



El proceso de reconstruir desde adentro

Psicología, 26/06/2015



Difícilmente podremos acercarnos siquiera a las emociones vividas por aquellos chilenos y chilenas que lo han perdido todo en uno u otro desastre. El

mega incendio de Valparaíso es otro golpe más a nuestra gente, como lo fueron los terremotos y tsunamis de hace algún tiempo, que ha puesto a prueba nuestra capacidad de ponernos de pie y replantear la forma en cómo queremos organizarnos como sociedad, desde las políticas públicas hasta las acciones de solidaridad, que sin duda son las más elogiadas al respecto.

Enfrentar una situación de tal magnitud requiere de una fuerza interior distinta a la habitual. El sentido de urgencia se activa y las prioridades se reordenan en función del resguardo de la vida por parte tanto de los afectados como de las instituciones que prestan ayuda. Sin embargo es natural sentir pena, rabia y desesperación por lo que se pierde. Una casa que se quema es más que paredes y muebles: están los recuerdos, los buenos momentos, las alegrías, las reuniones familiares, y un largo etcétera que también se consume cuando vemos lo que las llamas devoran sin piedad.

La reconstrucción es más que levantar casas, eso es sólo una parte del proceso, ya que también está la reconstrucción personal, familiar y social. La reconstrucción personal implica ponerse de pie cuando te han dado fuerte o cuando crees que ya no tienes las fuerzas o ganas de seguir. Esta reconstrucción implica una reorganización de nuestra mente para darle sentido a

la desgracia, aceptarla y seguir adelante con los aprendizajes de este evento. Lo contrario a esto resulta en una actuación irracional basada en lo negativo del hecho más que en la fuerza para salir adelante, sin contar con las molestias que resultan de al ver la vida como un todo negativo (somatización).

Es en esta reconstrucción personal donde debemos plantearnos acciones como: asumir las propias emociones, evaluar racionalmente los daños, evaluar su propio estado de salud, proponerse actividades personales para mantenerse medianamente ocupado, repetir ideas positivas para recalibrar la mente, entre otros.

La reconstrucción familiar, por otro lado, contempla fortalecer los lazos con los seres queridos a modo de red de apoyo, que nos protege de la sensación de soledad, tristeza y de inseguridad que estas situaciones conllevan aparejadas. Implica que las personas graviten alrededor del concepto familia, del apoyo incondicional y del amor. Así mismo, y desde un punto de vista más operativo, permite el trabajo en equipo, mayores recursos disponibles como tiempo, manos, fuerza e ideas que ayudan a reconstruir lo perdido.

Es en esta reconstrucción familiar donde debemos plantearnos acciones como: permanecer unidos y evitar aislarse, prestar asistencia a los demás, escuchar activamente a quienes necesitan desahogarse, dar mensajes de optimismo aun cuando todo esté en contra, generar rituales de cercanía e identidad familiar (comer, rezar, compartir historias, plantear objetivos de corto plazo), entre otros.

La reconstrucción social hace referencia al aprendizaje que la sociedad, país, comuna, vecinos, etc., logra a partir de este tipo de eventos. Lamentablemente muchas de nuestras políticas, normas, procedimientos o simples prácticas habituales se modifican únicamente cuando ocurren desgracias, ya que somos más reactivos que proactivos. La reconstrucción social implica generar cambios sustentables en las políticas y prácticas en pro de un mejor desempeño como país o comunidad. Es plantearse una mejora al sistema que sea favorable en futuras actuaciones.

Es en esta reconstrucción social donde debemos plantearnos acciones como: evaluar lo que funcionó y lo que no, implementar los cambios pertinentes, socializar las buenas prácticas, fomentar la actitud de cooperación, dar soporte efectivo a las necesidades inmediatas, hacerse presente como autoridad ante las personas, ser realista en la información, entre otros.

Aun cuando creemos perderlo todo, no todo se pierde. Nuestra actitud frente a la adversidad puede hacer la diferencia entre derrumbarse o ser agente de cambio y mejora. No es mi intención minimizar el impacto emocional y psicológico del evento, sino más bien plantear que en cada uno de nosotros existe la posibilidad de decidir, y de a poco hacernos cargo de lo que queremos que sea nuestra vida.

Así mismo, aprovechemos de reflexionar respecto de nuestras prácticas y actitudes preventivas. Respecto de las prácticas ¿estamos preparados para una emergencia? Y respecto de las actitudes preventivas ¿Tenemos una actitud de superación o de derrotismo? De eso dependerá nuestra capacidad de respuesta efectiva ante emergencias, que pueden salvar nuestras vidas y las de nuestros seres queridos.

Escribe aquí tu artículo