



Resiliencia y LOGOTERAPIA

Concepto

- Resiliencia, resistencia, recuperación ante situaciones traumáticas.
- Según investigaciones recientes, la resiliencia es un fenómeno común entre personas que se enfrentan a situaciones adversas.
- Son Personas resilientes aquellas que enfrentadas a un suceso traumático no experimentan síntomas disfuncionales ni ven interrumpido su funcionamiento normal, sino que consiguen mantener un equilibrio estable sin que afecte a su rendimiento y a su vida cotidiana.

Resistir y Rehacerse

- Crecimiento: Otro fenómeno es la posibilidad de aprender y crecer a partir de experiencias adversas. Como en el caso de la resiliencia, la investigación ha demostrado que este es un fenómeno común, y son muchas las personas que consiguen encontrar beneficio en la vivencia traumática, en el proceso de lucha que han tenido que emprender.
- De hecho, unos dos tercios de los supervivientes de experiencias traumáticas encuentran caminos a través de los cuales beneficiarse de su lucha contra los abruptos cambios que el suceso traumático provoca en sus vidas.

Resistencia espiritual

- Para Viktor Frankl, superviviente de los campos de concentración nazi y creador de la logoterapia y el análisis existencial, es precisamente una situación excepcionalmente difícil lo que da al hombre la oportunidad de crecer espiritualmente más allá de sí mismo; *“el hombre que se levanta es aún más fuerte que el que no ha caído”*.

La actitud interior

- Una experiencia traumática es siempre negativa, pero lo que suceda a partir de ella depende de cada persona. En la mano del hombre está elegir su opción, que o bien puede convertir su experiencia negativa en victorias, la vida en un triunfo interno, o bien puede ignorar el desafío y limitarse a vegetar y a derrumbarse (Frankl, 1946).

No todas las personas sufren el mismo grado de trastorno

- Esto se relaciona a tres conceptos que tienen que ver con esta corriente positiva de pensamiento en torno a la psicología del trauma:
- *hardiness, personalidad resistente, algunas personas sometidas a altos niveles de estrés no desarrollan ningún tipo de trastorno*
- Resiliencia- resistencia
- crecimiento postraumático, la recuperación.

Emociones Positivas

- La investigación ha demostrado que las emociones positivas coexisten con las negativas durante circunstancias estresantes y adversas.
- Estas ayudan a que la persona se recupere con menos dolor y angustia.
- Experimentar emociones positivas como gratitud, amor o interés, entre otras, tras la vivencia de un suceso traumático, aumenta a corto plazo la vivencia de experiencias subjetivas positivas, realza el afrontamiento activo y promueve la desactivación fisiológica, mientras que a largo plazo, minimiza el riesgo de depresión y refuerza los recursos de afrontamiento.

Características de la personalidad resistente

- Las personas resistentes tienen un gran sentido del compromiso, una fuerte sensación de control sobre los acontecimientos y están más abiertos a los cambios en la vida, a la vez que tienden a interpretar las experiencias estresantes y dolorosas como una parte más de la existencia.

La personalidad

- El concepto de personalidad resistente está íntimamente ligado al existencialismo, al concebir la personalidad como una transacción dinámica entre los componentes del ambiente y las predisposiciones del individuo de forma continua y dinámica va construyendo su personalidad a través de sus acciones y al concebir la vida como un inevitable cambio asociado a situaciones de estrés.

Crecimiento postraumático

- Las teorías que defienden la posibilidad de un crecimiento o aprendizaje postraumático, asumen que la adversidad puede perder en parte su severidad a través de procesos cognitivos de adaptación, consiguiendo restaurar las visiones adaptativas de uno mismo, los demás y el mundo, antes afectadas. La cognición y la búsqueda de significado sería una clave de este proceso...

Reacciones del paciente con cáncer

- El cáncer como otras enfermedades crónicas graves, representa una amenaza a la integridad física, ligada a la muerte. El diagnóstico causa angustia con inetablemente, irrumpe en la vida del sujeto como algo repentino, inesperado, que lo desorganiza en todos sus aspectos. Esto lo obliga a crear un nuevo equilibrio físico, psíquico y social.
- La mente tiene recursos que están muchas veces fuera del control de la conciencia, en el inconsciente hay energías anímicas como diría Jung, imágenes: símbolos y arquetipos de la creación del inconsciente espiritual

El cáncer desde el punto de vista logoterapéutico

- La logoterapia resulta un complemento y un apoyo a otras escuelas de terapia y en modo alguno se opone a ellas.
- La logoterapia cree que se debe dar apoyo psicoterapéutico, cuando el comportamiento del paciente oncológico provoca mayor trastorno y sufrimiento que la propia enfermedad en sí misma.

El cáncer desde el punto de vista logoterapéutico

- Si sus reacciones emotivas o manifestaciones de depresión, ansia pánico le impiden buscar ayuda e iniciar un tratamiento; o le llevan a no cooperar con el tratamiento.
- Si sus reacciones emotivas lo llevan a abandonar la propia actividad, relaciones, distracciones, etc.

El cáncer desde el punto de vista logoterapéutico

- Pero en todos los casos, le ayudará al paciente reordenar sus propias fuerzas afectivas y hacer un análisis de su existencia, que es algo más que un recordar, es buscar el sentido que ha tenido su vida.
- Si esto no se hace, el paciente puede abandonarse y no luchar o dejarse morir.
- La Logoterapia le ayudará a buscar recuperar un sentido, con los valores de actitud, (dar y recibir afecto, ayudar a los más sufridos que uno mismo, aceptación de la enfermedad y luchar para salir adelante.

El cáncer desde el punto de vista logoterapéutico

- Continúa:

Los Fundamentos de la Logoterapia.