

Apoyo psicosocial basado en la comunidad: una experiencia personal (2015-2016)

Pablo Bermejo García
pablo.bermejo.garcia@gmail.com

Resumen

Éste es el relato de mi experiencia como voluntario del equipo de Apoyo Psicosocial de la Cruz Roja Chipriota, durante el periodo comprendido entre noviembre de 2015 y abril de 2016, en un campo de refugiados en la localidad de Kofinou, en la isla de Chipre. El presente artículo narra mi experiencia personal, si bien incluye las bases teóricas que sustentaban la aplicación práctica de nuestro trabajo.

El campo

El campo de refugiados de Kofinou, situado en el sur de la isla de Chipre, acoge actualmente a más de 400 personas que esperan la resolución de sus demandas de asilo. El centro, originalmente concebido para acoger a no más de 150 personas se encuentra en una zona del interior, a 28 km de la ciudad más cercana, Lárnaca, y a 44 de la capital, Nicosia.

El lugar

El centro se estructura en dos grandes bloques: uno en el que residen los hombres solteros, y un

Abstract

This is the story of my experience as a volunteer of the Cyprus Red Cross Society's Psychosocial Support team, during the period between November 2015 and April 2016, in a refugee camp in Kofinou village, in the island of Cyprus. This article narrates my personal experience, although it includes the theoretical bases that supported the practical application of our job.

segundo bloque de reciente construcción que alberga a familias y mujeres solteras. Las personas residen en "containers", con un máximo de 4 personas por habitación y dos habitaciones por container.

Las condiciones básicas, comida y alojamiento, estaban razonablemente cubiertas, lo que nos daba lugar a implantar el proyecto de apoyo psicosocial comunitario.

Sin embargo, el campo presentaba numerosas deficiencias, derivadas del repentino aumento de la demanda de asilo en la isla y las limitaciones en los recursos, tanto materiales como humanos. Antes de septiembre de 2015, momento en que los primeros

refugiados llegados por barco son derivados al centro de Kofinou, apenas 100 personas habitaban en el campo, siendo la gran mayoría de origen africano. El personal del centro era insuficiente para atender las más de 300 personas que en ese momento residían allí, además de no estar cualificados ni entrenados para desarrollar su labor, especialmente en lo referido al trato con los residentes, lo cual originaba continuos conflictos entre refugiados y personal.

En cuanto a las limitaciones materiales, las principales quejas de los residentes y que pudimos constatar eran las continuas averías del aire acondicionado y calefacción, la falta de agua caliente, averías en las cocinas... problemas que, siendo habituales debido a la sobre-población del centro, tardaban meses en ser solucionados, lo que causaba gran malestar entre los residentes. Otras quejas eran la suciedad (si bien mejoró cuando los propios residentes se hicieron cargo de tareas de limpieza) y, sobre todo, los continuos atascos de las tuberías y problemas con el alcantarillado, lo que derivaba en frecuentes desbordamientos de los pozos, creando un fuerte olor y contaminación en el centro, además de suponer un riesgo para la salud de los habitantes del campo, especialmente los niños.

Los residentes

El número de residentes aumentó de forma considerable a partir del verano de 2015, con la llegada fortuita de los primeros barcos procedentes de Líbano a Chipre, pasando repentinamente de menos de 100 a más de 300 personas.

En el momento de mi estancia allí había aproximadamente 310 personas, de las cuales 85 eran menores, siendo 2/3 de los adultos hombres. Los residentes previos a la llegada de los barcos eran de origen africano, mientras que la mayoría de los nuevos habitantes eran de origen árabe, siendo el grupo palestino-libanés el mayoritario.

Personas de más de 80 nacionalidades se podían encontrar en el campo, que se podían dividir en 2 grandes grupos: árabes y africanos.

Entre los árabes se encontraban refugiados palestino-libaneses, palestino-sirios, palestino-jordanos, egipcios, afganos, iraquíes, yemeníes, iraníes, e incluso personas sin nacionalidad reconocida.

Los refugiados africanos también procedían de diversos países, como el Congo, Camerún, Nigeria, Zimbabue, Somalia, Eritrea, Sierra Leona, Costa de Marfil, Sudán, Sudán del Sur...

Además, había refugiados kurdos, así como personas procedentes de otros países, como Turquía o Ucrania.

De todo este crisol de nacionalidades, etnias e idiomas, destacaba especialmente un grupo, los palestino-libaneses. Este grupo, procedía mayoritariamente de Beirut, concretamente del campo de refugiados de Shatila. Esta población presentaba unas características especiales: son refugiados de segunda generación, es decir, refugiados palestinos que vivieron toda su vida en Líbano y, ahora, solicitan asilo en Chipre (a pesar de no ser su intención llegar a la isla). El campo de Shatila, famoso por las masacres cometidas en los años 80, aumentó su población de 10000 a 16000 personas desde el inicio de la guerra de Siria, haciendo más difícil la supervivencia de sus habitantes, en un ambiente donde predomina la "ley de la selva", según de M. D., uno de los refugiados en Chipre que escapó de la violencia, el tráfico de drogas y armas, la insalubridad y, especialmente, la discriminación sufrida por los palestinos por parte de la sociedad y las autoridades libanesas. La mayoría de los componentes de este grupo poblacional eran hombres jóvenes, en muchos casos analfabetos, con un pobre manejo del inglés, así como escasas herramientas tanto comunicacionales como de resolución de conflictos, recurriendo a la agresividad y la violencia para solventarlos en muchos casos, siendo esto normal y habitual para ellos, "todos de pequeños recibimos palizas de los mayores, es normal", nos decía M. A., tras una agresión física de

uno de los componentes del grupo a un niño de 10 años después de que el pequeño lo insultara.

Los distintos grupos se encontraban bastante aislados los unos de los otros, a veces en parte por la barrera idiomática y las grandes diferencias culturales, como en el caso de los africanos y árabes, sumado al sentimiento de los africanos de injusticia y abandono, ya que antes de la llegada de los barcos, nadie se preocupaba ni prestaba atención a los solicitantes de asilo y sus condiciones, y tras su llegada se produjo una respuesta tanto social como institucional, centrando la atención mayoritariamente en la población árabe.

Por otra parte, también dentro de la población árabe se producían tensiones y conflictos, especialmente entre palestino-libaneses y palestino-sirios, ya que los primeros se sentían discriminados y consideraban que eran tratados injustamente, ya que los palestinos procedentes de Siria obtenían el estatus de refugiado en un máximo de 3 meses, mientras que los procedentes de Líbano esperaban en muchos casos más de 6 meses para acceder a la entrevista y, en su mayoría, sus demandas de asilo eran rechazadas.

En cuanto a su estatus legal y sus derechos como solicitantes de asilo, las personas residentes en Kofinou no podían trabajar legalmente hasta pasados 6 meses de la presentación de la solicitud de asilo, y después sólo podían hacerlo en los siguientes sectores: agricultura y pesca, gasolineras, manipulación de carga, reparto de comida y publicidad, limpieza y gestión de residuos. Mientras tuviesen el estatus de solicitante de asilo, el gobierno debía concederles una ayuda de 40 €/mes por persona.

Así pues, y con estas condiciones, los residentes del campo mostraban distintas reacciones de acuerdo a distintas etapas de sus respectivos periplos, ya que mientras muchas de las personas recién llegadas estaban contentas y tranquilas por haber escapado de la guerra y haber sobrevivido al barco, otras personas se encontraban desesperanzadas y hastiadas, cansadas y hartas de no poder hacer nada, debido a la

imposibilidad de trabajar, lo aislado que se encontraba el campo y la falta de actividades en éste, "sólo como y duermo, como un bebé, tengo demasiado tiempo para pensar y cada día se hace más largo", nos decía K. K., un joven congoleño que llevaba más de 8 meses en el campo esperando la respuesta a su solicitud de asilo.

Bases teóricas

Nuestra labor, pionera en ese momento, se sustentaba en las bases teóricas de la teoría del Dr. Renos Papadopoulos, quien ejercía como supervisor del proyecto, así como en las directrices del Centro de Apoyo Psicosocial de la Federación Internacional de la Cruz Roja y Media Luna Roja.

Así pues, nuestro trabajo se fundamentaba en un enfoque comunitario, en el que era prioritario la creación de un sentimiento de comunidad y la movilización de sus miembros; los conceptos del Dr. Papadopoulos de desorientación nostálgica y desarrollo activado por la adversidad; y la activación y empoderamiento de los residentes.

Enfoque comunitario y movilización de la comunidad

Tal y como expuse anteriormente, en el campo de Kofinou convivían personas de muchas y muy distintas nacionalidades, etnias, culturas, religiones... que, en su mayoría, pasaban el tiempo en el campo sin relacionarse con otras personas fuera de su grupo, acentuando el sentimiento de aislamiento y soledad que acusaban muchos de los residentes de Kofinou.

Desde el momento en que las personas solicitantes de asilo eran trasladadas e instaladas en el campo de Kofinou, formaban parte de una comunidad, la de los residentes del campo, en la que se incluye también a los trabajadores del centro. El formar parte de una comunidad aporta a los individuos un sentimiento de

pertenencia a un grupo, el mantenimiento de rituales y tradiciones, estabilidad emocional y apoyo social; elementos fundamentales en la vida de las personas que no eran satisfechos en el campo de Kofinou.

Partiendo de estos principios, nuestra labor se centraba no sólo en la comunidad residente en el campo, sino en la creación de puentes y enlaces entre los residentes del campo y la comunidad primaria (pueblo de Kofinou y alrededores), y la comunidad extensa (la población chipriota). De este modo, buscábamos la creación de un tejido social, una red de apoyo y ayuda en la que poder crear relaciones y vínculos entre refugiados y ciudadanos chipriotas, superando así la situación de aislamiento en la que se encontraban los primeros y fomentando así su desarrollo e independencia. Otro de los objetivos era el de concienciar sobre la dramática situación que viven las personas solicitantes de asilo, muchas veces ignorada tanto por los medios como por la sociedad chipriota, aunque también malinterpretada y tergiversada por parte de ciertos sectores de la sociedad. Así pues, pretendíamos visibilizar y dar voz a los residentes del campo, dando la oportunidad a la ciudadanía chipriota de tomar conciencia y colaborar con la comunidad del campo de Kofinou.

Desorientación nostálgica

El concepto de desorientación nostálgica se refiere a un amplio conjunto de emociones, miedos, reacciones, esperanzas... relacionados con la pérdida del hogar y su añoranza (Papadopoulos, 2002).

Al perder el hogar y convertirse en refugiada, aparece en la persona una sensación de irrealidad, desconcierto y un distanciamiento por la pérdida de algo que no sabía que tenía. Las personas refugiadas sufren esta pérdida en todas sus dimensiones, sin saber identificar la fuente concreta de dicho sentimiento de pérdida, lo que provoca el sentimiento de desorientación.

Las personas sufren nostalgia tanto por lo tangible (olores, comidas, ropa, arquitectura, música...) como

por lo intangible (simbolismo imaginario del concepto de "casa" para cada persona). El hogar proporciona seguridad, protección y un sustrato de identidad fundamental para la vida de las personas y, al perderlo, desaparece también el sentido de predictibilidad de la vida, propiciando así una crisis existencial.

Dicho de otro modo, las personas sí son conscientes de la pérdida del hogar, pero es la mezcla del resto de dimensiones lo que genera la confusión. Esto lleva a una gran variedad de reacciones (pánico, depresión, apatía, suspicacia...) que a menudo resultan ser confundidas y patologizadas, no sólo por trabajadores humanitarios y de salud mental, sino por los propios miembros de la comunidad.

Esto se traduce en que la persona, al no poder tolerar esta ambigüedad, centra su queja en una causa concreta e identificable. Estas quejas son normalmente legítimas, aunque se presentan de forma excesiva y desproporcionada, y suelen referirse a problemas del campo (ayudas del gobierno, instalaciones, escuelas...) y más frecuentemente a problemas físicos.

El siguiente relato muestra un claro caso ejemplificador de este fenómeno:

J. D., un joven congoleño de 25 años, habitualmente muy sonriente y de buen humor, vino a mí un día muy malhumorado y, tras el saludo, comenzó su queja: "Estoy harto, la calefacción no funciona, tengo mucho frío en la habitación, además el agua caliente no funciona, el Gobierno quiere matarnos de frío aquí, ¿por qué nadie lo arregla? ¿Se creen que somos animales o qué? Mira, mira la cocina cómo está, ésto lo hacen los árabes, son sucios y desconfiados, aquí nadie hace nada, nadie soluciona nada, mira cómo está todo, sucio, roto... Tengo frío por las noches, tengo mucho frío, mucho frío..." Al escuchar sus quejas, todas me parecían razonables y, vista la necesidad de descarga emocional que tenía J. D., escuché activamente sin intervenir, y tras un breve silencio, su enfado dio paso al sustrato real de sus quejas: "No estoy bien, no estoy bien aquí", dijo echándose a llorar. "Yo no

sabía que esto era así, cuando oía hablar de Europa... Yo no quiero robar dinero a nadie, quiero tener una vida normal. Hace un año tuve que echar a correr una noche porque me iban a matar, cuando llegué a Chipre pensaba que ya lo había conseguido, nadie me dijo que esto iba a ser así. Yo así no estoy bien, no puedo más, soy una persona también, nos quieren matar aquí”

Trauma, resiliencia y desarrollo en la adversidad

En muchas ocasiones, se asocia guerra y sus devastadores efectos con trauma y, más concretamente, con Trastorno por Estrés Post Traumático (TEPT). No obstante, los terribles efectos de las guerras forman parte de un continuo, siendo una minoría la cantidad de gente que llega a desarrollar un TEPT.

La respuesta de cada persona a un evento traumático es muy diversa, ya que hay varios factores que afectan a la respuesta de cada persona. Por otra parte, los efectos de las guerras y desplazamientos en el bienestar de una persona dependen no sólo de los hechos per se, sino también de la respuesta que la comunidad extensa pueda ofrecer. Concretamente, si la comunidad internacional responde castigando y censurando a los perpetradores de las agresiones, las personas refugiadas tienden a sentirse mejor.

Además de la interacción sociocomunitaria y del individuo, éstos son los factores que afectan a la respuesta de la persona al evento traumático:

- Personales: historia personal, características psicológicas, estrategias de afrontamiento, estatus social, educación.
- Relacionales: sistemas de apoyo (familia, comunidad...)
- Posición de poder: grados de humillación e indefensión experimentados.
- Circunstancias de los efectos devastadores: predicibilidad, aislamiento, duración, efectos duraderos...
- Significado atribuido a dichos eventos y su experiencia: religioso, político, ideológico...
- Condiciones actuales
- Esperanza/deseesperanza

Para la evaluación de estos efectos en los individuos y su comunidad más cercana, el Dr. Papadopoulos (2004) elaboró el siguiente cuadro en el que se recoge el continuo de los efectos de los eventos traumáticos, incluyendo no sólo los efectos negativos sino también efectos neutros y positivos.

Niveles	Negativo <i>Daño, Herida</i>	Resiliencia	Positivo <i>Desarrollo Activado por la Adversidad DAA</i>		
	TP <i>Trastornos Psiquiátricos</i> TEPT	RPD <i>Reacciones Psicológicas Dolorosas</i>	SHO <i>Sufrimiento Humano Ordinario</i>		
Individuo					
Familia					
Comunidad					
Sociedad / Cultura					

En este cuadro se dividen los efectos de los eventos traumáticos en 3 tipos: negativos, neutros y positivos.

Los efectos negativos, a su vez se diferencian en este continuo en función de su severidad:

- Trastornos psiquiátricos: requiere intervención profesional. TEPT, trastorno depresivo, episodios psicóticos.
- Reacciones psicológicas dolorosas: menos severa, con un sistema de apoyo normal y la atención adecuada suelen superarse sin necesidad de intervención específica. Reacciones muy diversas: ansiedad, flashbacks, irritabilidad, insomnio, etc.
- Sufrimiento humano ordinario: respuesta más común ante catástrofes y tragedias. El sufrimiento no es necesariamente patológico, ni se debe tratar de erradicar a toda costa ni entender como un trastorno psiquiátrico (con las consiguientes respuestas de tratamiento con medicación y patologización del mismo), sino como un proceso necesario para la superación del evento traumático.

En efectos neutros, Papadopoulos (2004) sitúa la resiliencia. Partiendo de la definición en física de resiliencia, "capacidad de un material, mecanismo o sistema para recuperar su estado inicial cuando ha cesado la perturbación a la que había estado sometido"; entendemos que todas las características, funciones y atributos positivos de la persona antes de la exposición a la adversidad mantienen su condición y función. Se consideran "neutras" porque ya eran positivas antes del evento, y se mantienen igual tras el mismo, sin sufrir modificaciones. La resiliencia es un concepto no sólo individual, sino relacional: las personas retienen más funciones resilientes si hay un sistema de apoyo recíproco al enfrentarse a la adversidad.

Finalmente, se incluye un concepto innovador en los efectos positivos, el de "desarrollo activado por la adversidad", que se refiere a un desarrollo positivo por la exposición de la persona a la adversidad, que le hizo salir más fortalecida. Se trata de nuevas

capacidades y habilidades desarrolladas por la persona al experimentar esa situación adversa.

Activación y empoderamiento de los residentes

Partimos de que las personas refugiadas y solicitantes de asilo no son víctimas, sino supervivientes. Esta concepción implica que asumimos que cada persona tiene una serie de recursos y habilidades que pueden emplear en beneficio de la comunidad y de su propio bienestar, antes de convertirse en refugiados/as tenían un trabajo, unos intereses, una vida que puede ser recuperada y adaptada para el beneficio individual y común.

Así pues, partimos de la necesidad de empoderar a los residentes, tratando de buscar esos recursos y fortalezas, implantar actividades que sean relevantes para ellos y que puedan tomar como suyas, adquiriendo así responsabilidades y ocupaciones durante el tiempo que estén en el campo.

De este modo, lo que tratamos es de superar las quejas de falta de actividades en el campo, al mismo tiempo que centramos el desarrollo de éstas en ellos mismos, siendo los miembros de la comunidad los que las puedan gestionar, sin necesidad de agentes externos y dotándolos de nuevas responsabilidades y fomentando así su independencia, habilidades y recursos.

Nuestra labor

Antes de empezar los proyectos que realizamos en el campo, es necesario remarcar la importancia de ciertos aspectos que eran tenidos en cuenta en todo momento a la hora de interactuar con los residentes:

- Nuestro rol como voluntarios de la Cruz Roja: representamos una institución que cuenta con unos principios claramente marcados y a los cuales representamos en el momento en que vestimos

el chaleco naranja. Las personas reconocen e identifican el emblema y acuden a nosotros como representantes de la organización.

- Nunca prometer nada: esencial ante las demandas de los residentes. No podemos asegurar lo que no sabemos si podremos cumplir, de este modo no amenazamos nuestra credibilidad ni la alianza trabada con los residentes.
- Lenguaje no verbal: importancia aún mayor en este contexto. Muchas veces los residentes no hablan inglés, y los que lo hacen en muchos casos no lo hacen de forma fluida. Especialmente importante con los niños.
- Alianza: necesitamos mucho tiempo hasta que los residentes empezaron a confiar en nosotros. A lo largo de su vida y recientemente experimentaron muchas dificultades, muchas promesas incumplidas y, en muchos casos, malas experiencias previas con las organizaciones humanitarias.

Teniendo en cuenta estos aspectos, en el campo llevábamos a cabo tanto proyectos concretos como actuaciones de carácter más general:

General

Por una parte, llevamos a cabo sesiones de grupo comunitarias, en las que se exponían los problemas existentes en el campo, se juntaba a distintos miembros de la comunidad y se ofrecía un espacio de expresión y diálogo. No obstante, la barrera idiomática complicaba enormemente su desarrollo, ya que las intérpretes no podían realizar la traducción simultánea, lo que entorpecía enormemente el intercambio dialéctico. Además, solía contar a menudo con la presencia de los mismos participantes, siendo incapaces de llegar a otros grupos de la comunidad, pese a nuestros intentos de involucrar a todos los miembros.

Como parte del equipo de Apoyo Psicosocial, realizábamos acompañamientos en caso de ser

solicitados por los residentes, así como derivaciones a servicios especializados si fuese considerado necesario.

Otro tipo de intervenciones eran de carácter individual, en la línea de nuestros principios teóricos, en las que fomentábamos la activación y empoderamiento de los residentes, incidiendo en sus capacidades y habilidades para llevar a cabo y hacerse cargo de actividades y labores dentro del campo para vencer el hastío y el aburrimiento en el campo. El siguiente relato muestra un ejemplo de este tipo de intervenciones:

S, un joven camerunés de 24 años, recién salido del centro de detención de inmigrantes de Menogia (Chipre), se quejaba de la falta de actividades y de que estaba mejor allí, que por lo menos tenía televisión y no pensaba en nada. Entendiendo que S no acababa de ser consciente de cuál era su situación actual, mi intervención fue la siguiente: "Puedo imaginar que no es fácil vivir aquí, y que te puedas sentir como en una prisión. Pero las paredes de esta prisión las puedes hacer tú más grandes o más pequeñas, eres tú el que puede convertirlas en una cárcel o no. Quedarte haciendo nada, quejándote y añorando hace que los muros sean más altos, pero... ¿qué puedes hacer tú para hacerlos más pequeños? Durante el tiempo que vayas a estar aquí eres tú el que decide cómo usarlo, es tu decisión; ¿no pensaste en apuntarte a las clases de inglés y/o griego? Nadie va a regalarte nada aquí, eres tú el que tiene que ir a por ello y demostrar lo que vales, ¿cómo esperas hacerlo sin hablar el idioma? Nadie dijo que esto fuese fácil, pero tú eres un superviviente, sólo tú sabes por lo que has pasado hasta llegar aquí. Puedes aprender el idioma, tienes habilidades y recursos que puedes usar mientras esperas por la respuesta, no lo olvides"

El haber escuchado esto no pareció gustarle en un principio, sin embargo, al siguiente día que fuimos, apareció cargado con un saco de cereales que había decidido comprar junto con otros residentes para cocinar en el campo. Muchas veces, además de la comprensión y empatía, es necesario un empujón para activar sus recursos y capacidades.

En varias ocasiones, nuestra labor era la de “apagafuegos”, teniendo que intervenir en situaciones de crisis, bien fuese directamente o mediando ante los servicios de asilo del Gobierno o los empleados del centro. Ante todo, partimos de la premisa clara de que en ningún momento pondríamos en peligro nuestra integridad física.

Así pues, debimos interceder entre los refugiados y el Gobierno durante una huelga de hambre, haciendo ver a los residentes que, siendo muy conscientes de sus dificultades y de su desesperada situación, su comportamiento y acciones durante el tiempo que estuvieran en el campo iban a influir en la respuesta a su demanda de asilo, y que debían mostrar su verdadero potencial y capacidades, mostrarles sus virtudes y lo que son capaces de hacer para un país que debe decidir si acogerlos o no. Ese mismo día, uno de los residentes del grupo de Shatila intentó prenderse fuego mientras amenazaba a quien intentase acercarse con una cuchilla, ante lo que no pudimos hacer otra cosa que dar un paso atrás y observar cómo eran los propios miembros de su comunidad los que conseguían calmarlo y tranquilizarlo. Posteriormente, acompañamos a esta persona al hospital para realizar un examen psiquiátrico y análisis médicos.

En otras ocasiones, nuestras intervenciones se producían a nivel individual, en momentos de agitación o excesivo nerviosismo de los residentes, generalmente por malentendidos burocráticos o en momentos de desbordamiento emocional debido a la larga espera por obtener la respuesta a su solicitud de asilo, falsos rumores extendidos en el campo, problemas con el personal del centro... Un ejemplo de ello es el caso del joven congoleño mencionado anteriormente. Nuestra labor era la de, en primer lugar, permitir la descarga emocional, reducir la activación, y, posteriormente, tratar de transformar esa queja en algo productivo, habitualmente volviendo a incidir en la necesidad de emplear su tiempo en algo beneficioso para ellos y la comunidad, en el empleo de sus recursos y habilidades, y en lo beneficioso de mostrar sus virtudes a los ojos de las autoridades gubernamentales con visos de

obtención del estatus de refugiado.

Siguiendo nuestros principios teóricos, otra de nuestras labores era la de poner en contacto a los refugiados con la comunidad extensa. Por ende, en colaboración con el Ministerio de Educación, conseguimos clases de idiomas (inglés y griego) gratuitas en el campo, contactamos con diversas universidades para la donación de material para la biblioteca, así como con otras organizaciones para la donación de material (balones, porterías, equipaciones deportivas...), etc. También realizamos actividades concretas que detallaremos a continuación orientadas a este fin.

Nuestra principal tarea era la de presentar e introducir actividades en el campo, actividades que fuesen relevantes para ellos, que implicasen a la comunidad, y que fuesen sostenibles y posteriormente auto-gestionadas, dando así la oportunidad a los residentes de tomar responsabilidades, empoderándolos y favoreciendo que emplearan su tiempo de forma activa durante el tiempo de estancia en el campo.

Proyectos concretos

Durante el periodo en que formé parte del equipo de apoyo psicosocial de la Cruz Roja Chipriota, llevamos a cabo varios proyectos diseñados por los voluntarios que formábamos parte del mismo. Todos estos proyectos eran realizados de acuerdo a los fundamentos teóricos y las recomendaciones de la Federación Internacional de la Cruz Roja y Media Luna Roja.

Actividades artísticas para niños

Esta actividad estaba dirigida a los niños menores de 5 años que no iban a la escuela. La idea del proyecto era, además de aportar una nueva actividad a los niños, involucrar a las madres u otros adultos para que pudieran seguir llevándolas a cabo sin necesidad de nuestra presencia, actuando en un primer momento como facilitadoras y traductoras.

Biblioteca Humana

La Biblioteca Humana es un movimiento internacional que promueve una forma inclusiva de luchar contra los prejuicios a través del contacto social. Es el contacto social, de hecho, una de las herramientas más poderosas para luchar contra la discriminación y los prejuicios, dando voz y visibilizando a distintos grupos marginados y discriminados en nuestras comunidades.

En la Biblioteca Humana, como si de una real se tratara, cada persona es un "libro", con un título que los lectores pueden elegir, teniendo así normalmente un tiempo de 30 minutos en el que el "libro" puede contar su historia y conversar con la/s lectoras. De este modo, se crea un espacio seguro y en el que se asegura el respeto e integridad de los participantes.

En este caso, elegimos a varios residentes del campo para participar en una Biblioteca Humana en la ciudad de Nicosia, la capital de Chipre. Dado que algunos de los residentes habían manifestado su deseo de poder compartir su experiencia con los chipriotas y demostrar "que no somos terroristas, que hemos venido escapando de la guerra, que ésta es nuestra casa ahora y queremos trabajar aquí", además de ser una magnífica oportunidad para poner en contacto a la comunidad extensa y a los residentes del campo y crear nuevos lazos. Al mismo tiempo, nuestra idea era también la concienciación de la sociedad chipriota, en algunos casos reacia a la acogida de refugiados y suspicaz con respecto a la población árabe.

En general, la jornada fue muy exitosa, manifestando los participantes su alegría por poder expresarse y "transmitir el mensaje, al fin", llegando incluso a publicarse un artículo en la prensa digital francesa *France24*.

Sin embargo, alguno de los participantes mostró importantes muestras de cansancio y dificultades al final del día, no estando, posiblemente, preparado para contar una y otra vez su historia, que en algunos casos puede resultar traumático el recordarla continuamente.

Fútbol

Éste fue sin duda el proyecto más ambicioso y más exitoso, llegando a cubrir los objetivos propuestos en casi su totalidad. Fue, precisamente, a través del diseño e implementación de este proyecto por lo que empecé a visitar el campo de Kofinou e integrarme en el equipo de apoyo psicosocial.

Este proyecto surge ante la creciente necesidad de aportar actividades relevantes para los residentes, especialmente a los hombres jóvenes, que, en algunos casos, habían empezado a presentar comportamientos disruptivos, como el consumo de drogas y alcohol, especialmente por las noches. De este modo, la actividad de fútbol se presentó como una oportunidad de realizar deporte, algo que muchos solicitaban y que beneficiaría a los residentes a nivel de reducción de estrés y mejora de su estado de salud en general. Además, al no ser necesario el hablar el mismo idioma, se busca también la creación del sentimiento comunitario, poniendo en contacto a los hombres jóvenes africanos y árabes a través de la práctica del fútbol.

Además, el proyecto fue diseñado con la idea de que fuesen los propios residentes los que lo llevaran a cargo, inicialmente planteado a partir de la creación de una liga que deberían gestionar ellos. Una vez más, se intentaron crear lazos con la comunidad primaria, a través del equipo de fútbol del pueblo de Kofinou, pero nuestros esfuerzos fueron infructuosos. Sin embargo, sí conseguimos contactar con la comunidad extensa, a través de uno de los mayores equipos de Chipre, el *Omonoia Nicosia*.

No obstante, aunque satisfactoria, la evolución del proyecto tomó un camino distinto al inicialmente planteado en el proyecto. Así, durante las dos primeras semanas, empecé a ir al campo con un balón, llegando a congregarse como máximo a 8 personas para jugar. En ese momento, las dudas sobre el proyecto empezaron a surgir, hasta que en ese momento la teoría se hizo cierta, y M, uno de los residentes en el campo,

exfutbolista en Líbano de origen palestino, comenzó a entrenar a niños de entre 10 y 15 años residentes en el campo para "enseñarles valores y luchar contra el racismo y la discriminación que yo sufrí en Líbano"; desarrollando así de una situación adversa una nueva habilidad y capacidad (desarrollo activado por la adversidad). Desde ese momento, nuestro proyecto comenzó a cambiar, de forma que empezamos a apoyar el desarrollo del proyecto de M, consiguiendo para ello porterías, balones, y equipaciones donadas por *St. George's University of London*, con sede en Nicosia, Chipre. Además, buscamos el contacto con la comunidad primaria, intentando lograr la colaboración del equipo de fútbol local, aunque no fue posible lograr la comunicación. Sin embargo, sí conseguimos involucrar a la comunidad extensa, logrando un importante acuerdo con uno de los mayores equipos de fútbol del país, el *Omonoia Nicosia* (también contactamos con el *APOEL Nicosia*, pero no obtuvimos respuesta alguna), en el que se acordaron las siguientes acciones: visitas de los jugadores al campo de Kofinou (4 veces por año), entradas para 100 personas y desplazamiento gratuito para los residentes del campo al estadio (una vez al mes), entrenamiento del equipo de M con las categorías inferiores del *Omonoia Nicosia*, y balones y equipaciones para los adultos.

Por otra parte, los adultos desarrollaron el proyecto de forma distinta a la inicialmente planteada, si bien es cierto que no llegaron a crear una liga como habíamos pensado, si crearon varios torneos en los que más de 40 personas de distintos países participaron, gracias a la encomiable labor de A, un joven marfileño, ahora futbolista en Chipre, que consiguió poner en contacto a árabes y africanos para crear los torneos, e incluso hacer un equipo que una vez al mes jugaba partidos en la ciudad de Lárnaca contra otros africanos.

Por lo tanto, este proyecto resultó tremendamente efectivo, ya que creó un impacto en los residentes del campo en todos los niveles: activó los recursos y a los residentes del campo (especialmente el caso de M y A, para los que la llegada del proyecto supuso un desarrollo personal), juntó a la comunidad del campo

(torneos con jugadores árabes, africanos, somalíes... y el equipo de A, con una mayoría africana pero también con jugadores árabes y somalíes), es una actividad regular y sostenible (es autogestionada, los torneos se realizan sin nuestra actuación), e involucra a la comunidad extensa a través de una institución de gran impacto social, como el *Omonoia Nicosia*.

El equipo

Pese a no contar con muchos efectivos, ya que éramos 3 personas, lo cierto es que sí formábamos un verdadero equipo, sin el cual sería tremendamente difícil de soportar y llevar a cabo nuestra labor en unas condiciones de una gran intensidad emocional.

Cada vez que íbamos al campo nos reuníamos antes durante aproximadamente una hora para realizar un *briefing*, en el que cada uno exponía sus ideas y planes para el día y en común debatíamos y decidíamos el plan de actuación. Esto era de gran importancia, ya que una vez dentro resulta esencial saber dónde está cada una de nuestras compañeras. No obstante, al no saber con lo que nos íbamos a encontrar cada vez que acudíamos al campo, muchas veces los planes cambiaban por completo y realizábamos acciones completamente distintas.

Pero sin duda lo más importante que aportaba el equipo eran las sesiones de *debriefing*, tras salir del campo, en las que cada uno relataba qué había hecho, cuáles fueron sus pensamientos, cómo se había sentido... Era un lugar y un momento para la descarga emocional, de debate y autocrítica; pero también de enorme seguridad y confianza, apoyo y desahogo. Este espacio y este tiempo eran para mí de una enorme importancia, ya que la intensidad y la dureza de las situaciones vividas dentro del campo, así como la impronta que dejan las personas que allí conocimos puede llegar a ser realmente dañina, y muchas veces era necesaria la visión de una compañera para hacer ver a uno que no se puede hacer más, o que uno se está implicando en exceso, o para tener una perspectiva diferente de

una situación. Todo esto resultó para mí fundamental, y así lo era para mis compañeras también, ya que en algunas ocasiones unas tirábamos de otras y otras de las unas. Es indispensable para evitar o reducir los efectos del burnout, además de estar expuesto a una posición de gran responsabilidad, teniendo que tomar decisiones importantes con muchas dudas sobre su idoneidad, y estando expuesto constantemente a grandes frustraciones derivadas de nuestro trabajo y las condiciones en las que lo llevábamos a cabo.

Un ejemplo de esto se dio el mismo día que las historia de J. D. Ese día, al salir del campo me encontraba emocionalmente devastado, después de ver la reacción y el mal momento que estaba pasando esa persona y tremendamente impotente, con muchas dudas de si lo que hacíamos servía de algo, y así lo expuse a mis compañeras. En ese momento, la coordinadora del equipo me dijo lo siguiente: *"¿No te das cuenta de lo que has hecho? ¿Crees de verdad que no has hecho nada? Primero lo escuchaste cuando él necesitaba desahogarse, después, cuando empezó a llorar lo contuviste, estuviste ahí y no lo dejaste sólo. Por último cuando estaba más calmado le diste una solución y le enseñaste dónde estaba la oficina de la psicóloga en el campo. ¿Qué más quieres hacer? No puedes hacer más, y lo que has hecho es tremendamente valioso, aunque no lo veas ahora. Ya verás cuando volvamos si lo que hiciste sirvió de algo o no"*.

Efectivamente, J. D. estaba de mejor humor la próxima vez y me agradeció el haber estado allí, pero esto era algo que no era capaz de ver en ese momento, en que estaba obcecado por la frustración y la impotencia de no poder hacer más por J. D., o por la dureza de la situación de este joven (de mi misma edad), que me impactó especialmente.

Riesgos

Como expuse con anterioridad, las situaciones y experiencias vividas dentro de un campo de refugiados son de una gran intensidad, y pueden afectar

seriamente a los trabajadores humanitarios si no se toman las medidas de autocuidado adecuadas.

Un ejemplo de ello es el denominado "burnout", proceso que sufrí personalmente después de tan sólo un mes acudiendo al campo. El burnout es un proceso sigiloso y sibilino, ya que uno no se da cuenta de cuándo está empezando a padecerlo, mientras que todo lo que sucede alrededor tiene cierto cariz de "normalidad". Así, empecé poco a poco a aislarme socialmente, a mostrarme irritable, apático y sin ningún interés sexual. Además de eso, en los momentos en que conseguía evadirme de esa abrumadora sensación (la cual no era capaz de identificar como burnout), se me aparecían pensamientos e imágenes intrusivos de las vivencias y las personas encontradas en el campo, que me devolvían al estado malhumorado y apático que antes describí. Afortunadamente, durante las vacaciones navideñas, había planificado un viaje de 3 semanas con un amigo tras el que volví con energías renovadas y habiéndome dado cuenta de que lo que me estaba pasando era burnout, y así se lo transmití a la coordinadora del equipo (que llevaba tiempo sufriendolo). Desde ese momento, empezamos, especialmente Melissa, mi coordinadora, y yo, a dar mayor importancia a los momentos de *debriefing*, y prestando especial atención a los síntomas que pudiesen aparecer.

Otro de los grandes riesgos, especialmente al principio, es el de caer en la sobreimplicación. Si una no es capaz de distanciarse de la situación, y no verse así absorbida por la intensidad emocional de lo vivido, una no es operativa dentro del campo. Esto puede resultar tremendamente difícil, ya que la impronta que dejan en nosotros las personas con las que trabajamos resulta difícil de olvidar; sin embargo, no debemos olvidar que esto no siempre será recíproco, y en muchos casos seremos aquella persona de la Cruz Roja que se portó bien con ellos y les ayudó en aquel momento, nada más. Por otra parte, es fundamental ser consciente de que nuestra capacidad de acción es muy limitada, y podemos cambiar muy poco en la situación actual de la persona, especialmente en lo referido a su situación

legal, que es lo que más le importa a quien su futuro y el de su familia depende de la decisión del Gobierno. Esto genera sentimientos de impotencia y frustración, ya que sabiendo que hacemos lo que podemos, no dejamos de pensar que esto sigue siendo insuficiente.

Además de estos dos grandes riesgos, muchas dudas y dilemas éticos fueron apareciendo a lo largo de esos meses en el campo de Kofinou. Por una parte, el hecho de pertenecer a una organización como la Cruz Roja tenía aspectos muy positivos, como el gran respeto y confianza que genera en las diversas instituciones con las que contactamos; sin embargo, entre los 7 principios de esta organización, está el de neutralidad e imparcialidad, y esto no siempre es fácil de conseguir, ya que en muchos casos estábamos de parte de los refugiados, pero debíamos mantenernos siempre neutrales ante ellos y el Gobierno.

Otro riesgo, era la consideración y particularidad de las diferencias culturales, ya que ciertos comportamientos o estilos de relación que a nosotros nos pueden resultar extraños, son habituales y "normales" en otras culturas, y viceversa. Un ejemplo de ello es un incidente que tuvimos con A, un hombre procedente de Siria, que resultó muy ofendido y agraviado porque una de mis compañeras (de 23 años) le chocó la mano y tocó el brazo a su hijo adolescente. Además de esto, en las familias árabes es habitual que las hermanas mayores se hagan cargo del cuidado de sus hermanas y hermanos pequeños, algo que nos puede resultar chocante para nuestros estándares occidentales.

El siguiente caso nos muestra la complejidad del asunto:

N, una voluntaria de la Cruz Roja que había empezado a venir como voluntaria a Kofinou, trabajó especial relación con una joven madre con un bebé que tenía problemas de salud. Al parecer, la alimentación que el bebé estaba recibiendo no era suficiente, ni lo eran tampoco las pautas higiénicas y esterilizantes que debía aplicar. Esta mujer estaba casada con un hombre mayor que ella, de carácter rudo y que no era partidario

de tener a nuestra voluntaria tan frecuentemente en su habitación. N empezó a sospechar de posibles malos tratos por parte del marido hacia la mujer y el bebé, debido a la suspicacia de éste y a una fingida hospitalidad cuando nosotros estábamos en la habitación. Tras largos debates y muchas dudas, decidimos informar a los servicios de asilo para vigilar la evolución de la familia los días que no estábamos allí. Pasado un tiempo, la madre empezó a prestar más atención a las pautas higiénicas y la niña empezó a mejorar, al tiempo que el marido empezó a confiar en nosotras.

El haber mantenido una postura prudente en este caso nos salvó de haber denunciado un caso de malos tratos ficticios, que habría arruinado nuestro trabajo en los meses previos al culpabilizar a una familia inocente, en parte debido a la sobreimplicación de nuestra compañera y, quizás, a los prejuicios y opiniones infundadas con las que contaba.

Dificultades

Podría decirse que en cuanto a las dificultades a las que nos enfrentábamos, manejábamos varios frentes.

En primer lugar, una de las grandes dificultades era la desinformación. Por una parte en los residentes del campo en cuanto a su futuro, sus alternativas legales, el funcionamiento del campo, el tipo de ayuda que prestan las organizaciones, el funcionamiento del servicio de salud y las escuelas...

Además de ello nos encontrábamos con nuestra propia desinformación en cuanto a lo que pasa en el campo cuando no estamos nosotros, o de las medidas tomadas por el Gobierno en el campo, de las cuales nos enterábamos *in situ* llegar al campo por la mañana.

Por otra parte percibí una gran falta de coordinación e información entre las distintas ONGs, llegando incluso a apropiarse de otros proyectos (una ONG empezó a organizar partidos para el equipo de M sin hacérselo

saber), y en algunos casos, buscando acreditarse los logros y méritos de distintos proyectos, como si se tratase de una carrera por el reconocimiento.

Uno de los grandes frentes contra los que luchábamos era el propio gobierno de Chipre, que mostraba un rechazo encubierto a la llegada de refugiados. De este modo, legalmente las personas que llegaban a la isla podían realizar trabajos que, dadas las condiciones del campo y el mercado laboral en la isla, eran imposibles de realizar en la práctica. Además, las demoras para las entrevistas y la respuesta a la petición de asilo superaban en muchos casos los seis meses. En relación con nuestra labor, no percibimos interés ni recibimos un gran apoyo por parte del Gobierno a nuestros proyectos y solicitudes para la mejora de las condiciones en el campo. A pesar de mantener una línea de comunicación con el Gobierno, tanto a través de reuniones con miembros del mismo y por medio de escritos. Tampoco percibimos apoyo por parte de los trabajadores de los servicios de asilo que trabajaban en el campo de Kofinou.

Uno de nuestros grandes problemas en nuestro equipo era la falta de personal, ya que éramos 3 personas para una población de más de 300. Esto hacía que sólo llegásemos a una pequeña parte de la población del campo con la que podíamos trabajar, mientras que una gran parte de la gente que allí residía permanecía "en la sombra". En esta situación, apenas disponíamos de tiempo para atender a las demandas de la gente, ya que sólo podíamos dedicar un máximo de 30 minutos a cada persona en aras de cumplir con el programa establecido.

A la falta de personal se sumaba el problema añadido del idioma, ya que muchos de los residentes no hablaban inglés, nuestra lengua vehicular. Esto nos llevó a la obligación de tener que recurrir a residentes en el campo que, voluntariamente se ofrecían a colaborar como traductores. Sin embargo, además de que no siempre estaban disponibles, presentaba numerosos problemas, ya que ciertas personas se mostraban reacias a compartir cierta información en presencia de

los traductores, aunque, en general, solían contar con la respuesta positiva de los residentes, especialmente si pertenecían al mismo grupo.

Sumado a esto, no disponíamos de espacio y tiempo para ampliar nuestra labor, ya que no disponíamos de un despacho u oficina en el campo donde poder crear un espacio de seguridad y contención para trabajar con las personas, ni disponíamos tampoco del tiempo suficiente para empezar a profundizar en cuestiones de mayor trascendencia, intensidad e impacto emocional, por lo que nuestra capacidad terapéutica quedaba muy reducida a nivel del tratamiento del trauma y el duelo.

Con esto no quiero decir que nuestra labor no produjese efectos beneficiosos en los residentes del campo, pero sí es cierto que ante la falta de tiempo y espacio, muchas veces el alcance de nuestra labor terapéutica se quedaba en la superficie, ya que no era posible ahondar en cuestiones que precisan de más tiempo y un espacio y un contexto de seguridad y contención.

Conclusión

Este es el relato de mi experiencia en este campo en particular, en el que se cumplían las condiciones para poder desarrollar este tipo de labor de apoyo psicosocial: poca gente y condiciones básicas (comida y alojamiento) cubierta. Con esto, pues, no pretendo sentar cátedra sobre qué se debe o qué no se debe hacer en un campo de refugiados, ya que no es más que la crónica de seis meses que me sirvieron para crecer en mi vida, tanto personal como profesionalmente, y en los que aprendí, especialmente, la importancia del trabajo en equipo y el autocuidado cuando nos exponemos a situaciones como éstas.

Creo que es fundamental enfatizar la complejidad del trabajo que desarrolla un cooperante, particularmente en lo que se refiere al manejo de situaciones de crisis, tanto con las personas residentes en el campo

como a nivel personal, ya que en muchas ocasiones las situaciones e historias personales con las que nos encontramos, sumado a los sentimientos de impotencia y frustración, pueden llevarnos a procesos tan dolorosos como el burnout, dejando así de ser operativos y útiles para estas personas.

Pese a todo, una vez pasado el tiempo desde que salí de Chipre, tiempo y espacio fundamentales para procesar e integrar todo lo allí vivido, el balance de la experiencia es para mí muy positivo. A pesar de las dificultades y obstáculos a los que nos enfrentamos, además de la intensidad emocional que se respiraba en el campo (difícilmente describable con palabras), es ésta una labor enormemente gratificante y enriquecedora. Las emociones positivas vividas cuando las personas respondían y daban lo mejor de sí para sobreponerse a una situación extrema, los progresos que podíamos observar en nuestros proyectos gracias a esas mismas personas, la alegría y orgullo que mostraron los participantes de la Biblioteca Humana al finalizar el día... fueron un poderoso estímulo y una gran motivación para seguir trabajando en ello.

Referencias

Federación Internacional de la Cruz Roja, (2009). *Community-based psychosocial support*. Copenhagen, Dinamarca: PS Centre Publications

Papadopoulos, R.K. (2002) *Refugees, home and trauma*. In *Therapeutic Care for Refugees. No Place Like Home*, editado por R. K. Papadopoulos. London: Karnac. Tavistock Clinic Series

Papadopoulos, R. K. (2004) 'Trauma in a Systemic Perspective; theoretical, organisational and clinical dimensions'. *Artículo presentado en el*

Muchas veces me preguntan si volvería a Kofinou o a otro campo si se presentase la oportunidad, y mi respuesta, sin dudarle es sí, siempre y cuando exista un proyecto coherente, con unos principios teóricos de base y unas líneas de acción definidas.

No puedo cerrar este artículo sin agradecer especialmente a mi coordinadora, Melissa Tsimon, la confianza depositada en mí y todo lo que pude aprender de ella en estos meses. También a mis padres por haberme apoyado desde la distancia cuando necesitaba desahogarme. Y por supuesto, a todas aquellas personas que tuve el privilegio de conocer en Kofinou, cuyas historias, valor, coraje y fortaleza no dejan de inspirarme y provocar mi más sincera admiración y respeto por unos supervivientes, que habiendo dejado todo atrás en busca de una vida digna y en paz, ahora se topan con los muros de Occidente.

Para todas esas personas van dedicadas estas líneas, con mi más sincero deseo de que su historia acabe con final feliz, *in sha'a Allah*. **INTRODUCCIÓN.**

XIV Congreso de la Asociación Internacional de Terapia Familiar en Estambul. biomédica. barcelona: masson.

Wessells, M. G. (2009). Do no Harm: Toward Contextually Appropriate Psychosocial Support in International Emergencies. *American Psychologist*, 842-854.