
SECCIÓN 8

Ayuda a las víctimas de torturas u otras violencias

Objetivos del aprendizaje

Después de estudiar esta sección, debes estar capacitado para:

1. Reconocer los problemas y síntomas que pueden presentar las personas que han sido torturadas o han sufrido otras formas de violencia.
 2. Reconocer los efectos que la tortura u otros maltratos hayan podido tener en tí mismo. Aprende a afrontar el recuerdo de esas dolorosas experiencias para que te sea más fácil ayudar a otros.
 3. Organizar grupos con otros que trabajen con refugiados para hablar de la ayuda a las personas que han sido torturadas y de los sentimientos vividos en esa labor de ayuda.
 4. Apoya a esas personas individualmente o en grupo.
-

Hay casos de tortura en aproximadamente la tercera parte de los países. Torturar es infligir dolores físicos o emocionales, angustia, aflicción extrema y tormento para obtener información o hacer cambiar de opinión a la persona torturada. Los métodos de tortura están pensados para forzar a la víctima a hacer lo que desee el torturador. Entre las técnicas físicas están las diversas formas de apaleamientos y golpizas, choques eléctricos, la privación de alimentos, agua, sonido o luz, la inmersión en agua o la tortura con otros géneros de violencia, maltrato físico y abuso sexual. Las técnicas psicológicas, como las acusaciones falsas, las amenazas de muerte o las ejecuciones fingidas, se emplean para desconcertar a la víctima y quebrar su resistencia. Las consecuencias más comunes son de orden psicológico como miedo, depresión y nerviosismo. Es frecuente que la persona que ha sido torturada tenga dificultad para concentrarse, no pueda dormir o tenga pesadillas. Estos problemas suelen aparecer inmediatamente, pero en algunos casos comienzan meses o años después de la tortura y pueden durar largo tiempo.

Muchos refugiados han sufrido además otras formas de violencia, tan terribles a veces como la tortura. Por ejemplo, han perdido a uno o más familiares e incluso han presenciado su muerte. Han visto a otros morir de hambre o han

sido bombardeados mientras huían. Algunos han sufrido heridas o discapacidades físicas.

Cómo identificar a las personas que han sido sometidas a formas graves de violencia

Todos los que sufren experiencias traumáticas o muy dolorosas reaccionan física y emocionalmente en forma similar. No están enfermos ni débiles y por lo común van mejorando con el tiempo. Las que siguen son algunas reacciones frecuentes en caso de violencias graves:

- Pensar continuamente en la dolorosa experiencia sufrida, incluso con la sensación de estar viviéndola una y otra vez. En ocasiones ven con toda viveza los actos de violencia o de tortura.
- Sentirse enfermo y experimentar dolor, con visitas al personal de salud más frecuentes que en el pasado (véase la sección 3).
- Sueño difícil; dormirse con dificultad o despertarse muy temprano (véase la sección 2).
- Malos sueños y pesadillas.
- Pérdida del interés por la vida, falta de vitalidad y sensación continua de cansancio, con las dificultades consiguientes en el trabajo y en las tareas de cada día.
- Problemas con la comida; comer en exceso o demasiado poco.
- Pérdida de interés por la actividad sexual.
- Concentración deficiente, mala memoria o contar las mismas cosas una y otra vez.
- Tendencia a enojarse por minucias o cambios bruscos de humor.
- Miedos, nerviosismo o aprensión.
- Sentimientos de culpabilidad por estar vivo cuando otros han muerto.
- Desinterés por otras personas o por la propia familia.
- Evitar las situaciones o conversaciones que recuerden la experiencia dolorosa.
- Beber demasiado alcohol o tomar drogas (véase la sección 7).

La mayoría de las personas que han sido torturadas o tratadas con violencia presentan algunos de estos síntomas, e incluso la mayor parte de ellos si han padecido torturas o violencias graves. Cada persona es diferente y algunas aguantan el sufrimiento mejor que otras, pero todo el que se queje de varias de

estas reacciones necesitará probablemente un apoyo especial. Esta sección te será útil para ayudar a estas personas.

Cómo reconocer en uno mismo los efectos de haber sido tratado con violencia

Muchos refugiados han atravesado por dificultades similares. Tal vez seas un trabajador comunitario de salud, un dirigente religioso o un curandero local y adviertas que has padecido el mismo tipo de violencia que la gente que te rodea. Quizás esto mismo te haga más difícil escuchar a otros cuando desean hablar de sus problemas.

La gente piensa que puede acudir a tí en busca de ayuda en cualquier momento. Tú estás de acuerdo, pero, aunque tal vez estés desempeñando tus funciones actuales en la comunidad desde hace muchos años, tu vida ha cambiado a causa de los disturbios o la catástrofe que te hicieron huir de tu país.

Para saber si tú también necesitas apoyo, hazte algunas preguntas acerca de tu vida pasada desde que abandonaste tu hogar.

- ¿Has tenido la oportunidad de hablar acerca de lo que te ha pasado?
- ¿Tienes ahora esa oportunidad?
- ¿Puedes recordar lo que te sucedió a tí y a tu familia sin llorar ni irritarte?
- ¿Te quedan momentos para descansar y relajarte después de jornadas repletas de trabajo?
- ¿Eres agradable y amable con tus colaboradores y los miembros de tu familia?

Si tu respuesta a la mayoría de estas preguntas es «No», es probable que estés pasando malos momentos y te sea difícil apoyar a otras personas que también hayan sufrido penalidades.

Para saber si te será difícil apoyar a otros, hazte algunas preguntas más:

- ¿Te da la impresión de que la gente está demasiado azorada en tu presencia como para hablar de las violencias y torturas que ha padecido?
- Cuando hablan contigo de todo lo que les ha pasado ¿te resulta duro prestarles toda tu atención?
- ¿Te sucede con frecuencia que tu mente se ponga a divagar y te sientas como ausente?
- ¿Te sientes muy aburrido, cansado, molesto o inquieto?

Si tu respuesta a la mayoría de estas preguntas es «Sí», podría ser aconsejable organizar algún tipo de apoyo para tí mismo.

Cómo facilitar en tí mismo y en otras personas la recuperación de experiencias violentas

Si deseas apoyar a otros, lo mejor es resolver antes tus propios problemas. Cuando hayas superado tus propias dificultades estarás más capacitado para apoyar a otros. A continuación se explica la manera de establecer un grupo de apoyo para tí mismo y para tus colegas en el campamento o zona circundante. Puedes servirte de ese grupo para apoyar a otros refugiados que hayan padecido tortura u otros tipos de violencia. También se explica cómo aconsejar en forma individual.

En algunas situaciones casi todos en el campamento han sufrido violencias o tortura, por ejemplo, después de una guerra. En tales casos lo mejor para ayudar a la gente tal vez sea hacerlo en grupos. Se puede, así y todo, prestar especial atención a los individuos que hayan pasado por experiencias muy poco comunes o que hayan participado en reuniones de grupo, pero continúen presentando serios síntomas.

Cómo organizar un grupo de apoyo para los colegas

Invita a algunos colegas a constituir un grupo de apoyo mutuo para intercambiar experiencias sobre la ayuda a las víctimas de violencias. Si en tu cultura está permitido, incluye en el grupo tanto a hombres como a mujeres, ya que a menudo hacen frente a los problemas de manera diferente. El grupo puede estar integrado por personas de origen y profesiones diferentes como, por ejemplo, una enfermera, un curandero, un jefe o dirigente religioso local, un médico y un maestro. Un tamaño recomendable para el grupo es entre seis y diez personas.

Para cuando se reúnen por primera vez los miembros del grupo deben saber ya con toda claridad por qué se reúnen. Entre otras razones pueden estar las siguientes:

- Darse mutuamente la oportunidad de hablar sobre el pasado.
- Adquirir experiencia sobre la manera de afrontar en grupo los efectos de la tortura y otras formas de violencia. Después cada miembro podrá iniciar por separado un grupo para ayudar a otras víctimas de violencias.
- Aprender unos de otros maneras eficaces de ayudar a las personas con padecimientos.
- Dar a los miembros del grupo la ocasión de hablar de lo que sienten en su trato con las víctimas.
- Aprender a respetar la confidencialidad y mantener secreto tanto lo que se diga en el seno del grupo como después en la labor de terapia y consejo con otras personas.



Invita a colegas tuyos a constituir un grupo de apoyo mútuo para intercambiar la experiencia acumulada en la labor de ayuda a las víctimas de violencias

En la primera o segunda sesión los miembros del grupo pueden ver cuál sería la mejor manera de organizar el grupo y de acomodar el calendario de sus reuniones a la situación local. Por ejemplo, reunirse cada semana a tal hora durante una hora u hora y media. Los miembros del grupo pueden turnarse en la dirección de las sesiones.

Una vez que los miembros del grupo se conozcan mejor, convendría dedicar una sesión a ejercicios de relajación en grupo (véase la sección 2). En lo sucesivo, cada sesión empezará por estos ejercicios de relajación.

En las dos o tres sesiones siguientes, se puede hablar sobre el estrés y las reacciones de la gente al estrés. El texto siguiente puede ser útil. Puedes adaptarlo con los demás miembros del grupo a las circunstancias locales y hacer copias de él. Estas copias servirán después para aconsejar a individuos o a grupos.

Texto que puede servir para aconsejar a las víctimas de torturas u otras violencias

Lo que le ha sucedido a usted es tan terrible que cualquiera que hubiera tenido la misma experiencia estaría teniendo ahora los mismos padecimientos. La mayoría de las personas sometidas a máximo estrés, por ejemplo, en un accidente, una guerra o una violación, reaccionan automáticamente. De ordinario reaccionan bien y hacen lo necesario para escapar y sobrevivir. Puede suceder que cuando el peligro ha pasado se sientan en estado de choque y les parezca increíble haber sobrevivido. Tiemblan y sienten miedo, ira o desconsuelo durante horas o días. Es muy reconfortante tener a alguien que le dé ánimos a uno y le diga que todo ha terminado y que está a salvo.

Luego empieza usted a superar la experiencia. A menudo no desea que le recuerden lo que le ha sucedido. Usted sigue viviendo como ha vivido siempre. O no quiere que otras personas hablen del pasado. Otras veces es como si todas esas cosas terribles estuvieran sucediendo de nuevo. Usted recuerda todo, lo ve con todo detalle y se siente desgraciado, atemorizado, humillado o enfurecido. A la mayoría de las personas las intranquiliza este proceso de no recordar nada y, luego, recordarlo absolutamente todo.

A veces la gente cambia. Por ejemplo, un hombre que antes era siempre muy afable se ha vuelto irritable. Evita el contacto con los demás cuando antes le gustaba charlar, jugar o bailar. O le ha dado por beber demasiado o tomar drogas, cosas que antes no hacía jamás.

Si a usted lo han torturado, recuerde que la tortura se emplea para destruir la personalidad. Los torturadores intentan con frecuencia aterrorizar a las personas diciéndoles que tendrán dificultades para dormir o en su vida sexual. Si a usted lo han aterrorizado así, recuerde las palabras del torturador. Bajo la tortura, las víctimas pueden caer en un estado mental que después les hace pensar que las amenazas pueden hacerse realidad para el resto de su vida. Piense que la tortura no fue culpa de usted. Usted no es en nada responsable de lo que sucedió durante la tortura.

Las sesiones en grupo le ayudarán a ir digiriendo los recuerdos dolorosos poco a poco, al igual que usted toma sus alimentos en trocitos pequeños para digerirlos mejor. Es normal tener problemas como pesadillas, recuerdos dolorosos, irritabilidad y llanto. No tenga miedo de que se vaya a volver loco por el hecho de que antes no se haya sentido nunca así.

Algunas personas explican sus desdichas con ideas propias de su cultura local. Dicen, por ejemplo, que la causa de sus problemas ha sido la hechicería, o la ira de los espíritus o del Ser Supremo. O que han perdido el alma o que es un castigo por algo que han hecho en esta vida o en una vida anterior. Modos como estos de ver el problema no le serán a usted de ninguna ayuda.

Todos experimentan más o menos los mismos problemas después de sufrir penalidades como las de usted. Hay quienes se sienten avergonzados o culpables, tal vez porque los humillaron o porque se imaginan que hubieran podido salvar a otros o incluso por el simple hecho de seguir vivos. Otros hasta tienen el sentimiento de haber sido traidores a pesar de todo el sufrimiento que han tenido que soportar. Sin embargo, la mayoría no hubieran podido actuar de otra manera y obraron como mejor pudieron en la situación en que estaban. Hay personas a las que se forzó a hacer cosas malas y condenables. En esos casos lo mejor es recurrir a las ceremonias o rituales apropiados y rezar o hacer un

sacrificio para obtener el perdón y evitar o aplacar la ira de los espíritus o del Ser Supremo.

Estas sesiones lo ayudarán a usted a sentirse mejor en el futuro. Muchas personas en todo el mundo han encontrado así consuelo y apoyo. Sus malos recuerdos se han ido haciendo menos dolorosos y frecuentes. También podrá poco a poco ir recuperando el gusto de vivir. Pero para sentirse mejor, tendrá usted que pasar por momentos difíciles. Tendrá que afrontar su doloroso pasado para poder librarse de él.

Seguirá usted de cuando en cuando oyendo relatos o viendo cosas que le recuerden los horrores que tuvo que vivir. Pero paulatinamente comenzará a sentirse mejor. Piense en su problema como en una vieja herida que se hubiera enconado. Para curar la herida hay primero que sajarla y limpiarla. Esto puede doler mucho, pero solo entonces podrá la herida cerrarse y cicatrizar. A veces la cicatriz sigue doliendo, o ella misma o porque cambia el tiempo o alguien hace presión sobre ella. Pero la cicatriz tiene también algo de bueno: que evita enfermedades más graves y lo protegerá a usted en el futuro.

En las 10 sesiones siguientes pueden los miembros del grupo hablar sobre sus respectivas experiencias con la violencia y cómo esta ha afectado su vida. Pueden ayudarse recíprocamente a sentir las emociones asociadas a esas dolorosas experiencias. Al cabo de 10 o más sesiones tal vez los miembros del grupo deseen seguir reuniéndose hasta que sientan que han tenido oportunidad suficiente para contar todo lo que les ha pasado. Narrar una experiencia varias veces ayuda a la persona a hacerse de nuevo con las riendas de su vida. Cerciórate de que cada miembro tiene antes o después la oportunidad de hablar sobre su pasado.

Para estas sesiones puedes aplicar las diversas técnicas mencionadas en otros capítulos de este manual. Pero tan importante como las técnicas de respiración y relajación o el ejercicio físico es encontrar algunas formas de esparcimiento.

Para ayudar a otros, comienza grupos similares con víctimas de violencias. Dirige los grupos guiándote por las orientaciones dadas para el grupo de apoyo mutuo entre colegas. Aplica también aquí las diversas técnicas descritas en este manual. El grupo de apoyo entre colegas puede continuar reuniéndose de vez en cuando.

Cómo ayudar a las personas que han sufrido violencias graves

Ya se ha dicho antes que es mejor trabajar en grupo cuando sean muchas las personas que han tenido experiencias emocionales dolorosas, como después de una guerra. Otras veces, en cambio, es preferible una ayuda individualizada, por ejemplo, cuando la víctima ha pasado por experiencias excepcionales, vividas por pocas personas, o ha sido ya miembro de un grupo, pero sigue teniendo problemas serios. Hay a quienes atemorizan tanto las reuniones en grupo que puede ser conveniente, al menos al comienzo, aconsejarles en forma

individual. También puede ser lo mejor dar ayuda individual a algunas personas a las que el lugar o puesto que ocupan en una comunidad o movimiento político no les permiten hablar delante de otros acerca de las violencias o torturas que han padecido.

A continuación se expone un procedimiento paulatino para apoyar a individuos que tienen serios problemas. Probablemente necesitarás de 10 a 15 sesiones. Sin embargo, los problemas psicológicos y sociales pueden ser tan complejos que se necesiten más sesiones. Cada sesión debe durar de 40 a 45 minutos. Pide a la persona que para las tres primeras sesiones traiga consigo a uno o más familiares o amigos.

Esta parte de la presente sección no es sencilla. Sería una buena idea prepararte para cada sesión repitiendo inmediatamente antes para tus adentros lo que vas a hacer durante ella.

Plan para sesiones individuales de apoyo

Sesión 1

Objetivo: Crear una relación de confianza con el paciente y con los familiares o amigos suyos que lo acompañan.

Procura en la primera sesión que la persona se sienta a gusto.

Encuentra un lugar tranquilo donde nadie interrumpa la reunión. Dile tu nombre y en qué trabajas. Asegúrate de disponer de un mínimo de 45 minutos para hablar. Escucha con la máxima atención para que la víctima de la violencia, y eventualmente sus familiares, se sientan animados a hablar con libertad. Muéstrales respeto y trata a la víctima con dignidad y comprensión. Diles que todo lo que se te diga lo considerarás estrictamente confidencial. Muestra que te interesas por la persona que busca ayuda. Hazles preguntas cuando no estés seguro de lo que quieren decir. Lo mejor son preguntas sencillas como: «¿Qué sucedió entonces?» o «¿Cómo se sintió usted cuando sucedió eso?». Ayuda a la persona a expresar sus sentimientos y hablar de su pasado diciéndole «Sí, comprendo», haciéndole preguntas sencillas o asintiendo con la cabeza. Es muy importante que primero la dejes hablar, sin intentar darle consejos o resolver el problema.

Primero deja que la persona y sus familiares expliquen lo que sucedió. Haz que te lo cuenten todo. Que te digan lo que hicieron, qué emociones sintieron, las sensaciones físicas que tuvieron y lo que pensaron, especialmente en los peores momentos. Puede ser útil tomar algunas notas, en particular cuando hablan de sus síntomas y dolencias. Cuando hayan terminado de contar lo que les pasó, comprueba la lista de los 14 síntomas más frecuentes en la página 119 y anota cuántos de ellos se observan en el paciente.

Al terminar esta sesión, di a la persona que habrá otras 10 a 15 sesiones, una vez por semana. Dile que muchas otras personas desean hablar sobre lo que les sucedió. Dile también que cuando terminen las sesiones seguirá teniendo problemas y le seguirá preocupando el pasado, pero tendrá energía para seguir viviendo y retomar las riendas de su vida. Da las gracias a los familiares o amigos del paciente por haberlo acompañado y diles que también a ellos se les dará información y consejos. Por último, haz la cita para la siguiente sesión.

Si las personas que buscan ayuda tienen muchos problemas sociales, ayúdales primero a superar sus problemas y poner su vida en orden. Para ello pueden ser necesarias una o dos sesiones más. Para ayudarles a resolver sus problemas personales puede ser útil hacer una lista de todos sus problemas, tanto de los que ellas consideren muy importantes como de los poco importantes. Ayúdales a idear diferentes maneras de resolverlos y a decidir cuál es el modo mejor de resolver cada uno de ellos. Incítalas a actuar y ver luego cuáles son los resultados. Háblales sobre los aspectos positivos de la acción. Así, los que buscan ayuda aprenderán a tener más confianza en sí mismos y en tí. Comenzarán a sentir que recuperan un cierto control sobre su propia vida.

Sesión 2

Objetivo: Enseñar las técnicas de relajación.

Enseña los ejercicios de relajación descritos en la sección 2, página 28. Se pueden necesitar varias sesiones para aprender a hacer los ejercicios sin ayuda ajena. Si se dispone de una grabadora, puede el paciente escuchar una cinta con el ejercicio de relajación dos veces al día. Al cabo de una semana podrá hacer el ejercicio diariamente sin necesidad de la cinta. Haz los ejercicios de relajación en cada sesión. Si es posible, la víctima de la violencia debe seguir haciendo los ejercicios incluso después de terminada la serie de sesiones. Puedes enseñar los ejercicios de relajación a individuos o a grupos.

Enseña también algunas técnicas sencillas de masaje o fomenta el uso de las técnicas de masaje conocidas en tu propia cultura (véase la página 30). Esto puede ser de especial utilidad para las parejas que tengan problemas de comunicación o dificultades con las relaciones sexuales. Explícales que el masaje ayuda a relajarse y da nuevo vigor al alma y al cuerpo.

Sesión 3

Objetivo: Facilitar información sobre el estrés y las reacciones más frecuentes al estrés.

Explica qué es el estrés y cómo reaccionan las personas al estrés (véase la página 18). Lee el texto utilizado en las reuniones del grupo de apoyo mutuo entre colegas. Da un ejemplar del texto al paciente o dale una cinta con el texto grabado, si tiene una grabadora o puede conseguírsela, para que lea u oiga el

texto repetidas veces hasta que pueda repetir las partes más importantes de él a un familiar o un amigo.

Luego pregunta a la víctima de la violencia y a su familiar o amigo si reconocen en su propia vida algunas de las cosas mencionadas en el texto. Cuida de que su cónyuge o pareja tenga la oportunidad de expresar su parecer acerca del problema. Pregunta si el cónyuge u otros miembros de su familia consideran que el problema los afecta a ellos (por ejemplo, a causa de la violencia en el hogar) o afecta el ambiente en que viven (por ejemplo, con el abuso del alcohol). Da las gracias al cónyuge o amigo por venir. Al término de la sesión, anota los problemas mencionados por los familiares o amigos y por la persona que vino en busca de ayuda.

Sesión 4

Objetivo: Identificar los momentos más terribles.

Deja que la víctima de la violencia cuente todo lo que le sucedió. Pregúntale luego cuáles fueron los períodos o momentos peores. La respuesta puede ser: «Cuando empezó la guerra», «Cuando vino la sequía», «Cuando los soldados empezaron a disparar», «Cuando me torturaron» o «Cuando tuvimos que irnos de nuestro pueblo». La mayoría de la gente mencionará dos o tres momentos o períodos especialmente duros. Anota las respuestas.

Habla a continuación del primer período difícil al que hizo referencia la persona. Pregunta si durante ese período hubo momentos especialmente difíciles o angustiosos. Puede que mencione uno o varios momentos. Anota esos momentos, que pueden ser, por ejemplo: «Cuando me vendaron los ojos», «Cuando sacó el cuchillo» o «Cuando oí venir aviones». Entonces, a propósito de cada uno de esos momentos, hazle las siguientes preguntas y anota cuidadosamente las respuestas:

- ¿Qué hizo usted en ese momento?
- ¿Qué sensaciones físicas tuvo?
- ¿Qué más sintió usted? (Si la persona no responde, pregúntale, por ejemplo: «¿sintió miedo, ira, impotencia, vergüenza?»)
- ¿Qué pensó usted?
- ¿Qué oyó usted?

Si la persona se emociona al contestar a estas preguntas, no importa, es bueno que sea así, ya que le ayuda a revivir parte de lo que sucedió. Si titubea, no te apresures: hay personas que necesitan tiempo para hablar, o para llorar, o para quedarse en silencio. Tras una pausa, di, por ejemplo, que comprendes que le resulte difícil encontrar palabras para describir lo que le sucedió. Pregúntale si desea continuar conversando o prefiere interrumpir la sesión.

Pasa luego a otro de los períodos difíciles que haya mencionado la persona. Pregúntale de nuevo cuáles fueron los momentos peores y anota las respuestas. Para cada momento, hazle las mismas preguntas: «¿Qué hizo usted?», «¿Qué sintió usted?», «¿Qué pensó usted?», etc.

Pregúntale por último si hubo un período particularmente duro. Anota los períodos por orden de dificultad, empezando por el más duro.

Al final de esta sesión, manifiesta a la persona tu estima por el valor que ha tenido al hablar de sus experiencias.

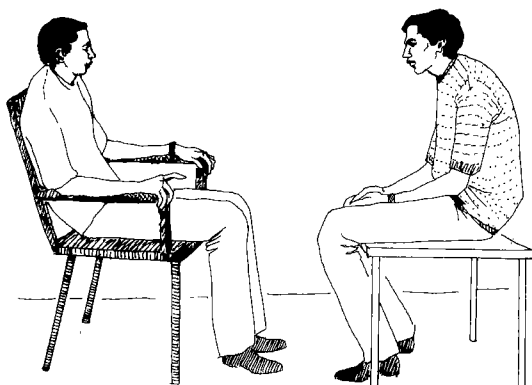
Sesiones 5-7

Objetivo: Cambiar los efectos de la violencia o la tortura en la vida de la persona.

Di a la víctima de la violencia que estas sesiones estarán dedicadas a los períodos más dolorosos mencionados en las sesiones anteriores. No será fácil, pero curarse es como sanar un absceso: duele cuando se saca el pus, pero luego empieza uno a sentirse mejor y el absceso desaparece.

Indica primero al paciente que, si recordar se le hace demasiado doloroso, puede hacer una pausa. Basta para ello con que levante un dedo o una mano. Para mostrar cómo se hace, coloca tu mano en posición de descanso y levanta un poco tu dedo índice o tu mano.

Pide al paciente que se relaje como antes aprendió a hacerlo. Evoca luego el momento menos doloroso de la situación más difícil que anotaste en la sesión precedente. Ayuda a la víctima a recordar leyéndole los detalles que anotaste acerca de ese momento. Utiliza el tiempo verbal presente, como si estuviera sucediendo ahora. Guiándote por tus notas, repasa lo que la persona hace, siente, piensa, oye, huele, etc. Por ejemplo: «Está usted de nuevo en su celda. Se oyen pisadas que se acercan. Piensa: 'Vienen a buscarme para torturarme.' Usted tiene miedo. Siente que lo abofetean . . .»



El refugiado puede servirse del dedo para indicar que quiere hacer una pausa

Si la persona hace el signo de que desea una pausa, di: «Deje que las imágenes se vayan yendo lentamente hasta que desaparezcan por completo. Continúe respirando y relajándose, como aprendió a hacerlo, hasta que se sienta bien.» Cuando la persona esté relajada, retoma el recuerdo en el punto en que lo dejaste cuando la persona hizo la señal. Una vez evocada la situación difícil en su integridad, invita a la persona a que se relaje una vez más. Repite luego el proceso, rememorando en detalle el período difícil desde el comienzo hasta el final.

Ruega nuevamente a la persona que se relaje. Pregúntale si la confrontación con su recuerdo le resultó menos dolorosa la segunda vez que la primera. Pregúntale también si todavía se siente tensa al rememorar el episodio. Dile que es mejor repetir el ejercicio una vez más hasta que sienta menos tensión. Repasa de nuevo circunstanciadamente el difícil momento. Pregúntale después si la tensión ha disminuido mucho o incluso tal vez casi ha desaparecido. Si responde: «Sí», pide a la persona que repita las palabras siguientes: «Ya todo pasó y todo terminó. Ya me he liberado de todo.»

Una vez recorrido verbalmente el episodio entero tres o cuatro veces sin que la persona te haya pedido una pausa, pasa a otro momento más doloroso del período más duro de todos y haz lo mismo que antes. Sigue haciéndolo hasta haber rememorado verbalmente todos los momentos dolorosos del período más duro. En una sesión se pueden repasar uno, dos, tres o cuatro momentos de un período difícil. Una vez terminada la sesión, di a la persona que ha conseguido dar fin a la parte más difícil del proceso de curación. Dile que si continúa así, pronto terminarán las sesiones de asesoramiento.

Sesiones 6 y 7

Procediendo de la misma manera que en la sesión 5, haz que la persona afronte los otros dos o tres períodos difíciles que anotaste en la sesión 4.

Sesión 8

Objetivo: Ayudar a la persona a dejar de evitar ciertas situaciones o a otras personas.

Di a la persona que quedan dos o tres sesiones más. Explícale que habrá veces en que se sienta de nuevo alterada. Dile que esto es normal, como una vieja cicatriz que ha sanado, pero en ocasiones vuelve a doler.

Averigua en esta sesión cuáles otros problemas perturban a la persona. Céntrate especialmente en cosas que la persona desearía hacer pero le da miedo hacerlas. Escribe las respuestas. Si la persona no menciona un problema, repite el texto utilizado en la sesión 3. Lee el texto lentamente. Pídele que te interrumpa cuando menciones algo que le resulte difícil. Haz de nuevo una lista de los problemas mencionados. Pregúntale luego cuál es el

problema menos difícil y cuál es el más difícil. Por ejemplo, el menos difícil es pasear por el campamento y el más difícil salir del campamento para trabajar en un huerto, porque esto le hace pensar en bombardeos o minas.

Sugiere primero un ejercicio para mitigar el problema menos difícil. Comienza este primer ejercicio durante la sesión. Empiecen ustedes haciendo el ejercicio de relajación y saliendo luego juntos del consultorio o lugar de reunión. Si el problema menos difícil es pasear por el campamento, paseen juntos por él durante un mínimo de 20 minutos. Conviene que la persona haga luego el ejercicio de relajación durante 20 minutos por lo menos antes de irse a casa. Debe repetir el paseo, seguido del ejercicio de relajación, todos los días. Al principio puede hacerlo acompañado de un familiar o amigo, pero al cabo de una o dos semanas debe hacerlo sin compañía de nadie. Si el paciente está de acuerdo en intentar hacer estas cosas cada día con un amigo y más adelante él solo, haz una nueva cita para tres semanas después.

Sesión 9

Pasa al siguiente problema por orden de menos a más difícil. Dile que haga el mismo ejercicio que en la sesión 8 y que siga haciéndolo durante tres semanas más. Si es necesario, se puede celebrar otra sesión para tratar un tercer problema.

Última sesión

Objetivo: Evitar recaídas y retrocesos. Integrar las experiencias dolorosas y duras en la vida de la persona y, si es posible, encontrarles un sentido.

Indica que esta es la última sesión. Manifiesta a la persona tu estima por la manera como ha sido capaz de afrontar su difícil pasado. Asegúrale que continuará mejorando gradualmente y que podrá, por lo común, superar los eventuales retrocesos sin ayuda de nadie. Se suele tardar en recuperarse de un retroceso unas pocas horas o a lo sumo algunos días. Si pasado ese tiempo uno sigue sintiéndose incapaz de seguir adelante sin pedir ayuda, puede hacer otra cita contigo.

Si las víctimas de la violencia o sus familiares consideran necesario hacer ciertas ceremonias, oraciones u ofrendas, puede ser beneficioso que las hagan. Si quieren unirse a un grupo de personas que hayan tenido experiencias similares o que compartan un ideal político, está bien que lo hagan. Recuerda que es importante que la persona encuentre algo útil que hacer en la vida.

Di a las víctimas de la violencia que hay quienes acaban dándose cuenta de que el sufrimiento ha sido algo fructífero para ellos, aun cuando por el momento les sea difícil creerlo.

SECCIÓN 9

Ayuda a las víctimas de violaciones y a sus comunidades

Objetivos del aprendizaje

Después de estudiar esta sección, debes estar capacitado para:

1. Describir el problema de la violación entre las mujeres y jóvenes refugiadas.
 2. Identificar y prestar asistencia a las víctimas de violaciones.
 3. Ayudar a la comunidad de refugiados a discutir el problema de la violación y enseñarla a no culpar a la víctima.
 4. Reclamar mejores servicios y programas para las víctimas de violaciones.
-

La violación es una forma de violencia sexual frecuente contra las mujeres y muchachas refugiadas. Puede haber sucedido en sus países de origen, durante su huida o en campamentos de refugiados sin protección. Los actos de violencia sexual, como la violación, son experiencias terribles para las refugiadas. Algunas personas que han sido violadas encuentran la experiencia tan traumática que se suicidan. La violación repercute en la vida de la víctima y de su familia, así como en la comunidad con la que viven.

Algunos datos sobre la violación y el trauma causado por la violación

- La violación es un acto de coacción y violencia. Es frecuente que se cometa contra las mujeres y muchachas refugiadas.
- En la violación no se debe ver ante todo un acto sexual. Los hombres que violan a chicas o mujeres lo hacen para dominar y hacer muestra de fuerza y poder. Puede suceder que estén furiosos y quieran hacer daño a alguien.
- La violación y demás formas de violencia sexual van contra los derechos humanos de las refugiadas.
- Toda mujer refugiada, cualquiera que sea su edad, puede ser violada: lo mismo puede tener más de 60 años que menos de diez.
- Las refugiadas pueden ser violadas en sus propios países, en campamentos del primer país al que llegan o en el país en el que acaban por establecerse.

Lo que menos se debe ver en la violación es un acto sexual. Los hombres que violan a mujeres o muchachas lo hacen para dominar y para dar muestra de fuerza y poder



- A veces violan a las refugiadas los mismos hombres que hubieran debido protegerlas.
- La violación de mujeres y muchachas refugiadas se planea a menudo con anticipación.
- La violación tiene efectos muy nocivos en las refugiadas. Puede incluso cambiarles la vida.

Se producen violaciones en todos los países del mundo contra mujeres de todas las razas y de cualquier condición económica y social. Según las estadísticas, se viola a una mujer cada cinco minutos. Muchas mujeres no

denuncian la violación. La violación con frecuencia no tiene por objeto obtener satisfacción sexual, ya que, según diversos estudios, los hombres suelen servirse de ella para afirmar su poder sobre las mujeres. Esto es especialmente aplicable a los refugiados, ya que los hombres después de una guerra tienen mayor tendencia a sentir la necesidad de recuperar el dominio y la potencia. La violación es tan solo una forma de violencia contra la mujer. Otras formas son la violencia familiar o doméstica.

Las refugiadas pueden ser violadas en cualquier momento durante su huida y los violadores pueden ser piratas, guardas fronterizos, policías de patrulla, otros refugiados o «coyotes» (hombres a los que se pagan grandes cantidades de dinero por ayudar a los refugiados a pasar ilegalmente a otros países). Los coyotes violan a veces a mujeres o muchachas a cambio de asegurarles el paso. Lo hacen en vez de cobrarles dinero o, con frecuencia, además del dinero. En los campamentos de refugiados las mujeres se ven en ocasiones forzadas a tener relaciones sexuales con hombres que ejercen funciones oficiales a cambio de raciones alimenticias u otras cosas necesarias.

También los hombres pueden ser víctimas de violaciones

También hay casos en que se viola a hombres. A los hombres y a los muchachos puede resultarles difícil admitir que han sido violados. Tal vez se sienten débiles por no haber sido capaces de impedir la violación, sin saber que hay muchos otros hombres que también han sido violados.

Haz lo necesario para que esos hombres puedan hablar en privado con un consejero varón. Si son muchos los hombres que declaran haber padecido ese problema, puedes establecer un grupo de apoyo para hombres víctimas de violaciones.

Cómo identificar a las víctimas de violaciones

Motivos culturales o religiosos disuaden con frecuencia a las refugiadas de revelar que han sido violadas o de hablar abiertamente de lo que les ha pasado. Como consecuencia de ello, se mantiene el problema oculto y el mismo secreto hace difícil ayudar a la víctima. Procura encontrarte en privado con la persona que crees que tal vez ha sido víctima de una violación. Esto debe hacerlo, a ser posible, una mujer que trabaje con los refugiados. Si a la mujer o a la chica le da vergüenza o no quiere hablar de su problema, hazle algunas preguntas discretas e indirectas.

Algunas maneras de identificar a las víctimas de violaciones

- Estudia el material de base y los relatos de refugiados en que se describan las circunstancias de la huida. Esta información te ayudará a reconocer situaciones en que tal vez se hayan producido violaciones.

- Observa si se dan signos de estrés postraumático, como pesadillas, pérdida del apetito, tristeza, temor, confusión o aislamiento. A veces la víctima de una violación habla de suicidarse (véase la sección 8).
- Observa si se aprecian en la víctima signos de violencia física. Se dan casos en que el marido u otro varón de la familia agrede físicamente a su esposa o familiar violada porque cree que ya está impura.
- Habla con los miembros de la familia para averiguar si ellos han advertido algún problema.
- Mantente en estrecho contacto con los miembros y personas influyentes de la comunidad para descubrir si se mantiene aislada a alguna chica o mujer o si la gente habla de ella con desaprobación. Esto podría indicar que ha sido víctima de una violación.

Por desgracia para la persona violada, puede suceder que cuando los demás refugiados del campamento se enteran de lo que le ha pasado hablen mal de ella. El encargado de ayudar a los refugiados debe reunirse con los dirigentes religiosos y otras personas influyentes de la comunidad para averiguar si hay rumores o se habla con desaprobación de alguna refugiada que haya sido violada.

Algunas reacciones ante la violación

La depresión es una reacción frecuente ante la violación, pero puede que la persona violada experimente también alguna de las emociones siguientes:

- sentimientos de vergüenza y deshonra o de humillación (sentirse afrontada ante la comunidad);
- sentimientos de culpabilidad por haber deshonrado a la familia;
- ira;
- sentimiento de resignación ante la fatalidad o el destino;
- pensamientos constantes en torno a su problema;
- aislamiento autoimpuesto o impuesto por la familia;
- miedo de los forasteros;
- pesadillas o insomnio;
- pérdida del apetito;
- falta de esperanza en el futuro o miedo del cambio;
- temor al futuro;
- sentimientos de desamparo;
- sentirse sucia y manchada.

Cómo ayudar a las víctimas de violaciones

- Respetar la confidencialidad manteniendo el secreto en todos los casos de violación. Es indispensable la más estricta confidencialidad. Si la víctima de una violación considera que no puede confiar en un consejero o agente de socorro, ella sufrirá y estos no podrán hacer bien su trabajo. Por ejemplo, se debe ser sumamente cuidadoso en no contar sucesos o episodios de manera que una persona violada pueda pensar que son los que le han acaecido a ella, aunque no se mencione su nombre. La víctima de una violación, y las demás mujeres, desconfiarán de que el consejero o el agente vayan a saber guardar el secreto sobre lo que a ellas les haya pasado. Esto puede disuadir de hablar sobre su caso a otras víctimas que todavía no lo hayan hecho.

La confidencialidad conlleva no decir a otras personas el nombre de la víctima ni revelar su identidad. La información escrita y las fichas sobre la víctima deben guardarse cerradas con llave. Puede suceder que algunas víctimas prefieran no contar lo que les ha pasado al personal de socorro y ni siquiera a sus maridos y familiares.

- Reconoce que la violación y otras formas de violencia sexual contra las refugiadas son frecuentes. Las chicas y mujeres que han sido violadas no desean en ocasiones hablar con otras personas sobre su tragedia porque sienten que se han convertido en motivo de vergüenza y deshonra.
- Si la víctima ha contraído una enfermedad de transmisión sexual o ha quedado embarazada como consecuencia de la violación, cuida de que acuda a un centro médico o de salud. No la fuerces a tomar decisiones, pero deja bien claro que necesita asistencia médica profesional.
- Muestra tu apoyo e interés por la víctima de una violación. Escúchala. No hagas juicios morales sobre ella.
- Deja que la víctima hable cuando esté dispuesta a hacerlo. Hablará cuando sienta que puede confiar en tí. No la presiones a tomar decisiones.
- No hagas repetir a la víctima muchas veces el relato de su violación.
- Busca la manera de poner fin al aislamiento social de la persona violada.
- Discute tus impresiones con otros responsables de la ayuda a los refugiados para intercambiar experiencias.
- Organiza grupos de apoyo para las víctimas de violaciones y para tí mismo. Todos necesitamos a alguien en quien apoyarnos para obtener respaldo emocional y social y comprensión.
- Ayuda a las autoridades a preparar hojas sueltas o información escrita de carácter general en los idiomas de los refugiados. Esa información debe

estar a disposición de todos. Así, no sólo las refugiadas, sino también los refugiados varones, estarán mejor informados sobre la violación y la violencia sexual en general.

Cuatro pasos para el tratamiento

Una vez que haya indicaciones suficientes de que una joven o una mujer está sufriendo como consecuencia de su violación, se han de dar los pasos siguientes con vistas a su atención y tratamiento.

Paso 1. Explica a la persona violada que lo que le sucedió no es culpa suya. Esto es especialmente importante para aquellas mujeres que, por razones culturales o religiosas, creen que la tragedia de la violación fue en castigo por algo malo que habían hecho.

Paso 2. Es frecuente que la víctima de una violación, se considere impura y mala. En algunas culturas, se considera que el valor de una mujer está en su virginidad, modestia y «limpieza» femenil. En esas culturas es creencia común que con la violación una mujer queda desvalorizada e impura. Para modificar esas creencias y actitudes, busca la ayuda de los dirigentes religiosos. Por ejemplo, podrían ayudar a la víctima oficiando ceremonias religiosas especiales de purificación y rezando por ella y con ella, así como con la comunidad.

Paso 3. Impulsa a la víctima a expresar su ira contra el violador. Culpar al violador hará que no se culpe a sí misma.

Paso 4. Aconseja a la víctima algunas maneras de evitar la violación en el futuro. Después de anochecido es más seguro ir en grupo que sola. Los refugiados deben establecer un sistema para denunciar ante las autoridades competentes a los hombres que hagan intentos de violación.

Trauma muy intenso

El trauma que sufren las víctimas de violaciones es a veces tan fuerte que no se pueden mitigar sus efectos en breve tiempo incluso con apoyo psicológico y medicación. Solo dará resultados una atención constante hasta que la víctima esté completamente bien.

Puede ser conveniente discutir con un consejero experto los pasos siguientes, enderezados a un apoyo más intensivo a las víctimas que padezcan trauma severo:

Paso 1. Cuidar de que la víctima tenga acceso a un consejero experimentado con el que se pueda reunir como mínimo una hora por semana.

Paso 2. El consejero debe trabajar en equipo con una mujer que sea agente de salud o de asistencia social de la misma cultura que la persona violada.

Paso 3. El consejero y la agente deben trabajar en estrecho contacto con otros proveedores de servicios, miembros de la comunidad y dirigentes religiosos para que todos aprendan a tratar con tacto y comprensión a las víctimas de violaciones.

Paso 4. La agente y los proveedores de servicios deben cooperar con el fin de encontrar actividades útiles para las víctimas de violaciones. La mayoría de las refugiadas dicen que hacer algo que responda a las necesidades suyas o de sus familias les evita estar pensando continuamente en la violación.

Los hombres que han presenciado la violación de miembros de su familia suelen también padecer trauma y necesitan ayuda para superarlo.

Grupos de apoyo

Una manera de ayudar a las víctimas de violaciones es organizar un grupo de apoyo para que sus miembros se reúnan con el fin de respaldarse mutuamente y ayudarse a romper el aislamiento que aqueja a cada una de ellas.

Se debe animar al grupo a que se reúna con frecuencia y en torno a actividades que resulten interesantes y valiosas para sus miembros y que les ocupen la mente con pensamientos positivos. Así no estarán pensando siempre en su violación y las tranquilizará el darse cuenta de que todavía pueden hacer cosas útiles y necesarias. Asimismo, gracias al grupo de apoyo cada mujer dejará de sentirse víctima y comenzará a albergar sentimientos positivos acerca de sí misma y de su contribución a los trabajos del grupo.

El grupo de apoyo podría incluir tanto a víctimas de violaciones como a mujeres que hayan tenido otro tipo de sufrimientos no provocados necesariamente por una violación. El grupo puede hablar sobre problemas personales, pero en las primeras reuniones debe centrarse en las necesidades generales del grupo y no girar de inmediato sobre la violación u otras formas de maltrato. Una vez que las mujeres del grupo se sientan a gusto unas con otras, el director del grupo podrá introducir como tema de conversación la violencia sexual contra las mujeres.

El grupo se reunirá una vez por semana, si es posible. Las reuniones deben ser instructivas y al tiempo interesantes, para que las mujeres deseen asistir. Las mujeres mismas fijarán de concierto las horas y el lugar de reunión más convenientes. Las reuniones pueden también servir para impartir a los miembros del grupo enseñanzas sobre actividades como coser, leer y escribir, salud de la mujer, nutrición y modos de ganar dinero.

Las reuniones, que no se utilizarán para dar consejos o hacer psicoterapia, permitirán conocer, directa o indirectamente, las necesidades médicas y psicológicas de los miembros del grupo. En las reuniones del grupo de apoyo se pueden utilizar diversos modelos y ejercicios de enseñanza y capacitación.

Puntos a destacar durante el tratamiento

1. Las víctimas de violaciones u otras formas de maltrato no son responsables de esas violaciones o maltratos.
 2. Las víctimas no están solas. Muchas otras mujeres han superado esa tragedia y están viviendo una vida normal.
-

Otras sugerencias al personal de socorro

Con frecuencia tendrás que enviar a las víctimas de violaciones a los agentes de salud o asistentes sociales. Es importante que conozcas los recursos existentes en el campamento y la manera de orientar a las víctimas a la persona que pueda ayudarlas. Algunas personas violadas necesitarán la asistencia de un consejero competente para superar sus problemas emocionales. No intentes desarrollar por tí mismo una labor de asesoramiento profesional para resolver esos problemas. Tu cometido es:

- ayudar a romper el aislamiento social de la víctima de una violación;
- ayudar a la víctima a entender su problema;



Ayuda a las víctimas de violaciones a participar activamente en su comunidad

- ayudar a la víctima a no hacerse reproches a sí misma;
- incitarla a participar activamente en la comunidad de mujeres;
- asegurar que pueda acudir, sin llamar la atención, a los servicios que necesite.

Estas cinco actividades ayudarán a la víctima a recuperarse gradualmente de las secuelas emocionales y sociales de la violación.

Muchas víctimas de violaciones verán en tí un miembro de su familia o considerarán que eres su único lazo con el mundo exterior. Tenlo presente y mantén con ellas una relación de cariño e interés.

No escribas notas sobre la víctima de una violación en su presencia. Las refugiadas podrían pensar que esa información va a pasar a su expediente e impedirles luego un eventual reasentamiento. Procura hacer las anotaciones tan pronto como se vaya la persona violada. No tengas prisa en terminar cuando estés reunido con ella.

Notas para los administradores de campamentos

Coordinación de la ayuda a las víctimas de violaciones

El personal de socorro y los proveedores de servicios en el campamento de refugiados deben organizar debates sobre los problemas de las víctimas de violaciones y la manera de *mejorar* los servicios a ellas destinados. Fruto de esos debates debe ser una lista de medidas o pasos que se han de seguir cuando se trabaja con ellas. Se debe preparar la lista con la cooperación de consejeros de los refugiados, agentes de socorro e intérpretes de las lenguas de los refugiados para tener la seguridad de que las medidas propuestas son culturalmente aceptables.

Función de los dirigentes religiosos

Los dirigentes religiosos pueden hacer mucho por las víctimas de violaciones y para modificar las actitudes negativas hacia ellas.

- Organiza reuniones con dirigentes religiosos, voluntarios y agentes de ayuda a la comunidad para debatir el problema de la violación.
- Consigue su ayuda para hacer cesar las actitudes negativas hacia las víctimas y sus familias.
- Discute la posibilidad de celebrar actos religiosos y reuniones especiales para las víctimas de violaciones y sus familias. Esas reuniones podrían ser presididas por dirigentes religiosos de la comunidad.
- Los dirigentes comunitarios, en particular los de carácter religioso (sacerdotes, mullahs, monges u otras figuras religiosas), deben ser

conscientes del papel que pueden desempeñar en el proceso curativo de las personas violadas y de sus familias. Pueden enseñar a los hombres a ser compasivos y contribuir a que cambien las actitudes negativas hacia las víctimas.

Medios para evitar la violación de mujeres refugiadas

Cuando haya casos de violación en el campamento, los agentes de socorro, funcionarios y representantes de organizaciones no gubernamentales deben preparar juntas directrices para hacer frente a la situación. También debe participar en el planeamiento de las medidas apropiadas el gobierno del país donde esté el campamento. En las directrices se deben dar instrucciones al personal de socorro para cuando haya violaciones o casos de intimidación sexual. El procedimiento a seguir debe ponerse en conocimiento de las mujeres refugiadas y de sus comunidades respectivas. Se les ha de indicar a quién deben acudir si se produce una violación. Ya esto de por sí es una medida preventiva contra la violación.

Los proveedores de servicios y los consejeros de salud mental pueden hacer mucho mediante la educación del público para poner de relieve y atacar las causas profundas de la violación. Como los refugiados mismos no ocupan puestos influyentes, han de recurrir a las autoridades competentes en busca de apoyo. Compartir información con autoridades y altos responsables ayudará a evitar que la violación se convierta en un problema permanente en la comunidad de refugiados.

Algunas pautas para reunir información sobre la violación

1. Registra el número de mujeres y chicas refugiadas que han sido violadas. Registra también el número de violaciones que se producen cada semana o mes y cada año.
2. Cuida de que la información sea general y no pueda servir en modo alguno para identificar a las víctimas.
3. Convoca un grupo de profesionales, proveedores de servicios y autoridades del campamento que se reúna periódicamente para planificar e implementar medidas sistemáticas de protección contra la violación en la comunidad de refugiados.
4. Induce a las autoridades superiores a preparar artículos sobre la violación y otras violencias sexuales para periódicos y otros medios de difusión social y a preparar datos para informes sobre derechos humanos.
5. Toma las medidas pertinentes para que funcionarios del país huésped participen en el grupo de protección e informen sobre sus actividades de asistencia a las víctimas de violaciones. Solicita que representantes de

organismos internacionales hagan el seguimiento de sus acuerdos con los países huésped y otras autoridades por escrito.

6. Relata a otras personas los casos de víctimas de violaciones que han logrado superar con éxito sus problemas.
7. No alojes por separado a las víctimas de violaciones ya que eso las pondría en evidencia ante la comunidad.

SECCIÓN 10

Organización de servicios para promover la salud mental y el bienestar de los refugiados

El presente manual está destinado ante todo a quienes trabajan en campamentos de refugiados u otras personas desplazadas. Su finalidad es ayudarles a afrontar los problemas de salud mental de personas que han huido de su hogar y, en numerosos casos, también de su país. No se tratan en él con detalle cuestiones de mayor amplitud, sobre todo porque se consideró que los posibles lectores no estarían en situación de tomar decisiones que afectasen a la marcha del campamento en su conjunto. No obstante, tal vez sea procedente hacer aquí algunas sugerencias sobre cómo se podría organizar la vida en los campamentos de refugiados de manera que se tengan en cuenta sus necesidades tanto mentales como físicas. Si estas ideas se exponen en forma muy sucinta, sin detallar la manera de llevarlas a efecto, es en parte porque los métodos de aplicación han de acomodarse a la situación de cada campamento de refugiados, a las estructuras ya establecidas y a la cultura predominante entre sus moradores. Por esta razón, se deben encontrar mecanismos que animen a los refugiados y demás personas desplazadas a que ellos mismos se hagan responsables en todo lo posible de aquellos aspectos de la vida del campamento que afecten a su bienestar mental. Para que los refugiados puedan asumir esa responsabilidad han de tener mucho poder de decisión en lo que se haga, dejando incluso algunas cosas completamente en manos de personas pertenecientes a la comunidad de refugiados.

El interés de esto no es tan sólo asegurar que lo que se haga sea culturalmente apropiado. Obtener una amplia participación y dar voz y voto a los refugiados y demás personas desplazadas evita a estos la destructiva sensación de impotencia y dependencia forzada que podría socavar su energía. Los refugiados mismos, si se los estimula, aportarán ideas de cosas que se pueden hacer y, por difícil que parezca llevarlas a cabo, se debe estudiarlas y, tal vez, intentarlas. En una situación de desmoralización, carencia de recursos y falta de acceso a cosas que antes formaban parte de su vida normal, es posible que algunos refugiados se vuelvan violentos y cometan actos delictivos, aprovechándose de las personas más débiles y más vulnerables del campamento. Será más alta la moral si se promueve la constitución de grupos de apoyo mutuo y se les dan los medios oportunos, instaurando medidas que permitan a la gente protegerse unos a otros. Si ven que tienen cierto poder para controlar su vida y su entorno, se podrá incitarlos a mejorar las condiciones de vida en el campamento y su propia salud. Esto producirá un círculo «virtuoso»

a favor del cual los refugiados, al ver que pueden realmente mejorar las cosas, tendrán una sensación mayor de poder y se sentirán animados a más árduas empresas.

En los campamentos de refugiados y personas desplazadas es desde luego muy difícil proporcionar empleos y serán de ordinario muy pocas las personas que puedan obtener puestos de trabajo. Ahora bien, si se suministran a los refugiados herramientas y materiales de construcción o para el cultivo podrán hacer cosas para sí mismos. Se puede alentarlos a organizar actividades para su tiempo libre, bastando a veces una pequeña cantidad de recursos para que se emprendan actividades culturalmente apropiadas.

Aunque administrativamente sería más cómodo dividir las familias, alojando a los hombres en unos locales y a las mujeres con sus hijos en otros, se ha de hacer todo lo posible por evitarlo. Sería conveniente que las familias tengan un mínimo de privacidad, aunque solo sea colgando ropa o esteras entre los espacios asignados a cada una de ellas. En todas estas cuestiones, es desde luego preciso tener en cuenta los deseos, costumbres y sugerencias de los propios refugiados. Aunque se ha de mantener juntas a las familias, hay que pensar en la organización de guarderías para los niños. Esto se podría conseguir mediante un sistema de rotación en el que los padres se ocupasen por turno de cuidar de un grupo de niños, lo cual liberaría a los padres y les dejaría tiempo para hacer otras cosas.

Durante el primer aflujo masivo de refugiados y otras personas desplazadas, lo que más se necesita son alimentos y cobijo. Los organismos que prestan asistencia pueden verse tentados a mantener su acción circunscrita a estas cuestiones, olvidando que una vez satisfechas esas necesidades, aunque sea parcialmente, las necesidades en materia de salud mental cobran una importancia no menor. Levantar y mantener la moral de los refugiados y demás personas desplazadas es algo que nunca conviene desatender. Una pequeña inversión en este campo rendirá enormes beneficios, no solo en términos de salud mental sino también de salud física.

