

Comunidades Religiosas y Resiliencia Ante el Trauma

La forma en que usted, como líder religioso, interpreta los eventos y enmarca los incidentes críticos puede ayudar a los individuos y grupos a sanar, o exacerbar aún más las situaciones manteniendo a los individuos y grupos atrapados en ciclos interminables de victimización y/o violencia. Usted puede ayudar a reducir las acciones y actitudes de reacciones adversas, venganza, victimización y otros males personales, sociales y espirituales antes, durante y después del desastre.

HOJA

13

Los siguientes conceptos, términos y consejos provienen de un programa de capacitación llamado Estrategias para la Concientización y Resiliencia del Trauma (STAR) desarrollado por la Universidad Menonita del Este en colaboración con Church World Service. El programa de capacitación STAR está disponible en colaboración con NDIN a través de la oficina de STAR en Nueva York. Visite www.emu.edu/star o www.n-din.org para saber más o comuníquese con STAR NYC en info@n-din.org.

TÉRMINOS

La **resiliencia** es la capacidad de recuperarse fácilmente de los cambios o la adversidad.

Las **comunidades resilientes** trabajan juntas para satisfacer las necesidades humanas y los derechos humanos sin obstruir las necesidades y los derechos de los demás. Antes, durante y después de los desastres, puede ayudar a su comunidad a centrarse en la satisfacción de las necesidades y la protección de los derechos humanos de manera que se reconozca la interdependencia, se fomenten las relaciones de asociación en lugar de la dominación y se limiten todas las formas de violencia. Las formas de violencia tanto estructurales como directas perturban o impiden los esfuerzos de las personas por satisfacer sus necesidades humanas, e inevitablemente aumentan la carga de los traumas en las personas y las comunidades.

El **trauma** es una experiencia que produce daño o dolor psicológico. Los eventos y acontecimientos traumáticos afectan a los individuos, grupos y comunidades. Las respuestas al trauma pueden incluir efectos psicológicos, emocionales, cognitivos, conductuales, espirituales y sociales. La mayoría de los traumas se resuelven mediante procesos naturales de curación, pero los traumas que no se curan pueden dar lugar a resultados que causen más daño, ya sea a uno mismo o a los demás.

La **Transformación de Conflictos** busca prevenir, reducir, transformar y apoyar la recuperación de la violencia en todas sus formas, reconociendo que las cuestiones de justicia, seguridad humana y espiritualidad impactarán y serán impactadas por procesos estratégicos para la curación de traumas en individuos y comunidades.

OPCIONES PARA LOS LÍDERES EN LA ESTRUCTURACIÓN DE INCIDENTES CRÍTICOS

Dos tipos de líderes que pueden surgir en tiempos de crisis en grandes grupos:

Líderes "**positivos**" (Qué hacer):

- Evaluar los peligros reales, separando la fantasía de la realidad.
- Valorar la libertad de expresión y la capacidad de cuestionar qué es moral.
- Plantear preguntas que exploren la humanidad de los grupos "enemigos".
- Proporcionar una brújula espiritual y moral que guíe la búsqueda de una "tercera vía" a través del trauma (ni pasividad ni violencia).
- Ayudar a los individuos y grupos a vivir según sus valores superiores.
- Tratar de restablecer los lazos con las familias, clanes y otros grupos que apoyan la reconexión con la realidad.
- Ayudar a los individuos y grupos a ver el trauma como una invitación a la transformación espiritual, emocional y social en lugar de identificarse como víctimas o actuar en contra de otros.

Líderes "**malignos**" (Qué no hacer):

- Aumentar la ansiedad magnificando los peligros, desdibujando la realidad y la fantasía, y bombardeando al público con constantes recordatorios de amenazas potenciales no específicas que se avecinan.
- Manipular ocultando, distorsionando o tergiversando hechos, objetivos y situaciones.
- Insultar, etiquetar las opiniones disidentes como antipatrióticas o traicioneras.
- Deshumanizar definiendo a las identidades como "nosotros/ellos" y "bueno/malvado".

APOYAR LA RESILIENCIA A TRAVÉS DE LA PREPARACIÓN - ¿Qué puede hacer antes de que ocurra un incidente?

- **Acérquese a su** comunidad y construya redes de recursos, incluido el apoyo a la salud espiritual/emocional/mental.
- Participe en las capacitaciones del programa STAR
- **Proporcione capacitación en técnicas de resolución de conflictos**, incluida la autorreflexión, la escucha activa, el discurso asertivo y diplomático, la solución creativa de problemas, el diálogo, la negociación y la mediación, además de una serie de intervenciones en caso de trauma.
- **Use su voz** para promover la tolerancia, la paz y la justicia en su comunidad.
- **Escuche** a las comunidades victimizadas y marginadas; promueva el diálogo sobre los problemas y las soluciones dentro de las redes interreligiosas.
- **Fomente las denuncias** de delitos de odio e incidentes de prejuicio.
- **Forme grupos interreligiosos locales y de toda la comunidad** para fomentar el entendimiento y el respeto mutuo.
- **Identifique a los líderes de la comunidad**; ayúdeles a unirse, a coordinar sus esfuerzos y a hablar con una voz pública en común.
- **Ayude cuando surjan problemas con la justicia**, por ejemplo, si los inmigrantes legales han perdido la prueba de sus tarjetas de residencia.
- **Inste** a los funcionarios del gobierno local y estatal a ser conscientes de las inquietudes por la injusticia.
- **Organice respuestas públicas creativas** ante cualquier signo de prejuicio étnico, religioso o cultural.

APOYAR LA RESILIENCIA A MODO DE RESPUESTA - ¿Qué puede hacer cuando ocurre un incidente?

- **Promover mensajes de paz y comprensión** lo antes posible después de que se haya producido un incidente, y alentar a los políticos locales y a las fuerzas del orden a adoptar también un enfoque positivo y proactivo. La evidencia testimonial muestra que esto funciona para reducir la violencia.
- **Manténgase informado** a través de las redes interreligiosas y otras redes sobre lo que está sucediendo.
- **Acérquese** y apoye a las comunidades que han sido victimizadas.
- **Aliente a los medios de comunicación a ser positivos y creativos** en su enfoque para seguir informando.
- **Evite exponer a los niños a imágenes gráficas** ya sea en los ciclos de noticias o en los medios impresos.
- **Denuncie** las reacciones violentas y la utilización de chivos expiatorios contra los presuntos autores; promueva la tolerancia étnica, racial y religiosa y las asociaciones de socorro y recuperación. Ningún individuo tiene la culpa colectiva de las acciones de unos pocos de su comunidad.
- **Colabore para crear una voluntad política y religiosa para conmemorar los eventos** de manera sana y creativa a medida que la comunidad avanza.
- **Anuncie** las casas de culto que están abiertas para que la gente vaya a rezar y encuentre ayuda/apoyo.

APOYAR LA RESILIENCIA EN LA RECUPERACIÓN - ¿Qué se puede hacer para reconstruir?

- **"Normalice"** las respuestas al trauma, reconociendo el dolor y el deseo "normal" de volver al equilibrio/balance/justicia, y ayude a su congregación a procesar sus propias respuestas.
- **Aproveche** los activos, las fortalezas y los propósitos más profundos de los individuos: "Hemos pasado por momentos difíciles juntos antes. Hagamos un balance de los recursos que tenemos que nos ayudarán a afrontar este desafío".
- **Fomente** el deseo de justicia, desalentando la venganza: "Lo que hicieron fue dañino, injusto e inmoral. ¿Cómo podemos cuidar nuestros sentimientos sin dañar a otros a cambio?"
- **Presente las zonas grises** de la situación y humanice al enemigo: "¿Qué está pasando aquí que tengamos que preguntar?"
- **Denuncie la violencia "justificada"**: "La violencia de cualquier tipo siempre tiene un costo. Podemos elegir formas positivas de responder".
- **Cree rituales** y lugares seguros para llorar y conmemorar a lo largo del tiempo.
- **Ayude** al grupo a comprender mejor sus pérdidas y los recursos que le quedan.
- **Ayude a identificar** los riesgos que se podrían correr al encontrarse con "el otro" y cree una estructura de responsabilidades para los agresores.
- **Enseñe** la importancia de la interrelación y la tolerancia.
- **Cree oportunidades** para enfrentar a los agresores en un lugar seguro, si es apropiado. Esto debe manejarse con mucho cuidado, pero puede ser muy eficaz para la curación: por ejemplo, los procesos al estilo de Verdad y Reconciliación.
- **Eduque sobre el perdón**, un perdón saludable que no traumatiza.
- **Apoye** la forma de hacer "las cosas bien", ocupándose de los daños causados a las víctimas y exigiendo la rendición de cuentas por el "mal" hecho dentro de la comunidad.
- **Facilite** iniciativas en las que los individuos involucrados puedan crear una nueva narrativa colectiva sobre el/los evento/s.
- **Esté disponible** para ayudar a la reconciliación.
- **Anima** a personas a compartir sus historias de curación, transformación, y esperanza.

OTROS RECURSOS

- Escuela de Teología de la Universidad de Boston, Programa de Transformación de Religión y Conflictos: <http://www.bu.edu/rct/>
- Centros para el Control de Enfermedades — Sobrellevar los desastres y los traumas: <https://bit.ly/3bRfaCf>
- Church World Service — Emotional & Spiritual Care Webinar: <https://cwsglobal.org/emotional-next-webinar-is-march-10/>
- Universidad Menonita del Este, Programa de Estrategias para la Concientización y Resistencia al Trauma — www.emu.edu/star
- National Disaster Interfaiths Network — Formación de Capellanes en caso de desastres www.n-din.org
- NYDIS (New York Disaster Interfaith Services) — "El manual de NYDIS para líderes religiosos: Atención espiritual y salud mental para la respuesta a los desastres en la ciudad de Nueva York": <https://bit.ly/3m5hNFk>

Gracias al Fondo de Salud Pública de la Ciudad de Nueva York y al Departamento de Salud e Higiene Mental de la Ciudad de Nueva York por apoyar la adaptación de este recurso. Adaptado con permiso de Ready Congregation Tip Sheets, desarrollado y protegido por derechos de autor por National Disaster Interfaiths Network.