

La humanización del rescatista

Martin Mariezcurrena ¹
Psicosocial

“No hay acto más generoso en un humano que tender una mano por otro ser que lo necesita”



Jorge. Colega bomberos voluntario de la patagonia. Toda una vida de servicio por su comunidad

El antes

Debo confesar que el desarrollo de estas líneas confrontan en mí emociones diversas, y el gran desafío es poder transmitir la necesidad de seguir trabajando para humanizar el modelo de intervención en emergencias del cual soy parte, transformando así el mito, aún muy instalado, por lo menos en Latinoamérica, de profesionales autosuficientes, profesionales que todo lo pueden y que nada los afecta.

Quando comencé como bombero en la ciudad en la que vivía, esa mano que tendía, tenía mucha voluntad de asistir y pocas herramientas. En el transcurrir de mi profesión (bombero voluntario/psicólogo social) tuve la posibilidad de ver el dolor en el rostro de muchos colegas y de varias víctimas de diversas emergencias. Ver la mirada atenta del que espera lo mejor de uno para salir adelante de ese momento de horror en el que se sitúa una víctima en un escenario de crisis. Cada experiencia que vamos cosechando en nuestra actividad no es gratuita, tiene un costo afectivo y emotivo, que va dejando en nosotros una marca que, si no la trabajamos, poco a poco se va transformando en un surco y ese surco en una huella, muchas veces difícil de transitar. Los que trabajamos en ámbitos relacionados a la urgencia, emergencia y desastres, somos personas comunes que realizamos acciones poco frecuentes para la mayoría. Acciones con un alto grado de impacto emocional y una enorme carga de estrés.

Esta mirada sobre la profesión y sobre cómo debemos llevarla adelante, sumado a cómo nos entrenan y/o forman en las academias, institutos y/o universidades, constituye una verdadera subjetividad colectiva, que nos pone un común denominador y nos limita en la posibilidad de ver que aquellos que trabajan en profesiones con un alto desgaste por empatía, también

¹ Ex director del Departamento de Psicología de la Emergencia de la federación de bomberos de la provincia de Rio Negro república Argentina
Psicólogo Social con formación en Primeros Auxilios Emocionales. Trainer de equipos de primera respuesta.
Bombero voluntario/ buzo de rescate.
Coordinador del equipo independiente de Primeros Auxilios Emocionales Rio Negro “bomberos para bomberos”
Miembro de la RED PAE.
[mmariezcurrenadm@hotmail.com](mailto:mmariezcurrrenadp@hotmail.com)

son víctimas, y por ende es necesario trabajarse en lo cotidiano, no solo a nivel personal, sino también y en mayor medida, a nivel colectivo, ya que en este ámbito, más allá de la mirada que tengamos y la formación, nadie trabaja solo.

Es mi intención generar en quien le estas líneas, un movimiento de las ideas, un romper el statu quo de los modelos que nos anteceden para ver dónde estamos parados y hacia dónde queremos ir. O sea, dónde estás parado y hacia dónde querés ir. Porque lo que sí sabemos, es que el nivel de afectación en el personal que trabaja en situaciones de las que hablamos, es alto, y cada vez se acrecienta más, y esto, nos lleva a lo que los psicosociales llamamos falta de salud, a una ruptura de la coherencia entre el sentir-pensar, decir y hacer, a la fragmentación de esa unidad biopsicosocial que somos los seres humanos y a la ruptura de los lazos vinculares que son el sostén básico de aquellos que deciden hacer de su vida, un instrumento de asistencia a los que sufren.

Cuando tomé contacto con la temática, hace ya varios años atrás, lo hice con una perspectiva relacionada a la emergencia, con la intriga de saber en qué consistía, con la necesidad de buscar algo que me nutra y me dé soporte al momento de intervenir en alguna urgencia, emergencia y o desastre, que nos permita contener, mitigar los efectos y reacciones que genera el estrés en esas situaciones. Como psicólogo social y bombero tenía alguna de esas herramientas, muy escasas ya que los **primeros auxilios emocionales**² son un modelo de intervención específico, que no se enseña en la formación de los profesionales.

El estar en contacto con otro ser humano que está sufriendo implica la generación de un proceso de empatía necesario para poder contener y trabajar. Dos cuerpos en contacto suponen que uno deja algo en el cuerpo de otro, uno marca una huella cuya profundidad

está sujeta a las herramientas que tengamos para poder comunicarnos, poder sostener la situación y poder trabajar el después, momento tan complejo en nuestra tarea ya que, para poder mitigar el impacto de la afectación es necesario haber trabajado en el antes las técnicas que nos permiten cuidar a otros y cuidarnos a nosotros. Es un saber práctico que transforma nuestra conciencia y nos integra a la unidad de la vida, haciendo del sujeto-objeto-medio algo continuo. Sabemos que después de situaciones potencialmente traumáticas (traumatogénicas) existen al menos 8 semanas en las que podemos trabajar mitigando las reacciones agudas al estrés. Es en esta instancia que hablamos de reacciones y no de síntomas de enfermedad. Esta mirada nos posiciona en un cambio de paradigma en cuanto a la asistencia, porque nos posibilita trabajar en fases entramadas y no detrás de los hechos una vez que ocurren. Conlleva también una mirada diferente de la persona que trabaja en esto y nos sumerge al mundo de lo colectivo dejando de lado la individualidad como agente exclusivo de la intervención, o sea, nos devuelve una mira diferente a la que habitualmente nos gusta vernos los que trabajamos en esto; nos invita a salir del modelo de autosuficiencia para navegar en el mundo del cuidado colectivo. Este cuidado colectivo, se entrama con el autocuidado ya que uno se reproduce con el otro, y este es el gran desafío. ¿Por qué un gran desafío? Porque más allá de que realizamos operaciones en equipo, tenemos la enorme dificultad de poder trabajar nuestras emociones de la misma manera; la falta de entrenamiento en PAE nos quita la posibilidad de poder ver signos de estrés, no sólo en las víctimas de diversos incidentes, sino también de aquellos que tienen la responsabilidad de la asistencia. Para esto es necesaria la formación de excelencia, la capacitación constante y el desafío de la práctica habitual de las herramientas de asistencia emocional en todas las áreas relacionadas.

Para aquellos que trabajamos en escenarios complejos sabemos lo difícil que es sostener una mirada, soportar un silencio, permanecer con actitud psicológica y

2 Primeros Auxilios Emocionales: modelo de intervención cuyo fin es trabajar el antes durante y después de un incidente crítico con el fin de mitigar las reacciones agudas al estrés que se generan tanto en las víctimas como en los equipos de primera respuesta con el fin de poder re asociar la cognición o las emociones.

escucha atenta, y es acá, donde debemos comenzar a transitar el camino del autocuidado. Habiendo transcurrido por metodologías de intervención carentes de una mirada integral, es que actualmente nos paramos y nos vemos en la necesidad de respetar la premisa que en el mundo del rescate tiene como consigna, primero el rescatista, segundo el rescatista y tercero el rescatista. Pero esta mirada, que a primera vista pareciera de un egoísmo extremo, encierra en ella un acto de renunciamiento personal y el compromiso de dejar atrás modos de trabajo que ya no son operativos, para comenzar a trabajar formando redes y conformando equipos; porque nadie sabe de lo que es capaz un cuerpo en situación.

Durante unos años trabajé en desde mi cuartel y en cuarteles cercanos la temática con pequeñas charlas. Tiempo después y con una mirada diferente de cómo abordar la problemática que estábamos atravesando, iniciamos en la provincia de Río Negro (Rep. Argentina) la conformación de un equipo de primeros auxilios emocionales, formado POR BOMBEROS Y PARA BOMBEROS dentro de lo que es el organismo que nuclea a todas las asociaciones bomberiles de esta provincia ubicada al norte de la Patagonia. La experiencia nos mostraba que debíamos comenzar a trabajar fuertemente con los bomberos y rescatistas lo que nos pasaba antes, durante y después de las

intervenciones, porque el nivel de personal con dolencias vinculares era importante. Con este piso y con el apoyo de las autoridades comenzamos a rediseñar lo que era el Departamento de Psicología de la Emergencia, sumándole los Primeros Auxilios Emocionales. Dimos así los primeros pasos en la formación de un equipo de trabajo conformado por personal bombero, entrenado en PAE. Dividimos el departamento en dos grandes fases:

- La conformación del equipo en sí misma y su formación.
- La pronta asistencia a los cuarteles con herramientas como el defusing³ y el debriefing⁴. Y a medida que la formación del equipo avanzaba de manera supervisada, se iban ampliando los talleres de capacitación y las asistencias colectivas, o sea, psicoprevención.

3 Defusing: ordenamiento técnico de una intervención que le permite al equipo que trabajo armar una misma historia de lo sucedido brindando un espacio empático donde poder interrumpir la codificación de las reacciones al estrés dejando entrar las emociones anestesiadas en el proceso de disociación.

4 Debriefing: es un técnica madre compuesta de 7 sub técnicas que todas juntas configuran el debriefing. Se utiliza para trabajar la emoción más compleja surgida de la situación traumatogénica, desde una mirada preventiva.

“En tiempos de incertidumbre y desesperanza, es imprescindible gestar proyectos colectivos desde donde planificar la esperanza junto a otros”

Enrique Pichon-Riviere

El durante

Durante tres años asistimos a nuestros colegas, trabajamos con víctimas de tercer nivel (personal de emergencia) intentando mitigar las reacciones al estrés y propiciando espacios de asistencia para

poder interrumpir la disociación técnica y permitir la re asociación de las emociones anestesiadas en los procesos disociativos. Trabajamos con personal bombero luego de incendios con víctimas múltiples, tanto de manera colectiva como así también de manera personalizada. Las intervenciones fueron

muchas; como diseñador del departamento junto a la licenciada Alicia Galfasó y como coordinador del equipo PAE, participé en su gran mayoría.

Es pertinente comentar lo complejo de modificar modelos de trabajo tan arraigados en la formación del personal de emergencia, es por eso que el trabajo en red y la constante capacitación como la generación de ámbitos de debate y de publicación de información son tan necesarios. Como equipo y en lo personal, trabajar **el durante** es producto de mucho tiempo de entrenamiento y por sobre todo un ejercicio constante de ver dónde está parado uno, y cómo está uno en relación con los demás.

Nuestra experiencia fue bastante fructífera. Este equipo comenzó a cruzar las fronteras de nuestra provincia y pudimos trabajar con otro tipo de instituciones, y colegas de otras regiones, lo que fortaleció el modelo de intervención y nos exigió más entrenamiento para poder sostener la tarea.

Hace un par de años atrás la organización a la cual pertenecíamos⁵ tuvo un cambio de autoridades

5 Federación de Bomberos de Rio Negro Rep. Argentina: Institución que nuclea a todos los cuarteles de esta provincia.

y con ello la pérdida de interés por parte de éstas por el trabajo hasta ese momento realizado. Estas vicisitudes son las que ponen a prueba a los equipos, y con las inseguridades propias de la situación, pero con la convicción de seguir humanizando al rescatista, es que decidimos seguir trabajando como equipo con un formato independiente y de autogestión. Este salto nos enfrentó y enfrenta a dificultades relacionadas a la logística, recursos etc., pero hasta la fecha continuamos asistiendo y capacitando a los bomberos de la provincia de manera voluntaria y profesional. A la par tuve la posibilidad de asistir como profesional a colegas de otras áreas que trabajaron en asistencia humanitaria en campos de refugiados. Estas asistencias posibles por cierto se pudieron dar espontáneamente y gracias a los distintos canales de comunicación con los que hoy contamos en gran parte del mundo. Poder escuchar a un profesional minutos después de terminada su jornada de trabajo en un campamento de refugiados y generar un vínculo empático con la intención de poder brindar asistencia es satisfactorio y un recordatorio de la cercanía que existe a pesar de las distancias físicas.



Dra. Fernanda Barral. Medica argentina de ayuda humanitaria trabajando con refugiados Sirios en Lesbos (Grecia) tienda de asistencia de la ONG bomberos en acción. Foto cortesía ONG prensa humanitaria. (Agradezco a su director Matías Quirno Costa)

El proceso de crecimiento es en espiral: avanzamos y retrocedemos pero nunca volvemos al punto anterior, así poco a poco avanzamos

Después

Cuando comencé mi actividad como personal de rescate, esa mano tendida cargada de voluntad y pocas herramientas, fue transitando un camino de formación, siempre de la mano de maestros de excelencia y con una mirada colectiva. El paso de los años aportó la experiencia del trabajo constante, sabiendo que el camino es largo y se transita con otros. Hoy, a la distancia, esa mano ha logrado sumar un modelo de intervención que es al día de hoy, una forma muy operativa de poder brindar asistencia a las víctimas de distintos escenarios, sin perder de vista que ese contacto, único entre personas nos exponen a las emociones más humanas y a la gran

responsabilidad de poder seguir disfrutando nuestra tarea con la libertad de elegir diariamente ser un instrumento humano, con todo lo que ello conlleva.

La incertidumbre y el vacío que genera en el personal de emergencia, el no saber cómo contener a una víctima, se diluye con la formación, el entrenamiento y la capacitación, intentando con todo esto integrar nuevamente a ese ser biopsicosocial fragmentado por un hecho inesperado y traumático en su vida. Esto nos pide comenzar a hablar de lo que nos pasa, a tramitar con palabras y acciones lo que muchas veces dejamos oculto, detrás de esa imagen que los demás esperan ver de nosotros.



Talleres de capacitación y asistencia en primeros auxilios emocionales.

DAR LUZ A LO QUE NOS PASA, ES PREVENIR LO QUE NOS SUCEDE y NOS AYUDA A SEGUIR ADELANTE PLENAMENTE.

Referencias

Rivière E. P. *Teoría del vínculo*. Selección y revisión: Fernando Taragano. Buenos Aires. Ediciones NuevaVisión.

Rivière E. P. & Pampliega de Quiroga Ana. *Psicología de la vida cotidiana*. Buenos Aires. Editorial Galerna

Fernández, A. M. *El campo grupal. Notas para una genealogía* (2008). Buenos Aires. Editorial Nueva Visión.

González Rey, F (2008). *Subjetividad social, sujeto y representaciones sociales Social*. Centro Universitario de Brasilia, Brasil.

Fernández, A. M. y Colab. *INSTITUCIONES*

ESTALLADAS. Buenos Aires: Eudeba.

Fernández, A. M. *Las Lógicas Colectivas. Imaginarios, cuerpos y multiplicidades*. Editorial Biblos.

Moffatt, A. *Terapia de Crisis. La emergencia psicológica*. (1982). Buenos Aires. Editorial Busqueda.

Cabrera, D. *Imaginario Social, Comunicación e identidad colectiva*. Disponible en

Moscovici, S. *La teoría de las representaciones Sociales*.

Alicia Galfasó: *Manual práctico de Primeros Auxilios Emocionales*. Bs. As