

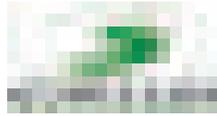
DESPUÉS DE LA VIOLENCIA, LA ESPERANZA

•
Seis casos que retratan la labor del
Centro de Atención Psicosocial

DESPUÉS DE LA VIOLENCIA, LA ESPERANZA



Seis casos que retratan la labor del
Centro de Atención Psicosocial



Financiado por



UNIÓN EUROPEA

Centro de Atención Psicosocial

Jr. Caracas 2380, Jesús María
Teléfonos: (511)462.1600 / 462.1700
Psico@caps.org.pe
www.caps.org.pe
Facebook: Centro de Atención Psicosocial

Carmen Wurst de Landázuri

Responsable de la publicación

Antonio Orjeda

Entrevistas y edición

Jacquely Fontela Salinas

Directora Ejecutiva del CAPS

Enrique Gallo Acosta

Diseño Gráfico

Fidel Carrillo, Víctor Zea y Paul Vallejos.

Fotografías

Impresión. Laymar Impresiones

Tiraje: 500 ejemplares

Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional DL33654515

Setiembre 2016

P

PODER EXPLICAR LA VIVENCIA TRAUMÁTICA es una tarea intensa, de emociones muy profundas para el que la vive y para quien la escucha. Describir los horrores vividos en un hogar, un centro de detención o en una comunidad, en los que se vulneran los derechos, pero sobre todo, donde la dignidad humana es aplastada por el agresor; implica acercarse de manera cruda a los aspectos más primitivos del ser humano. Esto es posible gracias a las herramientas con las que cuenta un trabajador de salud mental, un defensor de los derechos humanos. Es decir, una persona sensible y comprometida con la defensa.

La escucha, desde el psicoanálisis, permite entender más allá de las palabras; y el equipo del Centro de Atención Psicosocial (CAPS) tiene 20 años en ello. Esta publicación es una breve muestra de nuestra labor; las voces de Maximina, Norma, Yisela, Paulina, Sabina y Zenaida, apelando a sus recuerdos y cotidianeidad nos contarán cómo fueron sus vidas antes y cómo la experiencia terapéutica las influyó, precisando también lo que les hace falta para cumplir la meta y el deseo de moverse por el mundo con esperanza y bienestar. Ellas, mujeres todas, narrarán a continuación cómo la violencia sufrida generó una ruptura en sus vidas, cómo las pérdidas marcaron sus existencias y cómo la intensidad y el dolor que sufrieron se han ido mitigando con los años.

El espacio terapéutico ocupó un lugar clave en sus vidas, pues les permitió elaborar, entender y curar heridas. En muchos casos, el acceso a la justicia y la expectativa por una reparación justa, fue el elemento que permitió entender su lugar como ciudadanas con derechos; y que la violencia que sufrieron nunca debió pasar.

Cada una contará cuán determinante fue la terapia en los momentos más cruciales de sus vidas, relatando el momento vivido durante el proceso, la relación con su terapeuta y el vínculo de confianza que les permitió trabajar los aspectos más terribles de sus existencias. Con sus propias palabras, darán cuenta de cómo es hoy su día a día. En un lugar aparte están el dolor, el miedo, los conflictos y los recuerdos intrusivos y recurrentes, que han sido explayados en la intimidad de la terapia. Eso, sin embargo, no se mostrará aquí, pues es parte de ese lugar cuidado y secreto que existe entre paciente y terapeuta.

Esta publicación es producto de largas y profundas reflexiones en equipo, fue un recorrer y recordar a tantas personas que se acercaron a nosotros. Algunas, por muy poco tiempo; otras, con largos procesos. No todos exitosos, por cierto. Como psicoterapeutas les agradecemos profundamente que hayan confiado en nosotros. Este ha sido un ejercicio que nos ha permitido pensarnos después de más de dos décadas de trabajo y reconocer cómo nos ha impactado esta labor; cómo nos hemos ido transformando como personas, profesionales y como equipo. En consecuencia, nosotros también podemos decir que hay un antes y un después.

La razón de esta publicación es —gracias al consentimiento y al entusiasmo de ellas— presentar sus historias y demostrar cómo su paso por el CAPS les permitió darle un rumbo diferente a sus vidas. No olvidemos que el derecho a la rehabilitación es una tarea pendiente, y es parte de las obligaciones que tenemos —como país— con quienes sufrieron la vulneración de sus derechos.

Un trabajo así, que desde la intimidad aporta al crecimiento de las personas, no puede parar. Esperamos que la necesidad y trascendencia de esta labor consiga que se sumen más esfuerzos. Así, un número mayor de personas podrán salir de la violencia y cambiar el curso de sus vidas. ●

Carmen Wurst de Landázuri
Directora de Gestión de Desarrollo Institucional



6

“YA NO
TENGO MIEDO.
¡AL CONTRARIO!”

PAULINA QUISPE CASTILLO



14

“MIENTRAS ESTÉS VIVA PUEDES
HACER MUCHAS COSAS”

MAXIMINA JORGE JUSCAMAITA



20

“YO ESTABA
ENTERRADA
CON MI HIJA”

NORMA MÉNDEZ DÍAZ



26

“INTENTO
LEVANTARME
CADA DÍA”

ZENAIDA MORI BARRIENTOS

DESPUÉS DE LA VIOLENCIA, LA ESPERANZA

Seis casos que retratan la labor del
Centro de Atención Psicosocial



38

“YO ESTABA
MUERTA EN VIDA”

YISELA YACHACHÍN MONTALVO



32

“QUIERO SENTIRME ÚTIL”

SABINA CHÁVEZ CASTILLO



PAULINA QUISPE CASTILLO

“YA NO
TENGO MIEDO.
¡AL CONTRARIO!”

TEMÍA QUE EL MUNDO SUPIERA EL INFIERNO QUE VIVÍA EN CASA,
POR ESO CALLÓ. EL DÍA QUE SUFRIÓ AGRESIÓN FÍSICA DENUNCIÓ
AL PADRE DE SUS TRES HIJOS. SE SENTÍA ANULADA. HOY VISITA EL
PODER JUDICIAL Y EXIGE SANCIÓN, LUCHA POR VIVIR EN PAZ



ONVIVIÓ DURANTE 17 AÑOS, hasta que él partió a EE.UU. con el objetivo de afincarse y entonces llevarla a ella y a sus tres hijos. Paulina Quispe afirma que es explosivo. Tanto le temía, que cuando tiempo después él dejó atrás su promesa, ella sintió alivio. Enviaba dinero para la manutención con la condición de que todos siguieran bajo sus órdenes. Fruto de su trabajo y ahorros, Paulina adquirió un departamento. Vivió una década tranquila, hasta que a él lo deportaron. Pidió que lo alojen un par de meses. La menor (de hoy 11 años) no había conocido a su padre, le ilusionaba pasar los días con él. Fue por eso que mamá aceptó, y con él retornaron los problemas. Gritos, insultos, golpes. Cumplidos los dos meses, no solo se negó a partir, sino que los amenazó con echarlos de 'su' casa. El día que le puso la mano encima, ella lo denunció e inició una acción legal. Fue en esas circunstancias que Paulina llegó al CAPS.

“MUCHAS DE LAS DISCUSIONES FUERON DELANTE DE MIS HIJAS, INCLUSO LA AMENAZA DE MUERTE”



¿POR QUÉ DECIDIÓ INICIAR TERAPIA PSICOLÓGICA?

Durante los 17 años que conviví con el padre de mis hijos estuve en una burbuja. No quería que nadie supiese mi realidad, exponerme. Mi hogar era perfecto para todo el mundo. Inconscientemente, sin embargo, buscaba que se aparte de nosotros. Pero, siendo él una persona tan explosiva, me ganó el miedo. Pensaba: “Un hogar funcionará así...”. Hasta que el 2004, por circunstancias, se presentó la posibilidad de que viaje.

PARTIÓ A EE.UU. CON LA IDEA DE ESTABLECERSE ALLÁ Y PEDIR POR USTEDES, PERO AL POCO TIEMPO SE DESENTENDIÓ, AUNQUE NO ECONÓMICAMENTE. DIEZ AÑOS DESPUÉS, LO DEPORTARON Y LA BUSCÓ.

Claro, al principio el motivo de su viaje fue darle una mejor calidad de vida a sus hijos, pero ese mismo año la relación entre nosotros se cortó. Empezaron los problemas: “Si no haces lo que yo te digo, ¡no les voy a mandar dinero!”.

QUERÍA SEGUIR GOBERNANDO DESDE ALLÁ.

¡Exacto! Hasta que el 2011 lo detienen por ilegal y lo deportan. Pidió a sus hijos que lo hospeden un par de meses (en su departamento), y acepté.

EN RESPUESTA A LA EMOCIÓN DE SUS HIJAS POR VOLVER A ESTAR CON SU PADRE.

En especial, de la última. Porque cuando él se va, yo tenía un mes de embarazo. Era ella quien tenía la mayor expectativa por conocer a su papá. Tenía la idea de que él jugaría con ella, la llevaría a pasear...

NADA DE ELLO OCURRIÓ.

No, el edificio de naipes que la pobre se creó, se derrumbó de un momento a otro. Le pedí que la ayude con sus tareas —yo quería que se involucre con su hija—, pero el segundo día le levantó la voz y, el tercero, la gritó. Ella se asustó. Comenzó a desilusionarse; y pasado el tiempo que nos pidió, armó otra figura: que le correspondía la casa, que me la iba a quitar; que me iba a matar; a botarme con mis hijos... Ahí empezó todo el problema, que llegó a la agresión física.

¿DELANTE DE SUS HIJOS?

De mis hijas, no —la segunda se había ido a clases y la menor estaba en el colegio—, pero estaba mi hijo mayor. Él creía que no había nadie, y el día de la agresión me empezó a jalinear —aún sufro las secuelas del daño—, yo grito, llamo a mi hijo, él baja de un salto y me encuentra en el piso. ¡No sabía qué hacer! Me fui a trabajar y, saliendo, una vecina me dijo: “Lo tienes que denunciar”.

ESO QUIERE DECIR QUE LO OCURRIDO SE OYÓ.

Por supuesto, mis gritos se escucharon.

EN UN PRINCIPIO USTED NO QUERÍA QUE SE SUPIERA LO QUE VIVÍA EN SU CASA, TRAS ESE HECHO SE HIZO PÚBLICO.

Exacto. Traté de evitarlo, pero él siempre fue así: explosivo, agresivo; incluso con mi hijo mayor, quien de niño llevó la peor parte. Lo agredía. Yo me contenía, lo único que hacía era protegerlo...





TOMÓ LA DECISIÓN Y LO DENUNCIÓ.
Y ahí empezó todo el proceso. Las citaciones, los trámites...

LA CONVIVENCIA EN CASA PASÓ DE MAL A TERRIBLE.

¡Exacto! Antes de la agresión ya la relación con todos era demasiado tensa, porque muchas de las discusiones fueron delante de mis hijas, incluso la amenaza de muerte. Traté de manejarlo, pero era inevitable.

¿SU VIDA LABORAL SE VIO AFECTADA?

Traté de ser siempre la misma. Recibí mucho apoyo, el director (de su centro de labores) estaba al tanto de mi situación.

TRABAJA EN UNA ONG QUE ASUMIÓ SU CASO, AHÍ LE SUGIRIERON VENIR E INICIAR TERAPIA.

Sí, necesitaba soporte emocional. Cuando mi hijo era adolescente, inicié una terapia psicológica, pero no lo veía necesario para mí, estaba abocada al día a día, no había espacio para mí...

SE PREOCUPABA POR SUS HIJOS, NO POR USTED.

Sí, pero esa vez ya fue algo que no podía manejar. Había rebasado mi capacidad; la que yo trataba de aparentar.

¿QUÉ LE HA DADO CAPS?

Bastante apoyo emocional. Algunas directivas: cómo tenía que actuar, cómo me debía fortalecer, por qué lo debía hacer... Eso me ayudó un montón!

PESE HABER DENUNCIADO EL HECHO, EN CASA SE SENTÍA PARALIZADA, Y EL OBJETIVO DE SU TERAPEUTA FUE REMOVERLA, ALENTARLA A QUE ACTÚE.

Exacto, porque los primeros días no sabía qué hacer, y el venir aquí me dio fuerza, me permitió ver más clara la situación que yo estaba viviendo. Me fui empoderando y aprendiendo a tomar decisiones... una de las cosas que había dejado de hacer durante todo ese tiempo de convivencia. ¡Yo no podía decidir! Siempre hacíamos lo que él decía.

LE FALTABA CREER QUE TENÍA LA CAPACIDAD PARA RESOLVER SU VIDA Y LA DE SUS HIJOS.

Me faltaba creer que yo podía defenderme, que podía salir adelante, dando la cara, afrontando la situación que estaba viviendo. No ponerme a un lado o esconderme.

BUENO, Y LA PRIMERA DECISIÓN DEL JUEZ NO FUE LA MEJOR, PUES SI BIEN LE ORDENÓ A ÉL QUE NO LA VUELVA A GOLPEAR, DEJÓ QUE SIGA VIVIENDO CON USTEDES. NO ATENDIÓ SU PEDIDO.

Por mi falta de experiencia, cuando presenté la denuncia también debí incluir una medida cautelar, pero no lo hice. De lo contrario lo hubieran obligado a salir de la casa mientras dure el proceso. Por eso, todo ese tiempo él estuvo ahí.

DEBIERON SER DÍAS TERRIBLES.

Fue vivir con el enemigo, tratando de cuidar a mis hijas. ¡A mis hijas! Porque mi hijo es ya una persona adulta. Trataba de que a la menor no le chocase tanto ese ambiente que se vivió en la casa... Fue bastante duro, hasta el final.



“GRACIAS A ESAS TERAPIAS SUPE QUE TENÍA ¡TODO EL DERECHO A TENER PAZ! Y A IRRADIAR ESA PAZ EN MIS HIJAS”

HACER TERAPIA VALIÓ LA PENA.

¡De hecho! Giovanna (su terapeuta) me ayudó un montón. Gracias a esas terapias supe que podía enfrentarme, que tenía ¡todo el derecho a tener paz! Y a irradiar esa paz en mis hijas... Me ayudaron a tomar consciencia de mi fortaleza y a demostrarle esa fortaleza a mis hijas; les di ese mensaje, para que mañana más tarde sepan qué hacer, porque no sabemos qué se les puede presentar en el camino. De lo contrario, no habría podido. Siendo como era antes, no habría podido. El solo pensar qué dirá la gente, el solo pensar que iba a exponerle a todo el mundo cómo soy, qué vida llevo... Pero la terapia me ayudó a ver que, mientras más gente sepa, más ayuda yo podría recibir. Por eso, cuando Giovanna me planteó compartir mi experiencia, le dije: “Mira, si mi testimonio puede ser útil para otras mujeres, para otras familias, ¡con gusto!”. Ahora ya no tengo miedo. ¡Al contrario!

¿CÓMO SE SIENTE?

Más fortalecida, segura. Tanto así, que antes yo tenía miedo de cruzar las puertas del Poder Judicial, mi abogado me decía: “Anda adonde el juez, insiste, dile”; y yo: “¿A dónde? ¡Qué digo!”. En cambio, ahora, ni siquiera le consulto, voy de frente y busco al juez y hasta me he enfrentado al especialista, porque yo no voy a ir por gusto, ¡a mí me tienen que atender! Yo gasto en movilidad para ir, llego tarde al trabajo, así que no me puedo ir de ahí sin tener respuesta.

HOY HACE ESO QUE ANTES NO PODÍA.

¡Exacto! (ríe)... Considero que ha sido un paso grande, gigante, el que yo he podido dar.

QUÉ IMPORTANTE HACER TERAPIA, ¿NO?

Parece una simple conversación, pero internamente te enriquece un montón. A mí me ha ayudado un montón. ●

Sostenibilidad - Desarrollo - Salud mental

“NUESTRA PROPUESTA DE TRABAJO EN SALUD MENTAL BUSCA EL CAMBIO PROFUNDO DE LAS PERSONAS, HACERLAS DUEÑAS DE SU DESTINO Y DESARROLLO”



CARMEN WURST
PSICOTERAPUETA

HACE 20 AÑOS un grupo de psicoterapeutas de orientación psicoanalítica inició al interior de la Coordinadora Nacional de DD.HH. la atención a víctimas del conflicto armado interno que vivió el Perú entre los años 80 y el 2000. Al inicio, la propuesta fue ofrecer psicoterapia individual de tiempo abierto a personas derivadas por los organismos de la CNDDHH. Después se trabajó con grupos, con organizaciones de afectados y, posteriormente, con comunidades de diferentes zonas de Lima y de las regiones.

Pese a esta evolución, la psicoterapia continuó siendo la actividad principal del CAPS y se ha mantenido a lo largo de los años, pues marca el inicio de nuestra actividad y la identidad de nuestra institución.

Buscamos la salud mental, intangible cuyo valor solo se puede dimensionar en tanto se pierde. Es necesaria e indispensable para la integración del ser humano al medio social, e implica no solo el óptimo funcionamiento mental, sino el manejo de las capacidades, el descubrimiento de las

habilidades y las relaciones que establece el ser humano con otras personas.

La pérdida de la salud mental convierte a la persona en una carga para la sociedad. El desarrollo de la misma, en contraparte, determina la generación de recursos para la persona y el grupo al que pertenece.

Los proyectos sociales que el CAPS desarrolla están orientados a la sostenibilidad, concepto que plantea que, una vez terminado cada proyecto, las acciones que se venían realizando continúen y pasen a cargo del Estado. El énfasis está puesto en transferir las propuestas de rehabilitación, atención integral y/o modelos de atención a los operadores a cargo, en este caso de las reparaciones en salud, que constituye una responsabilidad del Estado. Es así que referirse a la sostenibilidad en proyectos sociales implica dejar capacidades instaladas en los ejecutores, de tal manera que lo que se invirtió en el proyecto siga operando una vez que éste termine.

Según el diccionario de Acción Humanitaria y cooperación para el desarrollo, la sostenibilidad puede ser entendida en dos sentidos: “El primero de ellos es el relativo al desarrollo sostenible, esto es, aquél proceso de desarrollo que utiliza los recursos mundiales preservándolos para generaciones venideras. El segundo uso se refiere a los denominados “medios de sustento sostenibles”, o medios de vida de las personas o grupos que les permiten mejorar su situación socioeconómica de forma duradera, resistiendo a posibles crisis y sin dañar las oportunidades de otros o de generaciones futuras” (.). Tomando en cuenta este segundo concepto, nuestra inversión en la salud mental implica generar los recursos necesarios para que los ciudadanos salgan de la pobreza por sus propios medios.

Este concepto de sostenibilidad considera que los protagonistas de un proyecto se benefician directamente con la acción en términos de su desarrollo personal. La discusión con los cooperantes, que ponen énfasis

en la sostenibilidad, ha ido postergando e invisibilizando los cambios que se operan en las personas, en su mundo interno y cómo ese cambio redunda en los diferentes espacios donde se desenvuelven: la pareja, la familia, la comunidad, la organización y la sociedad en general, generando cambios sostenibles en el tiempo.

Esta visión puede dejar de lado a las personas individuales con las cuales se trabaja en un proyecto social, los llamados beneficiarios o “socios” del proyecto. Si bien las propuestas de cambio son el motivo de un proyecto social, ¿qué sucede cuando lo que se busca en mantener una propuesta de desarrollo que implique continuar con los servicios, sin plantearse el cambio interno que generará un crecimiento personal de los individuos? ¿No sería de esta manera invertir para mantener una dependencia y no resolver el problema?

Nuestra propuesta de trabajo en salud mental, a través de la psicoterapia como herramienta, busca el cambio profundo de las personas, hacerlas dueñas de su destino y desarrollo. Los

cambios que se operan en el mundo interno a partir de un encuentro único y “sostenedor” de las angustias, dolores, pérdidas y traumas sufridos por la persona, buscan que las personas logren un nivel de funcionamiento que les permita potenciar sus recursos internos para afrontar las demandas y necesidades que deben enfrentar en sus vidas, desde lo personal, familiar, social, económico y comunitario.

¿Cómo hacemos esto? A través de nuestras intervenciones en salud mental en las que el marco clínico es la “psicoterapia de orientación dinámica”. Elegimos esta técnica porque permite que la víctima, a través de la palabra, recuerde y se vincule con el terapeuta.

Los ejes del trabajo de la psicoterapia son: el trauma, la pérdida y el duelo. Cuando se produce la primera, viene acompañada por una pérdida (etimológicamente, ‘trauma’ significa perforación o rotura). Se puede perder a una persona significativa, parte del cuerpo, objetos, hábitat, trabajo, ilusiones e ideales.

En el caso de familiares de desaparecidos y/o encarcelados, la carencia de uno de los padres y/o del cónyuge, ocasiona dificultades en el desarrollo personal. No solo en la confianza en sí mismo, sino — en el caso de los jóvenes— en la pérdida de valores; lo cual, si es progresivo, se va instalando en la familia y en lo social.

Nuestra sociedad está severamente enferma, los síntomas son visibles, especialmente en ciudades como Ayacucho en las que la violencia sobrepasa lo inimaginable. Como país cargamos traumas transgeneracionales, por ello urge la inversión en salud mental, a fin de curar las heridas que vivimos todos los peruanos y que no nos permitirán desarrollarnos como el país en el que todos queremos vivir. ●



MAXIMINA JORGE JUSCAMAITA

“MIENTRAS
ESTÉS VIVA
PUEDES HACER
MUCHAS COSAS”

MADRE DE DOS NIÑOS, LOS SACÓ ADELANTE SOLA TRAS LA
REPENTINA MUERTE DE SU MARIDO, HECHO QUE AVIVÓ EN ELLA
UNA PENA NO PROCESADA: EL CRIMEN DE SU MADRE Y HERMANA A
MANOS DE SENDERO LUMINOSO. HACER TERAPIA LA SALVÓ

HINCHO ESTÁ EN HUANCAVELICA,

es uno de los distritos de la provincia de Angaraes. Chincho también está en Ate, es el asentamiento humano que una treintena de familias huancavelicanas forjó en Lima en su huida del terror. Maximina Jorge llegó a los 9 años y desde entonces hasta los 20 fue empleada doméstica en una serie de casas. Más de una vez la dejaron sin comer. Tenía 18 cuando recibió la noticia de la muerte de su madre y, días después, que una de sus hermanas también había sido asesinada. Así vivió. Se casó, fue madre y, en 1997, a causa de un mal cardíaco, Cayo Pacheco, su esposo, murió. Entonces se fue abajo.

Miembros de una ONG que ve temas de derechos humanos trabajaban con los pobladores de Chincho, en Ate. Uno de ellos la contactó con el CAPS. Maximina tiene 56 años, tiene una nieta, parece avergonzarse al sonreír.

¿CON QUÉ SOÑABA DE NIÑA? ¿QUÉ QUERÍA SER DE GRANDE?

Profesora de religión.

¿POR QUÉ?

Me gusta la religión Católica, creer en Dios.

¿CÓMO ERA EL CHINCHO DE SU NIÑEZ?

Las casas eran de adobe, tapadas con tejas.

SU CIELO DEBE SER HERMOSO.

Sí, hay árboles, plantas...

¿A QUÉ SE DEDICABAN SUS PADRES?

Eran agricultores. Yo me vine a la edad de 9 años, casi no estuve en la provincia. Hablaba quechua. Estuve en manos de mi hermano mayor.



¿POR QUÉ VINO?

Mi papá no tenía recursos para educarme, alimentarme... Entonces tuve que venir para buscar trabajo, estudiar por mi cuenta. Trabajé en casas hasta la edad de 20 años. Trabajé en eso porque otra cosa no sabía hacer.

¿CUÁNTOS HERMANOS SON?

Seis.

¿QUÉ EDAD TENÍA CUANDO SU MAMÁ Y SU HERMANA FUERON ASESINADAS POR SENDERO LUMINOSO?

Tenía 18 años cuando falleció mi madre.

NO PRESENCIÓ EL HECHO.

No estuve al lado de mi mamá cuando la asesinaron.

¿SABE POR QUÉ LA MATARON?

Sí: Policía y Sendero eran enemigos; a mi mamá el policía le ordenó que les prepare caldo de gallina y ella, obediente, lo hizo; los Sendero estaban al tanto para ver qué hacían las personas, y la asesinaron por eso.

¿Y A SU HERMANA?

Por hablar en el entierro: "A mi mamá la asesinaron, ahora voy a ir a Lima y me voy a quejar. Le voy a contar a los policías todo lo que ha pasado...". Y entonces también la han hecho desaparecer.

ERA SU HERMANA MAYOR.

Sí.

USTED ESTABA LEJOS, PERO IGUAL LE AFECTÓ.

Sí.

¿ERA CONSCIENTE DE ELLO?

Sí. Andaba por la calle como sonámbula... Algo se me había terminado. Andando, casi me atropellan los carros.

¿CÓMO LLEGÓ A CAPS?

Yo quería trabajar acá, con los niños en la biblioteca —antes teníamos una biblioteca (en el asentamiento humano)—, y un psicólogo que trabajaba con los niños me contactó con el Dr. Carlos Jibaja (del CAPS).

¿POR QUÉ CREE QUE LO HIZO?

Porque estaba demasiado deprimida. Lloraba casi todos los días... Para mí, después que ha muerto mi mamá, mi hermana, ¡mi esposo también muere! Por eso fui. Estaba tan deprimida, que para mí no tenía sentido la vida.

ÉL FALLECIÓ DE UN MOMENTO A OTRO, A CAUSA DE UN MAL CARDIACO. SÍ.

¿DEBO ENTENDER QUE ESA PENA DESPERTÓ SU PENA ANTERIOR?

Ajá. Y como yo tenía que trabajar como promotora con los niños, por eso me recomendaron con el psicólogo.

A LOS NIÑOS HAY QUE DARLES ALEGRÍA Y USTED ESTABA MUY TRISTE, ¿CÓMO HACÍA?

Por eso le pedí al Dr. Carlos que me atienda, ¡para poder seguir para adelante! Para poder atender a los niños, y yo, como una niña, comencé a jugar con ellos.

CONFIABA EN QUE LA IRÍAN A AYUDAR.

Sí, tenía plena confianza, porque ellos han trabajado con nosotros ¡tiempo! Varios psicólogos han venido acá.



“ANDABA POR LA CALLE COMO SONÁMBULA, ALGO SE ME HABÍA TERMINADO. CASI ME ATROPELLAN LOS CARROS”



¿QUÉ FUE LO MEJOR DE HABER HECHO TERAPIA?

Que me hizo sentir bien en mi salud mental. Me hizo sentir que vale la pena vivir.

¿QUÉ ES SENTIRSE BIEN?

Estar tranquila, segura de mí misma, disfrutar de la vida, jugar con los niños. Hacer mis cosas sin pensar en otras, olvidarme de mis penas, de la tristeza que yo tenía por dentro.

¿CREE HABERLAS SUPERADO?

Sí... Solo cuando me acuerdo, porque hay momentos en los que vuelve la historia.

PERO YA NO ES QUE SE TUMBE O QUIERA QUITARSE LA VIDA.

¡No! Hay momentos en los que me pongo fuerte y hago muchas cosas que valen la pena.

¿POR QUÉ SE PONE FUERTE?

Porque una tiene que ser valiente, no dejarse caer, porque mientras uno está vivo, puede hacer muchas cosas.



SU HIJA HOY ES UNA EMPRENDEDORA, TIENE UN TALLER DE CONFECCIONES Y DA TRABAJO A QUINCE PERSONAS. USTED SE HIZO CARGO DE SUS HIJOS A LA MUERTE DE SU ESPOSO, CUANDO ELLOS AÚN ESTABAN ¡EN PRIMARIA! Hemos podido salir adelante...

USTED HA SIDO SU EJEMPLO.

¡Sí! Yo nunca he andado por la calle, tomando, fumando, ¡nada! Nunca les he dado mal ejemplo a mis hijos. Siempre me he dedicado a los niños, he trabajado como promotora, he ido al psicólogo...

COMO PROMOTORA, CUANDO VE QUE HAY NIÑOS CON PROBLEMAS FAMILIARES, HABLA CON SUS PADRES Y LOS INVITA Y CONVENCE DE QUE HAGAN TERAPIA.

Buscamos a las mamás para que vengan acá y escuchen las charlas, porque ya conocen a los psicólogos y saben que son buenos.

LOS VECINOS DE SU ASENTAMIENTO HUMANO CONOCEN SU HISTORIA. Sí.

VIENDO QUE PESE A TODO HA SALIDO ADELANTE, ELLOS TAMBIÉN LA VERÁN COMO UN EJEMPLO.

Claro. Porque mi hijo también es bien dedicado a su trabajo, desde pequeño le he enseñado a trabajar, porque él se quedó sin papá a la edad de 7 años. Mi hija tenía 6; y yo les he enseñado a levantarse temprano, a hacer las cosas ¡porque estábamos solos los tres! No teníamos a nadie que nos dé nada. Entonces, teníamos que trabajar, porque aquí no hay gobierno que te apoye como en otras partes.

¿SIGUE TRABAJANDO CON LOS NIÑOS?

No. Nos faltan materiales para atenderlos, no tenemos apoyo. Si hubiese, yo volvería a la biblioteca.

¿HACE CUÁNTO QUE HAN CERRADO?

Tres años.

“CON ELLOS ME SIENTO CAPAZ DE SALIR ADELANTE. SUS CONSEJOS, SUS PALABRAS, NOS DAN MUCHO ALIENTO”



¿DESDE ENTONCES NO HAY QUIEN VEA LOS TEMAS DE FAMILIA, INFANCIA?

No. No tenemos psicólogos. Cada cual está haciendo su vida.

¿QUÉ VAN A HACER?

Queremos que vengan, que sigan trabajando en Derechos Humanos. Nos hace falta, porque se ha perdido el respeto: en la calle roban, matan; vienen los fumones y actúan como si nada. Eso me indigna.

QUIERE QUE RETORNEN LOS PSICÓLOGOS DE CAPS.

Me hacen mucha falta. Con ellos me siento capaz de salir adelante. Sus consejos, sus palabras, nos dan mucho aliento, apoyo... Yo quisiera que vuelvan, que sigan trabajando... Estamos solos. Los niños preguntan: ¿Dónde están los psicólogos? ¿Por qué se ha ido la señorita Carmen, el Dr. Carlos?

¿Y USTED QUÉ LES RESPONDE?

“Ya van a venir, han salido de viaje. Se han ido lejos, ¡a Estados Unidos!” (ríe)... ●

El modelo de atención psicosocial del CAPS

“EL CAPS FUE MODIFICANDO SUS FORMAS DE INTERVENCIÓN EN CONSONANCIA CON EL PEDIDO DE AYUDA DE LOS INDIVIDUOS, GRUPOS Y COMUNIDADES”



CARLOS JIBAJA
PSICOTERAPEUTA

EL CENTRO DE ATENCIÓN PSICOSOCIAL (CAPS)

tiene sus antecedentes en el trabajo desarrollado por el Equipo de Psicoterapeutas de la Coordinadora Nacional de Derechos Humanos entre 1994 y 2000. Integrado por psicoterapeutas de formación psicoanalítica que provenía de la consulta privada, el Equipo asumió el desafío de atender a los afectados por la violencia sociopolítica que llegaban a

Coordinadora Nacional de Derechos Humanos para denunciar, precisamente, la violación de sus derechos.

En ese entonces los coches-bomba y el fuego cruzado entre terroristas y fuerzas del orden eran frecuentes, y el Equipo de Psicoterapeutas comprendió que asumir la atención de los afectados requería reformular el encuadre y la manera de intervenir aprendidas en la formación psicoanalítica, pues se comenzó a atender a una población diferente a la que acudía a la consulta privada: víctimas de tortura y a sus familiares, a inocentes liberados tras haber sido injustamente encarcelados, a sobrevivientes de matanzas, a familiares de asesinados y desaparecidos.

La diferencia sustantiva está en que son personas que padecen de algún trastorno emocional o problemas interpersonales debido al impacto de la violencia ocurrido en el contexto de las relaciones sociales de nuestra sociedad. La violencia provino de la realidad social del sujeto, se introdujo en él como agente

perturbador de su psiquismo. Una persona asistida por efectos de la tortura no es solo un paciente con un diagnóstico, alguien con un problema personal de tipo emocional, es el testimonio viviente de cómo marchan las relaciones sociales y cómo el Estado garantiza sus derechos humanos.

Si bien el CAPS conserva como parte de su marco de referencia conceptos psicoanalíticos clásicos, también fue modificando sus formas de intervención en consonancia con el pedido de ayuda de los individuos, grupos y comunidades. Consecuentemente, el tratamiento psicoterapéutico apela a un enfoque psicosocial, que comprende, analiza e incorpora en el tratamiento las condiciones del entorno social, político y/o jurídico a fin de reparar el sentido identitario y de vida del afectado en su relación consigo mismo, la de sus vínculos interpersonales y su interacción en las relaciones sociales.

El enfoque psicosocial implica una práctica de cambio, de modificación de las relaciones de poder generadoras de violencia instaladas en el ámbito sociopolítico e institucional. Siendo el factor clave de la relación terapéutica la confianza que el paciente deposita en el agente terapéutico, la práctica psicosocial recoge los saberes y recursos de la población atendida para promover una participación transformadora.

Así, en el vínculo terapéutico, una persona violentada en su integridad le confía la intimidad de su padecimiento a otra, que tiene el rol sociocultural de agente terapéutico. La experiencia de terapia deberá dejarle saber al paciente, gradualmente, que el agente de cambio es fundamentalmente la persona misma en su deseo de recuperación y búsqueda de nuevos sentidos a su problemática. ●

NORMA MÉNDEZ DÍAZ

“YO ESTABA ENTERRADA CON MI HIJA”

YA JUBILADA, ESTUDIABA PERIODISMO IGUAL QUE SU HIJA. DEJÓ LA CARRERA, LO DEJÓ TODO EL DÍA QUE UN SOBRE BOMBA LA MATÓ. SE ENCERRÓ DURANTE AÑOS. AFIRMA QUE HACER TERAPIA EVITÓ QUE SE QUITE LA VIDA, IDEA QUE AÚN LA SIGUE RONDANDO





EL RAN DEL MISMO DÍA. 17 de julio. Norma tenía 43 años y estudiaba Ciencias de la Información en la Universidad Nacional del Callao. Melissa tenía 23, aún no había concluido la carrera en la Bausate y Meza y ya era jefa de Informaciones del semanario Cambio. 10 de octubre de 1991. Tras haber regresado del Congreso de la República, Melissa revisa la correspondencia que ha llegado a la redacción, entre esta, un sobre dirigido al director del medio.

Lo abrió, explotó, y con ella también creyó morir su madre. Más de una década después, Norma Méndez comenzó a atenderse en el CAPS. Lo hizo durante cuatro años. Hoy ha vuelto para responder a estas preguntas...

¿CÓMO ERA SU VIDA ANTES DE QUE SUCEDIERA EL CRIMEN?

Tranquila. No pensaba que cosas así podían suceder. Salíamos a comer, a bailar, íbamos a reuniones, al teatro, gozábamos con los chicos... con la tranquilidad de que no nos iba a suceder algo.

YA ESTABA SEPARADA, YA VIVÍA CON SUS CINCO HIJOS. Sí. Dos chicos y, de las tres mayores, algunas ya estaban trabajando.

¿CUÁNTO CAMBIA SU VIDA TRAS EL HECHO?

Da un vuelco completo. No volvemos a ser los mismos de antes. La alegría, tan espontánea, dejó de serlo...

EN ALGÚN MOMENTO DECLARÓ QUE CUANDO ENTERRARON A MELISSA TAMBIÉN LA ENTERRARON A USTED Y A TODA SU FAMILIA.

Sí. Durante muchos años —y en especial durante el Gobierno de Fujimori— yo sentí que estaba enterrada junto a ella. Tenía un peso oscuro encima. Algo que me impedía salir del shock... No podía.

EL HECHO OCURRIÓ EL 91, USTED LLEGÓ AL CAPS RECIÉN EL 2004, DESPUÉS DE ¡13 AÑOS! ¿CÓMO LOS VIVIÓ?

Nunca tuve contacto con organizaciones ni con partidos políticos ni nada. Mi casa, mi trabajo, mis hijos. ¡Nada más! Cuando ocurrió lo de Melissa vivíamos en Ventanilla, no había teléfono, cómo comunicarnos. Yo me enterré en mi casa. No tenía contacto ni con familiares. Dejé el juicio en manos del papá de mi hija, asumí el rol de mujer antigua y me encerré en mi dolor.

¿Y SU EMPLEO?

Un año antes ya había cesado; y como vivía tan lejos, perdí contacto con todo; y como no tenía contacto con las organizaciones, las organizaciones tampoco me buscaron a mí. No sabía que había un camino. No conocía este camino (se refiere al CAPS).

¿CÓMO ERA LA VIDA EN SU CASA, CON SUS CUATRO HIJOS?

¿Cómo te lo puedo decir? Me da un poquito de vergüenza... Mis hijos me cuidaban a mí. ¡Yo me enteraré! Ellos eran los que me decían: "Mamita, hagamos esto", "Mamita, vamos allá"... Veían que yo estaba muy afectada.

ERA UNA MUJER JOVEN, TENÍA 43 AÑOS.

Ya casi 44. Y bueno, seguíamos el juicio... Comenzaron a suceder esos casos de amnistía, Leonor La Rosa empezó a declarar sobre Mariella Barreto (asesinada por el Grupo Colina, también implicado en la muerte de Melissa), y vi que su caso lo iban a tomar organizaciones de Derechos Humanos. Entonces una de mis hijas me dijo que les iba a escribir, porque después de tantos años, el caso de Melissa seguía sin prosperar; es que cuando Fujimori dio el golpe de Estado, quemó todos los archivos del Poder Judicial. ¡El caso estaba estancado! Hasta el 2004, en que nos reinsertamos en la Corte Interamericana de Derechos Humanos (ocurrió antes, el 2001), se anuló la Ley de Amnistía (que favoreció a Colina) y ahí dijimos: "Bueno, es hora de caminar otra vez".

¿PARA ENTONCES YA ESTABA REHABILITADA?

No. Poquito a poco había comenzado a salir, pero no. Todavía. Entonces, el 2004 Aprodeh tomó el caso, y revisando la documentación —tú sabes, eso es bien doloroso—, volvió toda mi tristeza. Todo. Y le dije a la doctora que veía el caso que me sentía mal. Ella me dijo que había un centro en el que daban apoyo: "Si usted quiere, puedo hablar con ellos para que la vean a usted".

EL QUE HASTA ENTONCES NO SE HICIERA JUSTICIA, QUE EL ESTADO FAVOREZCA A LOS IMPLICADOS EN EL CRIMEN, INCREMENTABA SU PENA.

No solo eso. ¡Nosotros habíamos votado por Fujimori! Para que no gane Vargas Llosa; y ver que el mismo Estado nos agrede, que mate a mi hija y que después nos persiga... ¡Yo no podía entender!

EN ESAS CIRCUNSTANCIAS LLEGÓ AL CAPS.

Cuando estaba por comenzar el tercer juicio por el caso de Melissa (los dos anteriores quedaron truncos).

LE DIAGNOSTICARON UN CUADRO DE DEPRESIÓN.

Me vio la psiquiatra, me medicó y luego me pasó a Psicología para que me iniciaran un tratamiento.

“NO TENÍA CONTACTO NI CON FAMILIARES. DEJÉ EL JUICIO EN MANOS DEL PAPÁ DE MI HIJA Y ME ENCERRÉ EN MI DOLOR”



¿DE QUÉ LE SIRVIÓ?

Ahí recién me di cuenta de que yo estaba enterrada con mi hija. Mi visión de las cosas, mi ánimo por ver más allá, ¡se abrió! Quería buscar más.

ENCONTRÓ UNA RAZÓN PARA SALIR ADELANTE: HACER JUSTICIA.

Hacer justicia. Y me fui rehaciendo a través de un camino por el que no había andado.

¿QUÉ APRENDIÓ EN LOS CUATRO AÑOS DE TERAPIA?

Me hizo entender que no era la única, que había un mundo de personas que incluso habían pasado por peores cosas.

¿POR QUÉ ES ESO IMPORTANTE?

Porque la ciudadanía no puede vivir metida en tristezas, en asesinatos, llorando. ¡Tenemos derecho a tener una vida tranquila! A caminar felices, a vivir tranquilos... Lo que a mí mucha pena me dio, fue saber que no solo era Melissa, que habían exterminado ¡a tantos estudiantes! Jóvenes con un futuro por delante, que eran la esperanza de sus padres.

SE CONVIRTIÓ EN UNA ACTIVISTA. AHORA ¡USTED BRINDA SOPORTE!

Me dicen que va a haber una marcha, y ahí estamos. Va a haber una audiencia y preguntan quién puede apoyar porque los familiares viven muy lejos y no podrán estar, y nosotros estamos ahí, acompañando. Aunque no siempre se puede.

“¡TENEMOS DERECHO A TENER UNA VIDA TRANQUILA! A CAMINAR FELICES”



○ SEA QUE LA MUJER QUE CREÍA ESTAR ENTERRADA EN VIDA, SALIÓ A LA LUZ. Me abrieron la tumba... Eso no quiere decir que esté totalmente curada, que no tenga mis momentos de depresión. Por lo general me vienen en los cumpleaños de Melissa y en los aniversarios de su asesinato...

¿LE GUSTARÍA RETOMAR TERAPIA?

Sí. ¿Sabes por qué? Porque el juicio de Melissa está a punto de pasar a la sala para su judicialización, y no sé cómo me va a afectar el ver al asesino de mi hija. Me gustaría volver y encontrar ese soporte que aquí tenía.

NORMA, ¿QUÉ SERÍA DE USTED DE NO HABER PASADO POR TERAPIA?

Me habría suicidado... No crea que esa idea ha dejado de rondar mi mente, sobre todo cuando hay problemas que me agobian. En esos momentos, yo pienso en desaparecer. ●



Salud mental y desarrollo humano

“QUIENES TRABAJAMOS EN PSICOTERAPIA SOMOS TESTIGOS DE CÓMO ALGO TAN INMATERIAL COMO EL VÍNCULO CON EL PACIENTE, LOS PUEDE MOTIVAR.”



VICTORIA PAREJA
PSICOTERAPEUTA

LA SALUD MENTAL es un intangible, y ante situaciones de violencia política y social se ponen de manifiesto las consecuencias y secuelas de los años de violencia vividos, lo mismo que su impacto en la salud mental y en el desarrollo humano.

La experiencia de justicia tiene sus raíces en los vínculos tempranos vividos entre la madre y su bebé, cuando ella le brinda los cuidados, el cariño y la protección. Le da “justo” lo que necesita (en inglés, el vocablo ‘justo’ tiene esta doble acepción: ser justo y dar justo lo que se necesita). Si reconocemos que esto es así y que los años de violencia se caracterizan por generar masivamente sentimientos de injusticia y marginación en los más pobres y excluidos, podemos imaginar la necesidad de que esta población reciba ayuda psicoterapéutica.

Es difícil conseguir que tanto los individuos como el Estado valoricen los beneficios de la psicoterapia. A diferencia de un patrimonio que tiene un precio

concreto o el costo de una campaña de vacunación, que implica tantos niños y/o adultos vacunados, cuando hablamos de los beneficios de un tratamiento psicoterapéutico estos son esencialmente cualitativos, están directamente relacionados con el individuo y su familia y en los cambios en su calidad de vida. En esencia, estamos hablando de la construcción de un vínculo y de la relevancia del mismo en términos de reparación tanto individual como comunitaria. Así pues, es mucho más visible una campaña de vacunación, lo mismo que su costo y efecto en la salud de la población.

Quienes trabajamos en psicoterapia, sin embargo, somos testigos de cómo algo tan inmaterial como el vínculo con el paciente los puede motivar.

Están los que se desplazan desde otro distrito o provincia, y los pacientes de las áreas rurales, que pueden caminar horas para llegar a la cita con “su psicóloga”, y no solo por el alivio que la sesión le puede producir, sino por el efecto de

lo que podríamos llamar: el proceso de dignificación. En eso se puede convertir una terapia.

¿Cómo ocurre esto? Debemos reconocer que el proceso terapéutico —como lo ilustran las historias que presentamos en esta publicación— repara la confianza en el “otro”, quien, a su vez, a través del encuadre de las sesiones de psicoterapia, genera una posibilidad de recuperación. Vuelven a confiar, y en ese marco pueden recuperar la propia estima.

No podemos desconocer que las situaciones de violencia política implican crímenes masivos y secuelas de inseguridad ciudadana que, en todo el país, aún vivimos. En vista de ello, es clave recordar lo escrito por los editores del libro *Después de los Crímenes Masivos: Reconstruyendo Estados y Comunidades*: “El trabajo más duro debe ser realizado por quienes van recogiendo los pedazos de una comunidad que se volvió contra sí misma”. ●

ZENaida MORI BARRIENTOS

“INTENTO LEVANTARME CADA DÍA”

A LO LARGO DE SUS 28 AÑOS DE VIDA HA PASADO POR VARIOS PERIODOS DE TERAPIA. EL PRIMERO, A LOS 9, TRAS LA LIBERACIÓN DE SU PADRE, PRESO DURANTE CINCO AÑOS. HOY BRILLA COMO VENDEDORA, OFICIO QUE LA HA AYUDADO A SUPERAR SUS MIEDOS.





ZEN **ENAIDA MORI** nació en Luyo, Chachapoyas, en la región Amazonas. Menor de ocho hermanos, creció sabiendo que dos de ellos y su padre estaban presos, acusados de terrorismo. Por décadas, el sonido de las tarolas le afectó los nervios. Madre de dos niños, el mayor —de 9 años— sufre las secuelas de lo que a ella le tocó vivir desde chica. Llegó al CAPS con su madre, hoy ha regresado. Vendedora en la empresa de telecomunicaciones de uno de sus hermanos, comercializa amplificadores de señal celular; está casada, planea hacerse profesional y superar de una buena vez su pasado.

USTED ES UNA EMPRENDEDORA.

Ya no tanto, porque quebré (ríe)...

¿SABE QUE LAS VERDADERAS EMPRENDEDORAS SON AQUELLAS QUE HABIÉNDOSE CAÍDO SE REHACEN, NO?
Intento levantarme... cada día.

ACABA DE CUMPLIR 28 Y YA HIZO EMPRESA. NO SOLO USTED, TAMBIÉN DOS DE SUS HERMANOS.

Un hermano mayor al que no soy muy cercana —debe ser por la edad—, fabrica zapatos y tiene una tienda en Gamarra, me parece. Mi otro hermano —con el que trabajo— tiene una empresa de telecomunicaciones; él podría decirse que ya es un empresario porque su empresa tiene ocho años; eso sí es un avance.

¿CÓMO ENTENDER EL ESPÍRITU EMPRENDEDOR EN SU FAMILIA HABIENDO PASADO POR MOMENTOS TAN DUROS? DOS HERMANOS Y SU PADRE ESTUVIERON PRESOS ACUSADOS DE TERRORISMO.

A pesar de todo el tiempo malo que pasamos, cuando mi papá salió de la cárcel, el que entró a la casa fue un hombre nuevo. Él quiso cambiar el mundo, ese fue su problema... Cuando salió de la cárcel, él estaba en Lima y nosotros todavía allá.

¿DÓNDE?

En San Cristóbal (centro poblado del distrito de Aramango, provincia de Bagua, en Amazonas), y nos hizo venir. Aquí nos ayudaron mucho.

¿QUÉ EDAD TENÍA?

Nueve años, acá entré a tercer grado de primaria. Vivía pegada a mi mamá. De madrugada venían los cachacos, pateaban la puerta, nos hacían salir a las 3, 4 de la mañana; entraban en cualquier momento, nosotros no teníamos para comer porque mi papá estaba en la cárcel y ellos venían, miraban las ollas y todo se lo comían. ¡Eso es lo que yo he vivido!

¿CÓMO LA AFECTÓ?

Hasta el día de hoy soy muy tímida... ya no mucho. He superado el tema de ver a los militares. No podía. Sentía rabia... Con los años uno entiende que no todos son iguales.

SI ERAN TAN TÍMIDA, ¿CÓMO ENTENDER QUE HOY SE DEDIQUE A LAS VENTAS?

El tema de la venta siempre lo he tenido. ¡Toda la vida he vendido!

DESDE QUE ESTABA EN EL COLEGIO, ¿NO? VENDÍA PRODUCTOS A CRÉDITO.

¡Sí! Así conocí a mi esposo (ríe)... Pero desde antes, desde los 9, siempre vendí: conejos, helados, esponjas; porque siempre me ha gustado tener mi dinero y porque así podía salir; porque no me dejaban salir. Con todo lo que había sucedido, mi mamá no me dejaba salir ni a jugar. Era muy difícil.

VENDER FUE SU REFUGIO.

¡Mi libertad! Siempre lo vi así.

LA PRIMERA VEZ QUE LLEGÓ AL CAPS TENÍA 9 AÑOS.

¿CUÁL FUE LA RAZÓN?

Mi mamá me llevó porque era muy nerviosa, lloraba mucho... ¡Recién había llegado (a Lima)!

¿SE REENCONTRÓ CON SU PAPÁ DESPUÉS DE CUÁNTO TIEMPO?

Cinco años... Hay temas que en mi familia no se tocan. Yo siempre voy cuadrando: un hermano me dice una cosa, otro me dice otra, y así voy armando mi rompecabezas, porque hablar de estos temas con mi mamá —a pesar de que tuvo un tratamiento fuerte con una psiquiatra— aún es difícil.

NO SE HABLA DEL TEMA EN FAMILIA.

No puedes, no es necesario. ¡Para qué!

FUE DURO CRECER SABRIENDO QUE SU PADRE Y HERMANOS ESTABAN PRESOS POR TERRORISMO.

Tenía vergüenza de dar mi apellido, que era bien sonado en el norte. Mi hermano estaba buscado, después preso; el otro, preso como 14 años; mi papá, preso también. No era uno, sino ¡una familia! Era vergonzoso.

¿CÓMO FUERON SUS PRIMERAS SESIONES EN EL CAPS?

¡Traumáticas!

¿QUÉ HAN SIGNIFICADO PARA USTED?

Regresé en mayo (2016). He tenido otros tratamientos (todos en el CAPS), he avanzado... Hay cosas que uno prefiere no ver; no tocar.

PESE A ELLO, RECONOCE DIFERENCIAS EN SU FAMILIA ENTRE QUIENES HAN HECHO O NO TERAPIA.

Sí. Estuve en terapia muchos años, igual que mi mamá; porque siempre he sido muy pegada a ella. Al principio no quería, pero lo hacía por salir. ¡Todo lo hacía por salir! No quería estar escondida. Mi hermano 2 años mayor también ha ido, pero el otro, el que tiene su empresa, no; y es quien debería tener más tratamiento, ya que —de esto me acabo de enterar— cuando apresaron a mi papá, él asumió sus funciones, pese a tener solo 9 años. Cuando mi mamá se iba de aquí para allá porque cambiaban de penal a mis hermanos —y yo me iba con ella—, él se hacía cargo.

“CON TODO LO QUE HABÍA SUCEDIDO, MI MAMÁ NO ME DEJABA SALIR NI A JUGAR”



A LOS 9 AÑOS.

Me lo contó el pasado Día de la Madre. Como era chica, ¡no me había dado cuenta! Se iba una semana a la selva, se internaba y trabajaba en el café o el arroz y regresaba con comida para la casa. Él se ha quedado con toda esa carga.

PESE A SER HOY UN EMPRESARIO EN CRECIMIENTO.

Empresario, es, pero como persona le cuesta controlar su carácter. Es muy cambiante. ¡Es muy triste esa parte! Yo lo veo. ¡Trabajo con él!

A USTED TAMBIÉN LE OCURRE, ES POR ESO QUE HA VUELTO A TERAPIA.

Sigo trabajando en eso. El tema de los nervios, la bulla en Fiestas Patrias...

LE AFECTA ESCUCHAR EL SONIDO DE LAS TAROLAS...

Es traumático, hasta el día de hoy.

HA RETOMADO POR SUS HIJOS.

Una vez más, porque cuando tuve a mi primer hijo no sabía controlar mi carácter; y eso lo afectó. Ahora tiene los mismos problemas que yo a su edad: es muy asustadizo, llorón. Por eso también ha iniciado tratamiento... Yo intento cambiar; a diario. Gracias al CAPS he comenzado a interactuar más con mis hijos, los viernes son de familia: ellos —y mi esposo— ya saben que ese día comemos comida chatarra y nos divertimos con juegos de mesa. Estoy intentando hacer lo que mi mamá y mi papá no hicieron conmigo. Mi carácter ha cambiado. Haber regresado me está ayudando; ¡me desahogo! Porque yo no puedo hablar con nadie de mis cosas, pero tengo a mi doctora Pilar Raffo. Ni bien decidí ingresar, pedí que ella me atiende, porque me conoce desde hace años. ¡Yo jugaba con ella! Mi vida entera está con la Dra. Pilar.

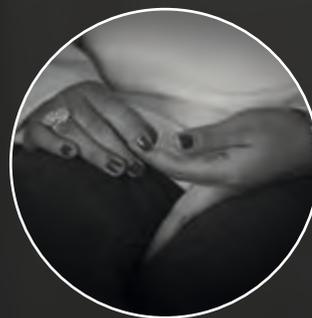


¿POR QUÉ SOLO CON ELLA?
Soy muy desconfiada.

¿NO TIENE AMIGOS DE CONFIANZA?
Tengo una amiga que sabe lo suficiente: que mi papá estuvo preso, nada más. No tengo confianza con nadie más, excepto con la Dra. Pilar.

¿NI CON SU ESPOSO?
Él se acaba de enterar hace unos cinco años, y yo tengo con él como doce. Poco a poco lo fui preparando (ríe)... Era importante tocar esos temas, para que me conozca más, sepa por lo que mi familia ha pasado y deje de llamar 'terrucos' a quienes no lo son. Ahora piensa distinto porque se lo ha dicho una persona que ha pasado por eso.

“QUIERO CAMBIAR ‘ESA PARTE’, PORQUE QUIERO RETRIBUIR, PORQUE ME SIENTO COMO ENDEUDADA”



SU HIJO MAYOR HA INICIADO TERAPIA. ¿QUÉ ESPERA DE ELLO?

Que cambie, porque cuando lo veo llorar por todo ¡me veo ahí! Al inicio no quería. “Allá van los locos”, decía; y le conté que la primera vez que fui al psicólogo tenía 8 años, que ahí él iba a encontrar a quien contarle las cosas que no me quiera contar a mí. “Todo lo que tú tengas: las dudas, lo bueno, lo malo que tú hagas, se lo vas a contar. ¿Sabes por qué? Porque esa psicóloga, por más que yo se lo pida, ¡no me va a contar! En ella vas a poder confiar al 100%”.

DEL 2011 AL 2013 CON SU ESPOSO TUVO UNA EMPRESA Y QUEBRÓ.

AHORA TRABAJA CON SU HERMANO Y QUIERE ESTUDIAR ADMINISTRACIÓN. ¿USTED QUIERE CRECER!

Como persona y como mamá. Sé que mis hijos están orgullosos de mí, pero quiero que lo estén ¡más! De mis hermanos, solo uno terminó la universidad, hay otro que está por terminar Administración de Negocios Internacionales, pero quiero que seamos más. Quiero demostrarle al mundo que más allá de lo que sucedió, ¡por algo nos han apoyado tantas instituciones! Y quiero cambiar 'esa parte', porque quiero retribuir, porque me siento como endeudada (ríe)... ¡Ojalá pueda! ●

La asistencia legal en los procesos por delito de tortura

“EL ABOGADO ACOMPAÑA A LA VÍCTIMA O A SUS FAMILIARES, HACE PROPIA SU LUCHA”



DRA. JESSICA SACA SOTO
COMISIÓN DE DERECHOS HUMANOS (COMISEDH)

EL TRABAJO del Abogado Defensor de Derechos Humanos en la especialidad de Tortura implica una difícil y larga búsqueda de Justicia a través del contacto directo con la víctima, la investigación y la documentación de los elementos de convicción, para así llegar —en el mejor de los casos— al sometimiento a juicio de los presuntos perpetradores del injusto penal; cuyo fin será imponer las sanciones necesarias.

Los casos que asumimos son complejos por estas 3 razones:

- Las víctimas no suelen denunciar la comisión de los hechos de tortura, pues desconocen sus derechos y los mecanismos de denuncia;
- No denuncian la tortura cuando ocurre, pues tienen restringida su libertad personal (están dentro de una instalación militar prestando servicio, están sometidos a una intervención policial, detenidos arbitrariamente o privados de su libertad en algún centro penitenciario);
- La víctima puede ser involucrada falsamente en ilícitos ('sembrada', en el argot policial) a fin de justificar una intervención.

Un ejemplo de lo último es el caso de Alexander de la Lama, golpeado el 2011 por un trabajador de la Municipalidad de San Martín de Porres, quien además lo involucró falsamente en un hurto. Intervenido por el Serenazgo y la Policía, fue brutalmente golpeado debido al supuesto delito que cometió. Fue procesado y recluido en un centro penitenciario. Un fiscal solicitó el sobreseimiento de su caso por inexistencia de

pruebas y felizmente recobró la libertad.

La misión de un abogado defensor puede ser trabada en la etapa de investigación preliminar, pues esta depende de la Policía Nacional, que en ciertas ocasiones se solidariza con los perpetradores (sean policías o no).

El Ministerio Público, por su parte, también presenta dificultades para la concreción del tipo penal de tortura, pues además de certificados médicos que prueben la violencia física exige probar las secuelas psicológicas en la víctima, exigencia copulativa que no se refleja en la norma penal peruana ni en la internacional. Es decir, no ponderan la forma y circunstancia de los hechos, la situación de vulnerabilidad e indefensión de las víctimas, las amenazas a su integridad ni el desconocimiento de sus derechos.

A esto se suma el insuficiente cumplimiento de las sentencias, razón por la que muchos culpables están prófugos y, el pago de las respectivas reparaciones civiles, no se cumple.

Pese a ello, la asistencia legal se nutre de toda fuente a su disposición, suma estrategias legales y judiciales, abarca un enfoque multidisciplinario. En pleno proceso, persiste y lucha, oficia y requiere, se conmueve y compromete. El abogado acompaña a la víctima o a sus familiares, hace propia su lucha, tal como ocurrió en el caso de Valdemir Quispeayala, torturado en su desempeño voluntario como soldado del Ejército Peruano. Valdemir perdió la visión en el ojo derecho a raíz de una errónea interpretación de disciplina militar por parte de un sub-oficial. El 2015, la Corte Interamericana de Derechos Humanos dispuso medidas de reparación y no repetición a su favor, tras 14 años de lucha en instancias nacionales.

Victorias como esta dan al defensor la retribución moral y simbólica que necesita, pues son pruebas de que su esfuerzo y sacrificio permiten que una persona, una familia, una comunidad, vuelvan a tener esperanza en la Justicia y en el Derecho. ●



SABINA CHÁVEZ CASTILLO

“QUIERO
SENTIRME
ÚTIL”

SU PADRE Y HERMANO —HOMBRES DE BIEN— FUERON ASESINADOS EN SU AYACUCHO NATAL. MÁS DE 20 AÑOS DESPUÉS AFLORÓ EN ELLA EL DOLOR TRAS TENER QUE ALEJARSE DE SU HIJA. HACER TERAPIA LE HA PERMITIDO LUCHAR Y RECUPERAR EL AMOR PROPIO

N AYACUCHO, en el distrito de Accomarca, el 14 de agosto de 1985 ocurrió una tragedia. Miembros del Ejército, convencidos de que el lugar estaba infestado de terroristas, acabaron con la vida de más de 60 personas. Entre las víctimas hubo ancianos y niños. La justicia tardó décadas en dar con los responsables de la llamada "Masacre de Accomarca". Ese día mataron al papá de Sabina Chávez. Dolor que se sumó al de la pérdida de su hermano —también asesinado—, ocurrida tiempo antes.

Sabina llegó a Lima a los 18 años y trabajó en casas hasta los 32, cuando conoció al padre de su única hija, quien estaba por terminar el colegio cuando ella dejó su casa. ¿La causa? No soportó que le sean infiel. Partió, pero por temas económicos lo hizo sola. Esa era su condición cuando le informaron del hallazgo de los restos de su padre. El impacto incrementó su tristeza. Llegó al CAPS, deprimida y con trastornos de ansiedad. Inició terapia. Hoy Sabina vive con su hija, una brillante universitaria. Mamá ha vuelto a sonreír.

A SU PADRE Y A SU HERMANO LOS MATARON DURANTE LOS PEORES AÑOS DEL TERROR EN AYACUCHO. ¿QUIÉNES LOS ASESINARON?

En realidad, no sé quién mató a mi papá. Él murió el mismo día de la matanza. Tengo entendido que a Accomarca entraron tres grupos de militares, cada uno por sitios distintos para cercar a la población. Ese día se encontró su cuerpo en un paraje cercano a donde hubo más gente asesinada... A mi hermano lo mataron los militares el año 83.



CREYERON QUE ERA TERRORISTA.

Lo confundieron. Trabajaba en Accomarca. Era maestro... Con la muerte de mi papá, Accomarca perdió a un hombre admirable. Cuando nací, era caserío. No era distrito. Dependía de Huambalpa, un pueblo donde había gente muy abusiva. Mi papá era joven y veía cómo trataban a sus padres, a sus abuelos, y tras unos años en Lima regresó para trabajar por Accomarca. Una vez, mi hermano le reclamó: "Has trabajado mucho por el pueblo, a veces ¡hasta nos has olvidado!". Mi papá fue alcalde, gobernador, juez...

LO ADMIRABAN.

Lo querían. Yo no soy nada ante él. ¡Ninguno de nosotros!

SU HERMANO MARCIAL ERA PROFESOR EN ACCOMARCA.

Sí. Él compró un terrenito en Huamanga para que mis papás vayan, se construyan una casita y vivan allá —en la ciudad— con mis hermanos menores. Él quería que estudien, que dejen la chacra. Así fue, y toda la obra que mi papá hizo se quedó allá. Él no ganaba sueldo. Todo lo que hizo, lo hizo por cariño a su pueblo. Tenía vocación de servicio.

"EN REALIDAD, NO SÉ QUIÉN MATÓ A MI PAPÁ"



CUANDO MATAN A SU HERMANO USTED YA ESTABA EN LIMA.
Sí, trabajaba en una casa.

AQUÍ, POR MERA IGNORANCIA, A LOS AYACUCHANOS SE LOS SOLÍA VINCULAR CON EL TERRORISMO.

¡Ah, sí! Por tan solo ser ayacuchanos nos decían "terrucos". ¡Era peligroso que te digan así! ¡Yo nunca había hecho nada! Si alguien escuchaba, podía tomar represalias, acusarme; y yo soy hija de un hombre que siempre ha querido el progreso. Y mi hermano siempre fue un hombre... muy bueno (Sabina está sollozando)...

CUANDO LLEGÓ PARA AFINCARSE EN LIMA LA ACOGIÓ UNA PRIMA, PERO NO PUDO QUEDARSE EN SU CASA PORQUE EL MARIDO DE ESTA LA MOLESTABA.
Sí.

USTED LLEGÓ AL CAPS EL 2010, VEINTICINCO AÑOS DESPUÉS DE HABER VIVIDO ESOS MOMENTOS. ¿EN ESE LAPSO DE TIEMPO RECIBIÓ ALGÚN TIPO DE ATENCIÓN PSICOLÓGICA?

Nunca. Busqué, pero era costoso... Siempre estaba luchando contra mis problemas internos. El amor que siento por mi familia, por mis hermanos, creo que es el que me ha mantenido así... Vine a raíz de que me separé de mi esposo y dejé a mi hija, ella se quedó con él porque estudiaba cerca de ahí. Me fui a vivir a Los Olivos y allí sí que me puse mal. Muy mal. ¡Hasta en la pista me he quedado parada! Casi me ha atropellado el carro...



ESA SEPARACIÓN AVIVÓ SUS PENAS.

Sí. Yo fui a una ONG que trabaja temas de derechos humanos cuando encontraron el cuerpo de mi papá, así fue que llegué a CAPS. “Ya lo encontraron a tu papá”, me dijeron, y me puse a llorar fuerte... Ahí me dijeron que venga, que aquí me podían ayudar. “Te van a apoyar bastante”. Así vine. Encontré a la Dra. Yeni. Ella ha sido mi confidente, mi amiga. ¡Todo ha sido!

TENÍA TODA ESA CARGA GUARDADA POR ¡25 AÑOS!

Ella me hizo ver las cosas. Me asesoró, porque mi hija estaba terminando su secundaria. Me dijo: “Haz un esfuerzo, ¡yo sé que puedes! Deja que tu hija estudie, que no pierda tiempo, ponte de acuerdo con la familia de tu ex esposo; y tú también ponte a estudiar”. Y así, todo lo que yo no pensaba, comencé a hacer. ¡Qué iba a imaginar que la iba a hacer estudiar en una universidad de paga! “¿De dónde? ¡Cómo voy a hacer!”, decía; y gracias a Dios...

BUSCÓ A LA FAMILIA DE SU ESPOSO PARA QUE LA AYUDEN CON EL PAGO.

Para que en algo me apoyaran, y aceptaron. Fueron buenos.

AHORA SU HIJA ESTÁ POR ACABAR Y ES UNA DE LAS MÁS DESTACADAS DE SU PROMOCIÓN. HABIENDO USTED PASADO POR MOMENTOS TAN DIFÍCILES, ¿CÓMO EXPLICA LAS GANAS DE SOBRESALIR DE SU HIJA?

La doctora me dijo que lo haga (que la matricule en una universidad particular). “Eso va a ser como subir una escalera: escaloncito por escaloncito vas a llegar hasta el final, y ese va a ser tu logro. Ya he visto cómo es tu hija, así que a ojo cerrado ¡invierte en ella!”

USTED TAMBIÉN SE CONVIRTIÓ EN UN EJEMPLO PARA ELLA.

Eso sí, porque no me he quedado. Mi esposo siempre ha sido conformista, él tiene a su mamá, a su papá, nunca ha sufrido como yo; y no me ayudaba a crecer. Dije: “¡No! Él es un hijo más para mí, y yo —como sea— tengo que salir para adelante”.

¿CÓMO SE DIO EL CAMBIO DE ESA MUJER QUE SE PARÓ EN LA PISTA PARA QUE LA ATROPELLEN A LA SABINA QUE DECIDIÓ LUCHAR?

¡Una ONG me mandó para acá! Y acá encontré a la doctora, a personas muy preocupadas por uno. Me han hecho sentir importante, subir mi autoestima, que puedo hacer muchas cosas y no estar pensando en mis penas... Tenía que saber controlar mis emociones. A veces uno se desespera, pero acá me hicieron entender las cosas.

“POR TAN SOLO SER AYACUCHANOS NOS DECÍAN ‘TERRUCOS’. ¡ERA PELIGROSO QUE TE DIGAN ASÍ!”**DESPUÉS DE UN TIEMPO DEJÓ LA TERAPIA Y LA RETOMÓ EL 2014.****¿POR QUÉ?**

Porque trabajaba demasiado y no me daba el tiempo para venir. Intenté regresar, pero mi mamá enfermó. Quería regresar.

¿POR QUÉ?

¡Porque quiero mejorar! Todavía me falta un poco, y quiero sentirme útil. Mi hija ya termina su carrera, más adelante quizás vaya a tener nietos, y quiero estar mejor. Olvidar.

YA HA DEMOSTRADO QUE ES TAN FUERTE COMO SU PAPÁ.

No somos igual. Mi padre ha sido...

SI LE PREGUNTO A SU HIJA, SEGURO ME VA A DECIR CUÁNTO LA ADMIRA POR HABER LUCHADO Y SUPERADO SUS MALOS MOMENTOS, POR HABER LUCHADO PARA QUE ELLA ESTUDIE EN UNA BUENA UNIVERSIDAD; Y AHORA SE VIENE LO MEJOR.

Sí. Yo ahora me siento desarrollada, porque tengo una hija que me orienta, me habla; tiene educación superior; tiene otro pensamiento. Yo estoy feliz.

NADA ES GRATUITO. ELLA NO SERÍA QUIEN ES DE NO SER POR USTED.

Yo he hecho todo para que ella estudie. En lo que sea he trabajado —¡no importa!—, pero honrado. Yo sé que me valora un montón, y eso para mí es muy grande, porque siento que he hecho por ella algo bueno; igual como hizo mi padre. Él era 100% trabajador. Nunca nos hizo faltar nada. ¡Todo hemos tenido! ●







YISELA YACHACHÍN MONTALVO

“YO ESTABA MUERTA EN VIDA”

TENÍA 4 CUANDO TERRORISTAS MATARON A SUS PADRES, HASTA LOS 16 VIVIÓ CON UN TÍO QUE LA MALTRATABA. ¿SU SUEÑO? FORJAR UNA FAMILIA; PERO EL PADRE DE SU HIJA TRITURÓ SU AUTOESTIMA. HACE 7 MESES INICIÓ TERAPIA, HACE UNOS DÍAS SE LIBERÓ



N

O VOLVIÓ MÁS al caserío donde nació. Última de ocho hermanos, no tenía más que hacer allí. Cada cierto tiempo sus padres partían de Huacuas, en el distrito de Huasahuasi, en Tarma, rumbo a Chanchamayo, también provincia de Junín. Llevaban queso, regresaban con diversas frutas. Yisela Yachachín había cumplido 4 años cuando ellos fueron asesinados durante uno de sus viajes. Con el tiempo llamó mamá a la hermana con la que partió a Lima. Vivió con ella y su marido y sus hijos. Fueron años terribles, los cuales recrudecieron una vez que estableció un hogar. En su desesperación llegó a infligirse cortes en el cuerpo. En esas condiciones llegó al CAPS. Tiene 29 años y una niña de 8.

¿QUÉ RECUERDOS TIENE DE SU TIERRA, HUACUAS?

De lo único que me acuerdo, es de que en el poco tiempo que estuve allí, pude ser feliz. Mis padres fueron las dos personas que más me quisieron. Es lo único que recuerdo...

ESTABA EN SU CASERÍO CUANDO FUERON ASESINADOS POR SENDERO LUMINOSO.

Sí, tenía 4 años.

¿CUÁL FUE EL SIGUIENTE PASO?

Nos vinimos a Vitarte (Lima) con mi hermana y su hijito. Mis otros hermanos vivían en Ancón, en un asentamiento humano que recién se estaba formando. Nos llamaron porque había terrenos y ahora allá somos casi 60, entre tíos, hermanos, primos, sobrinos...

LOS AÑOS EN CASA DE SU HERMANA NO FUERON LOS MEJORES.

No. Ella tenía su pareja... A parte, la economía no era buena. Había muchas carencias.

ÉL ERA UN MAL HOMBRE.

Sí, como todo varón...

¿HASTA QUÉ EDAD VIVIÓ CON ELLOS?

Hasta los 16 años. Una etapa muy difícil... Perdí mi niñez. Para mí, ella era mi mamá y, sus hijos, mis hermanos; y tuve que cuidarlos. Su esposo era machista, crecí viendo cómo la golpeaba. Ella permitía el maltrato.

POR ESO SE FUE.

Eso no era vida. Mi hermana paraba con el ojo moreteado.

TENÍA 16 AÑOS, ¿HABÍA TERMINADO EL COLEGIO?

Todavía. Me fui a la casa de uno de mis hermanos. Hablé con su esposa, le pedí quedarme con ellos, le dije que mi tío (el esposo de su 'mamá') mucho me maltrataba, y me aceptó.

A LOS 20 DECIDIÓ ESTABLECER UNA FAMILIA.

Sí... Toda mi vida, mi sueño fue tener una familia. Creo que la falta de amistades, de un círculo social, me impidió ver que yo podía seguir una carrera. Era lo único que deseaba: una familia. ¡Desde niña! Sentirme querida, ¡sentirme respaldada por alguien!

TERMINÓ EL COLEGIO Y NO HUBO ESTUDIOS POSTERIORES.

No. Recuerdo que cuando pasaba por la Panamericana Norte, veía el Senati y decía: "¡Ahí quiero estudiar!". Fui y averigüé sobre los cursos de Confección, y hablé con mi hermano —toda mi familia se dedica al comercio: vende comida por las noches— y me dijo que no, que con las justas me habían hecho acabar la secundaria; que quedaba en mí si trabajaba y ahorraba para estudiar más adelante lo que yo quiera.

¿QUÉ HIZO?

Trabajé en una tienda de golosinas en la Av. Emancipación, de 7am a 9 de la noche. Llegaba a Ancón a la medianoche o más. De lunes a sábado, y a veces domingos.

NO TENÍA VIDA.

No tenía vida.

“ERA LO ÚNICO QUE DESEABA: UNA FAMILIA. SENTIRME QUERIDA, RESPALDADA POR ALGUIEN”



PERO ERA MEJOR QUE LA QUE HABÍA TENIDO HASTA LOS 16.

Tal vez porque comencé a tener un círculo social, pero igual me seguía sintiendo sola.

¿QUÉ TAL SU VIDA DE PAREJA?

No han sabido valorarme. El tercero es el padre de mi hija... A los 21 salí embarazada, y desde entonces hasta este año —en enero—, sentí que a su lado me estaba matando en vida. Quizás lo único bueno que puedo rescatar, es mi hija, que es ya una niña de 8 años.

¿QUÉ ES MATARSE EN VIDA?

No tener amigas, no salir, que tu mundo solo gire alrededor de los tres. Yo no sé lo que es ir a una reunión, a una fiesta, tomar helado con tus amigas.

ES UNA MUJER GUAPA...

No (ríe)...

LO ES, Y ESTÁ CLARO QUE LE GUSTA VERSE BIEN. ESO DEBE HABER HECHO MÁS DIFÍCIL SU SITUACIÓN.

Para él (el padre de su hija), lo que usted dice no lo soy. Me cuesta. Me veo al espejo y me veo negra, fea, me pongo a llorar. No siento lo que otros pueden decir. Yo lo escucho y pienso que lo ha dicho para quedar bien conmigo.

ÉL ES OBRERO DE CONSTRUCCIÓN.

Sí. Nunca tuvo un halago, una palabra de motivación. Como toda mi familia es comerciante, me encanta vender, ofrecer; ¡me emociona! Mi 'mamá' (su hermana) vivió cinco años en Huarochirí, y desde allá me mandaba queso, carnero, cabrito; y con mi hija, desde que estaba en mi barriga, vendía. Siempre tuve mi propio dinero, no quería que el hombre me saque en cara; como a mi 'mamá'.

SU VIDA COMENZÓ A SER DIFERENTE A PARTIR DE QUE RECIBIÓ LA BECA DE ESTUDIOS DE UNA ONG QUE TRABAJA TEMAS DE DERECHOS HUMANOS.

¿CÓMO ACCEDIÓ A ELLA?

Como al papá de mi hija le escuché toda clase de insultos, busqué ayuda psicológica en mi barrio, y me recomendaron estudiar. En el asentamiento humano había un programa de estimulación temprana, estudié y después comencé a enseñar, como promotora educativa. Ganaba S/.330.00 al mes. En paralelo, mis hermanos comenzaron a averiguar sobre las reparaciones, y supieron que nos tocaba un dinero, pero el trámite demoraba y como ellos tienen sus negocios, cada vez que iban perdían un día de trabajo. Pero se enteraron de que también había becas de estudios, y dieron mi nombre; y me llamaron de Chio Lecca (el instituto de diseño de modas). No lo podía creer. Es ilógico que alguien te dé estudios gratis y que además te pague una mensualidad para los pasajes, comida y materiales.

¿QUÉ AÑO ERA?

Fines del 2013. No lo podía creer.

LA SEDE ESTÁ EN LA AV. JAVIER PRADO, EN SAN ISIDRO, UN MUNDO ENTONCES DESCONOCIDO PARA USTED.

¡Puede creer que fue la primera vez que pisé San Isidro? Por años mi vida era Ancón-Puente Piedra-Caquetá-Santa Anita-Yerbateros.

¿QUÉ OCURRIÓ?

Desde entonces tengo metas, sueños.

EN EL MISMO INSTITUTO INICIÓ UNA TERAPIA PSICOLÓGICA.

Sí, el 2015. Ellos se ocupaban de tu estado emocional, para que rindas bien en los estudios. No veían tu vida personal. No mucho... Hasta que en una actividad de la ONG conocí a un psicólogo al que le terminé contando toda mi vida. "Te voy a ayudar", me dijo, y me sacó cita en el CAPS.

¿QUÉ LE HA DADO EL CAPS?

Seguridad, confianza. Aprender a tomar decisiones sin importar lo que diga el resto.

CARECÍA DE ELLO.

Estaba muerta en vida. Hacían lo que querían conmigo... aquí encontré las herramientas para yo misma solucionar mis problemas y tomar mis propias decisiones.

PLANTEÓ LA SEPARACIÓN Y ÉL SE TIRÓ AL PISO.

Entendí que vivir así, no era vida. Aquí aprendí que podía decidir: "Algún día voy a ser feliz —le decía a Luis—, pero en esa felicidad no estás tú". Él se reía y comenzaba con la agresión psicológica — porque nunca fue física —, él creía que nunca me iba a decidir. El año pasado estuve dos veces a punto de separarme... Como toda mi vida había querido tener una familia, decía: "¡En algún momento va a cambiar!". Tenía esa esperanza. Y cuando le dije a mi familia lo que pensaba hacer: "Pero si él nunca te ha golpeado, ¡cómo es posible!".



¿CUÁL ES SU SITUACIÓN ACTUAL?

Me salí de la casa y regresé a la de mi 'mamá'. Tengo ahí una semana, con mi hija. Le expliqué que su papá y yo ya no podemos estar, porque la última vez que me comenzó a insultar terminé con taquicardia. Eso no era vida y, además, necesito estar concentrada porque en diciembre termino la carrera. Me gradúo.

Y EN ENERO CUMPLE 30 AÑOS.

Dicen que a los 30 empieza lo mejor, espero que así sea... Vamos a ver.

“AQUÍ ENCONTRÉ LAS HERRAMIENTAS PARA YO MISMA SOLUCIONAR MIS PROBLEMAS Y TOMAR MIS PROPIAS DECISIONES”



HACE 7 MESES INICIÓ ESTA TERAPIA Y HA TOMADO DECISIONES TRASCENDENTES.

Sí. Yo no actuaba por miedo al qué dirán, pero la Dra. Giovanna me hizo ver. Ahora que tomé esta decisión, mi familia no me entiende; no me hablan, me ignoran. ¡Pero ya no me importa! A él, normal, le hablan. Es como si él no tuviera la culpa. Un tío me dijo: "Seguro estás buscando otro marido". Nadie entiende que psicológicamente ¡estaba mal! Muchas veces tuve depresiones fuertes, me corté los brazos, ¡no podía más! Él llamaba al instituto: "¡Dónde estás, ya deberías estar acá!". No me podía concentrar... Hasta que comencé a venir acá. ●

Aprendizaje de vida

“ATENDER A UNA PERSONA CON HERIDAS EN EL ALMA ES TAN COMPLEJO COMO QUERER ENTENDER EL UNIVERSO”



JOAN M. CASTILLO BERNIA
PSICOTERAPEUTA

ATENDER A UNA PERSONA

con heridas en el alma es tan complejo como querer entender el universo. En ese caso, se trata de un universo personal, lleno de experiencias únicas aunque repetitivas a los ojos de los demás.

Voy a compartir la valiosa experiencia obtenida con personas que vivieron momentos de vida desgarradores, en los que uno podría cuestionarse: ¿Cómo los seres humanos nos podemos hacer tanto daño? Daño entre personas que comparten la vida, que forman parte de su vida.

La primera experiencia hace referencia a quienes vivieron la violencia política. Violencia de sus compadres, vecinos, amigos, compatriotas; dejando heridas terribles tras la pérdida de familiares en condiciones de persecución, incertidumbre y desesperación. Perder tus bienes que son tu subsistencia y único ingreso de vida. Perder tu origen, tus tradiciones y tu cultura, para salvarte y salvar a algunos miembros de tu familia. Perder tu dignidad por

haber sido objeto de tortura, amenaza y humillación; por el abandono moral, físico y jurídico del Estado y de las autoridades. La segunda experiencia hace referencia a personas que vivieron y viven violencia por parte de sus parejas, de quienes decían que las amarían, protegerían y cuidarían.

Personas que parecen tener dos formas de ver la vida: (1) Llenos de dolor, con sentimientos mezclados de tristeza, cólera y miedo; y con dolor físico y enfermedades. Quienes se quedan enganchados a esta forma de vida tienden a permanecer enfermos física y emocionalmente, a replicar esas heridas en sus hijos, parejas y comunidad. Viven en recuerdos de dolor y culpa, todo les va mal, no planifican ni tienen metas, culpan a los demás y se victimizan, solo encuentran excusas para lo que están viviendo. Están como anclados en el pasado. No desean apoyo terapéutico ni cambio en sus vidas. (2) Las que ven la vida como un aprendizaje, con sentimientos de tristeza, miedo y cólera por lo vivido, pero actualizados con emociones

de afecto y alegría. Estas personas son conscientes de los malestares que las aquejan, y buscan apoyo profesional y cambio en sus vidas. Presentan un plan de vida y metas, luchan para no repetir esos hechos con sus hijos, parejas y comunidad. Enfrentan, están desenganchados de su pasado, y no porque lo hayan olvidado, sino porque lo han asimilado.

Estas personas me brindaron sus experiencias y me permitieron entender que uno decide qué estilo de vida quiere tener; que a pesar de los golpes vivenciados uno puede afrontar las cosas, que el cambio es una opción, no algo que ha sido establecido por el destino o el azar.

El haberme permitido ayudarlas a encontrar el segundo estilo de vida fue para mí un premio. Por ello le agradezco a cada uno de ellos, por formar parte de mi vida y de mi experiencia profesional. ●



CAPS LIMA

Dirección Ejecutiva:

- Jacquely Fontela Salinas

Director Salud Mental:

- Carlos Jibaja Zarate

Directora de Desarrollo Institucional /

Monitoreo y Evaluación:

- Carmen Wurst Calle

Equipo de Psicoterapeutas:

- Elsa León Grillo de Finseth
- Pilar Raffo Lavallo
- Yovana Pérez Clara
- Juana Luisa Lloret
- Martha Stornaiuolo Crosby
- Karina Dianderas Solis
- Patricia Riera Rebolio
- Patricia Castañeda Donayre
- Maria del Carmen Raffo Lavallo
- Oscar Maldonado Fernández
- Ruth Kristal de Burstein
- Victoria Pareja Rios
- Carlos Jibaja Zarate
- Carmen Wurst Calle

Trabajo social:

- Consuelo Saucedo Siancas

Asistencia Monitoreo y Evaluación:

- Viviana Rivera López

Equipo Administrativo:

- Hilda Herrera de Pflucker
- Margarita Cruzado Santos
- Martín Espinoza Olortegui
- Carmen Cubillas Rivas

CAPS JUNÍN-HUANCAYO

Coordinador Regional:

- Jorge Rojas Smith

Equipo técnico:

- Vania Quispe Yábar
- Joan Castillo Bernia
- Angel Vila Pihue
- Cinthya Huaroc Esteban
- Gonzalo Betalleluz Urruchi

Asistente administrativa

- Betzabe Aquino Mezas

CAPS AYACUCHO

Equipo técnico

- Silvia Revilla Huamán
- Teodora Huaranccay Anaya