

BORIS CYRULNIK PARTICIPÓ EN LAS JORNADAS SOBRE RESILIENCIA EN LA UC

Hay que encontrarle un sentido al dolor y al sufrimiento para sobreponerse a la adversidad, opinan expertos

24/03/2010

El psiquiatra y etólogo francés señaló que las experiencias de catástrofes en Europa muestran que la población que sufrió menos sintomatología postraumática fue aquella que recibió apoyo pero que también participó en acciones de ayuda a su comunidad. Quienes no recibieron ningún tipo de ayuda y quienes la recibieron en exceso presentaron los mayores problemas.



Revisa las actividades universitarias en la Agenda Universia

Se define como resiliencia la capacidad que tienen las personas de sobreponerse a un acontecimiento traumático e integrar estas experiencias adversas en su desarrollo psicológico, biológico y social para seguir adelante. Para los especialistas que han estudiado este comportamiento en

poblaciones afectadas por situaciones de marginalidad, violencia, guerras o catástrofes, hay elementos que son claves en este proceso: la acción, la solidaridad y la búsqueda de sentido a lo ocurrido.

El psiquiatra francés Boris Cyrulnik, uno de los investigadores más reconocidos en el mundo en este tema, vino a Chile para participar como expositor de las Jornadas Internacionales sobre Resiliencia organizadas por el Centro de Estudios y Promoción del Buen Trato de la Pontificia Universidad Católica de Chile (www.buentrato.cl) y el programa EXIL.

En el encuentro, realizado en el Centro de Extensión de la UC, también intervinieron la psicóloga Ana María Arón, directora del centro; el psiquiatra Jorge Barudy y la psicóloga infantil Maryorie Dantagnan, entre otros.

Refiriéndose al terremoto ocurrido en Chile, Cyrulnik señaló que inmediatamente después de la destrucción hay que concentrarse en la acción y la solidaridad. La peor solución es no hacer nada, advirtió a las autoridades. “Es la solución más cara porque los sobrevivientes abandonados

van a sufrir trastornos psicológicos que nunca van a poder resolver. Van a tener dificultades para trabajar, se van a poner depresivos y agresivos y muchas veces, incluso, pueden caer en la delincuencia. Esto significa que el abandono de los heridos y de los damnificados es un mal negocio para el Estado”, dijo.

Las investigaciones sobre catástrofes naturales ocurridas en Europa muestran que generalmente la población lejos del epicentro sufre más síntomas postraumáticos que la que vive en la zona directamente afectada, señaló el experto. La razón es que las autoridades suelen desatender a las personas que no sufrieron heridas físicas o pérdidas materiales directas.

Otro de los hallazgos extraído de la experiencia de una erupción en Nápoles es que la mejor terapia para muchos sobrevivientes es la solidaridad. Tanto quienes no recibieron ningún tipo de ayuda como quienes recibieron ayuda en exceso presentaron mucha sintomatología postraumática. La población que resultó menos dañada emocional y psicológicamente fue aquella que recibió apoyo pero que también participó en acciones de ayuda a la comunidad.

La psicóloga Ana María Arón, quien tiene una larga experiencia en intervenciones comunitarias en situaciones de catástrofe, dijo que involucrarse en la acción es tremendamente importante. “No podemos entregar la ayuda desde arriba sino que tenemos que tratar que las personas se organicen y trabajen para poder recuperar la dignidad y el orgullo”, señaló.

El aislamiento fue mencionado por Cyrulnik como uno de los tres factores que impiden la resiliencia. Los otros dos son el sinsentido, el no comprender lo ocurrido, y la vergüenza, que hace que las personas se retraigan, se aislen, y no pidan ayuda. “Extrañamente las víctimas siempre tienen vergüenza cuando no son culpables de nada”, dijo.

Después de la crisis, si no le encontramos sentido al dolor y al sufrimiento probablemente no vamos a poder dar un paso y seguir adelante, sostuvo Arón. “Cuando la tragedia es inimaginable como en el caso de un terremoto, el mundo se nos pone incoherente y no sabemos cómo comportarnos. Hacer una cosa o la otra, estar vivos o estar muertos es casi lo mismo. Pero una vez que esto ha pasado estamos obligados a hacernos una representación de lo ocurrido”, explicó el autor francés.

En Ruanda, la masacre perpetrada contra los tutsis no tuvo efectos tan graves para los sobrevivientes, porque ellos buscaron inmediatamente una explicación de lo ocurrido. “A pesar del terrible genocidio sufrido, como los tutsis se esforzaron en darle un sentido y encontrarle explicaciones a lo que pasó, la cantidad de consecuencias psicotraumáticas fueron mucho menores de lo que podría esperarse”, relató.

Edición: *Universia* / RR

Fuente: *Pontificia Universidad Católica de Chile*