

¿Dónde encontrar refugio hoy en día?

El modelo de los tres centros

**Silvia Caggiano**

Psicoterapeuta y mediadora de conflictos

ONG y libre profesión

[gestaltworkshop@gmail.com](mailto:gestaltworkshop@gmail.com)

**Alice Titia Rizzi**

Psicóloga clínica, PhD. Maison de Solenn - Hôpital Cochin- Paris, Francia. Universidad Paris 5

Descartes. INSERM U1178, CESP

**Pr Marie Rose Moro**

Professeur de Psychiatrie de l'Enfant et de l'Adolescent

Chef de service

Universidad Paris 5 Descartes

## RESUMEN

A partir de las consultas psicológicas con 456 operadores humanitarios, este estudio proporciona un nuevo modelo holístico que considera los tres centros principales de la persona - cognición, emoción y cuerpo - para llegar a la integración de las dos dimensiones típicamente percibidas: la de "casa" y la de "misión". Los factores de riesgo en el proceso de readaptación son identificados, al igual que los de protección que facilitan la sostenibilidad de este estilo de vida y reducen el malestar.

## ABSTRACT

Based on the psychological consultations with 456 humanitarian operators, this study provides a new holistic model that takes into account the three main centers of the person - cognitions, emotions, body - to reach the integration of the two typically perceived dimensions: "home" and "mission". The risk factors are identified in the re-adaptation process, so are the protection ones that facilitate the sustainability of this lifestyle and reduce the discomfort.

## PALABRAS CLAVE

Expat / operador humanitario, misión, exposición, fragmentación/compartimentación, congelamiento

## KEYWORDS

Expat / humanitarian operator, mission, exposition, fragmentation/compartmentalization, freezing

## *Introducción*

Este artículo se propone dar una nueva visión sobre las dinámicas que entran en juego en la vida de los “expats”, o sea de las personas que deciden ir en misiones humanitarias en países desventajados a causa de guerras, catástrofes naturales, estructuras sanitarias ausentes o inaccesibles. Este estilo de vida, que podemos definir de migración voluntaria y repetida, conlleva ciertas consecuencias a nivel de desarraigo, readaptación a la vuelta e integración de las dos dimensiones de la “vida en misión/burbuja” y “vida normal/casa” muchas veces percibidas como contrastantes.

Se identificarán los factores de riesgo en el proceso de readaptación en el momento del regreso y los de protección que facilitan la sostenibilidad de este estilo de vida a largo plazo. Para lograr la integración de estas “dos vidas”, solo aparentemente separadas e incompatibles, se propone un modelo holístico que considera los tres centros a la vez: el de las cogniciones, las emociones y el cuerpo «(Albert J. 2014)».

El presente estudio ha sido posible con el compromiso de mantener la confidencialidad tanto de la organización no gubernamental como de las personas de las que se han transcrito los testimonios. Por tales razones, se presentarán únicamente los resultados del análisis del discurso llevada a cabo previamente.

## Metodología

### Muestra

Muestra de 456 operadores humanitarios, de los cuales 80, o sea el 17.5%, han reportado un malestar más profundo y duradero; el restante 82.5% ha vivido la experiencia de la misión en su conjunto de manera positiva. Todo el mundo sin embargo refiere sentimientos parecidos a los destacados en las macro categorías, lo que varía es la intensidad y la duración; en el 82.5% de los casos han sido en forma ligera y transitoria.

Las entrevistas han sido efectuadas durante 2 años, del marzo del 2016 al marzo del 2018.

### Recogida de datos

Los datos han sido recopilados a través de dos entrevistas semi estructuradas, de una hora de duración aproximadamente, que profundizan aspectos diferentes en la ida y en la vuelta. También ha habido intervenciones mientras los operadores estaban en misión, pero estas sesiones no siguen un modelo de entrevista definido.

Las consultas a la ida se centran en los siguientes aspectos: situación familiar, laboral y relacional del operador al momento presente; fantasías relacionadas con la misión, puntos de fuerza y fragilidades percibidas; señales personales de estrés negativo y mecanismos de *coping*.

Al regreso, se analiza cómo ha ido la misión: relaciones interpersonales y laborales, contactos con los otros significativos en el país al que volverá, mecanismos de coping utilizados, señales de estrés acumulado, fatiga por compasión, desarraigo; se pone especial atención en la representación personal de la misión y de "casa/heim". Se explora también cómo está yendo el regreso: relaciones con la familia y la red social, empleo/remuneración, tiempo para descansar VS vuelta inmediata al

trabajo, situación logística (dónde el operador se quedará físicamente en este periodo), planificación del futuro.

### *Análisis y Resultados*

Se ha efectuado un Análisis del Discurso (AD) «(Sayago, 2014; Pedon, Gnisci, 2016)» de 483 unidades de análisis (UA), o sea sesiones/talks llevadas a cabo con 456 operadores. 27 talks han sido repetidas con los mismos operadores ya que han hecho más de una misión en el curso del estudio.

Por cada UA se ha efectuado un análisis vertical de los contenidos mayormente reportados y, seguidamente, un análisis transversal que ha llevado a resumir los temas en las siguientes macro categorías:

- Sentimiento de no ser entendidos / Prejuicios ajenos

*“¿Pero, quién te ha mandado a hacerlo?”*

*“¿Por qué no te buscas un trabajo normal?”*

- Falta de interés por parte de los demás

*“Se nota cuando te hacen preguntas porque realmente les interesa y cuando es solo por circunstancia”*

*“Con los demás no hablo mucho porque bueno se interesan, pero te ponen un par de preguntas y luego ya está o te dicen “¿para qué has ido allí?”*

*“Me preguntan qué tal, pero al cabo de un rato ya no escuchan o cambian de tema”*

- Pérdida de sentido, como falta de interés del operador humanitario hacia los problemas de los demás en el contexto social de regreso

*“No me interesa discutir media hora sobre dónde vamos a cenar”*

*“En el fondo no me interesa si la hija de mi amiga está resfriada, me sabe mal, porque parece que no les quiero, pero es que, en realidad, no me parece que sus problemas sean serios”*

*“El regreso es frustrante porque oigo hablar siempre de los mismos temas”*

- Irascibilidad / intolerancia

*“Me da mucha rabia escuchar los discursos de la gente en el bus sobre los migrantes”*

*“Los discursos de la gente a mi alrededor me angustian”*

- Dificultad en la gestión de la necesidad de descansar VS las ganas de quedar con amigos y familia

- Soledad, como pérdida de entorno social

*“Aquí en mi ciudad me aburro, me siento solo, el trabajo es estéril”*

- Aburrimiento

### *Factores de riesgo y de protección*

Numerosos son los estudios sobre los factores de riesgo y de protección del estrés acumulativo / fatiga por compasión / trauma vicario / *burn out*, por lo que el análisis aquí desarrollado se centra únicamente en los que influyen en todos los procesos de regreso e idas y vueltas repetidas de los

operadores humanitarios, tanto si desarrollan un malestar como si han percibido la experiencia positivamente. Estos factores han sido identificados a partir del análisis de las macro-categorías y la observación en la práctica clínica diaria, y son utilizados para la psicoeducación durante las consultas, cuya finalidad es ayudar la inserción del estilo de vida del expat, que podemos inscribir en un marco nómada, en el marco sedentario típico de las personas que se quedan.

### *Factores de riesgo*

- Número de misiones
- Personalidad
- Momento vital actual: necesidades, edad, situación familiar (hijos, pareja estable, etc)

En misión:

- Intensidad y duración de la exposición
- Falta de apoyo social percibido: en el trabajo y las relaciones interpersonales

Al regreso:

- Red social y apoyo percibido
- Situación logística
- Empleo/remuneración

Por exposición del expat en el terreno, se entiende exposición al sufrimiento humano, el trabajo demandante (gestión de equipos; casos diferentes a los habituales; escasez de recursos; alta carga de trabajo), unicidad del rol (muchas veces hay solo un profesional expat por cada posición), soledad, (lejanía física durante varios meses de los otros significativos que se han quedado). A veces se pueden añadir el no encontrar un entorno acogedor en el lugar de misión, *micromanagement*, falta de supervisión/indicaciones claras, abuso de poder, enfermedades o profilaxis con efectos secundarios desagradables.

## Factores de protección

En el lugar de regreso:

- Red social (familia, amigos, colegas) positiva
  - Percibida capaz de escucha activa
- Empleo satisfactorio
- Fuente de remuneración
  - Que permita que la vuelta a misión sea una elección dictada por las ganas más que por una necesidad económica
- Vuelta a un espacio propio en el que la persona se siente “en casa”
- Tiempo para involucrarse en actividades
  - Deportes, cursos, actividades que mantengan el operador en contacto con la vida de expat
- Posibilidad de mantener contactos con ambos ambientes
- Contacto con la naturaleza

Todo esto permite la integración de los dos ambientes psicológicos, el de allá y el de acá, donde el allá y el acá sólo dependen del punto de vista y facilita el movimiento del uno al otro sin fracturas. Esto se entrelaza con el movimiento de “contacto/retirada” «(Naranjo C. 2004)», o sea el poder transitar del contacto con uno mismo al contacto con el otro/los otros en un movimiento de “adentro/afuera” constante, pasando de momentos de soledad a momentos de socialización.

## Mecanismos de Coping

*A: “En los seis meses de misión he escuchado historias durísimas de tortura y violación, casi todas las mujeres que venían a la clínica habían sido violadas, algunas muy jóvenes, algunas menores de 12 años [...] fue muy duro, acabé agotada. Cuando me pidieron si quería extender dije que no, no*



*podía más, sentía que me habría roto del todo, pero me quedo con sentido de culpabilidad por haberme ido”*

*Psicóloga: “¿Cómo sacaste todo el dolor que acumulabas cada día escuchando las historias? [...] ¿Te dabas momentos para llorar?”*

*A: “Bueno, por la noche lo hablábamos durante la cena, nos tomábamos unas cervezas y pasaba así”.*

De este testigo se ve el mecanismo de llenar con algo que tape el dolor, muy a menudo se trata de alcohol y tabaco.

*A: “No lloré en toda la misión, me siento fría, no me ha salido en todos estos meses, y no me sale ahora, sólo hubo un momento en el que me conmoví mirando una película en el avión de vuelta. [...] ahora mi novio me dice que soy fría, me gustaría intimar más con él, siento que es lo que necesito, pero no sé cómo hacerlo. Tengo miedo a haber perdido mi empatía y mi sensibilidad”.*

La identidad así escindida pierde de complejidad y de posibilidades de acción, los mecanismos de enfrentamiento se cristalizan en unos pocos sobre utilizados.

El tabaco y el alcohol se definen como el tercero que solventa el dolor y el cansancio.

El cigarrillo es el objeto transicional que permite gestionar, sustituyéndolo, el llanto reprimido, y, al mismo tiempo, placa el cansancio físico inmediato y aumenta la concentración.

*“Cuando estoy cansada fumo. Fumo mucho más porque tengo que estar concentrada para operar y no tengo tiempo para descansar”*

El alcohol sustituye el dolor anímico, la soledad, y se configura como el tercero que media entre relaciones interpersonales vividas como fragmentadas (difíciles y fugaces).

De la observación corporal y del comportamiento manifiesto, se destaca como la falta de expresión plena de las necesidades (de reposo, llanto, aislamiento, intimidad, lentitud) se acopla a un investimento de la zona oral, por lo que el comportamiento vierte alrededor de la ingestión/no

ingestión. A este propósito podemos pensar en el tabaco, el alcohol, pero también en el nudo en el estómago y el aumento o bien la pérdida de apetito (a veces no debida únicamente al posible calor y el cambio de hábitos alimentarios).

## Discusión

Los modelos existentes de intervención «(Pearlman, McKay, 2008; McKay 2007; Headington Institute)» son esencialmente cognitivo-conductuales, reconocen la sintomatología en caso de *burn-out*, traumatización, directa o vicaria, fatiga por compasión, y sugieren estrategias para gestionar el estrés a partir de una reformulación que involucra la esfera cognitiva. El supuesto es que el cambio de pensamientos y actitudes conlleva también una mejora a nivel emocional. Sin embargo, el cuerpo no está contemplado en ningún enfoque. Nuestro modelo se basa en la idea de los tres centros propuesta por J.J. Albert «(2014)», para llegar a juntar los modelos cognitivo-conductuales con los que se centran en el cuerpo «(Kepner, 2015; Lowen, 2001, 2003)». Gracias a esto, se puede lograr un entendimiento mucho más completo de la vida del expat. De la observación clínica se ve como el simple listado de posibles reacciones al estrés no es suficiente a dar cuenta de toda la vivencia de la persona que, por lo tanto, tiende a no identificarse con ellos y, por ende, a no acudir a los servicios propuestos, aunque sienta un malestar. Son muy comunes situaciones como la siguiente:

B: “estaba nerviosa, dormía muy poco, me despertaba pensando en el trabajo y no conseguía volverme a dormir [...] me sentía ansiosa e irritable”

Psicóloga: “¿por qué no llamaste el servicio de apoyo psicológico?”

B: “bueno, no estaba teniendo ataques de pánico, no me sentía tan “grave””

De testigos como éste, se nota como hay una discrepancia entre lo percibido por la persona y lo descrito por los listados de síntomas normalmente presentados antes de que el operador vaya en misión. Por un lado, puede ser debido al lenguaje a veces poco accesible, y, por otro, al hecho de que se pretende llegar a abordar vivencias que no pasan por el nivel cognitivo secuencial, a través de comunicaciones que resuenan esencialmente en el hemisferio izquierdo «(Dehaene S et al. 1999)». Los modelos clásicos se quedan, por lo tanto, en un conjunto de reacciones y posibles soluciones poco caladas en la experiencia diaria de la misión y, sobre todo, poco “encarnadas”, o sea poco físicamente sentidas y reconocidas por los expatriados. A través de la práctica clínica, nos hemos dado cuenta de la importancia de dar espacio a lo que no tiene palabras y a la memoria corporal. Especialmente interesante es el mundo psicológico que abre en las frases “*no sé cómo explicarlo*”. El foco de nuestro interés está precisamente ahí. Hemos visto como la atención puesta en los procesos corporales, junto con técnicas gestálticas «(Perls, 1977; Naranjo, 2004)» y de dramatización «(Moreno in Montero, 2005; Boal, 2005)», ayudan la expresión de la esfera que se escapa al dominio de la palabra secuencial y contribuye a la restitución de la complejidad de la persona, finalidad última de la intervención.

Siguiendo este objetivo, la primera dificultad que se encuentra es la definición de “casa”. De repente nos damos cuenta de que es un tema mucho más complejo de lo que parece a simple vista, ya que no es únicamente el lugar donde se vive, también se vive en el lugar de la misión durante unos cuantos meses, ni el donde se reside habitualmente, ya que la persona puede no sentir una pertenencia. Para muchos la “casa” es el lugar de los lazos sentimentales, por lo que la multiplicidad de este concepto es aún más evidente, ya que hay lazos tanto donde viven los padres, como donde están los amigos más íntimos, lo que significa que, en una sociedad como la de hoy en día, pueden encontrarse en muchos lugares físicos lejanos entre ellos. Finalmente “casa” puede no coincidir con el lugar de nacimiento, ni con el país. Por esta serie de razones, a la hora de considerar el proceso

de construcción de nuevas representaciones «(Moro, 2006)», es preferible hablar del “sitio al que vuelves”. Denominar un lugar específico “casa”, tiene el riesgo de pedir a la persona que se decante por un lugar físico concreto, el supuesto “normal”, implicando, de esta manera, que existe uno “raro”, diferente, que “las personas normales no entienden”. Esto aumenta la compartimentación, o sea el vivir ámbitos del sí mismo «(Fromm, 1962)» de manera escindida. Hemos visto que finalidad de la intervención es la opuesta. Por esta serie de razones, en el modelo de los tres centros, se evita la dicotomía que se puede encontrar en la literatura «(McKay 2007)», entre “casa” y “extranjero”.

Al regreso el mundo interior de nueva adquisición se encuentra en un entorno donde ya no tiene posibilidad de ser expresado como en el terreno. Esta incomunicabilidad hace que se cree una fractura entre la vida exterior de relaciones sociales, mantenidas como antes de la misión, y una interior en las que se mueven las nuevas vivencias.

Hay varios aspectos a la base de esta limitación en la comunicabilidad: la imagen pública de la ONG en el país de residencia, la exposición a las vivencias reales en el terreno, los cambios que la experiencia conlleva a nivel de identidad del expat, el hecho de que el entorno social al que se regresa no está preparado a ellos.

En cuanto a la imagen pública de las ONGs, es interesante retomar las observaciones de Gaulejac «(Gaulejac, 1987)». Este autor nos habla de un enrevesamiento ideológico donde el ser humano es un recurso para la empresa, o sea se vuelve un objeto cuya finalidad es el desarrollo de la empresa más que el revés. En el terreno los operadores son sujetos a una contradicción entre lo que pide la sede principal, números e indicadores, y lo que se percibe como esencial e importante.

Gaulejac «(Gaulejac, 1987)» destaca una “*folie objectiviste*” por la que hay que medirlo todo y se excluye todo lo que no es medible, aunque sea lo más importante para las personas: la dignidad, el honor y el amor. Estos valores son los promovidos a nivel macro por las ONGs y, de aquí, la

discrepancia entre la imagen externa presentada de lo que es el terreno y los operadores humanitarios por un lado y, por otro, la realidad que se encuentra efectivamente. Este proceso tiene muchas similitudes con el viaje migratorio. Esta realidad otra no es comprendida por los que se quedan, que viven con la imagen socialmente transmitida, funcional al mantenimiento de la máquina humanitaria «(Gaulejac, 1987)», y esto aumenta la fractura al regreso en forma de no entendimiento por parte de los otros, y de incomunicabilidad por parte del operador.

A esto se le suma la sobreexposición del expat en el terreno que tiene la consecuencia de un aumento de la rigidez de los movimientos y hace que la persona empiece a escindir partes de su personalidad y a funcionar sólo con las aceptadas por el contexto y la cultura de la organización. Por decirlo con Moreno «(en Montero, 2005)», hay una reducción de la espontaneidad (factor *e*) a la que corresponde una contracción del Yo. Según el modelo de los tres centros, la espontaneidad se expresa también por los movimientos corporales cuya rigidización lleva al encogimiento musculoesquelético o sea a replegarse hacia el centro, en un sentido de cierre. La respiración es alta, es decir que involucra principalmente la zona pulmonar, sin bajar debajo del diafragma que, por lo tanto, se vuelve una barrera para el fluir de la energía a zonas más bajas y blandas, que son el cajón de resonancia de las emociones y la expresión más instintiva «(Albert 2014)».

*“No consigo encontrar mi espacio [...] respiro mal [...] no me encuentro a gusto con la gente”*

La personalidad se escinde y entra en un proceso de fragmentación, donde los aspectos más relacionados con la efectividad, la rapidez, el asertividad, etc, se vuelven hipertróficos en detrimento de los respondientes a la esfera de la afectividad (ternura, necesidad de apoyo, lentitud, etc.) que se quedan literalmente congelados ya que no tienen la posibilidad de ser expresados. Con el paso del tiempo, y la falta de costumbre a expresar unas partes del sí mismo, la persona se encuentra dividida en compartimentos estancos de los que no tiene consciencia. Esto vuelve muy complejo el proceso de readaptación al volver de misión. Muy a menudo la idea de poder retomar a la vuelta los ámbitos

negados durante el periodo en terreno, resulta muy ilusoria pues la persona se da cuenta de que ya no sabe cómo hacerlo y, sobre todo, que el proceso de “descongelamiento” lleva un tiempo en el que se perciben sentimientos de angustia y vacío.

*“Me siento bastante solo ahora que he vuelto, no tengo gente con la que puedo compartir a nivel más íntimo, y evito a los conocidos porque tienen muchos prejuicios sobre mi trabajo. Solo me preguntan que por qué voy allí cuando tengo un buen trabajo aquí y todo eso”.*

Este vacío disfórico, que Lachal «(Lachal, 2006)» llama la “caída narcisista de la vuelta”, resulta de la discrepancia entre las dos dimensiones de la vida, la del marco sedentario del lugar al que se vuelve, y la del marco nómada de las idas y venidas. Véanse las características en la tab.1. El operador se encuentra inscrito en las dos dimensiones a la vez, mientras que los que se han quedado, sólo viven en la sedentaria, hecho que dificulta el encajar las nuevas vivencias en el sistema de experiencias que existe en el entorno social habitual y que se ha estructurado, hasta ese momento, de manera diferente. La negación de las nuevas vivencias se configura como el mecanismo defensivo más utilizado y la salida más típica es volver enseguida en misión. Esto tiene el doble efecto de refuerzo narcisista de un lado y, por otro, de aumento del desarraigo, que será aún más evidente al regreso siguiente, ya que el volver en misión por el hecho de no encontrar su propio lugar en el sitio de vuelta, cronifica los elementos del sí mismo congelados.

Por lo general, el marco sedentario contempla toda la esfera de las emociones ligadas a la tranquilidad y familiaridad que explican bien el sentimiento de “casa/heim”, mientras que el ambiente del terreno responde a la esfera de las emociones nuevas, intensas, cargadas de adrenalina, donde se está en “primera línea”, que caracterizan un viaje del sabor mitológico, donde el motor es el amor y la búsqueda, y donde los operadores humanitarios son precisamente los héroes contemporáneos. Estos son fuertes refuerzos narcisistas y se pueden ver de los testigos siguientes:

*“Ahí he sido una cirujana de verdad”*

*“Ahí soy como quiero ser”*

*“Ahí tengo mi lugar”*

*“He descubierto que soy la responsable que siempre he deseado ser”*

*“El placer es cuando ves los ojos de gratitud de los pacientes [...] allí hago la diferencia, en mi hospital en Italia los pacientes no miran así, no reconocen mi trabajo, sólo exigen y cuestionan”.*

Es muy habitual tener sentimientos de ser indispensables y de grande responsabilidad hacia el proyecto, que dificultan el tomar distancia para coger vacaciones o días de reposo. Otra dificultad para coger tiempo de descanso hace nuevamente referencia a la máquina humanitaria que funciona gracias al compromiso individual, donde trabajar es igual a ayudar y, por ende, no trabajar es no estar ayudando a los que *“lo necesitan más que yo”*. En último análisis también es difícil desapegarse de un proyecto al que la persona ha dedicado los últimos meses de su vida, debido también a la típica escasez de estímulos en el terreno.

Muchas veces los operadores no renuncian a la misión y la llevan a cabo aunque perciban señales de agotamiento. Esto pasa principalmente por:

- sensación de fracaso si se abandona antes del previsto
- no querer dejar los usuarios y el proyecto descubiertos sin un reemplazo

*“Irme y renunciar para mí equivale a fracasar”;*

*“Todos me decían que no estaba bien [...] me preguntaban qué tal estaba y eso me ponía de los nervios [...] hasta que me dijeron que me tenía que ir, yo me enfadé mucho y empecé a resistir [...] el último mes fue de mal en peor, lloraba y me enfadaba mucho [...] irme habría sido fracasar [...] el psicólogo me dijo que me estaba haciendo daño en quedarme, pero si me iba, iba a estar aún peor”;*

*“He tirado la cuerda y he acabado muy cansado: estoy nervioso, hiperactivo, trabajo hasta en la cama, siento que tengo muchas responsabilidades que no puedo fallar, desde el HQ cuentan más conmigo que con el jefe de misión [...] necesito aprender a decir que no”.*

La vuelta puede ser especialmente difícil cuando sigue a una evacuación repentina por razones de seguridad, frecuentemente vivida como una ulterior fractura en las experiencias vitales a las que se añaden sentimientos de culpabilidad por dejar los colegas nacionales y los usuarios. Casi todos los operadores que han vivido esta experiencia han utilizado las palabras “dejarles así”, donde el “así” es rico de significados y de un profundo sentimiento de abandono.

*“Empezaron los bombardeos y los disparos y nos evacuaron enseguida. Habían sitiado la mezquita, estábamos todos expuestos y teníamos miedo. Ahora que he vuelto, pienso en el staff nacional que se ha tenido que quedar allí, estoy preocupada. Ha sido muy duro irse sin poder decir adiós, pero la verdad que no podía quedarme, estaba al límite de mis energías [...] siento que los he abandonado [...] haberme separado así de ellos no me hace bien”;*

*“Me evacuaron por problemas de seguridad, el hospital en el que trabajábamos estaba en el hot spot del conflicto armado, en ese momento tuve miedo. Me ha costado mucho irme, no tuve tiempo de despedirme y me quedo muy enganchada pensando en el staff que se queda allí, siento que los abandono. Ahora que estoy en casa me doy cuenta de lo que realmente ha pasado”.*

De estos testigos se puede notar el impacto de las evacuaciones donde el operador pierde todo sentido de control sobre los acontecimientos ya que la evacuación es decidida por la organización que define todos los detalles logísticos y temporales. Este acontecimiento es potencialmente traumático por el reabrirse del abandono que coincide con los desarraigos repetidos vividos tanto en el pasado como en el presente y se junta con las consecuencias de la exposición en sí misma al evento que determina la evacuación.



Por último, otro factor que obstaculiza la comunicabilidad de las vivencias es que habitualmente los expats no quieren contar los detalles más duros para no preocupar a la gente que se ha quedado, que no recibiría todo el contexto, perdiendo así la visión del conjunto y lo mucho que, al mismo tiempo, la experiencia ha aportado, poniendo en evidencia sólo los riesgos y el sufrimiento humano.

*“Mis padres no me preguntan y yo no les quiero contar para que no se preocupen”*

Hay un creciente interés de parte de los investigadores en temáticas relacionadas a la gestión del estrés, la resiliencia, el trauma etc «(McKay 2007 & Headington Institute)» y de las ONGs, en el impacto que la violencia, el sufrimiento y el desarraigo tienen sobre la salud psicofísica de los expatriados, sin embargo, el foco está puesto únicamente en los contextos definidos “altamente inseguros”, es decir los con guerras, riesgo de secuestro, de robo y agresiones perpetradas por los grupos armados presentes en el sitio donde se implementan las actividades. Es importante destacar como los procesos descritos aquí se aplican tanto a los operadores que van a dichos contextos como a los que van a los más alejados, donde el riesgo no es la incolumidad física, sino la soledad y la falta de contacto humano,

### *Conclusiones*

Como se puede ver de todos los elementos destacados en este estudio, cada experiencia contiene elementos de refuerzo y de exposición/fractura a la vez por lo que es difícil para el operador discernir, sobre todo si la idea de base es la de tenerse que decantar por una definición clara de sí mismo.

La intervención en el modelo de los tres centros tiene por objetivo principal el de restablecer la complejidad de la identidad de la persona entrenando al expat en el estar al 100% en cada contexto

donde se desarrolla su vida, es decir, estar con todos los ámbitos vitales puestos a la vez en el lugar donde se encuentre, evitando de ser únicamente el trabajador en un sitio, el hijo/a en otro, el colega de trabajo en otro aún, etc.

El ser el 100% de uno mismo conlleva como efecto secundario el sentimiento de no haber perdido tiempo vital, de mantenerse atento a las que son las necesidades de realización profesional, ayuda al otro, calor humano, entusiasmo y curiosidad, reposo, emociones fuertes, fuerza y ternura. Para lograrlo es básico tener a un guía experto que proporcione una escucha activa y una psicoeducación específica que ayude a poner nombre a vivencias que, de otro modo, no tendrían posibilidad de ser detectadas y elaboradas.

La intervención promueve también el volver a sentir el “niño interior” «(C.G.Jung en J.Abrahams, 1994; Zacari, 2017)», la inocencia y la belleza de la vida, volver a contactar con la lentitud para redescubrir el sabor de las cosas, practicar el “parar”. Esto solitamente resulta de extrema dificultad para un colectivo acostumbrado a la resolución de problemas de manera rápida, orientada a la efectividad y a la eficacia, a cambios repentinos, altos niveles de adrenalina y cortisol, extrema flexibilidad y adaptabilidad a nuevos contextos.

En el trabajo corporal se promueven movimientos expansivos que le restituyan la complejidad expresivo-musculo-esquelética y permitan a la persona de reapropiarse de todas sus posibilidades de movimiento.

Este modelo, ya a nivel de marco terapéutico, es un contenedor que amplía espacios intrapsíquicos, favoreciendo las relaciones interpersonales y restableciendo la complejidad de la identidad personal. Todo esto permite el encontrarse en el refugio interior de cada uno, base estable para moverse.

## Bibliografía

- Albert Juan José (2014). *Ternura y agresividad*. Ed. La Llave. España
- Boal A. (2005). *Jogos para Atores e Não Atores*. Ed. Civilização Brasileira. Brasil
- Dehaene S, Spelke E, Pinel P, Stanescu R, Tsivkin S (1999). *Sources of mathematical thinking: behavioral and brain-imaging evidence*. Science. 284 (5416): 970–4
- Fromm, E., (1962), *Beyond the chains of illusion. My encounter with Marx and Freud*”, N.Y.C., Pocket Books, trad.it.: *Marx e Freud*, Milano, Mondatori, 1968.
- Freud A. (1937). *The Ego and the Mechanisms of Defence*. Hogarth Press and Institute of Psycho-Analysis, Londres
- Gaulejac, V. de (1987). *L'organisation managériale*, in *Organisation et management en question(s)*. Ouvrage collectif, Paris IX - Dauphine, Sciences humaines, coordonné par S. Juan, L'Harmattan, « Logiques sociales ». Paris
- Jung C.G et al. en Abrahams J. (1994). *Recuperar el niño interior*. Ed. Kairós. España
- Kepner James J., Spagnuolo Lobb M. (2015). *Body Process. Il lavoro con il corpo in psicoterapia*. Ed. Franco Angeli. Italia
- Lachal, C. (2006). *Le partage du Traumatisme*. La pensée sauvage. Francia
- Lowen A. (2001). *La depresión y el cuerpo*. Alianza Editorial. España
- Lowen A. (2003). *Ejercicios de bioenergética*. Ed. Sirio. España
- McKay L. (2007). *On the Road Again: Coping with Travel and Reentry Stress*. Headington Institute. EEUU
- Montero, N. (2005). *Introducción al psicodrama de Moreno (teoría)*. Escuela Sistémica Argentina – clase del 24/08/05. Argentina

- Moro MR, De la Noë Q, Mouchenik Y (Eds), Manuel de psychiatrie transculturelle. Travail clinique, travail social. Grenoble : La Pensée sauvage, 2006.
- Naranjo C. (2004). *La vieja y novísima Gestalt: actitud y practica de un experiencialismo ateorico*. Ed. Cuatro Vientos. España.
- Papageorgiou C., Wells A. (2008). *Ruminazione depressiva. Teoria e trattamento*. Ed. Erickson, collana di Psicologia. Italia
- Pearlman L.A., McKay L. (2008). *Traumatisme par procuration*. CARE République Démocratique du Congo, Extrait de « Comprendre et faire face au traumatisme par procuration » Headington Institute [www.headington-institute.org](http://www.headington-institute.org). EEUU
- Pedon A, Gnisci A. (2016). *Metodologia della ricerca psicologica*. Ed. Il Mulino. Italia
- Perls F. (1977) *L'approccio della Gestalt*. Ed. Astrolabio, Italia.
- Sayago S. (2014). *El análisis del discurso como técnica cualitativa y cuantitativa en las ciencias sociales*. Cinta de Moebio, núm. 49, 2014, pp. 1-10. Universidad de Chile. Santiago, Chile
- Sierra M, Lopera F, Lambert ML, et al. (2002). *Separating depersonalisation and derealisation: the relevance of the lesion method*. J Neurol Neurosurg Psychiatry, 2002; 72:530–532
- Zicari D. (2017). *Il bambino interiore*. L'Età dell'Acquario Edizioni. Italia

TABLA 1

Características del contexto de residencia y de misión

Características del contexto donde la persona reside	Características del contexto de misión
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Continuidad lingüística</li> <li>• Libertad de movimiento</li> <li>• Conocimiento del entorno - familiaridad</li> <li>• Lazos familiares</li> <li>• Lazos amicales</li> <li>• Lazos sentimentales/eróticos/sexuales</li> <li>• Zona de confort</li> <li>• Previsibilidad</li> <li>• Ritmo pausado</li> <li>• Momentos de soledad</li> <li>• Espacio personal</li> <li>• Protección de peligros y no exposición a situaciones de violencia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Discontinuidad lingüística</li> <li>• Restricciones de movimiento</li> <li>• Intenso ritmo de trabajo, a veces alternado por momentos de ausencia de actividad sin que el entorno de la posibilidad de actividades alternativas</li> <li>• Posible ausencia de relaciones sentimentales íntimas</li> <li>• Falta de tiempo psicológico/cronológico (kairós y kronos) para que éstas se creen y consoliden</li> <li>• Turnover</li> <li>• Creación de nuevos lazos en tiempos muy cortos</li> <li>• Conocimiento de contextos normalmente inaccesibles</li> <li>• Desafíos laborales</li> </ul>

- |  |   |
|--|---|
|  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Aprendizaje rápido</li><li>• Muchos estímulos a muchos niveles diferentes</li></ul> |
|--|---|