

a fondo



## Atención psicológica con refugiados

Vivimos en un mundo tremendamente desigual, con múltiples conflictos armados y personas que sufren injustamente. Estas desigualdades e injusticias que siguen aumentando llevan a que muchas personas se vean empujadas por la desesperación a dejarlo todo y arriesgarse para intentar tener una oportunidad de futuro, personas que lo abandonan todo en rutas cada vez más inseguras, dominadas en muchos casos por mafias, terminando en no pocas ocasiones en grandes fosas comunes como el Mediterráneo (Informe Amnistía Internacional, «Miedo y vallas», 2015). Las cifras son escalofriantes: tenemos más de 25 000 muertes en los últimos 15 años, casi 2 800 solo en 2015 en el Mediterráneo (según datos de la Comisión Española de Ayuda al Refugiado - CEAR).

Europa se convierte en una fortaleza y endurece su respuesta ante la penúltima de las emergencias globales: el sufrimiento extremo de los sirios en una guerra sucia y sin cuartel en la que los civiles son usados como arma por los diferentes bandos en conflicto. Mientras estos siguen muriendo y empeorando su situación, en Europa se produce una suerte de subasta infame de cuotas de refugiados a asumir por cada Estado (véase vídeo de CEAR «¿Quién da menos?» en <https://www.youtube.com/watch?v=cT52TbhAVzA>).

No estamos ante una situación de emergencia puntual. La situación de emergencia se mantendrá en el tiempo. Se necesitan soluciones duraderas y sostenibles y abordar simultáneamente las causas. El conflicto sirio con más de cuatro años de duración ya ha originado más de cuatro millones de personas refugiadas y seis millones y medio de desplazadas internas. Al mismo tiempo, como señalábamos, la Unión Europea no está garantizando una acogida y protección dignas a las personas que se encuentran en países europeos como Grecia, Italia o Hungría, países que se encuentran completamente desbordados por el incremento de llegadas y la limitada capacidad instalada para la recepción y acogida de personas. Lo que emerge con fuerza es la *Europa Fortaleza*: acompañar los muros con miedos incentivados y desarrollados de manera consciente es una estrategia tan efectiva como peligrosa porque remover las bilis y una emoción tan primaria como el miedo impacta y es potente pero tiene efectos incontrolados y perversos.

Los refugiados ven su entrada bloqueada y la emergencia social sigue creciendo y empeora su situación. «Los niños de Siria están pagando un precio alto por el fracaso mundial para poner fin al conflicto», entre otras cosas obligándoles al trabajo infantil y la explotación, concluye el informe de UNICEF y Save the Children de julio 2015.

Inmigrantes por motivos económicos o por persecución y guerra presentan situaciones muy parecidas y son similares en las consecuencias que llevan consigo; la principal diferencia, más que sus situaciones objetivas, tiene que ver con el trato legal o institucional que se les da: todos sufren desplazamientos no deseados o forzados con lo que esto supone, aunque unos serán declarados legales, otros ilegales y otros refugiados.

Cabe recordar que, si bien no están llegando refugiados por vía oficial a nuestro país por el vergonzoso bloqueo institucional mencionado y comentado, sí están llegando refugiados a nuestro país por otras vías (Ceuta y Melilla o estación de autobuses de Méndez Álvaro, por ejemplo). Son refugiados invisibles e invisibilizados, pero que existen y presentan serios retos de intervención y respuesta, refugiados en situación mayoritariamente de tránsito (aunque esta condición no se reconozca legalmente), de paso hacia otros países a los que llegan en situaciones, a veces, aún más precarias y graves al acumular cargas: persecución, falta de información, problemas legales, problemas económicos, etc.

Además de las necesidades básicas que los desplazados necesitan cubrir (vivienda, comida, ropa) la variable y característica quizá más relevante a abordar con los desplazados forzados y a la que dar respuesta tiene que ver con las diferentes incertidumbres que hay que afrontar y a las que hay que responder. Incertidumbres difíciles de afrontar y que pueden llevar a la indefensión, que es, como sabemos, la peor de las situaciones posibles desde el punto de vista psicológico. Por eso es necesario articular respuestas complejas multinivel en la que se combinen respuestas de diferente tipo: asistencial, social, legal o psicológica, por ejemplo. Responder a la indefensión e incertidumbre será uno de los elementos clave.

La migración forzada exige a las personas, por otra parte, una amalgama múltiple y compleja de adaptaciones rápidas en muy poco tiempo a situaciones desconocidas y complejas: todo cambia, se rompe la seguridad, la estructura de lo conocido, se pierden las relaciones, las formas de vida anteriormente conocidas y practicadas, los apoyos y relaciones que nos servían de respaldo y red de seguridad; se experimenta el miedo, la incertidumbre, la inseguridad, la preocupación, las pérdidas variadas.

Incertidumbre y pérdidas o duelos múltiples (personas, lugares, formas de vida) que hay que acompañar y sobre los que es necesario intervenir. Incertidumbre también por las diferencias de costumbres y hábitos, por el lenguaje, por las tradiciones a las que no se tiene muy claro cómo responder en muchos casos. ¿Qué hacer? ¿Cómo hacerlo?

Se producen también múltiples preguntas («problem solving») como señala la literatura. Las principales tienen que ver con la necesidad de encontrar un sentido a lo que ocurre, un sentido al sinsentido, a la injusticia, a lo perdido, un sentido para encajar lo ocurrido, para asimilarlo y poder seguir avanzando, para no culparse. ¿Por qué a nosotros nos está pasando esto? ¿Es el mundo justo?

Los psicólogos, la Psicología, puede y debe aportar sus conocimientos y su tradicional sentido y compromiso solidario para ayudar a responder a estas situaciones.

### ELEMENTOS A CONSIDERAR EN LA RESPUESTA PSICOLÓGICA

Podemos, para empezar, diferenciar los elementos en función de las primeras respuestas a dar, o bien, cuando la situación de desplazamiento forzoso se mantiene en el tiempo, una intervención más prolongada en el tiempo.

Dos de las respuestas claves iniciales serían la conceptualización de lo que está pasando como respuestas normales ante una situación anormal o enferma y la intervención sobre los problemas de vida o cambios en la estructura de valores y múltiples pérdidas o duelos. Se trata de despatologizar la mirada: lo enfermo es la situación, no las personas con las que trabajamos, se trata de abordar reacciones normales ante situaciones anormales e inhumanas, se trata de establecer procesos de respuesta y acompañamiento para reducir los niveles de incertidumbre y dar recursos o activar fortalezas de respuesta a las personas que sufren desplazamientos forzados. Hablar con las personas antes que con sus síntomas.

Así mismo, hay que establecer y desarrollar, como principal variable explicativa de lo que denominamos «resiliencia» o capacidad de resistir, sistemas de apoyo mutuo, redes de apoyo social efectivo, apoyo social material, emocional y simbólico al tiempo, que identifiquen a las víctimas como lo que son: merecedoras de respeto y acompañamiento/intervención.

Los migrantes forzados presentarán situaciones complejas para las que es preciso desarrollar un plan de intervención y respuesta complejo y mantenido en el tiempo.

Una de las situaciones que clásicamente identificamos en estas situaciones son los denominados siete duelos:

1. Duelo por la familia y los amigos que se dejan atrás. La familia y el futuro de los hijos es el principal motivo para asumir riesgos: «yo no tengo futuro, me lo arruinó la guerra, pero me arriesgo para que mis hijos al menos tengan una oportunidad» (refugiado sirio en Grecia, reportaje emitido en La Sexta, 2016). Se abandona la seguridad de las relaciones, se rompe la red de apoyo social de la que se disponía.
2. Duelo por la pérdida del grupo étnico, especialmente si se tiene una especial ligazón con tradiciones, comidas, música y formas de actuación ya desarrolladas.
3. Duelo por la pérdida de la lengua o idioma. Con las dificultades que se tienen para comunicarse y expresarse, para sentirnos aceptados, comprendidos y reconocidos. No poder interactuar limita las posibilidades de integración y de respuesta.
4. Duelo por la separación de la cultura. Se deja atrás un estilo de vida, hábitos, formas de actuar, comidas, costumbres, todo cambia.
5. La pérdida de los paisajes, la tierra. El duelo por la tierra es ante todo, el dolor por la pérdida de los paisajes familiares, cotidianos y entrañables, tales como el camino de siempre, los ríos, las montañas, el bosque o las calles de la ciudad tantas veces transitadas en compañía de la familia o amigos, etc.
6. Duelo por la pérdida de estatus.
7. Duelo por los riesgos físicos. En ocasiones son tan drásticos los cambios físicos que se operan en los migrantes, al grado de no reconocerse ni ellos/ellas mismos/as, porque pierden excesivamente peso, la tonalidad de su piel cambia, presentan un proceso de envejecimiento, etc.

Otro de los elementos clave a considerar sería el estrés traumático y otras situaciones clínicas que puedan presentar los desplazados. Si bien cabe mencionar que aparece de manera minoritaria pese a lo que suele decirse, si este aparece debe ser acompañada su intervención y afrontamiento con profesionales.

Otro elemento es lo que denominamos proceso de aculturación, por el cual la persona o grupo van adquiriendo una nueva cultura o aspectos de la misma normalmente perdiendo la cultura propia de forma involuntaria.

Por último nos encontramos con la variable que utilizamos para evaluar los riesgos: el apoyo social, la variable que más explica la resiliencia o capacidad de resistir e incluso de crecer ante situaciones traumáticas y que, por tanto, usamos como variable clave a reforzar y también para evaluar la evaluación de riesgo de las víctimas y sus familiares (triage psicológico): a mayor soledad y aislamiento, mayores riesgos.

### PRINCIPIOS DE INTERVENCIÓN

Por otra parte, sea una intervención breve o una intervención continuada, y de acuerdo a la reciente guía desarrollada por las principales organización no gubernamentales y organismos internacionales ligados a la asistencia a personas que sufren desplazamientos forzados («Salud mental y apoyo psicosocial para refugiados, solicitantes de asilo e inmigrantes desplazándose en Europa», 2016) entre otros cabe señalar los siguientes principios clave de intervención (aunque no existan formatos únicos):

- Tratar a todas las personas con equidad, con dignidad y respeto y apoyar la autosuficiencia. Se les debe consultar y tomar decisiones con ellos, identificar sus necesidades y capacidades.
- Auxiliar a personas en peligro de una manera humana y comprensiva, sirviendo los conocidos como primeros auxilios psicológicos como técnicas sencillas a usar.



- Proporcionar información acerca de servicios, apoyos, derechos y obligaciones legales para disminuir una de las fuentes principales de estrés, la falta de información. Garantizar el acceso a la tecnología para que puedan comunicarse será clave.
- Proporcionar psicoeducación pertinente y usar lenguaje apropiado: ayudarles a comprender sentimientos a veces abrumadores, ayudarles a tranquilizarse, a plantearse que son reacciones normales, dar información breve y práctica, no usar palabras como «trauma», evitando el uso de términos clínicos. Realizar intervenciones culturalmente relevantes y garantizar una interpretación adecuada.
- Priorizar la protección y apoyo psicosocial de niños y niñas, en particular a quienes están separados, no acompañados y con necesidades especiales que pueden estar más expuestos al abuso, la violencia y la explotación. Dar asistencia en nutrición, agua potable, descanso, juego y ropa de abrigo.
- Fortalecer el apoyo familiar, ayudar a mantener a las familias unidas, que los niños se mantengan con sus padres. La familia y los apoyos sociales son la mejor protección
- Identificar y proteger a las personas con necesidades específicas: niños y niñas que viajan solos, personas mayores, personas con discapacidades, mujeres embarazadas, víctimas de tortura, víctimas de trata, sobrevivientes de violencia sexual y de género y personas de diversa orientación sexual e identidad de género.
- No empezar tratamientos psicoterapéuticos que necesiten seguimiento, cuando el seguimiento no es posible. No hacer daño innecesario. Proporcionar tratamiento a las personas con trastornos mentales graves.
- Monitorear y gestionar el bienestar del personal y de los voluntarios. Se exponen repetidamente a relatos de terror y tragedia personal.
- No trabajar de forma aislada: coordinarse y cooperar con los demás.

Y además combatir el miedo y la xenofobia y la incertidumbre, apostar por la integración y visibilizar lo que está ocurriendo: salir a la calle, pasear y aportar una visión diferente, reivindicar la sonrisa y lo que nos une y no lo que nos desune. Exigir a las instituciones que respondan y a los medios de comunicación y otros estamentos que buscan que estas causas se archiven.

#### BIBLIOGRAFÍA

- «Miedo y vallas: los planteamientos de Europa para contener a los refugiados», Amnistía Internacional, 2015.
- «Childhood in the shadow of the war: voices of Young Sirians», Save the Children, 2015.
- «Small hands, heavy burden. How the Sirian conflict is driving more children into de workforce», Save the Children y UNICEF, julio 2015.
- CEAR «¿Quién da menos?», <https://www.youtube.com/watch?v=cT52TbhAVzA>.
- «Salud mental y apoyo psicosocial para refugiados, solicitantes de asilo e inmigrantes desplazándose en Europa: una guía multiagencia de orientación», 2016.

**D. José Guillermo Fouce Fernández. (M-13404). Doctor en Psicología, presidente de la Fundación Psicología sin Fronteras, profesor de la Universidad Complutense de Madrid.**

