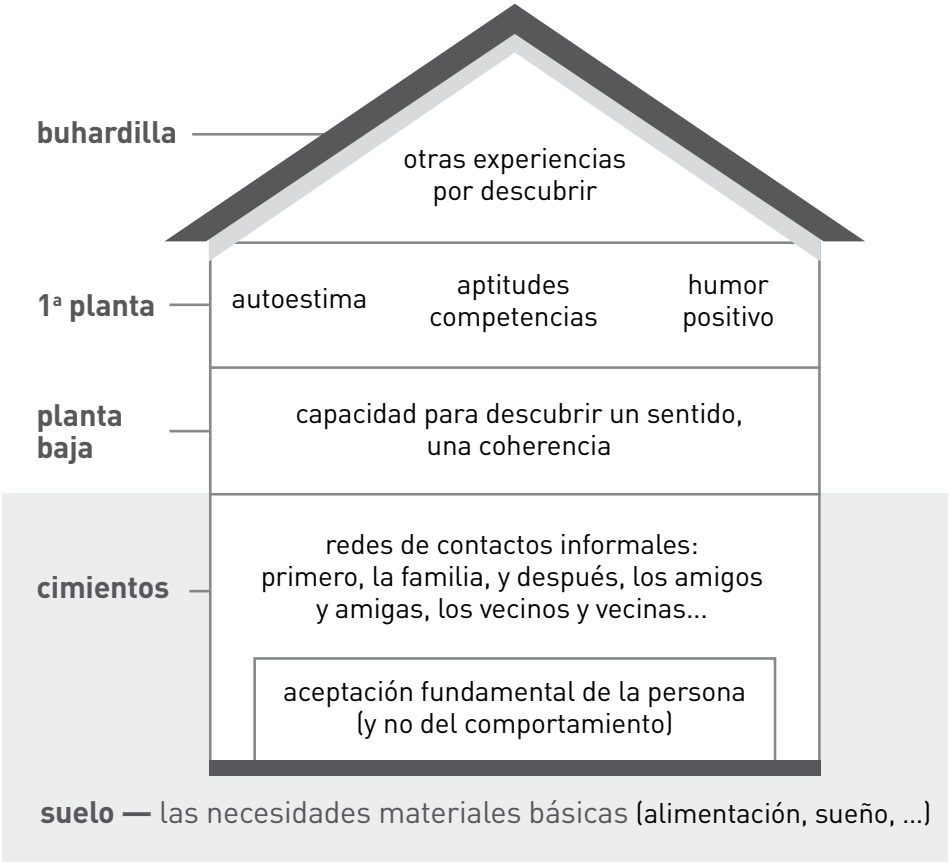
Pues, cabe recordar que, al principio, no se trataba de un modelo inventado para ser aplicado sobre el terreno y difundido gracias a esfuerzos deliberados en el marco de un programa amplio. Al contrario, este modelo había sido diseñado para responder a una necesidad limitada de comunicación, y ha sido transformado de manera espontánea en varias herramientas de trabajo por una variedad de actores sobre el terreno que no se conocían, que no se habían coordinados entre ellos, y que se habían comprometido en situaciones muy diversas y en diferentes países y continentes.

No se trata de una idea que resulta de grandes investigaciones y que intentamos experimentar e implementar sobre el terreno (proceso clásico); al contrario, esta idea resulta de algunas experiencias sobre el terreno que no habían sido previstas y que significan de manera discreta la importancia, que es siempre relativa, de la idea original. La *casita* tiene cierto valor y cierta validez que pueden tener su origen en la espontaneidad de este proceso, que ha surgido en varios lugares de manera distinta, pero convergente. En cierto sentido, el surgimiento de la *casita* no respondió a una lógica más clásica de descubrimiento, desarrollo y difusión de ideas. Sin embargo, tal surgimiento no está necesariamente en contradicción con tal lógica. No obstante, todavía es necesario intentar explicitar algunos de los elementos valorizadores de la *casita* y esperar que las personas comprometidas sobre el terreno puedan beneficiarse de estos. Será el tema de un capítulo posterior.

Solo presento aquí el esquema de la *casita* para que ustedes ya tengan una imagen de referencia, sin otras explicaciones.

Sin embargo, para entender las posibilidades y los límites de este modelo, hay que estudiar primero varias realidades, a manera de desafíos, que la *casita* debe tener en cuenta, aunque sea de manera implícita: los matices y ciertas objeciones a la puesta en práctica de la resiliencia, algunos elementos para su construcción, así como estrategias de compromiso. Tras haber explorado estos desafíos, la *casita* se describirá en profundidad y se podrá comprender cómo esta permite resolver algunos problemas. Tras esta presentación de la *casita*, podremos entender mejor y profundizar el cambio de mirada inspirado por la resiliencia y comprender cómo la *casita* puede ayudar a apoyarlo. En los anexos se añadirán algunas otras profundizaciones adicionales.

La casita: la construcción de la resiliencia



1 | LA RESILIENCIA: ALGUNOS PUNTOS DE REFERENCIA, MATICES Y ADVERTENCIAS

Antes de profundizar en las preguntas sobre la “construcción de la resiliencia” y la *casita*, se hace necesario presentar la realidad de la resiliencia. Incluso cuando nos limitamos a la única resiliencia humana, el tema ya es amplio y profundo, apoyado por miles de publicaciones y referencias en varias lenguas. ¿Quién puede asegurar que domine tal ámbito? Cualquier investigación o reflexión se limita a una aproximación a la realidad y, en última instancia, la propia vida sigue siendo nuestra gran escuela de la resiliencia y nuestra última referencia. Así que la pequeña introducción que sigue no es de ninguna manera exhaustiva. Sin embargo, está matizada y se orienta hacia la práctica y el apoyo a la construcción de la resiliencia.

a. ¿De qué hablamos?

La resiliencia es la capacidad de las personas o los grupos humanos para desarrollarse de manera positiva y crecer, en presencia de grandes dificultades. Se trata de una definición pragmática sin pretensiones intelectuales. Nos permite entender más o menos de qué hablamos, pero se le aportará matices en lo que sigue. Al no existir una definición universalmente reconocida, la que presentamos nos permite iniciar la reflexión. Esta falta de definición clara y única puede sorprender, pero es característica de varias realidades fundamentales de la vida como, por ejemplo, el tiempo, el amor o incluso el humor y, para los creyentes, “Dios”.

Esta pequeña definición dice precisamente “en presencia de grandes dificultades”, ya que el desarrollo positivo a veces se realiza “pese” y/o “gracias” a tales dificultades. En la práctica, a veces se ve que las dificultades pueden tener un efecto “desencadenante”. La persona se da cuenta de algunos recursos internos y capacidades que tiene sin saberlo, pues tal vez no los necesitó en una vida más tranquila. O incluso, como lo dice un viejo refrán: “Es en las dificultades donde reconocemos a nuestros verdaderos amigos.” En tal caso, los problemas nos revelan recursos de nuestro entorno.

b. Una realidad muy reconocible que no tiene nombre

La realidad de la resiliencia humana siempre ha existido, pero pocas lenguas parecen haber desarrollado una palabra para expresarla. Existen miles de lenguas en el mundo, pero que lo sepamos, sólo el inglés (“resilience”) y quizás el estonio tienen una palabra para expresar la resiliencia humana. El neerlandés desarrolló una traducción muy adecuada, pero demasiado larga para un uso diario y práctico (“oorgroeivermogen”, es decir, la capacidad para seguir creciendo a través de).

Sin embargo, incluso cuando no existe una palabra para expresarla en la lengua del país, nunca he encontrado a un público aun con poca experiencia de vida que no haya reconocido fácilmente la realidad de la resiliencia, desde Chile hasta Taiwán, o desde Suecia hasta Costa de Marfil. Experimentamos el mismo desafío en francés antes de que se popularizara la noción de resiliencia humana en las regiones francófonas, sobre todo por Boris Cyrulnik. Sin embargo, bastan una pequeña introducción y un ejemplo que le hable a todos, como el testimonio del diario de Ana Frank o la vida de Nelson Mandela, para que el público entienda esta realidad de la resiliencia y la reconozca en su propia experiencia. Tras haber reconocido esta realidad, a menudo se crea un sentimiento de desconcierto por no haber podido expresarla. En fin se resolvió el problema adaptando la palabra inglesa a su propia lengua: *resiliencia*, *résilience*, *resilienz*, ... No resulta fácil reconocer tan fácilmente una realidad para la cual su lengua materna no tiene una palabra que la refleje. Sin embargo, el hecho de reconocer esta realidad, gracias a una explicación sencilla y un ejemplo, demuestra que no se trata de un fenómeno efímero.

En francés elegimos la palabra “*résilience*” porque ya existía y extendimos su aplicación a la realidad humana. Sin embargo, ¡cuidado! La realidad física de la resiliencia se presenta como un resurgimiento, mientras que la realidad humana de la resiliencia se manifiesta como un crecimiento a través de las dificultades, *hacia una nueva realidad que integra y supera el pasado*. Por ejemplo, un niño maltratado no puede volver atrás para volver a encontrar la vida que tenía antes de haber sufrido maltratos, como si nada malo hubiera pasado. Sin embargo, puede crecer hacia una nueva etapa de vida beneficiándose de la ayuda apropiada, profesional y/o de otro tipo. Esta última posibilidad no justifica, de ninguna manera, el maltrato ni minimiza los esfuerzos necesarios para la prevención.

c. Una realidad muy presente que a menudo no se nombra y que a veces se entiende mal

Cuando éramos niños tal vez escuchamos la historia de Pulgarcito y muchas otras que nos hablaban de resiliencia sin decirlo precisamente. Quizás leímos el diario de Ana Frank, el diario de guerra de Etty Hillesum⁵ o la autobiografía de Tim Guénard⁶ o textos de Primo Levi⁷. Los lectores de la Biblia conocen la historia de José, en el Antiguo Testamento, que fue traicionado por sus hermanos y que se convirtió después en el virrey de Egipto y, como tal, perdonó y acogió a estos mismos hermanos suyos que le habían traicionado. Existe un número considerable de documentos que hablan de resiliencia sin utilizar la palabra. Incluso la sabiduría popular habla de ella de manera implícita: “No hay mal que por bien no venga.” Siempre hemos conocido la realidad humana de la resiliencia sin tener una palabra para decirla. A propósito, ¿cómo habría sobrevivido la humanidad sin una forma de resiliencia durante miles de años de historia llenos de tribulaciones y desastres de cualquier tipo, epidemias, guerras y hambrunas?

Ya podemos entender que esta realidad no solo es útil para los niños que cuidamos, sino que también puede dirigirse a adultos o, en realidad, a cualquier ser humano. La resiliencia puede ser útil tanto en la vida profesional como en la vida privada. No solo intentamos contribuir a la resiliencia de las víctimas, sino también a la resiliencia del personal educativo, social, sanitario y judicial, los detenidos, los capellanes, etc. Aunque las aplicaciones pueden ser muy diferentes, algunos factores de resiliencia parecen ser los mismos a través de las diferentes culturas y problemáticas.

Algunos profesionales muy competentes pueden subestimar la realidad de la resiliencia. Una persona que consigue superar dificultades y desarrollar una vida feliz y llena de sentido, por definición, casi sale del campo de observación de los profesionales asistenciales. Pues, el personal médico, los trabajadores sociales, los psicólogos y los psiquiatras en principio cuidan de las personas que están mal. Existe una excepción importante: los educadores. Estos tienen una perspectiva muy particular más abierta: ven a niños que están más o menos bien. Entre ellos se encuentran niños felices, pero también otros que enfrentan dificultades y

5 - Etty Hillesum (1914-1943) es parecida a Ana Frank, pero adulta, y también da testimonio en un diario y en cartas de la Segunda Guerra Mundial de su extraordinaria maduración humana que supera las angustias y los sufrimientos de guerra.

6 - Tim Guénard (1958-) fue abandonado por su madre cuando era niño, su padre casi le batió a muerte y tras una adolescencia violenta y abollada, consiguió fundar una familia a pesar de sus debilidades y acoger a jóvenes desamparados.

7 - *Si c'était un homme*, Pocket, 1998.

que, a veces, demuestran resiliencia. Aprendemos a conocerlos cuando descubrimos sus historias y las vivencias de su entorno.

El éxito que ha tenido la resiliencia entre los investigadores y el público en general, en muchos países, así como entre organizaciones sociales e instituciones internacionales, no siempre ha sido beneficioso. Pues, este éxito ha llevado a una comprensión a veces superficial de esta realidad de vida, dando esperanzas “rebajadas”, o incluso a una interpretación demasiado mecánica de una experiencia muy viva y sorprendente.

d. d. El arraigo de la resiliencia en la vida

Puesto que la resiliencia no es un objeto físico, como las piedras lunares que podemos descubrir y medir, sino una realidad humana y variable, mejor vale no perder demasiado tiempo buscando una definición precisa, que siempre será algo arbitrario. Sin embargo, esto no nos impide explorar la realidad de la resiliencia.

Es más importante apreciar y sentir cómo esta realidad humana de la resiliencia se arraiga en la vida. El psicólogo argentino, Román Lascado, lo expresó muy bien: “En la vida existen caminos que nos sorprenden gratamente.”⁸ Esto es el arraigo del que se trata. Ya a finales del siglo 18, el gran pedagogo suizo, Heinrich Pestalozzi, se sorprendía en su “Carta de Stans” (1799) con la capacidad sorprendente de algunos niños desamparados para aprender y construir su vida. Más cercano a nosotros existe la película inglesa “Billy Elliot” que casi es un documental sobre la resiliencia, aunque tampoco utiliza la palabra.

La resiliencia se observa, pues, en una evolución “hacia lo mejor”, ascendiente y progresiva. No se trata de una evolución simplemente lineal y sin tropiezos. La tendencia ascendiente de la resiliencia puede atravesar una serie de alzas y bajas. El ejemplo de Ana Frank es muy ilustrativo de este tipo de proceso, aunque desgraciadamente se acaba de manera trágica.

Hablando estrictamente, observamos las consecuencias de la resiliencia en estos caminos que nos sorprenden gratamente, es decir, los resultados de esta capacidad para superar dificultades. Y nos preguntamos sobre estos resultados: ¿cómo tales caminos de vida son posibles? ¿Qué podemos aprender de estas historias de vida? Preguntas que inducen a explorar la resiliencia.

8 - Cita extraída de una intervención informal en una discusión sobre la resiliencia en un taller a este respecto en Buenos Aires.

Los ejemplos conocidos no faltan:

- **Ana Frank**, una joven judía que tuvo que esconderse de los nazis con sus familiares en la Segunda Guerra Mundial, y que escribió un diario sobre este período, lo cual da testimonio de su desarrollo humano extraordinario en tales condiciones atroces;
- **Etty Hillesum**, que es parecida a Ana Frank, pero adulta, y que también da testimonio en un diario y en cartas durante la Segunda Guerra Mundial de su madurez humana extraordinaria, que le permitió superar las angustias y los sufrimientos de la guerra;
- **Tim Guénard**, que fue abandonado por su madre cuando era niño y, casi abatido a muerte por su padre, consiguió fundar una familia y acoger a jóvenes desamparados tras una adolescencia violenta y problemática, muy a pesar de sus debilidades;
- La vida sorprendente de **Nelson Mandela**, que sobrevivió a una larga reclusión en la cárcel, lugar donde los guardias querían quebrantar su espíritu, pero de la que salió como defensor de la reconciliación en Sudáfrica, para luego convertirse en el primer presidente de su país tras la abolición del apartheid;
- **Malala Yousafzai**, Premio Nobel de la Paz en 2014, y que casi murió en un ataque salvaje por opositores a los derechos de las mujeres en su país de origen, Pakistán, pero que resplandece hoy más que nunca a través de las fronteras;
- La carta de agradecimiento de **Albert Camus**, que fue Premio Nobel de Literatura en 1957, a su profesor en la escuela primaria, que constituye un pequeño documento, muy sencillo, pero que ilustra sobre la resiliencia del niño pobre que era, sin mencionarla.

Y no olvidemos los ejemplos de nuestro propio entorno, es decir, nuestra familia y nuestros colegas, vecinos y amigos, porque la resiliencia a menudo se vive de forma discreta en la vida de personas sin ninguna celebridad. No está reservada a una élite de héroes difundidos por los medios de comunicación.

Pues al principio, la resiliencia es la observación de un hecho. A partir de esta observación, queremos aprender de estas personas y grupos que nos sorprenden gratamente, lo que nos induce a explorar la resiliencia.

Dejándonos inspirar así por la resiliencia, poco a poco cambiamos nuestra mirada sobre la realidad, y esta nueva mirada también puede inspirarnos otras maneras de trabajar. Por consiguiente, se trata de una inspiración que surge de la propia vida y que tiene consecuencias prácticas, pero no necesariamente de una técnica generalizable que podemos aprender.

e. Criterios de resiliencia

Al igual que para la definición de la resiliencia, no existen criterios universalmente aceptados. Por ejemplo, ¿qué significa “un buen desarrollo”, “un crecimiento positivo”, “estar bien” tras haber superado un trauma o “una vida lograda”?

Aquí está una propuesta de algunos criterios que deben considerarse a largo plazo, puesto que a corto plazo una vida difícil puede experimentar muchos altibajos. Repitémoslo: la resiliencia surge en la evolución positiva, progresiva y en una tendencia ascendente a través de altibajos. La elección de estos criterios no es absoluta:

- una cierta *autonomía*, es decir, una cierta capacidad para integrarse en una comunidad; esto supone también la capacidad para encontrar soluciones positivas y realistas a problemas, así como la capacidad para pedir ayuda si fuera necesario;
- una autoimagen *positiva*, pero también *realista*;
- una cierta capacidad para *proyectarse* hacia el futuro y construir y llevar a cabo un *proyecto*, ya sea sencillo o más complicado, en función de sus posibilidades;
- una cierta capacidad *relacional* que sea persistente, de ser posible (familia, amigos, etc.);
- una cierta capacidad de *compromiso por el prójimo* o una causa fuera de sí mismo, que también sea persistente, de ser posible (trabajo, voluntariado, altruismo realista, etc.);
- la capacidad para desarrollar competencias positivas adquiridas antes.

Estos criterios se refieren a distintas dimensiones de la (re)construcción de la vida. Implican probablemente un equilibrio psicológico mínimo. Cada uno de estos criterios debe situarse en su contexto humano y cultural, en una etapa de vida y una situación específica.

La elección de estos criterios se inspira, primero, por la ética y la experiencia de vida, pero estos también pueden converger con ciertas normas sociales. Ya permiten entrever que la resiliencia no se realiza a cualquier precio, ya sea para sí mismo o para los demás.

f. Una realidad muy matizada

› Las dimensiones de la resiliencia

La resiliencia incluye una capacidad para resistir, defenderse y protegerse, así como una capacidad para construir y reconstruir la vida y proyectarla a largo plazo. Por ejemplo, Ana Frank seguía haciendo planes para el futuro durante la guerra proyectándose después de esta y más allá de la sola protección de su integridad.

Pues la resiliencia va más allá que la noción de “hacer frente” (“*coping*” en inglés), que es mucho más puntual y limitada.

A veces, la resiliencia incluso puede ser una capacidad para transformar un mal en bien, como le sucedió a Andrea Bocelli, que se quedó ciego cuando tenía 12 años y que hoy realiza una carrera impresionante como tenor, o al filósofo suizo Alexandre Jollien que, aunque sufre una discapacidad, se ha convertido en una fuente de inspiración para miles de personas con o sin discapacidad.

› La resiliencia: el proceso de una vida entera

La resiliencia se construye en un proceso de interacción con el entorno o con personas significativas más lejanas a lo largo de la vida y a menudo de forma espontánea y sin prestarle mucha atención. Por ejemplo, es posible que un hombre que experimentó traumas terribles durante la Segunda Guerra Mundial cuando era niño, consiga construirse una vida próspera, fundar una familia, ejercer una profesión y asumir responsabilidades en su comunidad. Sin embargo, esta misma persona puede desmoronarse unos años después de su jubilación o al fallecer su esposa, cuando resurjan problemas antiguos que se remontan a la guerra. Es una tragedia, por supuesto, que merece cuidado y atención, pero el hombre ha llevado una vida plena durante más de 50 años. De ahí la respuesta sorprendente, pero muy realista de Boris Cyrulnik a la pregunta siguiente: “¿Cuándo sabremos que una persona ha superado definitivamente todos sus problemas? - ¡Esto podremos decirlo con certeza cuando esta persona tenga 120 años!”

› *La variabilidad de la resiliencia*

La resiliencia siempre es variable. Esto conlleva una mala noticia, es que “nada nunca se da ya totalmente hecho”; pero, también una buena noticia, que “nunca hay nada casi o totalmente perdido”. Esto explica la palabra muy fuerte de Jean Zermatten, un juez de menores suizo y experto en los derechos del niño, que declaró al final de su carrera que no había visto nunca a un joven irrecuperable, a pesar de haber experimentado experiencias difíciles. Citaba como ejemplo la vida de una joven que sufrió las mayores dificultades. Tuvo que acompañarla con varios profesionales durante cerca de 15 años antes de que se estabilizara y que un desarrollo positivo se confirmara.

› *Los límites de la resiliencia?*

La resiliencia no es nunca absoluta, como lo demuestra el destino trágico de Ana Frank, que falleció en un campo de concentración. Demasiada presión destruye una persona. La invulnerabilidad no existe.

La resiliencia no es una solución mágica a nuestros problemas. La resiliencia tampoco sustituye a medidas terapéuticas necesarias.

La genética plantea los límites extremos de las evoluciones posibles. Sin embargo, a menudo existen muchas posibilidades dentro de estos límites, entre las que se hará una elección, gracias a la interacción con el entorno y en un marco ético (véase más abajo). Esta idea ha sido expresada por el catedrático Friedrich Lösel¹⁰, psicólogo alemán y experto en la resiliencia. Esta idea es semejante a la epigenética, que estudia la expresión del patrimonio genético en función del contexto. Por consiguiente, la influencia de un gen no es absoluta, sino que se construye en una interacción entre dicho gen y el entorno.

› *La resiliencia como un crecimiento que va más allá del resurgimiento*

No se trata de un simple resurgimiento, sino de un crecimiento a través de las dificultades, como lo demuestra la autobiografía de Tim Guénard, así como la vida discreta de algunas personas de nuestro entorno. La persona

9 - Cf. La ética es necesaria para la resiliencia.

10 - Friedrich Lösel (1945-). Psicólogo y criminólogo alemán. Profesor en las universidades de Erlangen-Núremberg y Cambridge (Inglaterra).

humana no puede invertir la flecha del tiempo. Tampoco está encerrada en un determinismo absoluto. Diferentes caminos de crecimiento a menudo son posibles a partir de una situación difícil.

› *La ética es necesaria para la resiliencia*

La necesidad de una ética para la resiliencia no se reconoce siempre correctamente. Sin embargo, se hace sentir de varias formas. Aquí están dos ejemplos.

- La resiliencia no se construye a *cualquier precio*, ya sea para los demás o para sí mismo. De lo contrario, entramos en la ley de la selva, en la que gana el más fuerte y brutal.
- La resiliencia *no justifica ni glorifica el sufrimiento*. Observa un sufrimiento existente y busca cómo la vida puede desarrollarse integrando este dato.

Cuando hablamos de “desarrollo positivo”, este “positivo” se refiere de forma implícita a *una visión del bien y el mal y del mejor y el peor*. Por consiguiente, es necesario profundizar y reflexionar sobre la noción de “adaptación social”, que también se utiliza ampliamente en la literatura sobre la resiliencia. Por ejemplo, un trabajador social en un país en desarrollo nos contó lo siguiente: “En mi país, un pobre puede morir de forma legal, pero vivir o sobrevivir de forma legal es casi imposible.” ¿Qué significa “adaptación social” en tal contexto? ¿Resulta suficiente esta noción para hacer frente a las complejidades que se experimentan sobre el terreno? ¿O es preciso iniciar una reflexión ética que vaya más allá?

La resiliencia necesita un sistema de valores, una ética y, a veces, una reflexión profunda más allá de las simples referencias, en particular en situaciones complejas en las que el bien y el mal se confunden. Tomamos el ejemplo de niños que viven en la calle en una ciudad peligrosa y que roban con violencia para alimentar a su entorno, asumiendo el riesgo de que la policía o unas bandas los asesinen. Su comportamiento es ilegal, carece de ética (robo, violencia) y provoca víctimas. Desde otro punto de vista, deja entrever un nivel de ética muy alto, porque estos niños arriesgan su vida para sostener a su entorno. En este caso, los niños fueron detenidos. La asistente social que se encargó del caso y que se inspiró de la resiliencia, encontró una solución alternativa a su simple encarcelamiento. Mientras señaló de manera clara el carácter inaceptable

de sus actos, supo identificar, más allá de sus comportamientos violentos, la ingeniosidad y la inteligencia, así como su sensibilidad ética que se expresaba de manera paradójica en estos actos criminales. Desde entonces, encauzó una formación personal para estos niños. Varios salieron adelante y otro cayó de nuevo en la criminalidad. ¿Podemos realmente resolver este tipo de situación apoyándonos únicamente en leyes y procedimientos, sin alguna perspectiva humana ni ética y sin buscar elementos positivos, incluso insospechados en los niños afectados?

Aquí está otro desafío: inspirándonos de la resiliencia, podemos ayudar a las víctimas buscando y movilizand o su potencial, pero no podemos obligarlas a “demostrar resiliencia”. Podemos sugerirles una mayor o menor corresponsabilidad que irá evolucionando con el tiempo y según las situaciones y las personas, para trabajar en la reconstrucción de su vida. Por una parte, una víctima no puede asumir la responsabilidad plena por la reconstrucción de su vida; pero, por otra parte, si niega cualquier responsabilidad, esta reconstrucción resultará imposible a largo plazo.

A menudo veremos que la resiliencia necesita *una articulación de las responsabilidades a diferentes niveles de la sociedad*, desde la persona en peligro y su entorno, pasando por la comunidad local, hasta el nivel de los responsables, las administraciones y el gobierno. Por lo tanto, la resiliencia no puede nunca substituir una política social o económica. La construcción de la resiliencia se articula con estas políticas. Sin embargo, puede sugerir otras perspectivas en todas estas áreas. En este sentido, la resiliencia se sitúa más allá de algunas discrepancias políticas tradicionales que centran demasiado y exclusivamente la responsabilidad, ya sea a nivel individual o a nivel colectivo.

La complejidad y la ambigüedad de las situaciones concretas a veces superan nuestros procedimientos y normas. ¿Se puede, si fuera necesario, organizar un espacio en el marco en el que nos hemos comprometido, que permita intercambiar de manera abierta sobre situaciones complejas, con la esperanza de encontrar mejores soluciones a los problemas que se plantean, respetando el marco jurídico determinado?

2 | EL CAMINO HACIA LA RESILIENCIA, MÁS ALLÁ DE LAS OBJECIONES

Acabamos de aclarar y matizar la realidad y el concepto de la resiliencia, lo que permite sentar una base más sólida para su extensión. Señalaremos más tarde algunos elementos posibles de resiliencia y su aplicación en el modelo de la *casita* y así proseguiremos nuestro camino. Pero antes, tenemos que “desbrozar” el camino y responder a varias objeciones. En este contexto, podremos explicar elementos que se han mencionado brevemente en el capítulo anterior.

a. a. ¿Podemos construir la resiliencia?

¿Qué podemos aprender de los que demuestran resiliencia y de su entorno? El desafío es considerable, ya que, si logramos identificar algunos factores de resiliencia, podemos reconocer plenamente la existencia de problemas y, al mismo tiempo, plantearlos de una manera radicalmente constructiva, inspirándonos de los recursos que estas personas resilientes encontraron en ellas mismas y en su entorno.

Sin embargo, queda una objeción: ¿existe realmente una resiliencia que se debe construir? ¿No se trata de una capacidad que tenemos o no? ¿No es innata la resiliencia? Cada ser humano tiene su patrimonio genético. Por lo tanto, es normal que la resiliencia tenga un componente genético, pero esto no es suficiente. La persona humana, por biológica que sea, necesita una interacción con su entorno para construirse. Esto se demostró al contrario con el ejemplo de niños abandonados en orfanatos rumanos, durante la dictadura de Ceausescu, donde vegetaban. Tras haber sido acogidos en familias afectuosas, estos niños han podido desarrollarse y realizarse. Una distinción entre lo innato y lo adquirido me parece muy teórica. Prescinde de la vida real, en la que lo adquirido no puede desarrollarse sin lo innato y viceversa, como si intentáramos separar el café y la leche en un capuchino.

Citemos otra vez al profesor Friedrich Lösel. Propone esta formulación muy esclarecedora: *“El patrimonio genético determina los límites extremos de lo posible, pero dentro de estos límites tenemos una amplia gama de posibilidades, algunas de las cuales se realizarán gracias a la interacción social que nos ayuda a construir una vida”*¹¹. Esta perspectiva se confirma de manera indirecta e incluso se refuerza con investigaciones recientes sobre algunos factores genéticos de vulnerabilidad ante la adversidad: un mismo factor genético que a ciertas personas les hace vulnerables ante la adversidad, también les hace capaces de desempeños extraordinarios en una situación favorable. En otros términos, este factor genético delimita los extremos de lo posible, para bien y para mal, pero es la interacción con el entorno lo que influye en el resultado.

Por consiguiente, no se trata solo de poder construir la resiliencia; dentro de ciertos límites, también me parece necesario construirla. Sin ningún esfuerzo de construcción, ya sea intencionada o no, la resiliencia no se realizará y el niño ni siquiera se desarrollará.

b. ¿No está reservada la resiliencia a una élite?

Siempre han existido las personas que superaron grandes dificultades. ¿Cómo podría haber sobrevivido la humanidad de otra manera? Sin embargo, podemos pensar que se trata de seres excepcionales o superdotados.

En este punto concreto, la investigación científica nos brinda clarificaciones valiosas. Varios científicos estudiaron el desarrollo de niños que se enfrentan a graves dificultades: un padre alcohólico, una situación de pobreza extrema, tensiones familiares, una situación de refugiados, etc. Entre estos investigadores encontramos a Garmezy, Grotberg, Masten y Garbarino en los Estados Unidos; a Ungar en el Canadá; a Rutter y Osborn en Inglaterra; a Lösel en Alemania, y a muchos otros más que se han ido interesando por el asunto. En el marco de una investigación inicial llevada a cabo en una isla hawaiana, Emy Werner y Ruth Smith siguieron el crecimiento de tales niños desde su nacimiento y durante más de 30 años. Mientras no se pruebe lo contrario, ya podemos extraer algunas orientaciones de estas investigaciones:

- Los niños que demuestran resiliencia no son excepcionales, ni superdotados, ni privilegiados.

11 - Extraída de una conversación privada en el despacho del Prof. Lösel en la Universidad de Erlangen cuando se revisó el primer manuscrito de un texto sobre la resiliencia.

- Las situaciones difíciles crean problemas para muchos niños. El riesgo de problemas aumenta de manera considerable. Pero ¡cuidado!, se trata de la observación de una tendencia estadística a nivel de una población, y resulta difícil sacar conclusiones precisas para niños considerados de forma individual.
- Por lo tanto, no se debe descuidar la gestión de ciertos riesgos, a diferentes niveles de responsabilidad en la sociedad, ya sea a nivel del país, de la comunidad regional o local, del grupo o a nivel del individuo.
- Una proporción sorprendente, o sea, aproximadamente un tercio de estos niños, se desarrolla de manera constructiva, mientras se enfrentan a mayores dificultades. En la práctica, se comprometen en relaciones estables, algunos se casan, forman una familia, tienen un trabajo y se dedican a los demás. En resumen: “Están bien.” Esta observación contradice cualquier determinismo y fatalismo. Inspira la pregunta siguiente: ¿qué podemos aprender de estos niños y de la ayuda que han recibido? O, en otros términos, ¿por qué estos niños que tuvieron que enfrentar tantas dificultades no encuentran los problemas que habríamos presentado?

Por lo tanto, la resiliencia puede inspirar muchas acciones, con realismo y esperanza, que no sólo se dirigen a una élite.

c. ¿Es la vida más rica que algunos de nuestros esquemas?

La propia vida nos presenta otro desafío relativo a la construcción de la resiliencia: una persona que se encuentra en una situación muy penosa y difícil normalmente busca una solución o una salida que *solo funciona para ella (o ella y su entorno inmediato)*, sin causar muchos daños al prójimo en el mejor de los casos. No le preocupa encontrar una solución generalizable que podría ayudar a otras personas que enfrentan dificultades. Esta estrategia puede desconcertar al científico y al participante profesional. Estos últimos a menudo buscan datos y técnicas *generalizables*. ¿Cómo compaginar ambos, lo general y lo específico?

Tim Guénard explicó, por ejemplo, que durante una larga estancia en el hospital, mientras era un niño maltratado y abandonado, un trozo de papel de regalo rasgado que envolvía un regalo que le había regalado otro

niño de su dormitorio, había adquirido para él un significado extraordinario y lo había ayudado mucho. En este papel de regalo habían sido impresos trenes de juguetes. Tim lo escondió bajo su pijama y por la noche iba secretamente al baño para contemplarlo tranquilamente, sin que nadie le molestara. Sin embargo, ¿concluiría un psiquiatra infantil que hay que distribuir pedazos de papel de regalo rasgados o pequeñas imágenes de tren a todos los niños infelices?

Propondremos a continuación una solución a esta objeción, articulando el proceso de construcción de la resiliencia en dos etapas:

- en una *primera* etapa de generalización bastante clásica, presentamos algunas áreas de intervención posibles que parecen confirmarse en diferentes culturas y problemáticas, pero a tal nivel de abstracción que todavía no sabemos qué hacer en estas áreas;
- en una *segunda* etapa, hay que preguntarse lo siguiente, basándose en una realidad específica, una situación o un caso: ¿qué podemos realizar juntos en cada una de las áreas identificadas en la etapa anterior? Ejemplos de tales procesos pueden inspirarnos, siempre que no los repitamos: un ejemplo no es un procedimiento.

Se sintetiza este doble proceso, a continuación, en el modelo de la *casita*: cada habitación representa esta primera etapa; lo que se hace específicamente en la habitación (por así decirlo, donde el participante “coloca los muebles”) representa la segunda etapa.

El ejemplo anterior de Tim Guénard ilustra cómo estas dos etapas funcionan. Tim se vuelve a conectar un poco con la vida gracias a ese pequeño pedazo de papel de regalo. Esta es una manera concreta de descubrir un poco de sentido en la vida, sin ni siquiera pensar en ello, o sea, una necesidad más general que comparten muchas personas. Pero este papel era una forma específica y particular de concretar esta necesidad general y cuyo sentido es algo abstracto, y quizás esta forma de actuar sólo funciona para Tim.

d. Las pistas se confunden: el profesionalismo necesario, pero insuficiente

Leamos la biografía increíble de Tim Guénard. Fue abandonado cruelmente por su madre y maltratado brutalmente por su padre, mientras todavía no tenía 5 años; tras haber sido internado en instituciones de todo tipo durante varios años, Tim ha logrado vivir una vida plena, pero todavía frágil: se casó, tuvo hijos y se comprometió a atender jóvenes necesitados. Escuchando al mismo Tim, podemos aprender algo muy importante de su vida: la fractura entre los que pudieron ayudarlo a construirse y los que no lo ayudaron, o incluso lo destruyeron, no sigue de ninguna manera la demarcación entre profesionales y no profesionales. Se distingue realmente a estas personas según cómo se le consideró a Tim: por una parte, las personas que creyeron en él de verdad, a pesar de sus comportamientos violentos y sus límites; y, por otra parte, las personas que le rechazaron, explotaron o se limitaron a sus problemas y que intentaron alejarle. ¿Quiénes son las personas que confiaron en Tim? Entre estas personas encontramos a un campesino, un juez, un sacerdote, un hombre joven que fue asaltado por Tim y, más tarde, la mujer que se convirtió en su esposa. Se encontró con un psicólogo que le destruyó bastante y otro que realmente le ayudó. Lo mismo ocurrió con los policías, los educadores, etc. Lo esencial se encuentra en la calidad de la atención que se le prestó, ya sea en un contexto profesional o no. No concluyamos que las competencias profesionales y técnicas, en sentido estricto, no tengan ninguna importancia. Siguen siendo necesarias, pero no son suficientes. La mayor parte del proceso no sólo depende de lo que hacemos, sino de cómo lo hacemos. La calidad de la relación, la mirada positiva y realista sobre los demás y la empatía también son necesarias y, a veces, los no profesionales sobresalen en estas calidades. Esto también resalta del testimonio de Alexandre Jollien, filósofo suizo que nació con discapacidad física, en su libro *“Éloge de la faiblesse”*.

Otro ejemplo más educativo: la película “Billy Elliot”, que logró demostrar esta importancia de la mirada en la relación entre Billy y su profesora de baile. Una mirada a la vez profesional y humana, realista y llena de esperanza, pero sin ilusiones. Esta profesora cree profundamente en Billy y sabe por qué. Su esperanza se funda en lo real. La película no es una adaptación; se inspiró del relato de la vida del bailarín del Royal Ballet, Philip Mosley.

3 | ALGUNOS ELEMENTOS NECESARIOS PARA CONSTRUIR LA RESILIENCIA

Si observamos con atención los elementos que permiten construir la resiliencia, a menudo encontramos elementos constitutivos de la felicidad humana “clásica”, así como elementos ya descubiertos por la psicología y orientaciones ya implementadas por los principales pedagogos de la historia, como, por ejemplo, Don Bosco, Juan Bautista de La Salle, Pestalozzi, Montessori y otros más. Sin embargo, es útil ver que tales intuiciones se confirman desde otro punto de partida y, en el caso de la resiliencia, “se ponen a prueba” en situaciones muy difíciles. En el contexto de la resiliencia estos elementos a menudo se denominan factores de protección o factores de resiliencia.

a. Salud y seguridad básicas

Cuando queremos contribuir a la resiliencia de las personas, no olvidemos la importancia de las necesidades físicas y psíquicas, incluso una seguridad básica, como la comida y el sueño. También tenemos que considerar los efectos del alcohol, los medicamentos, la droga, las disfunciones fisiológicas a nivel del cerebro, etc.

Por ejemplo, un hombre o una mujer joven que vive en la calle puede encontrarse en tal estado de agotamiento físico y psíquico que, primero, mejor vale dejarlo/la dormir en condiciones de seguridad, a veces durante días enteros, antes de que pueda comprometerse realmente en un proceso de recuperación del control de su vida. Al llegar, incluso puede ser incapaz de participar en una primera entrevista de manera suficientemente coherente y detallada. En un contexto más amplio, los profesores a veces se enfrentan a niños que no desayunaron o que no durmieron lo suficiente.

Pero, en términos generales, esta atención a la salud también refleja el sentido de los primeros auxilios, o sea, estabilizar la vida o la supervivencia antes de poder volver a encontrar una vida y un desarrollo “normales”.

El doctor Maurice Titran¹² y otros especialistas en Roubaix, en el norte de Francia, llamaron la atención sobre los efectos adversos sobre el feto del consumo de alcohol por la madre embarazada. Estos efectos pueden ser graves, en particular sobre el comportamiento del niño unos años después de su nacimiento, pero estos efectos no se ven inmediatamente. Muy a menudo nos olvidamos de relacionar los trastornos de conducta de un hombre o una mujer joven con su historia prenatal, 10 o 20 años antes. En algunos casos, la identificación de esta relación puede llevar a establecer otro diagnóstico y, por ende, proporcionar otro tipo de atención.

En situaciones muy distintas, una de las primeras necesidades es la seguridad física, o sea, encontrar un lugar seguro donde retirarse, protegerse y descansar. Esto puede ocurrir para las víctimas de violencias, conflictos o desastres naturales, los refugiados, los niños y las familias que terminan en la calle por motivos económicos, etc. Desgraciadamente, la lista cuenta con muchos otros ejemplos.

b. La relación, el encuentro

En muchos casos, la resiliencia se basa en la relación y el sentido. Esta observación parece confirmarse por la experiencia sobre el terreno en varios países, culturas y problemáticas.

En primer lugar, *la aceptación fundamental del niño (y del adulto) como persona humana (y, por lo tanto, no necesariamente de su comportamiento) por al menos otra persona* constituye un elemento clave de la resiliencia. Tratamos de las relaciones en el sentido más profundo del término, o sea, un tipo de relación que se encuentra normalmente en las relaciones familiares, entre vecinos y amigos, etc., si todo va bien. Esta aceptación a menudo se vive más fácilmente en el medio natural de la persona que en el marco de una relación de ayuda profesional. Nos construimos todos en los encuentros o, mejor dicho, en los verdaderos encuentros. Por ejemplo, un educador sabe que debe poder confiar en el niño, y probablemente el niño también debe confiar en él. ¿Quién puede transmitir este mensaje fuerte “Yo confío en ti...” de manera creíble para el niño?

Un educador de calle contaba cómo había cambiado su vida; de hecho, cuando era niño y que vivía en la calle, conoció a una persona que de verdad creía en él. A partir de ahí se produjo un cambio profundo en su vida y nació su vocación de educador.

12 - Maurice Titran. [1943-2009]. Pediatra francés. Director del Centro de Acción Medicosocial Precoz (Centre d'action médico-sociale précoce o CAMSP) en Roubaix.

Este testimonio también demuestra otra manera de atender de forma positiva a los que lo necesitan. Esta aceptación reviste formas muy diversas: “el otro me quiere, me escucha y me dedica tiempo” o incluso “no me abandona, aunque hago tonterías”, y el otro “realmente confía en mí”. Existe un dicho, con orígenes escasamente conocidos, que expresa esta aceptación de manera muy sintética y aguda: “Más necesito tu amor cuando no lo merezco.”

A menudo son las personas del entorno del niño quienes desempeñan este papel de aceptación, y lo hacen bien; pueden ser una abuela, un amigo y, a menudo, un educador. Boris Cyrulnik llama a estas personas de confianza y de apoyo “tutores de resiliencia”¹³. Los educadores a menudo son excelentes tutores de resiliencia sin saberlo, y así está bien: es el alumno quien dirá, a veces, muchos años después, cuánto le ayudó la palabra o la acción de un educador. En la práctica, la conducta que deben adoptar los educadores es relativamente sencilla: hagan bien su trabajo, con profesionalismo y mucha humanidad, pero no se preocupen demasiado por saber si son buenos tutores de resiliencia. Un buen tutor es alguien que a menudo es “naturalmente” competente y, a veces, sin saberlo; alguien a quien el niño no le considera como un “tutor”. Un buen tutor no es necesariamente el que busca ser un buen tutor de resiliencia, sino el que define, por sus actitudes y comportamientos, un marco que más o menos favorece el desarrollo de la resiliencia.

De lo anterior surge un doble desafío:

- (a) ¿cómo mejorar su trabajo como profesional; cómo humanizar el acto profesional?; y
- (b) ¿cómo una intervención profesional puede articularse con la vida privada, llena de tantos recursos, como la amistad, las buenas relaciones entre vecinos y la bondad, etc.?

Vemos el ejemplo de este trabajador social que apoyaba a una mujer refugiada en su proceso de integración. Cada vez que se encontraban, le invitaba a un café. Años después, esta mujer le dio las gracias en una carta, no solo por su ayuda, sino también por todos los cafés que le hicieron sentir tan bien. Obviamente lo que hay que recordar no es proponer café por todas partes, sino prestar atención a las pequeñas cosas y palabras, que parecen insignificantes, pero que humanizan la intervención. Volveremos a abordar la importancia de estas pequeñas cosas explorando, a continuación, *el descubrimiento de sentido*, otro elemento importante que contribuye a la resiliencia.

13 - B. Cyrulnik, Cl. Seron [2003]. *La résilience ou comment renaître de sa souffrance*, Fabert, Paris.

En este segundo desafío, resulta que la articulación con la vida privada es un éxito. Existen dos tipos de articulación: el apoyo de distintas redes informales o las acciones de voluntariado que *resultan exitosas*, en la medida que:

- el voluntario no tiene una relación profesional, sino humana con la persona a la que se apoya. Vemos el ejemplo de una voluntaria que visita a un detenido en la cárcel porque le considera ante todo como una persona humana;
- el voluntario no debe encargarse de muchas personas, sino concentrarse en muy pocas (una o dos); o sea, lo contrario de la práctica profesional que, sin embargo, resulta complementaria.
- el voluntario no sustituye al profesional, sino que le ayuda, aportando lo que le resultaría difícil compartir en una relación profesional.

c. La exploración y el descubrimiento de sentido

Aquí se presenta un segundo elemento clave para la resiliencia. No se trata necesariamente de grandes impulsos metafísicos sino, a menudo, de una construcción de sentido de la vida muy concreta, ya sea para el auxiliar o el paciente, el educador o el educando.

Por ejemplo, Nelson Mandela, cuando salió de prisión, contó hasta qué punto la pequeña parcela que podía cultivar allí había contribuido a darle sentido a su vida, porque la vida, las flores y las plantas que florecían, dependía de él. De ahí se desarrolló una relación positiva y fuerte con la vida, que le dio sentido incluso en tales condiciones de encarcelamiento.

Al final, mientras tenemos la impresión, incluso inconsciente, de que existe *una relación positiva entre nuestra vida y lo que ocurre alrededor en círculos* concéntricos siempre más amplios, tenemos la sensación de que nuestra vida tiene sentido. Lo anterior no define cuál es el sentido de la vida, sino cómo funciona en nuestra vida. ¿Qué crea y mantiene todas estas relaciones positivas entre nuestra vida y lo que ocurre alrededor? Esta manera de abordar el sentido desde un punto de vista operacional también permite buscarlo, explorarlo y construirlo de forma activa, aceptando que a la vida no podemos imponerle un sentido. Tarde o temprano, descubrimos un sentido a nuestra vida, quizás gracias al intento de buscarlo. El sentido se explora, pero no se manipula.

Lo anterior permite iniciar el descubrimiento de sentido en la vida diaria. A menudo se basa en un “marco de sentido” auténtico. Son miles de pequeñas cosas y palabras diarias que representan pequeñas relaciones positivas con lo que ocurre alrededor: tener una conversación agradable, tomar un café o una bebida con amigos, preparar y compartir una comida, sonreír, incluso a un desconocido, prestar atención a un niño, cuidar a una persona enferma, jugar al fútbol, ver una buena película, bromear, disfrutar una bonita puesta de sol, etc. A menudo ni siquiera prestamos atención a todo esto. Sin embargo, se trata de un “marco de sentido” auténtico, discreto, que no se percibe como tal y que se enmarca en la vida diaria, tal y como las bases de un monumento en el suelo. Sin embargo, es el marco en el que se fundamenta el monumento. A menudo, lo mismo ocurre para el sentido: antes de descubrirlo de manera más amplia en el marco de un gran proyecto movilizador, o de conocer al amor de su vida o descubrir una fe profunda, existe este sencillo marco de sentido en la vida diaria, manifestándose en estas pequeñas relaciones discretas. En algunos detenidos políticos quedan pocas huellas de este marco. La experiencia de los visitantes de la Cruz Roja en las cárceles donde algunos detenidos políticos están encarcelados parece confirmar la importancia de estas pequeñas relaciones con la vida, que suelen ser insignificantes: un vaso de agua, una bonita postal, una charla entre personas. Una persona que tiene éxito en su vida y que considera que este sencillo marco de sentido es insignificante, nos hace pensar en un millonario que afirma que el dinero le interesa poco.

En este contexto, podemos preguntarnos si estas relaciones positivas con la vida todavía existen para una persona suicida o si ya no tiene la capacidad para percibir las.

A un nivel más “alto”, más allá del “marco de sentido”, todavía podemos proponer otras relaciones positivas con la vida:

- relaciones y encuentros positivos, a veces profundos (como visto en el capítulo anterior);
- puntos de referencia, que se han hecho urgentes para muchos niños y jóvenes a quienes no se les han puesto límites; además, dichos puntos de referencia deben facilitar la creación de relaciones constructivas con los demás;
- un proyecto movilizador que permite proyectarse hacia el futuro, tanto a nivel profesional como personal: la participación en un equipo deportivo, un proyecto de formación, un compromiso

profesional. El deporte a menudo constituye un vector muy poderoso para los jóvenes con dificultades para que recuperen el entusiasmo por la vida y formen una familia;

- ser responsable en la medida de sus posibilidades: cuidar a un animal, una planta o una persona; inducir a los demás a que den y contribuyan a la vida en función de sus capacidades y a que sean útiles, como lo ilustra la parcela que Nelson Mandela cultivaba en prisión;
- la esperanza, que a menudo expresa confianza en un futuro que, por definición, no se conoce; aquí, la fe no sectaria puede desempeñar un papel esencial. Este factor puede ser importante en la prestación de cuidados paliativos.

En este contexto, Jacques Lecomte también señala la transformación de la pregunta *“¿Por qué a mí me sucedió tal desgracia?”* en la pregunta *“¿Para qué esto me sucedió a mí?”*. Mientras la primera pregunta trata de entender el pasado y situar los acontecimientos en nuestra historia de vida, la segunda permite proyectarse completamente hacia el futuro, e incluso, a veces empezar a construir un proyecto de vida. Aquí se trata de construir su historia de vida de manera activa. Actividades de escritura a veces pueden contribuir a este objetivo, tal como le ayudaron a Ana Frank cuando escribía su diario. Nos quedamos siempre en la creación y establecimiento de relaciones positivas entre nuestra propia vida y la vida en el sentido más amplio. Esta doble pregunta puede desencadenar una dinámica positiva en una situación muy difícil, pero digámoslo otra vez, no es algo mecánico.

Es obvio que la espiritualidad y la vida religiosa pueden desempeñar un papel clave, ya que al final intentan conectarnos con la vida en toda su plenitud, o sea, con la vida que nos trasciende. Sin embargo, cuidado con las desviaciones sectarias, ya que no respetan ni la libertad ni la consciencia y, peor aún, tarde o temprano se vuelven contra la propia vida, incluso justificando el suicidio o el asesinato de otras personas.

Aquí está la importancia del perdón, no como un sentimiento, sino como una voluntad de reanudar la vida, para mí mismo y para quien me hirió. Por lo tanto, no se perdonan los actos, sino que, al contrario, se reconoce claramente el mal como algo mal. El perdón no es negación, ni olvido, ni justificación, ni el hecho de volver a encontrar sentimientos agradables, ni siquiera la sanación interior. El perdón refleja la apertura de una puerta hacia la vida, tanto para el perdonado como para el que

perdona, una puerta que se había cerrado como consecuencia del acto cometido por el perdonado, marcando una ruptura con la vida. Al final, la falta o el rechazo de perdón sigue reforzando la continuación de esta ruptura con la vida. Reanudar la vida significa restablecer un poco de sentido en la vida. En este sentido, el perdón es la última victoria sobre el mal. Como lo hemos visto en el ejemplo de la vida de Tim Guénard, el perdón a menudo es un proceso difícil y a largo plazo.

Cabe notar que la educación, ya sea en la escuela, en la familia o en otros entornos, intenta entablar relaciones constructivas entre la vida de los niños y jóvenes, por una parte, y la sociedad por otra parte, de muy diversas maneras y en distintos ámbitos. Por consiguiente, la educación constituye una inmensa empresa que permite descubrir sentido en la vida, y la mayor parte del tiempo, sin ni siquiera reflexionar sobre este descubrimiento de sentido. Y la escuela a menudo constituye un elemento clave de esta empresa. Sin embargo, ¿cuántos educadores y alumnos viven realmente, de manera consciente o inconsciente, la experiencia de la escuela como una búsqueda de sentido?

d. Dos elementos de sentido que se olvidan fácilmente

Además, cabe notar que los pequeños y grandes rituales, como aquellos previos a dormir, pueden desempeñar un papel importante en el descubrimiento de sentido: contribuyen a crear una relación entre nuestra vida y la gran vida (sentido) en momentos clave o en momentos de mayor fragilidad. Por ejemplo, en el momento de irnos a la cama, debemos relajarnos, pues de lo contrario no conseguimos dormirnos. Estos rituales también pueden desempeñar un papel importante en casos de enfermedad, hacerse adulto, fallecer o comprometerse (en matrimonio, etc.). De hecho, los sacramentos de la Iglesia Católica en principio van en este sentido, como también la recitación de las completas por parte de los monjes, o sea, su oración comunitaria justo antes de irse a dormir. Tales rituales, que nos apoyan en la vida en un momento en que nuestra fragilidad está más o menos expuesta, pueden ayudarnos a sentirnos acogidos y aceptados. Por consiguiente, estos rituales, a veces sencillos, pero valiosos, pueden ayudar a encontrar sentido, e incluso a veces a entablar relaciones, siempre y cuando sean significativos para las personas, y no se conviertan en una rutina o un proceso vacío, incomprensible y aburridor.

Un educador en Cataluña demostraba el efecto pacificador de los rituales previos a irse a dormir en un centro de reclusión para jóvenes infractores. Cada noche, un educador le deseaba buenas noches a cada joven del centro y le dedicaba un momento personal. Una enfermera que trabajaba en una residencia para personas mayores en Inglaterra contaba que existía un ritual similar en la residencia. Este ritual revestía una importancia particular en este lugar donde muchas personas se daban cuenta de que quizás no se despertarían a la mañana del día siguiente. Son ejemplos que pueden inspirar, aunque, *a priori*, nadie pueda asegurar que por sí mismos tengan el mismo efecto dondequiera.

Algunas escuelas practican grandes o pequeños rituales:

- en las escuelas infantiles, para marcar el paso de una actividad a otra, lo que ayuda a estructurar el tiempo y a tranquilizar a los niños;
- en las escuelas inglesas, con las “asambleas generales” entre alumnos y profesores, por lo menos una vez por semana, en las que se comparten noticias y durante las cuales un responsable puede decir unas palabras inspiradoras dependiendo de las necesidades actuales.

Sin embargo, los rituales también se practican en las familias, en cualquier tipo de comunidad, e incluso a veces en un estadio de fútbol.

Asimismo, a veces subestimamos la importancia de la belleza en todas sus formas y los gustos que nos enlazan con la vida y nos ayudan a encontrar sentido. La naturaleza, una puesta del sol, la música, la poesía, la pintura, el diseño, algunos objetos diarios; la belleza que se vive en soledad o que se comparte con varias personas... Muchas experiencias muestran que el gusto por la belleza *no es un asunto de élite*. La belleza puede ser vital para las personas más necesitadas. Los “espirituales negros” lo demuestran de manera conmovedora. Sin embargo, tenemos que buscar de qué belleza se trata y cómo acoger o expresarla, aceptando que los gustos difieren considerablemente. Esto entraña tanto el reconocimiento de la belleza donde está presente, pero que no siempre se la percibe, como, por ejemplo, la de los balcones floridos en la ciudad, una expresión artística o la contemplación de un paisaje espléndido.

La belleza tiene un valor propio, incluso cuando no es útil para realizar un objetivo específico. Esta excepción benéfica nos permite respirar por unos instantes, en una vida de sociedad que se orienta de manera significativa hacia lo útil, y en la que a menudo se evalúa el valor de las

personas y los objetos según su utilidad. Por esta libertad, la belleza parece ofrecernos una afirmación fuerte, profunda e incondicional del valor de la vida, es decir, un regalo precioso cuando el valor de la vida se reduce a su sola utilidad, en particular para personas muy heridas o necesitadas.

Sin embargo, cada cosa buena puede pervertirse, incluso la belleza, en particular si ya no proporciona esta afirmación incondicional del valor de la vida. A veces, tal exceso se vincula con una búsqueda intensificada de perfección, intentando eliminar cualquier imperfección. Tal perfeccionismo se vuelve fácilmente contra la vida.

e. El desafío particular que plantea el sentido

La noción pragmática de sentido que se utiliza aquí para hablar de lo que facilita o promueve la resiliencia, o sea, el sentido entendido como lo que nos relaciona positivamente con la vida, nos cuestiona sobre el propio sentido de nuestras intervenciones, en particular en situaciones extremas, como, por ejemplo, la atención a personas suicidas. En nuestra sociedad se suele reducir el sentido de una intervención a su éxito. E incluso a veces ocurre lo contrario: si una intervención tiene éxito, entonces tiene sentido y se justifica. Afortunadamente, esta superposición entre éxito y sentido a menudo no plantea problemas, por ejemplo, en el caso de una intervención para curar una pierna rota. Pero, si atiendo a una persona suicida durante años, y si esta persona acaba poniéndole fin a su vida, podría estar tentado a considerar este fallecimiento como un fracaso, pensando que mis esfuerzos no tenían sentido. Sin embargo, ¿a veces no sería mejor diferenciar éxito y sentido, no para eludir nuestras responsabilidades y tener la conciencia limpia a bajo precio, sino para poder asumir el compromiso máximo (aunque no se garantice el éxito, y a menudo no se lo puede garantizar) y no desanimarnos demasiado fácilmente ante fracasos evidentes? Sin exagerar, desde otro punto de vista, la relación entre éxito y sentido sigue siendo válida; de lo contrario, abrimos la puerta a una negligencia extrema: “De todas formas, aunque me voy por el camino equivocado y no tengo ningún éxito, mi intervención siempre tendrá sentido.” Alcanzamos aquí los límites y los peligros de una visión demasiado exclusivamente utilitarista de la vida. Por consiguiente, la búsqueda de lo útil y el éxito es excelente, siempre que no reduzca ni el sentido ni la vida a estas dos dimensiones únicamente. La experiencia de la belleza, que es preciosa, pero a priori a menudo inútil, sigue siendo un buen contrapeso.

f. Otros elementos necesarios para construir la resiliencia

A partir de estos dos elementos, la relación y el sentido, se agregan otros elementos muy útiles:

- *la autoestima, pero sin exageración; de lo contrario, se descarría en la arrogancia; a menudo se desarrolla o se deshace en los pequeños gestos y palabras de la vida diaria;*
- *las competencias de cualquier tipo: humanas, sociales, profesionales;*
- *el humor constructivo que hay que distinguir de la ironía o el sarcasmo.*

Y no olvidemos añadir cualquier otro elemento que podemos encontrar y que puede servir, aunque este elemento no puede extenderse a otras situaciones.

Sin embargo, hay que subrayar la importancia de las capacidades, en su sentido más amplio, no porque sería el elemento más fundamental, sino porque es un elemento de resiliencia sobre el cual podemos actuar más fácilmente. Podemos desarrollar muchas competencias profesionales, deportivas, sociales, artísticas y domésticas, lo que puede influir de manera positiva en otros aspectos de la vida. Sin embargo, muy a menudo es importante que el desarrollo de las competencias pueda basarse en los dos elementos básicos: la calidad de la relación y el sentido.

En este contexto es interesante señalar la importancia del aprendizaje para ser cocinero, que puede tener un efecto positivo y estructurador en algunos jóvenes con mayores dificultades, sin generalizar esta situación demasiado rápidamente. De esta manera, el chef inglés Jamie Oliver pudo, con mucha perseverancia y superando mayores dificultades, ayudar a jóvenes para que iniciaran carreras prometedoras, mientras los servicios sociales consideraban a estos mismos jóvenes como “casos perdidos”.

Experiencias en escuelas de barrios desfavorecidos de Inglaterra (estudios de Michael Rutter¹⁴) permitieron observar que la disminución de las exigencias para ponerse al nivel de los alumnos no constituía una buena estrategia para construir la resiliencia. Al contrario, cabe imponer no solo exigencias, sino también proporcionar a los alumnos los medios

14 - Michael Rutter (1933-). Primer profesor de psiquiatría infantil inglés en el King's College en Londres, Reino Unido.

para que puedan responder a ellas. El mayor desafío para el participante consiste en plantear un desafío justo al joven con dificultades, que sea bastante retador para estimular el crecimiento, pero sin serlo demasiado para evitar el fracaso programado y el desaliento. Esto ilustra una sabiduría que ya encontramos en la Regla de San Benito para los monjes, hace más de mil años, cuando sugirió cómo debía comportarse el abad como superior de una comunidad.

Los vínculos entre el humor y la resiliencia pueden ser múltiples. El humor permite relativizar los problemas, actuar con perspectiva, revelar aspectos positivos, pero insospechados de la realidad, crear relaciones positivas entre las personas, e incluso revelar sentido, en la medida en que ayuda a reanudar la vida de manera positiva en una situación problemática. El humor, que hace reír alegremente, activa tanto la inteligencia y las emociones como el cuerpo. Se considera este humor como “holístico”. Tal humor es un verdadero elemento de construcción de la resiliencia y la vida, mucho más allá del único “mecanismo defensivo”.

El análisis detallado de estos vínculos entre la resiliencia y el humor supera el marco de este texto. Cabe señalar aquí que un clima de confianza facilita mucho el humor, tal y como el hecho, para un grupo o una institución, de aceptar el humor, incluso de manera implícita. Sin este clima de confianza, el humor se vuelve fácilmente agresivo. En vez de forzar risas artificiales, más bien, se trata de crear una atmósfera relajada en la que el humor puede surgir compartiendo películas o lecturas humorísticas, jugando, bailando, moviéndose, compartiendo bromas o por otros medios.

Hay que tener cuidado con el humor hiriente, ya sea entre los mismos niños o en los adultos porque, de acuerdo con algunos especialistas, puede causar estragos. La víctima de tal humor casi no puede defenderse, porque cualquier acto de defensa a menudo es ridiculizado o se lo interpreta como una señal de debilidad para humillar a la víctima aún más, y a menudo en público. Tal exceso del humor se acepta demasiado fácilmente como si formara parte de nuestro modo de vida. Deberíamos cuestionarnos a este respecto. No se trata de tronar contra el humor, sino movernos hacia un humor completamente constructivo. El humor virtual constituye otro abuso: algunos se aprovechan de este tipo de humor y caen en bromas interminables, aunque, en el entorno, a veces a uno le gustaría intercambiar de manera seria.

Por supuesto, los elementos que ayudan a construir la resiliencia no se limitan a los que se mencionan aquí. Mantengamos los ojos, el espíritu, la inteligencia y el corazón abiertos a otros elementos. Afortunadamente, la vida es más rica que todos nuestros esquemas que supuestamente se intuyen. Un elemento puede ser singular y específico para una persona. ¿Por qué no utilizarlo en este caso, sin pretensiones de generalización, siempre que consideremos las referencias éticas, que se han especificado previamente, al hablar acerca de los matices de la resiliencia?

4 | ALGUNAS CONSIDERACIONES ESTRATÉGICAS SOBRE EL CAMINO HACIA LA RESILIENCIA

Antes de explicar cómo organizar estos elementos que contribuyen a construir la resiliencia, gracias al modelo específico que es la *casita*, cabe aclarar algunas estrategias de trabajo. Estas explicaciones previas permitirán entender mejor cómo este modelo puede ser útil, e inspirar y apoyar nuestros compromisos. En cualquier momento, debemos preguntarnos: ¿qué podemos construir juntos con los elementos que tenemos?

a. Aceptación de la situación inicial

Imaginémonos a padres que tienen un niño con discapacidad, a un adulto joven que estaba bien de salud antes de que se quedara paralizado tras sufrir un accidente grave, a una persona que no se siente tan guapa, simpática e inteligente como le gustaría serlo, y a una pareja feliz que, después de más de 50 años de matrimonio, sufre el fallecimiento de uno de los dos, dejando al otro de luto. Son situaciones muy distintas que tienen una cosa en común: son situaciones que a uno poco le gustan en el mejor de los casos, pero a menudo son situaciones tristes y desalentadoras. El desafío de la resiliencia consiste en analizar cómo un desarrollo positivo resultaría posible en estas situaciones. Sin embargo, para que podamos iniciar el camino hacia la resiliencia, cabría aceptar la situación inicial, no por fatalismo, sino porque esta situación, aunque sea muy desagradable, es el único punto inicial posible de cualquier crecimiento, como si tuviera que tomar un tren muy temprano por la mañana: debo llegar un poco antes de la hora de salida al andén correcto de la estación, aunque a mí no me gusta levantarme temprano por la mañana.

Tal aceptación puede resultar sencilla o, al contrario, plantear un mayor desafío. En algunos casos esta aceptación quizás podrá crecer progresivamente en un proceso que puede llevar años. Y a partir de una aceptación más o menos cumplida, podemos evolucionar gradualmente y, si ocurre una recaída, esta se convertirá en la nueva situación inicial.

b. Diagnóstico de los problemas y recursos

Ya no basta con diagnosticar problemas de manera exclusiva. También tenemos que identificar cuáles son los recursos de las personas y su entorno y cómo movilizarlos, ya que la resiliencia trata de aprender de estas personas que consiguieron desarrollarse, aunque enfrentaban mayores dificultades, apoyándose en recursos a veces inesperados. La resiliencia es un proceso que va mucho más allá de la pura recuperación. Se profundizará este desafío en el capítulo 6, que trata del cambio de mirada inspirado por la resiliencia o que a esta le resulta necesario.

c. Un punto positivo

La resiliencia es un proceso de (re)construcción de la vida. Los problemas por sí solos no sirven de apoyo para llevar a cabo tal proceso. Necesitamos apoyarnos en un punto positivo; dicho punto puede ser mínimo e imperfecto. Vemos el ejemplo de un obrero suizo que perdió su trabajo por razones de salud; a él le gustaba mucho su trabajo, y, por consiguiente, sufrió una depresión. Pero un día, se apasionó por las pequeñas tapas coloridas e ilustradas de los botes de nata que se utilizan para el café en Suiza. Acabó coleccionándolas. Su esposa y él contaron cómo esta pasión por estas tapas le ayudó a superar la depresión. La organización de esta colección le permitió reanudar la vida; dicho de otro modo, descubrió el sentido de su vida gracias a un elemento muy pequeño y humilde.

Otro ejemplo es el del diario de Ana Frank. La madre de Ana quería consolar a su hija ante la situación terrible de guerra en la que se encontraba su familia. Le aconsejó pensar en todas estas personas que arriesgaban la vida en su escondite y que vivían situaciones peores con respecto a su situación. La consolaba de manera bastante común. ¿Quién de nosotros nunca se ha enfrentado a esta situación en un momento de su vida? Ana no aceptaba que su madre la consolara de esta manera,

apoyándose en un punto negativo, es decir, el mayor sufrimiento de los demás. Quería encontrar un punto positivo en el que apoyarse para consolarse y lo encontró: el pequeño trozo de cielo azul y de sol que podía vislumbrar a través de una lumbrera en la buhardilla. Se alegraba con esta vista muy limitada, pero también muy positiva. En este caso, el hecho de buscar un punto positivo en el que apoyarse se vincula estrechamente con una ética.

Sin embargo, este punto positivo a veces puede ser menos perfecto. Por ejemplo, algunas personas consideran el canto como un don precioso en su vida, aunque no cantan bien.

d. Del mecánico al niño con su juego de construcción

En el trabajo social o en la terapia médica o psicológica, a menudo seguimos centrados en una lógica de recuperación. Si exageramos un poco, podemos hablar de la lógica del mecánico. Vemos el ejemplo de un coche que tiene un problema específico. El mecánico intenta descubrir y entenderlo, e interviene de manera selectiva para arreglar este problema. Por consiguiente, si el coche tiene un problema a nivel de los frenos, el mecánico va a repararlos. La resiliencia supone otra estrategia de trabajo, que se puede comparar a la de un niño con su juego de construcción (ya sea el famoso Lego u otro juego). El niño tiene en la caja de construcción una serie de distintos elementos: ladrillos, tejas, puertas, ruedas, ventanas, etc. La pregunta siguiente se plantea cuando el niño juega con otros: *¿qué podemos construir juntos, con los elementos que tenemos, y tomando en cuenta los elementos que no tenemos?* Normalmente, este desafío es mucho más abierto y creativo que el del mecánico. Típicamente se trata de la estrategia de trabajo que inspira la resiliencia.

En muchas situaciones de trabajo social, de terapias de cualquier tipo o de prevención, debemos poder utilizar ambas estrategias. Por ejemplo, una persona que resultó gravemente herida tras sufrir un accidente grave no sólo necesitará una atención “recuperativa”, sino también una asistencia en la “reconstrucción” de su vida. Una cosa no excluye la otra; ambas estrategias son muy distintas, pero también complementarias.

e. Equilibrio estable entre riesgo y protección

Muchos textos sobre la resiliencia tratan de factores de riesgo y de protección. Por ejemplo, un padre alcohólico representa un factor de riesgo para un niño y una madre muy cariñosa un factor de protección. En muchas situaciones, esta distinción resulta muy útil.

Sin embargo, debemos seguir siendo conscientes de los límites de esta distinción para evitar plantear problemas mayores. El riesgo y la protección no siempre se distinguen claramente en la realidad. Por ejemplo, resultaría peligroso olvidar que un padre, aunque sea alcohólico, sigue siendo un padre. ¿Cómo proteger al niño de los riesgos que plantea el alcoholismo de su padre? Si el niño le considera como su padre y siente apego por él, ¿cómo mantener esta relación? En algunas situaciones no hay que perder de vista que un mismo factor puede a la vez ser positivo y representar un riesgo. Muchos abusos infantiles ocurren en relaciones de mayor confianza al principio. Tales hechos deberían infundir cierta prudencia.

Las palabras “riesgo” y “protección” sugieren que nuestras acciones deben apuntar a aumentar los factores de protección y disminuir los factores de riesgo. En diversas situaciones, esta lógica sencilla puede funcionar correctamente. Por ejemplo, después de un terremoto, hay que proteger a los niños, no solo a nivel físico, sino también a nivel psicológico, y reforzar sus vínculos con su familia, esperando que esta haya sobrevivido y se encuentra en armonía.

Sin embargo, si llevamos la lógica de protección de manera demasiado unilateral, nos arriesgamos a sobreproteger a los niños, lo que no favorece el desarrollo de su resiliencia. Y la vida real, incluso sin catástrofes, siempre es una mezcla entre el riesgo y la protección. Si se deben eliminar los riesgos por completo entonces la vida ya no sería posible. Por lo tanto, se trata sobre todo de mantener o encontrar una medida justa en la protección y el riesgo. Esto pone en relieve el verdadero desafío que se encuentra detrás de la realidad del riesgo y la protección: se trata de buscar un equilibrio estable entre ambos. Pensemos en una pequeña pelota. Puede encontrarse en equilibrio, justo encima de un tazón puesto al revés sobre una mesa, pero este equilibrio sigue siendo inestable. La menor perturbación, hasta un pequeño soplo de aire, hará que se pierda

4 | ALGUNAS CONSIDERACIONES ESTRATÉGICAS SOBRE EL CAMINO HACIA LA RESILIENCIA

el equilibrio. Por el contrario, si la bola se encuentra dentro del tazón, colocado sobre la mesa, siempre volverá a encontrar el equilibrio, en el fondo del tazón, aunque la empujemos por todas partes. Aquí se trata de un equilibrio muy estable. El verdadero desafío de la resiliencia consiste en buscar, mediante factores de resiliencia, un equilibrio estable entre el riesgo y la protección, es decir, un equilibrio que aún posibilita la vida y el crecimiento y que, por lo tanto, no excluye el dinamismo como lo haría la sobreprotección.

Quizás esta idea de equilibrio estable o inestable entre factores de riesgo y protección ponga de relieve un fenómeno muy particular: la persona que parece estar bien, pero que de repente y de forma totalmente imprevista, incluso para especialistas y las personas más próximas, mata a su familia y se suicida. ¿No vivía esta persona en un equilibrio muy inestable entre el riesgo y la protección, que le indujo a error a su entorno?

5 | LA CASITA, UN MODELO SENCILLO PARA LA PUESTA EN PRÁCTICA DE LA RESILIENCIA

Reflexionemos sobre la *casita* que se ha introducido más arriba y que representa algunos factores de resiliencia, también denominados factores de protección, en su conjunto, como las habitaciones de una casa. Encontramos estas habitaciones, o sea, estos factores de resiliencia, en muchas situaciones y culturas. Estas habitaciones no facilitan precisiones, sino indicaciones generales y posibles ámbitos de intervención para desarrollar la resiliencia.

a. Los fundamentos de la puesta en práctica de la resiliencia

Para poner en práctica la resiliencia en una situación concreta por medio de la *casita*, a menudo podemos diferenciar dos etapas, aunque no siempre se lo formule de esta manera:

Una primera etapa consiste en tomar conciencia de las habitaciones de la *casita*, o sea, de posibles ámbitos de intervención para apoyar la resiliencia en una situación determinada. Dibujar un esquema de la *casita* puede ayudar al principio; pero, al final, mejor vale volver a dibujar esta *casita* de acuerdo con las experiencias que las personas involucradas han experimentado.

Luego, hay que elegir en cuáles factores de resiliencia queremos y podemos trabajar. Más concretamente, se trata de elegir habitaciones en la *casita*. En lo ideal, podemos trabajar en todas las habitaciones a la vez, pero esto no siempre es posible. En este caso, hay que determinar prioridades teniendo en cuenta la situación de compromiso.

También es posible que haya que añadir una habitación u otro elemento, si consideramos que un factor de resiliencia que merece nuestra atención en nuestra situación de compromiso no está representado en la *casita*, o no lo está suficientemente y debe ser explicitado.

Por ejemplo, en Ecuador, mujeres profesionales que trabajan con jóvenes maltratadas añadieron una puerta de entrada, con una cerradura y una llave en la cerradura, para señalar la importancia, así como también la dificultad de establecer al principio una relación sólida con estas jóvenes, de manera mucho más explícita que la sola “aceptación fundamental”. La llave y la cerradura indicaban que el acceso a la aceptación fundamental no era fácil en la situación específica a la que se enfrentaban estas mujeres profesionales. Por el contrario, en otras situaciones, por ejemplo, en una familia en la que las cosas se llevan bien, esta aceptación fundamental a menudo existe desde el principio, lo que constituye una ventaja considerable (véase el dibujo pág. 54).

Esta primera etapa permite aclarar *las principales líneas de la orientación* de una intervención.

En una segunda etapa, hay que *especificar*, a menudo caso por caso, lo que podemos hacer en cada habitación, para concretar los diferentes factores de resiliencia que se han elegido en el modelo. Por decirlo así, hay que “colocar los muebles” en la casa. En esta segunda etapa establecemos, por una parte, el vínculo entre las generalidades de las habitaciones de la *casita* y, por la otra, las situaciones concretas y a veces singulares que se enfrentan sobre el terreno.

Esta especificación puede establecerse de varias maneras. Por ejemplo, puede definirse en un simple intercambio entre las diferentes personas involucradas. Pero la experiencia sugiere dos maneras particulares de determinarla:

- formulando un conjunto de *preguntas*, por lo menos una por habitación;
- fijando una serie de *normas de convivencia*, por lo menos una por habitación.

Exemple de casita réalisée lors d'un atelier de formation en Équateur



Podemos observar cómo el esquema de la *casita*, que se ha dibujado de nuevo a partir de la experiencia y, en este caso, por profesionales que trabajan con mujeres jóvenes y maltratadas en Ecuador, se acerca a la vida real, lo que le aporta matices: las prioridades cambian (autoestima y humor) de acuerdo con la experiencia; se pone de relieve la importancia del contacto con la naturaleza por la presencia de un jardín alrededor de la *casita*; y se precisa el mayor desafío de la creación de una relación necesaria para la “aceptación incondicional” de la joven, añadiendo una puerta de entrada con un cerradura y una llave.

b. Especificación de la segunda etapa mediante preguntas

Ejemplos de preguntas que ayudan a concretar los factores de resiliencia (habitaciones de la *casita*):

- Sobre la aceptación fundamental
 - ¿A quién acudes cuando tienes un problema grave?
 - ¿Con quién te sientes como en casa, a gusto?
 - ¿Quién puede realmente ayudarte cuando enfrentas dificultades?
 - ¿Quiénes son las personas que te han ayudado realmente en tu vida (a veces los buenos recuerdos y la inspiración de una persona querida, pero que falleció, como una abuela, pueden ayudar mucho)?
 - ¿Quién ya te ha escuchado con atención? ¿También eres capaz de escuchar a los demás con atención?

- Sobre el descubrimiento de sentido
 - ¿Cuáles son tus pasatiempos favoritos? ¿Por qué te gustan estos pasatiempos?
 - ¿Qué te parece realmente bello? ¿Por qué? ¿Cómo esto te habla?
 - ¿Qué responsabilidades puedes asumir? ¿Cómo describirías estas responsabilidades de manera concreta?
 - ¿Tienes proyectos? ¿Cuáles son?
 - ¿Qué te gustaría hacer en la vida? ¿Y cómo piensas conseguirlo?
 - ¿Crees en Dios? ¿O en otra cosa? ¿Qué cambia esto en tu vida? (Cuidado con las creencias sectarias ya que no respetan ni la libertad ni la conciencia). ¿Te ayuda esto en tu relación con los demás?
 - ¿Te gusta ayudar a los demás? ¿Cómo?
 - ¿Piensas que la vida tiene un objetivo? Si es así, ¿cuál es?

5 | LA CASITA, UN MODELO SENCILLO PARA LA PUESTA EN PRÁCTICA DE LA RESILIENCIA

- Sobre la autoestima
 - ¿En qué eres realmente talentoso/habilidoso?
 - ¿Qué te anima mucho?
 - ¿Qué te desanima?
- Sobre las competencias
 - ¿Qué haces realmente bien?
 - ¿Alguien te ha agradecido por esto?
 - ¿Hay otras cosas que aprender?
 - ¿Qué quieres todavía aprender?
- Sobre el humor
 - ¿Qué te hace reír de corazón?
 - ¿Ya has reído hoy?
 - ¿Alguien ya se ha burlado de ti? Si es así, ¿qué sentiste?

Obviamente, estas preguntas solo son sugerencias. Su objetivo consiste sobre todo en alentar al lector a formular sus propias preguntas respecto a la resiliencia, que se pueden utilizar en diversas situaciones.

Para concretar el suelo sobre el cual se construye la *casita* (algunas necesidades básicas), todavía habrá que formular otras preguntas, como también, a veces, observar con atención la situación de la que se trata (por ejemplo, si se trata de personas refugiadas) o realizar un examen médico en algunos casos.

c. Especificación de la segunda etapa mediante normas de convivencia

La formulación de *normas de convivencia* para cada habitación de la *casita* es otro modo de concretar los factores de resiliencia, que a veces puede ser conveniente en un marco institucional. Se utilizó este proceso en algunas escuelas primarias en el sur de los Países Bajos. Toda la comunidad escolar (profesores, otros miembros del personal, niños y padres) participó en esta iniciativa con el objetivo final de mejorar el ambiente en la escuela, creando una especie de “filosofía de funcionamiento”, que se materializó en normas de convivencia, y que contó con el apoyo de muchas personas. Algunos ejemplos.

- Aceptación fundamental
 - Tengo derecho a equivocarme, porque puedo aprender de mis errores (esta regla se aplica tanto a los alumnos como a todos los otros miembros de la comunidad escolar).
 - Nos escuchamos los unos a los otros (por lo tanto, el profesor también escucha al niño).
- Autoestima
 - Intentamos formular cualquier crítica o corrección de manera positiva.
- Humour
 - ¿Ya has reído hoy? (ya que es difícil establecer normas para estimular el humor)

d. Algunos usos particulares de la *casita*

- El modelo permite orientar una entrevista o un proceso de reflexión con mucha *apertura y flexibilidad*. Por ejemplo, una psicóloga lo utiliza para estructurar una entrevista con un niño con dificultades; algunos profesores también lo utilizan para hablar de sus experiencias con los niños.
- Un acompañante puede ayudar a una persona a dibujar la *casita* de su vida a partir de su experiencia, y cambiar la arquitectura de la casa (introduciendo una nueva habitación, etc.) si resulta necesario. Este ejercicio también puede realizarse en grupo: este dibuja una *casita* que refleja las experiencias de sus miembros. En este caso, también notamos una mayor flexibilidad de utilización.
- Como un verdadero hogar, la *casita* puede reflejar *la historia de vida* de una persona; y como tal, puede necesitar reconstrucción, consolidación y reparación. De acuerdo con la experiencia de las personas, a veces cabe cambiar la arquitectura de la *casita*.
- El modelo permite *diagnosticar* problemas y recursos en cada ámbito señalado (es decir, en cada habitación). Al llamar nuestra atención sobre los recursos, el modelo puede facilitar la repuesta a un desafío que puede parecer simple, pero que, en la práctica, puede resultar extremadamente difícil; por ejemplo, cambiar nuestra mirada sobre la realidad, rechazar el hecho de reducir una persona a sus problemas y buscar de manera activa sus recursos y su potencial. Se explicitará más este desafío en el capítulo siguiente.
- La experiencia demuestra que el modelo se utiliza tanto para casos individuales como para un funcionamiento colectivo (algunas escuelas en los Países Bajos). Aunque podemos utilizar la *casita* en ambos casos, su uso concreto es obviamente bastante diferente, dependiendo de si trabajamos a nivel individual o colectivo. Sin embargo, la inspiración fundamental sigue siendo la misma: buscar, más allá de los problemas, los puntos positivos que permiten una (re)construcción de la vida.

e. Una respuesta a un quebradero de cabeza fundamental

El modelo responde a *dos limitaciones contradictorias* que a menudo se experimentan sobre el terreno:

- por una parte, buscamos elementos generalizables: este desafío se refleja en las habitaciones de la *casita* que representan factores de resiliencia y que, a menudo, encontramos más allá de las fronteras, cualesquiera que sean las culturas y las problemáticas;
- por otra parte, sabemos que cada persona y/o situación es diferente, e incluso única: este desafío se refleja en las especificaciones que se deben determinar para cada habitación.

La *casita* permite organizar y articular estos dos desafíos, estos dos tipos de reflexión y de procesos divergentes en un modelo único, como dos partes complementarias con respecto a una misma realidad de resiliencia.

f. Una serie de otras ventajas

- Los diferentes factores de resiliencia a menudo interactúan. Por ejemplo, si me siento aceptado por una persona que me gusta, y si puedo participar en un proyecto que da sentido a mi vida, tendré una mejora idea de mí mismo, me sentiré más valorizado y aprenderé más fácilmente algunas competencias. Muchos educadores lo han experimentado: un niño aprende más fácilmente si se siente amado. Por lo tanto, resulta útil tener un modelo o un memorando que permite considerar todos estos elementos, ya sea individualmente o en conjunto, en un orden de prioridad determinado y adaptado a las necesidades, sin que la comprensión de las cosas sea demasiado complicada. El modelo de la *casita* facilita este tipo de reflexión. También podemos colocar puertas y escaleras en el modelo.
- En este mismo sentido, este modelo puede ser considerado como “holístico”. Incluso la dimensión espiritual de la vida, en su sentido más amplio, encuentra su lugar, por lo menos en la habitación que se dedica al “descubrimiento de sentido”.

5 | LA CASITA, UN MODELO SENCILLO PARA LA PUESTA EN PRÁCTICA DE LA RESILIENCIA

- El modelo permite integrar lo que aprendemos a partir de *diferentes fuentes* de información: la ciencia, la expresión artística, la experiencia profesional, la experiencia de vida, incluso la de los más necesitados. Por consiguiente, la *casita* ofrece la posibilidad de considerar realmente e integrar la experiencia y la sabiduría de los más vulnerables.
- El modelo sitúa claramente a la persona en su entorno, con sus redes de contactos informales de familia, amigos, vecinos, etc.
- Para muchas personas, la imagen de la casa crea una relación emocional que va más allá de la simple comprensión intelectual. Esta imagen es más fuerte que el uso de una *checklist* abstracta.
- El modelo permite presentar de forma *accesible* una realidad pluridimensional y compleja, incluso para personas con escasa formación. De hecho, para obtener el mismo resultado con un texto escrito, habría que rellenar muchas páginas y el resultado no sería más claro. Esta ventaja, así como la que hemos visto anteriormente, tienen una importancia particular para las personas muy necesitadas.
- Además, el modelo está *abierto* (buhardilla) a otras experiencias, que no se pueden anticipar, pero que pueden ser muy reales e importantes, aunque solo ocurra en un caso. Por ejemplo: los sueños de un niño, lo que espera en lo más profundo de su alma (esto también tiene una relación con el sentido). En cambio, es muy probable que un modelo cerrado tarde o temprano se plantee contra la vida.

6 | UN CAMBIO DE MIRADA

Los elementos de resiliencia que se han mencionado anteriormente no son revolucionarios. De algún modo, volvemos a encontrar el buen sentido psicológico y educativo, e incluso el buen sentido en su forma más simple. Sin embargo, si realmente queremos tenerlo en cuenta en nuestra vida y nuestro trabajo, nos veremos inducidos a mirar de otro modo a la realidad. Intentamos encontrar, con paciencia, inteligencia y pasión los elementos positivos que nos permitirán construir una vida, más allá de la reparación de los daños. Incluso tendremos que buscar estos elementos fuera de nuestros marcos profesionales estrictos.

A continuación, encontrará dos testimonios de psiquiatras infantiles (uno es valón y otro es flamenco) que, conociendo la resiliencia y creyendo en sus beneficios, demuestran los cambios inducidos por ella:

- “Recibí formación para constatar problemas y aportar mis soluciones como especialista. La resiliencia me desafía a que identifique los recursos de una persona y que sepa cómo utilizarlos.”
- “Si pregunto a un joven, que acompañé mientras seguía una terapia cuando era pequeño, qué es lo que le ayudó a salir adelante, casi nunca menciona a los profesionales. Me habla de una tía que lo quería mucho o de un amigo que confió en él, o sea, personas que naturalmente formaban parte de su vida. Nunca habla de mi terapia.” Para algunos, esta última observación puede indicar que la terapia ha sido un éxito.

En definitiva, tenemos que *cambiar de mirada*.

Enfrentamos los problemas, pero también buscamos los recursos, incluso aquellos recursos inesperados. Nos negamos a reducir una persona a sus problemas.

Intentamos aplicar dos frases que parecen sencillas:

- solo podemos construir con todo lo que es positivo. Lo que no excluye de ninguna manera la necesidad, en algunos casos, de “reparación”, por ejemplo, de terapia;
- positivo no significa necesariamente *perfecto*.

a. Cambiar de mirada: nada más difícil

Cambiar de mirada sobre la realidad. Nada parece más fácil. ¿No es fácil ver el vaso medio lleno o medio vacío? La historia de la ciencia y las invenciones y, sobre todo, de los objetos que se utilizan a diario, nos surge lo contrario. A menudo nos equivocamos debido a un fenómeno psicológico muy curioso: es extremadamente difícil descubrir lo que parece obvio una vez que se lo descubrió. Tras haberlo descubierto, todo parece fácil. Pero es extremadamente difícil descubrirlo. Es como si nuestra mente anduviera sobre carriles y casi no pudiera desviarse. Muchos ejemplos ilustran esta observación misteriosa, incluso al más alto nivel de la ciencia. Aquí están dos de estos ejemplos:

- Uno de la historia de las matemáticas. Las civilizaciones mediterránea y occidental no consiguieron descubrir la cifra cero. Solo conocemos dos civilizaciones que descubrieron el cero, en India y los Mayas. La cifra cero es originaria de la India y se transmitió en Europa a través de España, con muchas resistencias, por los árabes. ¡Quién lo diría! ¿Y qué es más evidente para nosotros que la cifra cero?
- Otro de la vida diaria. Llevó más de cuatro siglos para encontrar las patillas de las gafas, o sea, el medio más “evidente” para mantener ante nuestros ojos las lentes que nos ayudan a ver mejor. Antes de este descubrimiento por un óptico inglés en el siglo 18, los especialistas y los médicos habían pensado en los quevedos, o un sombrero con lentes colgantes, o una especie de lupa que se tenía que sujetar con la mano. Pero, ni la genialidad ni la creatividad les faltaban a los investigadores que se interesaron por el desarrollo en la mejora de la vista.

Entre ellos, se encontraba Leonardo da Vinci.

b. Cambiar progresivamente la mirada

Si este cambio de mirada sobre la realidad es a la vez tan importante, pero tan poco evidente, entonces, ¿qué hacer para iniciar el cambio de mirada que puede apoyar la resiliencia? Aquí están algunas sugerencias y pistas por explorar, que no constituyen de ninguna manera la única fórmula que existe

(1) Nuestra experiencia de resiliencia

Al principio, a veces resulta útil que nos demos cuenta de nuestras propias experiencias profesionales o personales de resiliencia o de experiencias de este tipo en nuestro entorno. La *casita* o casa de resiliencia, de la que hemos hablado más arriba, puede ayudar en esto: para empezar y estimular la reflexión o el intercambio, trate de dibujar esta casa, solo, con un amigo, o con 2 o 3 colegas, pero reorganizándola y dándole vida de acuerdo con sus propias experiencias profesionales y/o personales para que deje de ser un simple esquema. O simplemente intente responder a la pregunta: ¿quiénes son las personas y cuáles son los acontecimientos que me han ayudado a construir mi vida, sobre todo cuando me sentía muy mal?

(2) El diagnóstico positivo

Un diagnóstico positivo no es superficial. Por el contrario, se trata de un acto de realismo. Nuestra mirada intenta abarcar toda la realidad, en vez de centrarse solo en los problemas. Quien solo se centra en los problemas, a menudo afirmando ser “realista”, no es nada realista, en verdad.

¿Cómo hacer? Aquí está un ejemplo: si debemos establecer un diagnóstico y redactar un informe sobre una persona, podemos intentar aplicar la norma 50/50: si redacta n páginas sobre los problemas de la persona, ¿puedo redactar tantas otras páginas sobre el potencial y los recursos de esta persona y su entorno, o, de cierta manera, reduzco esta persona a su problema? Esta norma, que aplican los trabajadores sociales en Francia, puede ser demasiado restrictiva. Sin embargo, nada impide que se pruebe una variante más simple, o sea, escribir por lo menos una página sobre los recursos y el potencial de la persona y/o su entorno. Dicho de otro modo, un verdadero diagnóstico no solo intenta identificar los problemas, sino también los recursos de la persona y su entorno, y busca saber cómo movilizarlos. De lo contrario, nos quedamos en una primera etapa de recuperación, y aunque resulta muy útil, no nos permite rehacernos. Sólo conseguimos construir de verdad basándonos en elementos positivos, incluso ínfimos e imperfectos, pero por lo menos positivos.

Preguntas simples pueden apoyar el establecimiento de tal diagnóstico como, por ejemplo: ¿qué persona es importante para el joven que estoy acompañando?

¿Por qué se interesa este joven? ¿Qué es lo que hace bien? ¿En qué ámbito demuestra su inteligencia o habilidad? Y si utiliza sobre todo sus competencias para organizar un robo, ¿podemos reorientar sus capacidades hacia objetivos más constructivos? ¿Qué es lo que le hace feliz? ¿Qué es lo que le hace reír? El mayor desafío consiste en sacar elementos de construcción de la vida, aunque estos se escondan detrás de comportamientos negativos.

Cada habitación de la *casita*, que se ha mencionado más arriba, puede concretarse de tal forma, gracias a una serie de preguntas, o mediante el uso de normas de convivencia, como se lo ha sugerido antes.

En el contexto educativo esta orientación quizás hace referencia a un desafío pedagógico muy conocido: en vez de considerar los errores como fracasos y nada más, ¿cómo podemos transformar fracasos en tantas oportunidades de aprendizaje? En una escuela primaria en los Países Bajos, la comunidad escolar lo propuso como una norma que venía concretando un poco las bases de la *casita*: “*Tengo derecho a equivocarme, ya que puedo aprender de mis errores*”. Cabe señalar que esto no solo se aplica a los alumnos y a esta escuela.

(3) Aprender de la persona que quiero ayudar

En la India, un educador de la calle no quería iniciar un trabajo en un barrio mientras no tuviera respuestas a la pregunta: “¿Qué soluciones los niños de la calle han encontrado por ellos mismos para resolver sus problemas, ya sean soluciones legales o ilegales?” Estos niños tenían que (sobre)vivir y no podían esperar que un adulto profesional e indulgente se interesara por ellos. Necesitaban encontrar soluciones a sus problemas mucho antes, ya sean soluciones legales, o a veces ilegales. Basándose en estas preguntas y respuestas, y conociendo sus problemas, el educador pudo intervenir apoyándose en las fuerzas de estos niños, entre otros. De tal forma, consiguió reorientar las capacidades de algunos de ellos hacia otros objetivos legales, por esta vez. Al final, este proceso constituye una explicación de un caso específico, lo que es muy astuto, del diagnóstico positivo del que hemos tratado más arriba.

(4) Intenciones del participante, percepción por el destinatario

Una lógica de supervivencia, incluso en las instituciones, conlleva una coherencia que puede discrepar de la de los educadores o de la de la dirección. Si un educador se pregunta si una intervención X ayudaría a un joven a reorientarse, este puede preguntarse cómo sobrevivir a esta intervención X sin demasiadas dificultades. Aquí está un ejemplo: se coloca a un niño con trastornos del comportamiento en una institución que preconiza una disciplina estricta; el niño se comporta muy bien y los educadores observan grandes progresos. Sin embargo, tras salir de la institución, el joven vuelve a comportarse de manera problemática. ¿No ha sido bastante largo el periodo transcurrido en la institución? ¿No ha sido bastante estricta la disciplina? ¿O quizás este resultado decepcionante se debe a una especie de estrategia de supervivencia del niño: obedecer inteligentemente, para poder salir lo antes posible, con la voluntad de volver a comportarse de manera problemática, sin que le afecte las sanciones? Esta última opción puede formar parte de la estrategia de supervivencia del joven, ya sea de manera consciente o a veces incluso de manera inconsciente. Los progresos observados por los participantes son reales, pero sin profundidad, y no son coherentes con los objetivos de las intervenciones. Afortunadamente, muchas intervenciones consiguen mejores resultados.

El desafío de la incoherencia entre las intenciones de los participantes y su percepción por los destinatarios también existe en otros ámbitos. ¿Cómo un alumno interpreta nuestras medidas pedagógicas? ¿Sigue las ideas pedagógicas? ¿O nos sorprende su propia lógica? ¿Cómo comprender la situación con claridad? ¿Cómo establecer una coherencia efectiva entre las intenciones de los participantes y las percepciones y estrategias de los destinatarios de estas intervenciones?

El mismo problema a veces se plantea cuando investigadores utilizan cuestionarios con personas para quienes la supervivencia inmediata es prioritaria como, por ejemplo, algunos niños que viven en la calle. Estos niños a menudo responden lo que piensan que el investigador quiere escuchar, en la medida en que el niño percibe al investigador como alguien que puede ayudarlo a sobrevivir.

(5) La pregunta del sentido común

En el momento de describir o tratar a una persona, tenemos que preguntarnos lo siguiente: ¿aceptaría que se me describiera o tratara así? ¿Cómo me sentiría por el hecho de ser reducido a mis problemas, a un caso por tratar o a un criminal? ¿Cómo quisiera corregirlo?

O incluso: ¿tal niño realmente no tiene nada bueno? ¿Cómo el educador puede implementar la corrección que se impone? ¿Cómo puede utilizar lo que ha sido bien hecho por un niño con dificultades? ¿O lleva demasiado tiempo este proceso? Estos desafíos se vinculan con el desafío anterior, o sea, buscar los elementos positivos.

A veces tenemos que preguntarnos: ¿qué sentiría yo si me encontrara en la situación penosa del otro? O incluso en una situación escolar: ¿cómo era yo, de alumno, en tal situación?

Una falta de sentido común también puede producirse en situaciones mucho más extremas; por ejemplo, en todos los asuntos relativos a los abusos sexuales. En un congreso internacional sobre los abusos sexuales de niños, un experto preguntó si un miembro de la junta, que se componía de profesionales en este ámbito, estaría dispuesto a contar en público la experiencia sexual más vergonzosa de su vida. Esto provocó consternación en la junta. El experto señaló después a todos los presentes, tan desconcertados, que a veces exigían este tipo de ejercicio de niños abusados, y esto en ocasiones repetidas, una vez por el psicólogo, otra por el trabajador social y finalmente por la policía. Afortunadamente, en algunos lugares, se implementan medidas para impedir este tipo de excesos. Sin embargo, muchos especialistas no habían considerado este problema, aunque sea tan evidente cuando se nos abren los ojos. Es demasiado fácil juzgarlos a posteriori. Pero, tenemos que intentar impedir que se produzca este tipo de situación. Y si preguntas “de sentido común” pueden ayudar en esto, ¡mejor así!

(6) La importancia de los efectos secundarios, positivos y negativos

Debemos intentar abrir los ojos sobre los efectos secundarios de nuestras acciones porque los fundamentos de la resiliencia, o sea, la aceptación profunda del otro y el descubrimiento de sentido, a menudo no se construyen de manera específica, al igual que el efecto espontáneo, pero no intencional de un conjunto de otras acciones que responden a una variedad de objetivos. En términos muy simples y concretos se trata, por ejemplo, de la diferencia entre alimentarse como un autómata y compartir una comida; entre administrar un medicamento y aprovechar este momento para escuchar a un enfermo; entre asignar tiempo y ofrecer tiempo gratuitamente.

Estar atentos a los efectos secundarios nos permite abrir los ojos y descubrir elementos que contribuyen a la construcción de la resiliencia que se ha mencionado más arriba. El pequeño jardín de Nelson Mandela, del que hemos hablado más arriba, es un ejemplo de esto. Probablemente no es lo que hubieran querido las autoridades penitenciarias. Y más cercano a nosotros: ¿quién puede evaluar todos los beneficios de los “huertos familiares” (pequeñas parcelas de tierra en las afueras de nuestras ciudades) en términos de relaciones humanas, integración, autoestima, proyecto, más allá del cultivo de flores y verduras y sus efectos positivos sobre la salud física y los presupuestos de los hogares?

Existe una racionalidad financiera y funcional en primer grado, con respecto a los únicos objetivos que se han fijado y que se pueden medir. Esta racionalidad origina acciones muy específicas. Está muy de moda en la gestión. Cabe reconocer que tales acciones específicas pueden resultar muy útiles. El verdadero problema es su generalización a todos los aspectos de la vida y el trabajo, incluso en los ámbitos en los que esta aplicación conlleva un conjunto de efectos destructivos, que los instrumentos de observación/evaluación no siempre perciben por ser demasiado específicos. Por ello, a veces cabe evaluar los mismos sistemas de observación y evaluación.

No se trata de encargarse de tareas nuevas y difíciles, deseando controlar lo que se nos escapa. Como para el “Tutor de Resiliencia”, se trata más bien de relajarse y hacer bien su trabajo, con humanidad. Finalmente, se trata de aceptar que algunas cosas a veces se implementan bien en la vida, y sin que nos demos cuenta, gracias a nosotros y otras

veces a pesar de nosotros. Si estamos convencidos de todas las desgracias que puedan ocurrir, ¿todavía podemos aceptar que lo contrario también sea cierto? Antes bien, la humanidad ya hubiera desaparecido desde hace mucho tiempo.

(7) Recapitulación de algunos otros cambios

En lo anterior, hemos mencionado algunos cambios de mirada implícitos o un poco diferentes. Aquí resulta útil recapitularlos o aclararlos de forma breve.

- Tenemos que hablar lo menos posible de un “caso”, y más de una “persona”. ¿A mí me gustaría que me consideren como un “caso”?
- Es evidente que ya no hablamos de personas aisladas, sino de una persona y su entorno, en su contexto y cultura.
- Tenemos que abandonar la visión determinista de la vida, en la que una persona es necesariamente prisionera de su pasado, para evolucionar hacia un futuro más abierto en el que varias posibilidades de crecimiento son posibles.
- Debemos evolucionar de una intervención que se basa en una exclusividad profesional, en la que los expertos son los únicos que tienen conocimientos válidos, hacia una intervención más abierta, en la que el profesionalismo se construye en la vida en su sentido más amplio, con aportes que pueden proceder del mundo no profesional.
- A veces tenemos que dejar de lado los conceptos artificialmente claros y evolucionar hacia conceptos más confusos, pero mejor arraigados en la vida.
- A veces debemos dejar de utilizar técnicas que se consideran como generalizables y evolucionar hacia principios que parecen ser válidos en muchas situaciones, hasta que se demuestre lo contrario, y que deben concretarse de forma diferente de acuerdo con las situaciones y las personas.

(8) Una estrella en la noche

A veces, vemos claro en qué sentido deberíamos poder trabajar, pero no vemos cómo podríamos lograrlo, incluso después de consultar a amigos o especialistas. También debemos aceptar vivir en una tensión entre la realidad y lo ideal. Esto forma parte de la articulación entre el realismo y la esperanza que tanto caracteriza la resiliencia. Un ideal proporciona una orientación. No constituye un objetivo operativo por alcanzar. Nuestra mayor tentación consiste en huir esta tensión, ya sea ocultando o rebajando el ideal, o prefiriendo nuestras ilusiones sobre la realidad. Es más sano que nos situemos en el centro de esta tensión y que tengamos paciencia, que seamos perseverantes, y si es posible, que tengamos un humor positivo. Como lo decía el papa Juan XXIII a sus colaboradores tras leer el proyecto de texto de una encíclica: “Escribámelo de manera más sencilla. De lo contrario, nadie creerá que esto ha sido escrito por el papa.” O incluso, unos años antes, cuando era delegado apostólico en Bulgaria y que preparaba su primer sermón de Navidad para los búlgaros: “Intento escribir mi sermón en búlgaro. Seré muy breve.” De tal forma, el papa Juan XXIII se ciñó a lo esencial, sin rebajas, pero consiguió un objetivo operacional modesto y realista. Un ideal, incluso si no puede realizarse a corto plazo, sigue siendo valioso, aunque solo sea como una estrella lejana e inaccesible que nos guía en la noche. Y una estrella es preciosa, no es necesario alcanzarla. De hecho, nos quemaríamos.

7 | ANTES DE PONERNOS EN CAMINO, ALGUNAS TRAMPAS QUE HAY QUE EVITAR

El texto de este cuaderno propone varios matices y puntos de atención necesarios para realizar una inspiración “resiliente”. Aquí está un último recuerdo de ciertos elementos clave que han sido enriquecidos por algunos otros excesos y trampas que hay que evitar.

- 1) Cada elemento de la resiliencia puede desbordarse. Por ejemplo, un niño a menudo sufre maltratos dentro de su familia, aunque esta misma familia debería amarlo y protegerlo. La búsqueda de sentido que ya no respeta la conciencia desvía fácilmente hacia el sectarismo agresivo y violento. Incluso las competencias pueden desviarse y utilizarse para objetivos criminales. Tener demasiada autoestima nos aleja de la realidad y nos lleva a volvernors altaneros. El humor desviado se vuelve agresivo, hiriente, humillante y reduce nuestro horizonte solamente a los puntos negativos. Esta ambigüedad en la vida, y el hecho de que las mejores cosas pueden desviarse hasta convertirse en las peores, forma parte de nuestra condición humana. Tenemos que tomar consciencia de este peligro y ser prudentes sin dejarnos ahogar por el miedo.
- 2) A menudo se escuchan generalizaciones falseadas que pueden inducirnos a error con respecto a la resiliencia, tales como: “Si yo puedo hacerlo, todo el mundo lo puede también.” Esto es un error mayor, ya que las personas y sus historias son todas distintas.
- 3) Una interpretación ligera y superficial de la resiliencia entraña el riesgo de crear falsas esperanzas. Sería como decirse “todo es posible, no hay límites”. Las consecuencias pueden ser graves, ya que la caída que podría suceder sería todavía más dura, tras crear y creer en estas falsas esperanzas. La resiliencia intenta articular el realismo y la esperanza. Ambos términos son necesarios.
- 4) Existen asimetrías: aunque un adulto violento muy a menudo tuvo una infancia violenta, esto no significa que cualquier niño que ha sufrido violencia se convertirá en un adulto violento; al igual, que si todos los divorciados estuvieron casados, esto no quiere decir que

todos los novios se divorciarán. Sufrir actos de violencia en la infancia aumenta de manera considerable el riesgo que el niño se convierta en un adulto violento. Pero también existen niños que sufrieron actos de violencia y que logran convertirse en adultos no violentos y benévolos. Sin embargo, los profesionales de atención no siempre perciben este último grupo. La proporción de niños que logran desarrollarse de forma positiva, a pesar de las violencias que sufrieron, varía dependiendo del tipo de violencia y de los factores de resiliencia que se han desarrollado, ya sea de manera consciente o inconsciente.

- 5) Es importante distinguir el optimismo y la esperanza; por ejemplo, en los cuidados paliativos, donde todas las personas involucradas, o sea, el moribundo, su entorno y el personal sanitario, deben evolucionar a veces del optimismo hacia la esperanza. El optimismo consiste en esperar que se realice un objetivo concreto como la curación, mientras que la esperanza significa tener confianza en un futuro desconocido, ya sea por tener fe en una vida después de la muerte o por otro motivo.
- 6) Existen instrumentos de análisis de las fortalezas, las debilidades, las oportunidades y las amenazas (SWOT en inglés, DAFO en español). En términos de resiliencia, podríamos hablar de fortalezas, debilidades, protección y riesgo. Para los niños, incluso existe un cuestionario especializado que ha sido traducido en varias lenguas, el “Cuestionario de Cualidades y Dificultades” (“Strengths and Difficulties Questionnaire” o SDQ). Este análisis puede resultar muy útil. Sin embargo, podemos fácilmente confundir resiliencia y fuerza, más o menos bruta, sobre todo en una sociedad que glorifica la fuerza y el éxito. La resiliencia es más bien una inteligencia de la vida, una sabiduría que permite construir la vida, incluso en caso de dificultades, con la fragilidad humana. A veces incluso permite transformar una debilidad en una oportunidad, como una persona ciega que desarrolla una sensibilidad extraordinaria del tacto y del oído. Para evitar esta trampa, aquí está un pequeño truco: el análisis DAFO cruzado. El análisis DAFO usual se construye sobre cuatro columnas: fortalezas, debilidades, oportunidades y amenazas. Este análisis puede referirse a una persona, una acción o una institución. Se utiliza mucho este tipo de análisis. Sin embargo, en materia de resiliencia, un análisis más preciso puede imponerse en algunas situaciones. En vez de dibujar cuatro columnas, intentemos cruzar las fortalezas y las debilidades con las oportunidades y las amenazas.

	Fortalezas	Debilidades
Oportunidades		
Amenazas		

Por ejemplo, una mayor fortaleza puede llevar a una autosuficiencia y una dureza hacia los demás; en este caso, la fortaleza también puede convertirse en una amenaza. Además, es una cierta fragilidad humana que permite profundizar una relación si dos personas reconocen y respetan sus fragilidades respectivas, con mucho pudor y paciencia. Tal dinámica quizás permite profundizar mejor una relación humana que la sola admiración mutua. En este sentido, la resiliencia es más sutil que un perfeccionismo que pretende eliminar todo lo que es contrario a su visión de la “buena” vida, cueste lo que cueste.

Al mismo tiempo, el pequeño esquema del DAFO cruzado obviamente permite destacar lo que nos resulta más familiar y que no hay que descuidar: la fortaleza como una oportunidad y la debilidad como una amenaza.

COMO CONCLUSIÓN: EN BÚSQUEDA DE LA VIDA

El mayor especialista alemán de la resiliencia, el profesor Friedrich Lösel, respondió a la pregunta sobre lo que la resiliencia nos aporta en nuestro trabajo, en nuestros proyectos y compromisos y en nuestras vidas: “la resiliencia nos devuelve una esperanza realista.” Normalmente, no ponemos juntas estas dos palabras, pero ¿por qué no? Siempre deberíamos intentar articular la esperanza y el realismo y así evitar el cinismo que es un realismo sin esperanza ni optimismo, así como las ilusiones que son un optimismo o una esperanza sin realismo. Recordamos que el optimismo consiste en esperar que se realice un objetivo concreto, mientras que la esperanza significa tener confianza en un futuro desconocido. El cinismo y las ilusiones son tentaciones muy comunes hoy en día, pero que no contribuyen para nada en la vida.

En la literatura infantil, encontramos varios ejemplos de resiliencia, sin que aparezca la palabra “resiliencia”. Vemos el ejemplo de los libros de *Winnie the Pooh* escritos por A. A. Milne y E. H. Shepard. El realismo muy modesto de *Winnie the Pooh* a menudo es más constructivo y aporta más esperanza que ciertas palabras demasiado serias, tristes o, al contrario, demasiado paradisíacas de los adultos.

Winnie es de origen desconocido, pero fue adoptado por un niño. Winnie conoce sus límites y los acepta, pero un poco de mala gana. A veces se da cuenta de su falta de inteligencia. Esto le pone un poco triste, pero lo acepta y pide ayuda a otros animales que piensa que son más inteligentes o mejor informados que él. No descuida sus pequeños placeres, sobre todo la miel y la leche condensada. Y tiene sus amigos. A Winnie le gusta aportar su pequeña contribución a la vida diaria, a veces sin entender muy bien lo que está pasando, y a veces de manera burda. Es atento con los demás animales que viven en el bosque y es un amigo fiel. Y cuando sucede una crisis en el bosque, a menudo es más eficiente (casi sin quererlo) que los animales más pretenciosos.

¿Puede *Winnie the Pooh* ser algo inspirador para nosotros? Un realismo sonriente, constructivo, siempre atento a la vida, con esperanza y optimismo. ¿No es un maravilloso ejemplo de resiliencia? No tenemos que pensar que esta comparación con Winnie the Pooh no sea seria. Es tan seria como la sonrisa, la risa o las lágrimas de un niño. Después nos atañe a cada uno de nosotros buscar donde se encuentra nuestro propio *Winnie the Pooh*.

ANEXOS: PARA PROFUNDIZAR AÚN MÁS

1. Desde el punto de vista matemático: ¿cualitativo o cuantitativo?

La *casita* es claramente un modelo *cualitativo*. Sin embargo, se reveló, con ayuda de las matemáticas, que esto no impide que este modelo refleje de forma cualitativa los mismos elementos que una función matemática:

- la forma general de la función matemática se convierte en la arquitectura y el plano de la *casita*, que puede adoptar distintas formas dependiendo de las experiencias sobre el terreno;
- los parámetros de la función se convierten en las habitaciones de la *casita*, que funcionan como elementos estables a través situaciones diferentes;
- las variables de la función se convierten en lo que se especifica en cada habitación, lo que difiere de un individuo a otro, o sea, que reflejan de forma cualitativa la variable en una función matemática.

Esta observación, de comprobarse, quizás no resulta muy útil, pero demuestra que lo cuantitativo y lo cualitativo pueden seguir procesos de organización de la reflexión bastante similares o paralelos, sin que se imponga un razonamiento cuantitativo superficial.

2. ¿Cómo profundizar aún más? Una sabiduría que integra la ciencia

Obviamente, la resiliencia es una realidad muy profunda y amplia, a tal punto que no puede someterse totalmente a todas las posibilidades de los métodos de investigación científica. Por lo tanto, debemos, con mucha humildad y prudencia, aprender de varias fuentes de información: la ciencia, pero también la experiencia profesional, la experiencia de vida, la expresión artística o las grandes escuelas de espiritualidad. El psicólogo Wolfgang Edelstein del Instituto de investigación Max Planck en Alemania expresó este desafío con mucha elegancia: “Debemos construir una

sabiduría humana que integre la ciencia, pero que también vaya más allá de la ciencia.”¹⁵, lo que dificulta las exigencias en materia de rigor y la búsqueda de conocimientos especializados. La respuesta a tales exigencias quizás procede de otro contexto: en el marco de la ética médica, Ottfried Höffe, profesor de filosofía en Tübingen, recomendó en un intercambio televisado la necesidad de rodearse de expertos “saturados de experiencia” (“*erfahrungsgesättigte Experten*”, NZZ Format, SRF, 2015). Tener este tipo de conocimientos especializados parece ideal en un ámbito como el de la resiliencia, pero lo interpreto libremente: en lo relativo a la resiliencia, esta experiencia no se limita exclusivamente a la vida profesional de investigadores, miembros del personal sanitario o profesores, sino que se enriquece más ampliamente de la experiencia humana. La profundización de la resiliencia es un desafío tanto práctico como intelectual, humanista y espiritual.

3. Generalizar, ¿cómo?

1. En ciencias humanas, la *generalización* siempre debe realizarse con prudencia. Aunque seguimos rigurosamente los procesos estadísticos, lo “*estadísticamente significativo*” debe interpretarse correctamente. Estadísticamente hablando, lo “significativo” indica que la correlación que se calcula entre las variables de una muestra aleatoria (en el sentido estadístico del término) o más específicamente estructurada, también se encuentra probablemente en la población determinada en la que se ha extraído la muestra. Hay que cuidarse de extender *a priori* esta significación por todos lados como una verdad absoluta e ineludible. Por consiguiente, una generalización hacia toda la humanidad no resulta posible, a menudo ni siquiera hacia la población de un país. Además, y al contrario de lo que a veces se sugiere, este “*significativo*” no revela nada sobre la intensidad de esta relación entre las variables y no implica necesariamente que existe una relación causal entre estas variables. Más aún, debemos estudiar lo que lo “*estadísticamente significativo*”; representa, en la realidad viva sobre el terreno, lo que a menudo requiere el apuntalamiento de datos estadísticos por varios datos cualitativos. Sin embargo, sobre el terreno, se practica una especie de *generalización por inspiración y por encadenamiento*, sin aclararla. Esta forma de generalización a menudo no se percibe ni se valoriza: observamos una práctica

15 - Cita extraída de una conversación privada en Potsdam en un intercambio después de una conferencia sobre la resiliencia

inspiradora y no la reproducimos tal cual, pero nos inspiramos en esta para experimentar otra cosa, más o menos similar en su propia situación; y quizás, tal experiencia volverá a inspirar una nueva actividad en otra parte. Esta inspiración puede ser “ligera”, puede ser una sola práctica o idea. O puede ser mayor y más compleja, hasta la “transferencia” del tipo de operación (que siempre se replantea y se adapta) de todo un proyecto. De tal manera, encadenamientos pueden crearse por inspiración, o si lo prefiere, “lamparones” que se amplían por inspiración. Al final, se trata de una forma práctica y flexible de generalización que evita ser demasiado mecánica, pero que requiere mucha prudencia. Este tipo de generalización es muy distinta de la generalización estadística, que se basa en ciertas reflexiones científicas o procesos prácticos, de manera explícita o implícita. Obviamente, hay que reconocer el valor del razonamiento estadístico: al final, se trata de una lógica inductiva rigurosa. Pero las condiciones para aplicarla realmente, de manera correcta y sin forzar las cosas, sin ilusionarse ni buscar cifras “cueste lo que cueste”, no siempre se cumplen. Mientras se reconoce el valor del razonamiento estadístico, ¿no sería mejor valorizar y explotar una prudente generalización por inspiración?

2. Poco a poco, podemos construir, a veces, con ayuda de la *casita*, una “caja de herramientas” de prácticas útiles para nuestro trabajo y nuestra vida, que podemos utilizar con discernimiento y prudencia en diferentes situaciones. Pero cada herramienta, incluso la más sencilla, debe utilizarse con juicio. Un ejemplo diario que se sale de nuestros ámbitos de trabajo es el martillo. A primera vista, es muy sencillo: puedo clavar clavos con un martillo. Sin embargo, si un martillo puede ayudarme a clavar clavos en la madera, no me ayudará para nada a clavar un clavo en el cemento. No se utiliza una herramienta sin pensarlo. ¿Tal caja de herramientas no sería también una forma de generalización muy pragmática?
3. La *casita* demuestra de nuevo otra forma de generalización implícita: experiencias y resultados convergentes a partir de situaciones iniciales muy distintas. De manera intuitiva, podemos estar tentados a decir que, incluso, se trata de una forma de generalización bastante poderosa. ¿Pero, cómo demostrarlo? ¿Se deja formalizar esta idea por un razonamiento estadístico original y adaptado? ¿O podemos valorizarla de otra manera?

4. En este tipo de trabajo, resulta probablemente útil poder organizar en distintos lugares de compromiso “*círculos de intercambio y aprendizaje de la resiliencia*” para que se pueda intercambiar experiencias, lecturas e ideas, conversar, aprender, corregir errores y también integrar experiencias e ideas no profesionales que puedan ayudar. El funcionamiento de estos círculos debe desarrollarse en función de la situación a nivel local, pero manteniendo una mayor apertura. En Roubaix, el doctor Titran organizaba intercambios bastante similares en su servicio médico y fomentaba la participación del personal no médico y los voluntarios, imponiendo una regla valiosa: sobre todo, el personal médico debía primero escuchar a todos los demás, antes de poder tomar la palabra, para impedir que el resultado de los intercambios fuese demasiado sesgado exclusivamente por sus opiniones. Este tipo de “círculos” también podría resultar valioso para apoyar las distintas formas de generalización que se han mencionado anteriormente.
5. El uso de la *casita* como modelo cualitativo parece seguir siendo compatible con los diferentes tipos de generalización tratados, incluso el uso de estadísticas. La *casita* incluso podría serles de ayuda a los “círculos de intercambio y aprendizaje”. Pero cabe precisamente evitar las falsas generalizaciones, en particular de la *casita*, y no convertirla en un dogma o una herramienta mecánica que se debe aplicar de manera superficial a todas las situaciones.

LECTURAS RECOMENDADAS

Aquí está una selección de textos que permiten entrar en materia sobre la resiliencia y la manera en que se presenta en la vida. Se trata de un conjunto de textos científicos, reflexiones y testimonios. Con miles de publicaciones de cualquier tipo sobre este tema no podemos ser exhaustivos. Solo se trata de una modesta propuesta. Esta selección no puede garantizar la disponibilidad efectiva de los textos mencionados.

BARUDY J., DANTAGNAN M., *Los buenos tratos a la infancia*, Barcelona: Gedisa, 2007

BENARD B., *Fostering resiliency in kids: protective factors in the family, school and community*, Portland (EE.UU.): Western Center for Drug-Free Schools and Communities, 1991

BOUVIER P., “*Humanitarian care and small things in dehumanised places*”, *International Review of the Red Cross*, septiembre de 2013, pág. 1-14

OFICINA INTERNACIONAL CATÓLICA DE LA INFANCIA (BICE),
« *La résilience de l'enfant et de la famille* », *L'Enfance dans le Monde*, vol. 21, n.º 1, 1994

OFICINA INTERNACIONAL CATÓLICA DE LA INFANCIA (BICE),
« *La résilience : de l'inspiration à l'action – Témoignages, réflexions, expériences* », París-Ginebra, 2016

CYRULNIK B., *Un merveilleux malheur*, París: Odile Jacob, 1999

CYRULNIK B., DUVAL P. (dir.), *Psychanalyse et résilience*, París: Odile Jacob, 2006

DE TYCHEY C., *Violence subie et résilience*, Tolosa: Erès, 2015

FRANK A., *Le Journal d'Anne Frank*, París: Calmann-Lévy, 2002

FRANKL V., *Das Leiden am sinnlosen Leben. Psychotherapie für heute*, Friburgo: Herder, 1983

FROST L., *Professional resilience in social work*, Bristol: University of the West of England, Social Work Toolkit, Palgrave Macmillan, publicación electrónica, 2013

GOLAY A. et al., « Un nouveau programme en éducation thérapeutique : former des soignants pour favoriser la résilience des patients », *Pédagogie médicale*, noviembre de 2007, vol. 8, n.º 4, pág. 2-9

GILLIGAN R. et al., *Learning from Children Exposed to Sexual Abuse and Sexual Exploitation: Synthesis Report of the Bamboo Study on Child Resilience*, Fundación OAK, Ginebra, 2014

GROTBERG E., *A Guide to Promoting Resilience in Children*, Fundación Bernard van Leer, La Haya, 1995

GUENARD T., *Plus fort que la haine*, París: Presses de la renaissance, 1999

HILLESUM E., *Une vie bouleversée - Journal 141-1943*, París: Éditions du Seuil, 1995

JOLLIEN A., *Éloge de la faiblesse*, París: Cerf, 1990

JOLLIEN A., *Le métier d'homme*, París: Éditions du Seuil, 2002

KLEINMAN A., "How we endure", *The Lancet*, Vol. 383, n.º 9912, enero de 2014, pág. 119-120

LAMATA MOLINA C., *Resiliencia y salud en trastornos de conducta alimentaria*, Madrid: Universidad Complutense, 2010

LOESEL F., *Resilience in childhood and adolescence*, Presentación para la Oficina Internacional Católica de la Infancia (BICE), Ginebra, 26 de noviembre de 1992.

LOESEL F., KOLIP P., "Trotz Trennung, Tod und alledem. Bewältigung schwieriger Lebensbedingungen in Kindheit und Jugend", *Welt des Kindes*, 1991, n.º 4

MADARIAGA J. M. (dir.), *Nuevas miradas sobre la resiliencia*, Barcelona: Gedisa, 2014

MANCIAUX M. (dir.), *La résilience. Résister et se construire*, Ginebra: Médecine & Hygiène, 2001

MELILLO A., SUAREZ OJEDA N., *Resiliencia. Descubriendo las propias fortalezas*, Paidós, Buenos Aires, 2001

MONROE B., OLIVIERE D. (dir.), *Resilience in Palliative Care: Achievement in adversity*, Oxford University Press, Oxford, 2007

NORWEGIAN CENTRE FOR CHILD RESEARCH, *Barn og Humor*, Informe de seminario, Universidad de Trondheim, 1978

PUIG G., RUBIO J.L., *Manual de resiliencia aplicada*, Barcelona: Gedisa, 2011

PUIG G., RUBIO J.L., *Tutores de resiliencia*, Barcelona: Gedisa, 2015

RUTTER M., "Stress, coping and development: some issues and questions", *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 1981, vol. 22, pág. 323-356.

SALOLE, G., "Building on people's strengths: the case of contextual development", *Boletín de la Fundació Van Leer*, La Haya, octubre de 1991, pág. 18-19

VAN DER EYKEN W., *Home Start. A four year evaluation*, Leicester: Home-Start Consultancy, 1990

VANISTENDAEL S., *La resiliencia o el realismo de la esperanza: herido, pero no vencido*, Los cuadernos del BICE, París - Ginebra, 5a ed. rev. y aum. 2015 [1995]

VANISTENDAEL S., *Resiliencia y espiritualidad: el realismo de la fe*, Los cuadernos del BICE, Ginebra, 2a ed. 2012 [2002]

VANISTENDAEL S., *Derechos del niño y resiliencia: dos enfoques fecundos que se enriquecen mutuamente*, Los cuadernos del BICE, Bruselas, 2009

VANISTENDAEL S. et al., *Resiliencia y humor*, Barcelona: Gedisa, 2013

VANISTENDAEL S., LECOMTE J., *Le bonheur est toujours possible. Construire la résilience*, París: Bayard, 2000

WERNER E., "Children of the garden island", *Scientific American*, abril de 1989, pág. 76-81

WERNER E., SMITH R., *Overcoming the Odds. High Risk Children from Birth to Adulthood*, Londres: Cornell University Press, 1992

PUBLICACIONES PREVIAS EN LA COLECCIÓN “CUADERNOS DEL BICE”

Si desea encargar una de estas publicaciones, puede contactar el BICE llamando al +33(0)1 53 35 01 00 o por correo electrónico a contact@bice.org (hasta agotar existencias).

Explotación sexual de niñas y jóvenes en América latina

Buenos Aires, 1991, español.

Au Rwanda, les enfants de la rue - Histoires vécues

Ginebra, 1993, francés.

Jeunes handicapés mentaux en Afrique : comment sont-ils acceptés ?

Ginebra, 1993, francés.

Villes nouvelles : des jeunes regardent leurs cités

Ginebra, 1994, francés.

Los niños de la calle: ¿problemas o personas?

Ginebra, 1995, francés, inglés, español.

La resiliencia o el realismo de la esperanza: herido, pero no vencido

Ginebra, 1995, inglés, francés, español; reediciones 1996 y 1998, inglés, francés, español; 2003, ruso; reedición 2006, francés; reedición 2015, francés.

Enfants et prostitution : ne me laissez pas tomber...

Ginebra, 1996, francés, inglés.

**Support to families of children with disabilities
in Eastern and Central Europe**

Ginebra, 1996, inglés, polaco.

Enfants handicapés en Europe de l'Est : de la honte à l'amour

París, 1998, francés.

When we are parents of a disabled child

Ginebra, 1998, inglés, polaco, ruso.

Le BICE et la Convention des droits de l'enfant

París, 1998, francés.

Enfants et prostitution : le droit au bonheur

París, 1998, francés.

Les petites bonnes à Abidjan : travail ou exploitation ?

Abiyán, 1999, francés.

Clés pour devenir : cinq approches pour s'engager avec les enfants

Ginebra, 2001, francés.

Surviving violence: a recovery programme for children and families

Ginebra, 2002, inglés.

Resiliencia y espiritualidad: el realismo de la fe

Ginebra, 2002, francés; 2003, español; reedición 2012, francés; 2015, inglés.

The development of programmes to combat the sexual abuse and sexual exploitation of children through community empowerment

París, 2004, inglés.

Derechos del niño y resiliencia: dos enfoques fecundos que se enriquecen mutuamente.

Bruselas, 2009, francés; 2010, español; 2012, portugués, ruso; 2015, inglés.

© BICE 2018

Oficina Internacional Católica de la Infancia

HACIA LA PUESTA EN PRACTICA DE LA RESILIENCIA

La *casita*, una herramienta útil
para un desafío complejo

La resiliencia es la capacidad de personas o grupos humanos para desarrollarse positivamente, para crecer en presencia de grandes dificultades. El BICE se interesa desde los años 1990 en este tema que nos orienta siempre hacia el corazón de la vida humana y sus desafíos. Desde el inicio, los conocimientos sobre la resiliencia se han profundizado, pero una cuestión práctica no deja de plantearse frecuentemente: ¿cómo pasar de la observación de la resiliencia, de la inspiración que genera, a un apoyo concreto en su construcción? Una pregunta que presenta una serie de desafíos a la vez profundos y prácticos. El presente cuaderno explora esos desafíos de manera accesible para el gran público y propone una pequeña herramienta, llamada la *casita*, que ha surgido espontáneamente de muchas experiencias en terreno. ¡Esperamos que será útil para el lector atento!