



Lic. Cuqui Ríos

La Licenciada Cuqui Ríos es Psicóloga egresada de la Universidad Nacional de Córdoba, luego vino a Buenos Aires donde hizo un posgrado en Clínica de Niños y Adolescentes, y posteriormente empezó su formación en Gestalt con la Dra. Adriana Schnake -Nana- Es socia fundadora de AGBA, donde es docente de la Escuela de Formación y co-coordinadora del Departamento de Niños, Adolescentes y Familia.

RESILIENCIA: AJUSTE CREATIVO SALUDABLE

por Cuqui Ríos

En “El libro de los abrazos” Eduardo Galeano nos cuenta la siguiente historia:

“Un hombre del pueblo de Neguá, en la posta de Colombia, pudo subir al alto cielo.
A la vuelta, contó. Dijo que había contemplado desde allá arriba, la vida humana. Y dijo que somos un mar de fueguitos.
El mundo es eso-revelo. Un montón de gente, un mar de fueguitos. Cada persona brilla con su luz propia entre todas las demás. No hay dos fuegos iguales. Hay fuegos grandes y fuegos chicos y fuegos de todos los colores. Hay gente de fuego sereno que ni se entera del viento, y gente de fuego loco, que llena el aire de chispas. Algunos fuegos, fuegos bobos, no alumbran ni queman, pero otros arden con tantas ganas que no se puede mirarlos sin parpadear y quien se acerca se enciende”

En este relato podemos rastrear dos ideas básicas referidas a la construcción del sentido de fortaleza ante situaciones adversas: La luminosidad y el valor de la diversidad y de la diferencia.

En la actualidad uno de los focos de interés de los investigadores sociales reside en estudiar los factores que favorecen maneras de afrontar saludablemente situaciones estresantes.

Esta capacidad se denomina Resiliencia o Resilencia. Es un término que proviene de la física y se refiere a la capacidad de resistencia de un cuerpo físico a un choque o golpe y el modo en que se recupera, se ajusta y se adapta al nuevo estado.

En el campo de las ciencias sociales el término Resiliencia se refiere a la capacidad humana para hacer frente a las adversidades de la misma superarlas y atravesarlas fortalecidos.

Todos nos enfrentamos con adversidades tales como enfermedades, muerte de un ser querido, divorcio, abuso físico y emocional, mudanzas no deseadas, despidos laborales, accidentes, situaciones de pobreza, padecimiento originadas por negligencia de organismos públicos o privados.

Durante muchos años el foco vinculado a los temas de prevención estuvo centrado en los factores de riesgo. Fueron estudiados en diversas comunidades tanto en niños como adultos, se conocía su naturaleza multicausal pero no como operaba.

Se produce un cambio de foco cuando se comienza a prestar atención a cuales pudieran ser los mecanismos mediadores que estuvieran involucrados en el proceso de riesgo.

Estos mecanismos mediadores son los Factores Protectores cuya función es mitigar los efectos de riesgo e involucra variables constitucionales, psicológicas y sociales.

En el año 1973 Fritz Perls nos adelantaba:

“Ningún individuo es autosuficiente, el individuo puede existir únicamente en un campo ambiental.
...Su comportamiento es función del campo total que lo incluye tanto a el como a su ambiente...El ambiente no crea al individuo como tampoco el individuo crea al ambiente. Cada uno es lo que es: cada cual tiene su carácter particular debido a su relación consigo mismo, con el otro y con el todo.
...El estudio del modo como el ser humano funciona en su ambiente es el estudio de aquello que ocurre en el límite de contacto entre el individuo y su ambiente”

Los factores protectores pertenecen al orden interno y externo del ser humano e interactúan en el límite de contacto entre el ser humano y su entorno, frontera contacto donde se configura el Ajuste Creativo. Ejercen un efecto conjunto de mediación, influencias recíprocas y modelado en la construcción de estilos resilientes y ubicamos su permanente interacción en el ámbito personal, familiar y comunitario.

Personal: características que producen respuestas positivas en el entorno, autonomía y capacidad de pedir ayuda, habilidad en la comunicación, sentido del humor y de la propia estima, creatividad y tolerancia a la frustración.

Familiar: presencia y apoyo de un miembro competente y estable emocionalmente, creencias y búsquedas de sentido y significados que promueven la unidad entre los miembros del grupo que se considera familiar. Fortalecer los vínculos positivos fomentando la comunicación y el respeto mutuo.

Comunitario: capacitación a padres docentes y líderes, presencia de adultos y pares que brinden apoyo emocional, orientación y creación de programas comunitarios.

La resiliencia es una capacidad dinámica que puede ser desarrollada pero su adquisición no es permanente en tanto y cuanto no se continúe trabajando sobre ella. En los niños, la Dra. Kotliarenko plantea la existencia de cuatro fuentes de resiliencia:

- Lo que tiene: yo tengo relaciones confiables, personas que me van a ayudar, posibilidad de educación, proyectos, soporte emocional dentro y fuera de la familia, etc.
- Lo que es: soy apreciado, solidario, afectivo, autónomo, creativo, espontáneo, orientado hacia logros.
- Lo que puede hacer: comunicar lo que necesita, saber escuchar, hablar con es apropiado expresar las emociones, sostener las opiniones.
- Lo que está dispuesto a hacer: dispuesto a confiar, a responsabilizarse de sus actos, a esforzarse y perseverar para lograr los objetivos.

Un ejemplo de resiliencia nos brinda Ana Frank en su libro “El diario de Ana Frank”. Nos es posible imaginarla como un fuego que no se puede mirar sin parpadear y cuya proximidad enciende, emociona y permite confiar en que se puede crear y transmitir fe aun en las circunstancias mas extremas.

Bibliografía

- Perls, Fritz, (1976) “El Enfoque Gestaltico y Testimonios de Terapia”, Cuatro Vientos Editorial.
- Kotliarenco, M.A, (1996) “Resiliencia: Construyendo en Adversidad”, Sgo. de Chile, CEANIM.