

## **Hilando sueños y sentimientos**

La violencia política que se vivió en el Perú entre 1,980-1,995, ha dejado secuelas tanto materiales como psicológicas.

Por ello nuestra institución Red para la Infancia y la Familia - Perú, decidió trabajar el tema de salud mental desde una intervención comunitaria, tomando en cuenta la magnitud del problema, la escasez de profesionales de la salud en las zonas de intervención y porque buscamos reconstruir y/o fortalecer las redes de soporte social. En 1,992 iniciamos así el “Programa de Atención en Salud Mental Infantil” - PASMI, conformando, capacitando y acompañando Equipos Locales de Salud Mental Infantil en: Ayacucho, Abancay, Pucallpa, Sicuani y Tarapoto.

Estos equipos luego de un proceso de formación y capacitación; detectaron, capacitaron y dan seguimiento a promotores comunales para que ellos a su vez acompañen grupos de niños en sus comunidades. Nuestra población objetivo eran los niños porque los consideramos los más afectados y vulnerables. Sin embargo en el desarrollo del trabajo constatamos que los miembros de los equipos locales también habían sido afectados. Por ello fue necesario propiciar la recuperación emocional de estos adultos, pues no era posible que una persona que ha sido afectada se involucre en un trabajo de acompañamiento y ayuda a niños, si antes ella no ha procesado lo vivido.

Esta experiencia es la que queremos compartir con Uds. La misma que hemos sistematizado en el documento “Hilando Sueños y Sentimientos” en donde analizamos los procesos de formación y recuperación de los miembros de los equipos locales. De esta manera queremos contribuir al reconocimiento de la necesidad e importancia del trabajo en salud mental, para ayudar a las personas a expresar y procesar las experiencias vividas. Pues sólo así serán posibles el perdón y la reconciliación y sólo de esta manera podremos emprender en las comunidades afectadas un verdadero proceso de pacificación y desarrollo integral que impida que situaciones como las que nos han tocado vivir, vuelvan a repetirse.

### **Algunos Conceptos Basicos en Nuestro Trabajo**

#### *Salud Mental*

Para realizar nuestro trabajo empezamos con la revisión de estudios sobre el impacto que causan en la salud mental y en general en las relaciones humanas los desastres naturales, las crisis económicas y las guerras. Siendo éstas últimas, sin duda, las que provocan efectos más devastadores por lo que tienen de crisis socioeconómica, de catástrofe humana y por lo que arrastran de irracional y deshumanizante. Es a partir de ello que decidimos trabajar la salud mental como ***el estado de bienestar y equilibrio de las personas, el mismo que se manifiesta en las capacidades y recursos que tienen para enfrentar situaciones difíciles, para relacionarse con otras personas y con su entorno.***

### *Trauma Psicosocial*

Por lo general se califica como trauma psíquico la particular herida que una experiencia difícil o excepcional (muerte de un ser querido, algún hecho dolorosamente frustrante, etc.) deja en una persona. Sin embargo, el hablar de *trauma psicosocial* nos permite señalar nuevamente que las heridas pueden ser causadas por una experiencia individual o por el medio en el que se desenvuelve una persona. Con ello no se quiere decir que se produzca algún efecto uniforme, mecánico o común a toda la población. Al contrario, si se pone énfasis en estos dos aspectos es justamente para no perder de vista que la herida o afectación dependerá también de la particular vivencia de cada individuo, del nivel socioeconómico, de su grado de participación en el conflicto y de otras características propias de su personalidad y experiencia.

### *Recuperación Emocional*

Para nuestro trabajo lo definimos como: **“Es el sentimiento de bienestar, de liberación, que permite a las personas comprender las experiencias dolorosas que vivieron, para que no sigan interfiriendo en sus vidas”**. Los procesos de recuperación no son iguales para todas las personas, dependen de las experiencias de cada uno, de los recursos con los que cuentan, las formas en que fueron lastimados; cuando, por quien; las reacciones que tuvieron frente a los daños e injusticias recibidas, lo que llegaron a creer acerca de sí mismos y lo que hicieron a raíz de haber sido lastimados. También influyen en éste proceso las experiencias actuales, tanto los aspectos positivos como negativos, los problemas que enfrentan actualmente. En éste proceso de recuperación las personas reconocen las fuerzas o recursos que tienen para enfrentar situaciones difíciles, reconociendo que tienen posibilidades de reconstruir sus vidas, fortalecerlas y desarrollarlas, aprovechando el conocimiento interior que han adquirido, los recursos y los grupos o redes de apoyo que han desarrollado y que les han permitido recuperarse.

Las personas no realizan este proceso solas, necesitan apoyo para realizarlo, en muchas ocasiones este apoyo es externo a sus redes naturales de soporte social como familiares, amigos, y en otros casos los efectos de las situaciones vividas requieren de apoyo psicológico especializado y los procesos de recuperación son más largos.

### *Enfoque comunitario*

Nuestra propuesta de intervención promueve la participación activa de los agentes sociales, tanto a nivel de profesionales como de no profesionales, en el diagnóstico, planteamiento y desarrollo de alternativas frente a los problemas que se presentan en las comunidades. Esta opción fue dictada, asimismo, por nuestra fe en la capacidad de las personas, en su compromiso y por la convicción que nos acompaña hasta el día de hoy, de que el trabajo en salud mental en nuestro país requiere del compromiso y aporte de la sociedad en su conjunto

1. Nuestra Propuesta: Equipos Locales de Salud Mental Infantil.- Son Equipos de trabajo conformados por miembros de instituciones públicas, privadas y de la iglesia, que trabajan con niños en las zonas de intervención y que asumen el compromiso personal y/o institucional para formarse como promotores de salud mental y realizar el efecto multiplicador de la propuesta. Los procesos de formación y capacitación de éstos equipos los realizamos a través de talleres, en donde brindamos conocimientos y técnicas en salud mental. Los temas seleccionados son: Situación de la niñez de la zona, Salud Mental, Actitudes del adulto en el trabajo con niños, Desarrollo del

niño, Desplazamiento, Duelo, Ansiedad, Agresividad, Depresión, identidad-autoestima, Metodología de Trabajo con Personas Afectadas por Violencia Política, Técnicas de Arte. Así mismo realizamos visitas de seguimiento para constatar cómo cada equipo local iba incorporando lo aprendido en su trabajo cotidiano.

2. A mitad de camino...comenzamos.-

En 1,994 el III Encuentro Nacional de Salud Mental Infantil-PASMI "Metodología de trabajo con personas afectadas por la violencia política" provoca un proceso muy interesante de reflexión y análisis, nosotros estábamos preocupados porque habían dificultades en el funcionamiento de los equipos como: deserción de las personas, escasa actividad de los equipos y como una forma de enfrentar estas dificultades lo diseñamos para que los equipos locales se preparen en el manejo de técnicas de arte en el trabajo con niños y también íbamos a brindar un espacio para que los participantes puedan hablar sobre las experiencias que les había tocado vivir a consecuencia de la violencia política. Sin embargo desde el primer día del Encuentro los participantes se apoderan de este espacio de capacitación y discusión y, a partir del uso de las técnicas de arte, lo convierten; para sorpresa de todos; en un espacio recuperativo, en el que empiezan a expresar sus experiencias en torno a la violencia política, lo que nos permitió tomar real conciencia de lo difícil que era para los equipos locales realizar un trabajo en salud mental, siendo ellos también afectados. Así luego del Encuentro, nuestro trabajo se centra en apoyar el proceso de recuperación de los miembros de los equipos locales, fortalecer los equipos y diseñar los talleres de capacitación como espacios formativos y recuperativos.

### **Proceso de Recuperación Emocional de los Miembros de los Equipos Locales.-**

Debemos indicar que el proceso que a continuación vamos a describir es producto de nuestras observaciones luego de los talleres de capacitación, visitas de seguimiento y encuentros nacionales con los equipos locales en éstos 6 años.

1. En un primer momento casi todos los integrantes de los equipos locales, negaban ser afectados por la violencia, entendíamos que era por miedo, por la inseguridad que todavía se vivía en las zonas y, por lo mismo, no reconocían la necesidad de enfrentar un proceso de recuperación. Sin embargo, hablaban de alguna experiencia y lo hacían poniendo de protagonistas a terceros.
2. Luego fueron empezando a compartir sus experiencias. Pero era común que se preguntasen: "¿qué habré hecho yo para que me suceda esto a mí?, ¿por qué me sucedió?", y que se dijese: "si yo hubiese hecho tal o cual cosa, eso no habría pasado". Se sentían culpables por lo ocurrido a ellos y también por lo ocurrido a sus seres queridos.
3. En un tercer momento, nos damos cuenta que van asumiendo el rol de víctimas de los sucesos ocurridos. Así, en muchos casos tienen la sensación de ser poco valiosos, no tienen ganas de nada, sienten que no hay nada que hacer por ellos. Además, sus relaciones familiares son tensas y justificaban sus reacciones por las experiencias vividas. Sentían que nada podían hacer para cambiar.
4. En una cuarta etapa del proceso se manifiestan con mayor fuerza sentimientos de rencor, venganza a las personas que causaron todo el dolor y sufrimiento que vivieron, expresiones como "Quisiera matarlos, que sufran lo que yo he sufrido, que paguen todo lo que me han hecho". El sentimiento de venganza era pues muy grande y es comprensible que así fuese.

5. Posteriormente observamos que luego de un tiempo de iniciado el trabajo con ellos se sentían mejor, que ya estaban en condiciones de contar lo experimentado sin tanto dolor y sentían que ya estaban en condiciones de retomar muchas de las actividades que hacían, manifestando un mayor control sobre sus vidas.

## **Factores que Facilitaron los Procesos de Recuperación Emocional**

1. Favorecer la Expresión de vivencias y sentimientos.-

En el análisis de nuestro trabajo vimos que como equipo habíamos sabido escuchar a las personas, habíamos logrado crear la empatía necesaria con ellas. Ese fue el punto de apoyo del que partimos para ayudarles a conectarse con los sentimientos que se generaron a partir de la violencia política y constatamos que la expresión de vivencias y sentimientos es una condición necesaria para iniciar un proceso de recuperación. Es al tomar conciencia sobre la importancia de trabajar en la expresión de sentimientos que aprendimos, asimismo, que la *información* juega un papel fundamental para facilitar todo este proceso. Es precisamente la negación social de los hechos, sumada al clima de temor y desconfianza que marca las relaciones sociales, la que hace que las personas vivan la experiencia en el ámbito privado. Esta "privatización" del daño implica no sólo vivirlo en el aislamiento, sino también asociarlo a sentimientos de culpa, asumirlo como responsabilidad personal, lo cual puede generar dinámicas auto-destructivas individuales y/o familiares.

2. Actitudes

La clave para que los equipos locales puedan expresar sus vivencias y sentimientos estaba pues en las actitudes de las personas que los acompañan. Entendemos las actitudes como la predisposición a actuar de una determinada manera positiva o negativa de acuerdo con los valores que hemos aprendido y con los conocimientos que tenemos de determinados hechos o personas. Nosotros, durante los años de trabajo en las zonas, hemos creado un vínculo de confianza con los miembros de los equipos locales y hemos logrado esto en base al respeto, la honestidad, la confianza, la tolerancia y el afecto. Vemos a las personas con una serie de capacidades, comprometidas, interesadas en ayudar a los niños. Lo que hicimos fue fortalecer estas capacidades en algunos casos o ayudar a redescubrirlas en otros. Los miembros de los equipos locales, por su parte, vieron que éramos personas confiables, descubrieron en nosotros actitudes que hace tiempo no percibían en quienes se encontraban en su entorno. También apreciaron seguramente la claridad y coherencia en nuestros planteamientos y relaciones. Las personas en esos años tenían mucho miedo, mucha desconfianza. La violencia cruzaba todos los aspectos de su vida. La mentira, la violación de derechos, la impunidad, eran cosa cotidiana. Hasta antes del III Encuentro, nosotros como equipo no habíamos discutido el tema de las actitudes, pero a partir de ese momento comprendimos que éstas constituían un factor fundamental para que las personas pudieran expresarse. Vimos entonces que era necesario incorporar de manera consciente y elaborada el aspecto actitudinal en nuestro trabajo en salud mental. Esto implicaba: *ser referentes* positivos de un nuevo tipo de relación para los niños, jóvenes y otros adultos. De esta manera ellos podrían ver e ir incorporando un modo de relacionarse basado en el respeto, la confianza, la honestidad, el afecto, la solidaridad, la tolerancia y la justicia y el trabajo actitudinal no debía ser solamente un tema a tratar en un taller, debía ser un factor que cruzara longitudinalmente toda la propuesta.

3. El uso de las técnicas de arte

Por nuestra experiencia de trabajo con niños sabíamos de la utilidad de las técnicas de arte para que ellos expresen lo que sienten, piensan o quieren, constatamos que dichas técnicas

son también pertinentes para el trabajo con adultos pues también facilitan la expresión de sentimientos, emociones y experiencias. Al tener la posibilidad de jugar y expresarse a través del arte, las personas sentirán que son capaces de crear, de construir, de decirle no a la muerte y de restaurar poco a poco la confianza en sí mismos y en los demás.

En otras palabras, las técnicas de arte y juego ayudaron a las personas a expresar y reflexionar sobre las situaciones que vivieron, además, la actividad creativa les permitió valorarse, sentir que nuevamente eran capaces de hacer cosas y dar su opinión sobre ello, ir adquiriendo un sentido general de dominio y control. A través del juego y el arte pudieron también recrear situaciones que habían vivido para tratar de entenderlas, controlarlas. No dudamos mucho pues en incorporar la realización de técnicas de arte en todos y cada uno de los talleres de capacitación. Vimos, asimismo, que era necesario e importante incluir en la propuesta el Taller de Metodología de Trabajo con personas afectadas por violencia política, en el que se abordarían algunas técnicas de arte, el trabajo de vivencias personales en relación con la violencia política y la expresión corporal. Este taller se daría a mitad del proceso, cuando ya hubiésemos creado el ambiente necesario para tratar directamente el tema.

#### 4. Una nueva metodología de intervención

Como era de prever, nuestra propuesta de intervención fue replanteada, así como nuestro módulo de capacitación en salud mental infantil, porque debía apuntar ante todo, a propiciar la recuperación emocional de los adultos involucrados en el trabajo con niños. Para lo cual tomamos en cuenta los principios de la Educación Popular, Metodología constructivista y el Aprendizaje Experiencial (Kolb). A continuación presentamos las pautas o pasos que seguimos en nuestro trabajo con los equipos locales:

##### *Vivenciar , Compartir y Procesar.:*

En los talleres, estos momentos resultaban muy ricos e intensos pues en todos y cada uno de los temas a tratar partíamos de las experiencias de los participantes. En la mayoría de los casos los participantes tomaban este momento para poder compartir las experiencias que tuvieron que vivir y los sentimientos que ellas les generaron. Para trabajar estos aspectos utilizamos técnicas de arte, así como preguntas que les permitían a los participantes conectarse con sus vivencias. Pusimos especial cuidado en escuchar con atención, paciencia y comprensión, dando el tiempo necesario para que las personas se expresen y para a partir de ello reflexionar sobre lo compartido.

En la reflexión tomamos en cuenta lo expresado por los participantes y luego los apoyamos en el proceso de contextualizar su experiencia, de enmarcarla en la situación generada en nuestra sociedad, esto para ayudarlos a entender que el suyo no es un problema personal, que es una situación dolorosa y difícil, pero que la hemos vivido muchos peruanos.

*Generalizar:* Lo primero que hacemos en este momento es preguntar a los participantes qué saben del tema, que creen que es o de qué se trata. De esta manera recogemos la información y conocimientos que tienen los participantes y les pedimos seguidamente que intenten elaborar una definición que pueda recoger los aspectos más importantes de lo que han señalado. También apoyamos al grupo a recoger aspectos de lo trabajado en el momento vivencial y de reflexión, teniendo mucho cuidado de no emitir juicios ni comentarios que no se hayan conversado en esos momentos. Con todos estos puntos más la información teórica que se maneja, construimos juntos nuestros propios conocimientos. Todo este proceso ayudó mucho a los participantes pues así iban teniendo la información

necesaria y clara para entender el por qué de una serie de sentimientos que les hacían daño y les causaban dolor.

*Integrar y Aplicar:* En el trabajo efectuamos dramatizaciones, sociodramas, rolle-playing y planes de apoyo para verificar y practicar la ayuda, la manera de relacionarnos, de preguntar, de acompañar, de escuchar y sobre todo la manera de hacer todas estas actividades. Ponemos especial cuidado en verificar que las personas tengan actitudes positivas cuando efectúan su trabajo de acompañamiento tanto a niños como a otros adultos. Asimismo, en las visitas de seguimiento observamos la aplicación de lo trabajado en la realidad de cada uno de los miembros de los equipos locales. Luego de ello realizamos el análisis de lo observado y hacemos aportes para mejorar el trabajo y reforzar lo aprendido.

5. Los Equipos como soporte afectivo de sus miembros.-

En cada taller o visita, en efecto, comprobamos que la carga afectiva que unos y otros recibíamos en el trabajo era muy fuerte y podía desestructurar tanto a los equipos locales cuanto a nuestro equipo. Luego de barajar una serie de soluciones para este problema, vimos que lo más factible era propiciar que los equipos locales y nuestro equipo cumplieran además con la función de ser *soporte afectivo de sus miembros. Es en el grupo pues donde cada uno debería encontrar la ayuda* para no sentirse desvalido, solo, vulnerable frente a situaciones difíciles; es el grupo el que debería ayudar a cada uno a recuperar la confianza en los demás, a sentirse aceptado, querido, capaz de expresar con confianza sus experiencias, miedos y temores. El equipo debía convertirse además en el espacio donde las personas pudiesen seguir procesando sus experiencias y donde compartiesen las vivencias y sentimientos que les generaba el trabajo. En el equipo, además, podríamos ir revisando nuestras actitudes, de manera tal que se fuesen precisando aquellas que favorecen tanto los procesos de recuperación como el trabajo en salud mental. Con relación a nuestro equipo, decidimos hacer lo mismo que les proponíamos a los equipos locales. En coherencia con nuestros planteamientos, nos organizamos de tal manera que después de cada taller teníamos el tiempo necesario para compartir las experiencias recogidas y los sentimientos que provocaban en nosotros. Además, luego de nuestra jornada de trabajo implementamos la realización de algunas técnicas de arte, actividades recreativas etc.

### **Retomamos la Alegría y la Esperanza**

Queremos aquí intentar un balance de nuestra experiencia, presentando los que nos parecen algunos de los logros de nuestra intervención:

1. Iniciar los procesos de *recuperación emocional* de los miembros de los equipos locales.
2. Se ha logrado desencadenar procesos de formación y desarrollo que no han quedado solamente en el ámbito personal, sino que se han ampliado al espacio familiar y social.
  1. Los equipos locales son grupos de trabajo, que han logrado crear y mantener, aunque con dificultades, espacios de soporte afectivo para sus miembros.
  2. La metodología utilizada ha permitido que los integrantes de los equipos expresen sus vivencias relacionadas con la violencia, ubicando los recursos personales, familiares y sociales que pueden utilizar para enfrentar situaciones difíciles.
  3. Que los integrantes de los equipos locales se sientan parte activa en la propuesta, útiles, capaces de crear, de manejar situaciones y, sobre todo, les ayudó a reconocer la

necesidad de trabajar estos aspectos con todas las personas de sus zonas y sobre todo con los niños.

4. Garantizar el efecto multiplicador de la propuesta. Ellos son capaces de recrearla y adaptarla a las diferentes necesidades de trabajo, mostrando de esta manera la utilidad y versatilidad de la misma.

Los equipos han desplegado una valiosa labor de sensibilización mediante talleres con maestros y con personal de instituciones tanto del estado como privadas y de iglesia.

Un punto que no podemos dejar de mencionar es que tanto en los equipos locales como en nuestro equipo la mayoría somos mujeres, lo cual ha influido en el proceso de formación y recuperación de los miembros de los equipos locales porque debido a los roles que nos son asignados socialmente tenemos mayor disposición y sensibilidad ante los problemas sociales, nos es más fácil expresar nuestros sentimientos y acercarnos afectivamente a las personas, mostramos también mayor disposición para escuchar, comprender y hacer frente a las dificultades, así como para demostrar nuestros sentimientos. A los varones les resulta más difícil expresar sus sentimientos pues, debido también a los roles que se les asigna socialmente, no pueden mostrarse frágiles, no deben llorar, no pueden hablar de sus problemas frente a otras personas, etc.

### **Perspectivas del Trabajo con Población Afectada por Violencia Política:**

Consideramos que continúa pendiente el tema de la reparación y atención integral a las secuelas de la violencia política, de modo que signifiquen además, el reconocimiento político del protagonismo de esta población en la resolución del conflicto y la construcción de la paz con equidad y justicia social. Entre las secuelas tenemos:

1. La situación de la población que se encuentra en los centros focalizados de violencia política, como es el caso de Huánuco, Selva Central y también una parte de Junín y la zona norte de Ayacucho (Valle del río Apurímac).
2. Un segundo aspecto, es la situación de los desplazados que han optado por la inserción en zonas urbanas sin que reciban una real atención por parte del Estado, y la de aquella población resistente y retornante que se encuentra en pleno proceso de reconstrucción.
3. La situación de fragilidad de la institucionalidad democrática que no ofrece garantías para el respeto y la vigencia integral de los derechos humanos, sobre todo en las zonas donde aún subsiste la violencia.
4. La demora en la instalación de la Comisión de la Verdad, pues la historia de la guerra no está escrita, no es parte de la memoria histórica nacional y durante toda la década pasada el poder actuó imponiendo la verdad oficial y la impunidad como práctica política. Existen situaciones específicas a ser encaradas como: presos inocentes, desaparecidos, torturas, violaciones, fosas comunes, acciones genocidas, crímenes de guerra. Pensamos que no es posible la Reconciliación y la Paz sin VERDAD, JUSTICIA Y REPARACION.

Creemos que los problemas planteados requieren ser atendidos por el Estado principalmente, y corresponde a la Sociedad Civil tomar parte en este proceso. Es en ese sentido que insistimos en políticas de atención específicas e integrales para la población afectada por violencia política.

**“Extirpados de su pueblo de origen, despojados de su matriz protectora y empujados a un medio no sólo nuevo, sino también violento y muy heterógeno... Todo esto junto con la experiencia trágica que significa la pérdida de seres queridos, el despojo de sus propiedades,...hacen de las personas desplazadas y afectadas por violencia política personajes que nos confronta con una postergación y una injusticia presente que nos plantea retos para el futuro. Un futuro que ya no puede seguir esperando" (Ismael Vega).**