



**Facultad de  
Ciencias Sociales**

Pilares de la Resiliencia: Creatividad y Capacidad de Relacionarse  
en el Programa de Adultos Mayores  
Sobrevivientes del Holocausto de Tzedaka

**Autor: Mercedes García Santillán**

Septiembre, 2011

Profesor Tutor actuante: Dra. Mónica Bruder

<b>ÍNDICE</b>	<b>2</b>
<b>1. INTRODUCCIÓN</b>	
<b>1.1. Descripción de la Institución</b>	<b>4</b>
<b>1.2. Tareas realizadas</b>	<b>4</b>
<b>2. OBJETIVOS</b>	
<b>2.1. Objetivo general</b>	<b>6</b>
<b>2.2. Objetivos específicos</b>	<b>6</b>
<b>3. MARCO TEÓRICO</b>	
<b>3.1. Psicología Positiva</b>	
3.1.1. Generalidades	7
3.1.2. Resiliencia	9
3.1.3. Creatividad	12
3.1.4. Capacidad de relacionarse	15
<b>3.2. Vejez y holocausto</b>	
3.2.1. Vejez	16
3.2.2. Vejez, duelo y depresión	19
3.2.3. Holocausto, pérdidas y trauma	20
<b>4. METODOLOGÍA</b>	
<b>4.1. Muestra</b>	<b>22</b>
<b>4.2. Instrumentos</b>	<b>22</b>
<b>4.3. Procedimiento</b>	<b>23</b>
<b>5. ANÁLISIS</b>	
5.1. Análisis de las Entrevistas	26
Cuadro Entrevistas	27
5.2 Análisis del Taller, Crónicas	29
Cuadro Crónicas	33
5.3 Resiliencia y el Taller de Reflexión	34
5.4 Capacidad de Relacionarse en el Taller	40
5.5 La Creatividad en el Taller	42

Creatividad Producciones	44
<b>6. CONCLUSIONES</b>	<b>45</b>
<b>7. BIBLIOGRAFIA</b>	<b>50</b>
<b>8. ANEXO</b>	
<b>8.1. Entrevista a la Lic. Rosana Silberman Jait</b>	<b>56</b>
<b>8.2. Entrevista a Ernesto</b>	<b>56</b>
<b>8.3. Entrevista a Ana</b>	<b>58</b>
<b>8.4. Entrevista a Kurt</b>	<b>61</b>
<b>8.5. Entrevista a Ruth</b>	<b>62</b>
<b>8.6 Entrevista a Herbert</b>	<b>65</b>

## **1. INTRODUCCIÓN**

### **1.1. Descripción de la Institución**

La práctica y habilitación profesional se realizó en Tzedaka, fundación judeo-argentina situada de la Ciudad autónoma de Buenos Aires. Tzedaka es una red social comunitaria que trabaja con planes de ayuda para los distintos sectores necesitados de la comunidad judía. La práctica profesional está centrada en el Programa de Adultos Mayores Sobrevivientes del Holocausto. Éste se basa en un modelo de trabajo con población envejecida y vulnerable, cuyos beneficiarios son víctimas de situaciones traumáticas provocadas directamente por el régimen nazi. En la actualidad, el programa trabaja con 460 sobrevivientes que viven en condición de riesgo social. La ayuda es integral dado que se les otorga, según las necesidades, una asignación mensual monetaria, cobertura médica, apoyo psicológico, visitas para charlar, visitas telefónicas y las actividades de la fundación. Cuenta con un equipo muy importante de voluntarios que se capacitan en forma continua para desarrollar su labor. Se destaca que el Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires, en el Programa de Formación de Voluntarios 2007, contó con la colaboración de este equipo para su asesoramiento.

Un segmento clave dentro del programa de ayuda a los sobrevivientes, son los talleres a los cuales son invitados aquellos que están registrados. También se organizan eventos y actividades sociales, tales como conciertos, muestras de teatro, paseos, homenajes y conmemoraciones en fechas memorables, ciclos culturales y conferencias, y otros.

### **1.2. Tareas realizadas**

A continuación, se detallan los talleres que se presenciaron durante la práctica:

- a) Lunes por la tarde: taller de coro.
- b) Martes por la tarde: taller de reflexión denominado Calidad de Vida, dirigido por la Lic. Judith Jaskilevich.
- c) Miércoles por la mañana: taller de reflexión denominado Aprender a Vivir, dirigido por la Lic. Judith Jaskilevich.

Recibir a los participantes es un buen pretexto para interactuar con ellos y conversar, además de observar y escuchar sus reflexiones e inquietudes expuestas en el taller.

- d) Miércoles a las 19:30 hrs.: visita para charlar, dirigiéndose a la casa de una sobreviviente que por razones laborales no puede asistir al programa pero, sin

embargo, necesita ayuda de modo integral (económica, servicio de salud, sostén afectivo y social).

- e) Jueves de 10 a 14hs.: clases de computación para los beneficiarios en turnos de tres alumnos por hora. Aquí se observa la habilidad y el funcionamiento de los sobrevivientes a nivel cognitivo, la creatividad y la iniciativa. Asimismo, se suscitan conversaciones acerca de sus historias, familias y relaciones personales, a raíz del interés de los aprendices en incurrir en el manejo del correo electrónico, redes sociales y comunicaciones diversas a través de Internet.

De la asistencia al programa y los talleres surge la elección del tema a desarrollar en el presente Trabajo Final de Integración.

## **2. OBJETIVOS**

### **2.1. Objetivo general**

Se propone, como objetivo general, describir y analizar el taller de reflexión denominado Calidad de Vida, del Programa de Adultos Mayores Sobrevivientes del Holocausto de la Fundación Tzedaka, como promotor de dos pilares de la *resiliencia*: capacidad de relacionarse y creatividad.

### **2.2. Objetivos específicos**

- a) Investigar y dilucidar si el taller de reflexión Calidad de Vida promueve la capacidad de relacionarse como pilar de la resiliencia en los adultos mayores participantes del taller, quienes, debido a la edad avanzada y la particularidad de sus historias, tienen una red social muy reducida y, en algunos casos, nula.
- b) Señalar y precisar si el taller de reflexión Calidad de Vida fomenta la creatividad como pilar de la resiliencia e identificar si hubiera expresiones o producciones creativas generadas.

### **3. MARCO TEÓRICO**

#### **3.1. Psicología Positiva**

##### **3.1.1. Generalidades**

El marco teórico en el cual se apoya y fundamenta el estudio, es la psicología positiva. Sin embargo, y en congruencia con el propio manual del programa de Fundación Tzedaka (2009), no existen reglas generales ni una única orientación para el estudio y el trato con los sobrevivientes.

La psicología positiva trae un enfoque moderno e inédito realizando un gran aporte a la psicología tradicional. Tal como explica Castro Solano (2010), dicha teoría se propone responder ciertas preguntas, que pondrán el foco en cuestiones tales como qué es lo que hace más feliz al hombre, como lograr llevar una buena vida, y explorar las fortalezas del individuo sin cuestionar cuáles son los déficit.

La Psicología Positiva trae como novedad la propuesta de superar y no reemplazar las demás corrientes psicológicas vinculadas exclusivamente a la patología. La propuesta es dirigir la mirada hacia el logro de la salud y las adaptaciones a contextos sociales y culturales (Maddux, 2002). Los investigadores de esta nueva corriente consideran elemental abordar el estudio de la psicología desde las fortalezas, las capacidades y el contexto en el cual se encuentra el sujeto. Trabajar con las posibilidades que tiene logra producir resultados más efectivos, brindando autonomía para futuras situaciones que se presenten. La teoría asegura que es posible hacer un trabajo de superación y crecimiento desde las potencialidades con las que cada uno cuenta.

La psicología, en su quehacer clínico tradicional, ha podido ayudar a gran cantidad de personas a resolver conflictos y elaborar sufrimientos, superando diferentes patologías y conductas disfuncionales. Sin embargo, no ha podido hacer nada acerca de a prevención y promoción de la salud psíquica, según advierte Castro Solano (2010).

Seligman (2002), es pionero en psicología positiva y dirige estudios e investigaciones con la finalidad de avanzar en el desarrollo de este paradigma y difundirlo. Comienza desde allí con el propósito de investigar acerca de la promoción de los aspectos positivos del individuo, puesto que se considera que serán de gran relevancia a la hora de afrontar las adversidades, de manera que pueda transitarlas sin perder el equilibrio emocional y la salud. Los temas que trata no han sido abordados con profundidad por los enfoques tradicionales, como sucede con el bienestar psicológico, determinando que la ausencia de trauma psíquico no necesariamente

implica bienestar psicológico (Castro Solano, 2010), el optimismo, el humor, la gratitud, la capacidad de perdonar, la creatividad y los valores humanos, entre otros. Es un enfoque *salugénico*, es decir, trabaja desde los aspectos saludables. Así se conforman las distintas áreas de la Psicología Positiva. A saber: Felicidad, Flow, Creatividad, Optimismo, Humor, Resiliencia y Fortalezas Personales.

La Psicología Positiva no pretende negar el sufrimiento ni los aspectos negativos de las personas, por el contrario, conociendo que el ser humano posee limitaciones y carencias, pretende hallar un balance entre los aspectos positivos y los negativos, poniendo el acento en descubrir las fortalezas y desarrollarlas. El enfoque se presenta como complemento frente a los distintos enfoques clásicos que se ocupan de la patología exclusivamente. Este nuevo postulado investiga acerca de cómo mejorar el bienestar de las personas, ya sea que hayan sufrido o no trauma alguno, teniendo por objetivo una vida plena y más feliz (Castro Solano, 2010).

Seligman (2002) propone tres vías de acceso para una vida plena. La primera de ellas son las emociones positivas, que sería la noción más común de felicidad. Ofrece varias propuestas para evocar emociones positivas y tratar de incrementar la mayor cantidad de éstas en la mayor parte del tiempo (momentos felices) para ser más feliz. Podría ser una invitación a disfrutar el momento presente mediante el *savoring*, saborear lo que se tiene para disfrutar ahora. Otro modo es mediante el *mindfulness*, que tiene que ver con los pensamientos y el estado mental a través de un entrenamiento caracterizado por la plena atención a los pensamientos. También a través de recuerdos del pasado se puede lograr sentir gratitud y perdón y, en pos del futuro, existe la posibilidad de generar emociones de esperanza y optimismo. La segunda vía es el compromiso. Se refiere al compromiso con la tarea afectiva, un compromiso con la vida propia y la capacidad de experimentar flow. Flow es el estado que se logra al realizar alguna tarea de forma tan placentera como abstrayente, de manera que no se experimenta cansancio físico ni mental. La sensación es tal que la persona podría pasar toda su vida haciendo eso o bien que, tras muchas horas de trabajo, pareciera que el tiempo se detuvo. Para lograrlo es fundamental ser conscientes de las fortalezas personales, conciencia de qué y cuánto es uno capaz de hacer con esfuerzo y trabajo. El griego llamaba a este estado *eudaimonia*, es un placer del buen hacer, es bienestar, a diferencia de las emociones positivas que tienen que ver con un placer hedonista. La tercera vía habla de una vida con sentido, *meaningful life*. Esta vía se relaciona con el otro, con el entorno, con el mundo exterior para ayudar a los demás, para generar un cambio, una diferencia en el entorno propio.



Las tres vías son absolutamente complementarias y necesarias para que se desarrollen todas y cada una. En el año 2009, Seligman aportó una cuarta y crucial vía: los vínculos positivos. La vida social del individuo es una vía clave para la felicidad puesto que los estudios acerca del bienestar psicológico indican que las personas más sociables son más felices (Castro Solano, 2010).

La vida plantea desafíos permanentemente, problemáticas, contrastes, desajustes y retos de los cuales no está exento el individuo que lleva una vida plena. Rogers (1951), Maslow (1954) y otros muchos investigadores identificados con el concepto de la psicología positiva, destacan la importancia de la creatividad.

### 3.1.2. Resiliencia

El término Resiliencia surge en los años `70, producto de un estudio hecho por Emmy Werner en comunidades pobres. Precisamente en Hawai, se tomó a niños en situación de riesgo, sin poner el acento en la vulnerabilidad de éstos sino en la forma positiva en la cual los niños habían sorteado las dificultades y sobrevivido en un ambiente hostil y, más aun, habían producido cambios positivos en el propio entorno. Como afirman Melillo y Suárez Ojeda (2001), resiliencia proviene de la física, (de resilio: volver al estado original, recuperar la forma originaria) se refiere la capacidad de los materiales de volver a su forma cuando son forzados a deformarse. Grotberg (1995), define resiliencia como la capacidad humana para enfrentar, sobreponerse y salir fortalecido o transformado por experiencias de adversidad. El sujeto es resiliente en determinada situación o momento. Depende de las circunstancias, dado que la resiliencia no es una característica natural del sujeto ni algo que se pueda adquirir y conservar para siempre. Alguien puede estar resiliente pero no puede ser resiliente. La resiliencia exige poder contar con determinadas características y capacidades, las cuales son desplegadas en el momento en el que la adversidad tiene cercado al individuo, tales como conductas vitales positivas, temperamento especial y habilidades cognitivas.

Los autores Melillo y Suárez Ojeda (2001) mencionan ocho pilares como atributos que sostienen la actitud resiliente:

- a) Introspección: la capacidad de auto indagarse.
- b) Independencia: poder poner una efectiva distancia emocional sin caer en el aislamiento.
- c) Capacidad de relacionarse: lograr establecer vínculos e intimidad con otra gente.
- d) Iniciativa: afán de aprender cosas nuevas en busca de progreso y autosuperación.

- e) Humor: capacidad de reírse de la propia tragedia, sin caer en la irresponsabilidad ni la negación.
- f) Creatividad: capacidad de crear orden, belleza y finalidad a partir del caos y el desorden.
- g) Moralidad: la necesidad de desear el bienestar que se desea para uno mismo a toda la humanidad.
- h) Autoestima consistente: base de los demás pilares y fruto del cuidado afectivo por parte de un adulto significativo.

Apuntalado por Fogelman (2000), el Programa de Ayuda a Sobrevivientes del Holocausto de Tzedaka explica que la resiliencia de los sobrevivientes que sobrellevaron sus vidas alcanzando niveles adecuados de estabilidad emocional y la obtención de satisfacción a partir de los logros personales y familiares, es un hecho reconocido tanto científica como socialmente.

Infante (2001) propone que se pueda identificar si ha habido o no un proceso de resiliencia, si se puede observar una adaptación positiva. Esto es si el individuo ha alcanzado las expectativas sociales asociadas a una etapa de desarrollo o cuándo no ha habido signos de desajuste. En ambos casos, si la adaptación positiva ocurre, se considera un proceso resiliente. Existen tres aspectos esenciales en la adaptación positiva:

- a) La connotación ideológica asociada a la adaptación positiva. Massen (1994) habla de resiliencia como el funcionamiento del individuo basada en la expectativa de un desarrollo normal, que varía de acuerdo a cada cultura. Según los diferentes contextos y el nivel de educación, se dirá que se considera adaptado, apropiado o de desarrollo normal.
- b) La heterogeneidad en las distintas áreas del desarrollo. Esto se debe a que no va a ser perfecta la adaptación en todas las áreas del desarrollo por igual, ya que eso no puede esperarse en situaciones de adversidad, siendo que el individuo sería impermeable a ésta y no se estarían considerando sus propios aspectos de vulnerabilidad ni su esfuerzo por superar la adversidad. De ser así se estaría frente a un individuo perfecto (Luthar, 1999).
- c) La variabilidad ontogenética (Luthar, 1999). Este aspecto alude a la idea de que la resiliencia no es algo que se adquiriera para toda la vida, por lo cual es importante promoverla a lo largo de la vida. Las investigaciones demuestran que los niños que han

sido resilientes y han continuado con el apoyo de entorno y de agentes que faciliten la resiliencia, han contribuido a una adaptación resiliente en la adolescencia. P

- d)** Por tanto, sería de suma importancia que las intervenciones cubrieran el ciclo del desarrollo humano.

La necesidad propuesta por estos autores de promover la resiliencia y los factores que la posibilitan a lo largo de todo el ciclo del desarrollo humano, halla su eco en un estudio pionero realizado en 1945 por Grinker y Spiegel sobre los sujetos que padecieron grave estrés en situaciones de guerra y evolucionaron favorablemente. En la última década aumentaron los estudios sobre la repercusión de sucesos traumáticos y catastróficos y pérdidas significativas que eran superadas. Los resultados muestran que los seres humanos poseen el potencial para salir fortalecidos a pesar de las heridas que los sucesos dejan en ellos.

Es fundamental, en estos casos, aun cuando hayan pasado muchos años y las heridas se hayan guardado o dormido, tener en cuenta que, por distintos factores, éstas pueden reactivarse. Es el caso, por ejemplo, del envejecimiento, en el cual, sin un trabajo preventivo, es muy posible que se reedite el trauma frente a nuevas vivencias tales como pérdidas, aumento del tiempo libre, jubilación, sentimiento de minusvalía, que comienzan a sentir algunos adultos mayores (Zonis & Zuckerfeld, 2005).

Respecto de contextualizar la promoción de la resiliencia a lo largo del ciclo del desarrollo humano, Grotberg (1995) explica que esto permite tener una guía respecto de lo que se debe hacer en cada etapa del desarrollo y promover nuevos factores sobre la base de aquellos factores ya desarrollados en etapas anteriores. Promover factores de resiliencia y tener conductas resilientes requiere de diferentes estrategias. La autora hace referencia a cuatro fuentes de las cuales el sujeto se sirve: “Yo tengo” (el apoyo), “Yo soy” y “Yo estoy” (desarrollo de la fortaleza intrapsíquica) y “Yo puedo” (la adquisición de habilidades interpersonales y de resolución). El concepto de resiliencia explica, entonces, cuáles son los factores que protegen al sujeto de los efectos nocivos del entorno: pobreza extrema, familia, catástrofes, pérdidas significativas. Una vez comprendido esto, se puede prevenir y promover un desarrollo favorable, aun cuando las condiciones sean adversas. En estas cuatro categorías resulta fundamental la figura o la presencia de los otros, en tanto brindan confianza, apoyo, ejemplo y ayuda en el peligro. También el poder no sólo sentirse acompañado, sino hablar con el otro de lo que le pasa, de los miedos, de las preocupaciones, y buscar soluciones.

A la consideración de los factores de la resiliencia para enfrentar el riesgo, la propuesta quiere ir más allá, y tratar de promover los factores de protección que resguardan y neutralizan el riesgo.

### 3.1.3. Creatividad

La creatividad es la capacidad de generar respuestas novedosas, sorprendidas, que a su vez faciliten la adaptación al contexto y al tiempo. Supone habilidad para resolver problemas de forma original. Ésta es la resultante de un proceso integrado por tres componentes:

- a) Un sujeto innovador y motivado
- b) Un dominio específico relacionado con el mundo de los hechos concretos
- c) La presencia de actores que estimulan y orientan

Todo esto se sustenta en la curiosidad, los intereses y el poder disfrutar de lo que se hace, lo que aumenta la confianza en sí mismo. La creatividad supone apertura hacia lo novedoso, motivación para aprender y fundamentalmente capacidad heurística (Csikszentmihalyi, 1995).

La creatividad es la capacidad de crear, es la producción de una idea, un concepto, una creación o un descubrimiento que es nuevo, original, útil y el cual disfruta tanto su creador como el resto que aprecia la creación (Melillo & Suárez Ojeda, 2001). También se aplica frente a la necesidad de llegar a conclusiones nuevas y resolver problemas de una forma original. La actividad creativa es intencionada y apunta a un fin concreto. Puede plasmarse en obras artísticas, literarias o científicas, pero no solamente en estas áreas. La creatividad es una estrategia fundamental utilizada por el hombre para su evolución. Es un proceso que se desarrolla en el tiempo y que se caracteriza por la originalidad, por la adaptabilidad y por sus posibilidades de realización concreta. El hombre nace con capacidad creativa. Ésta puede ser estimulada o no, incluso puede ser anestesiada o estar adormecida a causa de problemas emocionales, situaciones de sumisión u opresión, también puede ser desarrollada y aumentada. Se han creado y existen varias técnicas específicas para aumentar y desarrollar la capacidad creativa.

Csikszentmihalyi (1995) explica que no es sin esfuerzo y trabajo que la creatividad da sus frutos. En su libro, a través de entrevistas con creativos que han cambiado el rumbo de la vida de todos los seres humanos, se puede palpar cuánto tiempo y trabajo han puesto los científicos, artistas y todos aquellos que dejan sus producciones creativas. Han dedicado sus vidas con una entrega casi absoluta a sus creaciones, por lo cual se deduce que la creatividad

no es algo privativo de algunos genios de la humanidad. Requiere de mucho de parte del hombre y está dentro del mismo, solo hay que hacerla salir a la luz con empeño y dedicación.

Cada una de las personas ha nacido con dos series contradictorias de instrucciones: una tendencia conservadora, producto del instinto y la conservación, autogeneración y ahorro de energía; y otra, completamente opuesta, una tendencia expansiva, hecha de instintos de exploración, de disfrutar la novedad y el riesgo. La base para esta última es la curiosidad. Son necesarios ambos programas, siendo el primero el que menos estímulo necesita. Sin embargo, la curiosidad languidece si no se la cultiva. Si se le ponen demasiados obstáculos, se extingue y, con ella, la creatividad. La conclusión es que las respuestas serán siempre las mismas si solo se deja actuar a la primera programación que trabaja para el ahorro de energía con las respuestas ya conocidas. Es de gran relevancia el hecho de que la creatividad no se produce dentro de las cabezas de las personas sino en la interacción entre los pensamientos de ella y su contexto sociocultural.

Csikszentmihalyi (1995) diferencia tres clases de creatividad.

La primera corresponde a aquellas personas que expresan pensamientos inusitados, que resultan interesantes. Son esas personas que de pronto parecen brillantes.

La segunda forma es para quienes experimentan el mundo de una forma novedosa y original, que tienen ideas nuevas y juicios penetrantes pero si hacen o no descubrimientos, no los dan a conocer. Son personalmente creativas.

Por último, están las personalidades que han cambiado el rumbo de la historia como Edison, Einstein, Picasso o Da Vinci. Estos son los creativos por excelencia dado que sus logros son de reconocimiento público y dejan huella en la matriz cultural. Asimismo, afirma que es absolutamente posible hacer una aportación creativa sin ser brillante ni personalmente creativo. Las tres clases de creatividad enriquecen la vida, haciéndola más interesante y plena. Cyrulnik (2006), sobreviviente del holocausto, psicoanalista, neurólogo, psiquiatra y autor de libros y ensayos en torno a esta problemática y a su propia experiencia de vida, al referirse a este pilar en particular, sostiene que, de todas las herramientas sociales e individuales de las que se dispone para la curación de las heridas emocionales, la vía más eficaz es la expresión artística como producción creativa para empezar a tratar el dolor profundo.

En esta misma línea, señala Pennebaker (1997) el valor de la escritura desde una perspectiva terapéutica. Él mismo ha demostrado, a lo largo de su trabajo e investigaciones, el aporte que realiza la escritura al bienestar y a la salud física y emocional. Desde un nivel cognitivo, se destaca que las personas piensan de manera distinta después de escribir sobre sus

traumas. La escritura beneficia especialmente, según Pennebaker, a aquellas personas que han convivido con el silencio de sus traumas por mucho tiempo. El permanecer en silencio puede ser, entre otras razones, por no atreverse a contar a otro su problema. Este temor queda sin efecto en la escritura puesto que el anonimato es parte del dispositivo terapéutico. Los trabajos dan cuenta de una mejoría inmediata a nivel inmunológico, el nivel de estrés disminuye y se evita así que la agresión por el dolor reprimido acapare la vida del sujeto.

Bruder (2000) toma una entrevista realizada al escritor Jorge L. Borges acerca de su propia escritura. Allí, él mismo explica cómo se curó del insomnio que padecía luego de escribir un cuento, “Funes el Memorioso”, en donde alude al tema, sin saber que obtendría este resultado. Así, muchos reconocidos escritores se han visto beneficiados por la escritura, la cual les permitió sobrellevar distintas situaciones traumáticas. La escritura es una expresión creativa y, como tal, una herramienta que permite, por ejemplo, realizar una reparación simbólica y no caer en depresión (Bruder, 2011).

#### 3.1.4. Capacidad de relacionarse

La red social del adulto mayor es de vital importancia y la resiliencia se puede dar a nivel comunitario más fácilmente puesto que es a través del apoyo mutuo que se atraviesa mejor las dificultades propias de esta etapa, se crean redes en las que se gana autonomía e independencia respecto de los hijos y familiares que pueden estar lejos o con poco tiempo disponible para ellos a causa de los hijos y el trabajo.

La Psicología Positiva propone, como cuarto pilar necesario para el bienestar, las relaciones interpersonales positivas. Es decir, los vínculos saludables (Seligman, 2009). Peterson y Seligman (2004) lo dicen con tres palabras: los demás importan; o la importancia de los otros, refiriéndose al bienestar individual. Al mismo tiempo, la capacidad de relacionarse es considerada un pilar desde el cual se construye la resiliencia. Las respuestas resilientes están ligadas al apoyo incondicional de un otro significativo que brindó aceptación, que creyó en la persona y ayudó a forjar así la propia aceptación, la autoestima, confianza en sí mismo y en sus competencias. El otro significativo es, al mismo tiempo para el individuo, un modelo de cómo vincularse de manera positiva y relacionarse con el otro, es aquel que puede aportar algo y al que pueden aportar algo también.

Calvo (2009), experta en asuntos de resiliencia y red social, afirma que la resiliencia tiene alta relación con la promoción social. La adversidad en este contexto, como condición o evento que exige un afrontamiento, está relacionada directamente con la autoestima, la

creatividad y la capacidad de relacionarse, pilares fundamentales de la resiliencia, que serán las herramientas para afrontar dicha adversidad. Considera, por tanto, fundamental desarrollar un entramado social donde lo socio-educativo hace figura de valor esencial y, a través de un proceso, se fomenten actitudes promotoras de la resiliencia. En una comunidad donde los lazos sociales están en ocasiones rotos, los vínculos dentro de la familia están dañados o desgastados por múltiples factores o tal vez hayan desaparecido producto de la vejez, del paso del tiempo o mutilados por intervenciones militares (guerras), sumando la violencia social que gana la calle día a día, se hace imprescindible la presencia de redes de apoyo de contención psicosocial.

Calvo (2009) considera que se puede trabajar desde los distintos espacios de la comunidad: centros vecinales, clubes, comedores comunitarios, escuelas y ONGs, todos son lugares apropiados para promover la resiliencia y la autoestima. De esta forma, no se trabaja sólo desde lo individual sino con una perspectiva más amplia que trasmite los valores esenciales de respeto por uno mismo y por los otros a toda la sociedad y a las generaciones venideras. La autora propone trabajar con talleres orientados a elevar la autoestima de los integrantes y a revisar sus modos de vinculación.

Partiendo de Biestek (1997), se deben tener en cuenta ciertas necesidades humanas fundamentales, que toda persona necesita para relacionarse saludablemente:

- a) Necesidad de ser tratado como un individuo y no como un caso o una categoría
- b) Necesidad de expresar sentimientos tanto negativos como positivos (miedo, inseguridad, injusticia, alegría, amor, o sus contrarios)
- c) Necesidad de ser aceptado como una persona con valor y dignidad innatos y sin considerar sus debilidades o fracasos
- d) Necesidad de hallar una comprensión empática y una respuesta a los sentimientos expresados
- e) Necesidad de no verse juzgado ni condenado por alguna dificultad en la que se
- f) encuentre
- g) Necesidad de elegir por sí mismo y tomar decisiones que se refieren a su propia vida

Los talleres de reflexión tienden a proporcionar un espacio de soporte y contención, trabajar en relación con la promoción de la resiliencia y mejorar la capacidad de vincularse en sus relaciones a partir de lo que va sucediendo en la dinámica grupal. Al concurrir a los encuentros, los participantes van generando una red de solidaridad entre ellos, asegura Calvo (2009), además de experimentar sus capacidades y potencias. Cuando los talleres se realizan

entre individuos que por alguna causa resultan pares, esto les permite verse a ellos mismos en un espejo, crean lazos de sostén y de apoyo mutuo. Pueden reconocer así que no solo ellos han vivido (y sobrevivido) determinadas situaciones y que, a pesar de ello, es posible una modificación. Lo más importante para destacar es la confianza en sí mismo y la autoestima que la contención del soporte grupal genera.

### **3.2. Vejez y holocausto**

#### **3.2.1. Vejez**

La vejez es, a menudo, interpretada como etapa de involución, determinada por pérdidas o trastornos de los sistemas motrices y sensoriales, y no como una auténtica etapa del desarrollo humano. Este periodo etario se ubica a partir de los 65 años, asociado al evento de la jubilación laboral. Actualmente puede escucharse de un cuarto periodo de la vida para referirse a las personas que superan los 80 años.

Aun cuando las investigaciones y los avances en la materia son importantes, la sociedad actual no dispone todavía de una cultura de la vejez, lo que hace que, en diversos contextos culturales, el adulto mayor no sea bien valorado, es desestimado y se prefiere cierta distancia con él. La vejez es una temática conflictiva, tanto para las personas que la viven como para las personas cercanas, hijos, colegas, amigos, médicos y hasta para los psicólogos, asevera Salvarezza (1998). El grado de conflicto estará determinado por la historia personal y por su propia ideología acerca de la vejez.

Salvarezza, especialista en psicogeriatría, médico y psicoanalista, explica que hay dos teorías acerca de cómo encarar esta etapa, la teoría del desapego de Cummings y Henry, (1961) la cual sugiere que el individuo debe, a partir de determinado momento, comenzar a desentenderse de los asuntos sociales, apartarse poco a poco de toda interacción social producto del desinterés vital. Consideran esta actitud normal y apropiada y hasta deseada por el mismo individuo, puesto que ve declinar todas sus habilidades sensorio motrices. Se entiende como un proceso universal, inevitable e intrínseco.

A lo largo de los siguientes 50 años, esta teoría ha sido discutida, refutada y finalmente desechada producto de las investigaciones, la expectativa de vida y la calidad de vida de los adultos mayores. Los progresos de la medicina y las ciencias de la salud son asuntos que influyen especialmente en el tema de la vejez. No obstante, sabido es lo difícil que resulta, luego de apartada una teoría, adoptar los cambios, sumarse al fluir de los tiempos y aceptar lo



nuevo, difícil además por el hecho de ser desconocido, casi imposible si se trata de abandonar un prejuicio, en este caso llamado viejismo.

Contraria a la teoría del desapego, es la teoría del apego que sostiene que las personas, al envejecer, no deben abandonar, bajo ningún punto de vista, sus tareas y objetos, ni alejarse de sus relaciones ya que el ser siempre es en relación con los otros. Considera absurdo y contraproducente abandonar las actividades que aun pueden hacerse y que mantienen al individuo en contacto con los otros. Juzga el primer planteo como prejuicioso y segregacionista, producto de ciertas culturas pero no cree que sea para nada parte de la normalidad.

Lo ideal, según Salvarezza (1998), es seguir persiguiendo fines que den sentido a la vida y conservar aquellas pasiones lo suficientemente fuertes como para brindar atención sobre la persona misma. Es decir, que el viejo sano puede y debe dedicarse a las actividades que le brinden mayor disfrute, a aquellas que en otro tiempo no podía realizar por obligaciones laborales. Tener muchas actividades, a pesar de que sus habilidades declinen en algunos terrenos, lo mantiene activo y en contacto con su entorno.

Retomando el concepto anteriormente mencionado, es importante definir viejismo para explicar cuáles son algunos de los inconvenientes que se agregan a los ya presentes en esta etapa de la vida. Viejismo es el prejuicio de la gente joven hacia la gente vieja. A diferencia de los demás prejuicios, en los cuales el rechazo es hacia lo diferente y hacia aquello que uno no es ni va a ser (hacia la raza negra, hacia el sexo femenino, entre otros), este tiene el agregado de estar asociado con el terrible miedo al envejecimiento propio. Las personas intentan alejar la idea de que uno mismo también envejecerá. Lo que se logra al distanciarse de la gente vieja es evitar el contacto con lo que pudiera ser nuestro propio espejo en relación con nuestra vejez. Conjuntamente, detrás del viejismo se encuentra un narcisismo puro, la persona está enamorada de ella misma en etapa joven (Butler, 1993). Estas son algunas de las razones por las cuales esta teoría caduca sigue teniendo sus férreos adeptos en la cultura occidental.

Neugarten (1974) quien fuera pionera en las investigaciones acerca de los adultos mayores y su desarrollo, es considerada una autoridad en *aging*, concepto que podría traducirse como el hecho de envejecer. Trabajó arduamente para la integración y la equidad de las personas mayores en la sociedad puesto que considera que el paso de una etapa a la siguiente requiere de una adaptación psicológica y social. Basada en sus investigaciones, Neugarten desmiente que la edad es un muy mal predictor en la salud de las personas y las

habilidades para funcionar con autonomía, sin embargo, la enfermedad puede acelerar el proceso de envejecimiento, es decir, el enfermarse atenta contra la vejez. Según la autora, el ser humano es un ser en permanente desarrollo y parte del desarrollo es el proceso de envejecer. En este proceso participan los factores psicológicos biológicos y sociales, comienza a los 60 años aproximadamente y se extiende hasta los 75, siendo éste el *viejo-joven*. Las actividades, aun estando retirados de sus profesiones, siguen siendo intensas y pueden mantener la misma vida social que cualquier otro individuo. Son absolutamente competentes en gran cantidad de casos y se bastan para cuidarse a sí mismos y mantener su autonomía. Luego están los mayores de 75, llamados *viejos-viejos*, aquellos que necesitan mayor asistencia y ayuda para realizar las actividades cotidianas.

La edad cronológica aquí señalada no siempre sirve para caracterizar a los viejos-jóvenes y a los viejos-viejos, dado que esto está ligado al estado de salud física y mental y al nivel de compromiso familiar y comunitario. Así es como se encuentra, a menudo, un joven-viejo de 80 años y un viejo-viejo de 65.

Estas aseveraciones generales sirven siempre y cuando se tengan en cuenta como telón de fondo de un escenario donde se desarrolla la verdadera escena, el envejecimiento propio (Salvarezza, 2002).

Sin embargo, en este caso será telón de fondo del escenario del presente trabajo, dedicado a los talleres de reflexión para adultos mayores sobrevivientes del holocausto.

### 3.2.2. Vejez, duelo y depresión

La vejez, como se ha explicado anteriormente, es una etapa más del ciclo vital y como tal tiene sus particularidades. Frecuentemente es asociada a la depresión, a las pérdidas y, por ende, al duelo. Por tal razón amerita realizar una breve descripción de tales conceptos y la asociación que se hace de los mismos a la vejez.

La depresión es un trastorno que, ya sea por abuso o por omisión, suele diagnosticarse mal o puede pasar desapercibida. Esto sucede más frecuentemente en la vejez y no sin explicación. Salvarezza (2002), formula que, estadísticamente, la vejez es la época de la vida en la cual aumentan las probabilidades de aparición de circunstancias sobre las cuales no se tienen las defensas disponibles para hacerles frente. Asimismo, las pérdidas de toda índole son más frecuentes. Bajo estas circunstancias, es importante el diagnóstico de la depresión o la no depresión, ya sea para tratarla o bien para trabajar en reforzar la salud de quienes están sanos y

fomentar o desarrollar las herramientas que ayudaran a afrontar los conflictos. Para esto, es necesario diferenciar la normalidad de la patología, lo cual no es sencillo en la vejez puesto que los adeptos al viejismo juzgan normal lo que en realidad es depresión. La fatiga, o la falta de ganas de realizar una tarea por cansancio o falta de energía, pueden ser consideradas abulia (falta de ganas) cuando en realidad es astenia (falta de fuerzas) (Strejilevich, 1990). En algunas patologías médicas (enfermedad de Parkinson, esclerosis múltiple, etc.) puede aparecer también un síndrome depresivo o alguno de sus cuadros. En estos casos, no se debe diagnosticar ni tratar como depresión. Es necesario hacer un diagnóstico diferencial.

Todos los seres humanos, desde su nacimiento, están sujetos a pérdidas; sin embargo, hay pérdidas que se transitan con mayor naturalidad, otras producen superior grado de dolor y requieren de una elaboración detenida, y otras no se resuelven, pudiendo desencadenar la depresión.

La depresión es, por lo general, una reacción frente a la pérdida. La pérdida puede ser de un ser amado o de un equivalente, un trabajo, pérdida de la patria, la libertad, un ideal, etc. El punto es que esta pérdida puede evocar otras más antiguas que han sido guardadas por mucho tiempo dado que se carecía de recursos para elaborarla en aquel entonces.

El duelo, trabajo que se realiza espontáneamente para elaborar una pérdida, plantea, desde su etimología, tres raíces: una del vocablo dolor; la segunda, due, que significa dos; y la tercera tiene que ver con la idea de combate. Podría decirse, entonces, que el duelo es un proceso doloroso, de un vínculo y en conflicto. Tiene como característica la tristeza, el retraimiento y, en ocasiones, el autorreproche. Sin embargo, es un proceso natural ante la pérdida de un ser querido o su equivalente, como se dijo anteriormente. El duelo va a permitir elaborar la pérdida, asumirla y continuar la vida de a poco sin aquello que se perdió. En el caso de que, luego de transcurrido un tiempo suficiente (esto dependerá del tipo de pérdida), la tristeza y el retraimiento no cedan y los autorreproches aumenten, es probable que se trate de un duelo patológico, siendo el caso de la depresión con causa desencadenante (Salvarezza, 2002).

### 3.2.3. Holocausto, pérdidas y trauma

Trauma es una palabra que proviene del griego y significa herida con efracción provocada desde el exterior. Se usa en la medicina y fue tomada por el psicoanálisis trasponiendo el concepto al plano psíquico, un choque violento, una efracción y las consecuencias del mismo en el organismo (La Planche & Pontalis, 2006). Se entiende por

trauma al acontecimiento de la vida del sujeto caracterizado por su intensidad y a la incapacidad del sujeto de responder a él adecuadamente, y al trastorno y sus efectos patógenos duraderos provocados en la organización psíquica.

Lazarus (2000) parte del concepto de estrés y de las situaciones estresantes que atraviesa el individuo y es capaz de afrontar. Se refiere al estrés como una carga, un monto de ansiedad que puede ser afrontado de diversas formas y, para esto, hace una clasificación acerca de los diferentes estilos de afrontamiento. Sin embargo, una sobrecarga es posiblemente algo traumático ya que deja al sujeto sin capacidad de afrontamiento. La esencia del trauma reside en que los significados cruciales se han visto minados. Estos se relacionan con los sentimientos de aceptación, necesidad de afecto y el hecho de ser merecedores de estos. Las personas traumatizadas ya no creen ser capaces de ejercer control sobre sus vidas. Los significados fundamentales que una vez sostuvieron las personas traumatizadas, han sido amenazados, desafiados y, sobretodo, severamente dañados o destruidos por el suceso traumático.

En ambas definiciones hay un acontecimiento trágico, violento para el individuo que lo deja herido y sin capacidad de seguir adelante.

LaCapra (2005) hace una clasificación del trauma y habla de la existencia de un trauma estructural o fundacional y de un trauma histórico. En el caso de este último, es posible localizar los sucesos que fueron su causa. Pero puede resultar imposible ubicar o localizar una experiencia traumática no fechada o, en cierto sentido, puntual. El trauma histórico es específico y no todos lo sufren. En el caso del trauma histórico, los acontecimientos traumáticos pueden determinarse, como es el caso de los sucesos de la Shoá. Mientras tanto, el trauma estructural (como la ausencia) no es un acontecimiento sino una condición de posibilidad que genera angustia, un acontecimiento único. También cabe argumentar que el holocausto representa pérdidas de tal magnitud que, aunque no sea un acontecimiento único, puede contribuir a plantear también la cuestión de la ausencia, la pérdida es total, es devastación. Al mismo tiempo, es trauma fundacional puesto que sustenta una identidad colectiva que posee todo aquel que fue víctima de tal persecución.

Cyrulnik escribe:

*“...en el trauma estoy roto, perdido y no sé quién soy, trauma no es lo mismo que pasar una prueba dura”* (2006, p.47).

Según lo descrito por LaCapra (2005), a menudo las personas que han sufrido pérdidas muy dolorosas y han atravesado sucesos límites y traumáticos, tienden a resistirse a

la elaboración por lo que se define como fidelidad al trauma, sentimiento que permite serle fiel de algún modo. Se trata de la creencia de que, elaborando el pasado para poder sobrevivir o participar nuevamente de la vida, uno traiciona a los que quedaron aniquilados o destruidos por el suceso traumático. Cyrulnik (2006), sobreviviente a los seis años de edad del holocausto, recuerda su propia historia y explica que el silencio acerca de estos acontecimientos tan traumáticos fue inculcado también por los mismos rescatistas. Cuando acabó la guerra, se hacía callar a los niños que habían sufrido la pérdida de familiares porque eso, decían, impedía la reconciliación. Jorge Semprun, sobreviviente, escritor y cineasta, cuenta en una entrevista, respecto del hablar acerca de lo ocurrido, que “no podía hablar del tema, sólo volvió un 3% de los deportados a Auschwitz (¡97% de muertos!), y no podía hablar porque la gente no me creía, y a nosotros mismos nos costaba hablar de ello” (1994).

El lazo que une a las personas con los muertos, especialmente con los muertos más entrañables, puede conferirle valor al trauma y hacer que volver a vivirlo sea una conmemoración dolorosa pero necesaria. Los acontecimientos extremadamente destructivos que desconciertan, como el holocausto, parecieran necesitar del recuerdo permanente del pasado para poder sobrevivir sin traicionar a los que quedaron en el camino. También puede dar origen a lo que se podría llamar traumas fundacionales, traumas que paradójicamente se transforman para un individuo o un grupo en un sustento de la identidad.

En testimonios de estas características, el sobreviviente, al recordarlos, vuelve a vivir los sucesos traumáticos y el relato parece estar ocurriendo nuevamente en el presente. Es, para muchos sobrevivientes, muy difícil dar testimonio. Incluso hay víctimas que nunca han podido volver hablar de lo vivido o lo han hecho después de veinte, treinta o cincuenta años.

La palabra holocausto se refiere a un sacrificio, a ritos de purificación a través del fuego y, entre otras tantas razones, ésta sea una más para que haya adquirido una suerte de carácter sagrado negativo, transformándose en lo que LaCapra (2005) llama un trauma fundacional, un trauma que hace replantear la propia identidad y se convierte en fundamento de la identidad. De pronto, algo traumático, algo que desorganiza la vida de un pueblo y lo desorienta, se puede transformar en el cimiento sobre el cual se construye su identidad. He aquí la paradoja.

Cyrulnik (2001) advierte que la resiliencia es la que va a transformar el significado del concepto de trauma. La resiliencia es el medio por el cual se puede llegar, partiendo de un trauma, a promover al individuo. Ya no es el trauma el que hunde al individuo, sino la posibilidad de crecer. Se refiere a que el trauma puede ser el punto de partida para una tarea,

hacia un lugar lejano en relación a donde se encontraba el individuo, puesto que, luego de atravesar el trauma, tendrá los frutos del autoconocimiento, que son sus propias fortalezas y capacidades que anteriormente desconocía o no había desarrollado. Por tanto, el resultado que se obtenga dependerá de cómo se encare la situación.

Si se puede trabajar desde las fortalezas, si hay capacidad de afrontar la dificultad utilizando lo que se tiene, si hay un otro que acompañe en el camino, el trauma puede transformarse en resiliencia.

## **4. METODOLOGÍA**

### **4.1. Muestra**

Se trata de setenta (70) adultos mayores de 65 años, mujeres y varones sobrevivientes del holocausto, quienes asisten a los talleres de Tzedaka de reflexión, coro y computación. Se han rescatado testimonios, trabajos y conversaciones de ellos. Se seleccionaron cinco (5) participantes para la entrevista focalizada, quienes fueron dos (2) mujeres y tres (3) varones que participan en el taller de reflexión denominado Calidad de Vida desde hace 8 años. Los mismos también participan de otros talleres y demás actividades del programa de la fundación. A saber:

- a) Ana asiste a los talleres de reflexión, computación, coro y literatura.
- b) Ruth participa del taller de reflexión, taller de literatura y taller de teatro.
- c) Kurt, participa del taller de reflexión y del taller de teatro.
- d) Ernest, asiste a los talleres reflexión, alemán y computación.
- e) Herbert asiste a los talleres de reflexión y alemán.

Todos ellos comparten una misma historia vivida durante su infancia y, dentro de la homogeneidad que esto produce, se observaba también una heterogeneidad en su vida actual por tener gustos y hábitos de vida muy distintos.

### **4.2. Instrumentos**

La observación fue el principal instrumento del trabajo. Se realizó todos los martes y miércoles en los talleres de reflexión, con una duración aproximada de dos horas por taller, desde el mes de marzo. Los talleres de computación, coro y literatura, también presenciados, colaboran con el estudio puesto que allí se plasman muchas de las producciones de los participantes del taller de reflexión.

Se utilizaron, también, relatos tomados de los talleres y algunos escritos por los sobrevivientes que fueron redactados a pedido de la coordinadora del taller para la fiesta de los 10 años del programa que se realizó en diciembre del 2010. Otras fuentes de información fueron el periódico mensual “Ecos” escrito por los mismos sobrevivientes, y el libro publicado a fines del 2010, realizado en el taller de literatura, Voces Con Historia, Volumen 2

Se realizó una entrevista a la directora del Programa de Adultos Mayores Sobrevivientes, Lic. Rosana Jait.

Se realizó una entrevista semiestructurada a los cinco participantes del taller de reflexión Calidad de Vida, elegidos previamente. Las preguntas versan sobre:

- a) El ciclo vital que transitan, qué significa la vejez para cada uno de los entrevistados,
- b) qué recuerdos guardan aun con mucho dolor, cuán recurrentes son estos recuerdos,
- c) qué actividades disfrutaban más en esta etapa de la vida,
- d) cuán autónomos se reconocen,
- e) cuáles son las herramientas que utilizan para hacer frente a los nuevos problemas que atraviesan,
- f) cuáles son sus relaciones y vínculos más importantes,
- g) cuáles son las relaciones con las que se ve más a menudo,
- h) en qué medida influye el hecho de participar en el taller de reflexión del programa de sobrevivientes de Tzedaka.

El formato de las entrevistas se encuentra incluido en el anexo del presente trabajo.

### **4.3. Procedimiento**

Para la recolección de la toma de relatos se concurrió a todos los talleres propuestos por la Institución, luego se realizó una selección de participantes y se trabajó en las entrevistas con ellos.

Las entrevistas fueron efectuadas fuera del horario de los talleres, en momentos convenidos con los participantes.

Se tomó la información relevante de las conversaciones de carácter informal realizadas al compartir el café previo al taller, con el objetivo de ampliar los testimonios brindados en las entrevistas y considerando dichas anotaciones relevantes en función de los objetivos propuestos en el trabajo.

Se seleccionó información brindada por la fundación respecto de los participantes del taller, libros escritos por ellos mismos, datos de los participantes brindados por la fundación con la finalidad de recabar información para el presente estudio.

Al analizar los datos obtenidos se extrajeron fragmentos de ejemplares del periódico de distribución gratuita en la comunidad llamado “Ecos”, en especial la sección de humor y



las notas sociales en donde se convocan mutuamente para celebrar festejos, aniversarios y anuncios de viajes al exterior. También se hizo uso de algunos párrafos del Cuento de Raia P. y del Cuento de R. Lerner, los cuales forman parte de el segundo libro publicado por la fundación llamado “Voces con Historias”. Dicho libro en su totalidad fue seleccionado para el análisis puesto que es de por si una producción creativa de los participantes, lo que responde a uno de los objetivos específicos el cual busca rastrear producciones creativas a raíz del trabajo en los talleres. Los fragmentos por su parte dan cuenta de las experiencias individuales acerca de la capacidad de relacionarse y la creatividad con la que han ido adaptándose a los tiempos que corren, sin dar lugar al abandono y la tristeza de los recuerdos del horroroso pasado. Estos datos se consideran relevantes pues revelan la actitud resiliente de los sobrevivientes frente a las diversas adversidades que el ciclo vital que transcurren y la sociedad actual les presenta.

Se realizó la entrevista con la directora del Programa de Adultos Mayores Sobrevivientes con el objetivo de preguntar acerca de su visión respecto del taller de reflexión y del programa en general. Cual es la respuesta que considera que se observa en los participantes, si logran o no desarrollar, a partir de la participación en los talleres, mejores relaciones, ampliar la red social y tener respuestas creativas y eficientes frente a las distintas problemáticas que presenta la vida cotidiana y la sociedad en la tercera edad; si se consigue finalmente promover y desarrollar la resiliencia una vez más, en estos sujetos que han sido en el pasado testimonios indiscutidos de resiliencia.

Se seleccionó a los participantes para trabajar en forma individual, con el objetivo de captar a través de sus respuestas, su opinión acerca del programa y los talleres, su participación en aquellos, acerca de la vejez y la relación de estas dos realidades con los pilares de la resiliencia, Creatividad y Capacidad de Relacionarse, los cuales no están mencionados específicamente en las entrevistas, sin embargo las preguntas apuntan a dilucidar hasta que punto se consideran personas creativas y con capacidad de relacionarse. La selección de los participantes debió sujetarse a los siguientes criterios:

- a) Según las consideraciones de la directora del programa respecto de la capacidad de los futuros entrevistados a someterse a una entrevista relativa a asuntos que puedan sensibilizarlos.

- b) Según presentaran características descriptas en el estudio o aspectos relacionados con el mismo.
- c) Según la disponibilidad de los mismos participantes.

Una vez confirmados los participantes, se concretó la cita para la entrevista. Los horarios fueron convenidos fuera del horario de los talleres. Las entrevistas duraron entre 30 y 45 minutos aproximadamente cada una.

Las entrevistas logradas fueron luego analizadas en función a los objetivos planteados y la bibliografía elegida según la temática del trabajo.

En el siguiente punto se desarrolla el análisis de los datos y la experiencia práctica, destacando extractos de entrevistas, datos, relatos y material recolectado, los cuales son, en su totalidad, correspondidos con la bibliografía elegida con el fin de examinar la relación teoría - práctica. De tal manera, busca el trabajo que se logre, mediante un análisis preciso, responder lo mas acertadamente los puntos planteados en los objetivos.

## 5. ANÁLISIS

Los entrevistados, Ana, Ruth, Kurt, Ernest y Herbert, mas las notas tomadas en el transcurso de los distintos encuentros en taller de reflexión Calidad de Vida a lo largo del año ponen de manifiesto las preocupaciones y problemáticas de la tercera edad con la particularidad que estos sujetos tienen en común que es la historia de vida que todos comparten al ser sobrevivientes del Holocausto. Dichas particularidades les dan un perfil común que se denomina población de riesgo. Lo que se plantea en el trabajo es si las herramientas empleadas por ellos hoy en día son las que responden a dos pilares de la resiliencia: Creatividad y Capacidad de Relacionarse.

Dado que el ciclo vital que atraviesan es una de las características generales de este grupo en particular, se considera de suma importancia articular Resiliencia y Vejez.

### 5.1 Análisis de las Entrevistas, Crónicas y Relatos.

En el cuadro siguiente se analizan las respuestas dadas que responden a la capacidad de relacionarse, a la creatividad y al taller de reflexión como promotor de los mismos.

**A:** Preguntas para indagar acerca de la necesidad de adaptarse a los nuevos tiempos en la vejez a partir de la Creatividad. Creatividad entendida como la capacidad de crear orden, belleza y finalidad a partir del caos y el desorden (Groetberg, 1997) O bien como la capacidad de generar respuestas novedosas que faciliten a su vez la adaptación al contexto y al tiempo. Supone habilidad para resolver problemas de forma original (Csikszentmihlyi, 1995).

**B:** Preguntas para indagar acerca de la Capacidad de Relacionarse, pilar de la Resiliencia, que es la habilidad para establecer lazos e intimidad con otras personas, para balancear la propia necesidad de afecto con la actitud de brindarse a otros. (Melillo y Suarez Ojeda, 2001).

C: Pregunta para indagar acerca de la influencia del taller de reflexión respecto de la capacidad de relacionarse y la creatividad.

Preguntas	ERNESTO	ANA	RUTH	HERBERT	KURT	
A	1) Como se sienten respecto de la etapa que transitan	Muy conforme	Un buen momento	Me siento bien	Bien, el problema es la salud	Me siento joven
	2) Acerca de la vejez	Sabiduría	Ausencias, experiencia	Gratitud	Tranquilidad	No esta ma
	3) ¿Qué es ser creativo, cree que lo es Ud?	Disfrutar Si	Hacer cosas nuevas Si	Trabajar Si	Intereses multiples, Si	Tener idea nuevas No
	5) Recuerdos guarda con mucho dolor y como los sobrelleva	La muerte de mi hijo	La muerte de papa y la guerra	La Shoa, la muerte de mi esposo	Huir por persecución Nazi	No quiero recordarlo
	8) herramientas para afrontar los problemas	Humor y amistades	Amistades y Actividades nuevas	Afectos, vivir cada día lo que trae	Distancia de problemas que no afectan mi vida	Vivir cada día lo que trae
B	4) La capacidad de relacionarse ¿Es importante?	Muy importante	Muy Importante	Importante	Importante	Importante
	6) Actividades que disfruta	Amistades, pareja y deportes	Tzedaka, amistades voluntaria	Tzedaka, trabajo, amistades	Política, actualidad, jugar Bridges	El amor y jugar Bridges con amigos
	7) ¿Cuan autonomo se reconoce?	Autonomo aunque vivo con mi hija	Independiente, Autónoma	Autónoma	Problemas de salud, ayuda diaria	Autonomo
	9) Relaciones y vínculos mas importantes	Hija, pareja y amigos	Hijos, nietos y bisnietos, amigas sobrevivientes	Hijas, nietas amigos, compañero	Compañera, hijo, amigos de Tzedaka	Pareja, amigos e hijo
C	INFLUENCIA DEL TALLER EN SUS VIDAS	POSITIVA	POSTIVA	POSITIVA	POSITIVA	NINGUNA

<b>RESPUESTAS DE CADA ENTREVISTADO SEGÚN LOS OBJETIVOS PLANTEADOS</b>			
	<b>CREATIVIDAD</b>	<b>CAPACIDAD DE RELACIONARSE</b>	<b>INJERENCIA DEL TALLER EN ESTOS ASPECTOS</b>
ERNESTO	Se considera una persona creativa	Siente una gran capacidad para relacionarse y considera de gran importancia los vínculos afectivos	El taller le ha dado muchas herramientas y cree que a la fundación le debe mucho de su bienestar actual
HERBERT	Se percibe como un ser creativo	Con capacidad para relacionarse	Adjudica su bienestar a la ayuda del taller de calidad de vida
KURT	Se percibe con poca creatividad debido a su salud	Con capacidad y necesidad de relacionarse	El taller es el lugar que le permite conectarse con el mundo
ANA	No se percibe creativo	Con capacidad de relacionarse	No lo atribuye al taller
RUTH	Se percibe como un ser creativo	Con gran capacidad de Relacionarse	Le asigna al taller gran parte de lo logrado en estos aspectos

En el cuadro se muestran las conclusiones del análisis de los datos de las entrevistas según cada uno de los participantes entrevistados.

De las respuestas obtenidas se puede decir que

**A:** No están desconformes con la etapa de la vida que transitan ninguno de los entrevistados y reconocen la importancia de las actividades nuevas, la creatividad y el trabajo para sentirse vital y joven. Herbert si encuentra inconvenientes para realizar lo que le gusta y ve limitada su capacidad creativa a raíz de los problemas de salud. La creatividad esta asociada al hacer,

**B:** Las relaciones son para todos algo de gran importancia y los 5 entrevistados dicen tener capacidad para relacionarse y hacer amistades.

**C:** 4 de los cinco entrevistados le adjudican una gran influencia en sus vidas a Tzedaka ya que es el lugar de encuentro con sus amistades y en donde realizan gran cantidad de actividades.

Según la entrevista tomada a la directora del programa (ver anexo pag. 53) la fundación se vale de los talleres para fomentar la creatividad y expandir las relaciones sociales de los individuos a los que protege. Estos pilares aquí desarrollados son los que valdrán de ayuda para mantener el apego a la vida, situación que según Salvarezza (2002) hay que fomentar en esta etapa.

A través del taller de reflexión, comentan los sobrevivientes que tienen nuevas posibilidades, distintas actividades que los ponen en contacto con el mundo actual y también con sus emociones, como es el caso de el coro y computación para Ana y Ernesto, el teatro para Ruth y Kurt o el taller de Alemán y literatura para Herbert. En lugar de acortar los vínculos y alejarse de la vida social para desapegarse, logran generar nuevas amistades, vínculos positivos que funcionan como red de apoyo y sostén como en el caso de Herbert.

## **5.2. Análisis de las notas tomadas en el taller de reflexión a lo largo de la pasantía.**

### **Crónicas**

A lo largo de la pasantía se tomo nota de cada taller con el fin de analizar los temas que tratan y los dichos de los participantes a lo largo de los talleres. Las temáticas planteadas, y las que se suscitan sin ser propuestas por la coordinadora del taller. La tarea es describir los efectos que estos temas tratados tienen en los participantes según ellos mismos explican cuando les toca participar y decir su punto de vista o su experiencia, cuanto se relacionan estos temas con los propuestos en los objetivos del trabajo

**A) CREATIVIDAD**

**B) CAPACIDAD DE RELACIONARSE**

**C) TALLER “CALIDAD DE VIDA” COMO PROMOTOR DE LAS ANTERIORES**

En siguiente tabla se toman a modo de ejemplo algunas de las reuniones mas significativas según su problemática y la repercusión en los participantes y en tanto dan están relacionados con algunos de los objetivos propuestos en el trabajo. Fueron las reuniones del taller de calidad de Vida la mayor fuente de información.

La observación durante las mismas y las notas tomadas son cotejadas con la bibliografía utilizada. En el cuadro se describe en cuanto a lo que de la resiliencia y los pilares de la misma,

Creatividad y Capacidad de relacionarse, manifiestan los sobrevivientes a raíz de las problemáticas planteadas en cada reunión de los días miércoles en taller de reflexión “Calidad de Vida”.

Son 4 las crónicas elegidas para el siguiente cuadro.

### **Crónica del 6 de abril del 2010**

Preparación para la fiesta del Pesaj (Pascua, la salida del pueblo Judío de Egipto y de la esclavitud a la que allí eran sometidos) celebrada el 30 de marzo. Conversación en torno a la cena a preparar, los rituales previos, las personas que se reunieron para cenar y celebrar y quien estuvo a cargo de la cena tradicional. Cada uno contó como fue este año en su caso, en la casa de quien, quien cocino y también quien no celebro. Una de las cuestiones mas conversadas fue acerca de la magnitud de las tareas dado que es una cena en donde asisten la mayoría de los familiares a cenar en cada casa. La ayuda para cocinar y el precio de la cena son dos cuestiones centrales. Se preparan para esta cena diversos platos muy elaborados y principalmente pescado, el cual se compra fresco y en un lugar especial y también requiere de mucho trabajo especialmente cuando se cocina para tantas personas. Muchas quejas se escucharon en torno a estos asuntos. Tauba, 87 años, cuenta que en estas fiestas va a cenar a la casa de su hija la cual recibe en además otras 20 personas entre familiares y amigos para la cena. Ella desea hacer el trabajo de cocinar sola, y no se queja, a pesar de que su hija le ofrece ayuda pero explica por qué es que valora tanto ahora el hecho de trabajar para los demás al cocinar para la fiesta de Pesaj:

*En estas fiestas, cada vez que me pongo a cocinar, jamás me quejo por tener que hacerlo para muchos, al contrario, cuando le pido a mi hija huevos y hay, cebolla y hay, pescado y hay, me pongo a llorar. Mi hija me pregunta qué es lo que me pasa y le digo que es de alegría, porque recuerdo que hubo un tiempo en el que la pascua se hacía para mucha gente también pero con una sola cebolla y nada más. Cuando preguntaban si había pescado yo les decía “¡sí, hay pescado!”, “¿Y dónde está?” preguntaban, “¡... en el río!”*

### **Crónica del 19 de mayo, 2010**

Víspera de fin de semana largo, el próximo miércoles no habría taller dado que es 25 de mayo, feriado nacional. Se hablo de la patria, tema de mucha relevancia para todos los sobrevivientes los cuales dicen no tener claro a estas alturas cual es su patria o bien, tienen dos o tres, dado que Tzedaka es “como” su patria también. El tema que poco a poco fue tomando primacía en la charla fue acerca de su realidad actual, el de la autonomía y la preocupación de los hijos respecto de sus padres mayores que viven solos. Algunos de los hijos de los participantes se tomarían ese fin de semana largo para hacer un viaje por el interior, alguno de los participantes también planeaba irse unos días a visitar a algún pariente a Rosario. Lo que se planteaban los hijos que se irían lejos era similar a lo que se preguntaban los hijos de los que viajarían. ¿Dejar a los padres solos? ¿Dejar viajar a los padres solos? El tema fue muy debatido, algunos consideran que no deberían intervenir los hijos, otros que no quieren quedarse solos y así se fueron proponiendo diversas soluciones posibles.

Raia, sobreviviente de 94 años, vive sola en un departamento a 5 cuadras de la casa de su hija y tiene un hijo que vive en el exterior. Raia contó como resolvió ella con su hija este asunto de la autonomía sin perder seguridad. Tiene un dispositivo como reloj pulsera que funciona con una central la cual esta al tanto de toda su historia clínica y cuenta con los teléfonos de los médicos y familiares así como de servicio de urgencias, nunca se queda intranquila aunque este sola. Si algo le pasa o se siente mal, apretando un botón rojo que tiene el dispositivo se comunican con ella inmediatamente y recibe toda la atención necesaria y sus familiares son avisados de la situación que acontece.

### **Crónica del 30 de Junio, 2010**

Han Participado de una charla dada por un medico gerontólogo acerca de cómo cuidar la salud que aun conservan, como deben preservarse y evitar accidentes. En el taller se compartieron inquietudes y salieron a la luz algunos problemas de interés general. Un sobreviviente amigo de Marec, (otro sobreviviente) de 93 años, contó que su amigo sólo asistía al taller cuando el colectivo que lo llevaba de su casa a la fundación circulaba vacío y en tiempo y forma, razón por la cual faltaba contra su voluntad gran cantidad de veces. La razón era que no se decidía a aceptar el asiento si alguien se lo brindaba; tampoco quería aceptar que la fundación le enviara un remis porque aducía que esa plata era mejor invertida



en personas con mayores necesidades. Marec hoy llega al taller con dos amigos que lo pasan a buscar.

Paula padece Esclerosis Múltiple, enfermedad que se le manifestó hace poco tiempo. A la participante, que es además voluntaria y activa afiliada al programa de sobrevivientes, explico cuanto le costaba la idea de llegar al taller acompañada de una cuidadora que le sirve de sostén ante la dificultad para caminar, subirse al taxi y otras cuestiones relativas a la enfermedad. La charla la alento a abrirse y a contar sus miedos y agunas sugerencias la hicieron sentir mas segura respecto de si misma y de la importancia de cuidarse. Poco a poco fue incorporando a su asistente a su vida y a sus actividades en Tzedaka, ya que comprendió que la acompañante le brindaba alivio y no complicaciones.

Aprender a pedir ayuda, a aceptarla si es brindada y disponer de las oportunidades que representen protección es la propuesta, conservando la mayor autonomía.

En lo que respecta al cuidado personal, la salud y sus preocupaciones acerca del bienestar físico, el taller de reflexión también los hace pensar acerca de asumir la edad y no poner en riesgo la salud a causa de negar el paso del tiempo y las nuevas limitaciones que este conlleva. Cada uno ha expuesto, a lo largo del año, sus preocupaciones al respecto y el taller les brindó la posibilidad de reflexionar acerca de estas cuestiones. Raia, Ruth y Ernesto coinciden en que lo más importante para sentirse independiente es cuidar su salud.

### **Crónica del 13 de Octubre, 2010**

En el taller previo a la presentación del ultimo libro escrito e n el taller de literatura titulado “Voces con Historia 2” cada uno de los participantes que formo parte del equipo de escritura dio su testimonio y compartieron la importancia de la escritura en sus vidas al mismo tiempo que consideran una responsabilidad muy grande el transmitir de generacion en generacion lo vivido, para generar conciencia y así evitar que vuelva a suceder cualquier otro tipo de violencia semejante.

	<b>Taller 6 de Abril, 2010. FIESTA DE PESAJ</b>	<b>Taller 19 de mayo, 2010 FIN DE SEAMANA LARGO AUTONOMÍA</b>	<b>Taller 30 de Junio, 2010 MANTENER LA SALUD Comentarios de la charla dada por un gerontologo en la fundación</b>	<b>Taller 13 de Octubre, 2010 PRESENTACION DEL LIBRO VOCES CON HISTORIA</b>
<b>creatividad</b>	Cocinar como tarea creativa y gratificante (TAUBA) La comida de las fiestas es bien particular y simbólica, se comparan los alimentos en lugares específicos y se los prepara durante toda la semana.	En las vísperas de fin de semana largo resolviendo como viajar con el menor costo algunos, otros como lograr que sus hijos viajen sin quedarse preocupados por sus padres que quedan “solos” RAIA y su dispositivo con forma de reloj que la cuida.	“El cerebro contiene una enorme y compleja red de comunicaciones que hay que mantener activa. Cuide su salud con su médico y haga actividad física” lo destacado por ANA	Convertir el recuerdo de una tragedia en el triunfo para la memoria (RAIA) Hacer la paz con el pasado para que no me arruine el presente.
<b>Capacidad para relacionarse</b>	Comer reunidos para fomentar conservar los vínculos	Los vínculos son de gran ayuda en este día. Cada uno tiene un amigo o vecino que no es su pariente y con quien mantienen contacto a diario, la mayoría no tienen inconveniente en que sus hijos viajen, no dependen de ellos cada día.	Es fundamental la actividad social, fomentar buenos vínculos, realizar actividades culturales, juegos estimulantes y talleres de memoria. Si se siente triste, pida ayuda. RUTH	Presentación en publico con sus compañeros de taller, hablar frente a una audiencia, celebración después del acto de presentación
<b>Influencia del taller</b>	Gran debate acerca de la ayuda de los familiares y la compañía vs. la soledad	Se compartieron los distintos programas y soluciones a los inconvenientes, ya sea por viajar, dificultades en las estaciones de colectivo o aeropuertos, o bien como pasarla mejor en Bs As, las diversas propuestas del gobierno de la ciudad y de pami para jubilados, descuentos, obras de teatro, etc.	¡Qué suerte que tenemos los que venimos aquí, al Programa de Sobrevivientes de la Shoa de la Fundación Tzedaka donde podemos encontrar todo esto! (RUTH)	El libro se realzo por completo en la fundación TZEDAKA. “El taller es el lugar en donde se deja el pasado para que no arruine el presente.” (RAIA)

### 5.3 El Taller y la Resiliencia

Es de suma importancia tener presente que la vejez no predispone a la enfermedad pero la enfermedad sí atenta contra la vejez, tal como afirma Neugarten (1974). Los viejos-jóvenes son frecuentes en el taller de reflexión mientras que en la calle se los puede encontrar incluso cuando su edad biológica no haya llegado a los 65 años de edad. Precisamente esto confirma Ernest, participante de los talleres de computación y reflexión al compartir que se siente joven desde los 80, edad en la que comenzó a participar de los talleres, dejó atrás su pasado y, por qué no, encontró una nueva compañera con la que no convive, salvo en excepciones como fines de semanas largos o vacaciones, y pasan gran parte del tiempo juntos. Esta es la razón por la cual su dirección de correo electrónico es joven80@hotmail.com

Para vivir la vejez con toda la plenitud que tiene dicha etapa del ciclo vital, no es necesario negar la edad, tampoco se trata de fingir que se es joven. Sólo se puede transformar aquello que se acepta. Hay un trabajo de duelo respecto del cuerpo que ya no se posee, única forma en la que se pueden asumir las nuevas limitaciones. También ha habido un trabajo de duelo en relación a las pérdidas de familiares y amigos, razón por la cual están uniéndose a un grupo nuevo y generando nuevos vínculos.

La depresión, como fue dicho anteriormente, suele mal diagnosticarse en la vejez. En Tzedaka, lo que resulta más eficiente al respecto es trabajar con las pérdidas para llevar adelante un duelo normal sin caer en depresión, sin que la nueva pérdida reviva las heridas del pasado. De tal modo sucede con las enfermedades, explica Strejilevich (1990), como es el caso anteriormente citado de Paula, quien padece Esclerosis Múltiple. Sus síntomas pueden parecerse a los de la depresión pero no es esa la causa de sus ausencias en el taller, ni de su decisión de quedarse más en casa. Paula no asistía al taller en determinado momento, no por estar deprimida pero sí por las dificultades que supone una enfermedad como es la Esclerosis Múltiple. A causa de esta enfermedad, los pacientes sienten, según su propio decir, que habitan un cuerpo distinto, ya no es su propio cuerpo más envejecido sino otro totalmente

distinto. Sin duda, estas declaraciones necesitan una elaboración para finalmente aceptar y poder así sobrellevar la enfermedad de manera que no aumente su perjuicio, amén de la calidad de vida del paciente.

Las pérdidas, las dificultades y las vulnerabilidades suelen ser diversas y varían de acuerdo al momento y a la persona. Cada uno trae al taller de reflexión, cada miércoles, los temas que ocupan sus mente. El dolor por la pérdida de un ser querido o la partida de un hijo que vive en el exterior y ha estado de visita; los temores acerca de algún dolor físico, el padecimiento de alguna enfermedad; cumplir años puede ser para alguien una cuenta regresiva, el aniversario de alguien que ya no está; los problemas económicos o la indignación frente a alguna expresión de antisemitismo que los remite a épocas anteriores y a los horrores del pasado; o cualquier otro tema que los preocupe. La elaboración de éstos no se realiza mediante una terapia sino en el taller.

El taller de reflexión no es una terapia de grupo, sino un grupo de reflexión que ya lleva 9 años de trabajo. Funciona a la manera que describe Biestek (1989) de forma tal que todas y cada una de las bases que el autor considera fundamentales para que los participantes se sientan atraídos y contenidos por el grupo, se cumplen de forma no espontánea, si no lograda a través del trabajo de los años que llevan de encuentros semanales. Los resultados son terapéuticos. Los temas que se tratan, las reflexiones que se realizan y las experiencias de cada uno puestas en común, facilitan la elaboración en una atmósfera que puede ponerse tensa por momentos, debido a las problemáticas que se abordan, la diversidad de carácter de los participantes y sus sensibilidades y, a pesar de esto, se trata de respetar las diferentes opiniones, mantener la posibilidad de que todos puedan expresarse y un clima de mutua contención.

Los talleres son espacios generados para la contención, el esparcimiento, para relacionarse con sus pares de manera positiva y generar nuevas redes sociales. De esta forma, la depresión no logra tener cabida. Se hace hincapié en las fuerzas que los han sostenido antes, en la capacidad de encarar nuevos proyectos, en todo lo que ahora pueden hacer y antes no podían. En las expresiones de Ernest se puede leer como es que ha padecido grandes pérdidas que aun hoy no cicatrizan y sin embargo ha podido adaptarse y seguir adelante con la ayuda de “Judith y el taller” (Ver anexo Pág.51).

En ocasiones se ha escuchado participantes del taller manifestando algún grado de angustia al cumplir años o frente a alguna cirugía que debían encarar, también sentimientos de

ira frente a noticias relativas a la política internacional o local. Estas situaciones son factibles y no poco frecuentes dadas las características del programa, pero no por esto se desestiman o quedan sin ser escuchadas. Por el contrario, es el modo en que surge un tema u otro para ser reflexionado. En caso de que alguien sienta un estrés mayor que el esperable por alguna razón y lo considere necesario, puede recurrir a un terapeuta que lo asistirá para atravesar la situación particular que debe afrontar.

La definición de trauma de Lazarus (2000) se encuentra fielmente reflejada en las experiencias vividas en el campo de concentración, en los episodios donde han visto morir al padre, a la madre, a un hermano o a muchos, en las huidas y en los intentos de despersonalización con humillaciones de todo tipo. Jait manifiesta en la entrevista que el programa se funda siendo el primero con estas características en el país, un Programa Social que los reconoce en su condición de sobrevivientes, razón por la cual llegaban ávidos de contar los horrores que habían padecido, convencidos de que la ayuda era proporcional al padecimiento, argumento que fue difícil remover pero necesario para el fortalecimiento de su autoestima y su desarrollo en el programa. Fue necesario moverlos de la posición de demanda y explicarles que es un programa de ayuda y que no intentaba reparar el daño sufrido porque era tarea imposible.

Los relatos son inauditos e inverosímiles (aunque sí verídicos) y solían callar para no pasar por locos o mentirosos. Sin duda, una sobrecarga difícil de afrontar. Es precisamente a esto a lo que hace referencia Pennebaker (1997) cuando explica por que callan las personas y cuanto repercute en la salud el silencio de lo que no se ha dicho. Al mismo tiempo que resulta equivalentemente terapéutico el poder escribir aquello que no se pudo decir y aquí por fin han encontrado el espacio y quien pueda escucharlos o donde poder escribir.

Por otra parte, se advierte que el trauma es una herida, un ataque violento que por su intensidad deja al sujeto sin la capacidad de una respuesta adecuada y genera trastornos patógenos duraderos (LaPlanche & Pontalis, 1996) y esto es lo que se podría esperar del grupo de sobrevivientes que asisten al taller de reflexión de Tzedaka, sin embargo, varios autores, sobrevivientes y el mismo análisis de los datos recabados en este trabajo, no dan cuenta de tal supuesto.

Es probable que los sobrevivientes del holocausto hayan inspirado a muchos autores e investigadores como es el caso de Cyrulnik. El autor, además de ser él mismo un sobreviviente, desde sus estudios, se percató que es posible reformular el concepto de trauma. Resiliencia y trauma son conceptos que provienen de distintas teorías por lo que no suelen

encontrarse en un mismo discurso, sin embargo, en Cyrulnik (2001), “Los Patitos Feos” se hayan relacionados de tal forma que van a dar argumento a uno de sus más conocidos trabajos, entendiendo la resiliencia como una nueva concepción del trauma.

Tanto las notas tomadas en los talleres, las entrevistas realizadas y los aportes de los libros escritos en el taller literario con el relato de sus experiencias, la vida social que llevan los sobrevivientes en la actualidad tanto como lo planteado por Cyrulnik, dejan al concepto de trauma sin el poder devastador que posee en sus definiciones. La experiencia de estas personas obliga a replantear la capacidad de destrucción irreversible que anteriormente se le otorgaba al mismo.

Al mismo tiempo, el holocausto, aquello que provocó el trauma, trae una paradoja final. El diccionario de la Real Academia Española define el vocablo *holocausto* como “sacrificio de expiación o inmolación, ofrenda o matanza a modo de sacrificio” (2001). No obstante, la palabra holocausto en el contexto de la historia occidental, adquirió un significado unívoco. Cuando se habla de holocausto, afirma LaCapra (2005), se está haciendo referencia al genocidio del pueblo judío en manos del régimen nazi. Por ello se habla de trauma fundacional. Es un hecho histórico de tal magnitud que ha cambiado la identidad de un grupo de personas que, a su vez, han hecho cambiar la manera de pensar y de entender determinados conceptos en occidente, como el término holocausto y como la necesidad de crear la declaración de los derechos humanos.

Es un tema tan espinoso como inevitable. En los sobrevivientes también ha cambiado su significado a lo largo de la historia. Aquello que fue y sigue siendo un inexplicable sin sentido para toda la humanidad, lo que en un determinado momento los diseminó por el planeta, acabó con sus patrias y atentó contra su dignidad, hoy es el cimiento, es lo que los congrega. Se han transformado en héroes que, con su supervivencia, reconstruyeron la vida, la cultura y la tradición de un pueblo y así forjaron su propia patria, la cual es, desde hace 60 años, el estado de Israel.

En el taller de reflexión se trabajan diversas temáticas que incumben a los adultos mayores que han sobrevivido al holocausto. El holocausto en sí mismo no es la propuesta a reflexionar desde la coordinadora del taller, ni es llevado por sus participantes de esta forma, sin embargo, siempre está presente en un segundo plano, como telón de fondo de cualquier temática a reflexionar, inevitablemente. Esto se debe, como ya se ha fundamentado, a que todos ellos han atravesado una historia distinta con un trauma similar. Este trauma es el que, según LaCapra (2005), les confiere una nueva identidad. Vale decir que todos ellos tienen

una identidad común. No son solo polacos, rusos, austriacos, alemanes o judíos, son Sobrevivientes. La consecuencia es, por lo tanto, la ineludible presencia del tema en los encuentros. En efecto, un relato, una película de cine, un recuerdo o simplemente lo que sucede actualmente en sus vidas, la forma de festejar el cumpleaños, la vejez, la familia o la economía, pueden ser comparadas, en todo momento, con su equivalente experiencia vivida en el *ghetto*, en el campo de concentración, durante la huida o al llegar de la misma. Lo interesante es que el tema no vuelve como si una y otra vez ocurriera el horror, sino para darle sentido a sus vidas en el aquí y ahora.

El hecho de haber descubierto las propias fortalezas y conocer las distintas capacidades, el haber salido de allí, siendo incluso capaces de continuar viviendo y reconstruir de las cenizas sus hogares y sus vidas, les otorgó valor y sentido. Aprecian la vida mas que nada, al saludarse y preguntarse mutuamente: “¿Cómo estas?” Es muy corriente escuchar: “Para empezar, ¡vivo, que no es poco!”. Esto mismo es lo que hoy los mantiene unidos, valientes y con la capacidad de disfrutar hasta el último día de sus vidas.

El holocausto no es en el taller de reflexión, sino la evidencia por la cual se sabe que hay en ellos, herramientas suficientes para afrontar lo que esta etapa de la vida les presente. Calidad de Vida es el nombre del taller y lo que se propone no es otra cosa que reflexionar cómo es que puede, cada uno, mejorar la propia calidad de vida. Ernesto y Ana, dos de los entrevistados, dejan bien en claro el valor del taller en sus vidas, quieren llevar adelante una vida plena y Calidad de Vida les brinda muchas respuestas para sus inquietudes.

La resiliencia no es un mero concepto de la teoría, por el contrario, los sobrevivientes del holocausto son uno de los ejemplos más notables de tal capacidad del ser humano. No obstante, y sin invalidar la actitud resiliente de estas personas en el pasado, queda claro que nadie es resiliente de por vida. Si a esto se le agrega la problemática de la vejez, las investigaciones dan cuenta de la vulnerabilidad de los sujetos en cuestión. De aquí que resulta de suma trascendencia, en personas como los adultos mayores sobrevivientes del holocausto, fomentar y desarrollar los pilares de la resiliencia en momentos donde la fragilidad se comienza a sentir nuevamente. Lo que se va a evitar es aquello a lo que alude Zonis y Zuckerfeld (2005), citando como ejemplo a la vejez y la pobreza, acerca de la posibilidad de reedición del trauma cuando se dan situaciones posteriores al mismo en las cuales se vuelve a sentir la vulnerabilidad psíquica. Aún cuando hayan transcurrido muchos años y las vivencias

se hayan guardado o dormido, pueden reactivarse. Sumado a esto, muchos sobrevivientes cuentan que han pasado hasta cincuenta o cuarenta años en silencio y que ahora, en la vejez y por distintas realidades, necesitan hablarlo. En el envejecimiento, es muy posible que se vuelva a dar vida al trauma e incluso que termine en depresión sin un trabajo preventivo, a causa de tanta historia cargada de pérdidas y dolor.

En relación a las cuatro fuentes de la resiliencia a las cuales hace referencia Grotberg (1995), motivación para subsistir. Los entrevistados dicen haber sentido a un otro que los mantuvo vivos, ya sea con el deseo de vivir, inspirándoles fuerzas o sencillamente brindándoles ayuda para escapar, un plato de comida, un abrigo. En lo que se refiere a la actitud resiliente de hoy en día, todos tienen hoy también otro, en este caso en común que es TZEDAKA que confía en que ellos pueden. Por otra parte saben quienes son, el YO SOY, es en esta etapa de sus vidas una certeza de ser alguien apreciado y admirado por la sociedad entera y especialmente por la comunidad a la que pertenecen, son sobrevivientes.

	KURT	ANA	ERNESTO	RUTH	HERBERT
Yo tengo	Pareja, amigos	Amiga/ tzedaka	Pareja/ tzedaka	Pareja/ Tzedaka	Amigos/ Tzedaka
Yo soy	Sobreviviente/ amado, amigo	Sobreviviente/ Abuela, amiga	Sobreviviente/ Amado, amigo	Sobreviviente Madre, amiga	Sobreviviente/ Tzedaka
Yo estoy	Sano, fuerte, vivo	Viva, comunicada	Sano, joven, fuerte	Trabajando, viva, sana	Enfermo, con ganas
Yo puedo	Amar, disfrutar, ayudar	Amar, tejer, escribir, ayudar	Disfrutar, amar, hacer deportes	Trabajar, amar, escribir, ayudar	Estar actualizado, leer, estar mejor

Si bien la resiliencia no se logra una vez y dura para siempre y, además, ellos mismos dicen estar ya muy cansados a causa de la edad y de las vivencias del pasado, aun así, continúan poseyendo una sabida fortaleza, un sentido de competencia personal y un sentimiento de unión que deja entrever que no son sujetos inválidos o débiles capaces de dejarse vencer fácilmente.



En palabras de Ordianc Fernández (2010), sobreviviente, *“La experiencia vivida me fortifica para los hechos que de aquí en más me toque vivir”* (p.95). También saben que no están solos, son un grupo numeroso y están congregados y contenidos en Tzedaka.

*“Toda la semana espero que llegue el miércoles y me voy llena de emociones. Siento que conformamos una especie de hermandad. Por eso lo llamamos nuestro taller”* (Miodownik, 2010, p. 173).

#### **5.4 La Capacidad de Relacionarse en el Taller**

Existe la necesidad de una red social fuerte y de generar nuevos vínculos en esta etapa de la vida de los sobrevivientes. Como ya se vio, Seligman (2002) propone tres caminos que conducen a una vida plena. El último propone una vida con sentido, meaningful life. Esta vía se relaciona con el otro y con el mundo exterior. Los sobrevivientes tienen tiempo libre y sobrada conciencia de lo que es tener necesidades de todo tipo. Sus propias historias de vida los han convertido en seres altamente sensibles frente a la crisis social, sintiendo la necesidad de aportar lo que cada uno pueda. Por esta razón, el programa cuenta, por ejemplo, con el taller de tejido, en donde las producciones tienen a los que padecen frío a la intemperie como destinatarios. También se formó un grupo de voluntarios que se dedica a brindar ayuda a otros sobrevivientes en peor situación, tanto económica como emocional. Este grupo, que forma parte del taller de reflexión, realiza visitas telefónicas y un seguimiento permanente de las necesidades de todos los sobrevivientes inscriptos en el programa que no pueden, por distintas razones, participar de los talleres.

El cuarto pilar de la resiliencia aportado por Seligman (2009), es aquel que promueve los vínculos positivos. La vida social del individuo es una vía clave para la felicidad de cada uno de los sobrevivientes. A lo largo del año, se ha podido observar cómo los sobrevivientes se sirven del taller para festejar su cumpleaños con los compañeros, para organizar paseos o programas, para formar una nueva pareja y otras realidades que hubieran sido imposibles si no se hubieran relacionado entre sí por medio del taller que los convoca. Ellos llegan cada miércoles hasta allí en grupos de dos o tres, comparten el taxi o remis, se reúnen a tomar un café o se auto-convocan para inventar un nuevo taller como es el Taller de Alemán, donde siguen practicando su lengua madre para no olvidarla y mantener vivas las tradiciones, la literatura y todo lo que les recuerda su origen e identidad. Herbert, sobreviviente alemán de más de 80 años, con varios problemas de salud llega todas las veces que puede, acompañado

por un grupo de amigos que lo pasan a buscar, a los talleres de alemán y de reflexión. Admite en su entrevista que los vínculos más cercanos que tiene además de su pareja y su hijo son las amistades que ha hecho en Tzedaka con quienes comparte una historia en común y hasta que punto se siente activo al participar de las actividades mencionadas (ver anexo p.60). Herbert siempre lleva al taller de reflexión un periódico o un mail que ha recibido, en donde halló una noticia o un escrito que refiere a asuntos que a ellos les conciernen, como puede ser algo de la tercer edad, alguna noticia sobre los reconocimientos a los sobrevivientes o la actualidad sobre política internacional, especialmente lo referente al medio oriente e Israel.

Los estudios acerca del bienestar psicológico realizados por Castro Solano (2010), indican que las personas más sociables son más felices, teoría que confirman los sobrevivientes al ser entrevistados. La calidad de los vínculos determina, en gran medida, la felicidad en los individuos. A juzgar por lo dicho en su entrevista, Kurt, sobreviviente austríaco de 85 años, (ver anexo p. 59) no se siente mejor por el hecho de concurrir al taller, tampoco se reconoce una persona creativa pero sí le importan las relaciones sociales. Sin embargo, es voluntario de Tzedaka, trabaja en traducciones del boletín de la fundación, *Ecos*, y es en el taller de reflexión en donde conoció a su actual pareja. Con estos datos se puede vislumbrar el agregado que da a su vida la tarea que realiza en Tzedaka mas allá de que pueda el mismo tomar conciencia, el efecto esta. Tomada de la tradición griega, la vida eudaimónica, relacionada con el bien hacia los demás, brinda más felicidad que la vida hedonista, relacionada con el placer individual y esto es lo que sucede en muchos de los casos como el recién citado. A pesar de que puedan reconocerse como gratificantes ciertos paleares, las tareas que ponen en contacto con el otro son las que dan sentido a sus vidas dentro de la fundación. Los adultos mayores de los talleres de Tzedaka lo expresan al decir que, después de Tzedaka, no pueden imaginar sus días sin la fundación y lo que ella les ofrece. En el taller de reflexión, los vínculos se consolidan y se generan nuevas actividades de grupo. Esto les abre un abanico de posibilidades para trabajar y sentirse útiles para la comunidad.

Además, están convencidos de que es mediante la ayuda mutua que logran hacer frente a las diferentes situaciones que les presenta la vida cotidiana y el tiempo compartido con los otros que la soledad que la edad les trae aparejada se diluye y da paso a buenas relaciones que estarán dispuestas a compartir buenos momentos, festejar cumpleaños y aniversarios, y también a otorgarse ayuda cuando hace falta.

Tal como lo considera Calvo (2009) resulta fundamental desarrollar un entramado social y la capacidad de relacionarse y la creatividad son los ingredientes de la receta que el

taller de Tzedaka les pide que aporten, cada miércoles, en el taller de reflexión. Funcionan juntos, no es posible uno sin el otro. Ellos sienten, dice la Lic. Jait, este lugar como su lugar de pertenencia, en donde se encuentran unos con los otros y pueden hablar libremente (ver anexo, p. 49). Ana y Ernest también opinan como la Lic. Jait al decir que Tzedaka es vida, es el lugar de encuentro, su lugar en donde encuentran pares que comprenden sus historias y en donde además se trata de disfrutar y hacer lo que mas les gusta (ver anexo p.52 y p. 55).

Los logros enriquecen sus vidas y ayudan a sanar las heridas que el pasado les ha dejado. Ana D, encuentra en el canto un gran placer y al mismo tiempo un nexo con su pasado en Rusia, en la Rusia de la música alegre a pesar de las circunstancias. Para Ana es una forma de no olvidar sin dolor.

Los sobrevivientes son, además, quienes no están dispuestos a rendirse en esta etapa como no lo han estado antes frente al intento de aniquilamiento del régimen nazi. Como ellos mismos dicen, *casi* lo logran pero no lo han logrado. Y hoy transmiten a la sociedad, y a las generaciones venideras, los valores esenciales de respeto por uno mismo, por el otro diferente y por la sociedad.

Nadie está obligado pero todos son invitados a participar y se apoyan mutuamente cuando la timidez o la inseguridad los hacen dudar de sus capacidades. Kurt por ejemplo, cuenta en la entrevista que siente que poco influye en su vida el taller de reflexión aunque asiste por que pasa un tiempo agradable con su pareja en ese lugar. (ver anexo p.59) .

Peterson y Seligman (2004) se refieren a esta situación cuando dicen que los demás importan.

### **5.5 La Creatividad en el Taller de Reflexión**

Heurística, explica Csikszentmihalyi (1995), es la capacidad fundamental para la creatividad. El creativo debe poder innovar frente a la realidad con respuestas que se adapten a las nuevas problemáticas. Es mediante esta herramienta que resuelven los obstáculos que se les presentan, echando mano a cuanto avance tecnológico exista, ya sea un reloj que los mantiene unidos a una estación de emergencia, Internet que los contacta con los familiares que están lejos o los avances de la medicina y la ciencia para estar mas independientes y activos. Ernest comenta que gracias a Internet el sigue en contacto con sus viejos amigos en Europa y en el resto del mundo, que la tecnología le permite “viajar” de una forma creativa, para no perderse ningún evento deportivo de los que tanto disfruta. Otro ejemplo es digno de citar es el de Lerner en su cuento para “Voces con Historia 2” en el que se aprecia que las ganas de

vivir, de hacer proyectos y correr obstáculos es el caso de muchos adultos mayores sobrevivientes:

*El año que viene se va casar mi nieta mayor. En mi imaginación ya puedo verme bailando el vals con ella. En dos años vendrá el Bar-Mitzva de mi nieta en Canadá. Es un viaje largo... ¡Pero me encanta viajar en avión!*

(Lerner, 2010, p. 163).

La creatividad, según Csikszentmihalyi (1995), no se produce dentro de la mente sino en la interacción con el otro y el entorno. Dado que no se genera casualmente, Tzedaka brinda el espacio adecuado, un entorno afectuoso y contenedor y los medios para que, en el entrecruzamiento de las tres partes, brote la creatividad. Nada es casual ni fortuito. El encuentro con los otros se produce en la fundación y es allí donde se generan las distintas producciones creativas, los sweaters y frazadas para los más necesitados, el aprendizaje y uso de la informática, las obras literarias y también las respuestas novedosas frente a las problemáticas propias de la edad y la historia de cada uno de los sobrevivientes.

Ana D., sobreviviente de 84 años dice en su entrevista:

*“... mis amigas me dicen doctora por que siempre se me ocurre algo para los dolores, o consejera por que a todo le encuentro solución y sino, hago como... Sé buscarle la vuelta, en eso me parezco a mi papá, él se las ingenió para salvarnos a todos, a mis primos también. Yo no me quedo sentada arriba del problema o lo resuelvo o sigo adelante, no me gusta la queja y no por que no tenga motivos sino por que me aburro”* (ver anexo p.56).

Cyrułnik (2006) y Pennebaker (1997) consideran que la expresión artística es una herramienta terapéutica que, por sus efectos, es muy poderosa. La escritura, acto que requiere de creatividad para poner por escrito una historia, relato o experiencia vivida o de ficción, beneficia especialmente a personas como las que han sobrevivido el holocausto, según las investigaciones de Pennebaker. De esta forma, la misma Raia cuenta su historia y su vida en una obra producida en el taller de literatura y finaliza con estas elocuentes palabras:

*“Yo hago aquí la paz con mi pasado para que no me arruine el presente”*

(Petrarka, R., 2010, p.215).

PRODUCCIONES CREATIVAS QUE SE HAN PODIDO REGISTRAR ENTRE LOS ENTREVISTADOS Y EN ALGUNOS PARTICIPANTES DEL TALLER DE REFLEXIÓN

	Periodico mensual ECOS	Tejidos para gente en situación de calle	VOCES CON HISTORIA 2	OBRA DE TEATRO
ANA	Columna de humor	Mantas y sweaters	_____	_____
ERNESTO	_____	_____	_____	_____
RUTH	Columnista	_____	_____	Papel importante en la obra de teatro
KURT	Traductor y columnista	_____	_____	Papel en la obra de teatro
HERBERT	Traductor	_____	_____	_____
RAIA	_____	_____	Autora de 2 cuentos 1 autobiográfico	_____
BERTA	_____	Mantas y sweaters	Autora de Cuento autobiográfico	Papel en la obra de Teatro
TAUBA	Testimonios	_____	_____	Papel en la obra de Teatro
JULIA	Columnista	_____	Autora de Cuento autobiográfico	_____

**CREATIVIDAD COMO LA CAPACIDAD DE PRODUCIR ALGO NUEVO.**

## 6. CONCLUSIONES

Para finalizar el escrito, cabe concluir que se ha podido observar, a lo largo de las horas transcurridas en Tzedaka, que la tarea que allí se lleva a cabo mediante el taller de reflexión y las distintas actividades, se aviene con la literatura consultada. Coincide y confirma, a su vez, la relevancia que tienen los conceptos aportados por la Psicología Positiva, colaboradores para obtener actitudes resilientes en las vidas de las personas. Tales conceptos pilares de la resiliencia, creatividad y capacidad de relacionarse, resultan, según lo observado, los exponentes más relevantes de las tareas que los sobrevivientes realizan en la fundación.

Al concluir el trabajo, queda el legado que han transmitido los sobrevivientes, quienes sienten gran responsabilidad respecto a la importancia de dar testimonio a las generaciones venideras, no para transmitir emociones negativas como pudieran ser el resentimiento o el odio, sino para crear conciencia y evitar que una historia semejante se repita. Esto exige, de parte de ellos, el poder superar lo vivido en gran medida. Al mismo tiempo, exige un compromiso con la sociedad de la que no se hayan desvinculados sino, por el contrario, totalmente activos en sus deberes y derechos como ciudadanos.

Indudablemente, lo ocurrido en el holocausto genera dudas acerca del significado de lo humano o, en todo caso, cuestiona si el hombre puede alejarse de lo que es su propia esencia dando lugar a conductas tan abominables, criminales y perversas. Sin embargo, este estudio demuestra que el ser humano, al mismo tiempo, es suficientemente capaz de luchar por la vida, apoyarse mutuamente, ser solidario y amistoso, formar una familia, educar, amar y salir adelante ante cualquier circunstancia, por adversa que ésta sea. Se advierte que estos hombres y mujeres, al igual que explica la Psicología Positiva (Seligman, 2002), pueden superar el trauma por el que casi han sido doblegados en masa. El logro estriba en no frustrarse frente a los nuevos retos que presenta la vida, sirviéndose de las mismas herramientas que otrora fueron eficaces y productivas. Hoy se sigue elaborando y procesando, en distintos niveles, todo aquello que el holocausto ha significado para occidente, en especial para el pueblo judío y en particular para cada uno de sus sobrevivientes.

Se juzga la relevancia de los datos y experiencias observadas en pos de futuros estudios en lo que refiere a las investigaciones acerca de las diferencias entre los seres humanos y sus consecuencias. Puede calificarse útil para el estudio de las emociones positivas como la compasión, la esperanza y la gratitud, las cuales pueden ser generadas en las personas

respecto de otras culturas en lugar de las negativas como el odio, la vergüenza y el miedo, que dan lugar a la violencia, como ha sucedido en la historia de los personajes en cuestión.

Es vital, en este sentido, que se promuevan la tolerancia y la riqueza en la diversidad desde la temprana edad en el ámbito educativo y a nivel comunitario, a diferencia de lo dañino y peligroso de la intolerancia y el miedo a los otros.

Por otra parte, y en articulación con la psicología de la tercera edad, lo que ha favorecido a los adultos mayores sobrevivientes del holocausto es muy probable que beneficie también al resto de las personas que han comenzado ya la etapa del envejecimiento. Si bien la historia de ellos es singular y en extremo dolorosa, todos los viejos atraviesan situaciones similares que traen aparejadas pérdidas y duelos. En su mayoría, disponen ahora de tiempo libre que puede emplearse para desarrollar todo lo que en otro tiempo fue imposible a causa de sus obligaciones, recordando que el tiempo libre en la vejez, si no es bien recibido y aprovechado, puede volverse en contra.

El trabajo de reflexión en grupo, realizado en talleres como el de calidad de vida, brinda respuestas satisfactorias en personas que atraviesan diferentes conflictos, por esto es altamente recomendable en grupos de cualquier edad y estrato social que se decidan a trabajar un tema en común, como puede ser el alcoholismo, la drogodependencia, la maternidad adolescente, el desempleo o cualquier problemática que se presente en una comunidad actual. La creatividad desarrollada hace surgir nuevas formas de encarar la realidad, crear respuestas más asertivas frente a la realidad que se atraviesa.

El grupo, además, ofrece la posibilidad de generar nuevas relaciones al fomentar y estimular la capacidad de relacionarse, lo cual es de suma importancia. Mediante el trabajo en grupo y las relaciones positivas se va tejiendo una red de contención, que se traduce en una comunidad más participativa y como consecuencia se logra fomentar las iniciativas de cada individuo que responden creativamente a las problemáticas sociales de cada momento y grupo social. De la combinación del trabajo en grupo y las habilidades personales surge también un producto creativo, el cual puede ser un periódico local, una pequeño emprendimiento, una actividad recreativa, un reclamo a las instituciones gubernamentales, etc. Este apoyo mutuo y trabajo en red, hacen posible la actitud resiliente siempre mediante el sostén y el apoyo del otro. Los tres pasos son imprescindibles para atravesar la adversidad y salir de allí fortalecido. De aquí que, a nivel comunitario, es de gran trascendencia el trabajo en grupo. Como afirman

Melillo y Suarez Ojeda (2001), la resiliencia puede fomentarse desde las organizaciones a nivel comunitario.

Como corolario final, se destaca de gran valor, en lo que respecta a la resiliencia, el plus que han adquirido estas personas con respecto al resto de los sujetos del mismo rango etario o cualquier otro, y es el hecho de que han realizado una vasta tarea de autoconocimiento. Conocen perfectamente sus fortalezas y virtudes, sus límites y sus dificultades, y han experimentado que el éxito resulta de hacer hincapié en lo que se tiene más que en lo que falta, en la colaboración con el otro y no en el aislamiento y el resentimiento. Han aprendido a hacerse cargo de todo, incluso de lo que no eran responsables, sólo para saber con qué se cuenta y con qué no. Esta tarea es necesaria en todo ser humano, quien, de no hacerse responsable, no podrá explicarse a qué se deben sus fracasos o sus desaciertos, desconocerá sus necesidades y el control de su vida estará siempre fuera de su alcance. El éxito dependerá, en este caso, del azar.

Desde una perspectiva crítica, cabe mencionar que no se ha podido lograr una opinión general en los participantes respecto de su vida actual y la capacidad de relacionarse o ser creativos, separada de la realidad que brinda la fundación. Si bien los entrevistados si pueden decirlo y los que escriben en los libros lo demuestran en sus obras, todos ellos lo hacen sobre una gran plataforma que funciona como un Hogar de día. Ellos le adjudican el merito de lo que van pudiendo hacer con sus vidas a la fundación y no a sus propias herramientas. Todos coinciden en que no pueden imaginar sus días sin Tzedaka, entonces la pregunta que cabe rehacerse es si es posible la resiliencia en los adultos mayores sobrevivientes del holocausto sin una red social de contención como Tzedaka la cual funciona como el otro significativo, al no contar ya con una red afectiva que los contenga. Al mismo tiempo, ineludiblemente surge la pregunta por el resto de los sobrevivientes, los cientos que no asisten a la fundación y se sabe que existen con vida en argentina hoy y no se sirven de esta ayuda, ya sea por que no necesitan o por que no sabe que existe aun cuando la fundación todavía trabaja en localizarlos. Estos sobrevivientes también son hoy adultos mayores y no se podría decir cual es la herramienta que utilizan para hacer frente a las adversidades, sin embargo y a pesar de lo aquí descripto, ellos también siguen adelante en muchos de los casos con sus vidas equilibradas y sin necesidad de ayuda, quizás ha sido el humor y la autoestima lo que los ha mantenido sanos y adaptados satisfactoriamente a la sociedad, no se sabe ni hay forma de saberlo por ahora. Hay también participantes en la fundación que no han podido ser en



absoluto resilientes y viven sin duda bajo el cobijo de la fundación y por momentos parecen no haber salido jamás de los campos de concentración. ¿Cual es la realidad que permitió a uno si y a otro no salir del horror y rehacer su vida? Quizás aquí radique la diferencia: sin duda es necesaria la fundación y lo que les brinda pero he aquí que es lo que hace cada uno con esto que se les brinda.

El presente trabajo es insignificante respecto a lo que se podría investigar en torno a la Tercera edad y Resiliencia. Se ha investigado mucho acerca de la Resiliencia y también acerca de la Tercera edad, cada vez mas este tema toma relevancia dada la longevidad que los seres humanos van adquiriendo. Sin embargo Tercera edad y Resiliencia juntas son temáticas con mucho trabajo de investigación por delante puesto que por impopular y poco atractiva, la tercera edad no ha sido relacionada mayormente con la Felicidad, Flow, Creatividad, Optimismo, Humor, Resiliencia y Fortalezas Personales que son las distintas áreas que promueve e investiga la Psicología Positiva. No obstante es más que apropiada la aplicación de la Psicología Positiva en este grupo etáreo puesto que es aquí más que en ningún otro escenario en el que se ha de trabajar con lo que hay y no con lo que falta.

## 7. BIBLIOGRAFÍA

- Biestek, F. S. J. (1989). *The Casework Relationship*. Londres: Unwin Hyman Ltd, Loyola University Press.
- Bruder, M. (2000). *El cuento y los afectos: los afectos no son cuento*. Buenos Aires. Editorial Galerna.
- Bruder, M. (2011). *Escritura y cuento terapéutico: enfoque teórico- clínico*. Buenos Aires. Editorial Hormé.
- Butler, R. (1996). Prefacio. En Pearson, J. & Conwell, Y. (1996) *Suicide and Agin - International Perspectives*. Nueva York: Springer.
- Calvo, L. (2009). *Familia, resiliencia y red social. Un abordaje experiencial en el Trabajo Social con familias*. Buenos Aires. Espacio Editorial.
- Castro Solano, A. (2010). *Fundamentos de Psicología Positiva*. Buenos Aires. Paidós.
- Csikszentmihalyi, M. (1995). Creativity: Flow and the Psychology of Discovery and Invention [versión electrónica], *Psicodebate 6: Psicología, Cultura y Sociedad*, 6. Disponible en <http://www.palermo.edu/cienciassociales/publicaciones/pdf/Psico6/6Psico%2005>
- Cummings y Henry (1961) En Salvarezza, L., Gutmann, L. A., Andrés, H., Antequera-Jurado, R. y Blanco Picabia, A. (1998). *La vejez. Una mirada gerontológica actual*. Buenos Aires. Paidós.
- Cyrulnik, B. (2001). *Los patitos feos. La resiliencia: Una infancia infeliz no determina la vida*. Madrid. Gedisa.
- Cyrulnik, B. (2006). Vencer el Trauma por el Arte. *Cuadernos de pedagogía*, (393) 42-47

- Fogelman, E. (2000). En Fundación Tzedaka. (2009). *Holocausto: Trauma y Vejez. Un modelo de trabajo con población vulnerable*. Buenos Aires. Ed. Fundación Tzedaka.
- Fundación Tzedaka. (2009). *Un modelo de trabajo con población vulnerable*. Buenos Aires. Ed. Fundación Tzedaka.
- Grinker, R. R. & Spiegel J. P. (1945) *Men under stress*. Philadelphia. Blakiston.
- Grotberg, E. (1995). *A Guide to Promoting Resilience in Children: Strengthening the Human Spirit, Early childhood Development: Practice and Refelctions*. En Melillo A. & Suárez Ojeda, E. (2001). *Resiliencia. Descubriendo las propias fortalezas*. Buenos Aires. Paidós.
- Infante, F. (2001). *La Resiliencia como proceso: Una revisión de la literatura reciente*. En Melillo, A. & Suarez Ojeda, E. N. (2001). *Resiliencia, descubriendo las propias fortalezas*. Buenos Aires. Paidós.
- LaCapra, D. (2005). *Escribir la historia, escribir el trauma*. Buenos Aires. Nueva Visión.
- La Planche, J. & Pontalis, J. B. (2006). *Diccionario de Psicoanálisis*. Buenos Aires. Paidós.
- Lazarus, R. (2000). *Estrés y emoción. Manejo e implicaciones en nuestra salud*. Bilbao. Desclée de Brouwer.
- Lerner, A. (2010) *Voces con Historia 2*. Taller de escritura del Programa de ayuda a los Sobrevivientes de la Fundación Tzedaka. Compilado por Kornerovsky, G; Tauscher, L. Buenos Aires, MT Ediciones.
- Luthar, S. (1999). Vulnerability and Resilience a study of high - risk adolescents. *Child Development*, 62. En Cyrulnik, B., Tomkiewizc, S., Guérnard, T., Vanistendael, S. & Manciaux, M. (2008). *El Realismo de la Esperanza*. Madrid. Gedisa.

- Maddux, J. E. (2002). *Stopping the Madness: Positive Psychology and the Deconstruction of the Illness Ideology and the DSM*. En Casullo, M. M. (2006). El capital psíquico. Aportes de la Psicología Positiva [versión electrónica], *Psicodebate 6: Psicología, Cultura y Sociedad*, 6. Disponible en <http://www.palermo.edu/cienciassociales/publicaciones/pdf/Psico6/6Psico%2005>
- Maslow, A. H. (1954). *Motivación y personalidad*. Madrid. Diaz de Santos.
- Massen, A. (1994). Resilience in Individual Development: Successful Adaptation Despite Risk and Adversity. En Wang, M. & Gordon, E. (Eds.). *Educational Resilience in Inner-City America: Challenges and Prospects*. Nueva Jersey: Lawrence Erlbaum.
- Melillo, A. & Suárez Ojeda, E. (2001). *Resiliencia. Descubriendo las propias fortalezas*. Buenos Aires: Paidós.
- Miodownik, A. (2010) *Voces con Historia 2*. Taller de escritura del Programa de ayuda a los Sobrevivientes de la Fundación Tzedaka. Compilado por Kornerovsky, G; Tauscher, L. Buenos Aires, Ediciones MT.
- Neruda, P. (2002) *Cristales Rotos*. En *Confieso que he vivido: memorias*. Barcelona. Seix Barral.
- Neugarten, B. L. (1974). *Age groups in American society and the rise of the young-old*. *Annals of the American Academy of Political and Social Science*, 415, 187-198.
- Ordinanc Fernandez. N. (2010) *Voces con Historia 2*. Taller de escritura del Programa de ayuda a los Sobrevivientes de la Fundación Tzedaka. Compilado por Kornerovsky, G; Tauscher,L. Buenos Aires, Ediciones MT.
- Pennebaker, J. (1997). *Opening Up. The Healing Power of Expressing Emotions*. New York. The Guilford Press.

- Piekarska, R. (2010) *Voces con Historia 2*. Taller de escritura del Programa de ayuda a los Sobrevivientes de la Fundación Tzedaka. Compilado por Kornerovsky, G; Tauscher, L. Buenos Aires, Ediciones MT .
- Peterson, C. & Seligman, M. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Washington: American Psychological Association.
- Real Academia Española. (2001). *Diccionario de la Real Academia Española*. (22.a Edición) Disponible en <http://buscon.rae.es/rae.html>.
- Rogers, C. (1951). *A theory of personality and behavior*. Boston. Houghton Mifflin Company.
- Salvarezza, L. (1998). *Viejismo. Los prejuicios contra la vejez*. Buenos Aires: Paidós.
- Salvarezza, L. (2002). *Psicogeriatría, teoría y clínica*. Buenos Aires. Paidós.
- Seligman, M. (2002). *La Auténtica Felicidad*. En Castro Solano, A. (2010). *Fundamentos de Psicología Positiva*. Buenos Aires. Paidós.
- Seligman, M. (2009). *Special Lecture*. Documento presentado en el Primer Congreso Mundial de Psicología Positiva International Psychology Association, en Filadelfia, Pensilvania, en junio de 2009.
- Semprun, J. (1994) En Alameda S. (1994) Entrevista con Jorge Semprún. El triunfo de los deportados. *El País Dominical*. Madrid.
- Strejilevich, M. (1990). *Temas de Psicogeriatría. Los viejos no quieren ser segregados*. Buenos Aire.: Ediciones 1919.
- Zonis, R. y Zuckerfeld, R. (2005). *Procesos Terciarios*. En Fundación Tzedaka (2009). *Holocausto: Trauma y Vejez. Un modelo de trabajo con población vulnerable*. Buenos Aires. Ed. Fundación Tzedaka

## ANEXO

### **8.1. Entrevista a la Lic. Rosana Silberman Jait, Directora Tzedaká Mayores para el Programa de Ayuda a los Sobrevivientes del Holocausto**

**1. ¿Hace cuánto que trabaja en el programa de ayuda a los sobrevivientes?**

Desde su inicio en diciembre de 2000

**2. ¿Cómo se produce el encuentro con los sobrevivientes? ¿ellos vienen espontáneamente o ustedes los contactan?**

En un primer momento se acercaron aquellos sobrevivientes que tenían algún tipo de participación comunitaria y fueron informados del Programa. Otros fueron convocados porque figuraban como socios de Instituciones o estaban en algunos padrones comunitarios. Muchos de ellos fueron derivados porque recibían ayuda en alguno de los centros de Atención Social de la Comunidad Judía y los mismos sobrevivientes se encargaron de difundir el Programa. Hoy se siguen recibiendo solicitudes de ingreso al Programa. La demanda nace, en muchas oportunidades, de hijos de sobrevivientes que se acercan en busca de orientación o algún tipo de ayuda para sus padres, muy frágiles y vulnerables, en busca de espacio de socialización y contención.

**3. ¿En qué estado (emocional) se encontraban los sobrevivientes al tener el primer contacto con la fundación?**

Era la primera vez que había en el país un Programa Social que los reconocía en su condición de sobrevivientes. Llegaban con necesidad de contar los horrores que habían padecido, estaban convencidos que, a mayor sufrimiento, merecían mayor ayuda. Fue muy difícil para los profesionales correrlos de la situación de demanda y explicarles que este era un Programa de Ayuda y que ni siquiera intentaba, porque era imposible, reparar el daño sufrido.

**4. ¿A qué apunta la fundación con el Programa de Ayuda a los Sobrevivientes?**

El objetivo global es mejorar y mantener la calidad de vida de los sobrevivientes del holocausto. Sin embargo, a lo largo del tiempo, se constituyó en un Programa de restitución de derechos. Fue la primera vez que en la Argentina se agruparon por su condición de sobrevivientes, el reconocimiento de esta condición funcionó como un dispositivo que alivió su situación traumática. Sienten este lugar como propio, su lugar de pertenencia, pueden

hablar libremente. Se combina un trabajo de tipo asistencial y preventivo con actividades recreativas y sociales. Este modelo resulta novedoso a nivel mundial, a diferencia de otros programas de ayuda donde la atención se focaliza en problemáticas o necesidades específicas, el Programa comprende a los sobrevivientes desde una óptica multidimensional, elaborando variadas estrategias para brindar una atención integral. Se entiende por integral un abordaje que considera los aspectos bio-psico-sociales de cada sobreviviente, incluidos en un marco familiar y comunitario más amplio: cada persona merece ser atendida teniendo en cuenta su singularidad y necesidades, así como su historia particular y vivencias personales.

**5. ¿Se puede lograr una nueva resistencia, procesos de resiliencia y salud mental en estas personas que tienen que afrontar ahora nuevas pérdidas, duelos, a causa de la edad avanzada y la falta de redes?**

Sabemos que en la vejez hay muchas pérdidas, bajan las defensas emocionales, sensoriales y motrices, es un momento proclive para la reedición de situaciones traumáticas, mucho más si no están contenidos, si no están acompañados. El Programa se constituye en una importante red de contención social que intenta y logra reemplazar las pérdidas que se van dando en esta etapa de la vida, funciona como un dispositivo morigerador del trauma activando procesos de resiliencia y salud.

**6. ¿En el tiempo que lleva trabajando con ellos, ha logrado ver producciones de creatividad, aumento en la capacidad de relacionarse con los otros y nuevas redes en personas que ya no cuentan con familiares? ¿Puede considerar estas respuestas como parte de un proceso resiliente?**

Nosotros trabajamos con los aspectos resilientes, con lo que sí pueden hacer y es a partir de la autorrealización, escribiendo un libro, participando del boletín mensual, voluntarizándose, acompañando a otros, realmente es en la autorrealización que lograron dejar de ser víctimas, hay un empoderamiento y son personas de hecho y de derecho.

**8.2. Entrevista semiestructurada a Ernesto, austriaco, 87 años, sobreviviente del holocausto**

Algunas preguntas acerca de su bienestar y como es que se lo consigue cada día.

**1. ¿Cómo describiría usted la etapa de la vida que transita?**

La etapa que transito. Mis años viejos, estoy por cumplir 88. No me asustan en lo mas mínimo. Tampoco la natural despedida, pero no me apresuro para tal. Me siento muy joven, realmente jamás me he sentido como un "adulto". Es la pura verdad.

**2. ¿Qué significa la vejez para usted, que espera de esta etapa de la vida?**

Mi larga vida me ha enseñado mucho, la ventaja de llegar a tantos años. Sabiduría de la vida, mucho he aprendido también de Judith y el taller de Reflexión, el vaso siempre medio lleno. Muy importante para mi la sabiduría inglés " Count your blessings" (contar las bendiciones). Realmente doy importancia a las muchas cosas lindas que me brinda la vida. Soy conciente de ser un elegido.

**3. ¿Qué es para usted ser creativo?**

Disfruto de muchas actividades, lo que me ayuda a vivir mejor. Ante todo soy fanático deportista, y eso es seer creativo creo yo... tanto activo como mirando. Sé que es un gran regalo de la vida poder aprovechar los adelantos técnicos. Solo la TV es una bendición. Pensando en mis abuelos, no pudieron gozar de un partido de futbol de lo mejor, directo desde España, Inglaterra, etc. ¡milagro! Ni hablar de tenis, es creatividad pura, por ejemplo, en estos días me traslado a Paris, Roland Garros. Desde las 6 de la mañana, siempre me he despertado temprano:

"Early to bed and early to rise, makes a man healthy, wealthy and wise" (Temprano a la cama y temprano al levantarse hace a un hombre sano, fuerte y asertivo/agudo). Esta frase es una de mis preferidas y de verdad tiene mucho de cierto.

**4. ¿Qué piensa usted respecto de la capacidad de relacionarse, considera esto importante en este momento de su vida?**

Especialmente he sido, y pienso que sido siendo, exitoso en mi vida social. Esto a mi edad es muy importante, mi hija y mis nietos son fundamentales pero tienen poco tiempo y la diferencia generacional es muy grande. Trato gustar a la gente, la que se siente querida por mí, me gusta querer a las personas, me gusta pasar tiempo con la gente. Sigo con mi humor, hasta a veces soy pícaro. Tengo una pareja que me quiere mucho, justo ayer cumplimos 10 años juntos. En fin tengo mucho, mucho más que la gran mayoría de mi edad.

**5. ¿Qué recuerdos guarda aún con mucho dolor, cuán recurrentes son estos recuerdos?**



El mayor dolor de mi vida. Mi hijo varón se accidentó en La Paz, Bolivia a los 14 años. Mortalmente. Una herida que nunca se cierra. Igual que la temprana pérdida de mi esposa. Llevábamos un matrimonio casi ejemplar, con mucho amor y casi nunca peleas. Cuando ella me dejó (murió) sentí que me faltaba una mitad mía. He luchado mucho para poder sobreponerme a estas horribles pérdidas. He aprendido que solo tenemos una vida, y que no debo culparme o castigarme por sobrevivir a mis seres mas queridos. Muy duro, pero posible, aquí también me ayudo el taller. Judith y Calidad de Vida me han cambiado la cabeza.

**6. ¿Qué actividades disfruta más en esta etapa de la vida?**

Lógicamente, jugar tenis, los mas jóvenes, disfrutan jugando conmigo todavía, también nadar. Otro gran hobby es el bridge. Un juego que aconsejo a todo el mundo, especialmente cuando el cuerpo ya no responde tanto. Excelente para la materia gris y la amistad. Y un gran pasatiempo interesante. Es muy hermoso poder viajar, conocer países y paisajes ante todo. Para disfrutar de museos o catedrales...mejor dejar a la gente joven. - Me encanta la música en total, pero ante todo la clásica. Me gusta bailar, hasta hoy día. . Me gusta bailar, hasta hoy día todavía soy activo deportista.

**7. ¿Cuán autónomo/a se reconoce?**

Yo creo que la base es cuidar la salud base para quedar contento y disfrutando. Hago votos para no empeorar. Y nunca ser un peso, o un pesado para mi familia. Vivo con mis hijos bajo un techo. El departamento es mío y para ayudar a mi hija es que están viviendo conmigo, así yo los ayudo a ellos y ellos a mi ya que desde mi viudez, (ya van casi 24 años.) he visto crecer a mis nietos, la mayor alegría de mi vida. Dos muchachos, hoy con 32 y 27 años. Digo que por algo no se apuran a dejar la casa. Son hijos de mi única hija.

**8. ¿Cuáles son las herramientas que utiliza para hacer frente a los nuevos problemas que atraviesa?**

El humor y las amistades, siempre se sale de todo menos de la muerte.

**9. ¿Cuáles son sus relaciones y vínculos más importantes?**

Mi hija y mis dos nietos, mi pareja desde hace 10 años y buenos amigos que he cultivado a lo largo de la vida, muchos están en Europa y nos mantenemos en contacto, por eso es tan importante Internet

**10. ¿cuáles son las relaciones con las que se ven más a menudo?**

Las mismas que mencioné antes.

**11. ¿En qué medida influye el hecho de participar en el taller de reflexión del programa de sobrevivientes de Tzedaká?**

Todo en Tzedaka sirve e influye, hoy fuimos para el grupo alemán, nos divertimos con una gran comedia en alemán " El día que secuestraron al papá". Se entiende que la cinta es de un teatro VIENES. Ha sido el centro cultural del mundo, cuando vivíamos allí. Algo de todo lo que vivimos en Austria y hemos traído hasta aquí quedó hasta hoy.

**8.3. Entrevista semiestructurada a Ana, polaca, 84 años, sobreviviente del holocausto**

Algunas preguntas acerca de su bienestar y como es que se lo consigue cada día.

**1. ¿Cómo describiría usted la etapa de la vida que transita?**

Estoy en una etapa buena de la vida, trato de seguir adelante a pesar de los problemas de mi entorno, yo estoy bien. Tengo mis achaques, pero nada que me impida hacer lo que me gusta. Me levanto temprano y me acuesto tarde, me gusta leer y aprovechar el día, hago muchas cosas (actividades). Soy de larga vida, de mis familiares la más longeva: mi padre murió a los 64, mi madre a los 81 y mi hermana a los 75. ¡Yo voy a cumplir 85 y estoy intacta!

**2. ¿Qué significa la vejez para usted, que espera de esta etapa de la vida?**

La vejez... se cuando empezó pero no se cuando termina, yo siempre digo: "Estoy en la cola pero no me empujen por que puedo sola" Me gusta mi momento, lo que me preocupa no es sobre mi, si no sobre mi hijo, me gustaría que le vaya mejor económicamente, esta divorciado y eso me dio mucha tristeza. No se puede ser feliz cuando el entorno no esta contento.

**3. ¿Qué es para usted ser creativo?**

Para mi ser creativo es hacer muchas cosas lindas con la cabeza y con las manos, a mi me encantaba tejer cosas muy bonitas, lo hacia hasta hace muy poco acá en el taller de tejido para los necesitados, el problema es que ya no veo de un ojo y los dedos están muy duros algunos y ya no puedo hacer esa tarea pero puedo hacer otras. Ser creativo es escribir también, yo escribo mucho, escribo para el Besorot, o para algún diario de la comunidad. Trabajo en Sherith Hapleita, en la Fundación de la Memoria del Holocausto y tengo muchas

actividades que son muy creativas, como aprender computación y así estoy en contacto con todo mis familiares que están en Europa. Además siempre me las arreglo para todo, mis amigas me dicen doctora por que siempre se me ocurre algo para los dolores, o consejera por que a todo le encuentro solución y si no, hago como Confucio: si no tiene remedio para que preocuparme y si tiene remedio, por que preocuparme. Se buscarle la vuelta, en eso me parezco a mi papa, el se las ingenio para salvarnos a todos, a mis primos también. Yo no me quedo sentada arriba del problema o lo resuelvo o sigo adelante, no me gusta la queja y no por que no tenga motivos si no por que me aburre.

**4. ¿Qué piensa usted respecto de la capacidad de relacionarse, considera esto importante en este momento de su vida?**

Pienso que estoy bien con mi grupo más cercano, mis vínculos mas fuertes son mi familia y unas amistades de toda la vida. Tengo además muchos compañeros, eso sí, pero no son amigos de esos... i apoyo es mi familia, mis sobrinos y mis amigos de siempre, con el resto es al revés, ellas se apoyan en mi. Mis compañeras de Tzedaka siempre me ven fuerte, hasta el medico me ve fuerte y todos piensan que yo no necesito nada, es verdad y si necesito les pediré a mi familia. Pero igual me gusta conversar y relacionarme acá con la gente de la comunidad.

**5. ¿Qué recuerdos guarda aún con mucho dolor, cuán recurrentes son estos recuerdos?**

Muchos dolores tengo en mi memoria, si me preguntan sobre la guerra, puedo contar todo lo que he vivido, lo he hecho cuantas veces me lo pidieron con los detalles mas increíbles, no se por que lo recuerdo tan bien todo, tengo muy buena memoria. Pero los recuerdos no vienen a mi mente a menudo, yo creo que es uno el que los trae y decide si pensar en esas cosas tristes o no. Lo más doloroso que recuerdo fue la muerte de mi papa a los 64 años, después de salvarnos a todos, no fue enseguida pero el era tan fuerte y tan sabio y sin embargo murió de un cáncer feroz a los 64 años, muy joven todavía. Mi hermana murió de Alzheimer hace dos años, vivía en Israel y no pude ir a verla, me dio mucha pena pero hay que seguir y a mi me gusta seguir con alegría.

**6. ¿Qué actividades disfruta más en esta etapa de la vida?**

El canto sin ninguna duda, acá (Tzedaka) hay un taller de canto con un director muy famoso, hacemos conciertos y yo cante un solo el año pasado, me sacaron varias fotos y salí en el periódico de acá... La música me encanta, cantar es lo que mas me gusta, será por que estuve

muchos años en Rusia, allí no había para comer ni para abrigarse y hablo de Siberia, no había nada solo trabajo pesado para nosotros, pero a la noche nos juntábamos en la plaza unos cuantos con algunos instrumentos y cantando se pasaba todo, el frío, el hambre, todo, nadie podría pensar que nos divertíamos así. Los rusos son muy alegres, sus canciones populares tan expresivas me encantan, de esta forma recuerdo tantas cosas muy duras pero la música me permite recordar sin tanto dolor.

**7. ¿Cuán autónomo/a se reconoce?**

Yo diría que en un 80 % por que a veces me cuesta bajar algún escalón, o me doy cuenta de que me faltan fuerzas para pararme rápido en el colectivo pero en general no tengo problemas, yo voy a donde quiero cuando quiero. Me duele la espalda y no veo bien de un ojo pero no necesito a nadie que me ayude por ahora, una señora viene a mi casa cada 15 días para hacer la limpieza mas dura. No tengo mayores problemas, el medico me dice que estoy bien. Le pregunte si debería usar un bastón y me dijo: *¡estas loca! Si estas mejor que yo...*

**8. ¿Cuáles son las herramientas que utiliza para hacer frente a los nuevos problemas que atraviesa?**

Yo trato de cuidar mi salud y mantener mis horarios, no me acuesto nunca de día en la cama. La cama es solo para dormir y si duermo de día, de noche me desvelo y al otro día estoy cansada. Tengo amigas a las que cada vez que las llamo están durmiendo, hacen unas siestas largas y yo les digo que tengan cuidado con la cama por que la cama tira y deprime, los huesos y los músculos se debilitan en la cama, asíque yo con mis horarios y mis controles ando bien. No me gusta tomar medicamentos. Con respecto a los problemas de mis hijos yo les hablo mucho, les escribo pero siempre les mando algún chiste, algo que los haga reír y olvidarse por un rato de los problemas. En esto me ha ayudado mucho la computadora, ahora puedo estar con ellos más tiempo aunque tengo nietos en Israel y parientes lejos. Pude ver la foto de mi bisnieta en el vientre de mi nieta, una ecografía que me lleo por mail, ¿te das cuenta lo que es eso? Yo estoy maravillada, esas son mis herramientas.

**9. ¿Cuáles son sus relaciones y vínculos más importantes?**

Mis amigas de siempre, todas sobrevivientes, soy muy fiel, también mis amigos de Tzedaka, pero lo más importante es mi familia. ¡Yo se que aprieto el botón del teléfono de mi hijo y al ratito lo tengo en mi casa! (aunque nunca lo he necesitado)

**10. ¿Cuáles son las relaciones con las que se ven más a menudo?**

Con todos ellos (sobrevivientes), aquí en Tzedaka paso gran parte de la semana así que con ellos estoy mucho, en Sherith Hapleita también tengo buenos amigos que veo cada semana.

**11. ¿En qué medida influye el hecho de participar en el taller de reflexión del programa de sobrevivientes de Tzedaká?**

Para mi el taller de reflexión y todo lo que da Tzedaka es VIDA, devuelve la vida al que no la tenía y le da energías al que le falta, da herramientas, actividades, ayuda a resolver problemas, acá nadie se siente sólo.

**8.4. Entrevista a Kurt, Austriaco, 85 años, sobreviviente del holocausto**

Algunas preguntas acerca de su bienestar y como es que se lo consigue cada día.

**1. ¿Cómo describiría usted la etapa de la vida que transita?**

Muy feliz, he vivido muchas cosas y este es un buen momento para mi.

**2. ¿Qué significa la vejez para usted, que espera de esta etapa de la vida?**

Yo vivo la vida lo más feliz que puedo, con Ruth, ella no es mi esposa es mi pareja. La conocí en el taller de reflexión de Tzedaka. También soy voluntario aquí en Tzedaka.

**3. ¿Qué es para usted ser creativo, se considera una persona creativa?**

¡No! La creativa es Ruth. Está llena de ideas y de vida.

**4. ¿Qué piensa usted respecto de la capacidad de relacionarse, considera esto importante en este momento de su vida?**

Si, las relaciones y el sentido de pertenencia son muy importantes. Lo peor es quedar solo.

**5. ¿Qué recuerdos guarda aún con mucho dolor, cuán recurrentes son estos recuerdos?**

Yo trato de no recordar eventos de dolor y lo consigo.

**6. ¿Qué actividades disfruta más en esta etapa de la vida?**

Me gusta jugar al Bridge, estar con mis amigos y me gusta el amor.

**7. ¿Cuáles son las herramientas que utiliza para hacer frente a los nuevos problemas que atraviesa?**

Puedo decir como antes que vivo la vida todos los días y por el momento no tengo grandes problemas personales.

**8. ¿Cuáles son sus relaciones y vínculos más importantes?**

Mis vínculos más importantes son mi hija y Ruth

**9. ¿En qué medida influye el hecho de participar en el taller de reflexión del programa de sobrevivientes de Tzedaká?**

El taller de reflexión no influye en mi vida. Yo aprendo algunas cosas de vez en cuando pero sirve para entretenerme y estar con Ruth.

**8.5. Entrevista a Ruth, Austriaca, 79 años, sobreviviente del holocausto**

Algunas preguntas acerca de su bienestar y como es que se lo consigue cada día.

**1. ¿Cómo describiría usted la etapa de la vida que transita?**

Por un lado, gracias a D. o a la vida o a mi genes, no me siento como octogenaria (horrible la palabra!) pero voy a cumplir 80 en un mes y para verme bien me miro al espejo sin anteojos (eso ayuda mucho para no deprimirse). Miro hacia atrás y me digo: la pucha, cuántas cosas hemos vivido y no termino de asombrarme pensando en la magnitud de los acontecimientos de que fuimos testigos a lo largo de nuestras vidas. Somos testigos de la Shoa pero también vimos caer al Imperio de los 1000 años y el nacimiento del Estado de Israel. Vimos el desmoronamiento del muro de Berlín, símbolo de otro totalitarismo cruento que se suponía imperecedero. Somos testigos de los más increíbles avances tecnológicos que nuestros padres jamás imaginaron.

**2. ¿Qué significa la vejez para usted, que espera de esta etapa de la vida?**

Me maravillo cada día nuevamente con las cosas simples de todos los días, las cosas de entre casa por decirlo así, que puedo comunicarme sin problemas, en forma inmediata con mis seres queridos en todo el mundo, que puedo escribir estos pensamientos, modificarlos y corregirlos una y otra vez en la computadora, sin escribir todo de nuevo. Soy feliz de poder hablar con mis hijas y hasta con mis nietas de cosas que jamás hubiera podido discutir con mis padres o mayores. Y digo con Mercedes Sosa: gracias a la vida que me ha dado tanto. Gracias por habernos salvado de la Shoah, gracias por los padres amorosos y preocupados que he tenido, por la posibilidad de educarme, por los años felices con mi compañero que fue el hombre de mi vida y que le supo dar a sus hijas tanto amor, alegría y sentido del humor, que éstos vuelven a mí.

**3. ¿Qué es para usted ser creativo, se considera una persona creativa?**

Yo me dedico a la decoración así que ser creativa es lo que hago desde toda la vida. En mi negocio de cortinas hay que inventar, tratar con la gente, de todo. Por otra parte sí creo que Kurt es creativo, colabora en la revista Ecos, haciendo traducciones y para eso también hay que ser creativo.

**4. ¿Qué piensa usted respecto de la capacidad de relacionarse, considera esto importante en este momento de su vida?**

En cuanto mis amigos, a algunos los conozco desde que estoy en la Argentina, a otros desde mi adolescencia. Con muchos tejimos nuestra amistad cuando nuestros chicos eran chicos, con otros la amistad es relativamente reciente y siento que es realmente un privilegio poder hacer nuevas y buenas amistades a esta altura de la vida. Con algunos he perdido contacto por muchos años pero al reencontrarnos era como si nunca nos hubiéramos alejado. Kurt que es mi pareja ahora y un gran compañero, las relaciones o los afectos son importantísimos para mí.

**5. ¿Qué recuerdos guarda aún con mucho dolor, cuán recurrentes son estos recuerdos?**

Tengo muchos recuerdos dolorosos como todo el mundo, la muerte de mi esposo, la shoah, solo trato de no recordarlos. Tengo lo esencial: BUENA SALUD, un techo propio sobre la cabeza sin angustias económicas, dos hijas maravillosas que se preocupan por su madre, 5 nietos, 3 bisnietos, buenos amigos, un compañero amoroso y condescendiente, ¿qué más se puede pedir?

**6. ¿Qué actividades disfruta más en esta etapa de la vida?**

Me gusta estar con mi compañero, con mis hijas con las que siempre puedo contar y que eligieron maridos que son incondicionales para con su suegra. Al menos así lo siento y eso es suficiente. Y lo mejor de todo: pasar tiempo con mis nietos (por uno solo hay que masculinizar la palabra)- Nati y Marina, mis dos grandes, no solo nietas sino amigas, confidentes, interlocutoras, Joy que es como su nombre, alegría de mi vida así como son alegría Alan y Iaia cuando no se pelean o juegan a la mancha corriendo alrededor de la mesa del comedor cuando estamos cenando. Falta mencionar a mi yerno: gracias a Marcelo me considero una mujer moderna: me ayudó en mis primeros pasos en computación y con el aprendí a perderle el miedo a la PC. Y además gracias a él tengo una bisnieta: Malena. Me gusta ir a las clases de teatro y al taller de reflexión con mi compañero.

**7. ¿Cuáles son las herramientas que utiliza para hacer frente a los nuevos problemas que atraviesa?**

Vivo cada día lo que toca vivir. Tengo buena salud y eso es importante cuidar. Tengo afectos buenos y una vida tranquila sin grandes problemas.

**8. ¿Cuáles son sus relaciones y vínculos más importantes?**

Mis hijas, mis nietas y mis amistades.

**9. ¿En qué medida influye el hecho de participar en el taller de reflexión del programa de sobrevivientes de Tzedaká?**

En el taller de reflexión conocí a mi pareja es muy bueno por que allí se trabajan los temas que nos interesa como comunidad que ha sufrido historias similares, por que tratamos temas interesantes de actualidad y de nuestra edad.

**8.4. Entrevista a Herbert, más de 80 años, sobreviviente del holocausto** Algunas preguntas acerca de su bienestar y como es que se lo consigue cada día.

Para empezar yo estoy mal de salud así que el bienestar físico es un deseo que no está a mi alcance.

**1. ¿Cómo describiría usted la etapa de la vida que transita?**

Más tranquilas ya que tengo menos preocupaciones y responsabilidades. Por otro lado viene acompañado por varios problemas y desventajas

**2. ¿Qué significa la vejez para usted, que espera de esta etapa de la vida?**

Que debo dejar de lado muchas actividades. .Que dependo de la ayuda y buena predisposición de mi entorno. Espero llegar hasta el fin con un mínimo de inconvenientes para mi mismo y los que me apoyan.

**3. ¿Qué es para usted ser creativo, se considera una persona creativa?**

Tengo todavía múltiples intereses, pero las fuerzas y estado de salud no permiten hacer lo que me gusta.

**1. ¿Qué piensa usted respecto de la capacidad de relacionarse, considera esto importante en este momento de su vida?**



¿Qué tipo de relaciones? Tener amigos, claro es importante, ellos son los que me apoyan y ayudan para llevar a cabo las actividades que me gustan.

**5. ¿Qué recuerdos guarda aún con mucho dolor, cuán recurrentes son estos recuerdos?**

Que debía escaparme de mi país por la persecución NAZI

**6. ¿Qué actividades disfruta más en esta etapa de la vida?**

Mantener un vivo contacto con el mundo que me rodea inclusive el manejo de la computación. Jugar Bridge.

**7. ¿Cuáles son las herramientas que utiliza para hacer frente a los nuevos problemas que atraviesa?**

No me meto en asuntos que no afectan mi vida para vivir esta etapa lo más confortable y tranquilo.

**8. ¿Cuáles son sus relaciones y vínculos más importantes?**

En lo personal con mi compañera (Lebensgefährtin), con mi hijo y las relaciones que tengo mediante el programa para Sobrevivientes del Holocausto de la Fundación Tzedaka.

**1. ¿En qué medida influye el hecho de participar en el taller de reflexión del programa de sobrevivientes de Tzedaká?**

Siento un renovado humanismo y de pertenecer a un grupo de personas con un similar background que el mío.