

LA RESILIÈNCIA A L'ADOPCIÓ

Assumpció Roqueta Sureda

Psicòloga. Assessora psicopedagògica. Institut Família i Adopció

RESUMEN

El artículo expone qué se entiende por resiliencia, como se construye y como podemos ayudar a los niños/as que han pasado por un proceso de adopción a construirla, tanto por parte de los padres como desde la escuela.

ABSTRACT

The article describes resilience, how it can be developed and how we can help adopted children build resilience both at home and at school.

QUÈ ENTENEM PER RESILIÈNCIA?

Tots coneixem casos de persones resilients sense saber aquesta paraula. De petits en els contes de fades, com "L'aneguet lleig" " En polzet"...de grans casos concrets i exemplars com el d'Ana Frank, Maria Callas, Coco Chanel, Boris Cyrulnik.... Nombroses històries que testimonien la resiliència. Persones que s'han sobreposat a grans dificultats han existit sempre.

Metàfora de la perla per entendre la resiliència:

Una perla és el resultat de l'entrada d'un cos estrany com és un gra de sorra dins l'ostra. Llavors aquesta reacciona cobrint aquest gra de sorra amb capes i capes de nacre per protegir l'ostra i com a resultat es va formant una preciosa perla. Una ostra que no hagi estat ferida no pot produir perles. La perla és una ferida cicatritzada.



"Una infància infel·liç no condueix necessàriament a tota una vida infel·liç; una infància feliç no porta necessàriament sempre a un desenvolupament saludable"
B. Cyrulnik.

Definició

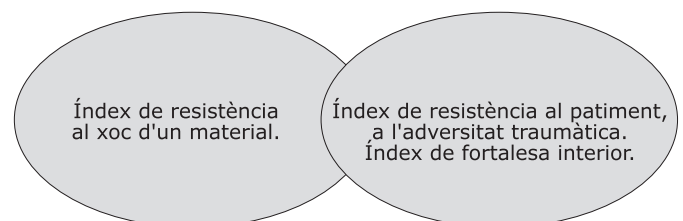
És un terme de la física que designa l'índex de resistència al xoc d'un material.

La Resiliència psicològica és un terme introduït pel psiquiatre Dr. Cyrulnik per designar l'índex de resistència al patiment, a l'adversitat traumàtica. Índex de fortalesa interior.

Ell mateix, quan tenia 6 anys, aconseguí escapar d'un camp de concentració nazi, on la resta dels membres de la seva família, russos jueus emigrants, van morir. Després de la guerra va estar en diversos centres d'acollida fins acabar en una granja de la beneficència, i va estar a punt de convertir-se en un granger analfabet. Per sort uns veïns li van inculcar l'amor a la vida i a la literatura i va poder educar –ser i créixer superant el seu passat, convertint-se en un metge obstinat a entendre les seves pròpies ganes de viure. Neuròleg, psiquiatre i psicoanalista, és un dels fundadors de l'etologia humana.

RESILIÈNCIA FÍSICA

RESILIÈNCIA PSICOLÒGICA



La Resiliència es defineix com la capacitat dels éssers humans sotmesos a l'efecte d'una adversitat de superar-la i fins i tot de sortir enfortits de la situació.

Es recolza en els estudis realitzats per Ana Freud i René Spitz amb infants que havien estat privats de la mare de forma duradora durant els seus primers anys, ens diuen que passaven per tres estadis –protesta, desesperança i indiferència–, però si se'ls proporcionaven substituïts diversos podien reprendre el seu desenvolupament, aquest fet demostraria l'eficàcia de l'adopció com a recurs de protecció a la infància i que els nens i nenes adoptats poden superar el trauma d'haver estat abandonats. Igualment, la teoria de l'aferament de Bowlby, en la

qual remarca la necessitat per al desenvolupament de l'infant d'un vincle segur com a base de la seva futura resiliència. Aquesta condició inicial de la persona segueix existint tota la

vida, per això és fonamental la presència d'altres persones per ajudar a superar les adversitats mitjançant el desenvolupament de les fortaleses que constitueixen **la resiliència**.

RESILIÈNCIA



Significat psicològic:
Tinc eines útils per:

- Fer front a l'experiència traumàtica i integrar-la ecològicament a la meua història.
- No deixar que m'anul·li com a persona, ni que em segresti psicològicament i emocionalment de per vida;
- Poder continuar el meu projecte de vida amb benestar.

LA CONSTRUCCIÓ DE LA RESILIÈNCIA EN ELS NENS/ES ADOPTATS

Per molt greu que sigui el que hagi sofert un nen/a, la psicologia es revela tan flexible que amb els ingredients del contacte humà, l'enteniment i la paraula es pot tornar "a flotació" (Cyrulnik, 2002).

La resiliència és un procés que es construeix al llarg de tota la vida.

Tots els infants adoptats han de reparar l'abandó que han viscut en els seus primers anys o mesos de vida i assumir la condició adoptiva, aquesta última és un procés que es fa al llarg de tota la seva vida.

Per això és del tot necessari desenvolupar capacitats resilients en tots aquests nens/es i en els joves que han sofert un abandó en les etapes primerenques de les seves vides.

Com afavorir que els infants adoptats superin les carencies que hagin pogut patir i desenvolupin elements de resiliència?

Partim de la base que ser mare o pare adoptius suposa assumir el passat dels seus fills/es i les conseqüències de les experiències viscudes durant la primera infància. Això implica estar preparat per convertir-se en un tutor de resiliència del teu propi fill/a.

Igualment l'escola és un entorn clau perquè els infants desenvolupin la capacitat de superar l'adversitat, d'adaptar-se a les pressions i problemes que han d'enfrontar-se i adquirir les competències-socials, acadèmiques i vocacionals-necessàries per tirar endavant a la vida. L'escola ha de promoure la resiliència en totes les etapes escolars. La construcció de la

resiliència és la base d'una educació de qualitat per a tots els infants i especialment en el cas dels nens i nenes adoptats per tal que puguin reparar i superar el mal que se'ls hagi pogut fer i a la vegada donar-los les eines per saber afrontar les adversitats i resoldre conflictes.

Com diu el postulat: "Una infància infeliç no determina sempre la vida adulta. Només el valor terapèutic de l'amor, l'educació i la solidaritat poden canviar el curs d'una història infantil i una adolescència enrairada per l'abandó afectiu, la violència i l'abús".

La caseta de Vanistendael[1]

Elements que necessitem per construir resiliència, representats en l'esquema de la casa.

Una casa és el símbol de la llar, on hi ha vida. Cadascuna de les parts de la casa representa un element potencial per la construcció de la resiliència.

Començarem la casa pels fonaments i construirem de baix a dalt: Importància de les necessitats físiques bàsiques cobertes per construir la resiliència i a continuació les relacions: la família, els amics, la interacció social ens ajuda a construir la vida, tot això junt a l'acceptació "jo crec en tu", no vol dir una acceptació de tot tipus de comportament, t'accepto tal com ets, però no a qualsevol preu ni de qualsevol manera. No ha de ser un amor que dóna dret a tot.

A continuació vindria la capacitat de descobrir el sentit de la vida, de tenir objectius realitzables. Quan Nelson Mandela va sortir de la presó li van preguntar com va poder sobreviure i va explicar que allà a la presó li van donar un tros de terra on podia plantar flors i verdures i així va poder establir una connexió positiva amb la vida, era la seva responsabilitat fer

créixer aquelles plantes i això li va donar un significat molt gran. Treball, responsabilitats, interessos, aficions

Després venen tres habitacions:

- **Autoestima:** permet superar les adversitats, els adults podem alimentar o minvar l'autoestima en els altres segons els respectin, estimin, valorin i animin a tenir fe en ells/es mateixos o no ho facin.
- **Aptituds i competències socials i personals.** Aspectes com:
 - o La capacitat de relacionar-se, d'establir vincles amb altres persones, empatia, comunicació, diàleg, afecte
 - o Habilitats per resoldre problemes i prendre decisions.
 - o Creativitat.

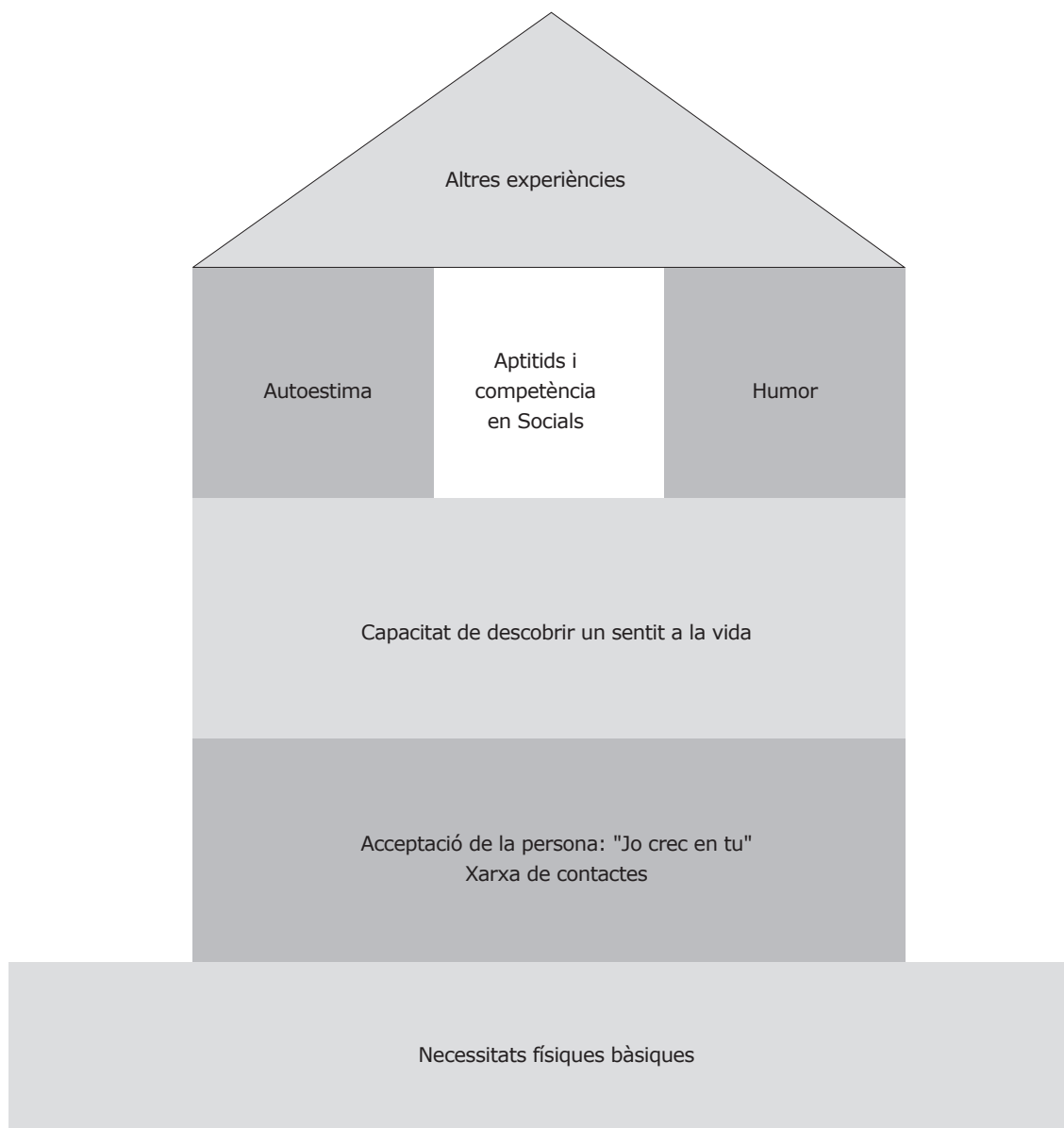
- o Capacitat de demanar ajuda i esperit crític
- o Autonomia, autoconeixement, autosuficiència.

- **La importància de l'humor:** Una persona amb sentit de l'humor és una persona equilibrada que sap relativitzar els problemes. Tenir la capacitat de riure's de tot, inclòs d'un mateix és un bon remei per quan venen els cops, ens permet crear distància entre el problema i la persona.

Per últim a l'altell trobem altres experiències, poden ser moltes coses, un somriure, una passejada, una posta de sol, una música...

Una casa com una persona resilient té la seva història i necessita de cuidats i fer a vegades reparacions i millores.

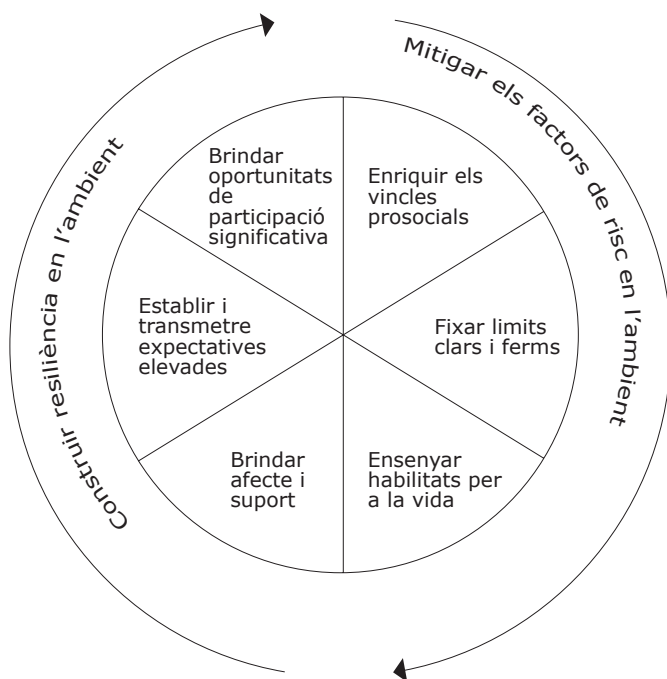
Altres elements com la xemeneia i la calefacció poden significar l'amor.



LA CONSTRUCCIÓ DE LA RESILIÈNCIA A L'ESCOLA

Com es pot ajudar a construir mecanismes de resiliència des de l'escola, com podem capacitar els alumnes per afrontar millor els reptes de la vida?

Més que cap altre mitjà, l'escola construeix resiliència en els alumnes, mitjançant la creació d'un ambient de relacions personals afectives



La Roda de la Resiliència Henderson i Milstein (2003)

S'ha de promoure la resiliència en totes les etapes escolars. En cada etapa s'han de promoure nous factors de resiliència sobre aquells que ja han estat treballats. Així, a l'etapa infantil promourem especialment la confiança en si mateix i l'autonomia; a primària la iniciativa i les habilitats de la vida; a secundària el desenvolupament de la identitat.

Les escoles tenen el poder de construir resiliència acadèmica i personal en els alumnes. La construcció de la resiliència és la base d'una educació de qualitat per a tots els infants i especialment en el cas dels nens i nenes adoptats per tal que puguin reparar i superar el mal que se'ls hagi pogut fer i a la vegada donar-los eines per afrontar les adversitats i resoldre conflictes.

Les actituds i estratègies per part dels docents que impliquen afecte i ànims, formulació d'expectatives altes i clares, oportunitats d'aprendre habilitats per a la vida i fer-los responsables actius del seu propi aprenentatge formant part activa i a la vegada creant un ambient acollidor, atractiu, que els alumnes sentin l'escola com a seva, estan construint resiliència.

Hi ha 6 factors de protecció; 3 factors de protecció ambientals i 3 factors de protecció individual. Vegeu la roda de la resili-

ència. Les escoles poden posar en pràctica aquests 6 passos:

<p>1.- Brindar afecte i suport: acompanyament i estima de l'adult És el més important de tots, és impossible superar l'adversitat sense la presència de l'afecte. "...Estic aquí, t'accepto tal com ets, amb les teves fortaleses i limitacions; puc comprendre't malgrat que les teves actuacions no sempre les comparteixo o m'agradin..." Implica proporcionar suport incondicional. Un ambient afectiu és essencial com a base de sustentació de l'èxit acadèmic.</p>
<p>2.- Establir i transmetre expectatives elevades: confiança en els propis recursos, esperança en el futur, autoestima, sentiment d'autoeficàcia i autonomia personal. "...Ets capaç de tantes coses! Confio en les teves potencialitats, i faré els possibles perquè tu també hi confis..." És important que les expectatives siguin a la vegada elevades i realistes per tal que actuïn com a motivadors eficaços.</p>
<p>3.- Brindar oportunitats de participació significativa: en la resolució de conflictes, presa de decisions... Aprenentatge pràctic. Significa atorgar als alumnes una alta responsabilitat pel que passa a l'escola, donant-los oportunitats de resoldre els problemes, prendre decisions, planificar, ajudar els altres. Activa participació de tots els membres de la comunitat escolar. "...Si et dono oportunitats de practicar eines resolutives davant els conflictes desenvoluparàs les teves estratègies d'afrontament i et faràs més ric en recursos personals; jo estic a prop per facilitar-te l'aprenentatge..." Necessitat d'incrementar els recursos personals d'afrontament.</p>
<p>4.- Enriquir els vincles: estimular el benestar compartit Les relacions amb els altres ens fan conèixer a nosaltres mateixos, i veient-nos reflectits en els altres aprenem a veure'ns diferents; ens fa donar el millor de nosaltres i potenciar la nostra empatia, solidaritat, altruisme i capacitat de compartir. Implica enfortir les connexions entre els individus i estimular el benestar compartit.</p>
<p>5.- Fixar límits clars i fermes: afavorir la participació de tots en el consens de límits i normes "... Tens veu i vot, i m'interessa el que puguis aportar, així com les demandes que tinguis. Vull escoltar-les per tenir-les presents..." Connectar amb un mateix, amb les pròpies necessitats i estimular-ne la seva expressió.</p>
<p>6.- Ensenyar habilitats per a la vida: habilitats de reflexió, anàlisi i presa de decisions Aquestes inclouen: cooperació; resolució de conflictes; estratègies de resistència i assertivitat; habilitats comunicatives i per resoldre problemes. El treball conjunt i cooperatiu entre adults i infants/adolescents facilita l'aprenentatge en la doble direcció de la cooperació. Tenir un adult a prop és una font d'aprenentatge important per observació i reflexió. Aprenentatge fonamental en l'activitat conjunta i cooperativa d'estudiants i docents.</p>

(Taula 1. Construir resiliència, Cabero, 2007)

Podrem promoure resiliència tant pares com mares i mestres si procurem que augmentin les situacions que els infants puguin arribar a verbalitzar:

"Jo tinc"
<ul style="list-style-type: none"> • Persones al voltant meu en qui confio i que m'estimen incondicionalment. • Persones que em posen límits per tal que aprengui a evitar els perills o problemes. • Persones que em mostren per mitjà de la seva conducta la manera correcta de fer. • Persones que volen que aprengui a fer les coses i a espavilar-me per mi mateix. • Persones que m'ajuden quan estic malalt o en perill o quan necessito aprendre.
"Jo sóc"
<ul style="list-style-type: none"> • Una persona per la qual els altres senten estima i afecte. • Feliç quan faig alguna cosa bona per als altres i els demostro el meu afecte. • Respectuós de mi mateix i dels altres. • Capaç d'aprendre allò que els mestres m'ensenyen. • Agradable i comunicatiu amb la meva família, amics i amigues, veïns...
"Jo estic"
<ul style="list-style-type: none"> • Jo estic disposat a responsabilitzar-me dels meus actes. Segur que tot sortirà bé. • Trist, ho reconec i ho expresso amb la seguretat de trobar suport i ajuda. • Voltat de companys/es que m'estimen.
"Jo puc"
<ul style="list-style-type: none"> • Parlar sobre coses que m'espanten o em preocupen. • Buscar la manera de resoldre els problemes. • Controlar-me quan tinc ganes de fer alguna cosa perillosa o que no està bé. • Buscar el moment apropiat per parlar amb algú o per actuar. • Trobar algú que m'ajudi quan ho necessito. • Equivocar-me i fer entremaliadures sense perdre l'afecte dels meus pares. • Sentir afecte i expressar-lo.

(Taula 2. Henderson, 2003)

D'aquesta manera promourem la resiliència a tots els nens i nenes i haurem contribuït a la seva felicitat.

Notes:

[1] Stefan Vanistendael- Secretario general adjunto, BICE. Ginebra.

Referències bibliogràfiques:

- Henderson, N. i Milstein, M. (2003). Resiliencia en la escuela. Buenos Aires. Paidós.
- Cyrulnik, B. (2008). Los patitos feos. La resiliencia: una infancia infeliz no determina la vida. Barcelona. Gedisa Editorial.
- Forés, A. i Grané, J. (2010). La resiliencia. Crecer desde la adversidad. Barcelona. Plataforma Editorial
- Barudy, J. I Dantagnan, M. (2010) Los buenos tratos a la infancia. Barcelona. Gedisa Editorial
- Roqueta Sureda, A. (2009) "Valoració i intervenció psicopedagògica en casos d'infants adoptats". Llicència d'estudis. Departament d'Ensenyament

Correspondència amb l'autora:

Assumpció Roqueta Sureda. E-mail: aroqueta@xtec.cat

