



“Vivimos y sobrevivimos en un país multiduelos”¹

Marha Cabrera²

Psicóloga.

Cuando empezamos este trabajo que vamos a comentar desde el Centro Valdivieso en 1997, un año antes del huracán Mitch, quisimos poner sobre la mesa temas que nadie ponía: lo subjetivo, lo psicológico, lo espiritual.

RECONSTRUCCIÓN AFECTIVA

A nuestro esfuerzo lo llamamos “reconstrucción afectiva y espiritual”. Hoy, después de seis años, reconocemos las profundas ignorancias que nosotras mismas teníamos en el arranque y celebramos lo mucho que hemos aprendido. Una de las preguntas que nos hacíamos entonces, y que nos seguimos haciendo hoy, era a dónde han ido a parar tantos millones que en Nicaragua se han invertido en capacitación. Porque en este país no hay comunidad que no haya recibido un taller de algo. Todo el mundo ha sido “tallereado”: talleres de género, de medio ambiente, de participación ciudadana... Todas las realidades y también todas las “modas” que la cooperación sugiere —o que a veces impone— han sido temas de talleres por todo el país. La pregunta era: si se han invertido tantos esfuerzos en tanta cantidad de talleres, ¿por qué los resultados son tan pobres? ¿Por qué,

a pesar de tanta y tanta capacitación, la gente no responde ante la gravedad de los problemas, por qué no reacciona, por qué no se moviliza y reclama?

Ya teníamos algunas reflexiones, algunas ideas, algunas intuiciones de los factores que estaban incidiendo en esta pasividad. Y habíamos obtenido ya una serie de resultados que nos parecían interesantes cuando vino el Mitch. Entonces, con la experiencia que habíamos acumulado sobre cómo trabajar la dimensión personal, iniciamos un proceso que nos llevó a viajar por buena parte de Nicaragua: León, Chinandega, Nueva Segovia, Estelí, Matagalpa... Estuvimos mucho tiempo en Posoltega, el lugar más castigado por el huracán. Fue en estas giras cuando nos dimos cuenta del problema y formulamos nuestro enfoque: Nicaragua es un país multiduelos.

¹ N.R.: Transcripción y elaboración a partir de la entrevista e intercambio de impresiones con la autora.

² Marha Cabrera, desde hace seis años está al frente de un equipo que trabaja en la reconstrucción personal de comunidades de toda Nicaragua. Managua.



¿Cómo llegamos hasta aquí? Haciendo recuperación emocional con los sobrevivientes del huracán Mitch, nos encontramos que la gente quería hablar de esas pérdidas, pero tenía una necesidad mayor de hablar de otras pérdidas de las que nunca antes había hablado. Muchas mujeres en León y en Chinandega se nos acercaban: “Mire a mí me duele mucho haber perdido mi casa, pero yo le quiero contar otro asunto más duro...” Y empezamos a escuchar historias. Muchas mujeres que nos decían: “¿Sabe cuál es el dolor más profundo que yo llevo? Que yo padezco insomnio. ¿Y sabe por qué yo padezco insomnio? Porque yo duermo muy poco, preocupada porque mi marido se pasa por las noches a la cama de mi hija y me la toca...”

DUELOS

Encontramos también muchos duelos relacionados con la historia política de Nicaragua. Recuerdo todavía a un hombre de Chinandega cuando estábamos trabajando con él sus vivencias traumáticas al rescatar cadáveres del deslave provocado por el Mitch en el volcán Casitas: “Llegó un momento —nos dijo— en el que no pude seguir porque el olor a muerto me trajo recuerdos horribles de mi experiencia en el servicio militar”. Estas historias se nos repetían de una o de otra forma una y otra vez. Las mujeres hablaban de violaciones, nos hablaban de la guerra, de los combates, de la huida al exilio en Honduras, de todo lo que para nuestro equipo, que veníamos del bando del sandinismo, era “la otra cara de la guerra”.

Cuando empezamos a chocar con todas estas realidades, decidimos transformar nuestro enfoque. Empezamos a crear espacios para que la gente hablara de sus otros duelos. Así, empezamos a encontrarnos con lo que ahora llamamos el “inventario de los duelos”. Trabajamos todo un año después del Mitch con los afectados del huracán.

Y encontramos una enorme cantidad de pérdidas, de duelos personales y comunitarios que no habían sido ni procesados ni elaborados, Y por lo tanto, que no habían sido superados. Esto era lo más grave. Por distintas razones —entre ellas, la rapidez con que se han sucedido en Nicaragua eventos dramáticos y traumáticos— la gente no ha tenido tiempo de procesarlos. Cuando le pedíamos a la gente que reflexionara sobre el impacto que sufrió y cómo lo trabajó, lo primero que descubríamos es que no habían tenido tiempo suficiente ni siquiera para aceptarlo. También han influido es esta falta de procesamiento razones culturales, y también que la gente no ha contado con recursos comunitarios para enfrentar estos problemas, porque en las organizaciones sociales y en las organizaciones populares se han minimizado o ignorado siempre. Así fuimos construyendo uno de los hilos conductores de nuestro trabajo: acompañar a la gente a procesar sus duelos, lo que significa siempre aceptar, expresar y reflexionar.

FENÓMENO MULTIDUELOS

Cuando ya tuvimos una radiografía bastante amplia sobre lo que comenzamos a llamar “fenómeno multiduelos”, iniciamos una enorme “batalla”: presentábamos esta situación tan grave a quienes por toda Nicaragua trabajan en proyectos de desarrollo, en proyectos comunitarios, peor no parecían entender y lo más que nos decían era: “Y ¿qué quieren, que pongamos un psicólogo en el proyecto?” Descubrimos así que existe un enorme desconocimiento de las manifestaciones y también de las consecuencias de este fenómeno.

Paralelamente a inventariar todos los duelos, y palpando este desconocimiento, empezamos a buscar herramientas que nos sirvieran de puente para entendernos con quienes trabajan en desarrollo. Uno de los caminos que descubrimos fue hacer, paralelamente al inventario de los duelos, un inventario de la salud de la



población. Al reunir a los grupos, a las comunidades, le pedíamos a la gente que señalara las pérdidas más importantes que había sufrido y que nos contara también cuál era el estado de su salud personal. Fuimos encontrando las manifestaciones del fenómeno multiduelos, que son personales, sociales y políticos. Y observamos que entre las manifestaciones personales, lo más frecuente, y lo más grave, es una serie de somatizaciones crónicas: gastritis, colitis, migrañas, que tiene una estrecha conexión con duelos no procesados. Encontramos que el estado de salud de nuestra población es realmente deplorable en cuanto a enfermedades sicosomáticas. Entrarle a la gente por su estado de salud fue de mucha utilidad. Es un camino que no agrade a nadie. Cuando iniciamos nuestros talleres haciendo un inventario de la salud y de las enfermedades, la gente se sorprende: ¿Qué es esto?. Vengo a un taller sobre desarrollo y sobre incidencia política y me empiezan a preguntar por mi salud...

Es un abordaje que causa sorpresa. Pero funciona.

DUELOS NO PROCESADOS

Las manifestaciones sociales y políticas de los duelos no procesados no son tan inmediatas. Cuando una persona no elabora sus traumas, a los seis meses, a los dos o tres años, a la larga, se revelan consecuencias sociales. Las más frecuentes son la apatía, el aislamiento y la agresividad. Entendimos que existía una conexión estrecha entre tantos duelos acumulados y el comportamiento que hoy observamos en extensos grupos de gente que en Nicaragua repiten que “no quieren saber más de política”, que “no quieren meterse en nada”. Los duelos no procesados explican mucho del actual inmovilismo.

Cuando hay una cantidad de duelo acumulado se pierde la capacidad de comunicarse con

los demás. En quienes tienen cantidad de traumas personales sin resolver se disminuye enormemente la capacidad de comunicación, la capacidad de flexibilidad y de tolerancia, se ven afectadas características que son vitales para que un ser humano funcione adecuadamente. La falta de solidaridad que hoy lamentamos en Nicaragua tiene que ver con la pérdida de confianza de unos en otros. En este país se han promovido cantidad de programas de fortalecimiento institucional, en increíble lo que se ha gastado en talleres de fortalecimiento institucional. Pero el fortalecimiento institucional tiene su base en la confianza de unos en otros. Y cuando existe mucho dolor acumulado se pierde la confianza mutua.

En nuestro trabajo coincidimos con un antropólogo que también venía trabajando con pistas similares en el mundo rural y desde la cultura.

RAZONES CULTURALES

Descubrimos una de las principales razones culturales por las que la gente no procesa sus duelos. Y ahí fue donde le tocamos los pies al machismo cultural, tan enraizado en Nicaragua. Entendimos en la práctica diaria que la manera de expresar las emociones, que siempre tienen una repercusión fisiológica se aprende, y ese aprendizaje está basado siempre en la socialización genérica. No expresan igual sus emociones los hombres y las mujeres. Unos y otras han aprendido a hacerlo de diferente forma. Y sí he aprendido como mujer que la emoción que me está permitido expresar es la tristeza, porque hay un modelo femenino que me dice que las mujeres tenemos que ser sufridas, buenas y aguadoras, me permite quejarme y llorar, también me estará permitido expresar culpa. Pero no me estará permitido expresar rabia. Porque de la mujer que expresa rabia se dice: Es una mujer muy arrecha, ¡parece hombre! Los hombres también aprenden a expresar sus emociones. A ellos sólo se les permite



expresar rabia, furia, incluso violencia... No pueden llorar, no pueden expresar miedo ni culpa ni tristeza. Y esta represión de sus emociones la pagan cara, tanto ellos como las mujeres que tienen cerca.

EMOCIONES

Nuestro trabajo nos ha obligado a profundizar en el Estudio de las emociones. Cuando uno está triste, uno no tiene triste una oreja o un pie, la tristeza recorre todo el cuerpo. Emoción quiere decir energía que se mueve. Por eso, cuando uno está con cólera se le pone rígido el cuerpo. Las emociones producto del duelo, que son la rabia, la tristeza, el miedo y la culpa, generan automáticamente cambios corporales. Con estos cambios, el cuerpo, que es sabio, a lo que nos está invitando es a que expresemos la emoción.

La emoción es una señal de que estamos vivos. Cuando siento tristeza por haber perdido algo o a alguien, la tristeza es seña de que estoy vivo. Cuando las personas aceptan el dolor, se dan el tiempo para digerirlo, cuando lo expresan y reflexionan sobre su dolor, la emoción sigue su curso normal, pero cuando no ocurre así, las emociones, que inciden en el sistema inmunológico, en el sistema neurológico, en el sistema circulatorio, en todo el cuerpo, provocan cambios fisiológicos en la presión, en la temperatura, en el proceso de asimilación de los alimentos y terminan por enfermarnos. Hay siempre una estrecha relación entre las enfermedades que padecemos y las emociones que reprimimos.

La perspectiva de género nos dio una pieza que nos permitió armar mejor el rompecabezas.

VIOLENCIA INTRAFAMILIAR

En Nicaragua ya ha sido documentado, por ejemplo, que después de concluida la guerra de los años 80 se produjo un incremento de la

violencia intrafamiliar en las casas con hombres que habían participado en la guerra. Hombres que vivieron situaciones muy duras en el campo de batalla sin poder procesarlas ni poder expresar emociones, por el modelo de masculinidad aprendido, y que después, por la inhumanidad del sistema, pasaron de ser militares a ser desempleados, sólo encontraron en la violencia cauces para expresar su dolor. La agresividad y la violencia aumentaron en la postguerra porque ésta es la manera en que los hombres han aprendido a expresar sus emociones y a superar sus traumas.

Con más claridad sobre lo que estaba pasando y sobre lo que teníamos que hacer, nos preguntamos cómo sacar provecho a todos estos hallazgos en beneficio de la gente organizada en torno a proyectos de desarrollo. Un año y medio después del Mitch nos invitaron a un encuentro con los alcaldes de Nueva Segovia, Madriz y Estelí.

HISTORIA PERSONAL

Una de las preguntas que les planteamos fue: ¿Conocen ustedes las manifestaciones sociales de fenómenos como el Mitch?. La gran mayoría de los alcaldes dijeron que no. Esta realidad es grave y es chocante: en todos los proyectos de desarrollo, sean los grandes de la ONU o sea cualquier proyectito chiquito, siempre se incluye entre los objetivos algo que se ha puesto muy de moda: "empoderar a la población". Pero ¿cómo se empodera a una población que está traumatizada?.

En el encuentro con los alcaldes tratamos de que ellos entendieran cuáles eran los sujetos sociales con los que trabajan. Que entendieran por qué tantas veces la gente no quiere participar en su desarrollo, por qué no querían participar, por ejemplo, en la construcción de sus propias casas. A veces abunda esta queja: que la gente no quiere cambiar, que la gente no se interesa por el proyecto, que la gente no



quiere desarrollarse. Pero, ¿por qué la gente es así? Por el trauma. Por el dolor acumulado. Diciéndolo con un ejemplo muy sencillo: cuando a uno lo atropella un carro en la calle, uno no se levanta, se sacude y se va a trabajar. Lo menos que hace es contarlo, desahogarse, sobarse. Pues a Nicaragua no le ha pasado por encima un carro, le ha pasado el tren, ¡y varias veces!

Cuando dije a aquellos alcaldes que cada uno escribiera su historia personal y su río de la vida, encontré en estas historias una película que se repite por todas partes: me quemaron la casa, me tuve que ir exiliado a Honduras, me mataron a mi hermano... Esta historia personal, que tanto peso tiene en cada uno de nosotros, se sigue ignorando en los proyectos de desarrollo. La gran mayoría de las capacitaciones consiste en reunir a los líderes comunitarios para enseñarles herramientas con las que trabajar con la población. Pero, ¿quién es ese líder? ¿Qué saben los capacitados de la historia personal de ese líder? Ignorar la historia personal evidencia un modelo de capacitación del cual la izquierda no se ha liberado y que se basa en negar a la persona, negar lo individual, negar lo subjetivo, que concibe a la persona como un eslabón de la cadena de transformación que trabaja por un proyecto colectivo, siempre mayor.

En Estelí, tuvimos la oportunidad de coincidir en un proyecto que se llamó Formación de Promotores para el Desarrollo Local, donde pudimos converger varias instituciones. Trabajamos durante año y medio comunas 90 personas, promotores de 36 organizaciones. Trabajamos sus historias personales, les brindamos muchísimas herramientas para que la gente trabajara sus historias y también les dimos herramientas para que reflexionaran sobre la historia de Nicaragua y su cultura.

Éste es un desafío complejísimo, porque en 1990 para acá los nicaragüenses no hemos sido capaces de tomar una distancia crítica de la

historia que hemos vivido. Incluso los libros escolares se han cambiado ya dos veces y el resultado son textos tan ideologizados que no permiten a las nuevas generaciones tomar una necesaria distancia. Son libros que nos polarizan, que siguen reproduciendo los dos mismos bandos. Viendo este problema, también hemos hecho algún esfuerzo por elaborar algunos textos que ayuden a la gente a ver la historia de manera crítica. Hace poco estuvimos en Costa Rica trabajando con lo migrantes nicas allí, y observamos lo mismo. Hay tanto dolor acumulado en quienes sufrieron durante la revolución por estar en el bando de la Resistencia, y en quienes sufrieron por apoyar a los sandinistas y tuvieron que emigrar que esto les impide ver la historia con otros ojos y poder avanzar.

Todo esto nos llevó a otro tema: el tema organizacional. En Nicaragua, muchísimas organizaciones “quieren hacer operaciones de corazón abierto con machete”. En las organizaciones se quiere cambiar el mundo, pero al interior de las organizaciones no cambia nada y se reproduce un modelo superado y un estilo de liderazgo que impide cambiar cualquier cosa. Y es que los únicos caudillos de este país no son Daniel Ortega y Arnoldo Alemán. El caudillismo se reproduce en las organizaciones, en las ONGs, en todos los sectores de nuestra sociedad. ¿Tenemos organizaciones democráticas? Pero, ¿podemos tenerlas?. Hemos descubierto que cuando la historia personal aún duele tanto es muy difícil construir la democracia.

Hay en Nicaragua muchísimos esfuerzos.

PROYECTOS

A cualquier lugar a donde uno vaya, hay abundancia de proyectos. Podemos hablar de “una Nicaragua de los proyectos”. Pero, ¿por qué tanto esfuerzo no da frutos? En parte, porque abunda el activismo y se rechaza la teoría. Nuestro propio país es un país que cualquier universidad de Primer Mundo pagaría por venir



a estudiarlo. Sin embargo, los nicaragüenses no tenemos aún una teoría para nuestro propio país. Cuando uno trabaja con las organizaciones y les ofrece un folleto, todo el mundo se lo lleva, pero nadie lo lee. Y entonces estamos siempre volviendo a la realidad con las mismas herramientas de siempre, con herramientas que ya no nos sirven. Si Paulo Freire viviera y pasara por Nicaragua se asombraría y se lamentaría al ver cómo la educación popular se ha vuelto una cosa tan débil, un continuo papelógrafo—trabajo en grupo—papelógrafo—trabajo en grupo...¿Podremos nosotros cambiar nuestra realidad con esta educación popular y con estas organizaciones?

Aunque el fenómeno multiduelos no explica todo esto, explica mucho y afecta a casi toda Nicaragua. Quienes hoy promueven por todo el país procesos de desarrollo están en su mayoría afectados por situaciones traumáticas. Nuestra tarea ha sido convencer a quienes promueven proyectos de desarrollo que tienen que enfrentar este problema. Muchos suelen decirnos: ¿Para qué meternos en esto si basta con un taller de autoestima? Pero no basta. La experiencia nos ha demostrado que cuando les pedimos a los líderes comunitarios que hablen de su vida, al inicio muchos se sorprenden, pero después todos lo agradecen. Y eso les ayuda a entender y a avanzar.

CAMBIOS

Los cambios personales son clave para los procesos organizacionales. No puede haber cambios sociales sin cambios personales. Porque para cambiar personalmente hay que dar la batalla todos los días. Nuestra propuesta de acompañamiento a las organizaciones tienen actualmente cuatro grandes bloques. Un primer módulo es lo personal: ahí entra la crisis, los duelos, el estado de salud, el concepto de sanación, el estilo de vida, los hábitos de salud integral. Un segundo módulo es lo histórico—cultural: tratamos de entender cómo

nuestra vida personal está marcada por la historia de este país y por la cultura nacional, y explicamos cuántas estrategias disfuncionales hay en nuestra cultura y cómo se expresan. El tercer módulo es lo organizacional. Y el cuarto lo dedicamos al desarrollo. La práctica nos ha hecho evitar ver estos cuatro módulos como bloques separados y tratamos permanentemente de hacer las conexiones entre unos temas y otros.

Y en lo histórico—cultural damos espacio, dependiendo de las organizaciones, a la espiritualidad. Porque hemos encontrado que hay una gran cantidad de gente que en los años 80 encontró el sentido de su vida, su razón de ser, en la revolución, pero que acabada la revolución, no se identifica con ninguna religión o espiritualidad y experimenta por esto un profundo vacío de sentido. Es importante reivindicar la dimensión espiritual de las personas para lograr una mejor salud mental y corporal. Y también para un mejor funcionamiento de las organizaciones. Por eso trabajamos mucho con rituales como herramientas que cohesionen a los grupos.

SANACION

Al introducir el concepto de sanación personal en las organizaciones, les hacemos una radiografía de sus duelos y les explicamos cómo se elabora correctamente un duelo, con tres pasos que son sencillos: aceptar lo que me ocurrió, expresar lo que me ocurrió y reflexionar sobre lo que me ocurrió. Éste es el proceso correcto para curar un duelo. No resulta fácil. Si, por ejemplo, ésta es una sociedad que niega lo extendido que está el abuso sexual en las familias, los altísimos niveles de incesto con los que convivimos, si niega esta realidad y se niega a hablar de ella, ¿Cómo va a curar? Si en Nicaragua no hemos hecho aún una reflexión sobre los principales duelos políticos de este país, ¿cómo vamos a sanar? A menudo, cuando uno entra en las organizaciones a querer refle-



xionar sobre estas cosas, enseguida te dicen: ¿Es que usted quiere acabar con la organización? Se evita promover la reflexión, porque la reflexión supone separar lo bueno de lo malo, lo correcto de lo incorrecto. Y hay muchísima gente que viene del bando del sandinismo o del bando del antisandinismo a quienes les cuesta aceptar los errores cometidos, expresar esos problemas, reflexionar sobre ellos. Creen que aceptar, hablar y reflexionar son sana, sino que hace daño. Nuestro esfuerzo no ha sido otra cosa que brindar herramientas para que la gente inicie estos procesos de sanación personal y colectiva.

El proceso de sanar el duelo hay que empezarlo y hay que cerrarlo. Lo dicen todas las teorías. Pronto nos dimos cuenta que debíamos entrar a esto no sólo logrando que la gente hablara de sus pérdidas, sino haciéndole descubrir que hablar de sus pérdidas les iba a producir una ganancia. Descubrimos también ese enfoque que explica que cuando se produce un trauma se da un bloqueo de la energía que circula por el cuerpo y que hay formas para desbloquear esa energía.

Ha sido estudiado y comprobado que las personas que padecen el fenómeno multiduelos son personas que tienen mucha menos energía. La razón es sencilla: cada vez que un ser humano sufre y no procesa ese sufrimiento, lo primero que se restringe es su capacidad de respirar. Cada vez que sufrimos una agresión, el cuerpo reacciona, se encoge, se tensa. Y ese encogimiento y esa tensión tienen como primer efecto reducir la cantidad de oxígeno que entra al cuerpo. Y cuando la gente recibe menos oxígeno, dispone de menos energía. Los orientales lo saben hace milenios. Por eso la respiración está en el centro de muchas técnicas orientales.

En la medida en que la gente ya ha trabajado su estado de salud, vamos a la teoría y les explicamos cuál es el proceso de elaboración del duelo. Después, les invitamos a ir a su historia personal, que se puede abordar con el

método del río de la vida o con otros métodos. Hacemos mucho énfasis en la importancia que tiene mejorar las relaciones interpersonales para trabajar un duelo.

TALLERES

El módulo personal consta de tres talleres de dos días y medio, muy activos, muy lúdicos. La educación popular ha perdido también mucho de la alegría, del juego, de la risa. Y el juego tiene mucha capacidad de sanación. La sanación no tiene que pasar siempre por las lágrimas. Es importante brindarle herramientas al grupo, una y otra vez, hasta que la gente entienda que el poder de sanar está en ellos mismos, hasta que asuman la responsabilidad personal que tienen de sanarse.

El suicidio, cuyos índices en Nicaragua se han disparado, es una manifestación más del fenómeno multiduelos, pero no puede centrarse en el suicidio toda la reflexión. Hay otras formas cotidianas de no enfrentar los duelos, que son formas de suicidio más lentas, y que están más extendidas. El alcoholismo es un suicidio lento muy extendido en Nicaragua y en las organizaciones y nadie entra a reflexionar sobre este problema.

Las sociedades multiduelos corren el peligro de convertirse en sociedades con traumas intergeneracionales. Uno se lleva con los demás como se lleva consigo mismo, eso es de ley. Donde hay extensos grupos de población traumatizados, el trauma se traslada a la siguiente generación. Trabajar con el fenómeno multiduelos quiere decir también aceptar que los duelos también son colectivos. En Nicaragua, la revolución fue un fenómeno colectivo, pero la elaboración del duelo que significó la pérdida de la revolución ha sido un fenómeno individual. Y aún hoy encontramos en los talleres a mucha gente que diez, doce años después de 1990, tiene todavía atragantada la derrota electoral de aquel año.



Por nuestra experiencia de trabajo en el terreno pensamos que tenemos que hablar de ese pasado y de todo el pasado, que tenemos que hablar de la historia si queremos sanar.

DESAFÍO COLECTIVO

Y para sanar no se necesitan psicólogos. Muchas de las concepciones modernas de sanación nos dicen que se trata de un desafío colectivo. Se trata de reconocer que mi duelo, tu duelo, su duelo, son similares. Para sanar colectivamente es necesario un cambio cultural. ¿Por qué la gente no habla? Porque se somete a un mandato cultural muy fuerte que le dice que “los trapos sucios se lavan en casa”. En lo fundamental, la sanación tiene que ver con el proceso de asumir una responsabilidad personal. Significa que yo asumo la responsabilidad de mi vida, que asumo la responsabilidad de curarme. Y asumir esa responsabilidad tiene que ver con distanciarme del modelo de liderazgo tradicional que existe en este país y con la construcción de un nuevo modelo de liderazgo. Nada fácil. En Nicaragua, venimos de un modelo en el que los líderes lo son de la puerta de su casa para fuera. Izquierdistas fuera de su casa y dentro de su casa fascistas. Proponerse sanar personalmente pone en evidencia esta contradicción y nos asegura para el futuro un nuevo liderazgo con coherencia entre lo privado y lo público. En Nicaragua hemos tenido un modelo de liderazgo que genera problemas y no los resuelve. Son liderazgos que se nutren de la polarización política y la fomentan. Ése es un problema muy actual: que reciclamos a los líderes políticos y sociales y los líderes reciclan las ideas, y las organizaciones, por falta de capacidad o por cansancio, no saben cómo enfrentar a estos liderazgos.

EXPRESIÓN DE VIVENCIAS

Instamos a los líderes comunitarios a que revisen su estilo de vida. Porque hemos descubierto que, a pesar del montón de talleres de

autoestima, la gente sigue sin cuidarse a sí misma. Hemos ido a comunidades donde hace un calor insoportable y cuando preguntas a la gente si bebe bastante agua, la gente dice que no. Ni algo tan simple como este cuidado básico se tiene en cuenta. ¿Dónde comienza el desarrollo si no comienza en uno mismo?. ¿Dónde comienza el liderazgo si uno no les líder de sí mismo y da el ejemplo? Abunda el liderazgo hacia fuera, un liderazgo que ya no funciona, cuando lo que necesitamos es un liderazgo desde lo personal, líderes desde la propia vida, lo que resulta mucho más complicado que ser un líder que anda diciéndole a los otros lo que tiene que hacer y no lo hace él mismo.

En un taller que tuvimos con nicas migrantes en Costa Rica, en un grupo de 25 personas salieron a flote 60 enfermedades de tipo psicosomático. Allí, a todos los duelos que quienes emigraron se trajeron de Nicaragua se les ha sumado otro duelo: el de ser migrante. Descubrimos que fuera de Nicaragua la identidad nicaragüense duele, porque la contraponen con la identidad costarricense y el nica se avergüenza de ser nica. ¿Por qué? Porque tiene una visión negativa de su propia historia. Hablamos mucho con ellos del desarraigo y les decíamos que si querían construir dentro de sí mismos, que si querían construir esas organizaciones se tenían que enfrentar a reflexionar sobre la historia de Nicaragua, una historia que pudiera parecerles pasada, pero que está presente dentro de ellos mismos. Porque para el duelo no cuenta el tiempo cronológico, que es una manera de medir el tiempo, lo que cuenta es el tiempo psicológico, que transcurre en otros ritmos. Cuando una persona sufrió una violación, su cuerpo tiene memoria de esa violación. Cuando una persona sufrió abuso sexual a los cinco años, esa herida está presente aunque tenga treinta años. Puede que la haya olvidado para sobrevivir, pero estará presente de muchas formas: en pesadillas, en miedos, en la manera de relacionarse con los demás, en su salud.



Es fundamental saber que todas las vivencias dolorosas no trabajadas se expresan después no sólo en la persona, sino también en las organizaciones. Es erróneo ese consejo que se suele dar con frecuencia: cuando entres a trabajar, debes dejar fuera tus propios problemas. Y es erróneo porque es mentira, cada quién carga con su mochila personal a donde quiera que vaya. Y es también fundamental no ver los duelos y los traumas sólo en sentido negativo. Son fuente de experiencia y de sabiduría. De hecho, trabajar los traumas personales no es otra cosa que transformarlos en sabiduría para sí mismo y para los demás.

Las poblaciones multiduelos producto de un estrés permanente pierden su capacidad de tomar decisiones y de planificar el futuro. Por el exceso de sufrimiento vivido y no procesado. Pero cuando la gente habla de su historia, la asume y la reflexiona, ocurre algo que es fundamental para los seres humanos, algo que las capacitaciones tradicionales no logran: la gente encuentra sentido y significado a lo que ha vivido. Reconstruir el sentido de la historia nacional, de la historia personal, entender que, a pesar de todo, hay un sentido en lo que somos y en lo que hemos vivido es lo que nos permite avanzar en la vida. Pero eso sólo es posible si la gente dispone de una energía nueva.

En la medida en que uno se da permiso para trabajar la historia personal y se abre a esa posibilidad, en esa misma medida se reconstruye a sí mismo y también reconstruye el tejido social. Cantidad de proyectos tiene esa meta: “Reconstruir el tejido social”. Pero, ¿quién reconstruye el tejido social? Lo reconstruyen las personas. Esto nos conduce a analizar el modelo de desarrollo que estamos planteando en nuestros proyectos. Y si son realmente las personas el centro de los proyectos.

DESARROLLO INTEGRAL

¿Cómo hacer un enfoque de desarrollo que sea integral, que sea atractivo y que dé frutos?

Hemos descubierto la importancia que para conseguir esto tiene entender la unidad mente–cuerpo–espíritu. Desafortunadamente, los humanos hemos creado tres profesiones —psicólogos, médicos y religiosos— para atender una realidad que es una sola. Y es que somos uno: mente, cuerpo y espíritu. En el proceso de reconstrucción del duelo que proponemos hemos aprendido a trabajar con el cuerpo: recuperamos el baile, la música, hacemos tai–chi, hacemos meditación, hacemos ejercicios de relajación. Y lo hacemos con la convicción de que el cuerpo tiene una enorme capacidad de sanarse, tiene su propio potencial de reconstruirse. Hemos aprendido que cuando la gente habla de su experiencia personal y la asume y le comienza a hallar sentido a su vida, es más fácil que se proponga un cambio de hábitos y una vida más sana, y así empieza a liberar de muchos malestares corporales que la agobiaban. Trabajar con el cuerpo es una excelente herramienta para que la gente sienta que puede cambiar.

En el tema de desarrollo humano nos hemos casado con el enfoque del “Desarrollo a Escala Humana” del chileno Manfred Max Neef. Este autor ha formulado una matriz de necesidades humanas donde no sólo incluye las de subsistencia, sino también las de afecto, pertenencia, identidad, creatividad... Además, establece una diferencia entre satisfactores y compensadores. En Nicaragua, un compensador de la vida sexual es, por ejemplo, la prostitución. Pero la prostitución no es un satisfactor. Un *satisfactor* es un fresco de naranja y un compensador es un glu–glu. Es importante que las organizaciones reflexionen en lo que están promoviendo, si satisfactorios o si compensadores.

POBREZAS



Max Neef plantea también que no se puede seguir hablando de pobreza, sino que hay que hablar de pobrezas, y que la carencia crónica de cualquier satisfactor se convierte en Pobreza. Este enfoque nos ha ayudado a integrar lo



personal, lo histórico-cultural y lo organizacional, sabiendo que no podemos seguir separando el desarrollo personal y el desarrollo social. Para desarrollarse, Nicaragua necesita de un abordaje más integral de los problemas, que no terminamos de conocer ni de entender. Los proyectos de la cooperación internacional nos imponen criterios de liderazgo o participación ciudadana y la realidad nos está diciendo que son un fracaso. La realidad nos está convocando a una visión más integral. Lo que convence son los resultados.

Y hoy ya tenemos resultados. Empezamos trabajando con algunas organizaciones, ahora trabajamos con un conjunto, hasta 25 a la vez. Creemos mucho en aquello de la “masa crítica”: necesitamos un grupo mínimo de gente transformada para transformar las cosas. Basta con un grupo muy pequeño de gente dispuesta a hacer cosas muy grandes. Y a eso apostamos.



 <p>ASOCIACIÓN VASCA DE SALUD MENTAL</p>	<p>2º logotipo de OME, 1998, 2001. Diseño de Iñaki Palmou</p>	 <p>ASOCIACIÓN DE SALUD MENTAL Y PSIQUIATRÍA COMUNITARIA</p>
--	--	---