

Trauma y resiliencia durante la guerra: una mirada a los niños y a los trabajadores de ayuda humanitaria en Bosnia¹

Jay H. Berk

Este artículo se propone explorar algunos problemas referidos a la resiliencia de la población infantil durante la reciente guerra en Bosnia. También contempla aspectos vinculados a este tema en los trabajadores de ayuda humanitaria provenientes, como representantes de agencias de socorro, de otros países. Yo mismo trabajé para UNICEF en el entrenamiento de miembros de la población local para lograr tanto el incremento de la resiliencia de niños bosnios sometidos al intenso stress de los tiempos de guerra, como la reducción del impacto traumático en aquellos que fueron heridos.

¿QUE SIGNIFICA RESILIENCIA?

El término “resiliencia” se ha utilizado desde hace mucho tiempo para describir los factores que promueven el bienestar y la entereza en individuos que están sometidos a condiciones inusuales de stress.

La resiliencia, que podría ser evidente bajo circunstancias más normales, es difícil de detectar bajo las condiciones de guerra ya que esta última representa una amenaza de vida inmediata y una situación de emergencia. La necesidad de emprender acciones

¹ Publicado en *The Psychoanalytic Review*, 85(4), August 1998, The Official Journal of the National Psychological Association for Psychoanalysis. Editor: Martin Schulman, PhD.

para sobrevivir puede dejar de lado muchos mecanismos normales que el individuo utiliza para crear una homeostasis psicológica.

El intento de utilizar un modelo científico para medir los tipos de recuperación es problemático en una sociedad desgarrada por la guerra, no sólo por los obstáculos creados por los peligros y carencias sino también por el dilema moral que se plantea al utilizar recursos valiosos para estudios científicos antes que para ayudar a la gente a sobrevivir. En camiones y aviones con espacio limitado, los alimentos y las vacunas tuvieron prioridad sobre materiales y personal de intervención psicológica.

Cabría preguntarse si podría esperarse alguna recuperación, ya sea espontánea o facilitada por la intervención exterior, en una ciudad donde el peligro, el sufrimiento y la crueldad espantosa han persistido por años. A esta pregunta respondería que sí. Este artículo enfocará las formas de construir la resiliencia en niños aún bajo las condiciones de guerra.

En el caso de los niños bosnios existían rasgos de personalidad y factores familiares y sociales que contribuyeron o disminuyeron su habilidad para alcanzar la recuperación. Por ejemplo, la habilidad para manejar la angustia es útil mientras que la propensión a la depresión es perjudicial. Las intervenciones externas de los padres, maestros y trabajadores especializados en recuperación reforzaron los factores de ayuda espontánea y hasta cierto punto disminuyeron los efectos de aquellos otros perjudiciales. La manera en que los padres interactuaron con sus hijos, qué les transmitieron los maestros a sus alumnos en clase acerca del modo de protegerse, cómo un niño fue tratado luego de haber sido testigo del asesinato de sus padres, fueron todos factores significativos en la recuperación de los niños.

LA NATURALEZA DE LA GUERRA EN BOSNIA

El conflicto en los Balcanes presentó muchos aspectos singulares. Fue una guerra activa y brutal en medio de una Europa, por lo demás, pacífica.

Cuando la antigua Yugoslavia fue dividida en Bosnia, Croacia y Serbia, estos tres grupos étnicos comenzaron a pelear entre sí con una ferocidad creciente. Algunos de los dibujos pintados por niños durante la guerra representaban aviones que sobrevolaban

las ciudades arrojando bombas. Después de la implementación de una zona de no-vuelo, se utilizaron proyectiles y morteros en lugar de la descarga de granadas en las zonas previamente bombardeadas. A veces los bombardeos eran totalmente sin motivo e inesperados y mataban personas al azar. En ocasiones el ejército de un área estaba en condiciones de notificar a sus habitantes de un inminente ataque de artillería haciendo sonar una alarma. Sin embargo, mucha gente no iba a los refugios, a pesar de la advertencia; si esto ocurría en la mitad de la noche permanecían simplemente en sus casas. Su actitud era “si llegó la hora de partir, entonces tendrás que morir”. Esta actitud de desesperanza y desamparo por parte de los adultos colaboró para que algunos niños se mostraran menos atemorizados por lo imprevisible de las circunstancias mortíferas. Sin embargo, para otros niños, esta misma actitud por parte de los adultos reflejó una sensación de resignación que indujo a la depresión de los menores.

La ayuda humanitaria externa a Bosnia resultó ser la fuente primaria de alimentos. A veces esta ayuda era extremadamente limitada y proveía sólo lo suficiente para una mínima supervivencia. Las organizaciones de socorro fueron el blanco de la ira derivando en ataques armados a los vehículos que transportaban los alimentos y el robo de los víveres. Incluso el ejército bosnio asaltaba a los transportes de las Naciones Unidas para poder alimentar a sus propias tropas. A medida que el hambre aumentaba la población de la ciudad se enfurecía con los refugiados del campo que debían instalarse en las ciudades y que consumían su comida.

El mercado negro proliferó y los niños quedaron expuestos a cambios extremos en las normas morales. Para los que podían pagar precios exorbitantes casi todo era accesible. La moneda bosnia perdió su valor y consecuentemente, el ahorro de la gente también se desvalorizó. Sólo la divisa “fuerte” de otros países mantuvo algún valor, en particular la moneda alemana.

Como consecuencia de todos estos factores para la población bosnia, que en general había sido siempre muy trabajadora, afectuosa y caritativa, la sobrevivencia se convirtió en la meta fundamental. En algunas zonas, las familias trabajaron juntas para lograr una mutua supervivencia, mientras que en otras prevaleció la sobrevivencia del más apto.

Lo militar tuvo prioridad dado que los esfuerzos del gobierno

estaban enfocados en el mantenimiento de un ejército activo, dispuesto a la lucha. Como consecuencia, la atención de los niños no fue siempre una preocupación principal.

Los estándares médicos eran deplorables debido a la falta de recursos y de personal entrenado para proveer y administrar cuidado. Cuando la guerra estalló muchas personas con capacidad financiera y conexiones se fueron del país. Esta huida incluyó a muchos médicos, enfermeras y a otros profesionales paramédicos.

La transformación de los antiguos amigos en enemigos fue quizás lo más devastador para los niños. La amistad de las familias serbias, croatas o bosnias que habían vivido y trabajado juntas en camaradería se encontraba ahora destruida. Los niños fueron expuestos a brutalidades extremas como la de ser testigos de asesinatos y torturas disfrazadas con el antiséptico nombre de “limpieza étnica”.

Las reglas de la guerra permitieron la matanza de niños ya que eran “la semilla del enemigo”. La meta era el genocidio de una población determinada.

Otro objetivo fue el de envenenar la pureza étnica del enemigo. Así, muchas mujeres fueron violadas en presencia de sus propios hijos, al igual que las adolescentes que también fueron víctimas de violaciones. La intención del ejecutor de tales atrocidades era embarazar a las mujeres y forzarlas a dar a luz al hijo del enemigo. El resultado de esta acción fue para muchas mujeres de esta cultura un destino peor que el crimen, ya que alguna de ellas se suicidó o se lastimó para evitar el alumbramiento de esos niños.

Los campos de concentración, un concepto no utilizado tan extensamente desde la Segunda Guerra Mundial, reapareció una vez más. Muchos niños fueron internados en esos campos y experimentaron un trato brutal y privaciones extremas. En algunos lugares eran escasamente alimentados, tenían pocas ropas y presenciaban atrocidades constantemente. Esto incluía, no sólo castigos y matanzas, sino estrategias específicas para intimidar u horrorizar a la población cautiva. Un joven de quince años observó cómo sus captores cortaron e hirvieron la pierna de un hombre y lo forzaron a comérsela. Este adolescente, quien más tarde nos contó esta historia, tuvo una fuerza tremenda para seguir viviendo pero también desarrolló muchos problemas significativos de conducta.

Situaciones como ésta no eran tan ocasionales como los medios informaban. Diariamente ocurrían atrocidades y eran claramente descritas por los más jóvenes que habían sido testigos de ellas, mucho antes de que estas historias aparecieran en los diarios. Casi todos los niños en la zona habían estado en contacto con la muerte de una u otra manera. Aunque los oficiales de las Naciones Unidas conocían estos incidentes a menudo no intercedían, ya que su mandato en aquel momento era sólo el de proveer y proteger los esfuerzos de ayuda humanitaria.

La limpieza étnica creó también un aspecto singular de la guerra en los pueblitos, en donde se destruyeron determinadas casas mientras que otras cercanas a ellas no resultaron atacadas. La razón de esta anomalía se debía a que los escuadrones de limpieza étnica entraban y destruían ciertas casas y asesinaban o tomaban cautivas a esas familias alegando que habían violado las normas de prohibición de límites entre las etnias. A menudo estos límites cambiaban rápidamente.

El hecho de que la brutalidad y el aniquilamiento ocurrían a menudo de manos de personas que los niños habían conocido y en quienes habían confiado antes de la guerra, exacerbó el impacto de estos traumas en ellos.

En algunas ocasiones los niños sólo fantasearon que era gente conocida por ellos la que estaba cometiendo esos actos, pero la fantasía tuvo el potencial de convertirse en una realidad. La actitud psicológica en muchas zonas era que había un “ellos” y un “nosotros”. Quien no era parte de “nosotros”, era entonces parte de “ellos”. A medida que la limpieza étnica aumentaba muchos profesionales y otras personas con un entrenamiento vitalmente necesario fueron ubicados en la etnia “equivocada” y huyeron del país.

Los niños que vivían en las casas de las áreas afectadas fueron desalojados a medida que se intensificaba la limpieza étnica. La población de refugiados creaba una enorme dificultad. Las escuelas estaban ocupadas por miles de personas durmiendo en los pisos de las aulas, ya que éstas eran los únicos refugios disponibles. Los hoteles también estaban repletos, así como los edificios públicos tales como gimnasios y oficinas. La superpoblación se convirtió en un problema al igual que alimentar esta afluencia desde zonas distantes.

LA IMPLEMENTACION DE PROGRAMAS PARA CONSTRUIR UNA RESILIENCIA EN LOS NIÑOS

El mejor sistema de distribución de las intervenciones a favor de los niños pudo haber sido el contar con un currículum planificado y administrado por los maestros. El uso de las escuelas como refugios y la escasez aguda de maestros, debido a la partida del país de muchos profesionales, hizo imposible utilizar este método de manera sistemática. Como representante del grupo de UNICEF, mi tarea consistió en entrenar a cuanta persona local ubicara (algunos pocos maestros, médicos, paraprofesionales, instructores de arte, incluso estudiantes avanzados) para que trabajara con los niños. Estas personas entrenadas, a su vez entrenaban a otros para trabajar fuera de las ciudades. Los modelos específicos para implementar la resiliencia variaban de un lugar y de un momento a otro de acuerdo con las condiciones del área.

Existieron otras agencias no gubernamentales trabajando con poblaciones específicas, tales como la Ayuda para Gente, de Noruega, destinada a las madres refugiadas y sus hijos, pero ninguna realizó exactamente lo que el programa de UNICEF se había propuesto.

Existían factores presentes tanto en los mismos niños como en el medio externo, que promovían la resiliencia, mientras que otros militaban contra ella. Entre estos últimos estaba la prolongada exposición a severos factores de stress y a múltiples hechos horribles. Este traumático estilo de vida requería el procesamiento de hechos que estaban tan fuera del alcance de la existencia normal, que los niños no poseían un marco de referencia dentro del cual pudieran volcar y comprender la experiencia. Dichos niños no poseían el “lujo” del tiempo para procesar sus experiencias ya que continuamente estaban tratando de protegerse contra posibles daños. El material parecía “superponerse” en su ser emocional y convertirse en una entidad dentro del niño que luchaba para conseguir energía psíquica. Esta entidad tenía un apetito voraz y amenazaba con consumir a los niños emocionalmente, a menos que una intervención los ayudara a asimilar las experiencias y a acomodar su esquema de vida para que ésta adquiriera algún sentido. Sin esas intervenciones, los niños en general se aturdían para evitar la sobrecarga.

El aislamiento favorecía la pérdida de la resiliencia ya que el contacto con los demás era necesario para proveer algún tipo de equilibrio, una mirada positiva y una reformulación del significado de las experiencias. Estos niños fueron separados de sus familias debido a la guerra o por estar viviendo en zonas alejadas con escaso acceso a servicios médicos, de salud mental o educacionales. Algunos de los niños estaban aislados emocionalmente ya que no tenían a nadie, dentro o fuera de su hogar, que los ayudase a manejar sus sentimientos. Aun cuando hubiera un adulto presente en el hogar, éste no siempre estaba a su disposición debido a sus propios miedos, ansiedades, niveles de stress o depresión.

La desesperanza era evidente en algunos niños. Esto por lo general era un mal presagio para poder ajustarse a las difíciles circunstancias; también reducía la eficacia de otros factores que podrían haber fomentado la resiliencia. Cuando un niño llegaba a sentirse desesperanzado, tenía menos energías para sobrevivir.

Sin embargo, existían una serie de factores, tanto internos como externos a los niños, que fomentaban la resiliencia.

Estos eran:

El espíritu de solidaridad

Si en lugar de sentirse aislado, el niño experimentaba un espíritu de solidaridad en su entorno humano, esto ayudaba enormemente a su salud mental. Una visita a algunas áreas alejadas de Bosnia que habían sido increíblemente devastadas por la guerra me hizo comprender que la gente tenía diferentes actitudes y filosofías acerca de su situación. En algunas áreas el pueblo se encontraba mentalmente derrotado; en otras había un espíritu de lucha muy grande. En las áreas en donde la comunidad se mantenía fuerte, la estabilidad mental de los niños era notable. Quizá los mismos padres recibían más apoyo y podían transmitirles esa fuerza a sus hijos. Aun en situaciones extremas, donde un enclave había sido sitiado por un enemigo durante largos períodos de tiempo, la unión de la gente lograba un efecto poderoso. Los niños con frecuencia “se reían frente al peligro”, haciendo chistes acerca de los bombardeos. Este espíritu de solidaridad les permitía aislarse mentalmente en contra del sentimiento de abatimiento y les proporcionaba esperanzas y una visión positiva del futuro.

Por supuesto, algunos de los niños en estas áreas extremada-

mente peligrosas podían no haber estado tan sanos como parecían. Temían confesar sus miedos ya que la actitud que prevalecía era que hablar con temor del enemigo le otorgaba más poder. Esos niños tuvieron mayor potencial para enfrentar dificultades emocionales una vez que la guerra hubo terminado.

La habilidad para pedir ayuda

Algunos niños tenían la capacidad natural de atraer el cuidado que necesitaban de los adultos para disminuir los trastornos emocionales. Esta habilidad constituía una ventaja importante. Su atractivo provenía de ser llamativos en muchos aspectos: atracción física, energía, inteligencia, humor, habilidad para entablar conversación, habilidad para comunicar sus necesidades y evitar la compasión. Los niños que podían hablar inglés obtenían a menudo servicios y alimentos conversando con los trabajadores de ayuda humanitaria cuando sus padres no podían.

También estaban los niños que se paraban frente a los hoteles en donde se alojaban los equipos internacionales. Estos niños aprendían inglés lo suficientemente bien como para hacerse amigos del personal del hotel, ganaban dinero haciendo trabajos esporádicos, a menudo recibían limosnas y podían acceder con más rapidez a servicios, tales como asistencia médica, cuando lo requerían. Desgraciadamente, sufrían abusos en estas relaciones. Estuve al tanto de que en ocasiones los soldados extranjeros utilizaban a los niños para encontrar prostitutas. Los niños ganaban dinero a través de estos servicios. A veces, cuando los padres no estaban trabajando, este dinero era el único sustento de la familia.

Habilidad para advertir el peligro y evitarlo

Algunos niños pueden no eran conscientes de los peligros de la guerra. Este era a menudo el caso de aquéllos que vivían en zonas alejadas y a salvo de los combates. Sin embargo, otros niños sí estaban conscientes. Por ejemplo, aquéllos cuyas familias habían escapado desde determinadas áreas para evitar atrocidades; también los niños que estaban solos y vivían en la calle habían aprendido a identificar y a evitar a los individuos y a las situaciones peligrosas.

No obstante, había niños que estaban muy conscientes de los peligros pero no tenían posibilidades de hablarlo con nadie ya que esos asuntos estaban cargados de mucha tensión para los adultos que los rodeaban. Un claro ejemplo de ello fue el de un niño que encontré en un hospital y que estaba muriendo a causa de una herida de ametralladora. Los padres estaban demasiado angustiados por su incapacidad para protegerlo como para poder hablar con él con el fin de calmar su ansiedad. En ese momento su médico, un miembro del grupo internacional, fue el único que logró ayudarlo a procesar sus sentimientos.

La habilidad para relajarse y calmarse

Algunos niños poseían una habilidad natural para controlar sus ansiedades de modo que no se tornaran abrumadoras. Otros eran capaces de encontrar personas que pudiesen ayudarlos con esta tarea y enseñarles técnicas de relajación.

Algunos niños se enajenaban a sí mismos hasta el grado necesario para poder prevenir los temores extremos pero pudiendo sentirse vivos. Un nivel saludable de negación los protegía hasta estar preparados para enfrentarse a las ramificaciones de la situación. Para los asistentes era importante respetar este mecanismo de defensa y no tratar de debilitarlo.

La devoción a una causa

Una causa crea un tema central de vida y por lo tanto una conexión con los demás. Los niños que poseían una causa estaban más preparados para abocar sus energías en sus capacidades positivas en lugar de sentirse solos, aislados o sin un objetivo. La resiliencia aumentaba cuando parte de esa energía provenía de un proyecto futuro.

El poseer una causa también aumentaba la posibilidad de acción. Dicha acción fomenta la resiliencia ya que crea una sensación de control sobre el destino de uno mismo. La devoción a una causa era evidente en los campos de refugiados en donde existía un compromiso de trabajar juntos. En las áreas en donde la gente se encontraba rodeada por el enemigo, los individuos solían tener una causa. El cuidado de los heridos era un ejemplo importante. Incluso los niños ayudaban en esta actividad. A veces

la ayuda consistía sólo en visitar a los heridos, pero esto lo vivían como una devoción a una causa mayor.

La estabilidad familiar

En muchas situaciones los niños que vivían con sus familias parecían tener más habilidad para hacerle frente al stress emocional. Este se atenuaba no sólo por medio de la ayuda emocional proporcionada por la familia, sino cuando las necesidades físicas eran satisfechas.

Algunos niños que habían perdido a sus padres mantenían una noción de familia debido a que tenían hermanos o familia ampliada, amigos de edad adulta que se convirtieron en parientes y otros niños sin familia. Un buen ejemplo de ello eran los niños que vivían en un orfanato en “unidades familiares” artificiales. Aquí se mantenía a los niños con sus familiares próximos cuando era posible, pero también desarrollaban lazos estrechos con otros niños que no eran biológicamente de su familia pero que vivían en sus “unidades familiares”.

Recibir un modelo de resiliencia

Los niños expuestos al menos a un solo modelo de funcionamiento que demostrara resiliencia parecían beneficiarse profundamente. Este modelo podía contener maneras de satisfacer una necesidad física, como por ejemplo encontrar agua, o modos de calmar el miedo. Existían muchas zonas donde la vida corría serios peligros con sólo ir a buscar agua y llevarla al hogar. Los miedos se atenuaban y se acrecentaba la esperanza cuando se les indicaba un camino seguro para realizar dicha actividad.

La construcción de una visión a largo plazo, con esperanza en el futuro, fue en ocasiones transmitida a los chicos que estaban luchando a partir de observar a otros niños más resistentes.

La consideración del fracaso como una experiencia de aprendizaje

Algunos chicos pudieron adaptar su posición para considerar el fracaso como una vía de aprendizaje para el futuro. Aun niños que habían sufrido traumas importantes fueron capaces de lograr

alguna de estas adaptaciones. Uno de los ejemplos fue el de un niño cuya madre había recogido accidentalmente hongos venenosos para poder comer ella y su hijo, ya que no conseguían otra cosa. Por desgracia la madre falleció. El niño, sin embargo, a pesar que al principio se encontraba muy deprimido, logró aprender de este incidente. Después de una entrevista pudo organizar el hecho en su mente para estar más consciente de lo que era o no comestible. También hizo muchos dibujos que contenían plantas, en un intento de reflexionar acerca de la flora que lo rodeaba. Finalmente pudo concluir que él no hubiera podido hacer nada en la situación que condujo a su madre a la muerte debido a su ignorancia en el tema. No obstante, en el futuro iba a poder cuidar mejor de sí mismo así como de su hermana.

Mantener el sentido del humor

A menudo los niños de Bosnia eran capaces de reírse de ciertas circunstancias como una manera de enfrentar las tensiones emocionales. Hacían bromas acerca de los peligros que los rodeaban, lo que permitía una expresión catártica del stress sin revelar directamente los miedos específicos. Un ejemplo tomado de los adultos que trabajaban con los niños, y que tenían que estar dispuestos a aceptar el humor de los chicos sin ofenderse, eran las bromas que corrían entre los miembros de la audiencia cuando los bombardeos de artillería llevaban a interrumpir la sesión de entrenamiento que yo mantenía con ellos.

La creación de un sentimiento de control

Aquellos niños que podían ver el mundo, no como una entidad fija, sino como un lugar en donde, con sus esfuerzos, se podían alcanzar algunos cambios, mantenían un sentimiento de control. Esto les daba esperanzas. Tenían una visión más amplia del futuro, como el niño que organizó un concurso de arte ya que no iba a permitir que la guerra coartara la expresión artística de ellos.

Algunos niños podían establecer un lugar en el cual se sentían a salvo para vivir. Algunos de estos lugares eran, en realidad, más seguros, por ejemplo fuera de las líneas del frente. Había otros que los niños simplemente veían de esa manera, ya sea un cierto

lugar de la casa o determinada zona del pueblo que, por alguna razón, les “parecía más protegida”.

La habilidad para hacer inteligible el caos

El mundo traumático y turbulento dentro del cual vivían los niños de Bosnia pudo aparecer como habiendo perdido todo tipo de reglas de orden o de significado. En un mundo en donde existe el caos se desalienta la difícil tarea de observar los patrones significativos, las conexiones entre las acciones y sus consecuencias, la implementación de cambios y sus resultados, el ingenio y la supervivencia. El niño con resiliencia, que puede vislumbrar las opciones y los resultados, puede ayudarse a sí mismo a crecer, a aprender y a beneficiarse aún de su mundo confuso.

LA FACILITACION EXTERNA DE LA CAPACIDAD DE RECUPERACION

Cada uno de los factores mencionados anteriormente, que fomentan la resiliencia, pueden ser fortalecidos cuando ocurren espontáneamente y enseñarse cuando no se dan. Se utilizaron muchas técnicas para llevar a cabo estos objetivos.

Relatar

Los niños necesitaban un lugar en el cual pudieran hablar acerca de sus experiencias para procesarlas y encontrarles un sentido. Los grupos, en algunas de las escuelas, les daban oportunidad para hablar acerca de los hechos que habían presenciado, de lo que les había ocurrido personalmente, de lo que pensaban y sentían en ese medio traumático en el que la inocencia se había perdido. Todo esto permitía iniciar la integración de los hechos traumáticos y el refuerzo de mecanismos de adaptación para salir adelante, aun cuando traumas posteriores fueran inevitables.

Se ayudaba a los niños a comprender que no había una manera de retornar a sus creencias anteriores al trauma; que debían acomodar sus esquemas acerca del mundo creando un lugar para las nuevas ideas engendradas a partir de sus nuevas experiencias.

Entre los ejemplos de dichas reestructuraciones transmitidas por los niños se encontraba un adolescente que atravesaba serias

dificultades. Vivía en un pueblo pequeño y habían colocado bombas en su casa debido a que era de la etnia “equivocada”. Una de ellas explotó en el comedor cuando él no se encontraba en la casa, lo que exacerbó posteriormente su ansiedad. Este mismo muchacho, de aproximadamente trece años, tenía a su padre detenido en un campo de concentración. No sabía su ubicación ni si estaba vivo o muerto. Se encontraba en una depresión aguda, con letargo y un Desorden de Stress Post-traumático.

En este niño las intervenciones incluyeron el darle tiempo para comenzar a procesar lo que había ocurrido. Fue ayudado a mudarse a la ciudad, una zona más segura y con menos persecución. Se integró a una terapia de grupo dirigida por un profesional local. Aquí logró comenzar a volver a sentir y avanzar hacia su recuperación. También, durante este tiempo, su padre regresó a la casa lo que le proporcionó una mayor sensación de seguridad.

En una zona se creó un programa de radio infantil en el que los niños se desempeñaban como coordinadores y discutían sobre sus sentimientos. Se alentaba a otros niños para que se comunicaran y dieran sus opiniones.

En áreas extremadamente peligrosas, se les pedía a los padres que estuvieran atentos a los miedos y a las necesidades emocionales de los niños y a aceptar esto aun no estando de acuerdo con ellos.

Una ayuda similar destinada a los adultos se ofreció en los centros de trabajo de la mujer, creados por algunas organizaciones no-gubernamentales (ONG). Las participantes tenían la oportunidad de hablar sobre ellas mismas mientras tejían ropa para sus niños con hilo donado. Aunque estas mujeres no hablaban públicamente acerca de sus traumas, en ese contexto sí lo hacían, incluyendo las violaciones por parte de los soldados que sus hijos habían presenciado. Los niños se beneficiaban de manera indirecta con estas oportunidades para que sus madres pudieran expresarse porque se tornaban más disponibles emocionalmente para ellos.

La estimulación de la comunicación

Algunos niños podían encontrar modos de relacionarse emocionalmente con otros, ayudando a sus compañeros y a los adultos: pidiendo ayuda, aferrándose al otro, hablando en voz

alta, siendo un buen alumno para que todos lo observaran. Las intervenciones se diseñaban para enseñarles a los niños a que estas interacciones tuvieran lugar. Por ejemplo, se alentaba a los niños que eran buenos artistas a que se acercaran a los maestros de arte en las escuelas... si había maestros de arte. Si no había ninguno, se alentaba a los niños mayores para que ayudaran a los más chicos a producir material artístico.

También los entrenadores capacitaban a los adultos de la comunidad, para que lograsen disminuir el aislamiento de los niños, identificando a los que se hallaban en riesgo y alentando diferentes actividades, tales como la organización de clubes, a partir del programa de recuperación.

La estimulación de la seguridad

Se enseñó a los niños los signos de peligro, dado que muchos tenían ideas incorrectas acerca de qué era lo realmente peligroso. Fueron enseñados a estar alertas de las minas terrestres, de evitar ciertas áreas, y de los pasos a seguir si quedaban atrapados en una situación peligrosa, como un ataque enemigo. También fueron enseñados a controlar sus miedos a través del aprendizaje de técnicas de relajación muscular profunda y de imaginación dirigida. Fueron alentados a pensar acerca de sus lugares favoritos y a recordar afectuosamente a personas que ahora estaban ausentes de sus vidas. Se les brindaba espacio dentro del horario escolar para estas experiencias. Los chicos del club de jardinería debían hallar formas para proteger sus plantas de ser robadas o arruinadas durante un ataque enemigo. Posteriormente podían aplicar algunas de estas mismas habilidades para protegerse a sí mismos.

Estimulando la esperanza y el sentido de futuro

Los niños debían ser ayudados a poder confiar en la existencia de un futuro para ellos. En las escuelas se creaban canciones y juegos sobre el futuro. En la comunidad, la plantación de jardines, el cuidado de los hermanos, la limpieza de zonas sucias o en decadencia, el pintar los interiores de los edificios y confeccionar cortinas y otro tipo de decoraciones alentaban la sensación de que iban a “estar allí” para disfrutar del futuro.

También había grupos de discusión y planeamiento que creaban actividades tales como espectáculos artísticos de niños. La plantación de flores en el jardín aludía a la expectativa de que los niños iban a permanecer para ver y nutrir los pimpollos.

El futuro a corto plazo también era tomado en consideración a partir del planeamiento de lo que iban a hacer la semana siguiente o incluso ese mismo día, para cuidar de sí mismos. Se enseñaban estrategias cognitivas para visualizar las malas situaciones como limitadas en el tiempo, de tal manera que los niños pudieran ayudarse a sí mismos durante los períodos críticos tales como los bombardeos prolongados o lograr pasar el invierno con muy poca comida.

Humor

Se utilizaba el humor siempre que fuera posible, tanto de una manera estructurada como desestructurada. Los programas de entrenamiento educaban a los participantes para que apreciaran el valor del humor y concientizaban a los entrenadores respecto a que debían esperarlo de los niños con los que trabajaban. Fueron prevenidos de no ofenderse con las bromas o de castigar a los niños que hacían comentarios jocosos que los adultos podían considerar de mal gusto, cuando estos comentarios se utilizaban para disminuir el stress.

La estimulación de un sentimiento de control

El objetivo de las intervenciones era señalar los pequeños cambios que los niños podían hacer para mejorar el medio ambiente. Se los alentaba para que limpiaran los alrededores y crearan una pequeña área de belleza en medio de la fealdad. Los niños que eran llevados a un hospital tenían la opción de continuar estudiando a través de un programa tutelar creativo llamado "Peter Pan". Dicho programa utilizaba voluntarios adolescentes de la comunidad para que fueran a los hospitales como tutores de niños no ambulatorios. De esta manera, tanto los tutores como los alumnos podían experimentar el tener alguna posibilidad de opción y la habilidad de producir algunos cambios. Uno de los proyectos consistía en entregarle a los niños mayores materiales para construir un campo de juegos para sus hermanos menores.

Los mayores con frecuencia afirmaban que aun cuando el enemigo les hiciera daño ellos iban a proteger a los menores.

También se les enseñaba a mantenerse activos y de este modo alejar sus mentes de las viviendas en peligro. Así mismo se les enseñaban técnicas para dominar los pensamientos aterradores y no permitir que se incrementaran.

LA ESTIMULACION DE LAS RESILIENCIAS ENTRE LOS TRABAJADORES

Los trabajadores de ayuda humanitaria, ya sea en una zona de guerra en Bosnia o en otro tipo de proyecto, son en general individuos con una capacidad de ayuda muy grande. Sus personalidades los llevan a elevar su autoestima y a crear una sensación de identidad a través de los sentimientos positivos generados en la ayuda de los demás. A menudo, la situación en la que están inmersos los lleva a terminar lastimados, a pesar de tener las mejores intenciones. El daño puede ocurrir si la agencia que los contrata no los ha entrenado lo suficiente. Pero incluso con la mejor preparación, la naturaleza de la situación en la que deben funcionar, posiblemente en combinación con alguno de sus conflictos personales, puede causarles un daño indebido.

El problema de la ira, con la pérdida de efectividad concomitante, es un grave problema, tanto para proporcionar ayuda efectiva como para mantener y contener a los miembros del staff. Los trabajadores/asistentes que montan en cólera pueden perder la objetividad de su enfoque.

Aunque probablemente no haya preparación que provea la total inoculación contra todo el stress que se puede llegar a padecer, existen determinadas áreas problemáticas predecibles así como estrategias de éxito que se pueden enseñar a los trabajadores para reducir el riesgo de explosiones de cólera.

Uno de los factores de stress en Bosnia era el terrible contraste encontrado al cruzar la frontera entre los países pacíficos de Europa y la Bosnia devastada por la guerra. La única comparación apropiada que uno puede hacer es la de imaginarse el cruce desde las ciudades de la Segunda Guerra Mundial hasta los campos de concentración nazi.

Cuando me anoté para trabajar para UNICEF en Bosnia, me

introduje en un mundo en donde el aturdimiento y la indiferencia psicológica eran impresionantes. A medida que iba de un lugar a otro de la frontera, pasaba de estantes repletos de comida y otras provisiones a estantes desprovistos de prácticamente toda sustancia nutritiva. Los rostros de la gente pasaban de la felicidad a la distimia. Los paisajes pintorescos y bien iluminados se convertían en paisajes sombríos, repletos de escombros debido a las bombas. La sensación de seguridad se convertía en una sensación de peligro desesperante.

Otro factor estresante era la diferencia de expectativas entre los “clientes” y los asistentes. Yo fui a un centro de refugiados en donde la gente lo único que poseía era la vestimenta en sus espaldas y donde la comida llegaba esporádicamente. La mayoría de los niños estaban realmente traumatizados por haber sido baleados y por haber visto cómo incendiaban sus hogares. Una proporción considerable había presenciado la muerte o tortura de sus familiares. Mucho trabajo quedaba por hacer para ayudar a que estos niños pudieran sobrellevar estos traumas emocionales.

Sin embargo, cuando hablaba con los padres me preguntaban: “¿Tiene comida para darnos? ¿Tiene vacunas para nuestros hijos?” Cuando mi respuesta era “no” a ambas preguntas, me preguntaban “¿Qué tiene para nosotros?” Cuando les respondía que tenía información para ayudar a sus hijos a alcanzar una vida mejor y para que superaran los daños psicológicos causados por la guerra, me respondían: “No estamos interesados”. Entonces me alejé.

Lo que no sabía en ese momento era que había mucha gente que me había precedido con estas mismas afirmaciones, preguntas y cuestionarios. Se había convertido casi en una broma de mal gusto. La gente local quería ver ayuda concreta. Estaban cansados de ser buenos, amables y agradecidos. Muchas promesas incumplidas los habían endurecido emocionalmente. Habían desarrollado un sentido de derecho y esto podía irritar al asistente muy rápido. Aprendí a estar más informado acerca de la población y a descubrir más hechos sobre la historia de los asistentes en la zona. La comprensión de la mentalidad de supervivencia de una población traumatizada por la guerra es importante para la prolongación de la tarea en el campo del trabajador humanitario. El aturdimiento o los derechos que los trabajadores encontraban

revelaban un desorden post-traumático de stress en las bases de la mayoría de la población.

Mucha gente en Bosnia sentía que el mundo exterior, ya sea otros países europeos o los Estados Unidos, deberían haber estado intercediendo y socorriéndolos. De esta manera, el enojo debido a la falta de ayuda era con frecuencia dirigido hacia las únicas personas disponibles que representaban a esos países extranjeros: los asistentes humanitarios. Cuando les preguntaban por qué el mundo no estaba haciendo nada para ayudarlos, los asistentes, si tenían que decir la verdad, sólo tenían respuestas triviales. Afirmaciones tales como: “los asuntos políticos han causado problemas”, “el mundo se cansó de este conflicto” o “la gente piensa que es una ‘guerra santa’ o un conflicto local y no se quiere involucrar”, no proporcionaban ningún consuelo a las personas tratando de sobrevivir en una tierra devastada por la guerra.

Para los asistentes era muy difícil convivir con el enojo y la frustración que la gente depositaba en ellos. Era difícil enojarse con los bosnios por tener esos sentimientos hostiles, de modo que no había espacio para depositar el enojo por ser recibidos con hostilidad. De alguna manera era beneficioso estar al tanto de la confusión emocional de sí mismos y la de los bosnios para poder hacerle frente al conflicto diario.

También era importante estar al tanto de los intentos de los bosnios por mantener su dignidad a pesar de la disminución brusca de su estándar de vida. Si uno no respeta esa dignidad, las personas que reciben ayuda se irritan mucho. Recuerdo cuando estuve en Sarajevo, donde había muy poca agua y electricidad. Sí, he visto mujeres bellamente vestidas con ropas limpias, maquilladas y muy bien peinadas. Era importante reconocer esos esfuerzos de una manera poco condescendiente. Otro ejemplo fueron los medicamentos vencidos distribuidos por muchas organizaciones. Esta acción enfureció a muchos individuos.

Mientras los asistentes se encargaban de estos asuntos, podían acceder para ellos mismos a medicamentos, comida, vacunas, etc. Incluso estando sitiada, la gente que trabajaba para las Naciones Unidas en Sarajevo podía abandonar la ciudad e ingresar en un edificio preparado por las Naciones Unidas para comer o ver a un médico. Esta posibilidad a menudo creaba una tremenda culpa en los asistentes y los llevaba a robar provisiones para

ayudar a aquellas personas que atendían a diario o con las que mantenían una relación próxima.

Los trabajadores podían estar totalmente absorbidos por la agonía y la desesperanza de algunos individuos o grupos. Podían perder el equilibrio emocional y llegar a pensar que era los únicos que podían salvar la situación. Se sentían muy responsables. Como consecuencia, algunos tomaban alimentos y otros violaban las reglas sobre el uso de vehículos, documentos de identidad y provisiones, todo esto con miras de brindar ayuda. Algunos eran descubiertos y sometidos a acciones disciplinarias.

Técnicas para ayudar a los trabajadores

Era importante que los trabajadores tuvieran recesos frecuentes, horarios de trabajos programados y vacaciones o tiempo fuera del campo para sostener su moral y su efectividad. Desgraciadamente, las organizaciones involucradas reducían con frecuencia estas medidas debido a los costos o a las dificultades de los viajes.

También eran importantes las oportunidades de socialización para combatir los sentimientos de soledad. Los asistentes podían despejarse emocionalmente con fiestas de cumpleaños o incluso organizando bailes. El ejercicio, la reflexión, las distintas maneras de contactarse con sus seres queridos e incluso el tiempo para leer los ayudaba a crear una sensación de equilibrio una vez que la adrenalina que experimentaban, cuando por primera vez ingresaban al área de asistencia, hubiera desaparecido.

La creación de equipos dentro y entre las organizaciones también era útil. Esto incluía la unión de las personas que juntaban dinero fuera del país y de aquellos que trabajaban en las trincheras dentro de las ciudades. También incluía a las distintas organizaciones trabajando en conjunto en lugar de competir entre ellas. Hubo veces en que se desataron en Bosnia “guerras verbales” entre las organizaciones humanitarias.

Una medida que consideré importante fue la de organizar comités de coordinación que permitiera a las agencias compartir ideas, encontrar fondos para asistirse mutuamente y reducir la superposición de servicios. En una ciudad pude organizar un grupo con estas características y verlo florecer. De esta manera, los grupos podían mancomunar los recursos de los fondos parcia-

les para crear programas de cooperación exitosos.

La creación de grupos dentro de las organizaciones permitía que los asistentes se conocieran entre sí y de este modo confiaran en que la gente que los reemplazaba mientras viajaban era tan competente como ellos para brindar ayuda. Esto permitía que los trabajadores abandonaran sus puestos por un tiempo y después retornaran sin haber sufrido las horribles pesadillas, ansiedades y los sentimientos de abandono que puede acarrear el hecho de abandonar un puesto con estas características, incluso por un corto tiempo.

Otro de los problemas surgía cuando los trabajadores humanitarios se hacían cargo de los sentimientos y modos de pensar de la población con la cual estaban trabajando. Esto los llevaba a difamar al enemigo de esa población. Los pensamientos extremistas y la pérdida de objetividad eran a menudo el resultado de ver a los niños heridos y traumatizados día tras día y preguntarse cómo sería la gente que les causaba tanto daño. Era importante para los asistentes visitar o trabajar con las diferentes caras del conflicto y tener contacto con los compañeros que trabajaban en facciones opuestas con el fin de mantener una visión equilibrada y reconocer que todos los flancos estaban siendo dañados.

En muchas ocasiones la gente de Bosnia me preguntaba si yo estaba “del otro lado”. Preguntaban cómo eran sus oponentes y qué era lo que pensaban. En general, les daban información superficial ya que no se hubiesen sentido satisfechos con ninguna respuesta. Hubiera sido muy útil preparar a los asistentes para manejar este tipo de preguntas.

La gente que trabaja brindando asistencia cree en general que va a estar consciente de estos conflictos estresantes y que va a poder mantener la objetividad. Sin embargo, aún un trabajador temporal puede sucumbir de manera inconsciente a considerar el “otro lado” como maligno y extraño. En parte esto puede brindarle una defensa emocional al trabajador asistencial que, de lo contrario, tendría que reconocer la brutalidad del mundo en el que está viviendo. Puede generarle desesperanza sobre la falta de racionalidad y bondad en la raíces de la vida humana. Este reconocimiento puede poner en tela de juicio nuestras creencias fundamentales como seres humanos, en especial las de aquellos que, como los trabajadores de asistencia humanitaria, desean ayudar al prójimo.

Cuando unas personas hieren a otras entra en juego un factor deshumanizador. Esto perpetúa la violencia y el odio. Para que un trabajador de asistencia humanitaria evite participar en esta deshumanización del “otro lado”, él o ella deben luchar para mantener una mirada equilibrada y evitar emitir juicios que podrían ser erróneos. Me ha pasado llegar a sentir que no podía comparar una población “normal” con otra bajo un estado tal de stress. No sabía cómo iría a comportarme si me encontraba en esas circunstancias ya que uno tiene que vivirlas para comprenderlas. Era necesario tener en cuenta la coerción que puede existir cuando la gente es amenazada con la pérdida de su vida y la de sus hijos. Tienen que tomar decisiones desesperadas y el trabajador de asistencia humanitaria debe reconocer esa desesperación. De lo contrario, problemas de contratransferencia, con individuos y con poblaciones en su conjunto, pueden interferir en la habilidad para proveer ayuda efectiva. La sana resiliencia en los trabajadores asistenciales comprende la estimulación de acciones dentro de la población que asisten y también el reconocimiento de sus propias necesidades, límites y prejuicios.

Traducido por Raquel Duek de Escandarani.

Jay H. Berk
Psychological and Behavioral Consultants
3799 South Green Rd.
Beachwood, OH 44122
USA