



PEACE BRIGADES INTERNATIONAL PROYECTO COLOMBIA

Cuaderno 7: REPERCUSIONES PSICOSOCIALES

Introducción e índice:

El objetivo central de este cuaderno, como complemento del Cuaderno 2, es analizar las finalidades y efectos de la represión política tanto en quienes la sufren directamente como en las personas que deciden trabajar junto a ellas.

Conocer estos aspectos es fundamental para entender algunas de las cosas que nos pueden pasar en nuestro quehacer y desarrollar mecanismos de intervención apropiados.

Para ello, os presentamos unos documentos de lectura básicos y otros recursos materiales de consulta sugeridos, que ayuden en este proceso de acercamiento.

Como siempre, cualquier sugerencia sobre este Cuaderno es bienvenida.

LECTURAS BÁSICAS

- Finalidades de la represión política.
- Consecuencias y efectos de la represión política en la persona y su entorno.
- Cooperantes. Implicaciones psicosociales del trabajo humanitario.

LECTURAS COMPLEMENTARIAS

- Interacciones transculturales en América Latina. Experiencias en cooperación. Carlos Martín Beristain y otros

ACTIVIDAD PROPUESTA:

Actividad 1: Al lado de las víctimas.

Actividad 2: Represión política. Finalidades, manifestaciones y formas de afrontarla.

OTRAS LECTURAS SOBRE ESTE TEMA

- **Afirmación y resistencia. La comunidad como apoyo.** Carlos Martín Beristain y Francesc Riera. Ed. Virus, Barcelona, 1993
- **Reconstruir el tejido social. Un enfoque crítico de la ayuda humanitaria.** Carlos Martín Beristain y otros. Ed. Icaria, Barcelona 1999

FINALIDADES DE LA REPRESIÓN POLÍTICA.

Cuando oímos hablar, vemos a nuestro alrededor o sufrimos las consecuencias de la represión política, lo primero que nos viene a la cabeza es el horror de los asesinatos, las torturas, los desaparecimientos. Confrontarnos con situaciones tan brutales lleva a menudo a pensar si todo no será obra de unos locos, de alguien que lo hace por gusto o de unos poderes obsesionados por la violencia.

Quizá uno de los objetivos que persigue la represión política, además de la paralización mediante el horror, es también el que la gente no sea consciente de sus finalidades, para que de esta forma tenga menos posibilidades para defenderse.

Este capítulo pretende precisamente todo lo contrario: conocer las finalidades de la represión y situarlas en nuestra realidad, como una forma de comprender y dar sentido a muchas de las cosas que suceden a nuestro alrededor. De esta forma podemos también conocer los mecanismos que la represión utiliza y plantear algunas formas de hacerle frente.

El sistema

El torturador es un funcionario. El dictador es un funcionario. Burócratas armados, que pierden su empleo si no cumplen con eficiencia su tarea. Eso, y nada más que eso. No son monstruos extraordinarios. No vamos a regalarles esa grandeza. (Eduardo Galeano).

1. Romper el tejido colectivo y solidario

El Poder dominante necesita la sumisión de los individuos para imponer los objetivos que permitan seguir un proceso de explotación: o sea seguir aprovechándose de la mayoría de riquezas por parte de la minoría dominante, de forma que nadie altere el orden establecido.

Siempre que se generan procesos de organización de la gente para hacer frente a sus necesidades como personas y como comunidades (para reivindicar un solar y poder poner la vivienda, organizarse para defender los Derechos Humanos, que un grupo de vecinas pidan agua para todos, que un grupo étnico quiera que sus derechos como pueblo y personas se cumplan, etc.) se crea un tejido social solidario. Este tejido social solidario pone en cuestión el concepto de poder y exige además de la redistribución de la riqueza, la participación en la gestión política.

La represión política va encaminada a romper tanto las convicciones personales de cada uno, cuando éstas son contrarias al poder establecido, como a romper los procesos de unidad y las experiencias comunitarias de la gente que tiene unas mismas necesidades y unos mismos ideales, que quieren llevar a la práctica en un proceso común. Para quebrar las convicciones contrarias de cada persona y lograr la individualización y la ruptura de la comunidad o el colectivo, el Poder no escatima métodos.

Tanto el concepto de la Guerra de Baja Intensidad ("*...ganar el corazón y la mente de las gentes*"), como el de la Guerra Sucia ("*...morirán tantos argentinos como sea necesario para preservar el orden...*", Gral. Videla) responden a este planteamiento. Se salen del esquema de las llamadas guerras convencionales, y usan todos los métodos posibles, implicando y utilizando cualquier recurso y al conjunto de la población. Se convierten así en auténticas guerras psicológicas donde todos los factores son importantes y donde no se puede pensar que esto o lo otro no afecta a este conflicto, o aquí estamos muy lejos del problema.

El sistema

Plan de exterminio: arrasar la hierba, arrancar de raíz hasta la última plantita viva, regar la tierra con sal. Después, matar la memoria de la hierba. Para colonizar las conciencias, suprimirlas; para suprimirlas, vaciarlas de pasado. Aniquilar todo testimonio de que en la comarca hubo algo más que silencio, cárceles y tumbas. Está prohibido recordar. (Eduardo Galeano)

2. Control del enemigo interno

Los gobiernos y los aparatos armados del Estado consideran que el "enemigo" más importante del que tienen que defenderse es el enemigo interior: teóricamente los grupos insurgentes. Estos pasarán a calificarse desde el mismo Poder, como subversivos, violentos, delincuentes terroristas, enemigos de la patria y de la democracia, etc... En la práctica se amplía este concepto de enemigo interior a todos los grupos opuestos al régimen o sospechosos de poder serlo. Así, todas las personas que puedan pertenecer a grupos de Derechos Humanos, coaliciones políticas, sindicatos iglesias o comunidades se convierten en objetivo de la represión.

Ninguna frontera material separa los dos campos. El límite entre amigos y enemigos está en el seno mismo de la nación, en una misma aldea o incluso en una misma familia. Con frecuencia es una frontera ideológica, inmaterial, y sin embargo es imperativo determinar si queremos alcanzar certeramente al enemigo y derrotarlo. (R. Trinquier, 1964).

La utilización de etiquetas como "subversivo" o "comunista" opera entonces como marca que intenta que se acepte socialmente como necesaria, o cuando menos justificada, la represión de estas personas y grupos. Siempre son utilizados términos a los que se les da un sentido despectivo ("hordas rojas", "ateo"...) a los que se acompaña con campañas de propaganda. Muchas veces el término "indígena" o "tercermundista" se presentan como sinónimo de retrasado, por lo que es menos horrible que los "blancos listos civilizados del norte" puedan hacer contra ellos lo que quieran.

Todos hemos escuchado también expresiones tales como "si se los han llevado por algo será" o "algo habrán hecho". Estas expresiones potenciadas y difundidas desde el Poder, suponen no sólo justificaciones de la situación, sino también formas de culpabilizar a las propias personas afectadas, al tiempo que se da un mensaje: "al que no se mueva no le va a pasar nada".

3. Intimidar a la población

La represión no sólo afecta a las personas detenidas, violadas, asesinadas. Se dirige también a las familias, grupos y comunidades donde estas personas viven y con las que comparten muchas veces valores y prácticas.

Se trata de intimidarles, de que todo su grupo o comunidad sepa lo que les puede pasar también a ellos. A veces esto se hace abiertamente, como las torturas delante de su familia o comunidad. Otras, de forma menos explícita pero también contundente, cuando existen miles de desaparecidos y todos saben que pueden ser el próximo.

Una cicatriz mental es preferible a una cicatriz física porque tarda en hacerse aparente. (Watson, 1982).

Estas dos situaciones Son parte de una estrategia que busca intimidar a la población. De esta manera se difunde el miedo en la sociedad. La gente se hace más desconfiada y se siente muchas veces paralizada O no participa en actividades de su grupo o comunidad. El miedo se convierte así en uno de los más grandes mecanismos de control político.

4. Implantar la impunidad

Según el diccionario la impunidad es el hecho de quedar sin castigo algo que lo merece. En este caso la impunidad supone el convencimiento de que nada ni nadie podrá torcer el desarrollo de los acontecimientos fijados por el Poder, y que nada ni nadie pedirá cuentas por tantos delitos y violaciones. Y en consecuencia el convencimiento de que el Poder ejerce un control total y que a la gente no le queda otra cosa que adaptarse y colaborar para sobrevivir.

Para el lo se trata de diluiría responsabilidad de los hechos en el sistema: el torturador no se hace responsable porque obedece órdenes; su jefe tampoco es responsable porque las órdenes vienen de arriba; el siguiente en la cadena tampoco y así hasta el último eslabón. Generalmente en el último eslabón encontramos una dirección colectiva en la que siempre las responsabilidades se

diluyen en mil excusas. Al llegar a este último eslabón no encontramos nunca la respuesta. Es en este momento cuando empiezan las preguntas ¿por qué hemos obedecido?, ¿por qué hemos callado?

Para implantar la impunidad se intenta lograr un ambiente social que justifique la tortura o la desaparición como respuestas que no son normales pero que eran necesarias. Según los militares argentinos el los tuvieron que hacer frente a "la barbarie de la extrema izquierda y al caos peronista", y después se intentó justificar diciendo que "quizás se les fue la mano pero era necesario". Los mensajes producidos por algunos gobiernos, del tipo: "todos somos responsables de la situación del país", ayudan a esconder esto y mantener la impunidad.

Esta idea de encubrir responsabilidades extendiéndolas a todo el pueblo fue muy utilizada. Una publicidad oficial se refería a la situación económica mostrando a un ciudadano con el sello de "Responsable" en la frente.

...otra publicidad dirigida a los padres y familias decía: "¿Cómo educó usted a su hijo?"; "¿Sabe usted qué está haciendo su hijo en este momento?".

(D. Kordon y L. Edelman, Argentina 1986).

En este contexto las leyes de Punto Final que se han aprobado en algunos países, tras años de dictaduras militares, no son sino la expresión de un proceso que ya había echado raíces mucho antes. Las raíces de todo esto están en las numerosas formas de justificación de la represión. Pero la impunidad no supone solamente la falta total de investigación o la complicidad del Estado en tantas violaciones; es también una estrategia para eliminar el convencimiento de que toda la gente tiene poder para hacer su propia historia.

Proceso a la Junta Militar Argentina, 1985

En el juicio, cuando se dictó la primera absolución, yo estaba presente había discutido mucho con Strassera (fiscal acusador) para ponerme el pañuelo porque no me dejaron usar el pañuelo, porque decían que no era un acto político; entonces, yo me lo sacaba y me lo ponía acá y venía Strassera y me lo hacía bajar más. Y cuando se iba él... hasta que me sacaron uno, pero como me habla llevado varios en la pollera, me sacaban uno y sacaba otra de la pollera. Esa era la pelea, ¡sí!, porque, ¡que tenía un pañuelo en la cabeza! Yo decía: toda esta gente que está con sombrero acá, por qué no se lo hacen sacar. Los policías estaban con las gorras. No, era el pañuelo blanco. Y yo le dije: Doctor Strassera, lo que pasa es que el pañuelo blanco va a ser la única condena en este juicio. (Hebe Bonafini, Presidenta Madres Plaza de Mayo).

5. Transformar la población

En último término, y para cumplir sus objetivos, el Estado necesita transformar a la población en colaboradora, y que se convierta en una masa amorfa y sin criterio propio. La guerra psicológica que con lleva la represión política supone la introducción de un lenguaje, de una forma de vivir, de una manera de pensar, orientadas a que la gente acepte las situaciones.

La difusión de mensajes como "delincuentes terroristas", "la política siempre es mala", o las prédicas de las sectas religiosas sobre el necesario, sufrimiento en la Tierra para ganarse el cielo, no son más que los pasos previos para otros como la división de los grupos sociales, étnicos, religiosos, o denunciar al vecino si hace tal o cual cosa, ya que "es necesario colaborar con la seguridad ciudadana".

Con todo ello los antiguos sistemas de control de arriba hacia abajo se horizontalizan. Ya no es sólo el brazo armado del Estado el vigilante que reprime y controla, sino que se intenta que sean los propios vecinos y ciudadanos los que ejerzan este control: que se conviertan en "chivatos", "orejas", colaboradores del sistema, siendo cómplices y víctimas de esta represión política e interesados en todo el proceso de impunidad.

Otro de los medios para esta transformación es ocasionar daños permanentes en la persona y en el grupo. Así por ejemplo, la tortura no sólo enfrenta a la persona con su resistencia física sino con su capacidad militante y personal sobre el convencimiento de sus ideas, transformándose a sí misma en el propio juez de su actuación ("*he fallado, no sirvo para nada*", "*si no me hubiera metido en el sindicato no le habría pasado esto a mi hermana*"...)

Es que ya lo sabemos todo, pero vos de tu propia boca nos vas a decirlo que queremos y además te vamos a convencer de tus errores y no vas a salir de aquí hasta que hagas una renuncia pública de tu "organización" y te arrepientas de tus errores O creés vos que los traemos aquí sólo para consignarlos ¡No jodás, Jacintó! De aquí vas a salir bien convencido. (Testimonio de la captura de Herbert Anaya, Coordinador de la Comisión de Derechos Humanos de El Salvador, Mayo de 1986).

CONSECUENCIAS Y EFECTOS DE LA REPRESIÓN POLÍTICA EN LA PERSONA Y SU ENTORNO.

Las experiencias de que venimos hablando, traen en general una serie de consecuencias y problemas que afectan tanto a la persona como a la familia, grupo o comunidad. Para situar estos problemas hemos tenido en cuenta cinco apartados. No queremos, sin embargo, hacer tanto una descripción de las consecuencias de la represión, como una reflexión que en base a estos cinco puntos, permita entender las situaciones a las que ¡agente se ve obligada a hacer frente.

1. El impacto directo de la represión

La desaparición forzada, la tortura o la persecución política tienen un Impacto directo en las personas, la familia y la comunidad. Ese impacto directo tiene consecuencias emocionales, pero también a veces produce daños físicos, desestructuración del grupo o de la familia, etc..

En algunos casos se han perdido amigos o familiares y en otras experiencias han podido dejar una huella en la persona (por ejemplo, la tortura en una persona que fue capturada). Si una comunidad fue asaltada sufre también como grupo las consecuencias (en el caso de una masacre en una comunidad, además del asesinato de sus miembros, algunos tendrán que huir por miedo y por precaución y otros tendrán que dejar el lugar porque el recuerdo les agobia o para ganarse la vida en otra parte). La familia en la que han desaparecido a uno de sus miembros sufre un tremendo choque, una herida que permanece abierta.

..Hay días que amanezco tranquila y sólo le pido a Dios que me bendiga a mi hijo, porque esto es muy triste fíjese, saber si está comiendo, si está durmiendo, si está vestido, si no lo están golpeando, eso es lo más duro que puede haber...(Lucía, Guatemala 1984).

A veces esto exige un proceso de nueva adaptación a la vida y a la lucha que se llevaba anteriormente. Las experiencias de represión pueden hacer también que ¡agente llegue a cuestionarse su propia identidad ("*...creo que lo que hacía no valía la pena,...* creo que ya no valgo para nada").

Yo siempre he sido un hombre muy activo, ¡sabés!, toda mi vida. Y cuando salí de la cárcel... Era otro, estaba acabado. Pero ahora vuelvo a tener ganas de vivir, de luchar por mi país. (Sindicalista chileno, 1984).

Pero por otra parte, las personas y los grupos no viven pasivamente estas situaciones. Tratan de afrontarlas intentando darles un sentido y mantenerse activas. Por ejemplo, una persona que fue torturada deberá vivir en adelante con esta experiencia y hacer frente a algunas consecuencias. Pero también la familia se ve afectada por la detención y tortura de uno de sus miembros: cada persona la habrá vivido de una manera y tratarán de afrontarla a nivel individual o como grupo.

Mira, cuando Miguel empezó a ir para arriba, cuando empecé a recuperarse, yo empecé a ir para abajo. Fue matemático. El empezó a estar menos irritable y menos deprimido, y entonces a mí empezó a entrarme una depresión horrible y una irritabilidad tremenda... Es natural ¿sabes? porque te pasas muchos años

haciéndote la fuerte aguantándolo todo, soportando el peso del hogar y de la vida, intentando comprenderle a él, diciéndoles a los hijos: "Entended a vuestro padre, se comporta así porque fue torturado...". Y al final estallas. (Rosaura, Chile 1984).

2. Empeoramiento de las condiciones de vida

Otras consecuencias pueden derivarse del empeoramiento de las condiciones de vida. A nivel socioeconómico se pueden reflejar en el trabajo. En los casos en que se ha podido conservar el trabajo, es posible que no se rinda como antes, con la consecuencia de perder categoría y credibilidad. Otras veces es casi segura la pérdida del trabajo a causa de despido directo o al tenerse que esconder, o por tener que ir al exilio. Todo esto hace que la gente pierda su fuente de ingresos, además de sentirse marginada o relegada. Tendrá que tratar de salir adelante buscando otro trabajo que, en general, es más precario y genera nuevas necesidades de adaptación que hacen el proceso más difícil.

Me quedé sola con los tres niños, que eran muy chicos entonces. Me costó mucho criarlos. No tenía qué darles de comer, tenía que trabajar y los dejaba solos y me ponía muy nerviosa, todo el día afuera y ellos solitos. Les dejaba algo para comer. Todo era para ellos pero me empecé a enfermar me entró la desesperación y me entró la desesperación y me puse muy mala de los nervios. Me hospitalizaron por los nervios y a los niños los internaron. Sufrí mucho, mucha soledad, sin tener a quién acudir. Estaba muy sola. Todo ha sido muy difícil. (Juana, Chile 1985)

A veces la pérdida de salud se suma a estas circunstancias. No sólo por las consecuencias físicas (por ejemplo, de la tortura) o por la inestabilidad a nivel nervioso, sino también por los intentos de olvidar el pasado que pueden llevar a tomar dependencias del alcohol o de las medicinas. Otras veces la persona puede alejarse de su núcleo organizativo del que también obtenía ventajas sociales (por ejemplo, asistencia sanitaria) Todo ello supone un empeoramiento de las condiciones de vida que ha sido producido por la represión.

3. Aislamiento social

Cuando hablamos de la represión política vimos como ésta trata de tener una incidencia en la sociedad más allá de las personas directamente afectadas. Una de esas formas de incidir es provocar en la sociedad una situación de miedo e insensibilidad frente a las personas que han sufrido la represión.

Este miedo e insensibilidad pueden hacer que los que rodean a una persona que fue detenida o a la familia de un secuestrado reaccionen, a menudo, retrayéndose y aislando o marginando a los afectados. En otras ocasiones se produce un distanciamiento entre compañeros, ya sea por miedo a meterse en líos si se trata de ayudarlo, como por no saber hacerlo.

En lo social, la gente, los vecinos se me han volteado todos, yo veo que tratan de no relacionarse conmigo por miedo. Hasta mis hermanos tratan de rechazarme. Hasta he tenido deseos quitarme la vida. (Cecilia, Guatemala 1989).

En una situación así es difícil entonces, mantener las normales relaciones de vecindad e incluso puede encontrarse rechazo e incomprensión entre los familiares o compañeros más cercanos y los amigos.

Frente a esta respuesta hostil las personas deben hacer nuevos esfuerzos que pueden llevarles a buscar una situación que parezca más segura (alejamiento de los compañeros, recluirse en casa,...) o, por el contrario, a superar el aislamiento estableciéndose y reforzándose las formas de solidaridad que la represión trata de romper.

Osea se dio un alejamiento entre los mismos familiares, mientras antes la familia completa sí participaba en cuestiones de tipo familiar, la detención de Luz dio como resultado, tal vez no la desunión de la familia propiamente sino que se apartaron en dos; los que pensaban que gente como Luz es importante para la sociedad y otros que consideraban que ya pasó y hay que seguir adelante con la vida etc., ¿verdad? (Pedro, Guatemala 1989).

4. Hostigamiento y persecución

La represión no acaba en la tortura o en la desaparición, sino que muchas veces es cuando empieza. La persona que ha sido detenida corre en general el peligro de ser capturada de nuevo. Los familiares de alguien al que han desaparecido o asesinado, son considerados por el Poder como "sospechosos" y en muchas ocasiones son hostigados y perseguidos.

Es frecuente encontrar familias enteras que han sido asesinadas o algunos de sus miembros torturados o desaparecidos. La familia y las personas tienen entonces que hacer frente también a este hostigamiento y persecución crecientes, que se convierte en una experiencia continua que prolonga los efectos de la represión. Además se presenta también el temor a ser perseguido como una situación a la que hay que enfrentarse.

Recibí llamadas telefónicas durante tres días, que decían que mi hijo estaba muy grave, me pidieron cinco mil quetzales y me decían que me apresurara a conseguirlos porque mi hijo podía desaparecer definitivamente. Esos tres días fueron eternos y angustiados, no dormíamos, nos pasábamos unos sentados en el suelo, otros en las camas, esperando las llamadas porque sonaba el teléfono a cada rato... (Rosana, Guatemala 1989).

5. Ruptura del proyecto vital y político

La pérdida de seres queridos, la desestructuración familiar, el aislamiento social o los cambios políticos producidos por la represión, pueden suponer una ruptura de los proyectos de futuro que se estaban tratando de construir. Por ejemplo, un compañero puede sentirse disminuido de sus posibilidades de acción, o aislado de los otros que no le comprenden.

En el caso de las desapariciones forzadas, la persona se encuentra con la ruptura de su proyecto vital con su pareja o familia. En otras ocasiones, por ejemplo cuando después de una detención se recobra la "libertad", puede darse cuenta de que su proyecto vital y político se ha roto y que es difícil no sólo reconstruirlo, sino reformularlo.

Frente a estas situaciones, la voluntad de la persona de seguir adelante y el apoyo mutuo de los miembros del grupo, pueden proporcionar la base para su reconstrucción.

Todos mis hijos son buenísimos, pero esos dos (los desaparecidos) son ejemplares. Mi esposo me culpaba de lo sucedido, pues yo era su confidente y en cualquier cosa que necesitaban o problema que enfrentaban recurrían a mí. Estuvimos a punto de llegar al divorcio, al fin nos convencimos de que era producto de la situación que estaba viviendo el país... (Felisa, Guatemala 1989).

La represión política busca provocar esta ruptura como la forma más importante de destrucción. La gente en cambio trata de reformular ese proyecto de su vida y de su acción política que se convierte entonces en el gran reto para hacer frente a las consecuencias de la represión.

6 . En conclusión

Las cinco cuestiones que hemos señalado en este capítulo hacen que podamos encontrar personas, grupos y familias en las que hay una situación de "estar mal" permanente. Otras veces se pueden dar problemas de comunicación en la familia o grupo. En muchas ocasiones es frecuente que las personas tengan problemas para dormir, para concentrarse en un trabajo y vivencias de miedo y angustia. Otras veces, se crean situaciones de confusión porque los familiares o personas cercanas no entienden la situación y tratan de ayudar de forma impositiva y contradictoria (lo que tienes que hacer es quedarte en la cama tres semanas, toma estas píldoras, que a mí me sentaron muy bien,...).

Todos estos son síntomas o manifestaciones de los efectos producidos por la represión, por el impacto directo, por el empeoramiento de las condiciones de vida, por la ruptura del proyecto vital y político, etc.

Como decíamos, es importante conocer estas consecuencias y efectos, para entender los problemas que genera la represión. Pero también es importante comprenderlas para ver la importancia que tiene la comunidad y la solidaridad para afrontar estas consecuencias: para superar el aislamiento, para protegerse del hostigamiento, para apoyarse en las mejoras de las condiciones de vida y reconstruir los lazos familiares y el proyecto político.

COOPERANTES. IMPLICACIONES PSICOSOCIALES DEL TRABAJO HUMANITARIO

La acción humanitaria, rápida, simple y concreta, al menos en comparación con el tratamiento político que se da a los problemas exóticos, se presenta bajo una forma fácilmente accesible y que permite una valoración inmediata: el tándem víctima-socorrista se ha convertido así en uno de los emblemas del fin de siglo.

En el terreno de la ayuda humanitaria, las situaciones de crisis, así como las experiencias de trabajo, tienen implicaciones psicosociales para los grupos y personas involucradas. Brauman discute el papel de los medios de comunicación ante las crisis y plantea cómo los cooperantes cumplen en sus sociedades de origen, una función mediadora simbólica que contribuye a una representación de la realidad. La distorsión y los filtros selectivos de las imágenes, tienen consecuencias tanto en la consideración de lo que es emergencia como en el carácter de las acciones. Éste y otros muchos retos que actualmente plantea la ayuda humanitaria, tienen una dimensión tanto política y organizativa, como personal. La ayuda humanitaria se enfrenta a los riesgos de que se utilice como apaga fuegos de los efectos producidos por las políticas de desarrollo, como en el caso de Somalia, o servir a los Estados como una forma de protección a su inercia política, al tranquilizar la sensibilidad altruista y pacífica de sus ciudadanos.

Las organizaciones y agencias humanitarias trabajan en contextos difíciles en los cuales su papel puede ser ambiguo. Los cooperantes enfrentan en su trabajo cotidiano esos desafíos y las propias dificultades de las acciones humanitarias. Todo esto puede cuestionar o dar más sentido a su trabajo.

Implicaciones psicosociales del trabajo humanitario

El trabajo de agencias, ONG y cooperantes, se desarrolla en acciones y contextos de emergencia, reconstrucción y "desarrollo". Aunque tiende a darse por descontado lo que significa la ayuda humanitaria, en la práctica encontramos distintos tipos de visiones, prioridades y actividades. Esto no depende sólo de las necesidades de la población o de los problemas producidos por la crisis, sino también de cómo se concibe la ayuda. Si la ayuda humanitaria no tiene una perspectiva histórica y visión de futuro, la distinción entre "emergencia" y "desarrollo" corre el riesgo de imponer una compartimentación ajena a la vida de la gente, entre un presente de precariedad y un futuro que no se materializa.

La mayor parte de las acciones humanitarias conllevan tareas como proporcionar cuidados básicos a las poblaciones afectadas, apoyar la organización o capacitación y mejorar las condiciones de vida de la población. Aunque sobre el papel las tareas son claras, puede haber mucha confusión porque los distintos actores individuales o institucionales, tienen frecuentemente distintos intereses y prioridades. Jean describe cómo en el caso de las acciones humanitarias en Somalia, las diferencias entre ONGs y la ONU, se pusieron de manifiesto de una manera bastante contundente, que la justificación de la protección a ONGs sirvió para enmascarar objetivos políticos, y que la confusión de lo militar y lo humanitario acrecentó la inseguridad para las organizaciones humanitarias y redujo su espacio de trabajo.

A pesar de esto, existe un pensamiento naif en el aire humanitario que lleva a pensar en términos de acción puntual, neutra o sin consecuencias más allá de la relación de ayuda. Las personas con poca capacidad de evaluar la situación, corren el peligro de no ser conscientes de lo que están haciendo y de la influencia que la ayuda humanitaria puede tener.

Para desarrollar su rol de forma adecuada, las personas que trabajan en la ayuda humanitaria necesitan distintas capacidades y habilidades. Entre ellas están: capacidades de relación humana con la población afectada; capacidad técnica adaptada a la realidad social y cultural local; conocimiento sociopolítico de la situación y sentido de la ayuda; y capacidad de relación con autoridades y otros grupos, en un contexto difícil.

El trabajo humanitario también presenta similitudes con las exigencias de otros trabajos de ayuda. Las relaciones con la gente pueden ser el estímulo más importante y el centro de las motivaciones de muchas personas. Pero las expectativas poco realistas sobre la variedad y los estímulos en el trabajo, a veces contrastan con responsabilidades más monótonas como gestión de recursos, escribir informes y un trabajo de rutina.

El trabajo humanitario se inserta dentro de ONGs, agencias internacionales o gubernamentales que tienen estructuras, intereses, responsabilidades y exigencias psicológicas distintas. Las agencias internacionales o gubernamentales pueden estar más preocupadas por la opinión pública o las políticas institucionales. Los niveles centrales de las ONG pueden estar más preocupados por mantener relaciones institucionales o conocer sus prioridades a la hora de proporcionar recursos. Las personas cooperantes, en cambio, a través del contacto con la realidad, especialmente los que viven con la gente por un tiempo largo, pueden conocer mejor las prioridades de la población y ser más sensibles a sus necesidades. Agger señala que una actitud comprometida y profesional, por parte de las personas que trabajan en la ayuda humanitaria, requiere energía, y que esos requerimientos pueden entrar en conflicto con las demandas de cantidad de beneficiarios y de visibilidad de las acciones, frecuentes en las organizaciones humanitarias.

Un ejemplo de cómo los criterios de una determinada cultura organizativa puede tener consecuencias psicosociales en la ayuda humanitaria, es la política de contratos. Los enfoques dominantes en la ayuda y los plazos para la dotación de fondos, tienen implicaciones en la movilidad de los cooperantes y la continuidad de las acciones. Trabajar dos meses en Ruanda y después unas semanas en Haití, o mantener la incertidumbre sobre si el proyecto puede continuar cuando se está aún a mitad de trabajo, tiene consecuencias tanto para la salud de los cooperantes, su implicación en las acciones y la utilidad de los programas para la población. La consideración de la eficacia inmediata del hacer, sin las condiciones necesarias para que la ayuda sea real, oculta en la práctica la falta de adecuación y fracaso de muchas intervenciones.

Motivaciones y rol de ayuda

Todo esto muestra cómo es posible que coexistan diferentes agendas que comprometan el desarrollo y la eficacia de la ayuda. Aunque se está llevando a cabo un debate entre agencias, ONG y gobiernos sobre las motivaciones y preocupaciones de la ayuda humanitaria, apenas ha habido investigaciones sobre la relación entre las motivaciones y la forma en que se hace el trabajo por parte de organizaciones y cooperantes implicados.

En general tiende a suponerse un desinterés en la ayuda, y los cooperantes y agencias muestran un rechazo a pensar a los posibles efectos negativos de las propias acciones (de Waal, 1987). Sin embargo, en la práctica es frecuente que la falta de sentido crítico con respecto al propio trabajo y la asunción del propio rol del que "ayuda", puede tener consecuencias negativas para la propia población.

Por ejemplo, los criterios de organización de la ayuda condicionan las actitudes y los modelos de relación entre cooperantes y población. Los modelos de organización de los campamentos de refugiados conllevan muchas veces una falta de acceso a la información por parte de la gente, y un control de la toma de decisiones centrada en el staff, de forma similar a lo que Goffman (1961) describe en su análisis de las instituciones totales. En un contexto así, las relaciones pueden estar muy marcadas de antemano, al margen de cuales sean las motivaciones o las actitudes personales.

A nivel personal, las motivaciones poco claras o la utilización de la ayuda humanitaria para satisfacer otro tipo de necesidades personales (tener curriculum, sentido de "aventura" o fuga de situaciones propias) conlleva riesgos importantes para el desarrollo y sentido de las acciones humanitarias. Una falta de convicción en lo que se hace, puede volver a la gente menos sensible a las necesidades de la población. Unas motivaciones centradas en el reconocimiento social entran en crisis y se asocian a frustración, cuando no se tiene. Un planteamiento idealista con falta de sentido de la realidad puede, al confrontarse con la experiencia, tener más desilusiones que recompensas.

Por otra parte, las actitudes personales pueden imprimir también un carácter distinto a las relaciones con la población. Los presupuestos implícitos de que son unos los quienes tienen los conocimientos (legales, técnicos) o el poder (gestión de la ayuda), mientras la población se encuentra en una situación de dependencia, conlleva una actitud de superioridad. La idealización del otro y de la propia acción puede llevar a actitudes paternalistas. Conlleva modelos de dependencia basados en el control de gestión de la ayuda y minusvaloración de las capacidades de la población. Reconocer las capacidades de la gente, así como asumir de las respectivas responsabilidades, implica una actitud abierta al aprendizaje y la reciprocidad, basada en el respeto a la población y orientada por un sentido de justicia social.

Aunque casi nadie pone esto en cuestión, la frecuencia de las dos primeras no es escasa. Las tendencias a creerse omnipotente (Jehovah complex) o asunción de un excesivo rol de cuidador (Magna Mather complex), pueden llevar a una sobrecarga, confusión en su papel y reforzar la victimización y pasividad de las poblaciones.

Dilemas morales en la ayuda humanitaria

En el equipo salieron muchos dilemas: ¿qué sentido tiene nuestro trabajo si no es mas que paliativo, si no es preventivo?. Muchas veces no sabes para quién trabajas, qué hay detrás de lo que se ve o cuáles son sus opciones. Además nos confrontamos con muchas demandas económicas que no podemos cumplir. Nuestro trabajo funciona porque hay racismo y nuestra vida aquí vale más que la de la gente del país. Taller con cooperantes, Guatemala 1995.

La ambigüedad de las situaciones en que se desarrolla la ayuda humanitaria está llevando a desafíos y dilemas morales crecientes. Los dilemas que en las situaciones concretas se le plantean a los cooperantes, son parte de los que enfrentan las organizaciones humanitarias y tienen también un carácter político.

El contexto actual plantea a las organizaciones humanitarias los problemas Éticos y prácticos más difíciles con que se han enfrentado hasta ahora, como: utilización de la ayuda por los contendientes en una guerra; posibilidades de convertirse en cómplices de atrocidades al permanecer en un lugar o de lo contrario abandonar a las poblaciones más necesitadas; dar o no testimonio de atrocidades comprobadas con el riesgo de tener que renunciar a la acción humanitaria; o intensificar la ayuda humanitaria cuando esta permite a los Estados escabullirse de la acción política. Esto ha hecho por ejemplo que en 1995 las ONG en Ruanda debatieran su papel en los campamentos de refugiados en Zaire, en vista de la presencia y control de milicias que preparaban nuevos enfrentamientos.

Con carácter general, la decisión de quedarse en un país exige tres condiciones: la seguridad, el estado de las negociaciones y la implicación de la comunidad local. Hay que saber decir no si no se cumplen esas tres condiciones, guardarse de todo angelismo o boy-scoutismo (...) Es importante respetar la estrategia puesta en marcha, no aceptar convertirse en una máquina de dinero, hacer prevalecer la claridad, la transparencia de nuestras intenciones y respetar nuestros compromisos. P Hirtz.

También a nivel personal, las personas que trabajan en la ayuda humanitaria se confrontan con dilemas éticos que raramente se discuten de forma abierta, como decidir en condiciones de

escasez a quien se le va a dar un tratamiento o alimentación. Estos dilemas pueden confrontar a las personas consigo mismas (¿qué sentido tiene mi papel en la ayuda humanitaria? ¿qué hago aquí?).

Los dilemas éticos y sentimientos de culpa son frecuentes en las personas que tienen que salir del país. En la gente que tiene que exilarse frecuentemente pueden producirse sentimientos de traición a los demás o cuestionamiento de la propia identidad. Las personas pueden encontrar dificultades para hablar de esas cuestiones con confianza, expresar y comprender sus vivencias, así como reevaluar la situación con más criterios. En otros casos, la posibilidad de que las personas con las que trabajamos sufran alguna consecuencia negativa por una acción nuestra es también un dilema ético para nuestras acciones. Taller de ONG. Colombia-Europa, 1997

El hecho de estar presentes en situaciones de injusticia puede suscitar responsabilidad moral y culpa. Para tratar de enfrentar estos dilemas, los cooperantes buscan alternativas que pueden ir desde distintos grados de identificarse con la gente a mantenerse aferrados a su rol. A los ojos de la gente los cooperantes pueden representar alguien que puede ayudarles, más allá de su papel definido en los programas de ayuda humanitaria. Para las personas cooperantes, esto puede exigir un mayor compromiso con la gente, conflictos con el mandato o con los criterios de las organizaciones humanitarias.

Cada uno de nosotros que ha tenido que enterrar al menos una vez un niño muerto en una caja, en unas hojas de banano, o en un trozo de tela, ha de reprimir un grito de rabia. Estos niños han muerto porque les hemos dejado morir. Ninguno estaba allí para protegerles.

Por otra parte, las personas que trabajan en la ayuda humanitaria "representan" al mundo occidental y las poblaciones pueden referirse a ellas para hacer explícito su sufrimiento, hacer demandas o protestar por situaciones de injusticia. En el caso de la crisis y masacres de Ruanda, los cooperantes belgas que estaban en el país se vieron enfrentados al sentimiento anti-belga presente en la población. En otras ocasiones, como en determinados momentos del periodo de conflicto armado en El Salvador o Chiapas, estos prejuicios se han utilizado en forma de campaña contra los extranjeros, incluyendo la criminalización de las ONGs o personas acompañantes de otros países, como parte de las estrategias de aislamiento de las poblaciones afectadas y de los intentos de limitar la solidaridad.

En muchas de estas situaciones de dilema moral, los cooperantes pueden sentirse impotentes dada la magnitud de los problemas o la inoperancia de quienes tienen la autoridad para poder resolverlos. En esos casos, muchos pueden hacerse la pregunta con que termina este testimonio, tomado de los campamentos de refugiados de Vietnam en Hong-Kong: ¿quien escucha?

"Al principio de 1989 algunos de nosotros discutíamos nuestro papel en este campo. Era siempre un dilema, si era mejor para nosotros estar en los campos y dar a los refugiados servicios esenciales pero mínimos, esperando que tomar esta posición fuera lo mejor... Durante todo el tiempo teníamos sentimientos fuertes frente a la detención de esta gente y el screening injusto del que éramos testigos. Naturalmente yo me quede allí, pero usé mis contactos para mandar información a la gente fuera de Hong Kong y pudieran hacer lobby contra lo que estaba sucediendo.

La situación más difícil fue cuando los refugiados protestaron abriéndose el vientre frente a uno de nosotros. Un grupo de trabajadores de agencias y de staff del ACNUR decidieron encontrarse para discutir que se podía hacer. Algunos vietnamitas se enteraron del encuentro. Como no pudieron entrar se abrieron el vientre delante de nuestra puerta. No olvidaré nunca como me sentí mientras era escoltada por las fuerzas de seguridad pasando al lado de los heridos y delante del resto de la población del campamento. El sentido de impotencia de estas personas se sentía en el aire. La desesperanza estaba en mi corazón. Lo que más me afectó era lo que yo representaba para esta gente, la esperanza y el poder del occidente, y sin embargo era completamente impotente.

No olvidaré aquel otro día de mayo de 1990. Dispararon más de cien bombas lacrimógenas en la sección 5 del centro de detención llamado White Head. Aquel día no nos permitieron entrar en el campamento. Cuando pudimos entrar me invadieron de peticiones para que comunicase fuera lo que estaba sucediendo. Lo comuniqué a mucha gente, pero después me he enterado que la semana pasada, el 13 de abril de 1994 fueron lanzadas 557 bombas lacrimógenas.

¿Quien escucha?" Maryanne Loughry. Carta al RSP, abril 1994

Dilemas morales como éstos, ponen en evidencia cómo las acciones humanitarias tienen que ser portadoras de una Ética distinta que impregne sus acciones, para que la ayuda humanitaria respete la dignidad de la gente a la que se propone ayudar.

El estrés en la ayuda humanitaria

El trabajo de ayuda humanitaria se realiza frecuentemente en situaciones que producen estrés, tanto en las poblaciones afectadas como en las personas cooperantes. El contexto de violencia supone también una amenaza directa para quienes realizan un trabajo en derechos humanos o cooperación. En la ayuda humanitaria se utilizan habitualmente las siguientes categorías que se solapan: estrés día a día, estrés acumulativo, estrés relacionado con el sufrimiento y la muerte.

La tensión del trabajo

El estrés día a día está relacionado con el ritmo, el volumen del trabajo, frustraciones, o las propias dificultades personales de adaptación a un contexto distinto y a menudo difícil. Este estrés diario, contenido dentro de los límites en que puede ser afrontado con los recursos propios, puede ser un estímulo para el trabajo e incluso contribuir a dar un sentido positivo a la experiencia de ayuda humanitaria.

Además del estrés diario, las condiciones de vida, amenazas del contexto, dificultades para descansar o para tener apoyo social, son condiciones que pueden irse sumando y con el paso del tiempo dar lugar a un estrés acumulativo que se manifiesta, por ejemplo, con problemas de salud o efectos emocionales (ver más adelante: efectos del estrés).

Uno de los factores de tensión y estrés es la impotencia. Hacemos muchas cosas pero te queda siempre el sentimiento de impotencia por la violencia contra la población civil. En muchos casos, tenemos dudas sobre la eficacia de nuestras acciones o nos confrontamos con la insensibilidad de la gente a nuestro alrededor.
Taller con ONG de Colombia, 1997

Confrontarse con el dolor y la miseria

Por otra parte, confrontarse con situaciones de extrema pobreza, dolor y muerte es parte del sentido del trabajo humanitario pero puede conllevar también mayor estrés o ansiedad. Este puede ser consecuencia de graves incidentes críticos, como por ejemplo amenazas o hechos violentos, como de las situaciones traumáticas crónicas vividas por la población y que los cooperantes conocen o comparten en su trabajo. Esto puede llevar a veces a sentimientos de impotencia, culpabilización o tristeza.

La sevicia con que se producen muchas muertes, produce una fuerte impresión. Su objetivo es aterrorizar, y muchas veces puede producir una imaginación tortuosa del sufrimiento de la víctima que altere el sentido de la realidad.

Algunas personas evitan conocer los detalles de las muertes que pueden resultar macabros. Es una reacción normal, si no se convierte en una forma habitual de no querer saber nada de lo sucedido. Los nuevos casos que conocemos abren muchas veces viejas heridas del dolor de otras muertes. Esa situación es, en parte, inevitable, dado el mantenimiento de la violencia. Cada nuevo caso nos produce tristeza. Ese dolor es mayor cuando conocemos a las víctimas. Además de por las víctimas directas, el sufrimiento es también por los niños huérfanos sobrevivientes.

(Testimonios de miembros de Amnistía Internacional).

Las personas que trabajan en la ayuda humanitaria pueden verse afectadas de forma vicaria, es decir sentirse afectados por las experiencias de los otros, al ver o compartir las experiencias traumáticas de las poblaciones con las que trabajan, especialmente cuando se identifican con su historia y sufrimiento. Escuchar testimonios traumáticos también produce un impacto fisiológico. Además, puede suceder que los cooperantes recuerden o revivan experiencias previas que en su historia personal han sido traumáticas (lo que en términos psicoanalíticos se llama contratransferencia). Todo ello supone que las personas que trabajan y se confrontan con el sufrimiento de la gente deben ser conscientes de sus límites y tener sus propias estrategias de afrontamiento de este estrés, incluyendo estrategias organizativas que serán tratadas más adelante.

Cuando trabajábamos escuchando los testimonios, todos nos quedábamos impactados. Unos era la primera vez que se confrontaban con esa violencia tan brutal. Para otras personas, que habían sufrido ya esas experiencias ellas mismas, ese trabajo era todavía más doloroso, ya que era volver sobre todo lo que habían vivido, con su propio dolor y sufrimiento. Tuvimos que limitar el número de testimonios, cambiar los trabajos de algunas personas y hacer reuniones de vez en cuando para compartir cómo estábamos, apoyarnos y hacer algunas actividades lúdicas. (Equipo REMHI, Guatemala).

También la confrontación con la muerte puede revelar la importancia de otros aspectos de la vida, la capacidad que tiene uno de enfrentarse a hechos negativos y darse cuenta de las reales prioridades, así como de los aspectos positivos de sí mismo. Por ejemplo, un 35% de gente que trabajó en un equipo de rescate tras un descarrilamiento comentó sentirse mejor, con relación a sus propias vidas, como resultado de su implicación en el hecho.

Estrés organizativo

El estrés organizativo tiene que ver con los factores asociados al modo de realizar el trabajo. La mayor parte de los grupos cuentan con estructuras organizativas más o menos complejas, un mandato en el que entran sus acciones y una definición de roles y tareas. A pesar de que la claridad en estas cuestiones puede ser un factor preventivo, en la práctica los procesos organizativos son también fuente de estrés.

Los distintos criterios entre ONG y agencias a la hora de supervisar y evaluar los programas son una fuente frecuente de estrés organizativo. La necesidad de adecuación de los proyectos a los criterios "de moda" en cada momento, hace que las ONG locales tengan que gastar mucha energía en redefinir sus prioridades en función de orientaciones cambiantes. Para las agencias, los fallos en el cumplimiento de los plazos, la falta de información concreta, etc. operan como factores de tensión. (Taller ONG Colombia).

Algunos factores frecuentes de estrés organizativo son: la distancia jerárquica y la escasa autonomía para la toma de decisiones; el ambiente burocrático del trabajo, con excesiva reglamentación, trámites y pérdida del sentido de la acción; los conflictos con el mandato, en ocasiones muy rígido y poco asumido por cooperantes o contrapartes, o en otras muy ambiguo. La ambigüedad del rol, aunque también puede suponer un espacio para la creatividad, hace que la persona tenga que gastar mucha energía en definir los términos cotidianos de sus acciones. Por el contrario, un rol rígido desestimula la capacidad de innovar y lleva a la rutinización y a la monotonía. Algunos aspectos clave para prevenir el estrés organizativo son una claridad en las funciones y responsabilidades, así como la participación en la toma de decisiones que implican a la persona cooperante y la evaluación periódica.

Efectos del estrés

"¿Cómo puedes trabajar con gente que ha sufrido horrores que no se pueden explicar con palabras? No es fácil, es algo que te implica completamente. El primer año casi cada uno de nuestro equipo tuvo pesadillas. Esto era particularmente frecuente después del martes, que es el día cuando atendemos muchas personas. Ninguno de nuestro equipo podía levantarse el miércoles por la mañana." (R. Mollica, M.D. Director, Indochinese Psychiatric Clinic, Boston, MA)

Individuales

En general, las personas que trabajan en la ayuda humanitaria no han enfrentado experiencias tan traumáticas como las poblaciones afectadas, pero ayudar y observar catástrofes colectivas puede hacer que manifiesten efectos parecidos, tanto en el ámbito físico, como cognitivo, emocional, conductual o espiritual.

Las características del trabajo, que requiere una toma rápida de decisiones y agilidad en la realización de tareas, pueden hacer que las personas se sientan estresadas. Como consecuencia, la gente puede manifestar dificultades de concentración, rigidez, focalización del pensamiento en determinados problemas o incapacidad de evaluar y tomar decisiones. El estrés puede influir negativamente en el modo en que se realiza el trabajo. Se pueden dar, entre otras, situaciones de absentismo, refugio en tareas más fáciles o repetitivas. El abuso de medicamentos o alcohol y los comportamientos de riesgo pueden ser otras manifestaciones. A escala emocional, el estrés puede hacer que la persona se sienta presionada o pierda interés en su trabajo o por la gente, generando desilusión, victimización o desconfianza. Todas éstas son muestras de estrés acumulativo, que es importante enfrentar cuando se empiezan a manifestar.

El contacto tan frecuente con la violencia me produce a veces insensibilidad. Es un mecanismo de defensa frente al dolor, me siento cansado emocionalmente. Ya sé que es normal, pero también me he dado cuenta que es importante evitar un endurecimiento que nos haga perder la capacidad de sentir que está unida a la solidaridad. (J. Martínez. ONG de DDHH de Chiapas).

Si la persona no percibe estos efectos o se encuentra incapaz de tomar medidas para enfrentar mejor la situación, corre el riesgo de "quemarse", de encontrarse sin energía. Este estado ha sido definido como *burn-out* y se caracteriza por fatiga, frustración, autoconcepto negativo y bajo interés por la gente. Se han identificado distintas etapas por las que puede pasar la persona en ese proceso de desgaste emocional que incluyen: entusiasmo; bloqueo; frustración; y apatía. La persona se encuentra sin energía para enfrentar los problemas, o mejorar su propio estado físico o emocional, y la situación se hace insostenible, necesitando una intervención inmediata. Para evitarlo se necesita una identificación precoz del estrés acumulativo para poder así promover un cambio en las formas de afrontamiento, además de otras estrategias organizativas.

En el grupo

Pero las reacciones de estrés no son sólo individuales, se manifiestan también en la interacción entre las personas. La tensión puede producir un aumento de agresividad verbal o marginación de algunas personas. En el ámbito del grupo, se pueden dar reacciones negativas, como las formas de evitar el problema, el imperio del silencio o el mantenerse permanentemente ocupado para no pensar. Frente a una situación difícil o incierta, las personas pueden aferrarse a las normas de forma rígida o basarse en prejuicios. Este tipo de reacciones pueden hacer que los cooperantes encuentren en el grupo una fuente de estrés en lugar de apoyo mutuo.

Es frecuente que en situaciones de estrés permanente el grupo no encuentre el espacio para enfrentar los problemas de forma constructiva. La falta de espacios grupales puede hacer que lo que debería ser una fuente de apoyo se convierta en parte del problema. En situaciones de tensión, los conflictos del grupo, por otra parte normales, como las dificultades de integración o las discrepancias, pueden alterar más fácilmente las reglas básicas de funcionamiento o la confianza mutua. Los equipos deben aprender a cuidar la dinámica del grupo como una parte de su propia agenda de trabajo.

Reacciones grupales frente al estrés

- Rigidez en las normas o criterios de valoración.
- Hiperactividad, mantenerse permanentemente ocupados realizando tareas repetitivas o refugiarse en el trabajo.
- Ausencia de cuidado de la infraestructura y clima grupal (casa, alimentación, etc.)
- Imperio del silencio: evitar hablar de problemas que generan tensión, lo cual aumenta el comportamiento evitativo y el estrés.

- Clima emocional negativo ("*no se puede hacer nada*") o de control ("*hay que tener cuidado con lo que se dice...*").
- Delegación en un miembro: focalizar el problema en una persona cuando en realidad es expresión del malestar del grupo.
- Hablar constantemente de los temas de trabajo y preocupación sin respetar los espacios de descanso. Es una forma de "ruido", dar vueltas constantes a los problemas sin discutirlos de forma estructurada para buscar soluciones.

Hacer frente al estrés

¿Compartir o guardar las emociones?

Las formas positivas o negativas de enfrentar el estrés dependen del momento, del contexto, etc. Lo que en un momento puede ser negativo, en otro puede servir para enfrentar el problema. También, las personas tienen estilos o formas distintas de enfrentar las emociones negativas y el estrés.

En las situaciones de alto estrés o condiciones peligrosas, es normal que la gente contenga sus emociones para concentrarse en enfrentar el problema y defenderse de la situación. Este estilo inhibitorio puede proteger a las personas de los sentimientos de ansiedad. Sin embargo, la inhibición de emociones o pensamientos negativos supone un esfuerzo grande. Si esa inhibición se hace "crónica", puede llevar a que los pensamientos no deseados se aviven; asimismo conlleva un gasto energético alto y un cansancio psicológico.

Cuando no se controla un problema, se pasa frecuentemente a un nivel más "bajo" de pensamiento (tratar de no pensar, evitar el problema, simplificarlo en exceso, etc.). En ocasiones esto se hace de forma "automática", es decir, las personas pasan a este pensamiento de nivel bajo sin ser conscientes de ello. Disminuye así la capacidad de darnos cuenta de lo que no va bien. La persona se convierte en prisionera de una paradoja (cree que está bien, cuando en realidad está mal).

Prevenir el punto de ruptura

1. Las personas que han estado sometidas a condiciones muy duras refieren que muchas veces existe una especie de *punto brusco de ruptura*. En el caso del escalador se siente con fuerzas, hasta se sorprende de su capacidad, pero que de pronto, en cuestión de minutos, las fuerzas le abandonan de golpe y se hunde. Esta misma reacción se ha descrito en otras situaciones de alto estrés psicológico y físico como la cárcel o la experiencia de los sobrevivientes de los campos de concentración (personas que animan a los compañeros y parecen sobrevivir bien y de pronto se "rompen"). En muchas otras ocasiones, después de haber pasado una temporada o el punto de mayor estrés y haber reaccionado bien, la persona empieza a padecer enfermedades o tiene graves problemas de salud. Entonces llega una fatiga extrema, en un doble sentido psicológico y físico.
2. En consecuencia, aunque la persona se sienta con muchas fuerzas es bueno actuar racionalmente, dosificar esfuerzos y no sobrevalorar las energías para evitar el "punto brusco de ruptura".
3. Es muy importante intentar no desestructurar los ritmos biológicos, especialmente en lo referente a las horas de sueño y a los ritmos de comida. Aunque parezca que no tenemos hambre o sueño y que podemos seguir adelante, se acaba pagando factura. La falta de sueño o cuidado de la alimentación, etc. va debilitando física y psicológicamente y favorece la aparición de esta fatiga extrema.

Las personas que inhiben frecuentemente sus pensamientos y emociones, tienen una manera "autorrepresiva" de afrontar los problemas, lo que aumenta los riesgos para su salud. Si la cosa va "bien" (si sus mecanismos de defensa "funcionan") se pueden desenvolver en las situaciones difíciles; en cambio, cuando hace falta flexibilidad, pueden tener más dificultad en adaptarse (por ejemplo les cuesta reconocer sus sentimientos, escuchar a las otras personas, cambiar su forma de ver el problema, etc.). Las formas de pensamiento bajo también puede ser utilizadas socialmente (teleadicción, religiones e ideologías --como las sectas, etc-- que ofrecen respuestas sencillas a tragedias sin sentido así como formas de pensamiento rígidas).

Tener un pensamiento flexible en general es más saludable y menos estresante, en comparación con niveles rígidos de pensamiento. El pensamiento de nivel bajo evita tanto en el problema como en los propios sentimientos concernientes a la falta de control. El pensamiento de nivel alto, en cambio, permite considerar la complejidad del problema. Si se tiene un control potencial del problema, es una ventaja darse cuenta de las diferentes facetas y del contexto que le rodea. Frente a las experiencias traumáticas, por ejemplo, es importante la flexibilidad, hablar con las otras personas y admitir los estados de ánimo.

Pero también es cierto que las personas más desinhibidas pueden sentir más estrés si piensan que no pueden hablar (por temor a represalias, por ejemplo), mientras las inhibidas se encuentran más adaptadas a esa situación.

Formas individuales

Básicamente las alternativas frente al estrés son: modificar la fuente; disminuir sus consecuencias; y cambiar las formas de afrontamiento. En el capítulo precedente ya se describieron los aspectos básicos relativos al afrontamiento individual y a la importancia del apoyo social. La mayor parte de las personas que trabajan en la ayuda humanitaria vienen de Occidente y están habituadas a algunas formas de afrontamiento como el ejercicio físico regular, el cuidado de la alimentación, el descanso y dormir lo suficiente, la relajación y los placeres saludables.

Actitudes para enfrentar el estrés en el grupo

- Es importante aceptar los propios límites, y tampoco presionar moralmente a otros. Aumentar la presión sobre nosotros mismos puede ser un recurso útil en un momento de crisis, pero después se convierte en un factor de agotamiento.
- Aceptar los sentimientos, no negar al otro la posibilidad de vivirlos. Las formas de inhibición de los propios sentimientos pueden ayudar en momentos en que se necesite llevar adelante una acción, pero con el tiempo tienden a convertirse en un problema que puede generar pérdida de energía e incomunicación.
- Cuidarse a sí mismo, evitando la autoculpabilización. Reconocer problemas, errores, o incluso responsabilidades puede ser útil. Pero la culpabilización lleva a menudo a la parálisis.
- Aceptar como normales las reacciones después de hechos extremos. Evitando la patologización de las experiencias podemos asumir mejor las consecuencias en los demás y en nosotros mismos. Sin embargo, hay que poner atención a las reacciones extrañas que puedan constituir señales de alarma.
- Derecho al descanso. Las medidas preventivas pueden ser vistas como un factor ligado al propio bienestar y a la calidad del trabajo.
- Afirmar la vida. A veces con el humor, otras con la alegría de vivir que palpita en cada trabajo con las poblaciones afectadas, a pesar del sufrimiento y de la muerte.

Taller con ONG. Colombia-Europa, 1997

Éstas constituyen formas positivas de afrontar la tensión pero son difíciles en la práctica. En condiciones precarias no es posible tener una cama, una habitación personal o el tiempo suficiente para descansar. Por otra parte, los cooperantes tienen que ser conscientes de sus necesidades pero también de la influencia que sus comportamientos pueden producir en la población. Por ejemplo, consumir alcohol cuando está prohibido para la población supone una muestra de insensibilidad. Se necesita, por tanto, flexibilidad en las formas de adaptación y sensibilidad frente al contexto.

Comunicarse con familiares y amigos, aún con los límites prácticos que se pueden dar, ayuda a mantener relaciones sociales, compartir las experiencias y tener espacios para evitar una focalización permanente en los problemas. También el escribir acerca de las propias experiencias traumáticas es una forma positiva de enfrentarlas, mientras no se convierta en un ejercicio intelectual (por ejemplo, si se evitan los propios sentimientos o experiencias) o en un sustituto de

la acción (cuando hay que hacer cosas y escribir se convierte en una forma de refugiarse frente a las exigencias del contexto).

El apoyo mutuo entre las personas que trabajan en la ayuda humanitaria, puede ayudar a mejorar la gestión del estrés y contribuir a dar más sentido a la experiencia. Por ejemplo, frente a decisiones graves que suponen dilemas morales, la discusión y toma de decisiones de forma colectiva disminuye la culpabilidad. Sin embargo, la competitividad entre organizaciones que trabajan en un mismo lugar, por ejemplo con la consideración de propiedad de determinados territorios de acción, puede disminuir las posibilidades de apoyo mutuo que tienen las personas cooperantes entre sí.

Estrategias organizativas

Las estrategias organizativas que se pueden usar para disminuir las fuentes de estrés, o mejorar su gestión por parte de los cooperantes, son la formación previa, la supervisión, los cambios en la organización del trabajo y el apoyo posterior para afrontar las situaciones vividas. La sensibilidad para tener en cuenta las necesidades psicológicas y el grado de flexibilidad para la innovación, son factores institucionales que pueden favorecer un mejor afrontamiento del estrés.

La formación de las personas que trabajan en la ayuda humanitaria tiene un papel preventivo. Las necesidades de formación incluyen, por una parte, aspectos de carácter general (conocimiento de país, la situación política, cultura, etc.) y preparación técnica (proyecto, actividades a desarrollar, etc.). Por otra, la formación debería dar más importancia al trabajo sobre el propio rol y actitudes en la ayuda humanitaria, así como al aumento de la competencia para afrontar el estrés. Pero no solamente la formación orientada al estrés contribuye a reducirlo. Aumentar la competencia técnica, mejorar el conocimiento de la realidad y aclarar el rol de cooperante, contribuyen también a disminuir algunas de las causas de estrés.

La supervisión supone la discusión con algún profesional o responsable organizativo de los casos difíciles y las alternativas para gestionar los problemas. Tiene un papel de apoyo durante la acción. Una supervisión eficaz debe ayudar a mejorar el afrontamiento de las dificultades y la autoconfianza, y ser sensible a las necesidades psicológicas de la persona, proporcionando un feed-back que ayude a evaluar el trabajo.

Especialmente importante es prevenir puntos de no-retorno, tanto de carácter individual como político. Una evaluación más continuada de la situación, así como un seguimiento de las personas y equipos encargados de las tareas, puede ayudar a evaluar tanto si el espacio político está demasiado cerrado, como los efectos negativos de una acción o el paso a una situación de estrés acumulativo que suponga un riesgo para la salud y el trabajo.

Otra forma de disminuirlo es la rotación de los trabajos de más alto estrés, así como el establecimiento de tiempos de descanso. Los cambios de lugar chocan también frecuentemente con la necesaria continuidad de la acción o la confianza ganada con la gente. Se necesita un equilibrio en estos cambios que tenga en cuenta las necesidades propias, pero también los de los grupos con los que se trabaja. Sin embargo, éste no es el único cambio organizativo importante. La claridad en los objetivos de la acción y de las tareas de los diferentes participantes, así como las normas claras en la comunicación, pueden disminuir las situaciones de incertidumbre o ambigüedad que frecuentemente contribuyen al estrés. Incluir dentro de las agencias de ayuda humanitaria mecanismos de autoevaluación y participación en la toma de decisiones, puede mejorar la gestión de estas dificultades.

Atendiendo a la seguridad

Manejo de las situaciones peligrosas

Las actuaciones preventivas y el manejo de situaciones peligrosas forman parte, cada vez más, de los planes de trabajo y planteamientos de actuación de las ONG en situaciones de conflicto. La política que pueden seguir distintas ONGs y las diferencias de los contextos en que se mueven, pueden llevar a tener en cuenta distintas estrategias para manejar su cobertura y seguridad

(definiendo por ejemplo su contacto con actores armados, negociación con gobiernos, escoltas, etc.). Aquí nos vamos a referir a un manejo de seguridad coherente con la protección de las poblaciones con las que trabajan las ONG, en diferentes niveles de actuación: político, organizativo y personal.

El nivel político se refiere fundamentalmente a la cobertura y apoyo con que cuenta un determinado proyecto o acción. Ese apoyo puede funcionar de forma preventiva, en los casos de un aumento del nivel de inseguridad o como respuesta ante incidentes críticos. De forma creciente, las ONG deben realizar un trabajo de diplomacia paralela con grupos sociales, instituciones del Estado o representaciones diplomáticas que les permitan tener una red de apoyo frente a situaciones de peligro y actúen de forma preventiva disuadiendo a los posibles atacantes. El nivel organizativo se refiere a los mecanismos de seguridad que maneja la ONG, tanto en su política de acción (guardando por ejemplo equilibrios entre distintas partes), como los procedimientos de trabajo (manejo de información sensible, etc.) y mecanismos de comunicación (salidas a lugares de riesgo, uso del teléfono, envíos postales, etc.). En contextos de conflicto las ONGs tienen que tener sus propios planes de emergencia (por ejemplo, qué hacer ante amenazas a un miembro del grupo o actuación en situaciones de crisis). Para aumentar la seguridad individual y colectiva es importante el entrenamiento de todas las personas que forman parte del equipo en los criterios y mecanismos para el manejo de esas situaciones.

Una cuestión clave es la coherencia, el flujo interno de la información y la participación en la toma de decisiones sobre la actitud a seguir en caso de conflicto grave. Las personas que se encuentran sobre el terreno tienen un conocimiento más directo de los problemas, pero también pueden estar sobreimplicadas y perder la capacidad de evaluar el peligro. Tan negativo puede ser dejarse llevar por la perspectiva local del equipo o la persona que está en medio de la situación, como que la coordinación o el nivel central de la ONG tomen las decisiones desde fuera. La claridad previa en los procesos de evaluación del riesgo y toma de decisiones, junto con el diálogo y participación teniendo en cuenta las distintas perspectivas, son aspectos clave que las ONGs deben cuidar.

La existencia de planes estructurados o la cobertura política que pueda tener un proyecto, deben también acompañarse de medidas de seguridad personal. Además, el manejo de la confidencialidad es clave también para la construcción de la confianza con las personas con las que se trabaja. Sin embargo, hay varios obstáculos para llevar esto adelante.

Por una parte, muchas de las personas involucradas en la ayuda humanitaria provienen de países en los que no se plantean esos problemas de seguridad y no tienen experiencia en el manejo de situaciones de grave conflicto político. Por otra, en muchas situaciones el peligro puede no ser tan evidente y vivirse una aparente normalidad. A pesar de ser muy importante mantener un grado de alerta también se puede tratar de minimizar el peligro como una forma de disminuir la tensión. Por último, en el otro extremo, pueden darse actitudes de mantener siempre la centralidad de los aspectos de seguridad sobre cualquier otro aspecto, llevando a la obsesión o la paranoia.

Las cosas han cambiado radicalmente para mí. Al principio, cuando llegué, no tenía miedo. Me parecía que las cosas no estaban tan mal como me habían dicho, me fui acostumbrando a vivir en medio de la situación sin ser consciente de muchas cosas. Después de la detención y expulsión de mis compañeros empezaron los problemas. Salía a caminar por las mismas calles, iba a hacer los mismos trabajos, pero todo me parecía distinto, el país había cambiado para mí. Bueno, era yo la que había cambiado. Cooperante en El Salvador, 1991.

Los cambios en las rutinas, la observación, las medidas de seguridad en la casa o lugar de trabajo (en la puerta, materiales, etc.) y el cuidado de las salidas (noche, lugares desconocidos o peligrosos, documentos, etc.) constituyen parte de las cuestiones que hay que acostumbrarse a integrar en la vida cotidiana en los contextos de violencia.

NIVELES DE SEGURIDAD	
POLÍTICO	<p>Apoyo nacional: grupos sociales (ddhh, ONG, etc.) instituciones</p> <p>Apoyo internacional embajadas agencias redes de apoyo</p>
ORGANIZATIVO	<p>Apoyo de la organización Red de apoyo local Mecanismos de comunicación Manejo de casos: información Plan emergencia</p>
PERSONAL	<p>Rutinas Salidas Situaciones de riesgo</p>

Trabajando en equipo

Aunque los equipos que trabajan en situaciones de conflicto o catástrofe social se encuentran allá para la realización de unas tareas concretas (el mandato, el trabajo a realizar), el impacto de la propia violencia, las relaciones estrechas que necesariamente tienen que mantener y el inevitable involucramiento de los factores personales en el desempeño de las funciones, hace que el equipo de trabajo sea también un equipo de vida teniendo que tratar de integrar en su dinámica distintas áreas de una realidad compleja.

Equipos que trabajan en situaciones de conflicto

- **Tiempo completo.** Muchas veces se trabaja y se vive juntos. Hay que cuidar que haya un buen ambiente (casa, comunicación, etc.) y tener un buen método de trabajo.
- **Multicultural** donde es importante la flexibilidad, relativizar la propia cultura y acuerdos sobre las normas de la vida cotidiana.
- **La gente cambia**, por lo que hay que cuidar la continuidad, y tomar actitudes que favorezcan la integración (respetar la historia, la memoria del grupo, pero también reacomodarla).
- **En un país distinto**, que hay que conocer. Hay que cuidar la relación con la gente del país (pautas de comunicación en esa cultura y contexto político).
- **Bajo presión.** La complejidad de las tareas, la importancia de la continuidad de las acciones o las dificultades políticas, hacen necesario que el grupo sea un espacio de apoyo mutuo.
- **Toma de decisiones.** La fragilidad de la situación o las demandas pueden hacer necesario cambiar las acciones o discutir conjuntamente el manejo de los problemas.
- **Intenso y variado**, que exige estar activo, pero también confronta con la impotencia e incluye actividades burocráticas.

Estos equipos que frecuentemente trabajan en condiciones de precaria seguridad o ambientes desestructurados, deben cumplir algunas características básicas para desarrollar mejor su trabajo:

1. Cuanto más ambigua y compleja es una tarea, más importante es que el grupo tenga una representación adecuada de ella. Por ello es importante que los **objetivos** que surgen del mandato sean **claros** y explícitos y, sobre todo, sean **compartidos** por todas las personas del equipo. En los contextos de violencia es frecuente cuestionar el tipo de trabajo que se hace. La amenaza o el miedo, junto con los cambios sociales frecuentes, pueden hacer que el grupo tenga que redefinir de vez en cuando sus prioridades.

Nosotros teníamos claro nuestro trabajo con los desplazados. Iba a ser poco a poco, con un proceso de acercamiento a las comunidades, tratando de acompañar sus procesos organizativos desde nuevas bases, no la del asistencialismo o la de dirigir sus procesos.

Sin embargo, el éxodo masivo que se dio a mediados de año nos hizo cambiar completamente los planes. Queremos seguir con nuestro modelo, pero la situación ha cambiado enormemente. Equipo de trabajo con desplazados. Colombia, 1998

2. Los equipos tienen que contar con una **organización adecuada** teniendo en cuenta tanto la tarea que se va a realizar (siguiendo por ejemplo un criterio de eficacia) como las condiciones del contexto (incluyendo medidas de seguridad) y el sentido del trabajo y nuestra acción (coherencia y participación).
3. Los equipos deben tener claridad en la distribución de funciones y responsabilidades, incluyendo aquellas compartidas. El cuidado de la forma en que se toman las decisiones, es especialmente importante en contextos de tensión política o cuando las posibilidades de comunicación entre sus miembros son escasas. La planificación flexible puede ser imprescindible frente a situaciones cambiantes o en las que se pueden dar emergencias que necesitan una respuesta inmediata. Un aspecto particularmente importante es la relación entre los equipos locales y de coordinación, teniendo en cuenta no sólo las cuestiones organizativas sino las características del contexto.
4. En tercer lugar, los equipos deben desarrollar una capacidad de **apoyo mutuo y resistencia** en condiciones difíciles. Para ello deben aprender a cuidar *las relaciones* entre los miembros del grupo. Cuando se logra un clima de confianza y aceptación las personas pueden ayudarse: intercambiando ideas y sugerencias; compartiendo sentimientos e informaciones; confrontando experiencias y actitudes; estableciendo y fortaleciendo las relaciones entre sí.

La dinámica del grupo se hizo muy difícil, y decidimos platicar sobre esto. Salían repetidamente cosas que formaban un hilo común: cansancio, no haber dado espacio en el grupo a nuestras necesidades, la prioridad siempre de las tareas... decidimos hablar de todo esto, comprometiéndonos a continuar el proceso aunque fuese doloroso (y lo fue)... De alguna manera, nos habíamos puesto un listón que teníamos que saltar. Pero como tampoco teníamos fuerzas, cada vez ese "listón" se nos hacía más difícil. No nos dábamos cuenta de que las cosas en el país habían cambiado mucho, y también nuestras posibilidades y campo de trabajo. Cuando nos dimos cuenta de todo esto, empezamos a salir, entre todos, de esa impotencia. Equipo de PBI. El Salvador, 1990

Consejos prácticos para el apoyo mutuo

1. Hacer explícitos los problemas o cuestiones que afectan a las personas o el grupo para evitar malentendidos y bloqueos. Es mejor hablar de los problemas o dificultades entre todos, aunque a veces sea doloroso, que hacer como que no existen.
2. Poner las cuestiones en un "lugar" tratable. No se trata de pasarse los problemas de uno a otro, como si de una patata caliente se tratara, sino de ponerlos en un lugar común de forma que todos puedan aportar su punto de vista.
3. Dedicar tiempo a recoger la vivencia de cada persona para reconstruir un significado y visión conjunta. Si no se da ese espacio, se corre el riesgo de que el grupo pierda su visión y cohesión interna.
4. Tener un punto de vista constructivo: pensar también qué hacer y cómo seguir adelante, y reconstruir el compromiso de solidaridad.
5. Aprender a situarse en las nuevas situaciones, especialmente en caso de haber sufrido experiencias traumáticas o aumento de los niveles de tensión. El grupo protagonista de su historia debe tener la capacidad de replantear sus expectativas según el contexto en el que está.
6. Decidir el método que se va a seguir, de forma que todos puedan participar y aportar sus experiencias. Eso puede dar seguridad emocional y facilitar la toma de decisiones.
7. Construir entre todos un sentido de grupo que haga posible reintegrar las experiencias vividas, reconstruir las relaciones y retomar el trabajo.

(Riera, F. Y Martín Beristain, C., 1993)

Afrontando incidentes críticos

Algunas experiencias pueden ser particularmente difíciles. Las amenazas, o el ser testigo de hechos de violencia o el aumento de las situaciones de tensión suponen incidentes críticos que generan alto estrés en las personas afectadas. Además del impacto inicial, la gente tiene que aprender a vivir, de ahí en adelante, con esa experiencia, buscar formas de aumentar su seguridad y reintegrarse a su contexto, volviendo a una situación de cierta normalidad que le permita enfrentar su trabajo y mejorar su situación personal.

A pesar de que todas las situaciones son únicas e intransferibles, a continuación se presentan algunas reflexiones y sugerencias para promover el apoyo y mejorar la energía de un grupo que tiene que enfrentar esos hechos.

1. Hacer algo positivo con lo vivido es la primera respuesta. Ayuda también a mantenerse activos en un momento en que el impacto del hecho está muy cerca. Si la persona se encuentra bien puede incluso sorprenderse de ello, y estar esperando el momento del bajón. No tiene por qué haberlo, aunque hay dificultades que se presentan casi siempre al cabo de unos días. La primera prioridad es la acción, la seguridad, la coordinación. No precipitarse, tomar las decisiones colectivamente y no dejarse llevar por reacciones impulsivas. Junto con eso es importante tener momentos o actividades juntos para sacar la tensión y que ayuden a no estar permanentemente focalizados en el problema.
2. Es normal que se den algunos problemas para dormir o incluso pesadillas, recuerdos frecuentes del hecho o estar permanentemente alerta (salidas a la calle, visitas, etc.). Lo normal es que vayan disminuyendo y se trata de que no interfieran mucho en la vida cotidiana.
3. Después de unos días hay cosas que no entran en los informes y que sin embargo son importantes: las sensaciones, las vivencias, los cambios en cómo se ve el trabajo, el mundo. Hay que dar espacio para poder compartir esas cosas en el grupo. Las situaciones de tensión extrema pueden unir al grupo pero también pueden hacer que pequeños problemas se magnifiquen. Hay que cuidar la dinámica del grupo y evitar sobretodo los malentendidos. Atención también al efecto rumor. Es momento de análisis, contrastar informaciones, pedir opiniones de afuera y tener calma.
4. Lo más difícil suele ser vivir después la "normalidad", volver al trabajo o la vida cotidiana con esa experiencia que ha sido extrema. Después de unos días puede ser bueno tomar un poco de tiempo para ver qué cosas han cambiado de forma colectiva.
5. Entretanto hay que cuidar la alimentación, el ritmo de trabajo y la vida cotidiana. Los mínimos no son un lujo en situaciones extremas, sino algo que ayuda a enfrentarlas de forma más mantenida.
6. Respecto al trabajo. Hay que evitar los extremos: la parálisis (no podemos ahora hacer nada) o hacer como si nada hubiera pasado. Pensar de forma realista en los planes de trabajo, incluyendo la necesidad de descanso y reuniones. Tampoco es bueno declararse en asamblea permanente, aunque en algunos momentos es inevitable. El tiempo excesivo o darle más vueltas muchas veces no arregla nada. En momentos de confusión el grupo puede necesitar más tiempo pero también puede ser bueno poner un poco más de método o creatividad en las reuniones que ayude a cortar la secuencia habitual. También hay necesidad de rotaciones o pausas.
7. Las consultas, comunicaciones, etc. llevarán a tener que reunirse todo el equipo en algún momento para poder compartir las cosas más de cerca y tomar las decisiones entre todos. Se necesita paciencia y apertura por parte de todos para eso. Para los que han sufrido la amenaza puede ser difícil explicar todo o pueden también pensar que los demás no entienden bien su situación.
8. Las discusiones sobre la seguridad serán seguramente una parte importante de la reorganización de la vida cotidiana, una vez que ha pasado la situación más extrema. Puede ser beneficioso tener algunas precauciones más, pero sin obsesionarse. Es importante mantener las decisiones colectivas y, si es necesario, ponerse plazos para revisarlas.
9. Algunos consejos prácticos: 1) evitar estar dándole vueltas al problema, especialmente en las noches, hablando de lo mismo. Tener un espacio de distensión individual o colectivo antes de ir a dormir. 2) afianzar lo positivo que se ha logrado y no dejarse vencer por el

miedo. 3) el humor ayuda a tomar un poco de distancia y recuperar la alegría. 4) recomponer una "rutina" cotidiana, aunque haya que cambiarla cada semana, ayuda a mantenerse activo. 7) si es difícil encontrar espacio en el grupo para compartir las vivencias, buscar alguna persona de confianza. Saber todas estas cosas no es la solución, pero ayuda a buscarla más fácilmente.

Las dificultades de la vuelta

Pero la experiencia, o incluso el estrés producido por estas situaciones, pueden no terminar cuando los cooperantes finalizan su trabajo o vuelven a su país. Entonces pueden darse problemas tanto para enfrentar las situaciones vividas como para la reintegración social (encontrar trabajo, amigos, etc.).

Después de trabajos o experiencias difíciles, o el paso de mucho tiempo lejos, las personas cooperantes pueden tener necesidad de compartir sus experiencias con otras para las que esto tenga sentido y con capacidad de acogida humana (familiares, amigos, compañeros, etc.). Sin embargo, los ritmos y estilos de vida distintos, los cambios sociales acontecidos, o la distinta centralidad de la experiencia para la persona y sus familiares o amigos, aumentan la dificultad de compartir. Los cooperantes pueden así enfrentar dos choques culturales. Uno en el lugar donde se desarrollan las acciones humanitarias. Otro a su vuelta por la banalidad y el etnocentrismo de la gente de su cultura. Las personas que regresan deben ser conscientes de estas dificultades, evitando la autovictimización o sobrevaloración personal, para reintegrarse de una manera más constructiva (ver en el capítulo siguiente: el choque cultural inverso)

Pero además, puede haber personas que hayan vivido acontecimientos críticos o experiencias traumáticas, y se encuentren afectadas o necesiten más apoyo. En estos casos puede ser útil buscar un apoyo individual o compartir las propias experiencias en un grupo. Para las ONG tener en cuenta estas exigencias psicosociales supone contar con mecanismos de apoyo para las personas que hayan vivido experiencias traumáticas y se muestren muy afectadas o sin otras posibilidades de apoyo.

Sin embargo, es importante que estas formas de apoyo respondan a las necesidades y tengan sentido para la gente. Especialmente cuando los cooperantes han tenido que salir del país por motivos de detención, aumento de la violencia o amenazas, pueden estar más afectados por la situación y tener un sentido de experiencia "incompleta", asociado a injusticia y necesidad de reparación. El miedo o la angustia por la gente que ha quedado allí puede ser un factor de añadido en estos casos. Dado que las experiencias vividas han tenido una causa social, las personas pueden sentir la necesidad de hacer algo a nivel social que tenga un significado positivo (por ejemplo dar su testimonio, organizar actividades, etc.) y no sólo tener un apoyo para resolver dificultades psicológicas.

(...) La gente de Sudán es maravillosa. Los extranjeros nos retirábamos, regresábamos a la seguridad de nuestros hogares y al calor de nuestras familias y nuestros amigos, que nos ofrecían todo su apoyo moral, por más difícil que fuese. Pero esas personas a las que dejábamos atrás, no tenían escapatoria y no podían seguir resistiendo. A pesar de su terrible situación, hicieron todo lo posible para tranquilizarme, diciendo que aceptaban su destino y que estaban obligados a sortearlo como pudiesen. Sólo nos pedían una cosa: que volviésemos a casa, descansásemos y nos recuperásemos, pero que hablásemos de ellos y de su situación a nuestras familias, a nuestros amigos, a nuestros compatriotas: que contásemos al mundo en qué situación se encontraban, para que no nos olvidaran. Por eso nunca dejaré de hablar de ellos. (M. Knoppers, médico holandés, Sudán)

Recuperar el sentido de la acción en un nuevo contexto es un desafío para la gente que vuelve. La importancia de comprometerse en la propia realidad para cambiar las cosas aquí y compartir las experiencias en el ámbito social, son dos factores que pueden unir la necesidad de reintegración y la continuación en el trabajo humanitario desde otras perspectivas, incluyendo la acción política que contribuya a cambiar las causas del sufrimiento de la gente.

ACTIVIDADES PROPUESTAS

Actividad 1: Al lado de las víctimas

<http://www.edualter.org/material/guatemala/novvictimes.htm>

Después de leer estos textos donde se relata la vivencia de una determinada experiencia desde el punto de vista de las víctimas reflexiona sobre los temas siguientes:

- ¿Qué supuso para los protagonistas de estas historias, vivencias como las relatadas?
- ¿Cómo verían afectadas sus vidas cotidianas después de estos hechos?

NOTA: Puede ser interesante compartir tus reflexiones y debatir sobre ellas con otras personas amigas.

Texto 1. Donde no cabe la experiencia

"Los instrumentos estadísticos complejos no encajan con la experiencia, ni el carácter de apoyo para la gente que tiene que tener este trabajo: no se trata de confirmar el sufrimiento sino de abrir un espacio para la dignidad de la gente. Las tipologías que habitualmente se utilizan se convierten fácilmente en categorías en las que meter las experiencias. Pero estas no caben en gavetas: secuestro, tortura, desaparición forzada, asesinato, masacre, la mayor parte de las veces la gente sufrió una más otra, todas juntas. La crueldad tiene todas las versiones.

A esta conclusión llegamos, cuando alguien nos hizo hoy una pregunta:

- Entonces, por ejemplo en mi aldea el ejército agarró a toda la gente y la puso delante de la persona muerta, torturada, colgada de un árbol, y les obligó uno por uno a meterle un cuchillo en el vientre. Todos tuvieron que volver a clavar en el cuerpo sin vida la muerte que ya el ejército le había dado. ¿Eso dónde entraría en una tipología de las violaciones?"

[Fuente: Carlos Martín Beristain, Viaje a la memoria, Virus, Barcelona, 1997, p.147]

Texto 2. Obligar a la culpa

"Enrique nos cuenta algunas de sus experiencias de compartir el sufrimiento con la gente, cuando hablamos de cómo recoger los testimonios.

Don Francisco era un señor de Xela. Su hija era guerrillera en los ochenta. Un día la capturaron cerca del pueblo, sin saberlo él. El comisionado militar le llamó:

- ¿Qué hay que hacer con la gente que se mete a la guerrilla?, ¿está bien lo que hacen? -le dijo delante de una muchacha encapuchada vestida de olivo.
- No, no está bien.
- ¿Hay que dejarla libre o hay que matarla?

Don Francisco encontró heladas las palabras porque le daban a elegir la muerte de ella o de los dos:

- ¿Habrás que matarla, no? -insistió el comisionado.

Los ojos de la muchacha lloraban bajo la capucha, lloraban por su padre.

Así le arrancaron un sí que no dijeron los labios de Francisco. Luego quitaron la capucha a la muchacha, y dispararon.

Ella murió, él también, pero sobrevive, nadie sabe cómo, con aquella bala alojada en su corazón.

[Fuente: Carlos Martín Beristain, Viaje a la memoria, Virus, Barcelona, 1997, p.148]

Texto 3. No había tiempo

"La gente les llamó pidiendo ayuda para hacer las gestiones de los partes de defunción de sus muertos. Los hijos empiezan ahora a casarse y no tienen la propiedad de la tierra que les pertenece. Mil quinientos quetzales es la tarifa para poner su nombre en donde estuvo el de su padre. El jornal de seis meses a cambio de no robarles la tierra como les robaron la vida. La burocracia se burla de nuevo de su sufrimiento.

Manuela les dijo: no se preocupen les vamos a ayudar. Entonces la gente empezó a reconstruir su historia. En la entrevista colectiva juntaron los trozos de la masacre que vivieron, descongelaron sus pedazos de silencio, llamaron a los vivos y a los muertos, la dignidad no se podía robar ya. Después hicieron entrevistas individuales. Treinta y cuatro.

- ¿Cuántos hijos tenía la persona que mataron?
- Seis -respondió el familiar, pero los nombres sólo le llegaron a cinco.

Y ella:

- ¿Y el sexto?
- Sólo tenía tres meses y murió también.
- Sí, pero no importa, ¿Cómo se llamaba?
- Es que mire, tal y como estaban las cosas, no hubo tiempo de ponerle nombre.

¿Te fijás? ¡No hubo tiempo! -repite ahora Manuela como un eco."

[Fuente: Carlos Martín Beristain, Viaje a la memoria, Virus, Barcelona, 1997, p.148]

Texto 4. Verdad contra pesadilla

"Ella había buscado a su hijo por todos los sitios posibles, preguntó a los familiares, a los vecinos, visitó los hospitales con la esperanza de encontrarlo, fue a la morgue* con el miedo de hallarlo. Un día se presentó en el Palacio presidencial. Le recibieron en una de las torres. Eran tres encapuchados, pero su cuerpo vestía de uniforme. Uno de ellos le dijo:

- Su familiar era un subversivo, se fue con los comunistas, búsquelo en la montaña.

De allá salió con más coraje.

Luego fue a las estaciones de Policía. Esperaba horas y horas, hasta que anochecía. De vez en cuando, algún policía le hablaba en voz baja:

- Oí que todavía lo tienen vivo, no pierda la esperanza.

En las noches, Los broncos rondaban su casa, no tenían placas pero los cañones de las armas que salían por la ventana indicaban quienes eran. Juan no era el único, estaban otras madres con los hijos desaparecidos. El rector de la universidad les decía:

- Los van a soltar, prepárense para recibirlos.

Ellas fueron a comprarles ropa. Pero nunca llegaron. Durante mucho tiempo Ana preparó su plato en la mesa, esperaba que cualquier día una llamada a la puerta fuera de él.

- Cuando decidí quitar el plato -dice hoy- sentí que lo traicionaba. Todas andábamos igual. Así hemos vivido estos años con una herida abierta, con los sueños convertidos en pesadillas. Por eso queremos la verdad."

[Fuente: Carlos Martín Beristain, Viaje a la memoria, Virus, Barcelona, 1997, pp.157-158]

Actividad 2: Represión política. Finalidades, manifestaciones y formas de afrontarla.

Hemos hablado de la represión política y sus finalidades. Es importante que las personas y los grupos sociales las comprendan y conozcan los mecanismos que se utilizan para salir de la confusión que pretende imponer, dar sentido a los hechos y situaciones que ocurren a nuestro alrededor y conocer y discutir las distintas actitudes sociales frente a la represión.

Para llevar adelante este proceso, es necesario que nosotros reflexionemos sobre las finalidades, manifestaciones y formas de afrontar la represión política en nuestro contexto.

Os proponemos, para ello, responder a las siguientes cuestiones:

1. ¿Cuáles son las situaciones de represión política más habituales en nuestro contexto (ciudad, país, entorno,...)?
2. ¿Cómo reacciona la gente frente a la represión?, ¿qué actitudes adopta (acostumbramiento, miedo, ignorancia, complicidad, lucha, ...)?, ¿qué reacciones son más frecuentes, ...?
3. ¿Qué podemos hacer para cambiar las actitudes más negativas?