



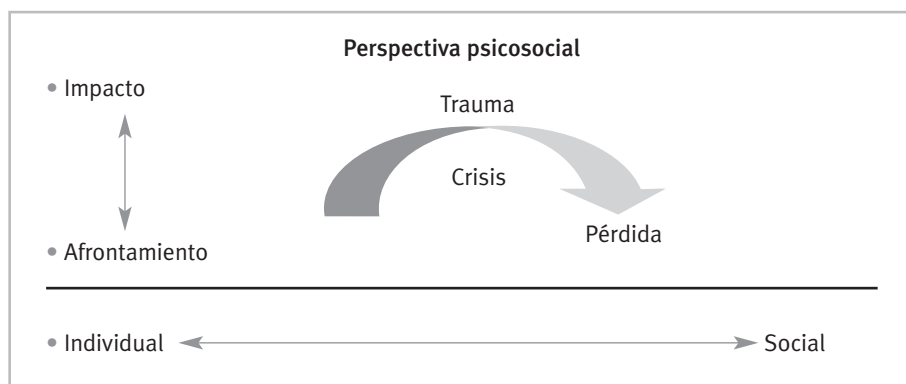
Una perspectiva psicosocial
para entender las violaciones
de derechos humanos

Introducción

El enfoque que se presenta en este capítulo se centra en una perspectiva psicosocial de la experiencia de las personas o colectivos afectados por violaciones de derechos humanos. Trata de ayudar a entender los comportamientos, emociones, y pensamientos de las personas y los grupos, sin aislarlos del contexto social y cultural en el que ocurren. Es decir, cómo estos conceptos pueden ser útiles para valorar el impacto, entender la experiencia de las víctimas, y prepararse para los desafíos de las denuncias, los procesos judiciales y los procesos de acompañamiento. Así mismo, esta comprensión nos puede ayudar no sólo a relacionarnos adecuadamente con las víctimas sino también a profundizar el tratamiento legal de los temas.

Numerosos modelos de la psicología, la psiquiatría o la antropología tratan de explicar el comportamiento humano. Por ello se usan para valorar el impacto de las experiencias de violencia que caracterizan a las violaciones de derechos humanos. Estas son experiencias amenazantes para la integridad personal, asociadas a emociones extremas de dolor, humillación, caos, y estrés negativo extremo. No existe un único modelo explicativo, y estas miradas o énfasis de diferentes modelos, hablan de diferentes perspectivas que pueden utilizarse de forma complementaria

En síntesis, el impacto de las violaciones de derechos humanos puede verse desde tres perspectivas, teniendo en cuenta tres tipos de explicaciones de base o metáforas. Estas son, trauma, crisis y duelo. Como experiencias traumáticas, dichas violaciones pueden verse como el impacto de una herida o trauma que supone una fractura en la vida de la gente. Como experiencias estresantes y extremas, pueden analizarse como situaciones límite que ponen en tensión todos nuestros recursos personales o colectivos para tratar de enfrentarlas. Pero también el impacto de las violaciones puede verse como un proceso de duelo, es decir, de cómo las personas enfrentamos las pérdidas de seres queridos o vínculos significativos. En el siguiente cuadro se sintetiza el enfoque de este capítulo, donde además se incluyen los dos ejes sobre los que valorar los diferentes enfoques. Por un parte, la relación entre el impacto (consecuencias negativas de las violaciones) y el afrontamiento, es decir lo que las personas hacen para tratar de enfrentarlo. Y por otra, la dimensión individual y social que forman parte de estas experiencias.



Trauma y experiencias traumáticas

Las violaciones de derechos humanos y sus consecuencias suponen experiencias traumáticas en el sentido de que conllevan un sentimiento de ruptura en la continuidad de la vida, y marcan un antes y un después en la vida de las personas afectadas. Frecuentemente la persona sufre un daño de larga duración o en muchos casos permanente. Por otra parte, son experiencias que hacen que la persona pierda el control sobre su vida, que ésta quede frecuentemente en manos de otros, especialmente los perpetradores, como en el caso de la tortura o la cárcel. Pero también, en el caso de personas refugiadas o desplazadas, donde las decisiones sobre sus vidas están de nuevo en manos de los Estados o el sistema de ayuda.

Además, estas experiencias traumáticas suponen un cuestionamiento profundo del sentido de la vida y se vuelven, en muchas ocasiones, inenarrables. Las víctimas no encuentran palabras para expresarlas, o sienten que no se va a entender en profundidad lo que les ha sucedido y la dimensión en que esto ha golpeado sus vidas.

Por otra parte, las personas afectadas pueden revivir las experiencias sufridas en forma de recuerdos traumáticos, aún mucho tiempo después de los hechos. La persona puede sentir que su vida queda así atada a dicha experiencia, sin poder poner distancia emocional o sin poder llevar a cabo un cierto cierre psicológico que le permita mirar hacia adelante. En palabras de Dianna Ortiz, religiosa estadounidense sobreviviente de tortura después de su captura en 1990 en Guatemala: *Alejandro me recordó que mis torturadores habían grabado en vídeo algunas de las partes de mi tortura que más me avergonzaron. Dijo que esas imágenes serían entregadas a la prensa si yo no perdonaba a mis torturadores. Logré saltar del vehículo y salir corriendo. Llevo nueve años luchando por dejar de correr.*

Las víctimas de hechos traumáticos van a querer tanto olvidar como recordar. Olvidar para tratar de dejar atrás un pasado muy doloroso. Recordar porque el recuerdo de sus familiares muertos o desaparecidos y de las circunstancias de los hechos puede ser muy importante. Sin embargo, los esfuerzos conscientes por tratar de olvidar tienen en general poco éxito, y se convierten muchas veces en una nueva experiencia estresante. Por otra parte, en el otro extremo, el recuerdo permanente de los mismos hechos o imágenes de lo vivido puede ser también una forma de pensamiento recurrente u obsesivo que no ayuda a enfrentar los hechos o sus consecuencias.

Experiencias traumáticas

1) un sentimiento de desamparo, de estar a merced de otros, de haber perdido el control sobre la propia vida. 2) una ruptura de la propia existencia, una ruptura de un sentimiento de continuidad vital 3) y un estrés negativo extremo (Perren-Klinger, 1996).

Sin embargo, los modelos del trauma a veces tienen una dimensión estigmatizante. No debe considerarse a la persona como traumatizada en el sentido de una persona pasiva que ha quedado mermada en sus posibilidades o facultades, o de considerar las violacio-

nes de derechos humanos como una marca de la cual no pueden desprenderse ni reconstruir sus vidas. Como señala Fabiola Lalinde, la mamá de Luis Fernando Lalinde que fue desaparecido en Colombia en 1986: *De todas maneras, eso es un dolor que no sana. Eso yo lo llamo “aprender a manejar”. Yo como que ese dolor lo aprendí a manejar, por un lado como se maneja una enfermedad crónica, y está ahí. El diabético dura muchos años, pero aprende a manejar su enfermedad. Yo aprendí a manejar ese dolor, que fue muy lento. Tuve épocas en que estuve muy enferma, que se me iba la voz, que me dolían los riñones, que sufría del colon, que me salía úlcera, hasta acabé somatizando en la piel. Pero, a la vez, eso me daba como el coraje y el desafío de que como lo quieren dejar a Luis Fernando como un NN, pues yo les voy a probar que eso no va a ser así. Entonces, eso se me convirtió en un reto y un desafío.*

Tampoco las experiencias de violencia afectan por igual a todas las personas, por lo que debe evitarse una imagen homogeneizadora del impacto. Hay que evitar aislar la experiencia de la violación del contexto en el que se produce. En numerosas ocasiones las violaciones de derechos humanos no han sido aisladas, sino que se han dado en un contexto de persecución antes o después de los hechos, o han venido acompañadas de otros hechos traumáticos que hacen que exista un impacto acumulativo.

Estos conceptos también están sujetos a variabilidad cultural. Por ejemplo, en las culturas indígenas el trauma se concibe como la ruptura de un equilibrio de la persona consigo misma, con los otros, con la naturaleza o con los espíritus. Estas diferentes concepciones tienen implicaciones para lo que se considera de ayuda o “reparador” para restablecer ese equilibrio. Además, en las culturas indígenas también las formas de expresión del trauma pueden ser más somáticas (por ejemplo mostrando el malestar en síntomas físicos o más globalmente en “enfermedad”) o tener otras formas de expresión emocional o interpersonal.

Dimensión individual o colectiva: perspectiva psicosocial

Las experiencias traumáticas pueden tener un carácter individual o colectivo. Martín Baró (1990) habla del trauma psíquico, como la metáfora de la herida, un daño particular producido en una persona por una experiencia de violencia; pero también de un trauma social que se refiere al impacto que esos hechos colectivos pueden tener en los procesos históricos o en una determinada comunidad o grupo. Estas dimensiones muestran diferentes focos de la experiencia y nivel de impactos. Así, el trauma psicosocial se refiere a esa relación dialéctica que existe entre lo personal y lo social, en el que el trauma ha sido producido socialmente pero se alimenta en esa relación entre individuo y sociedad. Por ejemplo, muchas veces la gente ha vivido una experiencia que tiene un carácter colectivo (por ejemplo, militancia política o pertenencia comunitaria) pero tiene que enfrentar la experiencia con sus recursos individuales, como en el caso de la tortura. O en otro sentido, el significado que da la víctima a los hechos se basa en su ideología o en experiencias políticas compartidas con otros. Esta dimensión psicosocial ayuda a entender los efectos desde una perspectiva más comprensiva.

Por ello, las consecuencias de las violaciones de derechos humanos sólo pueden entenderse en su contexto. Además de las propias características de los hechos o de

la persona, también dependen de la respuesta del Estado, el nivel de impunidad de los hechos, las amenazas a las víctimas o familiares, o el grado de apoyo social o institucional con que haya contado.

Por otra parte, los efectos se dan también en el ámbito social, como el estigma, las consecuencias laborales o en la integración social. Las consecuencias económicas o sociales de las violaciones significan un empeoramiento de las condiciones de vida, una pérdida de los proyectos y de las oportunidades de desarrollo de una persona o familia afectada. Además muchos de estos impactos tienen también un impacto simbólico y cultural, asociado a la identidad. Por ejemplo, el hecho de que un campesino pierda la tierra, supone la pérdida de su propia identidad como campesino, además de la pérdida de su sostén económico.

Impacto en las creencias básicas

Las personas tenemos un conjunto de creencias o “asunciones” esenciales sobre nosotras mismas, el mundo y los otros. Estas creencias son implícitas, se basan en la experiencia emocional y se mantienen fuertemente a pesar de la adversidad (Janoff-Bulman, 1992). Estas creencias se refieren al sentido del mundo como un lugar benevolente o con sentido, como algo controlable en parte, lo que nos permite un sentido de seguridad. También se refieren a la confianza y relación con los otros, así como a la percepción de la persona con respeto de sí misma y su dignidad. Como señala Viviana Barreda, hija de una de las víctimas de la masacre de Mapiripán (Colombia): *Yo no sé si los que hicieron eso no tendrán hijos o familia, porque yo no entiendo cómo puede haber un corazón tan negro para hacer eso, nunca he podido entenderlo y quisiera tener una explicación y yo sé que es imposible saber.*

Por ejemplo, aunque las personas estemos de acuerdo con que el mundo es injusto a nivel racional y lo verbalicemos así, cuando ocurre una desgracia que no se puede remediar y que provoca activación emocional, mucha gente tiende a atribuir en parte a la víctima la responsabilidad de lo ocurrido (*algo habrá hecho para que le pasara*) como una forma de defender la creencia básica de que uno sólo recibe lo que se merece y que no está indefenso ante el azar (Arnoso, Bilbao y Páez, in press).

Estas creencias básicas pueden variar en función de la cultura. Hay culturas en las que el sentido del yo está más unido a los otros o a una concepción comunitaria (culturas colectivistas), o el sentido del mundo puede estar regido además por la concepción del destino o la relación con los ancestros (como en numerosas culturas indígenas y animistas).

Aunque todos hemos podido encontrar víctimas de violaciones de derechos humanos con una gran capacidad de crecimiento y solidaridad, en general los hechos traumáticos impactan provocando una visión menos benevolente del mundo y las personas afectadas confían menos en los demás, tienen una imagen de sí menos positiva y creen en menor medida que el mundo tiene un sentido y un propósito. Por ejemplo, las personas religiosas pueden cuestionar el sentido de sus creencias (*cómo Dios pudo permitir esto*) o los miembros de un grupo político la confianza en sus compañeras y compañeros (*cómo pudieron dejarme solo*).

Además, en muchos casos estos hechos impactan de forma dramática la confianza de las personas en las instituciones públicas dado que quien tiene la obligación de defender, el Estado, es el autor o el responsable de las violaciones. Estas creencias pueden estar alteradas hasta muchos años después, especialmente en personas con mayor impacto traumático, aunque la afectación es parcial y también las personas pueden desarrollar formas de reconstruir estas creencias y sus vidas.

Estigma moral de las violaciones

Las violaciones de derechos humanos van acompañadas en general de un estigma moral, que además del hecho traumático supone un cuestionamiento de la dignidad de la víctima o sus familiares (*nos hicieron más que a los animales*, en palabras de muchos sobrevivientes del genocidio en Guatemala). Por ejemplo, frecuentemente la víctima es acusada por su conducta, o se intenta legitimar la violencia contra ella utilizando marcas o estigmas morales como “terrorista”, “subversivo”, “delincuente” o “marginal”. Estos estigmas suponen formas de criminalización y daño moral asociado a las violaciones. Además las violaciones suponen una pérdida de estatus, dado que las personas pierden frecuentemente sus proyectos de vida y parte de sus recursos económicos, tienen que desplazarse o aislarse como mecanismo de protección.

En otros casos, como en la violencia sexual, el estigma se asocia a la propia violación, considerando a la persona afectada como portadora de una marca de la que no se puede librar, atribuyendo los hechos a su conducta, o siendo rechazada en su medio social, sin reconocimiento institucional o social. También en el caso de la tortura son frecuentes los estigmas morales que cuestionan a la víctima, extendiéndose muchas veces la sospecha sobre la víctima (por ejemplo, con rumores sobre si habló, o una evaluación verbal positiva pero manteniendo distancia frente a ella). Muchas víctimas tienen que afrontar, a veces directamente, el manejo del estigma en sus relaciones sociales, como en este caso de Wilson García Asto, detenido bajo la ley antiterrorista en Perú y que fue liberado cuando su caso, por tortura y violación al debido proceso, llegó a la Corte Interamericana. Su experiencia coincide con la de numerosos detenidos que fueron estigmatizados públicamente, saliendo en la televisión con un traje a rayas y señalados de terroristas durante el periodo de gobierno de Fujimori: *Así también como me mancharon en los medios de comunicación debe haber una limpieza de mi imagen. Pero como no hay, tengo que ir con cada persona limpiando yo mismo mi nombre. Porque todo el mundo te mira por la calle así de reojo. Y yo tengo entonces que decir, sí salí absuelto, a un amigo, a la vecina...*

¿De qué depende el grado de afectación?

Las consecuencias del impacto de las violaciones en las víctimas no son uniformes. Dependen de la edad, de variables individuales, del tipo de hecho y de las circunstancias.

El grado de afectación va a depender probablemente de variables individuales como: a) la existencia de problemas psicológicos previos, b) haber sufrido otros hechos traumáticos anteriormente, dado que estos tienen efectos acumulativos, c) sufrir los

hechos traumáticos en periodos críticos de la vida, como en el caso de la adolescencia, y d) los recursos personales y el grado de apoyo que tengan para enfrentar los hechos, incluyendo el estatus socioeconómico y especialmente las condiciones de privación y pobreza.

En general el impacto es mayor cuando el hecho es repentino, prolongado, repetitivo, masivo e intencional. Todas estas características aumentan la vulnerabilidad individual, limitan las posibilidades de prepararse o enfrentar los hechos o tienen un carácter de por sí devastador porque afectan a todas las esferas de la vida. También otras características de los hechos están asociadas a un mayor impacto, tales como: a) los hechos que producen pérdidas humanas con vínculos significativos como la pareja, las hijas o hijos, b) ser testigo de atrocidades, c) la tortura, violación sexual, y los hechos que producen discapacidad.

Por último, otros factores dependen de la reacción y apoyo social. Cuando el perpetrador es de alto estatus, como en el caso de los agentes del Estado, la respuesta en general es de negación social y de falta de apoyo para los afectados, lo que aumenta el impacto de los hechos. Cuando además de los hechos traumáticos las víctimas o sobrevivientes viven bajo la amenaza y un riesgo impredecible sin poder defenderse de la situación, los efectos del miedo incluyen descohesión y el aislamiento social. Todas estas condiciones suponen un mayor impacto, aumentan las consecuencias negativas de los hechos y limitan las formas más constructivas de afrontamiento.

El impacto psicológico individual

¿Reacciones normales o problemas de salud?

Las consecuencias psicológicas de los hechos traumáticos pueden evaluarse de diferentes maneras. Por una parte, los síntomas o consecuencias psicológicas que enfrentan las víctimas son formas de manifestación de una experiencia traumática o difícil. Es decir, son reacciones normales frente a experiencias anormales, y es importante ayudar a las víctimas a entender lo que les sucede. Pero también pueden ser indicadores de un impacto que la persona o la familia no logran superar, es decir la existencia de un cambio hacia una condición patológica (es decir, anormal). Por ejemplo, los problemas de sueño, la fatiga o la falta de energía y dificultades de concentración son algunos síntomas de depresión, pero muchos de ellos son normales después de experiencias de violencia (estar triste no es igual a estar enfermo).

Valoración de los impactos

¿Qué tipo de problemas de salud mental pueden afectar a las víctimas? ¿Cómo se muestra el impacto psicológico? Los trastornos o problemas de salud mental ocurren cuando las personas no pueden funcionar en su vida cotidiana por la frecuencia e intensidad de la constelación de síntomas. La ansiedad y la depresión son los tipos más comunes de problemas, aunque pueden darse otros como psicosis, alcoholismo, etc. Algunos de estos problemas pueden asociarse entre sí, lo que aumenta el impacto y en general es un síntoma de peor pronóstico o recuperación. A esta asociación se le llama generalmente comorbilidad. La mayor parte de estas afectaciones necesitan

una valoración profesional específica para determinar el impacto de las violaciones de derechos humanos.

Hay que tener en cuenta, sin embargo, que las consecuencias de hechos traumáticos de carácter político no pueden limitarse a un enfoque clínico de síntomas o problemas de salud individuales, y se necesita una comprensión social y política de dichas experiencias tanto para evaluar el impacto como para proporcionar apoyo social o terapéutico.

Tipo de valoraciones o diagnósticos

Algunos de los diagnósticos y constructos clínicos más frecuentes para valorar el impacto psicológico son:

- La depresión que se caracteriza por una situación mantenida de bajo estado de ánimo o irritabilidad, sueño perturbado, fatiga y pérdida de energía, pérdida de interés en las actividades cotidianas, dificultades con la memoria y concentración, pensamientos frecuentes de muerte o intentos de suicidio, cambios en el apetito y pérdida de autoestima.
- La ansiedad, que es un estado de tensión psicológica generalizada o excitación psicósomática, y se manifiesta con respiración rápida, ritmo cardíaco elevado, trastornos gastrointestinales, sensación de nerviosismo o tensión emocional, etc.
- Los trastornos psicóticos son menos frecuentes, pero afectan de forma grave a personas que, en general, tenían alguna vulnerabilidad previa, con consecuencias como la pérdida del sentido de la realidad y alucinaciones como en el caso de la esquizofrenia y otros trastornos disociativos³. En otros casos, como el llamado trastorno bipolar, muestran cambios en el estado afectivo entre periodos de euforia e hiperactivación psicofisiológica durante varias semanas o meses con periodos de depresión secuenciales también por varios meses más⁴.
- Uno de los términos que más frecuentemente se usa para describir cómo se encuentran las personas afectadas después de un hecho traumático es el de Trastorno de Estrés Postraumático (PTSD o TEPT)⁵. Las personas afectadas después

³ Los Trastornos Disociativos se basan en *una alteración de funciones integradoras de la conciencia, la identidad, la memoria y la percepción del entorno* (DSM-IV) o *la pérdida total o completa de la integración normal entre ciertos recuerdos del pasado, la conciencia de la propia identidad, ciertas sensaciones inmediatas y el control de los movimientos corporales* (CIE-10).

⁴ Según la Clasificación Internacional de Enfermedades CIE-10 de la OMS: se trata de un trastorno caracterizado por la presencia de episodios reiterados (es decir, al menos dos) en los que el estado de ánimo y los niveles de actividad del enfermo están profundamente alterados, de forma que en ocasiones la alteración consiste en una exaltación del estado de ánimo y un aumento de la vitalidad y del nivel de actividad (manía o hipomanía) y en otras, en una disminución del estado de ánimo y un descenso de la vitalidad y de la actividad (depresión).

⁵ PTSD: Post-Traumatic Stress Disorder (siglas en inglés, con las que habitualmente se le conoce) y TEPT: Trastorno de Estrés Post-Traumático. Sin embargo, este diagnóstico ha recibido algunas críticas dado que unifica experiencias traumáticas tan distintas como la violación sexual, un accidente automovilístico o una masacre, y no tiene en cuenta la dimensión política del daño.

de sufrir un estresor que produce síntomas significativos de distrés⁶ en casi todas las personas, muestran tres tipos de síntomas:

- *Síntomas intrusivos*, de imágenes o pensamientos repetitivos sobre el hecho. Eso supone que, mucho tiempo después de los hechos, la persona tiene una alta reactividad frente a estímulos parecidos a los de la violencia (por ejemplo, nuevos atentados o casos de tortura, pero también en otras circunstancias de la vida cotidiana como ver una película con situaciones que le recuerden a los hechos). Los pensamientos y recuerdos intrusivos son los síntomas que se mantienen durante más tiempo.
- *Formas de evitación de los recuerdos y del daño*. Las personas tienden a evitar pensar, evitar conductas o sentir en relación con lo sucedido. Además se suele presentar un embotamiento o anestesia afectiva, es decir limitaciones a la expresión del afecto o muestran una insensibilidad frente a relaciones afectivas o el dolor como un mecanismo de defensa.
- *Estado de alerta exagerada*, con dificultades de concentración, respuestas de sorpresa exageradas e irritabilidad. También es frecuente que las personas afectadas sufran dificultades para dormir e insomnio incluso mucho tiempo después.

En general estos síntomas son muy frecuentes después del impacto de los hechos, pero pueden disminuir con el tiempo y con una respuesta positiva de las víctimas por reconstruir sus vidas. En general las personas que muestran una fuerte intensidad de estos síntomas después de los hechos tienen más probabilidades de verse afectadas tiempo después. En otros casos los síntomas perduran en el tiempo (PTSD crónico) o aparecen tiempo después de los hechos (PTSD diferido). Puede haber una parte de víctimas que tenga esta afectación incluso mucho tiempo después de los hechos traumáticos (entre un 10-25% de las personas afectadas, según los casos).

- Otras formas de afectación se han incluido en la llamada *Transformación duradera de la personalidad*⁷. Esta consiste en un cambio permanente en la forma de ser de la víctima o de sus respuestas, especialmente frente al manejo de la agresividad, comportamientos inflexibles y mal adaptativos o cambios duraderos en la visión de sí mismo después de hechos traumáticos o situaciones de estrés extremo.

⁶ Estresor: hecho o situación que genera estrés. Por distrés se entiende el estrés negativo, que tiene un impacto emocional o en la salud.

⁷ Tras un estrés extremo catastrófico o de carácter prolongado, pueden aparecer trastornos de la personalidad adulta en sujetos que antes no habían padecido ningún trastorno de la personalidad. Entre los tipos de estrés extremo que pueden alterar la personalidad figuran las experiencias en campos de concentración, las catástrofes, una cautividad prolongada con la posibilidad inminente de ser asesinado, la exposición a situaciones amenazadoras de la vida, como el ser víctima del terrorismo, y la tortura. Según la CIE-10, el diagnóstico de transformación duradera de la personalidad sólo se formulará cuando haya señales de un cambio claro, significativo y persistente de la forma como el individuo percibe, relaciona o piensa habitualmente sobre su entorno y sobre sí mismo, asociado a comportamientos inflexibles y mal adaptativos que no se manifestaban antes de la experiencia traumática. *Protocolo de Estambul*. Manual para la investigación y documentación eficaces de la tortura y otros tratos o penas crueles, inhumanos o degradantes. Oficina del Alto Comisionado de Naciones Unidas para los Derechos Humanos. Nueva York y Ginebra, 2001. p. 110.

El siguiente testimonio de la compañera de Daniel Tibi, da cuenta de estos cambios en él después de la tortura y salida de un encarcelamiento prolongado en un caso ante la Corte interamericana: *Hay momentos en que va bien, hay momentos en los que crees que puede llegar a controlar su comportamiento, su cólera y hay momentos... Estaba mejor antes cuando salió de prisión iba mejor, aunque tenía problemas, no podía dormir por la noches, o tenía comportamientos... necesitaba todo como en la prisión a su alrededor, de algún modo reconstituía el modelo que tenía en prisión. Estos últimos años ha tenido una cólera mucho más fuerte, y una depresión, tenía ganas de morir después del proceso. Está muy cambiado.*

Límites de los diagnósticos clínicos

Todos estos diagnósticos pueden ser utilizados para evaluar el impacto en las víctimas. Sin embargo, la no existencia de un diagnóstico clínico años después no elimina el impacto traumático vivido. Esto puede deberse a la capacidad de recuperación de la persona o al apoyo que tuvo. Además, la no existencia de cuadros clínicos en sentido estricto no significa que no existan consecuencias sociales o personales de otras características, como síntomas persistentes o imposibilidad de rehacer su vida. Hay que evitar que esos enfoques se conviertan en una etiqueta en lugar de ayudar a comprender la experiencia de la gente y las condiciones en que pide o necesita ayuda. Estas consideraciones deben ser tenidas en cuenta en los informes o peritajes sobre el impacto psicosocial.

Por otra parte, los diagnósticos psicológicos o psiquiátricos pueden descontextualizar la experiencia de las víctimas y ponen poca atención a la naturaleza del estresor o la experiencia cultural. Los síntomas pueden reflejar también un sufrimiento individual o colectivo como consecuencia de las pérdidas sufridas, y cuyo significado y expresión son determinados culturalmente (Eisenbruch, 1990). A este sufrimiento algunos autores lo han llamado *duelo cultural*, lo que puede minimizar la probabilidad de que, por ejemplo las personas refugiadas, sean etiquetadas equivocadamente de tener trastornos psiquiátricos, cuando sus síntomas reflejan un sufrimiento comunitario profundo.

Evolución de la situación de las víctimas

La situación en que se encuentren las víctimas está también condicionada por el tiempo transcurrido desde los hechos. Por ejemplo, las personas que hayan vivido hechos recientes pueden manifestar más problemas psicosomáticos, recuerdos repetitivos o pesadillas, y puede predominar una sensación de impotencia o conmoción emocional. Otras, a pesar del impacto de las pérdidas, han podido ir superando los problemas y adaptándose a la situación. A pesar de lo que se dice coloquialmente, *el tiempo no lo cura todo*. El paso del tiempo puede hacer que las personas pongan en marcha mecanismos de afrontamiento o encuentren apoyo que ayude a enfrentar las consecuencias. Pero también puede ser fuente de nuevas experiencias traumáticas o del impacto de la impunidad.

Después de los años aún entre un 20-40% puede manifestar problemas importantes o incluso más si el contexto posterior ha sido desfavorable y se trata de violaciones de

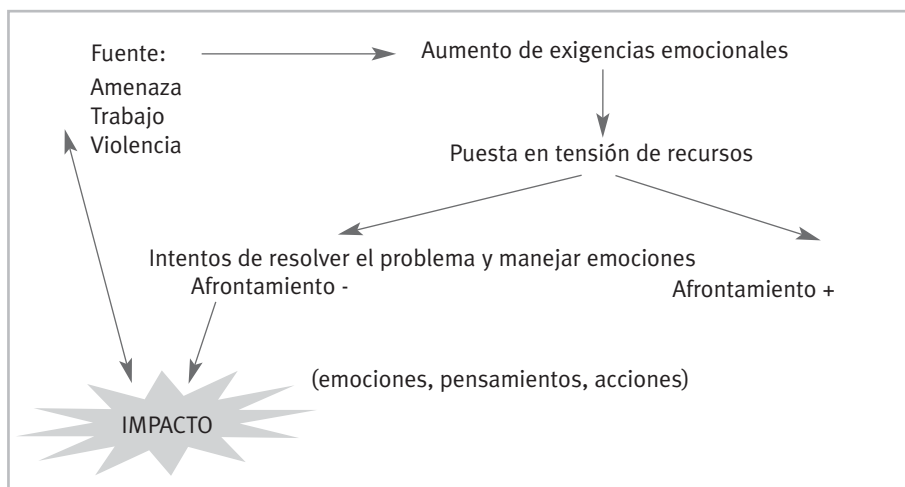
derechos humanos graves, especialmente en casos de estigma, falta de apoyo, persecución posterior, o consecuencias de la desestructuración comunitaria o familiar, como en el caso de violación sexual, ejecuciones, masacres o desapariciones forzadas. Estos datos sugieren que es clara la necesidad de apoyo, ya que para mucha gente los niveles de estrés no se desvanecen con el tiempo.

Estrés: fuentes y consecuencias del impacto

Hasta ahora hemos visto los impactos de las experiencias de violencia fundamentalmente bajo la óptica de los modelos centrados en el trauma. A continuación se explican otros que se basan en el estrés y en los desafíos en situaciones límite como parte de esos modelos que hemos llamado centrados en la crisis.

Un concepto que se utiliza muy frecuentemente para acercarnos a las experiencias de las poblaciones afectadas por violaciones de derechos humanos, es el concepto de estrés. El estrés consiste en un estado de tensión psicológica y física como resultado de una amenaza, un desafío o cambio en el propio ambiente que excede los recursos de la persona o el grupo. Habitualmente se hace referencia al estrés tanto para describir los efectos de las violaciones de derechos humanos como las causas o sus circunstancias (estresores).

Los modelos que se basan en el concepto de estrés tienen algunos límites, como por ejemplo igualar experiencias muy distintas o limitar el impacto de una experiencia a la tensión psicológica que ésta produce, pero también tienen una serie de ventajas. Así, el impacto sería el resultado de la relación entre la acción de las causas (pérdidas, detención, etc.), los factores protectores (el apoyo que tiene, por ejemplo) y lo que la gente hace para enfrentarlo (enfrentamiento). De esta manera se puede ayudar a las personas supervivientes a manejar mejor las respuestas, ya sea tratando de disminuir las causas de la tensión, identificando los efectos negativos, cambiando las formas de afrontamiento o mejorando el apoyo con el que cuentan en su familia o grupo.



También así se pueden identificar las distintas experiencias que generan tensión o amenaza vital, y que pueden no estar ligadas a la experiencia traumática solamente, sino al conjunto de los hechos y circunstancias que las víctimas han vivido posteriormente. Considerar los factores de tensión en su conjunto puede ayudar a no descontextualizar la experiencia de la gente o focalizar la ayuda en aspectos predefinidos por nuestros criterios.

Ejercicio práctico

La catástrofe de Armero

La erupción del volcán Nevado del Ruiz en Colombia en 1985 produjo la muerte a 22.000 personas, el 80% de los habitantes de la población de Armero. Una investigación realizada con los sobrevivientes varios meses, y replicada un año y medio y dos años después de la catástrofe mostró los siguientes datos de afectación psicológica evaluada en síntomas traumáticos (PTSD). Un 50% de los sobrevivientes estaban muy afectados a los 7 meses. Un 67% al año y medio, y un 70% a los dos años de los hechos (Saavedra, 1996). Sin embargo, el impacto debería haber disminuido con el tiempo, aunque una parte importante de la población hubiera quedado afectada. ¿Por qué se da ese aumento?

1. Hacer una lista con las explicaciones posibles.
2. Contrastar sus respuestas con los resultados del estudio y los comentarios sobre otras posibles hipótesis. Ver guía de contraste A, en página 221.

Desafíos en las situaciones límite

Los hechos traumáticos y estresantes como las violaciones de derechos humanos confrontan a la gente con experiencias vitales extremas y desafíos a los que tiene que hacer frente. Sometidos a experiencias límite como las que se dan en la tortura, detención arbitraria o ejecuciones entre otras, las personas experimentan frecuentemente sentimientos de rabia, confusión o culpabilidad por lo sucedido.

La rabia o vengatividad reactiva es una respuesta normal y frecuente en muchos casos, dada la injusticia de los hechos, su causa humana o política y la impunidad de los perpetradores. Dicha rabia o cólera necesita canalizarse de alguna manera. En ocasiones se canaliza hacia los otros, con formas de agresividad o respuestas violentas como una forma de descarga (por ejemplo maltrato familiar). En otras, la persona puede canalizar la rabia frente a sí misma, exponiéndose al peligro de forma desafiante o identificarse con un deseo de muerte. En otros casos se dan fantasías de venganza. La mayor parte de las veces las fantasías de venganza son sólo eso, y pueden ser adaptativas porque ayudan a la persona a tratar de ganar un control sobre su vida del que ha sido expropiado, y si no se prolongan en el tiempo.

Las formas más positivas de canalización de la rabia pueden ser la denuncia, el apoyo a otras víctimas o la lucha por el cambio de la situación. Como señala el siguiente testimonio de Mayarí de León, hija de un escritor guatemalteco desaparecido, Luis de Lion: *mi venganza personal es que cada niño tenga una escuela, mi vecino un aula*

donde tenga que aprender a leer y escribir. Tal vez sea por el romanticismo de mi papá, por eso de ser poeta y escritor. De ahí tal vez que nuestra venganza personal sea tener esa biblioteca llena de libros, grande y linda, y con personas a las que mi padre quería y por las que luchaba.

Otra respuesta frecuente es la culpa, aunque en muchos casos no tenga una base objetiva. La culpa es un sufrimiento psicológico asociado a pensamientos y emociones de tipo autoacusatorio. Por ejemplo, las personas refugiadas que han salido de su país pueden sentirse culpables por haber podido escapar mientras sus familiares, amigos o amigos murieron.

La culpabilidad es muchas veces inducida socialmente, es decir, las propias víctimas o sus familiares son criminalizados o acusados por los perpetradores o el Estado de haber provocado su desgracia. La culpabilidad se convierte así en un instrumento de control social, en una justificación de las atrocidades y en una forma de mantener la impunidad de sus responsables reales. En muchos países, esta culpabilización e insensibilización respecto al sufrimiento de las víctimas de violaciones de derechos humanos es un factor de deshumanización y también contribuye al escenario que hace posible que se mantengan las violaciones.

El siguiente es un relato de Marcia Aguiluz, una abogada de Cejil, sobre las muertes violentas en Honduras en la década del año 2000 que ilustra esta insensibilización: *En un taller sobre la incidencia del sistema interamericano en Honduras, conversábamos con la prensa de por qué los derechos humanos no son noticia. Las estadísticas dicen que cada día están ejecutando a un niño, a un joven, y la gente ni se inmuta ante esta situación. Casa Alianza presentó al gobierno unas estadísticas de 494 muertes en un año. Es visto como normal, pero tiene que ver con esa falta de sensibilización, con ese pensamiento de que son delincuentes y también con el hecho de que la situación está tan complicada que ya no le importa. En una reunión estuve con el secretario general de Cancillería y le acababan de matar a su hermano. Nadie está ajeno a esa realidad, pero lo lamentable es que nadie se sorprende.*

Pero también la culpa es una reacción frecuente entre las víctimas. Cuando las experiencias desbordan los marcos de referencia habituales y fracasan los conceptos con los que tratamos de entenderlas, la culpa puede ser también un intento de dar sentido a algo que no lo tiene. Aunque conlleve efectos muy destructivos para la persona, sentirse responsable de lo que pasó puede ser también una forma de pensar que se tiene algo de control sobre la situación vivida, y que hubiera podido evitarse. Además, a menudo la culpa está basada en una clarividencia retrospectiva. Es decir el hecho de mirar hacia atrás en el tiempo y ver la sucesión de los hechos con una mayor claridad puede llevar a los supervivientes a culpabilizarse por no haber sabido interpretar las “señales” que anunciaban el desenlace y de las que la persona no fue consciente.

Ejercicio práctico

Buscando el sentido

La comunidad de Xamán (Guatemala, 1995), estaba configurada por dos grupos: los retornados que habían llegado a acuerdos de retorno con el gobierno de Guatemala para volver del exilio desde México y que compraron una finca para asentarse; y un pequeño grupo de familias residentes (Ixcamán) vivían hacía tiempo como ocupas ilegales de dicha finca, en la que resistieron ocultándose del ejército durante años. El acuerdo de los retornados y los de Ixcamán fue que estos se integraban al proceso comunitario colectivo. Un año después de la creación de la comunidad una patrulla del ejército cometió una masacre de 11 personas, incluyendo dos niños (uno de los niños era de Ixcamán, el resto de las víctimas de los retornados). Durante todo el año posterior se dieron distintas formas de criminalización y culpabilización a la comunidad. La culpabilización externa vino de la mano de amenazas del ejército y las versiones distorsionadas de los hechos (estigma de Xamán como *comunidad violenta que provocó con su actuación la masacre*). Más tarde, el grupo de Ixcamán empezó a acusar a los retornados, porque *si los retornados no hubieran dicho al ejército pasen acá que la comunidad va hablar con ustedes, si no les hubieran confrontado, hablándoles de derechos humanos, la masacre no hubiera sucedido*. Los retornados, por su parte, trataron de explicar los acuerdos logrados con el gobierno para el retorno, pero empezaron a sospechar de los otros. Después que había pasado el impacto, tras el duelo masivo, se empezó a generar una fractura en la comunidad.

1. ¿Por qué se dio la fractura?
2. ¿En base a qué estaban dando sentido a su experiencia los dos grupos?
3. ¿Qué se podría hacer para entender colectivamente lo que estaba pasando?
4. Contrasta tus respuestas con las que se incluyen en la guía de contraste. Ver guía de contraste B, en página 221.

Los procesos de duelo

Por último, otra manera de ver el impacto de las violaciones de derechos humanos tiene que ver con los modelos centrados en la pérdida o el duelo. Las violaciones de derechos humanos producen pérdidas humanas, materiales y sociales. ¿Cómo afronta la gente esas pérdidas y cómo comprender y ayudar en ese proceso? En términos psicológicos la forma en cómo las personas hacen frente a las pérdidas se llama proceso de duelo. Se ha postulado durante muchos años que el proceso de duelo seguiría diferentes etapas hacia su “resolución”: negación, cólera, negociación (con ambivalencia emocional), depresión y aceptación. En condiciones “normales” la realización del duelo llevaría entre año y medio y dos años (Pennebaker, 1990) y alrededor de 3-5 (Jacobson, 1986). Pero existe controversia tanto sobre el tiempo que dura el duelo como sobre las fases por las que pasa. Silver & Wortman (1989) encontraron que sólo un 30% seguía un proceso fásico, la mitad de las personas afrontaban lo ocurrido sin pasar por todas las fases, otras personas expresaban un duelo crónico o postergado.

Entre el 3 y 18% de la gente, tiene dificultades serias de recuperación después de mucho tiempo, en la población general, por lo que estas cifras son mucho mayores en los casos de violaciones de derechos humanos.

Por último, para muchas personas no existe un estado final de resolución en el cual se acepta finalmente la pérdida. Al contrario, lo sucedido puede no ser nunca aceptado como algo real o justo, especialmente cuando han sido ejecuciones extrajudiciales, masacres o desapariciones forzadas. Hay preguntas que no tienen respuestas y hay un grado de ambivalencia al final del camino que es importante aceptar. El siguiente cuadro resume algunos de los mitos más frecuentes sobre el duelo en contextos de cultura occidental.

Mitos y realidad del afrontamiento de situaciones de pérdida irreversible (Avia y Vázquez, 1998)	
Mitos del duelo	Algunas realidades
1. La depresión o la desesperación intensas son inevitables.	1. La mayoría de la gente no muestra una depresión de intensidad clínica.
2. El malestar es necesario y su ausencia indicaría patología.	2. Las reacciones de aflicción no son “necesarias” y la gente que no las manifiesta en su momento no desarrolla problemas en el futuro.
3. Es importante “elaborar” la pérdida. La “negación” o el bloqueo de sentimientos son improductivos y patológicos.	3. Cuanto más se piense sobre las causas del suceso, o se intente buscar sentido a lo ocurrido, el malestar psicológico es más intenso y duradero.
4. La expectativa de recuperación es buena a largo plazo.	4. Una minoría importante de personas parece que tienen una recuperación muy escasa o inexistente después de mucho tiempo.
5. Se alcanza un estado final de resolución en el que se “acepta” finalmente la pérdida.	5. Para muchas personas, lo sucedido nunca va a ser aceptado como algo “real” o “justo”, especialmente para sucesos repentinos.

Duelo alterado y tareas del duelo

En los casos de violaciones de derechos humanos es muy frecuente que estos procesos de duelo se encuentren alterados por el carácter masivo, súbito y brutal de las muertes con una falta de atribución de sentido, un sentimiento de impotencia, miedo y aislamiento de los supervivientes. Además, la propia situación de violencia o el contexto social represivo pueden impedir la realización de ceremonias, el reconocimiento público de los hechos y la dignificación de las víctimas.

El proceso del duelo conlleva tareas complejas que adquieren sentido dentro de su propio marco cultural. Desde el punto de vista psicológico, las claves para enfrentar los procesos de duelo son: *aceptación de la pérdida* con realización de rituales y ceremonias; la *expresión emocional* sobre la persona y la situación traumática; la *adaptación a la nueva situación*, afrontando el cambio de roles familiares, sentido del mundo o la propia identidad; *reubicar emocionalmente a las personas* muertas, estableciendo los vínculos con los que murieron y las relaciones con otras personas (Worden, 1991). Estos aspectos se dan en muchas culturas aunque las reglas para el duelo, la diferenciación de roles o formas de expresión según el género, los tiempos de cada una de ellas, o el significado que adquieren las diferentes maneras de llevarse a cabo estén sometidos a numerosas variaciones.

Según los estudios occidentales, en condiciones “normales”, un duelo prolongado es aquel en el que los síntomas de duelo intenso persisten más de año y medio después de la pérdida. Los síntomas característicos del duelo complicado son: a) desear fuertemente la presencia del otro y rechazo de aceptar la pérdida b) rumiación y preocupaciones constantes en relación al difunto; d) sentirse impactado o con estupor por la pérdida, los llantos repetidos, o incapacidad para adaptarse a la pérdida con sentimientos de soledad, vacío y alteración del sueño y, (Fernández-Liria y cols, 2004; Prigerson et al., 1995).

Reacciones normales y anormales

Es frecuente que encontremos en supervivientes distintas reacciones que pueden ser normales y no deben considerarse como patológicas si no subsisten por mucho tiempo: negar que haya muerto; tratar de olvidar lo sucedido; tristeza y dolor profundos; ansiedad; cólera, rabia; pensar repetidamente en la persona muerta; tener pesadillas; sentimiento de impotencia; no querer comer, etc. Las personas implicadas en el acompañamiento a las víctimas y sobrevivientes deben ser sensibles a estos problemas, entender y aceptar, como respuestas normales y no patológicas, las reacciones de la gente. Pero también deben aprender a reconocer las personas que necesitan más apoyo, como son: las personas que no pueden hablar de la persona sin sentir una gran tristeza incluso mucho tiempo después; las que se sienten siempre enfermas; quienes no ven sentido a la vida; las que presentan reacciones autodestructivas; y en caso de alcoholismo.

La relación entre vida y muerte en culturas indígenas

En algunas culturas indígenas no se concibe la muerte como una ausencia de vida, y la relación con los antepasados forma parte de la cotidianidad. Las culturas indígenas y animistas tienen un gran número y diversidad de prácticas y creencias acerca del duelo y la relación entre los vivos y los muertos. Las categorías de carácter religioso y cultural o incluso la expresión artística, no están separadas en muchas ocasiones. Por otra parte, en relación a la muerte o hechos asociados a la misma, se dan significados específicos que llevan a considerarlas como normales o malignas, portadoras de señales negativas para los sobrevivientes, teniendo consecuencias en la relación con los muertos o la comunidad (Rosenblatt, 1997).

Ritos y ceremonias

Las conmemoraciones colectivas y los ritos funerarios o de duelo ayudan a asimilar esas pérdidas humanas producidas por la violencia. Las conmemoraciones colectivas no sólo tienen esas funciones sociales relativas al proceso de duelo, también son funcionales para la salud, especialmente la salud física. Hay algunas investigaciones que muestran una asociación entre ritos colectivos y los efectos positivos en la salud física, pero no tanto entre ritos y bienestar psicológico (Levav *et al.*, 1988; Weiss & Richards, 1997). Sin embargo, en muchos de los casos las condiciones para hacer el duelo, se hallan limitadas o imposibilitadas por el contexto político y la violencia. Por ejemplo, los familiares de las personas asesinadas en la masacre de Trujillo en Colombia sólo pudieron hacer una ceremonia y nombrar públicamente a sus familiares cinco años después (1990/95) debido al clima de miedo por el control militar y de narcotraficantes.

La posibilidad de celebrar ritos y ceremonias hace que la gente pueda expresar sus emociones y se encuentre menos bloqueada, pero no por ello van a mostrar menos sufrimiento emocional. Las ceremonias generalmente suscitan una efervescencia emocional mediante la comunión en una emoción colectiva; emerge un sentido de unidad con los otros; y, aún ante la muerte, se desarrolla un interés renovado en la vida y una confianza en la comunidad. Por ejemplo, en Guatemala según una evaluación realizada en 1998 (ODHAG, 1998) la participación en rituales funerarios, al menos en contextos de impunidad, no protegió contra las emociones negativas. Sin embargo, la participación en ritos se asoció a solidaridad y movilización colectiva. Podríamos decir que los ritos y el apoyo social protegen contra la soledad social, pero no contra la soledad emocional.

El estudio realizado en Guatemala apunta también de manera clara que, dado el carácter de los hechos y la dinámica de la represión, la realización del duelo necesita no sólo realización de ritos y ceremonias, sino también un reconocimiento público de los hechos y de la responsabilidad, así como restitución social y dignificación de las víctimas. Como señala defensora de derechos humanos Bertha Oliva (COFADEH, Honduras), hablando del caso ante la Corte Interamericana de Humberto Sánchez, un hombre salvadoreño que fue desaparecido en Honduras y en el que la Corte ordenó la identificación de los restos y la entrega a sus familiares: *Si bien es cierto, eso no recompensa la pérdida de su hijo o de su hermano, sí recompensa el daño moral. Los familiares de Humberto levantaron mucho su autoestima al recibir sus restos en ceremonia pública, presidida por autoridades de alto nivel, y ser acompañados luego a su lugar de origen, donde se produjo un ritual de “cristiana sepultura”. Si todos los procesos de reparación o de cumplimiento de sentencia se fueran cumpliendo, con los representantes legales trabajando con toda esa mística para que la gente se sienta importante, reivindicada moralmente, otra cosa sería. La gente solo quiere que le devuelvan su dignidad, su paz familiar y que le respeten su dolor interior; hemos visto que cuando el dolor es respetado, las personas se sienten bien.*

Ejercicio práctico

Los procesos de duelo alterados

Se trata de definir cómo afecta la violencia política a los procesos de duelo.

1. Señalar las diferencias entre la "pérdida natural" y la "pérdida violenta" respecto a cómo afecta a los sobrevivientes o familiares.

Pérdida o muerte "natural"	← →	Pérdida "violenta"
<ul style="list-style-type: none"> • Sentido • Causa • Modo en que se dio • Reacciones emocionales • Contexto social • Peligrosidad 		

2. Identificar las formas en cómo el contexto de violencia, o las propias violaciones de derechos humanos que conllevan pérdidas humanas, condicionan los procesos de duelo. Contrastar las cuatro tareas del duelo señaladas con las dificultades habituales en los casos de violaciones de derechos humanos que conllevan pérdidas: aceptación de la pérdida con realización de rituales y ceremonias; la expresión emocional sobre la persona y la situación traumática; la adaptación a la nueva situación, afrontando el cambio de roles familiares, sentido del mundo o la propia identidad; reubicar emocionalmente a las personas muertas o desaparecidas, estableciendo los vínculos con ellas y las relaciones con otras personas. En qué medida estas tareas se ven condicionadas por: a) el tipo de hecho, b) el contexto político (peligro, información, relación con autoridades, apoyo social) y c) la posibilidad de realizar o no los ritos o reglas culturales.

Efectos colectivos

Los efectos colectivos de las violaciones de derechos humanos no son solamente una suma de los efectos individuales sino que afectan a estructuras, liderazgos, capacidad de funcionamiento grupal o símbolos colectivos. Estos efectos colectivos se dan especialmente en cuatro tipos de situaciones:

- Cuando las violaciones de derechos humanos han tenido un carácter masivo, afectando a numerosos grupos sociales como en el caso de las dictaduras o la guerra.
- Cuando han afectado a personas significativas de una sociedad o una comunidad, como líderes sociales, con un impacto negativo en el colectivo. Por ejemplo, el asesinato de Monseñor Romero en El Salvador, en 1980.
- En otros casos las violaciones de derechos humanos afectan a todo un grupo o comunidad, como en el caso de masacres, la pérdida de tierras y lugares simbólicos, la desestructuración de servicios o la destrucción comunitaria.

- Por último, los efectos colectivos pueden venir de políticas, leyes o prácticas administrativas o judiciales que afectan a colectivos importantes y que limitan derechos de las víctimas (por ejemplo, el derecho a contar con medicamentos para el tratamiento del VIH).

Evaluar los impactos colectivos

- Impacto directo de hechos traumáticos en los miembros del grupo que impiden el funcionamiento o derechos colectivos.
- Empeoramiento de las condiciones de vida (desplazamiento, pérdidas económicas, desintegración social) del grupo o comunidad.
- Desestructuración familiar e impacto de las pérdidas familiares, cambios en su estructura y relaciones.
- Desestructuración organizativa: impacto de la pérdida de líderes o grupos y militarización.
- Efectos comunitarios: división comunitaria, pérdida de proyectos de desarrollo, desconfianza, inseguridad grupal y clima de miedo.
- Amenazas, señalamientos, estigmatización y ostracismo social.
- Cambios culturales: pérdida de referentes culturales, impacto grave en el modo de vida, aculturación forzada.

Estos impactos colectivos necesitan una valoración específica (ver capítulos 4 y 6).

El afrontamiento de hechos traumáticos

Hasta ahora se ha hecho incidencia en las formas de valorar el impacto de las violaciones de derechos humanos. En esta última parte se analiza el afrontamiento y el apoyo social. Cuando la gente se encuentra frente a experiencias traumáticas, desarrolla maneras de enfrentar (coping) los sucesos estresantes, percibidos como peligrosos y desafiantes. Las principales funciones de este afrontamiento son resolver el problema, regular las emociones, proteger la autoestima y manejar las interacciones sociales.

El afrontamiento incluye tanto procesos cognitivos y emocionales como conductas de resolución de problemas. Los procesos cognitivos son formas de pensar en el problema como hacer planes para solucionarlo, minimizarlo o buscarle significado, etc. A nivel emocional, las personas pueden compartir sus experiencias, relajarse, suprimir los sentimientos, etc. El afrontamiento conductual se refiere a lo que la gente hace para enfrentar el problema, como la búsqueda de información o apoyo material, la pasividad, la organización o la denuncia, etc.

Lo que se considera positivo o negativo, depende de lo que sea adaptativo al contexto o la situación. Un mismo mecanismo de afrontamiento (coping) puede ser positivo o negativo dependiendo del contexto, la percepción de la persona y las características

individuales. Por ejemplo, la desconfianza puede ser adaptativa en un medio hostil como es una detención, pero en contextos menos violentos puede ser un obstáculo para obtener ayuda. Suprimir los sentimientos o tratar de no pensar en un hecho, puede ayudar en medio de una tarea o cuando la persona trata de ponerse a salvo y ayudar a los demás. Aunque las personas que después de mucho tiempo continúan suprimiendo sus sentimientos, además de hacer un esfuerzo que tiene resultados estresantes, pueden bloquear las expresiones de afecto o tener problemas como pensamientos intrusivos o pesadillas. Cuando la inhibición se utiliza de forma habitual, se convierte en una forma de pensamiento de bajo nivel, muchas veces automática y no consciente. El caso extremo de este pensamiento bajo sería el uso de drogas o alcohol para evitar pensar o sentir.

Por otra parte, las personas tenemos formas diferentes de manejar nuestras emociones. Simplificando se puede decir que hay personas más expresivas, es decir que tienen a la expresión como forma de afrontamiento, y personas más inhibidas, que tienen a guardar más sus sentimientos y expresarlos menos frecuentemente o cuando ya los ha elaborado de alguna manera. En general las violaciones de derechos humanos inducen a la inhibición, dado que expresar los sentimientos y vivencias puede ser peligroso. Podemos encontrar a muchas víctimas o sobrevivientes que no han tenido apoyo social y que han guardado durante meses o años sus experiencias, como una forma de protección o de tratar de rehacer sus vidas.

También puede hablarse de un afrontamiento “pasivo”, es decir de adaptarse a circunstancias negativas, y uno “activo” de tratar de cambiar la causa del estrés. Cuando no puede desarrollarse una confrontación directa, debido a una posición de debilidad o dependencia, las personas desarrollan otras estrategias de oposición indirecta que pueden parecer pasivas. En muchas situaciones de represión política, cárcel o tortura, las víctimas desarrollan sus propios mecanismos de adaptación y defensa que son activos aunque no lo parezcan. El silencio, o incluso el relato incompleto o evitativo de ciertos aspectos de su experiencia, puede ser una manera de protegerse del peligro o de aspectos potencialmente conflictivos. Ahora bien, el silencio también es un indicador del clima de miedo. No hay que atribuir a todas las formas de afrontamiento aspectos positivos. Por ejemplo, en términos más amplios de una sociedad, adaptarse a un contexto hostil puede conllevar insensibilización frente al sufrimiento de los otros, convirtiéndose también en una muestra de deshumanización o justificación.

Otros autores utilizan el término *resiliencia* para describir la capacidad del ser humano de sobreponerse a sus dificultades, enfrentar desafíos o hechos traumáticos y al mismo tiempo aprender de sus errores. En general, se considera que las personas más resilientes, o resistentes a la adversidad, son aquellas que afrontan los hechos como un *reto*, tratan de concentrarse en los aspectos sobre los que pueden tener un *control* en la situación y desarrollan un *compromiso* personal o con los otros por superarse o enfrentar los hechos. Esto hace que haya personas más o menos resistentes, aunque depende de factores tanto personales como del grado de apoyo. Puede hablarse también de una resistencia colectiva cuando los grupos o comunidades desarrollan formas de enfrentar los hechos reforzando la cohesión, manteniendo una buena comunicación o llevando a cabo proyectos colectivos.

Cuando se entrevista o se trabaja con las víctimas, no sólo hay que tener en cuenta el impacto de las violaciones de derechos humanos, sino también conocer cómo las personas han enfrentado los hechos o sus consecuencias hasta ahora.

Ejercicio práctico

Las formas de afrontamiento

1. En el contexto tan hostil y límite como la tortura, muchas personas sobrevivientes han descrito algunos de los mecanismos que les han ayudado a defenderse y proteger su integridad. Señale algunos de los que piensa que podrían ayudar a protegerse en esa situación.
2. Si la persona sobrevive, y vuelve a su casa, su medio familiar o su organización, ¿qué formas de enfrentar la experiencia vivida le ayudarían a poder vivir con ella, integrarla en su vida o reintegrarse en su medio y tener apoyo? Señale las que considera más importantes.
3. Un problema muy importante de estas situaciones es que lo que puede ayudar a la persona en el primer contexto no tiene mucho que ver con lo que le puede ayudar en el segundo. Frecuentemente los sobrevivientes tienen dificultad de cambiar los mecanismos que le sirvieron en la primera situación para poder vivir después.
4. Contrasta tus respuestas con las que se incluyen en la guía de contraste. Ver guía de contraste C, en página 222.

Buscando el sentido

Las personas tenemos necesidad de dar sentido a nuestras experiencias, incluyendo los hechos traumáticos. Para esa búsqueda de sentido la gente utiliza frecuentemente sus conceptos tradicionales para explicar los hechos que ocurren a su alrededor, su cultura, además de su experiencia directa y de su ideología, su religión o su capacidad de análisis político. La búsqueda de sentido puede ayudar a la gente a enfrentar los hechos (Bettelheim, 1973), pero también puede suponer un nuevo impacto (por ejemplo, cuando la gente se culpabiliza) o se generaliza un estigma frente a “los otros” como “el enemigo”. A pesar de todo, es frecuente que personas que han vivido situaciones extremas no logren generar una explicación plausible de lo ocurrido muchos años después.

Las personas que acentúan la parte positiva como el valor de las cosas aprendidas, el sentido de sacrificio o lucha, etc. pueden encontrarse mejor que las personas que se aíslan o se culpabilizan. Además de los mecanismos personales, también aspectos ideológicos o religiosos pueden ser utilizados, a nivel colectivo e individual, como formas de dar sentido a los hechos, siempre y cuando no supongan un corsé para la experiencia o las vivencias de la persona.

Por otra parte, puede haber experiencias vitales que ayudan a dar sentido a los hechos o a la vida después. Estas experiencias resignificantes pueden ser individua-

les o colectivas. Entre las primeras están los acontecimientos vitales significativos, como un embarazo después de experiencias de destrucción o muerte, relaciones significativas con otras personas, o experiencias de retomar el control de la propia vida en sus manos. Por ejemplo, en el caso de Marina Carazo sobreviviente de tortura y violación sexual en 1984 que dio su testimonio a la Comisión de la Verdad de Ecuador: *Los hijos que tuve después fueron motivados porque quería sentir la vida dentro de mí.*

Algunas personas pueden incluso crecer personalmente en aspectos como sus valores o su compromiso humano o político. Este crecimiento postraumático muestra la capacidad de numerosas víctimas o familiares de sacar aprendizajes de experiencias de tremenda adversidad como suponen las violaciones de derechos humanos. Como señalan los familiares de desaparecidos de Colombia: *que tanto dolor no sea inútil.* Las personas que enfrentan estos hechos como un desafío, tomando una postura activa a pesar de un ambiente negativo, se encuentran en general mejor y pueden desarrollar acciones más constructivas para reconstruir sus vidas. En otros casos esas experiencias positivas vienen del apoyo mutuo.

Compartir y apoyo social

El apoyo social es muy importante para enfrentar hechos traumáticos como las violaciones de derechos humanos. A escala interpersonal, compartir las experiencias es una forma de enfrentar los hechos traumáticos ya que contribuye a validar, reconocer, entender y darles un significado. En general, las personas que no comparten con otros su recuerdo de un hecho negativo presentan más problemas de salud física y mental. El apoyo social se asocia a una menor mortalidad y una mejor salud mental (Stroebe et al., 1993). Las personas que tienen más apoyo social se sienten mejor que aquellas que están aisladas o no tienen personas de confianza con las que pueden compartir y sentirse aceptadas.

Ahora bien, el apoyo social no consiste tanto en tener una red objetiva de relaciones sociales o personas, sino en que esa red sea funcional y percibida por la víctima como una fuente de apoyo y comprensión. En ese mismo sentido, la mera presencia de ayuda (por ejemplo, un abogado, una comisión de investigación o programas de apoyo) no significa que la gente perciba que sus necesidades son tenidas en cuenta o tenga confianza en ella.

Ahora bien, compartir no siempre disminuye la tensión. Cuando el problema que causa la tensión está presente, el compartir las experiencias también puede contribuir a la difusión de rumores. Por otra parte la negación o la evitación pueden ser adaptativas, cuando ayudan a establecer un ritmo de asimilación de los hechos acorde a la situación o las necesidades de la persona. Además, a veces actúa como preservación cuando no hay una lógica que permita asimilar la experiencia. Si la persona se encuentra en un equilibrio precario, hablar o compartir su experiencia puede ser vivido como una desestabilización y suponer un aumento de la tensión, por lo que se debe ser cuidadoso. Por último, hay culturas que desaconsejan hacer este compartir de forma pública, por lo que conviene tener en cuenta estas diferencias.

Ejercicio práctico

El siguiente testimonio hace referencia a la experiencia de grupos indígenas que recogen testimonios y hacen acompañamiento a las víctimas de la represión política.

1. Identificar los siguientes aspectos:
 - a) Tipo de hechos de violencia que se relatan.
 - c) Efectos de la violencia en la gente.
 - d) Formas de afrontamiento (positivas o negativas), es decir, qué ha hecho la gente para enfrentar los hechos o sus consecuencias.
2. Contrasta tus respuestas con las que se incluyen en la guía de contraste. Ver guía de contraste D, en página 223.

Entrevista con un líder de un grupo indígena de derechos humanos

Hay que utilizar bien el miedo. Es bueno tenerlo, pero no generalizarlo. Pasa mucho que cuando persisten la inseguridad o se mantienen las amenazas, nos quedamos parados o reaccionamos mal. Es importante que la gente conozca esto.

Cuando uno se encuentra así, se cambia, se vuelve más tenso y cualquier problema sencillo que se le presenta, le parece que no tiene solución. Cuando esto sucede en una organización, es más delicado todavía. Si hay ocho dirigentes y uno de ellos recibe amenazas de muerte, él se vuelve más tenso con los demás compañeros y las reuniones no salen bien porque hay tensión... para eso está hecha la represión. La gente, para quitar la tensión se pone borracho. Lo que yo hago, cuando puedo, es salir a correr y relajar el cuerpo.

Con la tensión se endurece el cuerpo, uno no se siente bien y una cosa chiquita se le hace enorme. He notado esa tensión en las familias. Cuando el padre, que es el responsable de la familia, no tiene trabajo, no tiene ingresos económicos y ve a sus hijos desnutridos, enfermos... se le acumulan los problemas y se vuelve muy tenso. Empieza a discutir con la esposa, empieza a pegar a sus hijos... La persona se subestima, se desprecia a sí mismo. Tenemos que hacer entonces que la persona se sienta útil, que se comprometa así mismo (yo soy persona, no soy animal).

En uno de los casos que atendimos, la familia estaba muy afectada, lloraba delante de uno. Eran 26, pero se sentían mal de quedarse solos a la noche. Nosotros les dimos alojamiento porque no tenían el valor de estar en sus casas, porque se acordaban de su familiar y no les convenía ir a su casa porque eran perseguidos. Después de un año han vuelto. Yo he aprendido también que no es bueno estar recordándole al familiar todo el tiempo. Una vez vieron una foto de él, y una persona se desmayó. Es mejor hacer otras cosas, jugar, cantar, bromear,... porque así pueden ir recuperando el ánimo.

Después, poco a poco, nos fuimos alejando nosotros. Pero poco a poco. Es como cuando a los animales se les separa de las madres. Al principio se pasa a que mamen cuatro veces al día. Al de pocos días se pasa a tres. Y luego se van quitando así, hasta que se separa del todo. Ellos querían que llegáramos cada noche a acompañarles y

nosotros no teníamos mucho tiempo y tampoco está bien porque se acostumbran ellos. Entonces fuimos haciendo eso hasta que cobraron fuerza moral. Todo esto ayudó bastante y ahora la familia está muy fuerte.

Unos campesinos vivían en un sitio donde hubo un ataque a un camión del ejército. Hace unos años, se habían hecho muchas masacres en los lugares cercanos a donde había pasado una cosa así, y eso la gente lo tiene metido en la cabeza. Entonces la gente se esforzó en llegar ese mismo día donde nosotros. Vinieron muy preocupados. Yo les hice ver que la coyuntura en la que estamos ahora al ejército no le conviene hacerlo, y si lo hace le va a costar caro. La gente sintió alivio. Yo les dije que estuvieran alerta por si acaso, y se fueron tranquilos.