



AFIRMACION Y RESISTENCIA

la comunidad como apoyo

**Carlos Martín Beristain
Francesc Riera**


VIRUS

Vivimos en democracias
más formales que reales...

Los mecanismos de la represión son dirigidos a contener a los pueblos, alterando sus valores para alcanzar objetivos y proyectos a través de la dominación y el terror, como bien señalan en el libro. Es decir, romper el tejido colectivo y solidario de las organizaciones populares.

Carlos y Francesc profundizan en este aspecto y señalan con justeza la identidad individual y la identidad social; cuando son quebradas y cuando se mantienen y resisten a la violencia como palabra liberada.

Potenciar los procesos de ayuda, reconstruir el tejido social, familiar, los afectos, la memoria histórica, la ayuda psicológica, el sentido comunitario, es un camino complejo, difícil y doloroso.

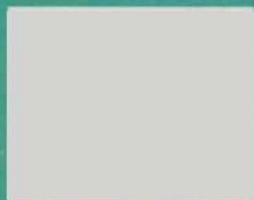
De ello depende que nunca más vuelvan a producirse esos dramas en la vida de los pueblos, y el libro contribuye a sumar esfuerzos para que pueda ser posible.

Adolfo Pérez Esquivel

Esta segunda edición ha sido posible gracias a las aportaciones y el esfuerzo de estos amigos cercanos que nos acompañan desde hace tanto tiempo en el camino de nuestra pequeña comunidad.



Portada: Variación sobre Paul Klee



AFIRMACIÓN Y RESISTENCIA

“La comunidad como apoyo”

**Carlos Martín Beristain
Francesc Riera**

**AFIRMACIÓN
Y RESISTENCIA**

“La comunidad como apoyo”

Afirmación y Resistencia: La comunidad como apoyo.

Primera Edición: Diciembre 1992

Segunda Edición: Septiembre 1993

© Carlos M. Beristain y Francesc Riera, 1992

© Virus Editorial, 1993

c./ de la Cera, 1 bis, 08001 Barcelona

(93) 329 06 43

I.S.B.N.: 84-88455-05-4

D.L.: BI-1737-93

Este trabajo ha recibido un reconocimiento por parte del
"Fondo Martín Baró para la Salud Mental" de la Fundación
"Funding Exchange" de New York.

Imprime: Imprenta Luna

Muelle de la Merced, 3. 2º Izda, 48003 Bilbao

(94) 416 75 18

APRENDER DEL SUR

La primera edición de este libro, se distribuyó entre numerosos grupos de derechos humanos y movimientos populares de toda América Latina, y algunos grupos de derechos humanos y solidaridad en Europa y Estados Unidos. La acogida del libro y su uso en diferentes contextos como recurso de apoyo frente a la represión, ha llevado a esta segunda edición.

En la última década en todo el mundo, y también en Europa, estamos viendo cómo crece el militarismo, y las dinámicas represivas que éste conlleva, ya sea en conflictos focalizados como en casos de guerra. Estamos viviendo procesos crecientes de desplazamientos de población y refugiados, que tienen que afrontar los efectos y desafíos que produce la represión en sus países y los fenómenos de marginación y racismo en muchos de los países a los que llegan. El racismo es de nuevo una forma de represión política.

La represión se da también en las propias estructuras de los Estados, en sociedades que se llaman democráticas, especialmente en las actuaciones de los aparatos policiales y militares, y en las cárceles. En concreto, en el Estado español en los últimos diez años, se han dado numerosas denuncias, incluso a partir de organismos internacionales, por la represión de la libertad de expresión, la libertad de conciencia, las condiciones de encarcelamiento en las prisiones y la práctica de malos tratos a personas detenidas y presas. La práctica totalidad de estos hechos quedan sin embargo impunes. Los Estados están interesados en los derechos humanos, siempre que sea en otros países y siempre que este interés dé dividendos en la política espectáculo.

Por otra parte, las formas de ocultar y justificar la represión están más presentes en nuestras sociedades de lo que habitualmente se tiende a creer. La descalificación de las denuncias, el ocultamiento de información, la falta de investigación, la justificación del "nosotros o ellos", la

obediencia jerárquica, las ideologías autoritarias o la separación entre fines y medios, se dan también aquí.

Detrás de los testimonios y las estadísticas de los informes de derechos humanos, hay experiencias traumáticas y formas personales y colectivas de hacerles frente: mecanismos de afirmación personal y de apoyo mutuo y organización, para favorecer la reintegración de esas experiencias y el protagonismo social activo.

El libro parte de una opción, escuchar a la gente, y tiene un objetivo, aumentar el poder de acción de la gente. Tal vez de los mecanismos y experiencias que aquí se habla, todos y todas tenemos mucho que aprender.

PROLOGO

Las experiencias vividas por los pueblos de América Latina bajo los regímenes dictatoriales ha generado situaciones traumáticas aún no superadas. Tortura, asesinatos y represión sistemática marcan su vida.

Hoy se dice que toda América Latina tiene democracias. Se efectúan elecciones, se eligen gobernantes civiles por el pueblo, pero continúan las estructuras de dominación y represión. Se ha generado un estado de indefensión jurídica e implantado la impunidad de los crímenes de Lessa Humanidad contra los pueblos.

Vivimos en democracias más formales que reales. Podemos comprobar lo dicho. Basta con echar un vistazo a la situación que viven pueblos como Guatemala, Honduras, El Salvador, Colombia y Perú, por señalar los más evidentes.

Por ello considero importantes los aportes, investigaciones y la toma de conciencia colectiva de la comunidad frente a la Represión, como lo señala el presente libro de Carlos y Francesc, que profundiza en las relaciones y consecuencias que hacen a Salud Mental y Represión Política. Problemas que tienen que ver no sólo con los familiares y víctimas directamente afectados. Todo el pueblo es víctima de esa represión. Los miedos, el "no te metás", la indiferencia, las complicidades abiertas o encubiertas, las políticas de concesiones, la identidad y conductas, las traiciones.

Los mecanismos de la represión son dirigidos a contener y condicionar a los pueblos, alterando sus valores para alcanzar objetivos y proyectos a través de la dominación y el terror, como bien señalan en el libro. Es decir, romper el tejido colectivo y solidario de las organizaciones populares.

Esto tiene que ver con los objetivos de una política impuesta como la Doctrina de la Seguridad Nacional, desarrollada en el Pentágono, en las

Escuelas de las Américas, en Panamá, y en las Academias militares de los Estados Unidos donde se forman los militares latinoamericanos. Estos fueron el instrumento para imponer el control social y la represión al servicio de los grandes intereses monopólicos políticos, económicos y militares.

Estos mecanismos represivos desarrollan una acción psicológica que genera en la población una actitud culposa de la situación, y la necesidad de que los militares pongan "orden" al desquicio social y la subversión. Hoy, esos mecanismos están dirigidos a que toda oposición al sistema se identifique con la subversión y el narcotráfico.

El libro busca penetrar en esa conciencia y descubrir la potencialidad y psicología de los grupos populares, de la organización social, y su capacidad de resistencia frente a la opresión. Para ello es necesario descubrir los mecanismos psicológicos que hacen a los condicionamientos personales y sociales.

Cómo afrontar el miedo en las situaciones límites, desarrollando la capacidad de resistencia psicológica y espiritual.

Muchos conocemos por experiencia propia esas situaciones límites: la vulnerabilidad, el estado de alerta, la impotencia individual, el sentido de la realidad sujeto a permanentes alteraciones frente a la incertidumbre, la resistencia —a pesar de todo—, la solidaridad, no perder la identidad de ser Persona, que el sistema trata de quebrar por cualquier medio (la tortura, los miedos), y hacer que la víctima termine colaborando.

En la prisión les llamábamos "los buchones" a aquellos que hablaban más de lo que sabían y terminaban identificándose con los torturadores, perdiendo su identidad y siendo no Personas, sino objetos de sometimiento y maniobrabilidad opresora.

Carlos y Francesc profundizan en este aspecto y señalan con justeza la identidad individual y la identidad social; cuando son quebradas y cuando se mantienen y resisten a la violencia como la palabra liberada. Creo que éste es un aspecto importante a tener en cuenta. Cuando se comienza a aceptar el lenguaje de la dominación, la violencia física y psíquica, en lo personal y social, los mecanismos y valores se alteran, se subvierten, y dejan de ser "entes liberados" para convertirse en valores encadenados y prisioneros al sistema.

Las propias historias personales se suman y conforman la totalidad como parte y todo en el tiempo y caminar de los Pueblos. Quienes han pasado por estas experiencias traumáticas, no pueden olvidar aunque lo intenten; tanto en lo personal como social y político, son vivencias que es necesario canalizar y dar contenidos y descubrir para "reconstruirse". Y esto tiene que ver con la recuperación y sentido de la identidad. O se asume el valor del derrotado, que claudica y somete, o se asume la militancia de la vida, de la palabra liberada. Esto es lo que en el libro se determina como la reintegración, compartir, comprender, participar, recuperar el protagonismo vital y social, la capacidad de la solidaridad.

Potenciar los procesos de ayuda, reconstruir el tejido social, familiar, los afectos, la memoria histórica, la ayuda psicológica, el sentido comunitario, es un camino complejo, difícil y doloroso. Los desaparecidos son los ausentes, siempre presentes en las familias y la sociedad.

El aporte para poder elaborar las experiencias y enfrentar las situaciones traumáticas en el contexto personal, social y político es necesario para recuperar la salud mental y espiritual de los pueblos.

De ello depende que nunca más vuelvan a producirse esos dramas en la vida de los pueblos, y el libro contribuye a sumar esfuerzos para que pueda ser posible.

Adolfo Pérez Esquivel
Buenos Aires, 7 de mayo de 1991

DEDICATORIA Y AGRADECIMIENTO

*Entre los que hicieron posible este libro
hay muertos y hay vivos
hay nombres, manos y silencios
historias de uno y de muchos,
todos y todas se juntan en nosotros
y en esta historia
que con su ayuda escribimos.*

INTRODUCCION

Por qué este libro

Estas ideas, reflexiones y propuestas, que ahora presentamos en forma de libro, quieren ser una especie de guía, de manual de trabajo para todas aquellas personas que por convicción, por necesidad, aunque casi siempre por las dos cosas a la vez, son conscientes de la importancia de hacer frente a los intentos de destrucción que la represión política pretende provocar, tanto a nivel individual como colectivo.

Este libro es por tanto, un intento de ofrecer un material de base para quien trabaja con la comunidad y, desde la propia comunidad, trata de buscar alternativas de acción y solidaridad frente a la represión: una fuente de ideas y reflexiones para las personas que trabajan con grupos; un apoyo para quien al leerlo lo quiera o necesite aplicar; una referencia útil para que los grupos y comunidades encuentren tal vez propuestas para compartir sus experiencias y trabajar juntos.

De ninguna manera hemos pensado en escribir una obra académica de psiquiatría o psicología. Hemos intentado escribir tal como nos ha hablado la gente con la que hemos trabajado, la gente que nos ha dado su testimonio y con la que hemos compartido también algunas experiencias que se recogen aquí.

Este trabajo viene a ser una síntesis de muchas lecturas, de las que tanto hemos aprendido y de muchos testimonios e historias, de países y de gentes de Latinoamérica que, desde distintos colectivos, han luchado y nos han enseñado caminos y modelos, aportando su experiencia y la frescura de su actitud constructiva.

Pero este libro es también, y sobre todo, una obra colectiva de muchas gentes de Guatemala y El Salvador que en los últimos años han contribuido a realizarlo. Gentes que aportaron no sólo la ilusión que nos ha guiado, sino también su experiencia de tantos momentos de sufrimiento y lucha. Sus testimonios, sus ideas, sus propuestas, son la base sobre la que nosotros hemos trabajado y que han servido, primero para llevar adelante algunas experiencias y talleres, y después para escribir este libro con vocación de herramienta para el cambio.

Este libro está escrito, por tanto, desde la experiencia de trabajo en Centroamérica, en países tan distintos como Guatemala o El Salvador, que se encuentran sin embargo en una situación de guerra, aunque ésta se llame de Baja Intensidad. Pero se apoya también en las experiencias de resistencia y solidaridad que se han desarrollado en toda Latinoamérica, en el contexto de gobiernos y dictaduras que han utilizado la represión como brutal instrumento para consolidar modelos de dominación socioeconómica y militarista.

En muchos de estos países se han abierto procesos de impunidad en situaciones de cambio de régimen político, respecto a los responsables directos de tantas violaciones y asesinatos. En Centroamérica en la actualidad, se quieren abrir también, aunque de alguna manera éste es un proceso que se instaura desde el propio inicio de la represión. En este contexto este libro es también un intento de fortalecer la acción comunitaria, la solidaridad, la denuncia y la no-cooperación, la búsqueda de la verdad frente al ocultamiento y la obediencia debida que la represión pretende imponer a toda la sociedad. Creemos que sólo sobre esta base puede construirse la paz y la justicia social.

A quién va dirigido este libro

Este libro está dirigido a todas aquellas personas que trabajan en el campo de la salud mental comunitaria y la educación popular, con grupos de Derechos Humanos, Iglesias, grupos de mujeres, sindicatos, comunidades y otras experiencias de organización popular que son el objetivo y sufren, por tanto, las consecuencias de la represión política.

Cómo se puede usar

El libro puede ser útil para leerlo de forma individual, ya que trata de explicar muchos de los problemas a los que las personas tienen que hacer frente en las situaciones de represión. De esta manera, la persona puede irse introduciendo de forma progresiva en los problemas y en los recursos para tratar de afrontar esas consecuencias.

Creemos que los testimonios que se recogen en él no son sólo ejemplos que hacen más ameno el contenido, sino que son en su mayor parte experiencias de otras personas y grupos de los que se puede aprender.

Pero el libro está escrito de forma que pueda usarse y facilite el trabajo con grupos. Por eso cada capítulo tiene dos partes: una explicativa, con testimonios; y otra con propuestas para trabajar con grupos sobre los temas o aspectos que se abordan en cada capítulo.

Estas propuestas de trabajo con grupos son en su mayor parte actividades que han servido en nuestra experiencia para desarrollar talleres sobre estos temas.

No son, por tanto, propuestas de trabajo en un contexto de "laboratorio", como si se tratase de crear espacios apartados de la realidad. Por el contrario, son formas de abrir espacios de expresión y solidaridad que ayuden a las personas y grupos a afrontar juntos la represión. Espacios que tienen también que ayudar a reconstruir y fortalecer los grupos y gentes que quieren ser protagonistas de su propia historia.

PRIMERA PARTE

PRIMERA PARTE

Esta primera parte del libro aborda los aspectos más generales de la represión política.

Los dos primeros capítulos hacen referencia a las finalidades de la represión política y a las situaciones límite y experiencias traumáticas que ésta provoca en las personas, grupos y comunidades.

Los dos capítulos siguientes recogen los aspectos más importantes que en la experiencia de muchas personas y grupos han sido útiles para afrontar esas situaciones límite y el miedo producido por la represión.

Creemos que su lectura puede ayudar a comprender cómo actúa y qué mecanismos utiliza la represión política. Además, creemos que puede ofrecer algunas claves y ayudar a reflexionar sobre las formas de hacer frente a las situaciones de gran tensión y miedo que la represión produce, tanto a nivel individual, como grupal y comunitario.

CAPITULO 1

FINALIDADES DE LA REPRESION POLITICA

Nadle más

*Hay que luchar en todos los frentes
de la libertad.*

*Cuando los nazis fueron a por los comunistas
yo me libré porque no era comunista.*

*Cuando encarcelaron a los socialdemócratas
yo no dije nada porque no era socialdemócrata.*

*Cuando fue el turno de los católicos
yo no protesté porque no era católico.*

*Cuando se llevaron a los judíos
yo no me moví porque no era judío.*

*Cuando vinieron a por mí
no había ya nadie para protestar.*

Martin Niemöller.

CAPITULO 1

FINALIDADES DE LA REPRESION POLITICA

1. ROMPER EL TEJIDO COLECTIVO Y SOLIDARIO
2. CONTROL DEL ENEMIGO INTERNO
3. INTIMIDAR A LA POBLACION
4. IMPLANTAR LA IMPUNIDAD
5. TRANSFORMAR LA POBLACION

PROPUESTAS METODOLOGICAS

- (A) REFLEXION SOBRE LAS FINALIDADES
- (B) ANALIZAR SUS MANIFESTACIONES
- (C) LAS FORMAS DE RESPUESTA
- (D) EL RUMOR

FINALIDADES DE LA REPRESION POLITICA

Cuando oímos hablar, vemos a nuestro alrededor o sufrimos las consecuencias de la represión política, lo primero que nos viene a la cabeza es el horror de los asesinatos, las torturas, los desaparecimientos. Confrontarnos con situaciones tan brutales lleva a menudo a pensar si todo no será obra de unos locos, de alguien que lo hace por gusto o de unos poderes obsesionados por la violencia.

Quizá uno de los objetivos que persigue la represión política, además de la paralización mediante el horror, es también el que la gente no sea consciente de sus finalidades, para que de esta forma tenga menos posibilidades para defenderse.

Este capítulo pretende precisamente todo lo contrario: conocer las finalidades de la represión y situarlas en nuestra realidad, como una forma de comprender y dar sentido a muchas de las cosas que suceden a nuestro alrededor. De esta forma podemos también conocer los mecanismos que la represión utiliza y plantear algunas formas de hacerle frente.

El sistema

El torturador es un funcionario. El dictador es un funcionario. Burócratas armados, que pierden su empleo si no cumplen con eficiencia su tarea. Eso, y nada más que eso. No son monstruos extraordinarios. No vamos a regalarles esa grandeza.

Eduardo Galeano.

1. Romper el tejido colectivo y solidario

El Poder dominante necesita la sumisión de los individuos para imponer los objetivos que permitan seguir un proceso de explotación: o sea seguir aprovechándose de la mayoría de riquezas por parte de la minoría dominante, de forma que nadie altere el orden establecido.

Siempre que se generan procesos de organización de la gente para hacer frente a sus necesidades como personas y como comunidades (para reivindicar un solar y poder poner la vivienda, organizarse para defender los Derechos Humanos, que un grupo de vecinas pidan agua para todos,

que un grupo étnico quiera que sus derechos como pueblo y personas se cumplan, etc.) se crea un tejido social solidario. Este tejido social solidario pone en cuestión el concepto de poder y exige además de la redistribución de la riqueza, la participación en la gestión política.

La represión política va encaminada a romper tanto las convicciones personales de cada uno, cuando éstas son contrarias al poder establecido, como a romper los procesos de unidad y las experiencias comunitarias de la gente que tiene unas mismas necesidades y unos mismos ideales que quieren llevar a la práctica en un proceso común. Para quebrar las convicciones contrarias de cada persona y lograr la individualización y la ruptura de la comunidad o el colectivo, el Poder no escatima métodos.

Tanto el concepto de la Guerra de Baja Intensidad ("*...ganar el corazón y la mente de las gentes*"), como el de la Guerra Sucia ("*...morirán tantos argentinos como sea necesario para preservar el orden...*", Gral. Videla) responden a este planteamiento. Se salen del esquema de las llamadas guerras convencionales, y usan todos los métodos posibles, implicando y utilizando cualquier recurso y al conjunto de la población. Se convierten así en auténticas guerras psicológicas donde todos los factores son importantes y donde no se puede pensar que esto o lo otro no afecta a este conflicto, o aquí estamos muy lejos del problema.

El sistema

Plan de exterminio: arrasar la hierba, arrancar de raíz hasta la última plantita viva, regar la tierra con sal. Después, matar la memoria de la hierba. Para colonizar las conciencias, suprimirlas; para suprimirlas, vaciarlas de pasado. Aniquilar todo testimonio de que en la comarca hubo algo más que silencio, cárceles y tumbas. Está prohibido recordar...

Eduardo Galeano.

2. Control del enemigo interno

Los gobiernos y los aparatos armados del Estado consideran que el "enemigo" más importante del que tienen que defenderse es el enemigo interior; teóricamente los grupos insurgentes. Estos pasarán a calificarse desde el mismo Poder, como subversivos, violentos, delincuentes terroristas, enemigos de la patria y de la democracia, etc... En la práctica se

amplía este concepto de enemigo interior a todos los grupos opuestos al régimen o sospechosos de poder serlo. Así, todas las personas que puedan pertenecer a grupos de Derechos Humanos, coaliciones políticas, sindicatos, iglesias o comunidades se convierten en objetivo de la represión.

Ninguna frontera material separa los dos campos. El límite entre amigos y enemigos está en el seno mismo de la nación, en una misma aldea o incluso en una misma familia. Con frecuencia es una frontera ideológica, inmateria, y sin embargo es imperativo determinar si queremos alcanzar certeramente al enemigo y derrotarlo.

R. Trinquier, 1964.

La utilización de etiquetas como "subversivo" o "comunista" opera entonces como marca que intenta que se acepte socialmente como necesaria, o cuando menos justificada, la represión de estas personas y grupos. Siempre son utilizados términos a los que se les da un sentido despectivo ("hordas rojas", "ateo"...), a los que se acompaña con campañas de propaganda. Muchas veces el término "indígena" o "tercermundista" se presentan como sinónimo de retrasado, por lo que es menos horrible que los "blancos listos civilizados del norte" puedan hacer contra ellos lo que quieran.

Todos hemos escuchado también expresiones tales como "si se los han llevado por algo será" o "algo habrán hecho". Estas expresiones potenciadas y difundidas desde el Poder, suponen no sólo justificaciones de la situación, sino también formas de culpabilizar a las propias personas afectadas, al tiempo que se da un mensaje: "al que no se mueva no le va a pasar nada".

3. Intimidar a la población

La represión no sólo afecta a las personas detenidas, violadas, asesinadas. Se dirige también a las familias, grupos y comunidades donde estas personas viven y con las que comparten muchas veces valores y prácticas.

Se trata de intimidarles, de que todo su grupo o comunidad sepa lo que les puede pasar también a ellos. A veces esto se hace abiertamente, como las torturas delante de su familia o comunidad. Otras, de forma menos explícita pero también contundente, cuando existen miles de desaparecidos y todos saben que pueden ser el próximo.

Una cicatriz mental es preferible a una cicatriz física porque tarda en hacerse aparente.

Watson, 1982.

Estas dos situaciones son parte de una estrategia que busca intimidar a la población. De esta manera se difunde el miedo en la sociedad. La gente se hace más desconfiada y se siente muchas veces paralizada o no participa en actividades de su grupo o comunidad. El miedo se convierte así en uno de los más grandes mecanismos de control político.

4. Implantar la impunidad

Según el diccionario la impunidad es el hecho de quedar sin castigo algo que lo merece. En este caso la impunidad supone el convencimiento de que nada ni nadie podrá torcer el desarrollo de los acontecimientos fijados por el Poder, y que nada ni nadie pedirá cuentas por tantos delitos y violaciones. Y en consecuencia el convencimiento de que el Poder ejerce un control total y que a la gente no le queda otra cosa que adaptarse y colaborar para sobrevivir.

Para ello se trata de diluir la responsabilidad de los hechos en el sistema: el torturador no se hace responsable porque obedece órdenes; su jefe tampoco es responsable porque las órdenes vienen de arriba; el siguiente en la cadena tampoco y así hasta el último eslabón. Generalmente en el último eslabón encontramos una dirección colectiva en la que siempre las responsabilidades se diluyen en mil excusas. Al llegar a este último eslabón no encontramos nunca la respuesta. Es en este momento cuando empiezan las preguntas ¿por qué hemos obedecido?, ¿por qué hemos callado?

Para implantar la impunidad se intenta lograr un ambiente social que justifique la tortura o la desaparición como respuestas que no son normales pero que eran necesarias. Según los militares argentinos ellos tuvieron que hacer frente a "la barbarie de la extrema izquierda y al caos peronista", y después se intentó justificar diciendo que "quizás se les fue la mano pero era necesario". Los mensajes producidos por algunos gobiernos, del tipo: "todos somos responsables de la situación del país", ayudan a esconder esto y mantener la impunidad.

Esta idea de encubrir responsabilidades extendiéndolas a todo el pueblo fue muy utilizada. Una publicidad oficial se refería a la situación económica mostrando a un ciudadano con el sello de "Responsable" en la frente.

...otra publicidad dirigida a los padres y familias decía: "¿Cómo educó usted a su hijo?"; "¿Sabe usted qué está haciendo su hijo en este momento?".

D. Kordon y L. Edelman, Argentina 1986.

En este contexto las leyes de Punto Final que se han aprobado en algunos países, tras años de dictaduras militares, no son sino la expresión de un proceso que ya había echado raíces mucho antes. Las raíces de todo esto están en las numerosas formas de justificación de la represión. Pero la impunidad no supone solamente la falta total de investigación o la complicidad del Estado en tantas violaciones; es también una estrategia para eliminar el convencimiento de que toda la gente tiene poder para hacer su propia historia.

Proceso a la Junta Militar Argentina, 1985

En el juicio, cuando se dictó la primera absolución, yo estaba presente, había discutido mucho con Strassera (fiscal acusador) para ponerme el pañuelo porque no me dejaron usar el pañuelo, porque decían que no era un acto político; entonces, yo me lo sacaba y me lo ponía acá y venía Strassera y me lo hacía bajar más y cuando se iba él... hasta que me sacaron uno, pero como me había llevado varios en la pollera, me sacaban uno y sacaba otro de la pollera. Esa era la pelea, ¡sí!, porque, ¡que tenía un pañuelo en la cabeza! Yo decía: toda esta gente que está con sombrero acá, por qué no se lo hacen sacar. Los policías estaban con las gorras. No, era el pañuelo blanco. Y yo le dije: Doctor Strassera, lo que pasa es que el pañuelo blanco va a ser la única condena en este juicio.

**Hebe Bonafini,
Presidenta Madres Plaza de Mayo.**

5. Transformar la población

En último término, y para cumplir sus objetivos, el Estado necesita transformar a la población en colaboradora, y que se convierta en una masa amorfa y sin criterio propio. La guerra psicológica que conlleva la represión política supone la introducción de un lenguaje, de una forma de vivir, de una manera de pensar orientadas a que la gente acepte las situaciones.

La difusión de mensajes como “delincuentes terroristas”, “la política siempre es mala”, o las prédicas de las sectas religiosas sobre el necesario sufrimiento en la Tierra para ganarse el cielo, no son más que los pasos previos para otros como la división de los grupos sociales, étnicos, religiosos, o denunciar al vecino si hace tal o cual cosa, ya que “es necesario colaborar con la seguridad ciudadana”.

Con todo ello los antiguos sistemas de control de arriba hacia abajo se horizontalizan. Ya no es sólo el brazo armado del Estado el vigilante que reprime y controla, sino que se intenta que sean los propios vecinos y ciudadanos los que ejerzan este control: que se conviertan en “chivatos”, “orejas”, colaboradores del sistema, siendo cómplices y víctimas de esta represión política e interesados en todo el proceso de impunidad.

Otro de los medios para esta transformación es ocasionar daños permanentes en la persona y en el grupo. Así por ejemplo, la tortura no sólo enfrenta a la persona con su resistencia física sino con su capacidad militante y personal sobre el convencimiento de sus ideas, transformándose a sí misma en el propio juez de su actuación (“*he fallado, no sirvo para nada*”, “*si no me hubiera metido en el sindicato no le habría pasado esto a mi hermana*”...).

Es que ya lo sabemos todo, pero vos de tu propia boca nos vas a decir lo que queremos y además te vamos a convencer de tus “errores” y no vas a salir de aquí hasta que hagas una renuncia pública de tu “organización” y te arrepientas de tus errores, o creés vos que los traemos aquí sólo para consignarlos ¡No jodas Jacinto! De aquí vas a salir bien convencido.

Testimonio de la captura de Herbert Anaya, Coordinador de la Comisión de Derechos Humanos de El Salvador, Mayo de 1986.

En este primer capítulo hemos hablado de la represión política y de sus distintas finalidades, que hemos sintetizado en: romper el tejido colectivo y solidario, controlar al enemigo interno, intimidar a la población, implantar la impunidad y transformar a la población en colaboradora.

Hemos visto también que es importante que las personas y el grupo comprendan estas finalidades y los mecanismos que utiliza la represión política para:

- salir de la confusión que la represión pretende imponer
- para entender y dar sentido a hechos y situaciones que ocurren a nuestro alrededor.
- para conocer y discutir las distintas actitudes sociales frente a la represión.

Podemos ayudar a las personas y grupos a ser conscientes de esta realidad de varias maneras. A continuación se recogen algunas propuestas metodológicas para tratar este tema en el grupo.

(A) Reflexión sobre las finalidades

Para hacer esta reflexión se puede partir de una enumeración de hechos o situaciones represivas que haya vivido o conocido el grupo. De esta manera se escribirán en un papelógrafo y se va reflexionando sobre las finalidades que persigue la represión.

Esta reflexión y las conclusiones del grupo se pueden después completar con una explicación de las 5 finalidades apuntadas en este capítulo, cuyo contenido puede servir de guía. De esta manera se puede hacer una síntesis final, que englobe y dé sentido a las distintas experiencias que el grupo aporta.

(B) Analizar sus manifestaciones

Otra forma de trabajar en el grupo sobre estas cuestiones es hacer una breve explicación de las 5 finalidades ya apuntadas y posteriormente, una vez de que han sido bien comprendidas, trabajar en el grupo sobre:

- Cuáles son las finalidades más importantes en nuestra realidad.

- En qué se manifiestan en la vida del país, de las comunidades, de los grupos.

Esta reflexión puede ayudar al grupo a entender y situar en su contexto muchas cuestiones que suceden en la vida cotidiana, y que tal vez no se relacionen con la represión.

FINALIDADES MAS IMPORTANTES	EN QUE SE MANIFIESTAN
Romper el tejido colectivo y solidario	_____
Intimidar a la población	_____

(C) Las formas de respuesta

Las personas y los grupos no viven sin embargo de forma pasiva todas estas situaciones de que venimos hablando. Frente a la represión se dan continuas actitudes o formas de respuesta social.

Otra posibilidad de trabajo en grupo es analizar cuáles son las actitudes dominantes o qué actitudes tienen distintos grupos significativos (organizaciones, comunidades, iglesias, medios de comunicación...).

DIFERENTES ACTITUDES ANTE LA REPRESION POLITICA
HORROR MOMENTANEO
ACOSTUMBRAMIENTO, INSENSIBILIDAD
MIEDO (Paralización, inhibición, impotencia)
FATALIDAD (No hay nada que hacer)
FALSA IGNORANCIA (Ah, yo no sé nada...)
IGNORANCIA
COMPLICIDAD
DEFENSA ACTIVA (Necesidad de la represión)
LUCHA
...

Para discutir estas actitudes podemos preguntar:

- ¿cuál es la actitud más frecuente?
- ¿los distintos grupos o sectores sociales, qué actitudes tienen?
- ¿dónde estamos nosotros?
- ¿podemos hacer algo para cambiar las actitudes más negativas?
- ...

(D) El rumor

El rumor es un fenómeno de comunicación en grandes grupos o comunidades basado en la transmisión oral de un mensaje que se va también, en esa medida, deformando. Constituye una forma de tener información sobre alguien o algo que no se conoce directamente.

En las situaciones de represión política esta información puede ser importante para tomar precauciones ante situaciones o personas poco claras. Pero también el rumor puede ser un mecanismo represivo más, que sirve al Poder para que la gente se controle a sí misma y desconfíe de sus propios compañeros.

...lo que debes entender es que estás perdido y si no colaboras de todos modos tu "organización" te va a matar, ellos no perdonan estos errores...

H. Anaya, El Salvador 1986.

Si no tiene base real y contrastada, el rumor puede marginar o destruir a una persona sólo por el hecho de que "alguien dijo que...".

Un ejercicio para trabajar sobre los problemas del rumor puede ser la siguiente dinámica.

Se tiene preparada una fotografía (de un diario o una revista) que tenga bastantes elementos (personas distintas, objetos...). Se piden 6 personas voluntarias del grupo y se les deja fuera de la sala donde está el grupo. Luego se pide que una de estas seis entre en la sala, mientras las otras permanecen fuera. A esta persona se le enseña la fotografía y se le dice que tiene que intentar transmitir el contenido de la foto de la forma mejor

posible. Para ello se le deja un tiempo hasta que considera que está preparada. Luego se le quita la foto y se llama a una de las personas que quedaron fuera. La persona que ha visto la foto debe explicar a la otra cómo era la foto, sus personajes, posición, detalles... Una vez que esta persona ha comprendido el mensaje, se llama a otra de las que habían quedado fuera y se sigue así hasta que le toca a la última. Esta última persona deberá después explicar al grupo lo que ha comprendido. (El grupo ya había visto la foto al principio y luego ha sido testigo de todo el proceso). Después se realiza la evaluación.

El rumor tiene también como finalidad quitarle la credibilidad al "enemigo" y enredar a la población susceptible de aliarse con él en una maraña de equívocos y desconfianza. Las vías y los recursos del rumor, por un lado, se sobreponen a las proclamas de la propaganda abierta y por otro, a la práctica de los informantes y "orejas" a sueldo de los Agentes de Seguridad, agentes propagadores del rumor.

CODEPU, Chile 1989.

CAPITULO 2

SITUACIONES LIMITE Y EXPERIENCIAS TRAUMATICAS DE CARACTER POLITICO

Hombre preso que mira a su hijo

...
*botija aunque tengas pocos años
creo que hay que decirte la verdad
para que no la olvides*

*por eso no te oculto que me dieron picana
que casi me revientan los riñones*

*todas estas llagas hinchazones y heridas que
tus ojos redondos
miran hipnotizados
son durísimos golpes
son botas en la cara
demasiado dolor para que te lo oculte
demasiado suplicio para que se me borre*

Mario Benedetti.

CAPITULO 2

SITUACIONES LIMITE Y EXPERIENCIAS TRAUMATICAS DE CARACTER POLITICO

1. QUE SON LAS SITUACIONES LIMITE
Y LAS EXPERIENCIAS TRAUMATICAS
2. LO PERSONAL Y LO SOCIAL
3. LA SALUD MENTAL ENGLOBA LO SOCIAL

PROPUESTAS METODOLOGICAS

- (A) COMPARTIR EXPERIENCIAS
- (B) DE LA EXPERIENCIA AL PROCESO
- (C) EL DIBUJO

SITUACIONES LIMITE Y EXPERIENCIAS TRAUMATICAS DE CARACTER POLITICO

1. Qué son las situaciones límites y las experiencias traumáticas

Hablamos de situaciones límite como aquellas que tienen que ver con el contexto de la guerra y la represión política.

Estas situaciones son límite porque producen mucha tensión y obligan a la gente a vivir situaciones muy extremas, aunque con el tiempo se vayan convirtiendo en "habituales".

Etimológicamente trauma significa herida. En psicología se suele hablar de trauma para referirse a una vivencia o experiencia que afecta de tal manera a la persona que deja en ella un residuo permanente. Aquí se utiliza el término psico-social que enfatiza el carácter dialéctico (individual-social) de la herida causada por la vivencia prolongada de una guerra.

Ignacio Martín-Baró, El Salvador 1988.

Son lo que podríamos llamar experiencias traumáticas: desaparición de familiares y amigos, detención y tortura, amenaza vital continua, etc... Estas experiencias tienen importancia no sólo en el momento en el que ocurren, sino que generalmente dejan una huella en la familia, persona o grupo, y la sociedad.

Existen otras experiencias que también podemos llamar traumáticas, incontrolables por la persona y que producen terror: son las catástrofes naturales. Las catástrofes naturales suponen numerosas experiencias de pérdidas de familiares, pérdida económica, etc... y de miedo. En muchos países las catástrofes naturales afectan mayoritariamente a las poblaciones más desfavorecidas que viven en precarias condiciones y en zonas marginales que ven de esta manera cada vez más disminuidas sus posibilidades de salir adelante.

Podemos ver que hay algunas similitudes y diferencias entre estos dos tipos de experiencias.

Catástrofes	Experiencias traumáticas de carácter político
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Imprevistas <input type="checkbox"/> Terremotos, inundaciones <input type="checkbox"/> Puntual <input type="checkbox"/> Gentes humildes de barrios y zonas pobres <input type="checkbox"/> Desamparo posterior, escasa ayuda <input type="checkbox"/> Corrupción y favoritismo 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Intencionales <input type="checkbox"/> Tortura, asesinatos, amenazas, masacres, desaparecidos... <input type="checkbox"/> Puntual y continua <input type="checkbox"/> Gentes humildes, grupos organizados, sindicatos, iglesias... <input type="checkbox"/> Miedo a la represión y aislamiento de los afectados <input type="checkbox"/> Impunidad

2. Lo personal y lo social

Por lo tanto lo específico de las experiencias traumáticas de carácter político está en tres cuestiones:

Su carácter intencional y político

Esto supone que la represión tiene un objetivo concreto: intimidar, eliminar, controlar, romper... Pero además por su carácter político la gente da un significado a estas experiencias, a partir de sus motivaciones y sus ideales.

Por ejemplo un pueblo sufre la represión, pero muchas de esas experiencias tienen el sentido de una lucha. Una persona torturada puede recuperarse y dar sentido a su experiencia a partir de sus convicciones y de la solidaridad.

La articulación indisoluble de lo personal y lo social

A la vez que individuales, las experiencias son también sociales ya que afectan a una población que se encuentra siendo protagonista de un proceso histórico determinado.

Por ejemplo, una persona o un colectivo organizado pueden sufrir la represión por formar parte de una lucha o de un grupo social determinado. El colectivo tiene que afrontar esas situaciones pero también las personas tienen que hacerles frente con sus propios recursos.

La posibilidad continua de sufrir la represión

Sus graves consecuencias y extensión en las comunidades y colectivos suponen una situación de alta tensión permanente en la que se obliga a la gente a vivir. Estas situaciones mantenidas de gran tensión tienen consecuencias a nivel individual, familiar y social. Por ejemplo el miedo afecta a la persona, pero también a la familia, al grupo y a la sociedad, y todos ellos tienen que reaccionar de una u otra manera para afrontar ese temor.

La herida o afectación dependerá de la peculiar vivencia de cada individuo, vivencia condicionada por su extracción social, por su grado de participación en el conflicto, así como por las características de su personalidad y experiencia. El sufrimiento que acarrea la guerra ofrece incluso a algunas personas la oportunidad de crecer humanamente. El desempeño público de alguien como el arzobispo mártir de San Salvador, Monseñor Oscar Arnulfo Romero, muestra paradigmáticamente el crecimiento de una persona a medida que arreciaban las persecuciones y los ataques contra él. Mons. Romero no es más que el caso mejor conocido de otros muchos salvadoreños a los que la guerra les ha dado la oportunidad de desarrollar excepcionales virtudes humanas de limpio altruismo y amor solidario.

Ignacio Martín-Baró.

En el contexto de la Guerra de Baja Intensidad, las experiencias traumáticas se convierten en experiencias comunes y generalizadas, que suceden a nuestro alrededor y que pasan o pueden pasar a diario a todos. Saber cuáles son estas experiencias y sus consecuencias, es una forma de situarlas en la historia personal y colectiva.

Esto puede ayudar a tomar conciencia de la situación y a generalizar y socializar las experiencias de cada persona. El grupo o la familia, puede ser entonces un recurso no sólo para la concienciación, sino también de apoyo psicosocial, ya que es el lugar donde, al compartir ideales, nace la

solidaridad necesaria que rompe con el individualismo que nos aísla y aísla a los más necesitados marginándolos.

...el objetivo de gran parte de la psicología militar es lograr cambiar la manera de sentir de la gente hacia determinados aspectos de la guerra y las operaciones militares.

P. Watson, 1982

La estrategia de la Guerra de Baja Intensidad utiliza el arma de la división, la disociación, la individualización, ... Se reprime a personas concretas y éstas pueden sufrir un daño especial ("una persona que ha perdido a su hijo", "una mujer que ha sido violada"...), pero se les reprime porque son parte de un colectivo que hace su propio proceso histórico con su propia manera de vivir, de sentir, de luchar, de pensar.

Sin embargo, este conjunto de experiencias brutales en el ámbito individual y comunitario, y con mayor poder de "paralización colectiva", sólo existe en general como realidad privada, o reconocida por pocos grupos. No existe como realidad social reconocida.

En este contexto se tiende en muchas ocasiones a ocultar las experiencias, ya que uno puede ser señalado por sus vecinos o ser marginado para no tener sus mismos problemas. Todo esto puede ser vivido por los propios afectados como una lacra en la vida personal.

3. La salud mental engloba lo social

Entonces es importante...

Señalar y denunciar a nivel político las situaciones de opresión y violencia que "victimizan" a las personas y comunidades que sufren la represión.

Pero no hay que convertir a las personas que viven estas experiencias en víctimas, sino hacer que nuestro respeto hacia ellas sea un aliciente para que ellas mismas no se marginen.

A medida que transcurría el tiempo, el renovado respeto por mí mismo llegó a ser lo más valioso.

Bruno Bethelheim.

Tratar a alguien como "víctima" significa hacerla dependiente, tratar de sobreprotegerla, de limitar su autonomía o considerarla "enferma" o portadora de una marca, ("torturado", "familiar de desaparecido", etc...).

Por lo tanto no se trata de negar los problemas que pueden producir las experiencias traumáticas y que muchas veces van a existir. Es lógico que uno no pueda dormir de miedo o tenga pesadillas si recibe amenazas por teléfono; también es normal que alguien que ha sido torturado sienta sensaciones de angustia o ahogo, etc.

Pero las experiencias traumáticas hacen también que la gente viva periodos de especial sensibilidad sobre una serie de cuestiones de las que también se puede aprender. Las situaciones límite crean en las personas una disociación de valores que le obligan a cuestionarse su propia existencia. La única forma de superar la sensación de quiebra es afrontar esas situaciones también desde un punto de vista constructivo. Esta paradoja explica las vivencias de profundo dolor y esperanza de Latinoamérica.

Se trata de considerar a las personas activas, capaces de transformar las relaciones sociales y sus propias mentalidades, y que después de pasar una experiencia traumática y brutal necesita más apoyo para continuar y rehacer su vida y su lucha.

En Argentina la dictadura militar intentó poner el calificativo de "locas" a las madres que reclamaban a sus hijos desaparecidos para marginarlas del resto de la población... En algunos sectores se oyeron estos comentarios: "Y bueno, pobres, con lo que han pasado, me imagino que necesitan mucha ayuda psicológica"; "Yo las veo a veces en los diarios, pobres, tan nerviosas..."

D. Kordon, Argentina 1986.

Si las experiencias traumáticas tienen un carácter psicosocial estamos también hablando de un concepto de salud mental que implica lo social.

Llamamos normal o sana una conducta que no niega la realidad... pero se esfuerza en transformarla.

S. Freud.

Este capítulo 2 habla de las situaciones límite y experiencias traumáticas que se dan en el contexto de la guerra y la represión política. En él se vio cómo en estas situaciones, de gran tensión y amenaza vital, lo individual y lo social están íntimamente relacionados; cómo también la represión tiene consecuencias no sólo en la persona, sino en la familia y la comunidad.

Esta reflexión puede ayudar a la gente a situar y ser consciente de las experiencias que impone la represión y a discutir en el ámbito del grupo algunas de esas experiencias que se viven generalmente de forma privada o individual.

(A) Compartir experiencias

Un modo de hacerlo es recogiendo distintas situaciones vividas por los miembros del grupo y analizando las experiencias o huellas que han producido a nivel personal o comunitario. Es importante que en el grupo exista la suficiente confianza y condiciones para hacerlo. Si el grupo es grande es mejor hacer grupos pequeños de unas seis personas.

Para ello proponemos este esquema.

SITUACIONES LIMITE O EXPERIENCIAS TRAUMATICAS VIVIDAS POR LA PERSONA/GRUPO	CONSECUENCIAS HUELLAS A NIVEL...
	... PERSONAL ... FAMILIAR ... GRUPAL ... COMUNITARIO

(B) De la experiencia al proceso

Para discutir en el grupo cómo la represión política afecta a las personas en cuanto partes de un proceso histórico o social, es necesario recoger una serie de situaciones o hechos personales relacionados con la represión e intentar analizar sus causas generalizando las situaciones.

HECHOS PERSONALES
O VIVENCIAS

... ¿por qué se han producido?
... ¿otras personas han vivido
situaciones similares?
... ¿por qué? ...

(C) El Dibujo

Para empezar a trabajar con un grupo sobre sus propias experiencias podemos proponer que cada persona haga un dibujo en un folio o papel: un dibujo que exprese algo de lo que quiere decir al grupo o alguna experiencia que ha vivido. Después de que cada persona haya realizado su dibujo, se pueden ir presentando sucesivamente en el grupo. Luego todos los dibujos pueden ser colocados en una pared, como forma de poner en común las experiencias, pasando así de las experiencias individuales a las del grupo.

CAPITULO 3

RESISTENCIA EN LAS SITUACIONES LIMITE DE CARACTER POLITICO

La Certeza

Después de cuatro horas de tortura, el Apache y los otros dos cuillios le echaron un balde de agua al reo para despertarlo y le dijeron: "Manda a decir el Coronel que te va a dar un chance de salvar la vida. Si adivinás quién de nosotros tiene un ojo de vidrio, te dejaremos de torturar". Después de pasear su mirada sobre los rostros de sus verdugos, el reo señaló uno de ellos: "El suyo. Su ojo derecho es de vidrio". Y los cuillios asombrados dijeron: "Te salvaste, pero ¿cómo has podido adivinarlo? Todos tus cheros fallaron, porque el ojo es americano, es decir perfecto". "Muy sencillo —dijo el reo, sintiendo que le venía otra vez el desmayo— fue el único ojo que no me miró con odio".

Roque Dalton.

CAPITULO 3

RESISTENCIA EN LAS SITUACIONES LIMITE DE CARACTER POLITICO

1. TENER UNA IDEOLOGIA O CONVICCIONES FIRMES
2. MANTENER EL "CONTROL" DE LA SITUACION
3. CONOCER LOS METODOS Y LAS ESTRATEGIAS UTILIZADAS POR EL PODER
4. PRESERVAR LA AUTONOMIA
5. AFIRMAR OTRA REALIDAD

PROPUESTAS METODOLOGICAS

- (A) COMPARTIR EXPERIENCIAS
- (B) LAS CIRCUNSTANCIAS DE LA CAPTURA.
- (C) COMENTARIO DE UN TESTIMONIO.
- (D) LECTURA DE UN "MANUAL DE INTERROGATORIO".

RESISTENCIA EN LAS SITUACIONES LÍMITE DE CARÁCTER POLÍTICO

Como ya hemos visto, las situaciones límite de represión y guerra, dan lugar a muchas experiencias que hemos llamado traumáticas. Frente a esas realidades las personas necesitamos hacer acopio de fuerzas y de recursos, para mantenernos activas y evitar paralizarnos por el miedo. También para mantener nuestra propia identidad como personas, como miembros de un grupo y comunidad o como partícipes de una lucha.

Por ello en estos dos próximos capítulos trataremos de ofrecer algunas ideas y experiencias de personas y grupos que han vivido situaciones límite, señalando las cuestiones que han resultado ser claves para mantener su integridad.

Sabemos que la única forma de superar estas situaciones es transformando la sociedad, pero es necesario también contar con mecanismos para afrontar la represión. En este sentido, consideramos que estas cuestiones-clave son recursos que pueden ayudar a las personas y grupos a afrontar las situaciones límite, desde una perspectiva individual y comunitaria.

1. Tener una ideología o convicciones firmes

Las situaciones límite confrontan a las personas con situaciones que crean mucha confusión. *¿Qué es lo que realmente sucede?, ¿...por qué ocurre?, ¿...por qué a mí?, ¿...qué sentido tiene esto? ...* son preguntas que uno se hace a menudo. La incapacidad de dar un sentido a las experiencias hace que las personas seamos más vulnerables ante las situaciones límite. *(Pero ¿por qué he sido detenido?, no sé por qué vivimos esta tensión...).*

En las capturas o encarcelamientos la gente que peor resiste es la gente que no tiene una ideología que le permita analizar y comprender las situaciones. Gente que forma parte de una masa silenciosa e indiferente, muchas veces cercana a la clase dominante, que nunca se ha metido en nada y que llega a no entender nada: los indiferentes, es más fácil que se derrumben ante estas situaciones.

Tener una ideología o convicciones firmes ayuda en esas situaciones a dar sentido a lo que sucede, a mantener la propia integridad como persona y militante, a desarrollar una postura activa y solidaria con los otros (mantener

normas y valores del grupo de referencia, alguien por quien luchar y sobrevivir...).

...Vaya si no quieres renunciar públicamente, está bergón; pero necesitamos toda la información que tenés y a cambio como te digo, tenés la protección nuestra y si querés te sacamos al exterior con tu familia y la oportunidad para que rehagas tu vida...

— Mire, quiero hablarle con toda sinceridad, no estoy preparado moralmente para hacer lo que ustedes me piden, simplemente tengo algo no sé dónde que no me permite hacerlo.

— Mira yo te entiendo claramente cómo te sentís, pero así es al principio y después todo pasa...

— Y usted cree que es fácil que por responsabilidad mía, sólo para salir de esta situación, van a ir a traer ustedes gente inocente. No hombre no puedo hacerlo, simplemente no puedo.

Testimonio de Herbert Anaya, 1986.

Sin embargo cuando hablamos de la necesidad de tener una ideología o convicciones firmes, no tenemos que confundir lo firme con lo rígido. Los planteamientos rígidos en lugar de ser un factor de protección generan en la persona nuevas dificultades a la hora de interpretar la realidad. En lugar de ayudarle a entender lo que sucede, esta rigidez le limita.

Las posturas rígidas muchas veces están potenciando el sentimiento de inseguridad ya que debemos de ser y actuar de una manera determinada porque si no lo hacemos podemos ser despreciados por los propios.

En la experiencia de muchas personas y en los momentos más límites, el tener presente todo el tiempo las convicciones más esenciales se ha convertido en el centro de la capacidad de resistencia.

2. Mantener el "control" de la situación

Las situaciones límite de represión tratan de eliminar las defensas de las personas y grupos; de obligar a la gente a hacer lo que no quiere; de eliminar su capacidad de decidir. El Poder trata también de hacer que la gente termine queriendo comportarse de una manera determinada, a base de obligarle a ello si quiere vivir.

Hemos visto cómo la finalidad última de la represión es transformar a la población en colaboradora. Frente a esta pretensión muchos testimonios corroboran el hecho de que los intentos de afirmarse como persona, aún en un contexto muy represivo, suponen formas de resistencia frente a la situación límite.

En el siguiente texto se encuentran algunos ejemplos que hemos tomado de la experiencia de Bruno Bettelheim en los campos de concentración nazis.

La tortura no cambia mi capacidad de pensar, ni mis motivaciones, ni lo que pienso de las cosas...

Los militares son menos inteligentes de lo que suponía, y esto a la larga me dará satisfacción. Voy a encontrar formas de resistir.

Me obligan a hacer cosas, pero no me pueden cambiar como persona.

Bruno Bettelheim.

En las situaciones límite es importante conservar la lucidez para diferenciar entre lo que se puede controlar y lo que no. Descubrir esos espacios (no ceder en esto, tomar algunas iniciativas, adelantarse a los acontecimientos...) es importante para desarrollarlos y no tener tampoco la idea de que lo podemos "controlar" todo.

Hicieron tantas preguntas sin sentido, que por cansancio dejaron de hacerlas, el interrogador escribe y escribe, ignorando en concreto si era lo que yo decía, el establecer una comunicación con ellos de esa manera, es darse cuenta de la deformación de la realidad que tienen, los responsables de la "inteligencia" (sección de inteligencia) han hecho un mal trabajo, no han asimilado los interrogadores la capacidad de manejar una determinada situación, cuando están "acorralados" hacen uso de los mecanismos de autodefensa, cuando encuentran una situación que no encaja en sus esquemas, recurren a los mecanismos mencionados, justifican, acusan, evaden, alzan la voz, se ríen, miran con odio, lo ponen a hacer ejercicios forzados y por último lo golpean hasta el cansancio...

Herbert Anaya, El Salvador 1986.

3. Conocer los métodos y las estrategias utilizadas por el poder

Las situaciones límite utilizan una serie de métodos que pretenden tener a la persona en una situación de descontrol absoluto para así poderla controlar totalmente: las técnicas de tortura tratan de dejar al detenido sin ninguna defensa de las que normalmente está acostumbrado a usar; las técnicas de guerra psicológica tratan de crear un miedo colectivo que paralice a la gente; la técnica tan usada del "peloteo", en casos de captura, que consiste en que ningún cuerpo del ejército o de la policía se hace responsable, trata de envolver a la gente en una confusión que es muy debilitante (no sólo porque uno tiene que ir en peregrinación de un cuartel a otro soportando humillación sino porque tiene que sufrir mentiras, falsas esperanzas y desorientación, actitud que hace aparecer todas las dudas que uno pueda imaginar).

En estas situaciones se vive peor la incertidumbre que el propio hecho negativo. Por tanto conocer sus métodos es útil para disminuir la incertidumbre y aumentar la capacidad de acción.

...después de ir a todos los cuarteles a buscar a mi hija, ir a la morgue y no encontrarla, empecé a desconfiar de ella, ¡pobre de mí! pensando que me había abandonado por un hombre. ¡Qué mal pensé! unos meses después apareció en la Puerta del Diablo, asesinada y torturada, le habían hecho barbaridades.

Testimonio de una Madre Salvadoreña, 1984.

En la mayor parte de las capturas a las personas les son vendados los ojos como forma de desorientar, eliminar sus referencias y poder manejarlas. Normalmente en los países donde hay una guerra o existe una represión política generalizada a muchas personas les es difícil cerrar los ojos o quedarse solo en una habitación oscura. Conocer esta "técnica", o incluso haber "probado" a cerrar los ojos como forma de entrenamiento puede ayudarnos a afrontar la situación.

Muchas personas que han sido torturadas dicen que una de las peores sensaciones que han vivido ha sido caer en el juego del torturador "bueno" y el torturador "malo". El "malo" es el más brutal, el "bueno" viene después de un interrogatorio duro, con buenos modales, presentándose como alguien que quiere ayudarte. Ambos forman parte de la misma dinámica de la tortura y es importante conocer esta práctica para poder controlar la situación.

Otra de las técnicas que los interrogadores usan, para explotar la necesidad de condescender, es pasar hora tras hora haciendo preguntas gritando continuamente, preguntas cuya respuesta no saben los capturados: detalles sobre armas estratégicas, reuniones de alto nivel en las que no ha participado...

...muchos capturados hablaron de la maravillosa sensación de alivio cuando por fin preguntaban algo que uno podía contestar.

P. Watson, 1982.

Este es uno de los ejemplos más obvios de cómo el interrogador manipula la situación para que a la persona que ha sido capturada le resulte frustrante y para que su única forma de relajarse sea "agradando" a quien le interroga.

Vinieron con las cédulas de identidad de toda mi familia y me dijeron que estaban capturados. Yo no les creí porque sabía que dicen mentiras para desorientar al detenido, luego me enteré que cuando mi familia había venido a buscarme, les pidieron los documentos que luego me enseñaron a mí.

Mario, El Salvador 1985.

Otro ejemplo es el aislamiento. Dejar a la persona aislada es una técnica utilizada durante la captura que intenta aumentar la ansiedad y la angustia, que la persona se obsesione con la realidad de la detención y pierda sus mecanismos de defensa. Los períodos de soledad entre interrogatorios son muchas veces vividos como experiencias muy debilitantes y más insoportables que una sesión de interrogatorio (a veces estos momentos de aislamiento van acompañados de escuchar gritos de otras personas, ruidos extraños...). Algunas personas que han sido capturadas, mucho tiempo después, aún recuerdan o sufren por los ruidos y gritos que han oído y padecido en estos momentos de aislamiento, confundiéndolos a veces y creyendo que han sido alucinaciones.

En otras situaciones es el grupo el que se enfrenta a estos problemas. Por ejemplo la estrategia del miedo, como ya veremos, intenta individualizar a las personas, separarlas, incomunicarlas. Un mecanismo de resistencia importante es comunicar los propios miedos y compartir las experiencias con los otros como forma de superar la incomunicación.

Como hemos visto entonces, es importante conocer los métodos y estrategias que utiliza el Poder para romper la resistencia de las personas y grupos, para tener algunas formas de resistir (apoyo mutuo, compartir experiencias, relajarse en casos de tensión, anticiparse a las situaciones...) y prepararse para ello (conocer las formas de actuar durante una captura, entrenarse a cerrar los ojos, etc...).

4. Preservar la autonomía

La situación límite se caracteriza por imponer un ambiente abrumador, que tiene incidencia en todas las esferas de la vida.

En la cárcel, la institución carcelaria pretende controlar toda la vida de los presos. En las aldeas-modelo sucede algo parecido: por una parte existe una férrea disciplina y control militarizado y por otra la mezcla de personas provenientes de distintos lugares, cultura y lenguas, hace que entre ellos no exista comunicación y que sea más fácil introducir elementos de desconfianza que promuevan la individualización, ya que no se cuenta con el factor de protección que supone la cultura compartida.

En los años 80 los presos políticos uruguayos estaban bajo un régimen muy duro que sólo les permitía hacer algunas pequeñas actividades. Entre lo permitido estaba el coser. Ellos se rompían la ropa para poder tener trabajo y mantenerse activos.

Por su parte la tortura se basa en la imposición del poder total por parte de los funcionarios del Estado sobre la persona detenida. Otro ejemplo es el miedo. Cuando el miedo está muy difundido en la sociedad, se convierte en una forma de implantar la impotencia y la inhibición total ("no se puede hacer nada", "mejor dejarlo, es imposible", ...). Si se llega a este estado, como por ejemplo, en los campos de concentración nazi, vemos que sólo hacían falta unos pocos soldados para trasladar miles de judíos de un campo de concentración al de exterminio.

La situación límite pretende imponer el control total, eliminando la autonomía de las personas y grupos. Por ejemplo, el miedo anticipado obliga a dedicar una gran energía a evitar peligros reales o supuestos y al tenerse que ir acomodando a las exigencias de las situaciones peligrosas, las personas pueden perder su propia capacidad de decisión.

La autonomía, la capacidad de acción independiente del Poder, se atrofia si no se ejercita. La situación límite pretende imponer unas condiciones en las que el ejercer la autonomía sea imposible.

Es importante en este momento preservar las áreas de acción independiente, para que podamos mantener el control de aspectos importantes de la vida, a pesar del ambiente abrumador que nos intenta imponer la situación límite. Algunos ejemplos son las experiencias de permanecer activo o pasivo por voluntad propia; gestionar el tiempo y la actividad por propia iniciativa y no lo que marque la institución carcelaria; tener momentos de actividades propias aún en situaciones de gran tensión mantenida, etc...

... Vos sos animal no persona y te vamos a tratar como animal, sólo así vas a entender...

... No, ni estoy loco ni soy animal, estoy bien, me siento bien; como mecanismo de autodefensa dejo mi mente en blanco y trato de no pensar absolutamente nada, nada, nada más que un punto en el espacio suspendido, latente...

Herbert Anaya, 1986.

5. Afirmar otra realidad

El Poder pretende imponer los límites de la realidad: no sólo lo que se permite hablar o lo que se puede hacer, sino también lo que se puede pensar. Cuando una persona está capturada o presa, se intenta cortar sus referencias del exterior, eliminar sus formas de resistencia (diciéndole por ejemplo que está sola, que fuera nadie se mueve por ella...). Se intenta que la persona detenida aprenda que la detención y la tortura son la "única realidad".

¡Le gustaba repetir sugestivamente ese tipo de sentencia!

— De nada te va a servir quedarte callado, vos me vas a decir la verdad.

— ¿Y qué es la verdad?, interrogué.

— La única verdad, para vos es que estás aquí y que estás en nuestras manos, ésa es la verdad para vos.

Herbert Anaya, 1986.

Frente a esta situación es importante afirmar otra realidad.

Su respuesta dejaba entrever un enojo calculado, por lo menos esa era mi impresión, y mientras movía los dedos en gestos de inquietud, no sé si también calculados, comenzaron a imprimirse-me cuales óleos rupestres, las imágenes de miles de hombres hambrientos y descalzos, en millones el lamento de los huérfanos, en miríadas la pupila llorosa dejada por la bala y por la bomba "made in USA". ¡Esa es la verdad repetía mi cerebro, y por un silogismo quiere cambiarla este pendejo! Y con mayor ímpetu lanzaba su protesta la presente sociedad analfabeta, los casi muertos de incontables desnutridos y los muertos, muertos de lombrices y diarreas. ¡No me joda este espectro de injusticia, defensor de lo indefendible!

Herbert Anaya, 1986.

Pero la represión también se intenta negar a nivel social. Para ello el Poder ofrece siempre una versión oficial de la realidad e intenta por todos los medios a su alcance que se acepte socialmente. Los medios de comunicación son muchas veces portavoces de esta versión y también como es lógico, toda la propaganda oficial, los grupos de poder, etc.

Por ejemplo, la versión oficial de la tortura siempre y en todas partes es la misma: no existe, es una invención de los que quieren desprestigiar las instituciones del Estado. La versión oficial de los desaparecidos es el silencio, es decir, se hace como que no existen y, por lo tanto, si no existen no hay responsables de algo que no existe.

En este contexto, para resistir y luchar es preciso afirmar otra realidad. Las actividades de grupos organizados que denuncian las responsabilidades políticas en las desapariciones, torturas, asesinatos, etc... son también formas colectivas de resistencia que tratan de afirmar esa otra realidad.

Los ejemplos del trabajo, la lucha y la persecución por parte del Poder de grupos como las Madres, Apoyo Mutuo, Comisiones de Derechos Humanos, etc. muestran ya de por sí que esta otra realidad existe. Sólo afirmándose en esa otra realidad la resistencia y la lucha por la transformación son posibles.

Hemos discutido en este capítulo algunas de las cuestiones que pueden ayudar a vivir de forma menos traumática las situaciones límite de gran tensión (amenaza permanente, captura, tortura...). Los aspectos que hemos recogido están entresacados del testimonio de personas que han vivido esas situaciones y para las que ha sido útil: tener una ideología y filosofía consistente, conocer los métodos/estrategias utilizados por el Poder, mantener el "control" de la situación, preservar la autonomía y afirmar otra realidad... tanto de forma individual como colectiva.

A continuación hacemos algunas propuestas metodológicas para tratar estas cuestiones en grupo.

(A) Compartir experiencias

Compartir experiencias de captura o situaciones límite (cateo, persecución,...) de los miembros del grupo y analizar los factores que les ayudaron a defenderse de la represión, puede ser muy útil para el grupo.

Algunas ideas que pueden salir son: convicción de que se lucha por una causa justa, conocer los propios derechos (por ejemplo frente a la pretensión de que es obligado patrullar...), buscar soluciones en el grupo, pensar en los amigos o en otras cosas para no absolutizar la situación, etc.

Con estas ideas se puede hacer un listado que se puede luego discutir utilizando el siguiente guión de preguntas:

...
...
...

- * ¿Por qué fueron útiles estas ideas o actitudes?
- * ¿Qué elementos tienen en común estas ideas?
- * Imaginar otros tipos de respuesta, otras formas de actuar en esa situación, que puedan ser útiles.

(B) Las circunstancias de la captura

Una persona que conozca cómo se producen y el proceso que siguen las capturas puede explicar al grupo todas las circunstancias (tanto las que se refieren a lo que suele suceder en los cuerpos de seguridad, como a lo que pueden hacer los compañeros fuera para denunciar la situación y lograr su liberación).

Esto puede ayudar a la gente a prepararse y, en el caso de producirse una captura, tener más elementos para resistir. También puede ayudar a reforzar la solidaridad del grupo y la convicción de que no se está solo frente a los riesgos de la represión.

Esta discusión se puede completar con un comentario de los recursos que pueden ayudar a la persona para afrontar mejor la situación. Para esto puede utilizarse la dinámica anterior de "compartir experiencias" o bien explicar los cinco puntos para aumentar la capacidad de resistencia que se han comentado en este capítulo.

(C) Comentario de un testimonio

El siguiente texto está entresacado del testimonio de Herbert Anaya (Coordinador de la Comisión de Derechos Humanos No-Gubernamental de El Salvador y que un año después fue asesinado). Este testimonio se refiere a la captura, interrogatorio y tortura y que escribió posteriormente durante su estancia en el Penal de Mariona. El texto recoge partes del relato que no se han puesto como ejemplos en el desarrollo de este capítulo 3.

El testimonio se puede leer y comentar posteriormente siguiendo un pequeño guión de discusión como éste:

- lectura del texto
- entresacar y comentar los aspectos más importantes que le ayudaron en su experiencia de captura
- contrastar con experiencias propias que hayan tenido los miembros del grupo (captura u otras situaciones límite)
- relacionar todas estas cuestiones con los cinco puntos que hemos desarrollado en este capítulo y sacar algunas conclusiones o recomendaciones finales, teniendo en cuenta las características de la represión política en el país

Comentario de un testimonio.

— ¡Mira dice este que no habla por que lo vamos a matar!
¡Despreocúpate "Nombre" Jacinto! Estás equivocado... se golpea con la palma de la mano en la frente y se sonríe como diciéndome que estaba en un grave error.

Sin embargo, yo estaba alegre a pesar de esa total confusión de emociones, estaba seguro de que sabían de mí allá fuera. Lo repetía constante para contrarrestar el no creerlo.

— La única alternativa que tenés es colaborar con nosotros
¡Quítate la ropa!

Aparte miré su reloj... Las tres y media, tienen que ser de la tarde (nunca hay que tomar en cuenta tales horas marcadas porque las cambian a propósito para descontrolar al capturado).

— Vos estás bien "ideologizado" Jacinto, los comunistas te tienen bien jodido. Yo les hablé de varios temas, de las teorías del origen de la humanidad, de la historia de América, de la infancia de los pobres, etc... Si relatara todo ello no terminaría nunca... bueno los interrogadores se quejaron con su jefe.

— Vos hablas babosadas para perder el tiempo, ya estamos cansados de vos, fijate que ya no sos persona, sos un animal, así que te vamos a tratar como a un animal.

¡Estaré loco realmente! ¡Por la gran puta que no lo estoy! Estoy bien. Tan solo están presentes aquí los millones de pensamientos luchadores de la verdad; tanto los he llamado que han venido de lejos para estar con nosotros. No debes preocuparte, me digo a mí mismo, hemos salido de tantos muchos momentos y la experiencia de ahora no es la primera ni será la última. La confrontación con "ellos" llega a un punto donde la no colaboración ni en lo mínimo es el triunfo. No tenía nada que ocultar, pero tampoco nada que decir, no hay ninguna motivación para hacerlo.

Hay algo que quiero decir a los captores, les agradezco haber ayudado a depurar mi concepción de la lucha; en verdad la tortura da la dimensión real del valor justicia y paz; una cosa debe de quedarles clara, las amenazas, las presiones, las golpizas, en fin el odio, son reflejo infame del estandarte sin razón que los cubre, mucho, pero mucho mejor que el uniforme de la muerte deslucido gallardamente por ustedes...

Herbert Anaya, 1986.

(D) Lectura de un "manual de interrogatorio" utilizado en distintos países

En este segundo texto, hemos sintetizado algunos materiales que utilizan distintos cuerpos policiales y militares y que son ejemplos bien claros de los sistemas que utilizan para lograr la manipulación psicológica y desmoralizar la resistencia de la persona detenida. La lectura y comentario de este texto puede ser útil para analizar las estrategias que utilizan y darse cuenta de cómo son contrarias a los 5 puntos de resistencia que hemos indicado: cuestionar las convicciones e ideología del detenido, dejarle en una situación de descontrol para manipularlo, eliminar su autonomía y capacidad de decisión y hacer que la realidad de la captura se le haga omnipresente y absoluta.

Este ejercicio puede tener una segunda parte que consista en discutir qué tipo de respuestas podrían ser útiles para resistir o limitar los efectos negativos de la captura.



<p>Estrategias que se utilizan por parte de los cuerpos policiales durante la captura</p>	<ul style="list-style-type: none">* ¿Cuáles son?* ¿Son parecidas a otras situaciones de la represión?* ¿Se dan en nuestra realidad?
---	---



<p>¿Qué se puede hacer para limitar sus efectos negativos? ¿Cómo se les puede hacer frente?</p>

Lectura de un "Manual de interrogatorio"

1. El ambiente debe estructurarse de modo que se prive al detenido de todo apoyo psicológico. La sala de interrogatorios debe estar privada de estímulos sensoriales (el mínimo mobiliario y ninguna decoración); el interrogado debe sentarse en una silla incómoda y no se le debe permitir fumar.

2. El poder latente del funcionario que interroga debe ser utilizado con sutileza a su favor. En la mayoría de la gente existe una "zona tope" corporal, o sea, un área en la cual les disgusta que alguien entre: se trata de un círculo alrededor de la persona de un radio de setenta centímetros a un metro. Así más que el interrogatorio convencional "frente a frente", el interrogador moderno puede hacer preguntas sentándose o quedándose de pie detrás de la persona, sin que ésta le pueda ver.

3. Cuando el interrogado está en un estado de confusión a causa de la desorientación psicológica, el funcionario puede jactarse de tener una perfecta certeza (inexistente) del presunto delito, hasta el punto de presentar falsos testimonios.

4. Si no funciona, se pasa al reemplazo del interrogador: éste será requerido en otro lugar y su puesto será ocupado por alguien completamente distinto; un fanfarrón verbal. Así pueden colaborar dos personas para rendir al interrogado, una de ellas altanera y ofensiva, mientras la otra debe tomar la defensa del acusado. El de actitud amistosa puede asegurar que someterá al otro a procedimiento disciplinario si el interrogado habla libremente con él del problema.

5. Si hay dos detenidos, suele tener éxito de la utilización del uno en función del otro. El investigador puede echar sobre el otro toda la culpa de lo sucedido para obtener la confianza del interrogado.

Síntesis del manual de policía de E.E. Inbau y J.E. Reid, *Criminal Interrogation*, citado en AA.W., *Psicho Sources*, Bantam Books, Nueva York 1973 y P. Watson, *Guerra, persona y destrucción (usos militares de la psiquiatría y la psicología)* Ed. Nueva Imagen, México 1982, pág 190-191.

CAPITULO 4

AFRONTAR EL MIEDO EN LAS SITUACIONES LIMITE

Suena el teléfono y pego un respingo. Miro el reloj. Nueve y media de la noche. ¿Atiendo, no atiendo? Atiendo. Es el comando José Rucci, de la Alianza Anticomunista Argentina:

— A ustedes los vamos a matar, hijos de puta. El horario de amenazas, señor, es de seis a ocho contesto. Cuelgo y me felicito. Estoy orgulloso de mí. Pero quiero levantarme y no puedo: tengo piernas de trapo. Intento encender un cigarrillo.

Eduardo Galeano.

CAPITULO 4

AFRONTAR EL MIEDO EN LAS SITUACIONES LIMITE

1. EL MIEDO: PARTES Y CONSECUENCIAS
2. EL MIEDO COMO SEGURIDAD O COMO INHIBICION
3. AFRONTAR EL MIEDO EN LAS SITUACIONES LIMITE
 - A. MANTENER UNA POSTURA ACTIVA
 - B. TRABAJAR LOS MIEDOS
 - C. EVITAR POSTURAS RIGIDAS
 - D. COMPARTIR LOS SENTIMIENTOS
 - E. PROMOVER LA SOLIDARIDAD

PROPUESTAS METODOLOGICAS

- (A) CORRER HACIA EL MURO
- (B) ECHARSE HACIA ATRAS
- (C) COMPARTIR EXPERIENCIAS
- (D) ESTRATEGIAS PARA AFRONTAR EL MIEDO
- (E) TECNICA DEL RIESGO
- (F) LA RELAJACION

AFRONTAR EL MIEDO EN LAS SITUACIONES LIMITE

Posiblemente todos sabemos lo que es el miedo, lo conocemos por propia experiencia. Hay ciertas situaciones frente a las cuales sentimos miedo. Podríamos hacer por ejemplo una lista de algunas de ellas:

- Temer que en cualquier momento te pueden capturar.
- Miedo al encuentro con los cuerpos policiales, escuadrones...
- Miedo en el grupo, a que llegue la policía en una reunión.
- Miedo a la denuncia, a la traición de un compañero.

Estas distintas situaciones tienen en común la vivencia de temor, inseguridad, angustia. En las situaciones límite de carácter político de las que venimos hablando se producen muchas experiencias que generan angustia y miedo.

El miedo puede ser:

- miedo a lo desconocido, a que pase algo que no sabemos muy bien qué puede ser;
- miedo a lo conocido, a una amenaza concreta (a la captura, a los cuerpos de seguridad...).

En la realidad estos dos miedos están mezclados: por una parte, el ambiente social cerrado, la desinformación y la arbitrariedad de las situaciones hace que se difunda un miedo a lo "desconocido"; por otra, la propaganda oficial y las amenazas y las experiencias continuas de represión generan miedo ante la certeza de la amenaza. El primero produce mucha incertidumbre, que es más difícil de abordar. En general, cuanto más clara sea la amenaza, más posibilidades habrá de situarla y hacerle frente.

1. El miedo: partes y consecuencias

En este apartado vamos a analizar los componentes, las partes que tiene el miedo y luego más adelante, sus consecuencias.

Hay cuatro cosas que nos interesa reconocer aquí y que entran a formar parte de las distintas experiencias de miedo, a las que podemos llamar componentes del miedo.

La sensación de ser vulnerable: de desprotección, de que fácilmente se puede producir daño.

El estado de “alerta”: de tensión por lo que puede suceder, que lleva a estar continuamente “en guardia”.

La impotencia individual: la sensación de que no se puede hacer nada, que lo que puede suceder a uno no depende de él.

La alteración del sentido de la realidad: no saber realmente dónde está el peligro que aparece como amenaza difusa, dónde están los límites o qué es lo que realmente sucede.

Por todo ello, las distintas experiencias de miedo tienen una serie de consecuencias que podríamos resumir en:

- Reconocimiento del riesgo: el miedo ayuda a reconocer hasta dónde se puede llegar y a distinguir entre lo que contiene elementos de riesgo y no.
- Reacciones corporales, como son por ejemplo las palpitaciones, las sensaciones de ahogo, de algo que “sube” del estómago, respiración rápida, etc... que son normales en las situaciones de temor.
- Fantasías. El miedo es una experiencia a partir de la cual se evalúan todas las demás. Se convierte en una especie de filtro que hace ver las cosas de otra manera.
- Realimentación del temor. A veces el miedo se convierte en una maraña, que nos envuelve, y es una experiencia que se hace cada vez mayor, ya que el miedo que no se afronta alimenta, aún más, el miedo.
- Desorganización de la conducta: a veces el miedo lleva a tener conductas impulsivas, a hacer las cosas sin pensar, cuando no se controla la situación.

2. El miedo como seguridad o como inhibición

Sin embargo, el miedo no siempre es negativo. El miedo es un mecanismo de defensa que permite tomar precauciones en situaciones de amenaza, tal y como se recoge en este testimonio.

El miedo a la represión como mecanismo de seguridad.

"Los temores existen como ser humano, lo vemos como temor miedo, decimos precaución... Sabemos que el enemigo es poderoso, sabemos cuánta gente ha desaparecido, entonces nosotros no quisiéramos desaparecer antes de tiempo. Algunas personas dicen: "este es miedoso", pero otras que no han sido miedosas ya no se encuentran vivas... Lo importante es qué más se puede hacer, aprovechando el miedo... Entonces el miedo hace reflexionar a la persona y conocer cuándo debe retirarse, conocer cuándo se puede avanzar, avisar cuándo se puede hacer una cosa, cuándo no... De lo contrario si no existiera el miedo, la lucha desde hace mucho tiempo se habría perdido. La lucha no se pierde por el miedo, se gana por el miedo porque eso le da al individuo capacidad de táctica, le da capacidad de decir: "Miren, hasta aquí lleguemos".

(Del testimonio de un sindicalista salvadoreño). Rivas y otros, 1986.

Pero el miedo también puede llevarnos a situaciones de parálisis, obsesión o incluso culpabilidad. He aquí algunos ejemplos que pueden discutirse o completarse.

Parálisis:

- Dejar de tomar parte en las actividades del grupo.
- Quedarse en casa para evitar problemas.
- Quedarse paralizado ante una situación violenta.
- ...

Obsesión:

- Pensar de forma obsesiva en que le persiguen.
- Desconfiar de los propios compañeros por cuestiones insignificantes o malentendidos.
- ...

Culpabilidad:

- Sentirse culpable o cobarde por sentir miedo.
- Sentir culpabilidad por no haber hecho tal cosa.
- ...

3. Afrontar el miedo en las situaciones límites

Poner en común en el grupo distintas experiencias de miedo de cada persona puede ayudar a ver cómo el temor influye en la vida de la gente y las diversas formas que utiliza para intentar afrontarlo. Aquí vamos a apuntar algunos recursos que pueden utilizarse para afrontar el miedo.

A. Mantener una postura activa

Si por cualquier motivo aparece la angustia y no se hace nada para afrontarla es probable que esta angustia vaya en aumento y que se vaya también gastando cada vez más energía en dominarla.

Es importante actuar, hacer algo para afrontar las situaciones que producen angustia y no dejarse dominar por ellas. Si no la persona se verá cada vez más desprovista de energía vital, cada vez se sentirá menos capaz y más paralizada.

Hay dos formas de afrontar la angustia:

- Afrontar directamente las situaciones que la producen. Aunque muchas veces no se pueden eliminar, sí tal vez es posible introducir cambios (tomar precauciones, cambiar hábitos o conductas de demasiado riesgo...).
- Afrontar las consecuencias intentando mantener el control de las situaciones y evitando comportamientos impulsivos (relajarse o pensar “bueno, estoy nervioso pero voy a intentar hacer esto y luego a ver qué sucede, es importante que no pierda el control..”, etc.).

Hay que utilizar bien el miedo, es bueno tenerlo, pero no generalizarlo. Pasa mucho que cuando persiste la inseguridad o se tienen amenazas, nos quedamos parados o reaccionamos mal. Es importante que la gente conozca esto. Cuando uno se encuentra así, se cambia, se vuelve más tenso y cualquier problema sencillo le parece que no tiene solución.

Manuel, Guatemala 1992.

B. Trabajar los miedos

Esto significa al menos tratarlos desde cuatro puntos:

- **Reconocerlos...** es el paso inicial para trabajar. Se reconoce y se es consciente de que se tiene miedo; ¿qué es lo que siento?, ¿qué es lo que pienso?

- **Analizarlos...** para evaluar los riesgos y su base real (por ejemplo: los riesgos que puede significar una marcha, o el peligro de asalto a la comunidad).
- **Socializarlos...** para compartir experiencias con otras compañeras y compañeros, hacerlos conscientes y liberarse de la imagen deteriorada de uno mismo por sentir miedo. Ver qué tiene en común lo que sentimos y si son experiencias del grupo, (por ejemplo: reconocer los peligros y miedos con las demás personas, liberar las tensiones acumuladas...).
- **Descomponerlos...** para intentar ver qué partes tienen (por ejemplo: no saber qué hacer en caso de asalto o captura, sentirse inseguro cuando se está solo...) y ver qué se puede hacer para afrontarlos (por ejemplo: tener unas normas de seguridad, tomar acuerdos sobre lo que cada persona debe hacer en caso de captura, evitar ciertos riesgos innecesarios, etc...).

Reconocerlos, analizarlos, socializarlos y descomponerlos es la única forma de relativizar las situaciones, de asumir los riesgos reales que existen, teniéndolos en cuenta y cuidándose, pero sin que el miedo lo invada todo.

Quando se sufren amenazas de muerte, ya uno está mal, necesita apoyo porque comienza a decir: ¡qué me va a pasar, qué voy a hacer! Hay necesidad de atenderle, de explicarle la situación política, de balancear si hay necesidad de salir o no, y ver qué se puede a hacer.

Manuel, Guatemala 1992.

C. Evitar posturas rígidas

Muy frecuentemente ante el miedo se toman tres posturas:

- Se niega, como forma de afirmarse y sentirse bien con uno mismo (“Yo, qué va, no tengo miedo”, “Es imposible, yo no puedo tener miedo”, “Alguien como yo no es lógico que tenga miedo”...).
- Se trata de ocultar, para no preocupar a los otros o no ser mal considerado (“No pasa nada, todo va bien...”).

- Se hace como que no existiera, evitando o rehuendo temas o situaciones que pueden provocarlo (*“Mejor no hablar, no tiene ninguna importancia”, “Lo dejaremos para otra ocasión, ahora no tenemos tiempo”, ...*).

No se trata sin embargo de negar las experiencias, sino de constatar su naturaleza e integrarlas en el propio proceso. A veces esto puede llevar a flexibilizar las expectativas que uno se había hecho de sí mismo (por ejemplo: *un buen militante no tiene miedo*) y, adecuarlas en un contexto más real (*“tengo miedo porque hay una situación de peligro..., pero esto no significa que soy un mal compañero”*).

Sólo evitando las posturas rígidas se puede también hacer autocrítica, pero una autocrítica que no destruya o derrumbe a la persona.

Otro ejemplo sobre la rigidez es evitar las formas de desvalorización al reconocer la experiencia de miedo (tener miedo no significa ser un “cobarde”). Sólo a partir de tener en cuenta esto puede romperse el círculo de la negación de la experiencia que implica una rigidez creciente en las personas y en la dinámica de muchos grupos.

D. Compartir los sentimientos

Las experiencias de miedo generan muchos sentimientos y emociones. Estos sentimientos y emociones simplemente existen y no se les puede calificar de negativos, ya que de esta manera es como se empieza a negativizar todo lo que hace referencia al miedo y a generar los grandes prejuicios contra quienes lo sufren.

No se trata por tanto sólo de analizar si el miedo tiene o no una base “real”. Aunque muchas veces no sean sentimientos y emociones que se atengan a razones “lógicas”, esto no disminuye su capacidad de dominar la vida, y provocar muchas emociones contradictorias.

De ahí la necesidad de que los sentimientos y las emociones se tengan que afrontar y compartir desde un nivel emocional más profundo, desde el sentido de una lucha o las motivaciones de una persona o un grupo para tomar parte en ella.

Se trata de conocer y compartir los sentimientos de temor compartiendo todo el sentido de lo que se está haciendo.

Fue útil para nosotros compartir los miedos, las experiencias y las reacciones que tuvimos. Esto nos ayudó a sacar algo de la tensión, ventilando nuestros miedos y debilidades. El grupo fue importante para apoyarnos mutuamente en nuestra tarea compartida.

Juan, Guatemala 1989.

E. Promover la solidaridad

Hemos visto cómo las situaciones límite obligan también a las personas y grupos a vivir situaciones de gran tensión. En estas situaciones es si cabe más importante la solidaridad.

El grupo que normalmente debiera ser un espacio de confianza y aceptación, puede verse afectado por el miedo y la desconfianza entre los propios compañeros.

Las personas no viven solas estas situaciones límite, sino que se viven en grupo. El grupo puede ser un recurso muy importante para hacerles frente, favoreciendo el refuerzo ideológico.

Pero el grupo puede ser además un espacio para el apoyo mutuo: prestarnos mutuamente fuerzas, controlar las reacciones impulsivas, compartir experiencias y dar soluciones a los problemas.

Las Madres, al descubrir que eran madres de todos, descubrieron el espacio común y empezaron a tener ideas comunes que generaron el acercamiento a las demás. Conquistar la Plaza donde sus hijos reivindicaban era hacer un espacio para quienes habían escondido que sus familiares eran desaparecidos. Escuchar a la gente en la Plaza era apoyar la angustia de otras.

L. Edelman, Argentina 1986.

Afrontar el miedo es una de las cuestiones más importantes en las situaciones límite de guerra y represión política. En este capítulo se han discutido los aspectos que pueden ayudar a afrontarlo facilitando algunas indicaciones concretas sobre cada uno de ellos: mantener una postura activa, trabajar los miedos, evitar posturas rígidas, compartir los sentimientos y promover la solidaridad en el grupo. A continuación proponemos algunas dinámicas para trabajar sobre el miedo en un grupo o taller.

(A) Correr hacia el muro

Este ejercicio puede ser útil para empezar a hablar sobre el miedo, partiendo de una situación lúdica.

Se trata de que una persona voluntaria corra, con los ojos cerrados o vendados, en línea recta una distancia de 20 o más metros. Al final del trayecto, que el voluntario podrá ver previamente, se sitúa el resto del grupo que tendrá la misión de pararle. La consigna que se da al voluntario es que debe correr sin preocuparse de cuándo detenerse, ya que cuando recorra la distancia prevista el grupo le detendrá teniendo cuidado de no hacerse daño.

Después de que lo ha realizado una persona, se piden otros voluntarios y se van cambiando con las personas que acogen al corredor. Se continúa hasta que todas las personas que quieran hacerlo hayan tomado parte. Es importante no obligar a nadie a realizarlo, si no quiere.

Luego se pasa a la evaluación. Hay que dar un tiempo considerable a la evaluación. En ella se trata de identificar las cuestiones que han producido miedo y los sentimientos o sensaciones que han tenido las personas que han participado.

Se puede hacer luego un listado de esas sensaciones y relacionarlas con las cuatro características del miedo que hemos indicado: sensación de ser vulnerable, estado de alerta, impotencia individual y alteración del sentido de la realidad.

al no ver he perdido	alteración del
la noción de distancia	sentido de la realidad
escuchaba todo mucho más	estado de "alerta"
(risas, silencio...)	
...	

(B) Echarse hacia atrás

Como el juego anterior, esta dinámica puede utilizarse para empezar a hablar del miedo, partiendo de una situación lúdica. Una persona se sitúa de pie, de espaldas al grupo. El grupo, de 5 ó 6 personas, se sitúa a la distancia de un metro o metro y medio.

El juego se hace en silencio. Cuando la persona voluntaria está preparada, recta con los brazos pegados al cuerpo y con los ojos cerrados, se deja caer hacia atrás, hacia donde está el grupo. El grupo la recoge de forma que no se haga daño y manteniendo las condiciones de seguridad. Tampoco hay que recoger a la persona según se deja caer, ya que de esa forma no tendrá sensación de caída.

Luego puede cambiarse la persona voluntaria, de forma que todas las personas del grupo que quieran puedan hacerlo.

Después se pasa a la evaluación. En la evaluación se trata de expresar y compartir los sentimientos y vivencias producidas en el juego. Entre éstos puede aparecer: sensación de algo raro en el estómago, saber que está el grupo pero tener la sensación de que no le van a coger, etc.

Es importante dar un tiempo para expresar y dar sentido a esas sensaciones (por ejemplo, ver cómo se genera la sensación de “desconfianza” en el grupo aunque la persona no desconfíe de los compañeros). Después se pueden relacionar con situaciones de la vida real en las que se tiene miedo.

(C) Compartir experiencias

Un segundo paso puede ser compartir experiencias o situaciones de la vida real que producen miedo y relacionarlas con los sentimientos y sensaciones generados en el juego.

Una forma de hacerlo puede ser:

- Describir algunas situaciones que generan miedo.
- Analizar algunas de las consecuencias que se producen en la persona y en el grupo.
- Relacionarlas con las sensaciones tenidas durante el juego y las cuatro características del miedo que hemos indicado (sensación de ser vulnerable, estado de alerta, impotencia individual y alteración

del sentido de la realidad), o con las cinco consecuencias señaladas (reconocimiento del riesgo, reacciones corporales, fantasías, realimentación del temor, y desorganización de la conducta).

Esta forma de analizar las propias experiencias puede ayudar a ver cómo se manifiesta el miedo en cada persona y en el propio grupo. De esta manera se puede ver las distintas partes que tiene el miedo y por tanto aclarar también cómo puede afrontarse.

(D) Estrategias para afrontar el miedo

Otra posibilidad es compartir experiencias positivas de formas de afrontar el miedo. En el grupo se pueden compartir experiencias sobre situaciones en las que resultó positivo hacer tal o cual cosa, formas que han tenido de superar la inhibición, etc. Estas experiencias pueden ser individuales o de grupo.

Estas distintas estrategias para afrontar el miedo pueden analizarse en el grupo y ver por qué resultaron positivas. De esta discusión en el grupo, poco a poco se pueden ir concretando algunas reglas generales o actitudes útiles frente al miedo. Las conclusiones del grupo pueden completarse o contrastarse al final con los 5 puntos para afrontar el miedo que se han discutido en este capítulo (mantener una postura activa, trabajar los miedos, evitar posturas rígidas, compartir los sentimientos, y promover la solidaridad).

(E) Técnica del riesgo

Esta técnica sirve para expresar, analizar y ver cómo se pueden afrontar en grupo los miedos frente a una situación.

Esta técnica se basa en que los sentimientos negativos pueden liberarse al acceder a la conciencia y expresarse y compartirse con los otros. Liberando la expresión de los sentimientos de miedo y temores en grupo, se reduce la tensión de angustia que esos mismos temores producían en las personas y se abre un camino para asumir la situación.

La técnica del riesgo puede utilizarse para analizar los miedos de un grupo que tiene que realizar una acción determinada (preparar una marcha en la calle, por ejemplo) o para analizar, más en general, las situaciones que producen miedo y parálisis en la vida cotidiana.

Primera parte: exposición de los riesgos y miedos

1. Se expone claramente la situación y se pide al grupo que se fije sólo en los aspectos desagradables que producen miedo. Se procura crear un clima de total comunicación y confianza en el que se puedan expresar los temores con tranquilidad.
2. Los miembros del grupo expresan sus temores, cuya objetividad no será discutida, y se van anotando en una pizarra. Si varias personas expresan el mismo temor al riesgo se anotará el número de personas.

Segunda parte: análisis

1. Agotada la primera parte se invita al grupo a discutirlos y a analizarlos. Se entabla una libre discusión sobre su realidad y fundamento. En todo este tiempo el coordinador no expresará opiniones propias, más bien se esforzará por mantener un riesgo hasta que se obtengan los esclarecimientos necesarios que hagan cambiar de actitud al grupo.
2. Conforme el grupo rechaza un riesgo como imaginario o superable se va tachando de la pizarra. Lo natural es que, al expresar temores, éstos se vayan liberando y, al escuchar a los compañeros, todos vayan consiguiendo una visión más objetiva de la realidad.

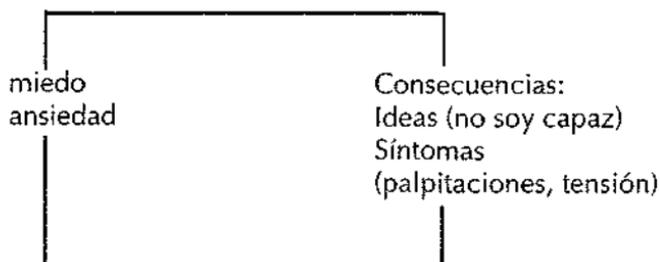
Tercera parte: asumir los riesgos reales

1. Van quedando los riesgos reales, cuya objetividad todo el mundo conoce.
2. El coordinador invita al grupo a encontrar medidas que atenuarían o eliminarían esos riesgos y a procurar razones que empujarían al grupo a asumir las posibles consecuencias. Toda acción supone un riesgo; se trata de saber si tiene tal valor que merece la pena asumir este riesgo.

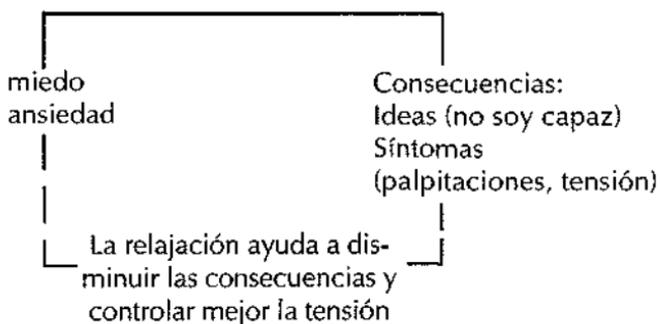
(F) La relajación

Las situaciones mantenidas de tensión como, por ejemplo, en el caso del miedo, generan ideas (no soy capaz de controlarme, me voy a poner muy nervioso, no puedo hacer nada...) y síntomas (palpitaciones, respiración rápida, tensión muscular, etc...) característicos. Esas ideas y sínto-

mas, producidos por el miedo, generan a su vez ansiedad y aumento de la tensión, en una especie de círculo que se retroalimenta (es lo que antes hemos llamado realimentación del temor).



Una forma de controlar la tensión generada por el miedo es aprender a relajarse. De esa manera indirecta se pueden disminuir algunas de las consecuencias de la tensión que hemos puesto en la parte derecha del esquema (palpitaciones, respiración rápida y superficial, temblor, rigidez del cuerpo, molestias digestivas, sensación de impotencia...)



En grupo se puede aprender algún método sencillo de relajación, que pueda luego ponerse en práctica en cualquier lugar y en situaciones de gran tensión.

Uno de estos métodos es el que se basa en el control de la respiración.

Consiste en concentrarse en el ritmo de la respiración utilizando para ello el músculo diafragma (cuando se toma aire el abdomen se ensancha y cuando se expulsa, disminuye).

Después de haber realizado un número suficiente de respiraciones (entre diez y veinte), la persona puede sentirse más tranquila y relajar el resto del cuerpo; con los ojos cerrados puede pensar en situaciones agradables (un paisaje, gentes queridas,...) o en una imagen fija (un objeto, un número, un color,...) que le ayude a separarse un poco de la situación que está viviendo.

También puede tranquilizarse con el habla interna, diciéndose a sí misma: *“Voy a procurar tranquilizarme porque así voy a poder prever situaciones, voy a relajar mi respiración y pensar algo agradable, voy a ser capaz de ...”*.

SEGUNDA PARTE

SEGUNDA PARTE

Esta segunda parte trata de los problemas y consecuencias generados por la represión; de los desafíos que suponen las experiencias traumáticas para la persona, familia y comunidad, así como de las distintas formas de afrontar esos desafíos y problemas.

Es, por tanto, un intento de profundizar en las situaciones a las que la represión lleva a la gente: cómo condiciona la represión política a las personas y grupos, por qué se dan nuevas formas de actuar, por qué aparecen ciertos sentimientos o vivencias que no habíamos imaginado, etc.

Es importante entender todas estas consecuencias y problemas para poder luego (como veremos en la tercera parte de este libro) pensar cómo podemos ayudar a otros y a nosotros mismos a afrontar estas experiencias.

La lectura de estos cuatro capítulos creemos que puede ser útil para:

- Entender los problemas que genera la represión y poder dar sentido a muchas experiencias (por qué uno se siente mal, por qué suceden ciertas cosas a nuestro alrededor,...).
- Y comprender las cuestiones que hay que abordar si queremos afrontar las consecuencias de la represión.

Consideramos la acción comunitaria como la piedra angular de la solidaridad frente a la represión.

CAPITULO 5

CONSECUENCIAS Y EFECTOS DE LA REPRESION POLITICA EN LA PERSONA Y SU ENTORNO

Oda a la pacificación.

*No sé hasta dónde irán los pacificadores con su ruido
metálico de paz
pero hay ciertos corredores de seguros que ya colocan
pólizas contra la pacificación
y hay quienes reclaman la pena del garrote para los que
no quieren ser pacificados
cuando los pacificadores apuntan por supuesto tiran a
pacificar
y a veces hasta pacifican dos pájaros de un tiro
es claro que siempre hay algún necio que se niega a ser
pacificado por la espalda
o algún estúpido que resiste la pacificación a fuego
lento
en realidad somos un país tan peculiar
que quien pacifique a los pacificadores un buen
pacificador será.*

Mario Benedetti.

CAPITULO 5

CONSECUENCIAS Y EFECTOS DE LA REPRESION POLITICA EN LA PERSONA Y SU ENTORNO

1. EL IMPACTO DIRECTO DE LA REPRESION
2. EMPEORAMIENTO DE LAS CONDICIONES DE VIDA
3. AISLAMIENTO SOCIAL
4. HOSTIGAMIENTO Y PERSECUCION
5. RUPTURA DEL PROYECTO VITAL Y POLITICO
6. EN CONCLUSION

PROPUESTAS METODOLOGICAS

- (A) COMPARTIR EXPERIENCIAS
- (B) ANALIZAR LOS PROBLEMAS
- (C) FORTALECER EL GRUPO Y LA COMUNIDAD

CONSECUENCIAS Y EFECTOS DE LA REPRESION POLITICA EN LA PERSONA Y SU ENTORNO

Las experiencias de que venimos hablando, traen en general una serie de consecuencias y problemas que afectan tanto a la persona como a la familia, grupo o comunidad. Para situar estos problemas hemos tenido en cuenta cinco apartados. No queremos, sin embargo, hacer tanto una descripción de las consecuencias de la represión, como una reflexión que en base a estos cinco puntos, permita entender las situaciones a las que la gente se ve obligada a hacer frente.

1. El impacto directo de la represión

La desaparición forzada, la tortura o la persecución política tienen un impacto directo en las personas, la familia y la comunidad. Ese impacto directo tiene consecuencias emocionales, pero también a veces produce daños físicos, desestructuración del grupo o de la familia, etc...

En algunos casos se han perdido amigos o familiares y en otras experiencias han podido dejar una huella en la persona (por ejemplo, la tortura en una persona que fue capturada). Si una comunidad fue asaltada sufre también como grupo las consecuencias (en el caso de una masacre en una comunidad, además del asesinato de sus miembros, algunos tendrán que huir por miedo y por precaución y otros tendrán que dejar el lugar porque el recuerdo les agobia o para ganarse la vida en otra parte). La familia en la que han desaparecido a uno de sus miembros sufre un tremendo choque, una herida que permanece abierta.

...Hay días que amanezco tranquila y sólo le pido a Dios que me bendiga a mi hijo, porque esto es muy triste fijese, saber si está comiendo, si está durmiendo, si está vestido, si no lo están golpeando, eso es lo más duro que puede haber...

Lucía, Guatemala 1984.

A veces esto exige un proceso de nueva adaptación a la vida y a la lucha que se llevaba anteriormente. Las experiencias de represión pueden hacer también que la gente llegue a cuestionarse su propia identidad (“... creo que lo que hacía no valía la pena, ...creo que ya no valgo para nada”).

— *Yo siempre he sido un hombre muy activo, ¡sabés!, toda mi vida. Y cuando salí de la cárcel... Era otro, estaba acabado. Pero ahora vuelvo a tener ganas de vivir, de luchar por mi país.*

Sindicalista chileno, 1984.

Pero por otra parte, las personas y los grupos no viven pasivamente estas situaciones. Tratan de afrontarlas intentando darles un sentido y mantenerse activas. Por ejemplo, una persona que fue torturada deberá vivir en adelante con esta experiencia y hacer frente a algunas consecuencias. Pero también la familia se ve afectada por la detención y tortura de uno de sus miembros: cada persona la habrá vivido de una manera y tratarán de afrontarla a nivel individual o como grupo.

— *Mira, cuando Miguel empezó a ir para arriba, cuando empezó a recuperarse, yo empecé a ir para abajo. Fue matemático. Él empezó a estar menos irritable y menos deprimido, y entonces a mí empezó a entrarme una depresión horrorosa y una irritabilidad tremenda... Es natural ¿sabes? porque te pasas muchos años haciéndote la fuerte aguantándolo todo, soportando el peso del hogar y de la vida, intentando comprenderle a él, diciéndoles a los hijos: "Entended a vuestro padre, se comporta así porque fue torturado...". Y al final estallas.*

Rosaura, Chile 1984.

2. Empeoramiento de las condiciones de vida

Otras consecuencias pueden derivarse del empeoramiento de las condiciones de vida. A nivel socioeconómico se pueden reflejar en el trabajo. En los casos en que se ha podido conservar el trabajo, es posible que no se rinda como antes, con la consecuencia de perder categoría y credibilidad. Otras veces es casi segura la pérdida del trabajo a causa de despido directo o al tenerse que esconder, o por tener que ir al exilio. Todo esto hace que la gente pierda su fuente de ingresos, además de sentirse marginada o relegada. Tendrá que tratar de salir adelante buscando otro trabajo que, en general, es más precario y genera nuevas necesidades de adaptación que hacen el proceso más difícil.

Me quedé sola con los tres niños, que eran muy chicos entonces. Me costó mucho criarlos. No tenía qué darles de comer, tenía que trabajar y los dejaba solos y me ponía muy nerviosa, todo el día yo afuera y ellos solitos. Les dejaba algo para comer. Todo era para ellos pero me empecé a enfermar, me entró la desesperación y me puse muy mala de los nervios. Me hospitalizaron por los nervios y a los niños los internaron. Sufrí mucho, mucha soledad, sin tener a quién acudir. Estaba muy sola. Todo ha sido muy difícil.

Juana, Chile 1985.

A veces la pérdida de salud se suma a estas circunstancias. No sólo por las consecuencias físicas (por ejemplo, de la tortura) o por la inestabilidad a nivel nervioso, sino también por los intentos de olvidar el pasado, que pueden llevar a tomar dependencias del alcohol o de las medicinas. Otras veces la persona puede alejarse de su núcleo organizativo del que también obtenía ventajas sociales (por ejemplo, asistencia sanitaria). Todo ello supone un empeoramiento de las condiciones de vida que ha sido producido por la represión.

3. Aislamiento social

Cuando hablamos de la represión política vimos cómo ésta trata de tener una incidencia en la sociedad más allá de las personas directamente afectadas. Una de esas formas de incidir es provocar en la sociedad una situación de miedo e insensibilidad frente a las personas que han sufrido la represión.

Este miedo e insensibilidad pueden hacer que los que rodean a una persona que fue detenida o a la familia de un secuestrado reaccionen, a menudo, retrayéndose y aislando o marginando a los afectados. En otras ocasiones se produce distanciamiento entre compañeros, ya sea por miedo a meterse en líos si se trata de ayudarlo, como por no saber hacerlo.

... En lo social, la gente, los vecinos se me han volteado todos, yo veo que tratan de no relacionarse conmigo por miedo. Hasta mis hermanos tratan de rechazarme. Hasta he tenido deseos de quitarme la vida.

Cecilia, Guatemala 1989.

En una situación así es difícil, entonces, mantener las normales relaciones de vecindad e incluso puede encontrarse rechazo e incomprensión

entre los familiares o compañeros más cercanos y los amigos.

Frente a esta respuesta hostil las personas deben hacer nuevos esfuerzos que pueden llevarles a buscar una situación que parezca más segura (alejamiento de los compañeros, recluirse en casa, ...) o, por el contrario, a superar el aislamiento estableciéndose y reforzándose las formas de solidaridad que la represión trata de romper.

O sea se dio un alejamiento entre los mismos familiares, mientras antes la familia completa sí participaba en cuestiones de tipo familiar, la detención de Luz dio como resultado, tal vez no la desunión de la familia propiamente sino que se apartaron en dos; los que pensaban que gente como Luz es importante para la sociedad y otros que consideraban que ya pasó y hay que seguir adelante con la vida etc., ¿verdad?

Pedro, Guatemala 1989.

4. Hostigamiento y persecución

La represión no acaba en la tortura o en la desaparición, sino que muchas veces es cuando empieza. La persona que ha sido detenida corre en general el peligro de ser capturada de nuevo. Los familiares de alguien al que han desaparecido o asesinado, son considerados por el Poder como "sospechosos" y en muchas ocasiones son hostigados y perseguidos.

Es frecuente encontrar familias enteras que han sido asesinadas o algunos de sus miembros torturados o desaparecidos. La familia y las personas tienen entonces que hacer frente también a este hostigamiento y persecución crecientes, que se convierte en una experiencia continua que prolonga los efectos de la represión. Además se presenta también el temor a ser perseguido como una situación a la que hay que enfrentarse.

... Recibí llamadas telefónicas durante tres días, que decían que mi hijo estaba muy grave, me pidieron cinco mil quetzales y me decían que me apresurara a conseguirlos porque mi hijo podía desaparecer definitivamente. Esos tres días fueron eternos y angustiados, no dormíamos, nos pasábamos unos sentados en el suelo, otros en las camas, esperando las llamadas porque sonaba el teléfono a cada rato...

Rosana, Guatemala 1989.

5. Ruptura del proyecto vital y político

La pérdida de seres queridos, la desestructuración familiar, el aislamiento social o los cambios políticos producidos por la represión, pueden suponer una ruptura de los proyectos de futuro que se estaban tratando de construir. Por ejemplo, un compañero puede sentirse disminuido de sus posibilidades de acción, o aislado de los otros que no le comprenden.

En el caso de las desapariciones forzadas, la persona se encuentra con la ruptura de su proyecto vital con su pareja o familia. En otras ocasiones, por ejemplo cuando después de una detención se recobra la "libertad", puede darse cuenta de que su proyecto vital y político se ha roto y que es difícil no sólo reconstruirlo, sino reformularlo.

Frente a estas situaciones, la voluntad de la persona de seguir adelante y el apoyo mutuo de los miembros del grupo, pueden proporcionar la base para su reconstrucción.

... Todos mis hijos son buentísimos, pero esos dos (los desaparecidos) son ejemplares. Mi esposo me culpaba de lo sucedido, pues yo era su confidente y en cualquier cosa que necesitaban o problema que enfrentaban recurrían a mí. Estuvimos a punto de llegar al divorcio, al fin nos convencimos de que era producto de la situación que estaba viviendo el país...

Fellsa, Guatemala 1989.

La represión política busca provocar esta ruptura como la forma más importante de destrucción. La gente en cambio trata de reformular ese proyecto de su vida y de su acción política que se convierte entonces en el gran reto para hacer frente a las consecuencias de la represión.

6. En conclusión

Las cinco cuestiones que hemos señalado en este capítulo hacen que podamos encontrar personas, grupos y familias en las que hay una situación de "estar mal" permanente. Otras veces se pueden dar problemas de comunicación en la familia o grupo. En muchas ocasiones es frecuente que las personas tengan problemas para dormir, para concentrarse en un trabajo y vivencias de miedo y angustia. Otras veces, se crean situaciones de confusión porque los familiares o personas cercanas no entienden la

situación y tratan de ayudar de forma impositiva y contradictoria (lo que tienes que hacer es quedarte en la cama tres semanas, toma estas píldoras que a mí me sentaron muy bien, ...).

Todos éstos son “síntomas” o manifestaciones de los efectos producidos por la represión: por el impacto directo, por el empeoramiento de las condiciones de vida, por la ruptura del proyecto vital y político, etc.

Como decíamos al inicio de este capítulo, es importante conocer estas consecuencias y efectos, para entender los problemas que genera la represión. Pero también es importante comprenderlas para ver la importancia que tiene la comunidad y la solidaridad para afrontar esas consecuencias: para superar el aislamiento, para protegerse del hostigamiento, para apoyarse en las mejoras de las condiciones de vida y reconstruir los lazos familiares y el proyecto político.

Hemos sintetizado en cinco áreas los devastadores efectos y consecuencias de la represión política. Estos cinco apartados forman un todo, ya que en la realidad se dan juntos y se potencian mutuamente. Hemos querido sin embargo, señalarlos como partes de la experiencia de las personas y comunidades que han sufrido la represión.

Creemos que enunciar estas consecuencias y efectos puede ser útil para ver las necesidades a las que las personas, familias y grupos tienen que hacer frente: superar el aislamiento, protegerse de la persecución, colaborar en la mejora de las condiciones de vida, reconstruir los lazos familiares y políticos y apoyarse mutuamente.

Para discutir estas consecuencias y necesidades hacemos a continuación algunas propuestas de trabajo en grupo. Estas propuestas pueden utilizarse de forma sucesiva en el trabajo con grupos, empezando por compartir experiencias (A) para después analizar los problemas (B) y, por último, valorar las formas en que se puede fortalecer el grupo y la comunidad (C).

(A) Compartir experiencias

En un grupo más bien reducido (de 6 a 8 personas) o con la suficiente confianza, se pueden compartir problemas y efectos de la represión política, a partir de experiencias individuales. Estas experiencias se pueden contrastar y analizar posteriormente en base a algunas preguntas como éstas:

- ¿Qué experiencias han tenido?
- ¿Qué necesitamos como personas o como grupo para afrontar estas consecuencias?
- ¿Qué puede hacer cada uno?
- ¿Qué podemos hacer como grupo?

Consecuencias
y efectos

...
...
...

Después de haberlas compartido, estas experiencias y necesidades se pueden completar y contrastar con las que se discuten en este capítulo.

(B) Analizar los problemas

Otra posibilidad es partir de algunos problemas de las personas del grupo, para relacionarlos luego con las consecuencias y efectos de la represión. De esta manera la gente puede aprender a relacionar muchas situaciones que se dan a su alrededor, con los problemas más generales que como grupo o comunidad están viviendo.

Los problemas de los que se intenta partir pueden ser del tipo siguiente: sentirse deprimido, "estar mal" sin saber qué le pasa, vivencias de miedo o angustia permanentes, sentimiento de soledad o problemas de comunicación en la familia o grupo, etc.

Una vez que se plantean varios problemas, se intenta ver qué tienen en común y si han sido producidos como consecuencia de la represión. El grupo ayuda así a las personas a situar sus vivencias, expresarlas en un ambiente de confianza y a generalizar los problemas a los que las personas y el grupo tienen que hacer frente, subrayando la importancia del apoyo mutuo frente a la represión.

(C) Fortalecer el grupo y la comunidad

Fortalecer el grupo y la comunidad se convierte entonces en el gran reto para hacer frente a la represión y sus consecuencias. La discusión del grupo puede en este caso orientarse a identificar lo que puede hacerse en el grupo o comunidad, para fortalecer el tejido colectivo y solidario, como base de esa respuesta.

Estas propuestas pueden hacerse en relación a cada uno de los puntos planteados, y tomarse al final como acuerdos del grupo. Esto coloca al grupo en una postura activa no sólo frente a las consecuencias de las experiencias sufridas, sino frente a las que puedan venir en el futuro.

Para ello puede utilizarse el siguiente esquema.

¿Qué se puede hacer para ...

- * ... disminuir o apoyarnos frente al impacto de la represión? ...
- * ... mejorar las condiciones de vida? ...
- * ... protegernos del hostigamiento? ...
- * ... reconstruir y fortalecer los lazos familiares y del grupo? ...
- * ... reconstruir el proyecto político? ...

CAPITULO 6

EL CUESTIONAMIENTO DE LA IDENTIDAD

*Nos han querido quitar la identidad que tenemos
como hombres, como hombres de maíz
de Guatemala.*

FENASTEG

*Arrancaron nuestros frutos,
cortaron nuestras ramas,
quemaron nuestros troncos,
pero no pudieron matar nuestras raíces.*

Comité de Unidad Campesina CUC

CAPITULO 6

EL CUESTIONAMIENTO DE LA IDENTIDAD

1. QUE ES LA IDENTIDAD
2. LA IDENTIDAD INDIVIDUAL Y SOCIAL
3. LA REPRESION TRATA DE ROMPER LA IDENTIDAD
4. LOS ATAQUES A LA IDENTIDAD

PROPUESTAS METODOLOGICAS

- (A) JUEGOS DE PRESENTACION
- (B) ANALIZAR EXPERIENCIAS
- (C) LECTURA Y COMENTARIO DE UN TESTIMONIO
- (D) EL REFUGIO Y LA IDENTIDAD

EL CUESTIONAMIENTO DE LA IDENTIDAD

1. Qué es la identidad

La identidad es algo que todos tenemos. Es la imagen y el concepto que tenemos de nosotros mismos. Podríamos decir que es la respuesta a la pregunta: ¿quién soy yo?

Cada persona tiene una imagen, consciente o inconsciente, de sí misma de sus cualidades, de su forma de ser, de sus capacidades. La identidad es algo que se construye. No se nace con ella sino que se va haciendo a lo largo de los años. Cada persona va construyendo esa imagen de sí misma, pero no lo hace sola, sino que lo hace con los otros (familia, grupo, comunidad...).

Por eso decimos que la identidad se va haciendo: es un proceso. Y es un proceso ecológico porque se realiza en interdependencia con el medio ambiente (económico, social, familiar...).

De la misma manera que en la naturaleza un árbol o una planta de maíz no crecen solos, sino que se van haciendo en un proceso junto a otros árboles o maíces, las personas nos vamos construyendo en un ambiente comunitario y familiar. La identidad es el resultado de esta construcción: la imagen, la fotografía que tenemos de nosotros mismos.

2. La identidad individual y social

Aunque cada persona tiene una única identidad, podríamos decir que la identidad tiene dos partes:

- Por una parte la identidad individual. Cada persona tiene una vida y unas características individuales: desde el color del pelo, al carácter, sexo, gustos, edad, etc. María y Juan, por ejemplo, son personas únicas, que tienen una identidad individual.
- Pero por otra parte tenemos la identidad social. Pertenece a uno o varios grupos, tenemos unas convicciones sociales o políticas, formamos parte de una lucha, etc. María y Juan pertenecen a una iglesia, a una comunidad y a un sindicato. Estas referencias de grupo forman su identidad social.

Así, podríamos decir que la identidad ayuda a mantener la seguridad emocional y la capacidad de acción mediante la toma de conciencia de

las situaciones que vive la persona y su papel en ellas, la vivencia de ser uno mismo y el sentimiento de pertenencia a un grupo o comunidad.

La identidad de cada persona es por tanto la síntesis de estas dos que hemos llamado identidad individual y social.



Cada persona, para vivir, necesita tener una buena imagen de sí misma, sólo así puede crecer como persona, y comunicarse y ayudar a crecer a los demás. La represión política trata de romper esta identidad, para romper el grupo y a las personas que forman parte de él.

Cuando te trasladan a una cárcel, tú tienes la ilusión que por lo menos tendrás un respiro..., pero los guardias conocen su trabajo y te van dando, por esto o por lo otro... ¡Permiso para ir al baño, señor!... ¡Permiso para pararme señor!... permiso, permiso... En la mañana te levantan y debíamos formar en el patio y nos contaban, o nosotros teníamos que contarnos, el error se pagaba caro..., un golpe del oficial, o ser humillado o autohumillado delante de tus compañeros..., autohumillación que era humillación de todos, porque los compañeros debían dejar su indignación y reírse...

Marcos, Uruguay 1983.

El contexto de represión y guerra obliga a muchas personas a cambiar frecuentemente de hábitos, o incluso su propia imagen física, como forma de evitar la represión. Esto hace que las personas tengan que hacer más esfuerzos para, en situaciones límite, mantener su propia identidad: hay que integrar no una, sino varias imágenes de sí misma de forma coherente.

3. La represión trata de romper la identidad

La represión política trata no sólo de controlar e intimidar a la población, sino de cuestionar y romper la identidad de las personas. Por ejemplo, la tortura trata no sólo de conseguir información sino de hacer colaborar al detenido y que de esa forma se degrade la imagen que tiene de

sí mismo (pensando por ejemplo: "ya no sirvo para nada"...). La violación y el abuso sexual intentan romper la imagen que la persona tiene de misma, que se sienta "sucio", "marcada", "rota". Tratan por tanto a cuestionar la identidad.

Otro ejemplo es el miedo. El Poder trata de difundir el miedo en la sociedad como una forma de control, pero también el miedo es una experiencia que nos confronta con nosotros mismos. Muchas veces el miedo produce conflicto, porque se piensa que un "buen militante" no debe sentir miedo. Así que cuando el miedo aparece, la imagen que la persona tiene de sí misma se deteriora ("he fallado", ...).

Otro ejemplo de cómo la represión política trata de cuestionar la identidad, se da en los casos de muerte violenta y en las desapariciones. Es frecuente, por ejemplo que en esas situaciones los familiares sientan que ya no son los mismos; o que no son capaces de rehacer su vida. En estas situaciones hay un deterioro variable de la imagen que las personas tienen de sí mismas y, por tanto, un cuestionamiento de su identidad.

Cuando salí de la cárcel estaba mal, muy mal. Yo no era una persona socialmente normal, ¿entendés? No me podía relacionar con la gente, no me interesaba nada, estaba nervioso, angustiado, irritable. Me había aislado de todo el mundo. Este aislamiento empezó ya en la cárcel. Inmediatamente después de la tortura. La tortura me quebró. Cuando salí de la cárcel era un hombre acabado.

Sindicalista chileno, 1982.

Con todo ello vemos que la represión se dirige contra las personas por formar parte de un colectivo, de un proceso histórico determinado. Sin embargo, las personas deben afrontar muchas de esas situaciones con sus recursos individuales (por ejemplo el miedo es también una experiencia individual, o durante una captura la persona debe poner en marcha sus propios recursos para afrontar la situación, etc.).

De esta manera, la represión trata de producir un abismo entre lo individual y lo social, que como hemos visto son las dos partes de la identidad. Por ejemplo, la tortura obliga a la persona capturada a "elegir" salvar su identidad individual (salvase ella, denunciando a otros) o su identidad social (mantenerse íntegra y no denunciar, pero correr el riesgo

de destrucción individual). Esta pretendida elección es falsa, ya que cualquiera de las dos salidas trata de romper la identidad del detenido.

La estrategia del miedo trata de individualizar a las personas, que se inhiban y dejen de participar. Cuando esto sucede la persona se cuestiona sus propias convicciones sociales y pierde su identidad como parte de un colectivo, o de un pueblo.

4. Los ataques a la identidad

No todas las experiencias traumáticas de guerra y represión afectan por igual a todas las personas. Hay veces que la persona que ha sido torturada o secuestrada, por ejemplo, queda “golpeada” por la experiencia e intenta mantenerse a nivel individual y militante, desarrollando una serie de mecanismos de defensa (intentos de protegerse o seguir adelante, como puede ser el hecho de no querer hablar de lo que pasó, reprimir los sentimientos, etc.).

Otras veces, en cambio, la represión afecta más profundamente y la persona se encuentra más desestructurada. Un ejemplo de esto sucede cuando los mecanismos de defensa que se han desarrollado, se rompen por algún motivo. La persona puede quedar entonces a merced de lo que sucede a su alrededor y perder el control sobre su vida.

La represión confronta a las personas con experiencias muy duras (tortura, asesinatos, desapariciones...). Esto hace necesario integrar la experiencia para no quedar paralizado por el “antes todo era...”. Cuando la persona se encuentra “colgada” del pasado es probable que no encuentre formas de integrar lo sucedido, reconstruirse y reconstruir su identidad.

Pero incluso las experiencias traumáticas pueden llevar a una ruptura total de la persona, que pierde entonces sus valores y convicciones y pierde también su identidad como persona y parte del grupo. Como hemos visto, éste es el objetivo de la represión.

La más grave secuela de la tortura es la crisis de identidad que produce. Ese es el objetivo de los verdugos, sin duda: el de destruir la identidad. De modo que lo más importante es ayudar a la persona a recuperarse a sí misma, que reconquiste su autoestima, su propósito de vida. Que sea ella misma de nuevo.

Alberto Duarte, Chile 1985.

La identidad puede romperse por el lado individual o por el lado social. Por el lado individual, por ejemplo, cuando una persona ha sido violada y se siente humillada.



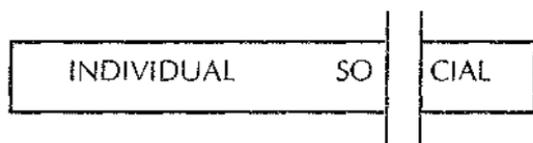
Y si en aquellos momentos no me marcó, mayormente me vino a marcar posteriormente a los seis meses y al año muy violentamente. Bajo la forma del recuerdo no te diré que un rechazo sistemático a tener relaciones con personas que me fuesen agradables pero sí, me ha dejado una marca sexual fuerte. Un rechazo físico al acto sexual. Lo he hablado muy poco porque son cosas que tú no tienes tendencia a hablar, no lo hablas con nadie. Yo no sé, puede que me equivoque, pero también el hombre con el que estás bien va a sentir un cierto rechazo por ese hecho...

Anabel, Chile 1979.

Por el lado social la identidad puede romperse, por ejemplo, cuando se siente miedo y esto no encaja con la imagen de "buen militante" que una persona se ha hecho de sí misma.

Yo no puedo volver a mi país, ya que me fui en un momento que sentí miedo y ya no tengo derecho a volver, no creo que tampoco me admitan en mi grupo.

Manuel, exilado Centroamericano 1990.



Podríamos entonces imaginar la identidad de la persona como el núcleo de cada célula que conforma, junto con otras, un tejido social que somos todos (familia, grupo, ...). Si una de esas células pierde su identidad (su núcleo), la totalidad del tejido social se resiente. La persona y el grupo pueden entonces perder su capacidad de acción y transformación.

Vemos entonces que el concepto de identidad es clave para explicar los mecanismos que utiliza la represión y para entender muchos de los efectos producidos por la misma. Pero también es clave para considerar al grupo y a la acción comunitaria como la piedra angular de la solidaridad frente a la represión.

Hemos explicado en este capítulo cómo la represión trata de destruir a las personas, cuestionando lo más profundo de sí mismas: su identidad con unas características, valores y convicciones compartidas con otros. A continuación hacemos unas propuestas metodológicas para tratar estos aspectos en grupo.

(A) Juegos de presentación

Distintos juegos o técnicas de presentación pueden ayudar al grupo no sólo a conocerse mejor, sino a hablar de la identidad. Si hemos explicado la identidad como la imagen que cada persona tiene de sí misma, podemos pedir a los miembros del grupo que presenten unos a otros esta "fotografía". Esto puede hacerse de esta manera:

- Hacer uno o varios dibujos en un papel que representen esa imagen que cada uno tiene de sí mismo. También puede hacerse buscando algunos objetos que sean significativos o con los que se identifique como persona (como individuo, como miembro de un grupo, como parte de un pueblo, como partícipe de una lucha, ...).
- Presentarse en el grupo a los otros a través de este dibujo u objeto explicando el significado de cada uno de ellos.
- Después puede hacerse una síntesis como grupo de las cosas que forman parte de nuestra identidad (pertenencia a un grupo, familia, convicciones personales, políticas, religiosas, concepto que tenemos de nosotros mismos...).

(B) Analizar experiencias propias

En el grupo se pueden compartir y analizar algunas experiencias de las personas, que tengan que ver con cuestionamiento de la identidad. Una forma de hacerlo es preguntar por experiencias o situaciones que tienen que ver con la represión y en las que se hayan sentido violadas, agredidas o "rotas" como personas (por ejemplo, experiencia de trato como animal, humillante o cuestionado como militante).

Para ello es necesario que exista la suficiente confianza y que el grupo no sea mayor de 6-8 personas. En caso contrario es mejor hacer subgrupos.

Se puede orientar entonces la reflexión sobre cómo esas distintas experiencias tratan de que la persona quede "rota" y cómo esa ruptura es el verdadero objetivo de la represión.

Pueden aportarse entonces algunas de las reflexiones que se hacen en este capítulo sobre cómo la represión trata de romper la identidad (individual y social).

(C) Lectura y comentario de un testimonio

Es muy importante comprender que el verdadero objetivo de la tortura consiste en destrozarse la personalidad de la víctima, no en interrogarla. Los métodos usados por los verdugos están meticulosamente pensados para conseguir tal fin. Les dicen a las víctimas, por ejemplo, que tras las sesiones de electrodos se quedarán impotentes, o que tras golpearles durante días en la cabeza se volverán locos, o que los apaleamientos les van a dañar los riñones para siempre. Al dolor de la tortura física que les están aplicando suman la angustia de una lesión irreversible. Atormentan a las víctimas diciéndoles que después de la tortura jamás volverán a ser como antes, que el suplicio está acabando con ellos. Y las personas pueden llegar a creérselo, sin darse cuenta de que esa es una forma más de tortura, una trampa, el objetivo de los verdugos.

Inge Kemp Genefke, Dinamarca 1984.

En este texto se habla de cómo el verdadero objetivo de la tortura es cuestionar la identidad.

El texto puede leerse en voz alta y posteriormente comentarlo en grupo. Es importante ir apuntando en un papelógrafo las ideas que surjan de forma que al final se pueda hacer una síntesis de todo el grupo.

Esta lectura puede facilitar posteriormente el análisis de las propias experiencias del grupo (ver punto B).

(D) El refugio y la identidad

La represión produce muchas veces desplazamientos de población y exilio en otros países. Cuando se mantiene en el tiempo, la situación de refugiados puede producir nuevas crisis en la identidad ("ya no sé lo que soy"), especialmente entre los jóvenes. En estas condiciones la nueva identidad es transcultural.

Se trata entonces de ayudar a la gente a encontrar los elementos de esa nueva identidad, sin perder sus referencias históricas y sin negar los cambios. Distintas técnicas pueden ser útiles para ayudar al grupo a discutir esos desafíos, pero es conveniente seguir estos tres pasos:

- Reconstruir la memoria colectiva de como era su país, sus recuerdos, sus valores. Ver en cuáles se reconocen más las personas del grupo.
- Analizar en el grupo las cosas que se han aprendido en el exilio o refugio, valorándolas y analizándolas también de forma crítica.
- Ver en qué manera se pueden integrar ambas, como parte de nuestra identidad: qué espacios hay en la comunidad para las tentativas innovadoras de los jóvenes, por ejemplo, o qué actividades se pueden hacer para expresarla de forma colectiva (juegos, música, ...).

CAPITULO 7

QUE DESAFIOS IMPLICAN LAS EXPERIENCIAS TRAUMATICAS

*... Cinco hijos tengo,
cinco caminos abiertos,
cinco juventudes,
cinco florecimientos.
Y aunque lleve el dolor
de cinco heridas
y la amenaza de cinco muertes
crece mi vida
todos los días.*

Alaide Foppa.

CAPITULO 7

QUE DESAFIOS IMPLICAN LAS EXPERIENCIAS TRAUMATICAS

1. LA NECESIDAD DE UN NUEVO EQUILIBRIO
2. LAS MUERTES, LAS PERDIDAS
3. LOS SENTIMIENTOS DE CULPABILIDAD
4. LAS TRAMPAS, LAS SITUACIONES CONTRADICTORIAS
5. LA SITUACION DE CONFUSION

PROPUESTAS METODOLOGICAS

- (A) COMPARTIR SENTIMIENTOS Y VIVENCIAS
- (B) CONSTRUIR UNA HISTORIA
- (C) ANALIZAR UN PROBLEMA

QUE DESAFIOS IMPLICAN LAS EXPERIENCIAS TRAUMATICAS

Hasta ahora hemos hablado de las consecuencias y efectos de la represión política. En el capítulo 6 explicamos cómo el objetivo central de la represión política es cuestionar y romper la identidad de las personas. Pero además, las experiencias traumáticas tienen una serie de implicaciones que vamos a tratar de analizar aquí.

Queremos resaltar estos desafíos como situaciones que, de una u otra manera van a tener que afrontarse dadas las características de las experiencias de represión, y no tratamos por tanto de describir una situación general.

Como ya hemos dicho, consideramos en todo momento a las personas activas, capaces de transformar sus propias mentalidades, de modo que, aunque describimos el conjunto de estos desafíos, hay que tener en cuenta que distintas personas, grupos y comunidades los han afrontado también de distintas formas.

En este séptimo capítulo vamos a hablar de las implicaciones y desafíos. En el capítulo ocho abordaremos las formas de respuesta.

1. La necesidad de un nuevo equilibrio

Las experiencias traumáticas producidas en el contexto de guerra y represión política son muy perturbadoras del equilibrio individual y colectivo (familia, grupo, comunidad).

En el momento de producirse la desaparición, la muerte, la tortura... la primera respuesta es la denuncia, la acción por liberarla o los mecanismos de protección y alerta según el caso.

La persona afectada al principio necesita hacer acopio de fuerzas para tener una respuesta rápida, de protección. Uno tiene que estar alerta para responder al ataque sufrido. Por ejemplo, durante una captura la persona tiene que estar alerta e intentar no ceder, haciéndose la fuerte aunque le cueste, para así protegerse y poder salir mejor. Así pues, hay una respuesta inmediata con la que la persona trata de mantener su equilibrio.

Posteriormente, cuando pasa el tiempo, el desequilibrio producido por la experiencia (ruptura familiar, problemas personales...) necesita otro tipo de respuesta, que ya no es inmediata, rápida, o de protección. Se necesita entonces integrar la experiencia en la vida, en la historia de cada cual y del grupo, sin que la experiencia paralice o destruya. No se la puede dejar fuera de la vida como si nada hubiera pasado. Se trata, pues, de lograr un nuevo equilibrio para evitar la ruptura que el Poder pretende producir con la represión.

Como ya hemos dicho no todas las experiencias traumáticas afectan por igual a todas las personas, por lo que no todas tendrán las mismas necesidades para lograr ese reequilibrio. Entonces, frente al impacto de la represión, las personas y grupos intentan reconstruir un nuevo equilibrio. No un equilibrio estático, como la balanza que no se mueve de su lugar, sino como el equilibrio de la bicicleta que no se cae pero sigue avanzando.

Este equilibrio a veces se logra, pero otras muchas veces es precario, sólo dura cierto tiempo o se mantiene mientras la persona está activa. Algunos ejemplos se encuentran en el siguiente texto.

Un familiar tras el impacto de la desaparición realiza gestiones, denuncias, contactos con las instituciones para encontrarlo, etc. pero después puede sentirse deprimido, solo, sin fuerzas.

...

Una persona que ha sido torturada, cuando es liberada puede ser acogida y animada por su grupo, pero poco después, pasada la euforia inicial, puede encontrarse sin espacios para hablar, sin trabajo...

Entonces más que hablar de equilibrio como algo estático, estamos hablando de un proceso en el que la persona y el grupo afectados deben encontrar un equilibrio dinámico afrontando la experiencia y apoyándose para la integración. Cuando la experiencia no se va integrando (es decir compartiendo, analizando, situando...) el equilibrio no tendrá una base que permita la reconstrucción del proyecto vital y político.

2. Las muertes, las pérdidas

La desaparición, el asesinato de compañeros o familiares, o la tortura, nos confrontan con la muerte. Pero en este caso, con unas muertes que han sido producidas y proyectadas por el Poder. Estas muertes y pérdidas

producen consecuencias tanto en las personas como en la familia o grupo, muy profundas y difíciles de afrontar.

... Y hubo que reunirse, y hubo que llorar, y hubo que desesperarse, y hubo que tomar decisiones de rechazar las exhumaciones. Porque si aceptábamos la exhumación de los muertos, que decían que eran muertos en enfrentamiento, si aceptábamos esta suerte sin que nadie nos dijera quién les mató, sin que nadie nos dijera quién los secuestró, sin que nadie nos dijera nada, era volverlos a asesinar.

Madres de la Plaza de Mayo, 1988.

Esta incidencia es aún mayor no sólo por las enormes pérdidas y la falta de sentido que las muertes pueden producir, sino también por estas tres circunstancias especiales:

- Por una parte el asesinato o la desaparición no van a ser nunca realidades admitidas por el Poder. Este va a tratar de distorsionarla: de negarlas, de achacarlas a otros grupos, al error casual o a la provocación de los que han resultado víctimas.
- En el caso de las desapariciones forzadas, además, los familiares y amigos van a tener que enfrentarse a una realidad oscura y a una incertidumbre permanente sobre qué ha sido y dónde se encuentra el compañero o la hija desaparecida. Esta herida permanentemente abierta hace que las implicaciones y el daño potencial de las desapariciones sean mucho mayores.
- Por último, el Poder no deja que exista un espacio en la sociedad para que estas muertes sean públicas y reconocidas: hay muchas dificultades para los funerales; no se pueden hacer gestos colectivos de dolor, etc...

...no hay dolor más grande que tener un hijo desaparecido, ... fue necesario que su familia le brindara mucho cariño para tratar de sacarlo de la crisis depresiva que vivía...

Janette, madre salvadoreña 1986.

El Poder trata con ello de desvalorizar a los muertos y a los desaparecidos, de arrebatar a la gente hasta su propia dignidad, de silenciar hasta el dolor que él mismo ha provocado.

3. Los sentimientos de culpabilidad

*¿Por qué he sobrevivido yo y no los otros?
¡Si tal vez hubiera hecho aquello...!
La culpa la tuve yo porque...
Tengo que hacer lo que sea para reparar...*

Estas y otras expresiones son formas bajo las que pueden aparecer los sentimientos de culpabilidad.

Las experiencias traumáticas de las que venimos hablando han sido producidas por el Poder, que trata además de que la gente se sienta culpable. Pero también en muchas ocasiones las personas intentamos dar a esas experiencias un sentido más profundo, a partir de nuestras propias actitudes y comportamientos.

Me siento culpable por haber educado a mi hijo en la preocupación por los demás; si no lo hubiera educado así hoy lo tendría conmigo.

Esther, madre argentina 1983.

Estas dos cuestiones hacen que los sentimientos de culpabilidad sean frecuentes, aunque objetivamente no tengan base ni se les encuentre un por qué. A veces los sentimientos de culpabilidad no sólo existen cuando nos hacemos responsables de una situación que ha pasado, sino que se alojan dentro de nosotros sin saberlo (son los sentimientos de obligación especial, como si de redimir alguna culpa se tratase).

Esta autoinculpación es buscada también por el Poder. Ya hemos visto cómo algunas formas de culpabilizar a las propias víctimas actúan como un mecanismo represivo más ("algo habrán hecho", "eran subversivos", ...).

Si existen sentimientos de culpabilidad no sirve de mucho negarlos o decir "no tienes que preocuparte...". Se trata más bien de ayudar a las personas a expresarlos y afrontarlos desde una dimensión emocional más profunda. Y se trata también de ayudar a tomar conciencia de que esa culpa ha sido impuesta por el Poder.

A veces esto no sólo se hace de forma individual sino también colectiva: por ejemplo, las denuncias de grupos de Derechos Humanos o de familiares de desaparecidos son la expresión colectiva de la liberación que conlleva señalar a los verdaderos culpables que están en el Poder.

...Porque también la culpa colectiva es lo que intentó este gobierno: "todos somos responsables, todos somos culpables". No es cierto. El pueblo no es culpable ni es responsable. Si el pueblo tuvo miedo fue porque la dictadura lo implantó. Hay otros responsables: los que hicieron la Obediencia Debida y el Punto Final.
Madres Plaza de Mayo, 1988.

4. Las trampas, las situaciones contradictorias

Las experiencias traumáticas colocan a las personas en situaciones muy difíciles y en las que no pueden decidir, y que son trampas de las que frecuentemente no pueden salir. Algunos ejemplos de estas trampas se recogen en el siguiente texto.

La persona que fue torturada se enfrenta a veces a una situación en la que, si quiere tener una buena imagen de sí misma ante sí y los otros, tiene que negar que la tortura le ha afectado, aunque no sea cierto; y, si reconoce que está afectada, tiene que afrontar el ver degradada su imagen ante sí y los otros.

Una mujer, cuyo compañero fue asesinado, tiene que asumir el dolor de la pérdida del ser querido, pero por otro tiene que ser fuerte y dar consuelo a la familia, con lo cual no puede exteriorizar su dolor, porque si no daría más dolor a los otros.

En otros casos existe la necesidad de reorganizar la vida, ya que es una cosa buena para no desestructurarse, pero por otro lado a veces se ve desde el exterior como un signo de deslealtad. En el caso de una persona que fue torturada, que se va de vacaciones o se empieza a divertir más que antes, su conducta puede interpretarse como signo de deslealtad hacia la lucha; otro ejemplo, es el de una compañera de un desaparecido que después de un tiempo se acompaña con otra persona, cuya decisión puede ser vista como un signo de deslealtad hacia la persona desaparecida.

Estos son algunos ejemplos de situaciones "trampa". Todas ellas y otras muchas tienen una cosa en común: el que la pretendida elección entre las alternativas es falsa, porque cualquier cosa que se decida será siempre negativa, perjudicial, desorganizadora. La única posibilidad de no que-

dar atrapado y salir de esas “trampas” es cambiar los términos, las condiciones de esta situación. Para ello hay que:

1º Ser consciente de que las situaciones son “trampas”.

2º Ver que las pretendidas contradicciones no lo son tanto, si se cambia la forma de plantearse el problema.

3º Por último, esto supone hacer compatible el hecho de reconocer y expresar mi propio dolor y poder ofrecer a la vez consuelo a los otros; admitir la tortura sin que por ello la imagen de mí mismo, ante mí o ante los otros se deteriore, etc.

5. La situación de confusión

Cuando hablamos del miedo vimos cómo las situaciones de temor o pánico alteraban el sentido de la realidad de las personas. De forma parecida las experiencias traumáticas generan mucha confusión y es frecuente encontrarnos con preguntas como éstas: ¿Es real lo que ha sucedido? ¿Qué pasó realmente durante la detención? ¿No sería mejor no haberme metido en líos? ¿No estaré equivocada? ...

... Por meses viví angustiada por el hecho de que en mis recuerdos durante el tiempo de la captura aparecía una gran culebra y no sabía si era una cosa real o fruto de mi imaginación. Hasta que pude hablar con otra mujer, que había compartido la celda y me constató que había una gran serpiente a la que ella no había prestado ninguna atención, no me liberé de este sentimiento de angustia.

... Los gritos de gentes me persiguieron, no sabía si los había oído o me volvía loca. Cuando me liberaron, los gritos continuaron en mi cabeza hasta que un día, hablando con un compañero del grupo que habíamos sido capturados, me dijo que él también los había oído, luego no los oí más...

Ruth, mujer norteamericana, El Salvador 1989.

Hemos visto también que no existe un espacio social en el que compartir, expresar, manifestar muchas de estas cuestiones; que las experiencias tienden también por ello a vivirse de forma privada; y como muchas veces las personas se ven marginadas por sus vecinos, amigos, etc. En esa

situación, la confusión se hace mayor y los límites entre la fantasía y realidad se difuminan.

En otras ocasiones las experiencias traumáticas hacen que, para gente, cambien los significados de algunas cuestiones. Por ejemplo, una persona que fue capturada y torturada puede después dar más importancia a la confianza entre la gente o a ciertos gestos, que ahora vive con amenaza, etc.

Es importante por todo esto, ayudar a las personas a superar la confusión, entender estos cambios y ver la realidad no como un conjunto de situaciones confusas y amenazantes, sino como una base orientadora para la acción individual y colectiva.

En este capítulo hemos visto que frecuentemente las experiencias traumáticas (en el contexto de guerra o represión política) implican desafíos que la persona y el grupo tienen que afrontar de alguna manera. Esos desafíos los hemos resumido en cinco: la necesidad de un nuevo equilibrio teniendo en cuenta lo vivido; afrontar las muertes y pérdidas que ha producido la represión; afrontar los sentimientos de culpabilidad que frecuentemente aparecen; ser consciente de las situaciones contradictorias (trampas) sin salida a las que lleva a menudo la represión; y aclarar la confusión que haya podido producirse. A continuación hacemos algunas propuestas para tratar estos temas en grupo.

(A) Compartir sentimientos y vivencias

El ambiente protegido del grupo puede ayudar a expresar sentimientos y vivencias generados por experiencias de captura, desaparición, persecución, ... que hayan podido vivir las personas del grupo. Los testimonios permiten compartir penas y sufrimientos con otras personas que han vivido experiencias similares. El testimonio permite comprender mejor las experiencias traumáticas en el contexto de la persona y el ambiente social en el que se han producido.

El grupo puede así ser un espacio para reconocer y generalizar esos sentimientos; también para analizar la base que tienen y las formas en que se intenta responder a los desafíos planteados. Una forma de tratar estos problemas puede ser:

- Recoger algunas experiencias más o menos comunes que tengan los participantes.
- Una vez que se han escuchado las experiencias, se puede ver qué tienen en común e intentar generalizar los problemas y las experiencias (pasar de mi problema o lo que a mí me sucedió a nuestras experiencias, que forman también parte del grupo).
- Después se pueden hacer algunas preguntas al grupo sobre los cinco desafíos mencionados:
 - ¿se ha logrado después un nuevo equilibrio?, ¿en qué se basa?
 - ¿cómo se han afrontado las muertes, las pérdidas...?, ¿ha habido espacio, acogida, apoyo, ...?, ¿y sentido?

- ¿han aparecido sentimientos de culpa?, ¿cómo se han afrontado?
- ¿se han identificado situaciones trampa?, ¿se ha salido de ellas?, ¿cómo?
- ¿se ha producido confusión?, ¿qué se ha hecho o se puede hacer para superarla?

(B) Construir una historia

Se trata de construir una historia en la que se recojan algunos de los sentimientos y vivencias a que hemos hecho referencia en este capítulo. El grupo puede partir de una situación inicial como por ejemplo: *“un padre de familia fue capturado, ...”* o *“un familiar de Josefina fue desaparecido, ...”* o cualquier otra situación que pueda ser cercana al grupo y se pueda trabajar.

Posteriormente una persona del grupo va escribiendo o comentando en voz alta un trozo más de esa historia, que será continuada por la persona siguiente y así sucesivamente. De esta manera se va construyendo una historia en la que cada persona del grupo hace su aportación hasta tener una historia completa.

De esa manera el grupo puede después centrarse en analizar esa historia y los distintos elementos y problemas que forman parte de ella. Para esta discusión puede utilizarse el esquema que hemos desarrollado en este capítulo, siguiendo un proceso ordenado. Una forma de hacerlo es planteando las siguientes preguntas:

- ¿Qué sentimientos o vivencias os parecen más importantes en esta historia?
- ¿Por qué se han producido? ¿Cómo se han afrontado?
- Después de esta discusión pueden explicarse los cinco desafíos planteados en este capítulo, para posteriormente comentarlos en grupo: ¿aparecen los desafíos que hemos mencionado? (sentimientos de culpabilidad, confusión, pérdidas...). ¿Qué se podría hacer para afrontarlos de forma comunitaria y constructiva?

(C) Analizar un problema

Cuando el grupo ha vivido una experiencia colectiva y ha pasado un cierto tiempo, se puede partir de esa experiencia para analizarla según los cinco desafíos planteados (por ejemplo, la experiencia de un cateo, de la captura de todo el grupo, de un periodo social muy violento, etc...).

SITUACIÓN PROBLEMA	— ¿Se proieron estos desafíos?
	— ¿Cómo se manifestaron?
	— ¿Cómo hicimos frente a las situaciones?

A menudo el grupo no encuentra el espacio ni la posibilidad de compartir estos sentimientos, por lo que un ejercicio así puede abrir el espacio para apoyarse mutuamente en esa situación y compartir experiencia vividas juntos. De esta manera el grupo puede ayudar a cada persona expresar sus vivencias, aclarar las circunstancias y profundizar en lo significados. Compartiendo sus experiencias el grupo puede también llegar a posibles soluciones y apoyarse para hacer frente a los problemas

(D) Los pensamientos rumiantes

Es frecuente que las expresiones de represión hagan que se vengan a la cabeza pensamientos repetitivos, que hacen que la gente esté permanentemente preocupada o no pueda descansar, incluso cuando no se quiere pensar en ello.

Para evitar esto, es importante compartir las experiencias y darles un sentido. De todas maneras, cuando esas cosas suceden no hay que dejarse llevar por los pensamientos negativos (como por ejemplo, pensar que no se puede hacer nada, u obsesionarse con la experiencia).

En un grupo que tenga experiencias similares, podemos primero compartir esos pensamientos y después, buscar entre todas las personas algunos pensamientos positivos para enfrentar esos "pensamientos rumiantes". Por ejemplo, se puede hacer que cada persona diga tres cosas para tener en la cabeza cuando le vienen esos pensamientos negativos. Luego, se puede hacer una discusión en grupo de lo que se considera más útil.

Así, el grupo puede ayudar a la gente a enfrentar esos pensamientos, evaluar mejor las situaciones y mantenerse más activos.

CAPITULO 8

TRAUMA Y REINTEGRACION: FORMAS DE RESPUESTA

*Sí, es duro a veces hablar de todo esto,
pero lo más importante es vivir el
problema desde el aspecto positivo. Porque
yo creo que, cuando se ha conocido
el infierno, puedes apreciar mejor
el cielo.*

Miguel Lee.

CAPITULO 8

TRAUMA Y REINTEGRACION: FORMAS DE RESPUESTA

1. LA VIDA COMO ANTES: "NORMALIDAD"
2. CUANDO LA EXPERIENCIA ES ABRUMADORA: "IMPOSIBILIDAD"
3. LA REINTEGRACION

PROPUESTAS METODOLOGICAS

- (A) LECTURA Y DISCUSION DE UNA EXPERIENCIA
- (B) COMPARTIR Y ANALIZAR RESPUESTAS
- (C) EL JUEGO DE LOS PUNTOS
- (D) COMPARTIR LOS SUEÑOS

TRAUMA Y REINTEGRACION: FORMAS DE RESPUESTA

Hemos visto que cuando sufrimos una experiencia traumática de carácter político, tenemos la necesidad de integrarla en la vida. No se pueden poner paréntesis en la propia historia que uno ha vivido. Si una persona ha sido torturada es posible que intente olvidarlo, o intente vivir como si nada hubiera pasado. Pero no se puede: tenemos necesidad de integrar esas experiencias en la vida, en el proyecto vital y político.

Muchas veces son las circunstancias externas las que dificultan esta integración (puede ser que en la familia no haya espacio para hablar de ello, o que la represión nos obligue a huir y no nos deje ningún momento para pensar en ello...). En otras ocasiones los intentos que la persona o el grupo han hecho para afrontar la experiencia (la desaparición forzada de un familiar, la tortura, el miedo, ...) no han sido útiles y puede que la experiencia trate de negarse o que resulte completamente abrumadora en otros casos.

Esa experiencia de tortura tiene un lado malo, es el problema psicológico. ¡Cómo me dejaron marcado! Es decir, lo que me hicieron, lo que ví... eso me acompaña siempre, no me abandona y tampoco puedo hacer abstracciones de esto. De esta manera me marcaron psicológicamente.
José, Chile 1981.

Hablamos en este capítulo de formas de respuesta porque no sólo se trata de considerar el impacto inicial producido por la experiencia (qué es lo que más daño le hizo: el miedo, la soledad, la pérdida de seres queridos, ...), sino también los efectos permanentes: lo que ha quedado después como experiencia o trauma que se repite, y que se intenta afrontar poniendo en marcha distintas formas de respuesta.

Así, nos encontramos con tres situaciones posibles en relación a la integración de la experiencia, que hemos llamado con tres palabras: "normalidad", "imposibilidad" y "reintegración".

1. La vida como antes: "Normalidad"

La primera situación se caracteriza por intentar negar y reprimir el hecho de estar afectado por la experiencia ("... *no me ha pasado nada...*!") y, por lo

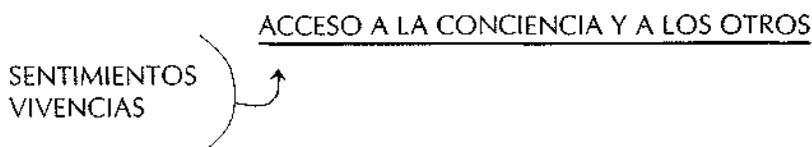
tanto, la experiencia misma (“no es nada, todo sigue igual...”). Una actitud de este tipo lleva a menudo a lo que hemos llamado “privatizar el daño”, es decir a que las situaciones se vivan de forma aislada, sin darse espacio uno mismo ni con los otros para integrarlas (el dolor se queda en uno mismo, y es muy difícil sacarlo para compartirlo con los otros).

Al principio Pedro no mostraba casi nada de sus sentimientos. Cuando hablaba de lo que le pasó parecía que hablase de otra persona. Cuando hablaba de él sólo hablaba de su militancia activa y comprometida...

J. Barudy, 1982.

Normalmente el contexto social opresivo y la necesidad de continuar la lucha pueden llevar a que la persona piense que es mejor intentar olvidar lo pasado, negar su impacto y seguir adelante.

De esta manera se impide el acceso a la conciencia y a los otros y se hace lo posible por esconder el conjunto de sentimientos y vivencias que la experiencia ha producido.



Sin embargo, cuando el daño producido ha sido importante no sirve de mucho negar la experiencia y vivir una pretendida normalidad. Con el tiempo se va utilizando mucha energía en negar y reprimir los sentimientos, y la persona cada vez tiene menos energía, menos fuerzas para la tarea de reconstruirse y dar sentido a las experiencias.

Se entra así en un círculo vicioso, ya que cada negación exige nuevas negaciones (ante sí mismo y ante los otros) y cada intento de reprimir consume más energía, más fuerzas.



Esta especie de "hacerse el fuerte" es normal y puede ser útil en algunos momentos, por ejemplo cuando se necesita responder de forma inmediata a las amenazas (durante la tortura uno debe mantener sus defensas en la máxima alerta, o tras un atentado trabajar fuerte para hacer las denuncias, etc...), pero más tarde se convierte en un problema.

No es por vergüenza, no, es una forma de... No quería decirlo a nadie, por mi familia, para que no se preocuparan mucho... para que no me tuvieran lástima. Yo pienso que a mí no me gusta que me digan: me da lástima este cabro que pasó por esto; me da rabia...

Arturo, Chile 1984.

Para negar y reprimir la experiencia pueden ponerse en marcha algunos mecanismos de defensa. Los mecanismos de defensa no son de por sí negativos, son intentos que la persona hace para mantenerse, en un ambiente social que muchas veces es opresivo y cerrado. Sin embargo, con el tiempo, estos mecanismos de defensa consumen mucha energía y la persona se va debilitando. Entonces, en lugar de servirle para seguir adelante, se convierten en un problema que le deja cada vez más debilitada.

Muchos de estos mecanismos llevan a conductas de aislamiento o evitación (no querer relacionarse con otros jóvenes porque le recuerdan a compañeros asesinados, no querer tener noticias para no recordar vivencias pasadas, etc.). Estas conductas hacen más difíciles las relaciones afectivas y los vínculos sociales que son tan necesarios para reconstruir el proyecto vital y político.

Formas de respuesta individual

- *Negación: no pasó nada, ...*
- *Fingimiento: hacer como si no pasara nada...*
- *Ocultamiento activo: por ejemplo inventarse una historia que no tiene nada que ver.*
- *Racionalización que distorsiona: no puedo tener miedo, debo ser más fuerte y olvidarme de lo que siento...*
- *Evitación: evitar estar con gente en ciertas situaciones...*
- *Reprimir los sentimientos.*
- *Tratar de no pensar...*

Pero no sólo la persona puede poner en marcha algunos de estos mecanismos. También su familia o grupo de compañeros pueden utilizarlos. El grupo puede responder de esta manera tanto a experiencias que se hayan vivido como grupo (atentado en la sede del sindicato, por ejemplo), como a experiencias que ha vivido una persona del grupo (un compañero capturado y torturado...). Algunos de estos mecanismos de defensa que pueden ponerse en marcha en el grupo y a los que estamos haciendo referencia, se encuentran en el siguiente cuadro.

Formas de respuesta del grupo

- *La vida continúa: sin parar un minuto, como forma de evitar una conversación "peligrosa" o de eliminar espacios para pensar...*
- *El imperio del silencio: situaciones en las que no se habla de un tema porque los miembros del grupo prefieren no tocarlo (por ejemplo la desaparición de un familiar). Se crea así una situación en la que entre todos se mantiene una especie de "acuerdo" de no hablar.*
- *El fingimiento: hacer como si nada hubiera pasado aunque en lo privado cada uno es consciente de la situación.*
- *La delegación en un miembro del grupo, al que se le considera el más débil o el único afectado ("a nosotros no nos pasa nada, es José el que está mal...").*

Estos mecanismos son intentos por parte del grupo de mantener también una "pretendida normalidad", de hacer como si nada hubiera pasado. Con el tiempo estos mecanismos hacen al grupo más rígido. Cuando el grupo se hace rígido, se consolida una estructura y unas relaciones entre los miembros que hacen más difícil abordar los problemas.

La rigidez del grupo supone también un aumento de tensión que a veces no se exterioriza, pero que hace saltar a la gente por cosas que en otra situación no tendrían mucha importancia.

Estábamos todos muy nerviosos después de la bomba, a cada paso, por cada decisión y por las cosas más simples, discutíamos y nos peleábamos... Hasta que un día no podíamos más, y nos pusimos a hablar de todo esto.

María, El Salvador 1987.

La rigidez hace que las personas no se sientan apoyadas y que el grupo, en vez de fuente, se convierta en un gasto creciente de energía.

2. Cuando la experiencia es abrumadora: “imposibilidad”

La segunda situación es la que se da cuando para la persona la experiencia ha sido tan abrumadora, que siente que le es imposible salir adelante (“*ya no hay nada que hacer..., ellos me han podido...*”). La persona se encuentra debilitada por el convencimiento de que no puede integrar la experiencia, que no es posible reconstruir su vida.

Sí me siento solo, ... Me quisiera morir... tengo la impresión de que a veces no vale la pena el esfuerzo que hacen para ayudarme... Y después hay otros que sufren y aquí estoy yo echándolo todo a perder.

Pedro, Chile 1986.

Muchas veces esta situación se ha creado después de muchos intentos de salir adelante que no han dado buen resultado. Es posible que no se haya encontrado el espacio para hacerlo y la persona se encuentre “rota”.

Ellos no me consideran como un individuo. No comprenden que no estoy bien y esto me provoca un sentimiento de rabia, de rechazo y también un sentimiento de incomprensión, como si todos trataran de desgarrarte... y antes yo podía dar...

Ronald, Guatemala 1985.

Otras veces los intentos de abordar la experiencia se han hecho cuando la persona se encontraba muy baja de energía y entonces se ha producido el convencimiento de que ya no se va a producir nunca. La persona siente que se encuentra en un pozo del que no puede salir. En el siguiente texto se recogen algunas situaciones frecuentes.

- Hacerse más dependiente de los otros: “*yo ya he sufrido bastante, ... ahora tenés que cuidarme...*”
- Desestructurarse como persona: dejando de comer, de cuidarse, teniendo ideas suicidas o incluso perdiendo el sentido de la realidad.

- Defenderse de todo y todos: quedarse en casa, paralizarse como persona y miembro de un grupo, inhibirse ante los problemas... (*"esto ya no va conmigo, no quiero saber nada..."*).

A veces es todo el grupo o familia los que viven una situación de imposibilidad. El grupo puede encontrarse "congelado" en el tiempo, pensando siempre en lo que pasó, en las ausencias, etc., viviendo un pasado abrumador. No se puede entonces vivir el presente, ni proyectar el futuro, y el grupo se encuentra "atado" a la experiencia.

Pasamos meses y meses sin hacer nada nuevo, todo lo que proponíamos nos hacía referencia a los ausentes, cada lugar del local de la organización era un recuerdo que nos desanimaba y nos paralizaba, estábamos siempre diciendo que antes... pero no nos dábamos espacio para hablar de todo y poder avanzar.

Cecilia, El Salvador 1990.

3. La reintegración

Una tercera situación es la que hemos llamado reintegración. Reintegrarse supone reestructurar la vida y la identidad como personas y como grupo, teniendo en cuenta la experiencia (tortura, persecución, desaparición, ...) y no negándola.

En general, es más efectivo afrontar la experiencia y sus significados (por ejemplo, lo que ha supuesto la detención y tortura para la persona y su familia...) que la integración "pretendidamente normal" de la que hemos hablado (por ejemplo, hacer como si nada hubiera pasado...).

Para favorecer esa reintegración es útil compartir los sentimientos con los otros, evaluar la situación actual para proyectar el futuro y a veces ver también lo que la experiencia ha hecho crecer.

Pienso que para mí este proceso ha significado llegar a aceptar poco a poco mi vida aquí..., dejar de vivir en el pasado... Yo no he renunciado al pasado, pero me he librado de un peso... De alguna manera me doy cuenta de mi falta de compromiso con mi propia realidad y con mi propia persona... He vivido alejado de mi mujer y quiero comenzar a compartir nuestras experiencias. Creo que es la única forma de llegar a hacer un proyecto de vida juntos.

Salvador, exilado chileno, 1986.

Uno de los requisitos previos para que la reintegración sea posible es aceptar la experiencia, lo que en realidad pasó, y constatar su naturaleza.

La segunda cuestión es “resocializar” la experiencia (comprender, compartir, participar...) para que así sea posible:

- integrar la experiencia y el sentido que tiene,
- superar la victimización,
- recuperar el protagonismo vital y social.

La reintegración de que venimos hablando no es, por tanto, un proceso solamente individual, sino que es un proceso grupal, familiar y comunitario. Un proceso que es también un proceso de apoyo.

A lo largo de este libro hablamos de comunidad en un sentido amplio, como institución o lugar donde vive un conjunto de personas y familias, como grupo de trabajo, etc. Sin embargo, ahora hacemos énfasis en la comunidad como un grupo que comparte sus experiencias y tiene un sentimiento de solidaridad entre sí. La comunidad por tanto tiene una dimensión afectiva que se basa en unas relaciones humanas de mutuo conocimiento y apoyo.

El apoyo para que esta reintegración sea posible se basa en reconstruir las relaciones en el medio comunitario. Este apoyo puede ser apoyo social (no dejar a nadie solo...), material (en la mejora de la calidad de vida...), emocional (dar espacios para poder compartir los sentimientos más íntimos...), y un apoyo político (un encuentro con un profundo sentido ideológico y humano).

Si nosotras estamos en éste es porque nuestros hijos —como decimos siempre— nos parieron. Es porque ellos están en cada acción, en cada lugar. Las Madres somos un movimiento que es como una cadena, cada madre es un eslabón; no se puede decaer, no se permite que decaiga, que afloje.

Madres Plaza Mayo, 1988.

Hemos analizado en este capítulo tres situaciones que, en general, se pueden dar en relación a la integración o no de la experiencia traumática (desaparición, tortura, ...) en la vida de la persona y el grupo. Esas tres situaciones las hemos llamado con tres palabras clave: normalidad, imposibilidad y reintegración.

Hemos tratado de caracterizar cada una de esas situaciones con algunas reacciones o formas de respuesta más concretas: formas de negar la experiencia, de ocultarla, de hacer como si no existiera; formas de dependencia o abandono, de quedar "congelado" en el pasado; y formas de integración, apoyo y recuperación del protagonismo social y político.

Las propuestas metodológicas que recogemos a continuación tratan de ejemplificar y favorecer la discusión sobre estas distintas formas de respuesta. De la misma manera, estas propuestas pueden también ayudar al grupo a expresar y analizar las situaciones que cada uno vive.

(A) Lectura y discusión de una experiencia

Siempre tuve una conciencia. Nada era mío, nada me pertenecía, a mí me gustaba trabajar en lo más difícil. Yo entendía el trabajo de mis compañeros, sus problemas, su ignorancia y me parecía importante enseñarles a leer, a tomar conciencia. En esos años era una tarea muy dura, muy pesada. Algo difícil, con pocos frutos.

Siempre que conversamos con vos tenía metido en la cabeza que tenía que olvidarme de todo. Tenía que olvidar todo, lo bueno, lo malo.

Me desesperaba porque yo quería darle a los niños lo que nunca tuve: el cariño y la escuela. Yo metí tanto mío, tanto trabajo para lograr en la sociedad lo que era la vida humana, que yo me olvidé de mí misma. Una vez una compañera me dijo: ¿Sabes cuál es tu problema?, que te olvidaste que tu también eres persona.

Era una necesidad de ayudar. Yo pensaba que mi vida me la había hecho yo, y me conformaba con tan poco... Pienso que me equivoqué en algunas cosas, en la parte afectiva con mis hijos. Pero yo no me voy a morir, necesito vivir por mis hijos. Yo he decidido vivir, me propuse cosas por mí, pero necesito ahora preocuparme de ellos y hacerlo bien.

Josefina, Chile 1989.

(B) Compartir y analizar las respuestas

Otra posibilidad es partir de las propias experiencias que tengan los miembros del grupo (ya sean individuales o colectivas).

La discusión puede entonces orientarse hacia las formas de respuesta que hayan tenido las personas o el grupo. Para hacer esto puede utilizarse un esquema en el que se recojan las diferentes formas de respuesta que hemos comentado, y ver cuáles se dan más en su realidad, cuáles ha utilizado cada persona o cuáles se dan en su familia o grupo (para ello se puede repasar el significado de cada una de ellas cuando se empieza a trabajar con el grupo).

En el esquema que proponemos, más adelante, hemos incluido dos cuadros con distintas formas de respuesta. Las que se incluyen en la parte 1 se pueden considerar en principio como más negativas y las de la parte 2 como más positivas para la reintegración (tener en cuenta que esta diferenciación a veces no es muy clara...).

Para facilitar la discusión de las respuestas que cada persona tiene o ha tenido, se puede utilizar un pequeño guión de discusión, como el que incluimos luego. Para el trabajo en el grupo puede seguirse este proceso:

1º Compartir experiencias que tengan características similares, o las vivencias que ha tenido cada persona frente a una experiencia común.

2º Analizar las distintas formas de respuesta:

- ¿cuáles son las formas de respuesta que hemos tenido? ¿y las que vemos más a nuestro alrededor?,
- ¿por qué se hace así y no de otra manera?,
- ¿qué alternativas se pueden poner en marcha?,

...

1

- Negación
- Fingimiento (como sí...)
- Ocultamiento activo
- Racionalización que distorsiona
- Absolutización / rigidez ideológica
- Aferrarse a prejuicios
- Hiperactividad (como forma de evitar)
- Imperio del silencio
- Rigidez del grupo
- Aumento de la agresividad
- Congelamiento en el pasado
- Delegación en un miembro
- Marginación

2

- Reconocer y contener
- Sentimientos en los momentos de crisis
- Espacio colectivo para compartir experiencias
- Dar sentido y reafirmar convicciones
- ...

¿Cuáles se dan más?

¿Por qué...?

¿Hay alternativas...?

¿Qué se puede hacer...?

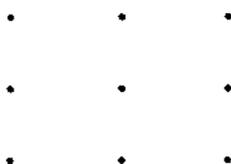
(C) El juego de los puntos

Este ejercicio puede ser útil para visualizar cómo, en muchas ocasiones, los intentos que hacemos para solucionar un problema (en este caso afrontar la experiencia de represión, o cualquiera de los desafíos que hemos discutido en los capítulos 6 y 7), no sirven para afrontarlo, sino que nos vemos encerrados en un círculo continuo de intentos que no resultan. Generalmente en este juego cuanto más nos reafirmamos en la solución intentada, menos lucidez y capacidad de cambio tenemos.

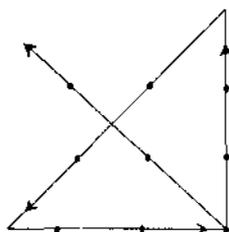
Esta idea puede ayudar a reflexionar sobre los intentos de hacer frente a las consecuencias psicológicas y sociales de la represión, y ver si las formas de respuesta individual o del grupo ayudan o no a ello.

El ejercicio consiste en intentar unir todos los puntos que aparecen en el dibujo, haciendo una línea continua de cuatro trazos sin levantar el

lápiz del papel. Cuando se presenta el juego es importante decir que es un dibujo o una figura, pero no decir que es un cuadrado para no predisponer a la gente.



Todos los intentos que se hacen pensando que la línea no puede salirse de los márgenes de un hipotético cuadrado, resultan en vano. Sólo saliéndose de esos "márgenes", es posible encontrar una solución al problema. Esta reflexión puede hacerse extensiva a la discusión de los mecanismos de respuesta frente a las experiencias traumáticas de que venimos hablando.



Puede verse entonces cómo muchos de los mecanismos no ayudan a la reintegración y las personas tratamos de buscar alternativas. Cuando las alternativas se buscan sobre la misma base (en el juego con el pensamiento de que no se puede salir de los "márgenes" de la figura), no se encuentra salida y la gente se ve a menudo envuelta en una inestabilidad permanente. Sólo cuando se intenta resolver el problema desde otro punto de vista es posible encontrar una solución. En la realidad esto puede compararse con la reintegración de la experiencia.

(D) Compartir los sueños

Es muy frecuente que las personas que hayan sufrido experiencias de represión, sueñen a las noches con esos problemas o les cueste dormir porque le vienen a la cabeza recuerdos o imágenes de la represión.

Los sueños son también una forma de expresión y de descanso, pero pueden también convertirse en un problema y hacer que la gente esté todavía más preocupada.

Para afrontar este problema de forma grupal, podemos proponer que cada persona cuente a las demás un sueño que tiene que ver con la represión. Para esto, es importante seguir las siguientes reglas:

1. Dejar que cada persona cuente su sueño, sin interrumpirle.
2. Hablar del sueño como si fuera una historia con principio y final (por ejemplo: ayer soñé que... ... y así acabó el sueño).
3. Al finalizar, explicar a los demás por qué creemos que soñamos esto y qué significa para nosotros.

Después, puede darse un diálogo en el grupo, evitando las interpretaciones cerradas. Se trata, en todo caso, de ayudar a entender mejor los sueños, evitar que nos afecten y darles un sentido comunitario.

TERCERA PARTE

TERCERA PARTE

La ayuda constituye la palabra-clave de esta tercera parte: el proceso de ayuda, la relación de ayuda y el grupo como ayuda.

En el capítulo dedicado al proceso de ayuda, abordamos las formas en que podemos ayudar a los otros y a nosotros mismos a reintegrar las experiencias traumáticas que se han vivido, a recuperar el protagonismo social y a reconstruir los lazos familiares y grupales.

Hablamos a continuación de la relación de ayuda como la actitud y conducta en las relaciones interpersonales, que pueden facilitar ese proceso y mejorar la comunicación entre las personas y en el grupo. Consideramos que una buena comunicación es la base de esa relación de ayuda.

Por su parte, "el grupo como ayuda" no es solamente el último capítulo, sino también una síntesis de los distintos aspectos que se tratan en el libro. El objetivo de la represión política es romper el tejido colectivo y solidario, y las formas de organización y vida comunitaria que surgen de él. Tal vez, por ello también, el apoyo mutuo ofrece la clave no sólo de la supervivencia colectiva, sino de la lucha por la transformación social.

CAPITULO 9

EL PROCESO DE AYUDA

*Durante siete años no pude dar un paso,
cuando fui al gran médico
me preguntó: "¿Por qué llevas muletas?",
y yo le dije: "Porque estoy mutilado".*

*"No es extraño", me dijo.
"Prueba a caminar. Son estos trastos
los que te impiden andar.
¡Anda, atrevete, arrástrate a cuatro patas!"*

*Riendo como un monstruo
me quitó mis hermosas muletas,
las rompió en mis espaldas y, sin dejar de reír,
las arrojó al fuego.*

*Ahora estoy curado, ando.
Me curó una carcajada.
Tan sólo a veces, cuando veo palos,
camino algo peor por algunas horas.*

Bertolt Brecht.

CAPITULO 9

EL PROCESO DE AYUDA

1. LA REINTEGRACION DE LA EXPERIENCIA
2. RECUPERAR EL PAPEL SOCIAL ACTIVO
3. LA RECONSTRUCCION DE LOS LAZOS Y VIVENCIAS DEL GRUPO
4. ALGUNOS CONSEJOS PRACTICOS

PROPUESTAS METODOLOGICAS

- (A) COMPARTIR EXPERIENCIAS
- (B) EJERCICIO DE LOS CUADRADOS
- (C) COMENTANDO UNA HISTORIA
- (D) LAS DIFICULTADES DE COMPARTIR
- (E) LA MEMORIA COLECTIVA

EL PROCESO DE AYUDA

Por **proceso de ayuda** entendemos los pasos a dar y los aspectos que se deben de tener en cuenta para ayudar a expresar, compartir y afrontar los problemas generados por la represión.

Como hemos dicho, muchas de estas experiencias traumáticas suponen un cuestionamiento, más o menos profundo, de la identidad y plantean una serie de desafíos que la persona debe afrontar de alguna manera.

Podríamos hablar entonces de **procesos de ayuda mútua**, ya que las personas que están alrededor también sufren las consecuencias más o menos directamente.

Este proceso de ayuda se basa por tanto en:

- * *Facilitar la toma de conciencia de los conflictos y experiencias vividas, así como de los mecanismos puestos en marcha (Qué pasó y cómo nos enfrentamos a ello).*
- * *Y permitir la reintegración social crítica, actuando en la realidad no como "víctima" sino como protagonista del propio proyecto vital y político ("Vuelvo a ser yo, me encuentro con los otros y tengo unas ideas y razones profundas que me hacen actuar").*

El tejido social que somos todos, se rompe por un lugar y es importante que todos los de alrededor acudamos en su ayuda. Si un vecino ha sido torturado, no podemos dejar que la situación le venza, que pierda el control sobre su vida por dependencias del alcohol, pérdida de empleo, etc. De la misma manera, no se puede dejar que una familia pierda sus posibilidades y medios para vivir cuando un miembro de la misma ha sido desaparecido. Tampoco podemos desentendernos de los amigos que están siendo perseguidos o amenazados y piden, directa o indirectamente, nuestra ayuda.

Hablamos de proceso de ayuda porque no es algo que se hace de un día para otro. Proceso quiere decir, por tanto, que se necesita tiempo para ir dando pasos e ir logrando reintegrar la experiencia. Esto no significa necesariamente volver a la misma situación de antes, ya que muchas cosas habrán cambiado: se trata de ser autónomos otra vez y poder decidir

uno mismo. Este proceso de ayuda es pues como un camino que se va recorriendo, y en donde se van abordando las situaciones y distintos problemas a los que tiene que enfrentarse la persona y quienes le rodean.

El proceso de ayuda tiene tres objetivos, que están unidos entre sí como las ramas de un árbol, que están unidas al mismo tronco y nacen de ese tronco. Estos tres objetivos son: la reintegración de la experiencia, la recuperación del papel social activo y la reconstrucción de los lazos y vivencias del grupo.

1. La reintegración de la experiencia

Hemos visto cómo en muchas ocasiones las personas y el grupo encuentran dificultad para expresar y abordar las experiencias que se han vivido; también cómo se "privatizan" los daños (se los queda uno para sí mismo) y la persona puede sentirse sola, sin espacio para hablar, sin sentirse comprendida y apoyada.

Para poder dar un significado a todo lo vivido, se tiene que elaborar y compartir con otras personas que sean de confianza.

Me llevaron varias veces a un doctor que no conocía de nada y no hablé porque no me salía explicar tantas cosas a alguien que no conocía. Una de las primeras personas a las que hablé fue a un compañero del sindicato que siempre antes me había escuchado, pero habían pasado varios meses ya.

Carlos, El Salvador 1990.

Reintegrar la experiencia significa por tanto tres cosas que son complementarias y que vamos a tratar de explicar a continuación.

Abrir un espacio para la descarga emocional

Abrir un espacio para la descarga emocional, para compartir sentimientos que muchas veces se han negado u ocultado. Se trata también de dar un sentido a los sentimientos y las experiencias, a partir de las convicciones de la propia persona y su forma de ser. Hay que considerar aquí, que frecuentemente aparecen los desafíos de que hablamos al tratar de las implicaciones de las experiencias de represión (la identidad dañada, los sentimientos de culpabilidad, las situaciones-trampa, las pérdidas...).

Ya sea en la relación interpersonal o en un grupo de apoyo mutuo, es importante ayudar a la persona no sólo a expresar y reconocer esas vivencias, sino a encontrarles un sentido. Sólo cuando la persona ha dado sentido a esas experiencias y sentimientos puede aprender a afrontarlos, superando la impotencia producida por tanta pérdida y tanto daño.

En una reunión de grupo, Evelina una mujer de 48 años, manifiesta que tiene sentimientos de culpa muy penosos en relación con su hijo desaparecido, que se presentan continuamente, acompañados de la imagen suplicante del hijo en el momento de ser secuestrado y del recuerdo de haber quedado ella misma paralizada por la angustia, sin efectuar ningún tipo de acción en ese momento. Expresa que la actitud suplicante de su hijo le acompaña continuamente y le inunda de culpa. Florencia, otra integrante del grupo, dice que en realidad Evelina tiene que aceptar que no hubiera podido evitar la situación y, a título de ejemplo, dice que ella misma, cuando fueron a buscar a su hijo, ofreció una tenaz resistencia, y hasta consiguió que no lo sacaran esposado de la casa; sin embargo el hijo nunca volvió. En la reunión siguiente Evelina plantea, muy conmovida, que desde la reunión anterior por primera vez se había sentido muy aliviada...

Diana R. Kordon, Argentina 1986.

Crear una relación de confianza

Crear una relación de confianza mutua para hablar de lo que pasó, de lo que sucede, de la forma en que se vive. Este espacio de confianza puede ayudar a situar una experiencia en la vida de la persona.

Muchas veces la represión ha producido una sensación de quiebra de la que es muy difícil salir, se trata entonces de compartir el dolor con ella, de contener el horror producido, ayudando a que la persona no se rompa cuando está en una situación de debilidad.

Para ayudar a hacerlo, es importante situar en el tiempo y en el espacio lo sucedido y sus consecuencias. Tenemos que tener en cuenta sin embargo, que en el contexto de la Guerra de Baja Intensidad de que estamos hablando, las experiencias a menudo se repiten por lo que se hace más difícil situarlas en un tiempo determinado.

- ¿Tienes una idea de por qué ese terror, ese miedo?
- *Creo que de una manera u otra asocio esas situaciones con mi vivencia de la prisión... Es como cuando ellos venían con una lista para sacar a la gente de las celdas..., ya sabíamos que nunca más los veríamos... Me sucede como una especie de terror de ser de nuevo torturado... Cada vez que tengo que enfrentar a un funcionario... creo que lo asocio con el tiempo que estaba incomunicado. Cuando sentía que abrían las puertas y no sabía si esta vez era a mí a quien venían a buscar.*
- *Si te comprendo bien hay situaciones en la vida cotidiana que te vuelven a enviar a situaciones dolorosas para tí.*
- *Sí. Me pregunto hasta cuándo va a durar esto. Si alguien habla fuerte conmigo yo me derrumbo.*

Pedro, Chile 1986.

Comprender y transformar las situaciones

La tercera cuestión que puede ayudar a reintegrar la experiencia es profundizar en las implicaciones que ha tenido (hasta dónde nos ha afectado, qué cosas entendemos ahora de otra manera, ...); ayudar a comprender los problemas, por qué aparecen ciertos sentimientos, miedos, etc...; y también se trata de reconocer los cambios que se han producido y ayudar a replantearse la vida, las relaciones con los otros y el compromiso social.

"Después de la detención pasé unos meses con claustrofobia, me sentía paralizado por el miedo. Poco a poco me fui dando cuenta de que si no, tendría que participar... Pero, si lo hacía, me venía la claustrofobia de nuevo. Me di cuenta de que el miedo me coartaba también, y eso era lo que ellos pretendían, quitar hasta las propias formas de expresión. Ahora me siento bien, con unas ganas tremendas de vivir, de hacer cosas... Estoy haciendo lo mío y lo mío pasa por el compromiso con los otros.

Juan, Argentina 1984.

Por tanto, como hemos visto, reintegrar la experiencia no es tener un momento puntual en el que se "descargan" sentimientos acumulados, ni una reconstrucción formal de los hechos (las cosas que sucedieron, ex-

plicadas como si de contar una historia se tratara), sino un proceso que supone compartirla con los otros, asimilarla y transformar las situaciones que ha generado.

2. Recuperar el papel social activo

Por lo tanto, la reintegración de que venimos hablando no es un proceso sólo individual, sino también grupal, familiar y social. Por todo ello, recuperar el papel social activo se convierte en uno de los objetivos del proceso de ayuda. Recuperar el papel social activo significa tres cosas que vamos a tratar de analizar ahora.

Analizar y comprender la realidad

Se trata de ofrecer elementos y compartir experiencias, para analizar y comprender la realidad y las alternativas que existen. Las experiencias de represión generan muchas veces confusión y alteración del sentido de la realidad. Por ello, para favorecer la recuperación del papel social activo es importante rehacer la propia capacidad de análisis y comprensión de la realidad. Sólo desde ahí puede la persona dar pasos para reintegrarse socialmente.

En el grupo con otras madres, discutimos sobre el qué decir a los hijos y otros niños de la familia, de los cambios que se produjeron en las familias y de la situación creada, por ejemplo, con la publicación del Documento Final sobre los desaparecidos o la sanción de la Ley de Amnistía decretada por la Junta Militar.

L. Edelman, Argentina 1986.

Fomentar prácticas activas

Es importante fomentar prácticas activas, útiles para reforzar y establecer nuevos vínculos con el grupo, los compañeros, el trabajo, etc. Esto puede ayudar a facilitar la reincorporación de la forma más realista posible al grupo, al trabajo, a la lucha. No se trata, sin embargo, de forzar a la persona a hacer un proceso para el que tal vez no esté aún dispuesta, sino de facilitarle las cosas para que vaya avanzando en ese proceso.

En el fondo no estoy listo para entregarme... Yo no estoy listo para la lucha, es decir que quiero recuperarme (...) Me doy cuenta que tengo necesidad... Tengo los dientes careados, tengo problemas legales y también el problema de la tendinitis (...) es tan difícil hacerme comprender... Ellos no aceptan que yo pueda tomar tal actitud, me dijeron que estaban desilusionados. — ¿Eso te da rabia? ¿El hecho de que ellos no lleguen a comprenderte?

— El problema es que yo mismo me obligo a hacer mucho, es verdad (...). Pero no tengo fuerzas para seguir así.

Pedro, Chile 1986.

Mejorar las condiciones de vida

Se trata de acompañar todo este proceso con las condiciones que ayuden a mejorar la situación personal o socioeconómica desde una perspectiva comunitaria (necesidades materiales, aislamiento de los demás, ...).

Para ello hay también que tener en cuenta, y ajustarse lo más posible, a las necesarias condiciones de seguridad y a la escasez de recursos que se suele dar. Por eso es importante potenciar los procesos de apoyo mutuo, familiar y grupal, que están más cerca de nuestra realidad, así como las prácticas de autoorganización (formar una cooperativa, etc.)

3. La reconstrucción de los lazos y vivencias del grupo

Básicamente hay dos situaciones que pueden darse aquí: que la experiencia haya afectado directamente a un grupo (la familia de un desaparecido, un sindicato que haya sufrido un atentado); o que la persecución, tortura, etc., la sufra una persona y esto revierta también en el grupo (si ha sido torturada una persona organizada, no sólo será su problema, sino que habrá problemas a nivel organizativo y familiar). Por tanto, en ambos casos, es importante integrar las vivencias y reconstruir los lazos del grupo que han podido dañarse por la represión. Este proceso significa tres cosas, que analizamos aquí.

Facilitar la expresión de los sentimientos

En todo caso, no sólo la persona capturada, sino su compañero o sus hijos, tienen vivencias y sentimientos en relación a la captura. Compartiendo entre todos estos sentimientos y vivencias se puede afrontar también juntos mejor

los problemas. Muchas veces se tiende a dejar fuera del problema a los hijos, otras a los padres que ya son muy viejos ("no lo entenderían"), como una forma de protegerles y de evitar complicaciones. Sin embargo, la experiencia afecta a todos y todos responden de una u otra manera.

La enorme admiración de la muchacha por su padre y por las cosas que había sufrido fue cada vez más importante. Sabía que él había sido detenido anteriormente dos o tres veces y que fue tan severamente torturado que, entre otras consecuencias, le habían quedado lesiones físicas irreversibles. Ella expresaba por su padre una mezcla de admiración ilimitada, valorando su autoridad y las enseñanzas que les había entregado como hijos, al mismo tiempo que él era dañado, silencioso, encerrado en un mundo de horror. En la relación con él sentía el sufrimiento pero era un tema que no se podía tocar.

Poco tiempo después ella conversó con su padre. Esta conversación le alivió y mejoraron sus pesadillas y sus angustias.

E. Lira y D. Becker, Chile 1989.

Reconocer los problemas

Se trata de reconocer los problemas, los cambios, los conflictos, las actitudes que cada cual ha tomado. Sólo así puede reconocerse cómo la represión ha afectado a las relaciones interpersonales en el grupo o la familia. Es importante reconocer que estos cambios y los conflictos producidos se han realizado desde el exterior, y no por responsabilidad directa de sus miembros. Sólo así podremos liberarnos de los sentimientos de culpa o de los intentos de responsabilizar a los otros, que bloquean la reconstrucción de los lazos y las vivencias del grupo.

Después de la fuerte represión el grupo quedó dividido físicamente, unos en la cárcel, otros en el exilio, otros en casa. Todo esto hizo que al estar lejos unos de otros, y no poder hablar algunas cosas, empezasen los malentendidos y situaciones que a todos nos dejaron mal. Tratábamos de buscar las responsabilidades en nosotros mismos o en los otros miembros del grupo, sin darnos cuenta de que la culpa de los nuevos conflictos no era de nadie sino de la represión.

Esther, El Salvador 1990.

Lograr un espacio común

Entonces, el grupo puede comprender y analizar las experiencias en un espacio común, donde se pueda hablar, compartir sentimientos y en su caso buscar alternativas.

Sólo así, la familia tendrá la posibilidad de afrontar entre todos la desaparición de un familiar, o el grupo sindical abordar los problemas generados por la captura de uno de sus dirigentes. De esta manera, se pueden integrar los distintos niveles (personal, familiar, grupal, social) que están implicados en la experiencia.

Luis no prestaba atención a sus deseos de orinar: "me olvido de ir al baño".

Primero le dijimos que sus padres estaban presos, después que se habían ido de viaje; todo, menos que estaban desaparecidos pero nosotros hablamos en casa y el nene escucha. Cuando la abuela encontró la forma de expresión que le convino, le explicó al niño el secuestro y la desaparición de sus padres.

Luis exclamó varias veces: "¡Ah, entonces no están presos ni de viaje, están desaparecidos!". Luego de obtenida la información, su olvido del control cesó de inmediato. Él mismo decía: "Ahora siempre me acuerdo, dejo de jugar, voy al baño y listo".

Diana R. Kordon, Argentina 1986.

4. Algunos consejos prácticos

A continuación recogemos algunos consejos prácticos para favorecer la reintegración y para facilitar la acogida y el apoyo psicológico y social a las personas que han sufrido experiencias traumáticas de represión política.

1. Actuar rápidamente, no esperar que se empiecen a manifestar síntomas u otros efectos. No pensar que quizás no le ha afectado o que está muy bien y que no ha sido para tanto. Enseguida, y paralelamente a las gestiones de denuncia política, no podemos descuidar la acogida. También puede suceder que a los de alrededor nos haya afectado tanto que no sepamos, ni queramos afrontarlo. En una situación así es mejor hablarlo y empezar enseguida, si no se pueden añadir al daño inicial otros problemas que se deriven del paso del tiempo. A veces el silencio impuesto, o autoimpuesto, es a la larga el mayor escollo a superar.

2. Hacer una denuncia política de lo que ha pasado. La denuncia es algo que emana de nuestra práctica de oposición al Poder causante de la represión y que trata a la vez de ocultarla. La denuncia ayuda a que se conozca la realidad, pero el Poder amenaza siempre con tomar represalias si se denuncian los hechos. Por todo ello, en muchos casos puede existir el temor a denunciar, pero por otra parte, el testimonio tiene el sentido de que el sufrimiento "sirva para algo". Cuando uno da testimonio es un momento fuerte en el que revive todo. Es por ello importante ofrecer confianza y mantener una escucha activa para que la persona se sienta apoyada.

3. Acoger a la persona no sólo desde un punto de vista político sino humano. Proporcionarle una acogida afectuosa y mantener una actitud de apoyo. Pensar que puede ser lo más grave que le ha ocurrido en la vida. La acogida no puede quedarse sólo para los primeros momentos, sino también de cara a las nuevas situaciones que se presentarán.

En relación a la experiencia de la cárcel, son buenos y necesarios los consejos prácticos, la información básica, la posibilidad de integración en grupos... Todo esto ayudará a evitar el choque de la entrada y la experiencia en la prisión. Las experiencias de comunas en las cárceles siempre han sido un elemento no sólo de defensa sino de supervivencia y solidaridad. De cara al proceso de acogida en casos de detención, tortura o pérdidas de personas cercanas, familiares o amigos, es importante proporcionar un apoyo emocional (al que evitaremos darle un sentido lastimero), ayudándole a que mantenga como persona su identidad; a que comprenda sus propias vivencias intentando entender lo que le ha pasado a ella y no interpretando lo que creemos nosotros que le ha pasado. Apoyar la reintegración desde una postura activa a través de no sólo algo que le sirva a él, sino algo que también sirva socialmente para que no se le empiece a marginar.

4. Evitar que la persona se instale en una postura regresiva o de sobredependencia (que se quede en el agujero en el que le ha dejado la experiencia traumática, que necesite siempre y permanentemente a los demás, etc...). A veces, la persona no tiene fuerzas para afrontar las consecuencias del trauma sufrido y deja de ser autónoma, no toma deci-

siones, ni participa... Estas actitudes se pueden ver agravadas si el comportamiento de los que están a su alrededor es de "padres", que todo lo deciden y solucionan, sin tener en cuenta a la persona.

5. Evitar igualmente etiquetar a la persona que se encuentra en dificultades. Esto quiere decir que no podemos considerarla "enferma" o "incapaz". Algunas veces, esto puede llevar a tratamientos clínicos o psiquiátricos desproporcionados, en vez de a un proceso de reintegración. Ante esto es importante apoyar a la persona para que tenga en todo momento el campo abierto y recupere su protagonismo vital y social como parte de un grupo, un colectivo o una comunidad.

6. Proporcionar un espacio para compartir nuestras propias experiencias, de las que hemos sido protagonistas con otros compañeros, y fomentar la solidaridad dándose apoyo recíproco.

7. Evitar actitudes excesivamente críticas que generan desconfianza y marginación dentro del grupo, ya que suponen una experiencia muy debilitante para la persona y el grupo. La seguridad es necesaria, pero no tiene por qué estar reñida con proporcionar una acogida cálida y agradable. La rigidez del grupo, tras una experiencia de cárcel o captura, impide esa acogida y genera problemas de desconfianza e incomunicación crecientes que son muy destructivas para todo el grupo.

8. Se necesita tiempo para asumir lo vivido y lo que significa. No es algo que se va a solucionar enseguida, ni en un tiempo programado o supeditado a plazos políticos. Tenemos que ser respetuosos con este proceso que, por otra parte, puede ser diferente en cada persona.

Un error grave...

... es la politización directa de la situación como forma de distorsionar o negar las experiencias de represión (cuando la persona necesita otro tipo de ayuda no se le puede decir: "¡Desde hoy tienes que seguir trabajando como antes compañero!" "¡Nuestra ideología no permite pensar en nosotros mismos!"). Se trata en todo caso de ayudar a la reintegración social desde una postura activa y retomando el compromiso, pero sin imponerlo como tarea por encima de todo.

En este capítulo hemos tratado del proceso de ayuda. Según hemos visto, proporcionar apoyo para afrontar las consecuencias psicológicas y sociales de la represión política supone tres cosas:

- ayudar a reintegrar la experiencia,
- favorecer la recuperación de un papel social activo,
- facilitar la reconstrucción de los lazos y vivencias del grupo o familia.

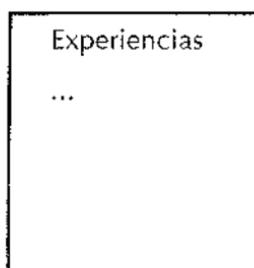
En este capítulo 9 hemos tratado de explicar lo que significa cada uno de estos tres pilares y ofrecer, por último, algunos consejos prácticos para facilitar la acogida y el apoyo psicológico y social. Las propuestas metodológicas que incluimos a continuación pueden ser útiles a la hora de abordar en grupo estos temas.

(A) Compartir experiencias

Una posibilidad es compartir experiencias de ayuda. Para ello después de que el grupo está preparado para hacerlo, se pueden hacer algunas de estas preguntas:

¿Por ejemplo, en qué momentos y qué formas han tenido de proporcionar apoyo a los otros? ¿En qué ha consistido la ayuda? ¿Cómo se ha ayudado al otro o a la familia?, etc.

Compartir estas experiencias de solidaridad, puede servir también para sacar algunas conclusiones generales sobre el proceso de ayuda, relacionadas con los tres objetivos de los que hemos hablado. Un ejemplo se encuentra en el siguiente esquema.



Ayudar a reintegrar la experiencia

Favorecer la recuperación de un papel social activo

Reconstruir los lazos y vivencias del grupo

(B) Ejercicio de los cuadrados

Esta dinámica puede ser muy útil para hablar en el grupo sobre el tercero de los objetivos apuntados: la reconstrucción de los lazos y vivencias del grupo. Esta reconstrucción supone que cada persona dé sentido a la experiencia (en el juego, encaje las piezas de su cuadrado). Pero el proceso es también colectivo y no sólo individual. Esta interdependencia, que se da en el grupo o la familia, se manifiesta también en el juego ya que todas las personas dependen de las otras para poder hacer sus figuras. El juego tiene que hacerse en grupos de 5-6 personas.

Se hacen primero tantos cuadrados de papel fuerte o cartulina como personas haya. Luego esos cuadrados se parten en tres trozos y se mezclan todos los pedazos. A cada persona se le dan tres de esas piezas, que no encajarán. El juego consiste en que cada persona debe tratar de completar su cuadrado y, para ello, irse pasando de una a otra los trozos que les vayan sobrando. Cuando todas las personas hayan terminado su cuadrado se puede pasar a la evaluación.

Reglas:

1) No ha de haber palabras, gestos, signos o ningún otro tipo de comunicación entre los participantes.

2) Los participantes pueden dar sus trozos, pero no pueden tomar los de los demás. No se trata tampoco de desembarazarse de los propios trozos colocándolos en el centro de la mesa; es preciso entregarlos directamente de una persona a otra.

Es importante seguir las consignas del juego, especialmente la de que no se pueden quitar piezas a los otros: sólo se pueden utilizar las que los otros ofrecen voluntariamente. En caso de que la figura geométrica de cuadrado resulte difícil, se puede trabajar con la reconstrucción de otras figuras (dibujos de una casa, árbol...).

Evaluación:

Cuando todos han terminado los cuadrados, el grupo se reúne en sesión plenaria. Con ayuda de los observadores, investiga las diferencias entre el trabajo individual y el trabajo en equipo y evalúa la experiencia. Sería conveniente efectuar comparaciones con las conductas propias de la vida cotidiana.

En la evaluación se pueden discutir las dificultades surgidas en el juego y ver qué relación tienen con las dificultades de reconstruir los lazos y vivencias del grupo en los casos de represión (captura, atentado, desaparición forzosa...).

(C) Comentando una historia

Hicieron desaparecer al compañero de María, hace algunos meses. Al principio ella estuvo muy preocupada porque creía que él la había dejado, hasta que le dijeron que se lo llevaron hombres fuertemente armados. María lo buscó por todas partes, preguntando en las aldeas, en los cuerpos de seguridad, y lo denunció a los grupos de derechos humanos. María tiene tres hijos pequeños y en casa trata de que no se le note que está mal. Sólo cuando se queda sola llora. Desde que desaparecieron a su compañero ha dejado las responsabilidades que tenía en la comunidad. Con su familia apenas ha hablado de todo esto... Vosotros que sois sus amigos, ¿cómo trataríais de ayudarle?

Después de escuchar o leer esta historia (u otro caso real que alguno conozca o haya vivido), el grupo puede discutir sobre las distintas formas de proporcionar apoyo a María. A partir de esa discusión, se pueden contrastar las ideas y propuestas surgidas en el grupo, con los tres objetivos que hemos comentado en este capítulo: reintegrar la experiencia, recuperar el papel social activo y reconstruir los lazos y vivencias del grupo.

(D) Las dificultades de compartir

Para comprender mejor la situación en que se encuentran las personas que han sufrido experiencias traumáticas de carácter político, se pueden discutir en el grupo las dificultades que encontramos para compartir nuestras experiencias más profundas con los otros (compañeros, amigos, familia...).

Una vez que se han expresado varias de esas dificultades (por ejemplo miedo a que no me entiendan, ... a que tal vez no les interese, ... a que sea una sobrecarga...) se puede discutir en el grupo sobre cómo superarlas. Esto se puede hacer de dos formas complementarias:

- viendo cómo los miembros del grupo han superado en ocasiones esas dificultades,
- o bien imaginando formas de superación que hasta entonces tal vez no se habían intentado.

De esta discusión pueden surgir unas conclusiones, sobre cómo superar nosotros y cómo ayudar a los otros a superar las dificultades para compartir las experiencias traumáticas, (por ejemplo, qué actitud es importante tener, cómo transmitir comprensión a la otra persona, etc...).

(E) La memoria colectiva

Para ayudar a las personas a afrontar mejor la muerte de personas queridas que ha producido la represión, y darle a este proceso un sentido comunitario, podemos proponer en el grupo reconstruir colectivamente su memoria.

Esto puede facilitarse de dos maneras sucesivas. Primero, cada persona trata de reconstruir la memoria de la persona muerta: quién era, cómo lo recuerda, qué le gustaba, qué hacía, en qué creía. Luego en el grupo se puede pasar a reconstruir esa memoria de forma colectiva: que tenían en común, por qué lucharon, qué nos enseñaron, qué hemos aprendido de ellas, qué sentido tiene todo esto que hemos vivido. De este modo, tratamos también de recuperar su memoria y hacerla parte de nuestro proceso personal y colectivo.

De este proceso pueden surgir también problemas (dificultades para rehacer la vida, pérdida de sentido, nuevas relaciones, ...) y el grupo puede entonces ser un apoyo para buscar salidas para afrontar esos problemas.

CAPITULO 10

LA RELACION DE AYUDA

*Si tu soledad
y mi soledad
se unen
forman una soledad más grande
que empequeñece
la soledad de cada uno*

*si esta soledad grande
se une
a otras soledades grandes
forman una soledad mayor
reduciendo por lo tanto más
las soledades individuales*

*ahora bien
si la soledad se achica
uniéndose
achiquemos las soledades
unámonos.*

Oscar González.

CAPITULO 10

LA RELACION DE AYUDA

1. QUE ES LA RELACION DE AYUDA
2. ALGUNAS DIFICULTADES EN LA RELACION DE AYUDA
3. UNA RELACION DE CONFIANZA
4. CONSTRUIR LA RELACION DE AYUDA
5. CONSEJOS PRACTICOS PARA ESTABLECER UNA RELACION DE AYUDA

PROPUESTAS METODOLOGICAS

- (A) EJERCICIO DE ESCUCHA ACTIVA
- (B) ANALIZAR UN PROBLEMA DE COMUNICACION
- (C) EL LAZARILLO
- (D) JUEGO DE ROLES O SOCIODRAMA

LA RELACIÓN DE AYUDA

1. Qué es una relación de ayuda

Las experiencias sólo pueden expresarse, abordarse y compartirse, cuando se abre un espacio en las relaciones interpersonales y en el grupo para comunicarse con los otros. Por tanto, no entendemos la ayuda como una relación paternalista, sino como ayuda a la toma de conciencia y apoyo emocional, material y social recíproco. La herramienta necesaria para poder llevar adelante el proceso de ayuda es una buena comunicación.

Después, poco a poco, nos fuimos alejando nosotros. Es como cuando a los animales se les separa de las madres. Al principio se pasa a que mamen cuatro veces al día. Al de pocos días, se pasa a tres. Y luego se van quitando así, hasta que se separa del todo. Ellos querían que llegáramos cada noche a acompañarles y nosotros no teníamos mucho tiempo y tampoco está bien, porque se acostumbran ellos. Entonces fuimos haciendo eso, hasta que cobraron fuerza moral. Todo esto ayudó mucho.

Manuel, Guatemala 1992.

2. Algunas dificultades en la relación de ayuda

Una buena comunicación es pues la base de la relación de ayuda. Pero existen algunas dificultades que hay que superar para que pueda darse una buena comunicación. Algunas de éstas se recogen en el siguiente cuadro.

- El temor que la persona afectada puede sentir de abrumar al otro (*“cómo le voy a contar a este compañero lo que me pasa.. tal vez se va a preocupar demasiado... él ya tiene sus problemas...”*).
- La conmoción inicial. En los primeros momentos (en el momento de la captura, el desaparecimiento...) la persona puede encontrarse conmocionada por la experiencia y es muy difícil comunicarse y hablar de lo sucedido.
- El miedo a que el otro no sepa tal vez entenderle (*“¿sabrá entenderme esta compañera? ...”*) o a ser menospreciado (*“¿no me tratará de cobarde o me considerará débil para la lucha?”*).

- Las dudas sobre si el momento y la situación son adecuados para hablar de sus sentimientos y vivencias (“¿es éste el lugar y el momento para hablar?...”).

Estas son algunas de las preguntas que frecuentemente se hacen las personas que han sufrido experiencias de represión política. Sólo cuando se responde de forma conveniente a estas preguntas se puede construir una relación que ayude a la persona a acercarse a su experiencia y a reconstruir su identidad, sus lazos, sus relaciones y su papel social activo.

3. Una relación de confianza

La relación de ayuda por tanto es algo que se construye, facilitando un espacio de encuentro donde se comprenda y acoja a la persona desde un punto de vista político y humano. Para ello, es importante que se puedan entender y comprender los problemas como resultado de la represión política y no como problemas individuales o privados. Sólo desde este sentido social se puede ir restableciendo la capacidad de confiar.

La confianza está en general muy dañada en las personas que han sufrido experiencias traumáticas. (Por ejemplo, durante la tortura el detenido “aprende” a desconfiar de cada gesto, de cada acción del torturador porque tiene que defenderse de todo lo que viene de él. Cuando la persona se encuentra “libre” se enfrenta a muchas situaciones en las que le es difícil confiar sin reservas en los otros. También es muy frecuente que se sienta atacado por otras personas de la misma manera que lo pudieran haber hecho sus torturadores).

La confianza en la relación es más bien una doble o triple confianza: confianza personal como amigo o persona cercana; confianza ideológica, como compañero o cercano a una lucha; y, a veces, confianza profesional en el caso de que se trate de un abogado, médico, psicólogo... Las dos primeras son fundamentales para que se abra un espacio de comunicación, en el que sea posible afrontar la experiencia y reconstruir la identidad dañada por la represión.

4. Construir la relación de ayuda

Cuando tratamos de ayudar a otra persona y construir esa relación de confianza, es importante mantener por nuestra parte estas dos actitudes:

- Comprender al otro como persona, y no solamente lo que dice o cuenta de su experiencia. Se trata de “hacerse cargo” y compartir

el dolor y la experiencia del otro, y no sólo conocerla o entenderla: comprender a la persona y no solamente escuchar sus sentimientos o vivencias.

- Ofrecer seguridad en la relación y lealtad a la persona y a los intereses mutuos.

He vivido situaciones angustiantes y comprendo cuando un camarada sufre. Pero me siento con la obligación de ocuparme de él, porque si yo no lo hago quién lo hará.

— *Te veo en una situación en la que no te sientes libre.*

— *Tuve que abandonar camaradas... como mi hermano... tuve que abandonarlos... En este momento debo ocuparme de una persona.*

— *Yo siento que hay en ti un sentimiento de obligación. Parece que sientes que tienes que hacer cosas y las haces a pesar de que tú no lo quieras. Me imagino que tiene que ser bien difícil...*

— *Y me angustio.*

— *Y hay un precio que pagar... El precio se llama Pedro para mí. El sufrimiento, la ansiedad, la desesperación...*

— *¡Es así verdaderamente! Pero pienso que llegaremos de nuevo a sentir que todo tiene sentido.*

Pedro, Chile 1986.

Pero construir la relación es también un proceso. La confianza se va construyendo y se va constatando. Se van dando así pasos que nos van acercando a la experiencia y que hemos tratado de recoger en los siguientes cuatro puntos:

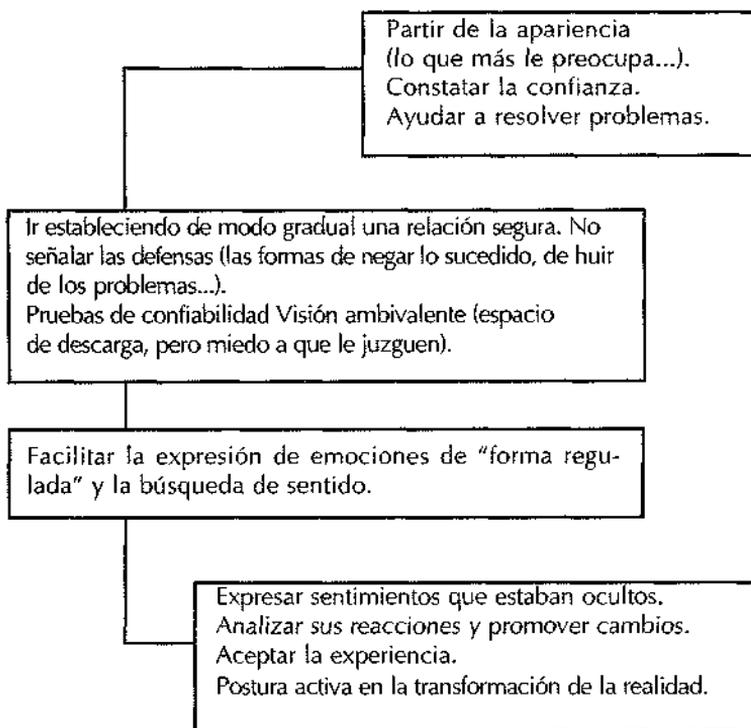
1. Para empezar a construir esta relación (o reconstruirla) es importante partir de los problemas que la persona explica o quiere comunicar, de las necesidades más claras. Cuando se han empezado a abordar algunos problemas, o a proporcionar apoyo en algunas situaciones, ambas personas pueden constatar la confianza que se va estableciendo en la relación.

2. Ir estableciendo (o restableciendo), de modo gradual, una relación segura. Para ello, al principio, es importante no señalar lo que creamos que pueden ser mecanismos de defensa, formas de negar lo sucedido, etc..., ya que si se lo señalamos al otro podemos hacer que se cierre más. Hay que ser conscientes de que en los primeros momentos aún se está constatando la seguridad que ofrece la relación. (¿Por ejemplo, decir: "Creo que lo que te

pasa es que no quieres afrontar lo que ha supuesto la captura y la tortura...”, en estos momentos, puede hacer que la persona responda con hostilidad o cerrazón porque lo viva como una amenaza o una falta de lealtad).

3. En el proceso de construcción de una relación segura y de confianza, puede suceder que la persona trate de “poner a prueba” al compañero que trata de ayudarle. Este “poner a prueba” no significa en general desconfianza, sino más bien que la persona se encuentra en una situación ambivalente. Por una parte, ve la posibilidad de apoyo, de contar con un espacio para comunicarse..., pero, por otra teme que le juzguen, que le critiquen y eso le derrumbe ahora que está intentando reconstruirse.

4. Sólo cuando se han dado estos pasos, se puede decir que existe el espacio para expresar y compartir los sentimientos, analizar los mecanismos de defensa, las reacciones, y se puede afrontar la experiencia (expresarla, objetivarla, totalizarla...).



5. Consejos prácticos para establecer una relación de ayuda

1. Superar los prejuicios. Los prejuicios son ideas preconcebidas y distorsionadas que nos hacemos del otro. No se trata, por tanto, de hacer valoraciones o críticas personales (*"me parece mal que te sientas así, ..."*) ni de tener reacciones de consternación cuando el otro habla de su experiencia (*"¡pero qué dices! ..."*). Afrontar todas las situaciones que aparezcan y que no tengan que ver con cuestiones de seguridad (*"mira de esto no quiero saber nada..."*).

"Entiendo por qué te sientes así... No creas que me parece raro, yo también he vivido situaciones similares..."

Este tipo de trato puede ayudar a la persona a expresar sus sentimientos y no sentirse juzgada, ya que es tratada con respeto.

2. Evitar la identificación excesiva con el otro. No se trata de sufrir todos sus problemas con él, de estar igualmente "roto" y no poder entonces hacer nada. "Hacerse cargo" de los problemas significa compartirlos, llorar a veces juntos, pero luego tener capacidad de distanciarse un poco de la situación para poder ayudar al otro.

Esta capacidad de tomar "cierta" distancia es parecida a cuando nos metemos en una historia y somos capaces de llorar y de sentir... pero luego también somos capaces de salir y de distanciarnos. Se trata de comprender al otro, pero tener a la vez la capacidad de tomar esta distancia.

3. Afrontar el temor. La persona que trata de proporcionar apoyo puede sentir temor a verse abrumado por la experiencia del otro. Es por eso importante afrontar nuestros propios temores, e intentar controlar el horror que puede producir el relato de la experiencia de la otra persona.

El temor a ser abrumado por el otro puede aparecer con frecuencia y es normal. Es importante tener momentos en que uno pueda liberarse de este temor y no ejercer siempre este papel en la relación con los otros.

4. Mantener una postura activa tiene un gran sentido en el proceso de ayuda. No se trata de proporcionar un apoyo "pasivo" ni de ser una especie de receptor anónimo de la experiencia del otro. Se trata también de compartir experiencias propias, de contrastarlas, de escuchar activamente y de mantener una actitud cercana desde el punto de vista social y político; de establecer una alianza por el lado social, que permita abordar las situaciones.

Esta postura activa tiene que ayudar al otro a:

— *Por una parte aceptar los sentimientos ("sí es así, ahora reconozco que...").*

— *Por otra, explicarlos ("es así porque lo que me pasó fue que...").*

— *Y darles una visión más general ("esto sucede por la situación que estamos viviendo, ... podemos hacer algo con los compañeros para mejorar, ...").*

5. En todo caso la relación de ayuda tiene que hacer que sea la persona la protagonista de su propio proceso. No se trata de imponerle al otro las vías de solución a sus problemas, si éstas no parten de su propio análisis y su propia decisión ("*tienes que hacer esto porque yo te lo digo...*").

Es la persona, desde ella misma, su familia y grupo, la que tiene que dar sentido a las experiencias y la que puede reconstruir su proyecto vital. No se puede hacer desde fuera sino apoyar desde fuera.

6. Ayudar a la persona a situar la experiencia en el conjunto de su vida, de su familia y grupo. Compartir las experiencias. Mostrar el alcance de los problemas y sugerir cambios de actitud. Orientarle para resolver problemas concretos. Sólo cuando se ha establecido una buena relación de confianza se puede hacer una crítica medida y constructiva.

A veces es importante orientar, dar algunos consejos, ayudar a resolver cuestiones o problemas concretos (cómo hacer la denuncia, dónde acudir para hacer tal o cual gestión, ...).

7. Se trata de construir una relación basada en la reciprocidad y no en la prédica moral o política, no se trata de someterle a un nuevo "interrogatorio" o a interpretaciones prematuras. La relación interpersonal se convierte así en un espacio para afrontar los problemas y proponer y apoyar alternativas. Una relación de ayuda basada en la solidaridad.

PROPUESTAS METODOLOGICAS CAPITULO 10

Hemos tratado, en este capítulo 10, de las cuestiones que pueden ayudar a establecer una relación interpersonal de confianza y de ayuda. Hemos comentado algunos de los problemas que más frecuentemente aparecen, y los obstáculos que hay que superar para ir construyendo una relación de confianza que permita abordar y compartir las experiencias.

En estas propuestas metodológicas, incluimos pues algunos ejercicios y dinámicas para trabajar sobre la comunicación, la escucha y la confianza, que son la base para construir esa relación de ayuda.

(A) Ejercicio de escucha activa

La actitud de escucha es muy importante para estimular una buena comunicación. Si dos personas se escuchan y se sienten escuchadas, podrán más fácilmente compartir sus experiencias y apoyarse para hacer frente a los problemas que vive cada una de ellas. Para discutir y experimentar estas cuestiones podemos proponer al grupo esta dinámica.

Se invita a todas las personas del grupo a ponerse en parejas. Durante unos 4-5 minutos una de las personas de cada pareja contará a la otra alguna experiencia que haya tenido sobre un mismo tema o realidad para todo el grupo (por ejemplo alguna experiencia de miedo, ...). Es importante determinar bien el tema, de forma que no tenga demasiada implicación emocional, ya que el ejercicio se hace con un tiempo muy limitado. Si el tema hace que la gente se implique mucho, es posible que la limitación de tiempo sea una imposición rígida.

De todas formas en este ejercicio lo más importante no es el tema sino trabajar sobre la actitud de escucha. La persona que escucha no puede decir nada mientras tanto, ni "cortar" a la otra, intentando en todo momento mostrarle que le está escuchando (con su actitud, con su comportamiento no-verbal...). Después de 4-5 minutos, los papeles se cambian y ahora será la persona que ha "escuchado" la que explicará a la otra alguna experiencia parecida. Es importante que las experiencias que se comparan de esta manera sean sobre cuestiones similares.

Cuando la segunda persona ha terminado se hace la evaluación:

- primero una evaluación entre cada pareja, sobre qué les ha parecido, si se han sentido escuchados o no, las dificultades encontradas, etc.,

- luego en el grupo, poniendo en común cada pareja su evaluación y haciendo una discusión más general sobre lo que supone la actitud de escucha.

Aunque en el juego hay una consigna de no hablar cuando se hace el papel de escucha, para trabajar así más sobre el comportamiento y la actitud no-verbal en la escucha, en la evaluación se puede plantear que la escucha no es sólo no-verbal, sino que la persona también interviene preguntando, compartiendo experiencias y transmitiendo comprensión al otro.

(B) Analizar un problema de comunicación

Este ejercicio puede servir para plantear en el grupo que la comunicación es un fenómeno dinámico y de mutua interdependencia; lo que hace o piensa una persona influye en la otra, y viceversa. Si la comunicación es buena, se da una situación en la que la gente se entiende entre sí. Pero, en otras ocasiones, se dan malentendidos en la comunicación, como en el caso que proponemos analizar.

Este ejemplo es una secuencia de comunicación, entre Raúl y Pablo (se comunican aunque no están hablando). En esta secuencia aparecen dos malentendidos importantes. El primero por parte de Raúl que no entiende que Pablo trata de ayudarlo mostrándose tranquilo (secuencia 2). El segundo por parte de Pablo, que no entiende que el hecho de mostrarse cada vez más tranquilo está haciendo que Raúl se ponga cada vez peor (secuencia 3). Esto hace que a partir del punto 4 la comunicación entre Raúl y Pablo se rompa definitivamente.

Raúl

1. Estoy nervioso
2. Pablo está muy tranquilo, como si la cosa no le importara lo más mínimo.
3. Si a Pablo le preocupara mi situación y quisiera ayudarme se mostraría más interesado y no con esa frialdad.
4. Pablo sabe que su actitud me molesta.
5. Si Pablo sabe que su actitud me fastidia, entonces es que quiere fastidiarme a propósito.
6. ¡Pero será cruel y sádico! Sin duda le alegra que, etc.

Pablo

1. Raúl está nervioso.
2. Trataré de ayudar a Raúl mostrándome tranquilo y limitándome a escuchar.
3. Cada vez está más nervioso. Procuraré mostrarme más tranquilo.
4. Me acusa de estarlo enfadando.
5. Pero si, en realidad, de lo que estoy tratando es de ayudarlo.
6. Sin duda me está atribuyendo cosas que no son.

R.D.Laing y H.Philipson, Percepción Interpersonal, México 1974.

Para discutir este caso podemos hacer estas preguntas al grupo:

- ¿Dónde se produce el primer malentendido?, ¿y el segundo?
- ¿A qué situación se llega a partir del punto 4?
- ¿Qué podrían hacer Raúl y Pablo para llegar a entenderse? (en todo caso no se trata de buscar un responsable, sino de ver la influencia que uno tiene en otro y cómo a veces se dan situaciones de bloqueo en la comunicación).
- ¿Se dan situaciones como la de Raúl y Pablo entre nosotros o con otros compañeros?
- ¿Cómo podemos superar estos malentendidos y ayudarnos mutuamente? ...

(C) El lazarillo

Este juego de confianza puede servir para experimentar y trabajar luego en grupo algunas situaciones comunes en la relación de ayuda.

Se empieza dividiéndose el grupo en parejas. En cada pareja una persona hará de ciego y otra de lazarillo, de guía que le lleva de aquí para allá. La persona que hace de ciego debe llevar los ojos cerrados o tapados durante el juego. La persona que hace de lazarillo se sitúa a su lado. El ciego pone una mano en el hombro del lazarillo.

Cuando todas las parejas están preparadas el juego puede comenzar. Debe de hacerse en silencio, y se trata en todo caso de proporcionar confianza al "ciego" y no de hacer una carrera de obstáculos. Durante el paseo se puede hacer que el ciego conozca también algunos lugares, objetos, etc... pero siempre con los ojos cerrados. Se deja así que el juego se desarrolle durante 7-10 minutos. Después las parejas cambian sus papeles: el que hacía de ciego hace de lazarillo y al revés.

Después de que se termina el juego se da un tiempo para hacer la evaluación, siempre primero en parejas y después en el grupo. Es importante que la evaluación permita a todas las personas comentar sus sensaciones y vivencias. Posteriormente todo el grupo podrá hacer una reflexión más estructurada sobre la relación de ayuda.

Para ello se puede:

- Primero, dar la palabra a los participantes e ir apuntando en un papelógrafo esas vivencias, que ayudarán al final al grupo a hacer una reflexión más global.
- Después puede hacerse hincapié en los elementos que esas vivencias tienen en común, en los aspectos más relevantes. Por ejemplo: la necesidad de que se siga al ritmo del “ciego”, la distinta percepción del espacio y de la seguridad cuando se está con los ojos cerrados, las cuestiones que favorecen la confianza y las que hacen desconfiar, etc.
- Por último, todo esto puede relacionarse con las situaciones en que tratamos de ayudar a personas que han sufrido experiencias traumáticas de represión (o nos tratan de ayudar). De esta manera el grupo puede sacar algunas conclusiones sobre las actitudes a tener para favorecer esa relación de ayuda. Estas conclusiones pueden enriquecerse o contrastarse con los consejos prácticos que se presentan al final de este capítulo.

(D) Juego de roles o sociodrama

Mediante el uso del juego de rol o sociodrama, se pueden visualizar situaciones y procesos de comunicación que se dan en un determinado contexto. Puede servir, por ejemplo, para visualizar el momento en el que una persona que fue capturada vuelve a su grupo sindical y habla con uno de sus compañeros sobre su experiencia. (Pueden elegirse otras situaciones que interesen al grupo).

Estas técnicas son una forma de hacer vivir experimentalmente una situación dada, no sólo intelectualmente sino con los sentimientos y el cuerpo. De esta manera se pueden comprender los diferentes roles en presencia (lo que piensan y sienten los otros o uno mismo, en esa situación). Ofrecen una buena oportunidad para experimentar y después hablar de las diferentes actitudes y formas de abordar estos problemas en la comunicación interpersonal.

Hablamos de juego de roles, cuando a los participantes se les da una situación de partida y unos roles mínimamente definidos, pero la historia que se vivirá no ha sido previamente elaborada, sino que es fruto de la interacción creativa que se da en el juego.

Por sociodrama entendemos aquí la visualización de una historia o situación que ha sido previamente discutida y aprobada por el grupo, de forma que se pone en escena una historia con guión más o menos definido.

De cualquiera de estas dos maneras puede utilizarse estas técnicas de visualización, aunque la propuesta que hacemos a continuación es un juego de roles.

Es importante cuidar que el juego sea realista. Evitar risas. El animador interrumpirá el juego gritando "vale" y aplaudiendo, a la vez, con las manos.

Primero se define el escenario. Por ejemplo: *"Norma es una compañera que fue capturada hace unas semanas y luego puesta en libertad. Durante la captura fue maltratada y cuando volvió a su casa intentó seguir siendo la de siempre y seguir adelante. Pero de vez en cuando está deprimida y aún no ha hablado con nadie de todo esto. Norma y un compañero suyo del grupo están en la oficina haciendo algunos trabajos. El compañero nota que Norma no está bien y le pregunta..."*.

Luego se eligen dos personas para hacer los roles, y se les da un tiempo de preparación para que cada uno se "meta en el papel".

Se eligen algunos observadores, que durante el juego tratarán de fijarse en: el comportamiento de los personajes, las reacciones de cada uno, los momentos más importantes, etc... (uno o dos observadores pueden fijarse en un personaje y los otros en el otro).

Después se da un tiempo de preparación (actores y observadores). Luego se hace jugar, dando una señal. Durante el juego el animador está atento por sí se producen problemas (por ejemplo que el juego es demasiado ficticio, o que alguno de los personajes lo está pasando mal...). El animador corta el juego después de 8 a 10 minutos, según cómo se desarrolle.

Después se hace la evaluación, a la que hay que dar tiempo suficiente. Primero el animador, o uno de los observadores, puede hacer una descripción general de lo que ha ocurrido en el juego: una descripción cronológica y no emocional del juego. Luego los actores expresan cómo se han sentido y cómo han vivido la situación. A continuación los observadores pueden aportar su evaluación de los roles (no de las personas). Es importante cuidar de no juzgar si los actores han jugado "bien" o "mal" su rol, y fijarse más en lo que se puede aprender de lo que se ha visto o vivido. Luego se puede hacer una discusión general en el grupo sobre la relación de ayuda.

CAPITULO 11

EL GRUPO COMO AYUDA

Y esto que fuimos descubriendo a partir de conversar con tanta gente, cómo este sentirnos igual es tan importante. Sentirse igual.

Madres Plaza de Mayo.

CAPITULO 11

EL GRUPO COMO AYUDA

1. COMO PUEDE SER UN GRUPO DE APOYO
2. ESPACIOS QUE TIENE EL GRUPO
3. CUALES SON LOS RECURSOS DEL GRUPO
4. CONSTRUIR EL GRUPO: AVANZAR EN EL APOYO MUTUO
5. CONSEJOS PRACTICOS PARA EL APOYO MUTUO

PROPUESTAS METODOLOGICAS

- (A) COMPARTIR EXPERIENCIAS
- (B) ANALIZAR LAS NECESIDADES DE APOYO
- (C) LOS RECURSOS DEL GRUPO
- (D) JUEGOS DE COOPERACION
- (E) COMENTAR UNA EXPERIENCIA DE APOYO MUTUO

EL GRUPO COMO AYUDA

Las experiencias de represión política afectan a la persona en cuanto miembro de un grupo, de una lucha, de una comunidad; por tanto, la acción de ayuda también debe ser grupal y comunitaria.

Hemos visto cómo la reintegración de las experiencias traumáticas no es un proceso privado (no lo hace la persona sola ni separada de los demás). Se necesita la reintegración social y la reconstrucción de las relaciones, vivencias y lazos afectivos con los otros (grupo, familia, comunidad, ...).

En el contexto de la Guerra de Baja Intensidad, muchas personas deben afrontar experiencias de represión, por lo que sólo el apoyo mutuo puede dar las claves de supervivencia colectiva, y ser una aportación a la lucha y a una ideología liberadora.

Cuando hablamos del grupo como ayuda, nos estamos refiriendo tanto a la familia, como al grupo organizado, en donde hay una sintonía ideológica y que debiera de ser también un espacio de confianza y comprensión. Pero también a grupos de creación posterior, con personas cercanas que han sufrido experiencias similares.

Y nos creamos porque en los otros organismos no nos sentíamos bien cerca; había siempre un escritorio de por medio, había siempre una cosa más burocrática. Y en la plaza éramos todas iguales. Ese "¿qué te pasó?", "¿cómo fue?" Éramos igual a la otra; a todas nos habían llevado los hijos, a todas nos pasaba lo mismo, habíamos ido a los mismos lugares. Y era como que no había ningún tipo de diferencia, ni ningún tipo de distanciamiento. Por eso es que nos sentíamos bien, por eso es que la plaza agrupó, por eso es que la plaza consolidó.

Madres Plaza de Mayo.

1. Cómo puede ser un grupo de apoyo

El grupo debe de estar fundado en el respeto por cada uno de sus miembros, en base a los principios de igualdad, aceptación y comprensión del otro.

Igualdad: significa que las personas no deben entonces ser consideradas en función de su papel en el grupo (jefe del sindicato, coordina-

dora del grupo, líder de la comunidad...), sino en un nivel humano en el que todas son personas miembros de un grupo o colectivo.

Aceptación: se trata de respetar a las personas en el grupo (lo que expresan, sienten, viven, ... aunque a veces no se esté de acuerdo o se vea de otra manera, es parte de su experiencia). Las personas deben tener un sitio en el grupo y sentirse aceptadas como miembros activos del grupo.

Comprensión: supone entender el significado de lo que una persona está comunicándonos. Para ello es importante ponerse en el lugar del otro (lo que puede estar sintiendo, viviendo, ...), teniendo en cuenta lo que ha sucedido y cómo es esa persona.

Para que el grupo ofrezca apoyo no se puede mantener una relación "paternalista" entre sus miembros. No se trata de que unos piensen, decidan y pongan en marcha, mientras otros siguen las consignas y los métodos propuestos.

Se trata de crear una relación que potencie una reciprocidad, o sea que se retroalimente, para que las experiencias y conocimientos de cada persona sean compartidos con todas y puedan ser útiles a las demás.

... No sólo me daba cuenta de que no estaba solo y que lo que me había pasado a mí también les había ocurrido a otros compañeros de otros gremios, sino que también habían solucionado problemas que yo tenía y que me parecían imposibles de dar salida. También me fijé que algunas soluciones que yo había descubierto servían a otros.

Ramón, El Salvador 1989.

El grupo puede ser de ayuda cuando se logra un clima de confianza y aceptación, en el que las personas pueden ayudarse:

- Intercambiando ideas, sugerencias y soluciones. En unos momentos en los que uno puede estar desorientado, el intercambio y el contraste con otros a quienes les pueda haber pasado lo mismo puede dar lugar a encontrar vías y soluciones.
- Compartiendo sentimientos e informaciones. Alguien nos puede dar pautas de lo que se nos avecina, o compartir el duelo o el llanto, o darnos indicios de dónde hemos estado o quién nos ha torturado...

- Confrontando experiencias y actitudes. Por ejemplo, a la hora de hacer denuncia pública o cómo se puede tratar el tema en la familia o con los vecinos...
- Estableciendo y fortaleciendo las relaciones entre sí. Ya sea en el plano de amistad o de la organización.

2. Espacios que tiene el grupo

El grupo puede ser un espacio para desarrollar la confianza y la aceptación, el refuerzo ideológico, la expresión y la solidaridad.

En la medida que en el grupo se desarrollen estos espacios, se estará abriendo y construyendo la capacidad de apoyo mutuo que hemos definido como eje central de la acción comunitaria. Estos espacios no son espacios al margen de la dinámica del grupo, sino que se dan en la medida que el grupo se vaya activando y que su propio proceso sea una experiencia viva y enriquecedora.

Un espacio para la confianza y la aceptación

La desconfianza en el propio grupo hace imposible que podamos eliminar las defensas que hemos puesto para que la experiencia traumática no nos destruya. Si se mantiene una situación de desconfianza, el grupo se convierte en una experiencia muy debilitante para la persona, cuando en realidad debiera ser su fuente principal de ayuda. Es por ello importante eliminar los factores que pueden generar desconfianza, también para que el grupo se fortalezca.

Por otra parte, es posible que en el grupo surjan miedos a compartir experiencias y lo que la gente puede pensar que son sus miserias. Estos miedos tienen que superarse poco a poco, para poder compartir algunos espacios de la propia vida, y de la de los demás que, normalmente, no se comparten con casi nadie.

Se trata, por tanto, de que el grupo no cree barreras rígidas frente a la persona y que la persona pueda afrontar la situación en un ambiente protegido, eliminando también sus barreras.

Un espacio para el refuerzo ideológico

La represión trata de provocar un daño también en las convicciones y la capacidad militante de la persona y del grupo. Hemos visto, en los primeros

capítulos, cómo tener una ideología y convicciones firmes es también una de las cuestiones fundamentales que puede ayudar a vivir las situaciones límite. El grupo puede, entonces, retomar esos aspectos y reforzar a la persona en su ideología, aunque tal vez no con las mismas coordenadas que antes. Se trata en todo caso de dar un sentido a las experiencias de represión e integrarlas en el compromiso personal y colectivo.

Es posible que en muchas ocasiones exista un sentimiento de confusión, con respecto a la realidad social y política. Si una persona ha sido torturada, ha sufrido persecución o la desaparición de un familiar, además de la pérdida y el horror puede haberse producido también una situación de confusión. Hemos visto también cómo la represión intenta producir confusión en la gente, como forma de paralizarla. La persona puede empezar a dudar de todo, de sí misma, de sus propias convicciones. Esta confusión puede afectar también a su capacidad de analizar la realidad social. El grupo puede ayudar a superar esa confusión, haciendo un análisis en grupo y contrastando las experiencias de unos y otros.

Un espacio para la expresión

El grupo puede ser también un espacio para la expresión de emociones o sentimientos que viven las personas. Para facilitar esta expresión, este "sacar" experiencias que cada persona vive de forma individual es importante:

- No juzgar lo que las otras personas expresan (no decir por ejemplo: *"ese sentimiento es una tontería..."*). Tener una actitud de escucha activa y de respeto en el grupo.
- Darse el espacio como grupo para hablar de estas cuestiones (una forma de no hacerlo es creer siempre que no es importante, o que siempre se puede dejar para otro día hablar de cómo vivimos el atentado...). A veces es mejor dedicar un espacio en el grupo para hablar y expresar estas cuestiones, para luego poder trabajar mejor.
- Si hay bloqueos es inútil negarlo o hacer como si no existieran. Además es peor para el grupo ya que se convierte entonces en una experiencia frustrante, con una dinámica muy rígida y escasa capacidad de trabajo.
- Para que el grupo sea un espacio que favorezca la expresión, es importante no comparar de forma competitiva las experiencias (no decir por ejemplo *"tú has sufrido menos que yo..."*). Hay que reconocer su valor como vivencia individual y como parte de la experiencia del grupo.

Un espacio para la solidaridad

Esto significa que el grupo es un espacio para reconocer y socializar las experiencias. Socializar las experiencias quiere decir ponerlas en común, e intentar vivir juntos no sólo las experiencias sino el proceso. Las Madres de la Plaza de Mayo lo expresan diciendo "*Llegamos a socializar la maternidad*" como una forma de compartir la desaparición, el daño y el compromiso que ellas han tomado por sus hijos desaparecidos.

Solidaridad quiere decir también apoyo emocional para construir unas relaciones de ayuda y aprendizaje mutuas. Pero la solidaridad no sólo es un espacio para dentro del grupo, sino que implica al grupo en su tarea social: ayudar a resolver los problemas, a aprender soluciones para liberarse de la impotencia política que la represión pretende imponer.

Cuando el grupo del que estamos hablando es un grupo organizado (sindicato, grupo de mujeres...) es importante darse el tiempo y el espacio necesarios. Pero no se trata de crear espacios aparte sino de integrar estos aspectos en la vida cotidiana del grupo. El grupo puede tener su trabajo a desarrollar (por ejemplo preparar una campaña, una marcha, reforzar los gremios, organizar a las mujeres...) pero también puede dar un espacio para hablar de los problemas y las experiencias de cada persona (sobre cómo ha vivido cada una el último cateo, o las experiencias personales de miedo, o el dolor por la desaparición de un compañero...). Así la dinámica del grupo puede ser un verdadero espacio de solidaridad.

Cómo la experiencia de solidaridad es una acción política:

En la experiencia de algunos países de Latinoamérica han sido las mujeres las que han empezado a organizarse en grupos de apoyo mutuo (Madres de la Plaza de Mayo en Argentina, GAM y CONAVIGUA en Guatemala, Co-Madres en El Salvador). La búsqueda de sus hijos y familiares desaparecidos les ha llevado a compartir su experiencia y a la creación de un espacio de solidaridad. Han sido ellas las que en muchas ocasiones han salido a la calle y han empezado a abrir, para todos, un espacio político que estaba cerrado con armas y represión.

3. Cuáles son los recursos del grupo

Para proporcionar apoyo a sus miembros, como ya hemos visto, el principal recurso con que cuenta el grupo es su propio proceso. Un grupo es mucho más que una simple suma de personas. La comunicación y la activación del proceso del grupo son la fuente de apoyo para sus miembros.

Para proporcionar este apoyo el grupo cuenta con seis fuerzas o recursos. Es importante que el grupo los desarrolle, para lograr un apoyo mutuo efectivo e integral. Estos recursos son:

La capacidad de sostenerse mutuamente

En el grupo las personas pueden “prestarse fuerzas” unos a otros, de forma que se cree la energía necesaria para sostenerse y funcionar. Cuando alguien se encuentra bajo de energía, las otras personas podrán proporcionársela. En otras ocasiones, esta persona podrá a su vez prestar su fuerza para apoyar a otros. En el intercambio se enriquecerá tanto el grupo como las personas.

En la primera reunión, Evelina habló de sus sentimientos de culpa porque siente que se quedó paralizada en el momento de la desaparición de su hijo sin hacer nada. Florencia, otra integrante del grupo, dijo que Evelina tiene que aceptar de que no habría podido evitar la desaparición y cuenta cómo ella ofreció resistencia y sin embargo fue inútil. (...) En la siguiente reunión Florencia dijo que lloraba todas las noches y que se había opuesto a que su hijo se fuera del país argumentando que era una familia muy unida y que, teniendo en cuenta que él no había hecho nada malo, nada le iba a pasar porque ellos le iban a proteger.

Kordon y Edelman, Argentina 1986.

Controlar las reacciones impulsivas

Cuando hablamos de control no nos referimos a la disciplina o a la dirigencia del grupo, sino a “regular” las reacciones impulsivas que se pueden dar en el grupo. El grupo, como espacio protegido, puede ayudar a los miembros a no dejarse llevar por reacciones poco meditadas o sentimientos no contrastados.

En el grupo procuramos también que el dolor, la angustia, el miedo, no se desparrame y nos ahogue completamente. Tratamos de canalizar un poco todas estas reacciones y dolor para que el grupo pueda salir adelante.

Luis, El Salvador 1990.

Reconocer los sentimientos

El grupo puede ser un espacio para manifestar y compartir sentimientos que hasta entonces se han escondido o negado (por ejemplo: por vergüenza, porque hemos sentido o pensado algo que está socialmente mal considerado o fuera de nuestra propia escala de valores).

Después de que Evelina dijera que se había sentido muy aliviada respecto al problema comentado (sus sentimientos de culpa por no haber hecho nada cuando se llevaron a su hijo), Carmela dijo que ella se había planteado culposamente por qué le había sugerido a su hija que se fuera del país, sin comprender suficientemente las motivaciones que hicieron que se quedara.

Edelman y Kordon, Argentina 1986.

Generalizar las experiencias

La generalización de las experiencias y los sentimientos, supone el ver que los otros también viven situaciones similares. Esto puede ayudar a evitar que el daño se viva en privado, que la persona se cierre en sí misma. El hecho de generalizar las experiencias ayuda también a liberar la imagen que la persona pueda tener de sí misma, como desviada o diferente de los demás.

María tiene un hijo y una nuera desaparecidos. En varias reuniones plantea las vicisitudes de su relación con un hermano mayor al que era muy apegada. Se muestra muy angustiada por el distanciamiento en la relación, por el hecho de que su hermano ha prohibido que en su casa se hable del sobrino desaparecido. María evidencia intensos conflictos frente a esto. Cuando María hace este planteo varias mujeres presentan situaciones familiares equivalentes".

Edelman y Kordon, Argentina 1986.

Desarrollar el poder colectivo

El grupo tiene poder. Hablamos aquí del poder no como una relación de dominación entre las personas. Hablamos de poder como un proceso de acción social, que promueve la participación de la gente, de los grupos y la comunidad para adquirir control sobre su propia vida.

La suma de las fuerzas individuales y el poder de acción creado por el grupo suponen una mayor capacidad de intervención sobre los propios problemas del grupo y sobre la sociedad.

El gran aporte cualitativo del trabajo del GAM radica en que éste ha iniciado el proceso de inversión ideológica de la práctica de la desaparición forzada en Guatemala. Se ha convertido en la voz de la conciencia de una sociedad que, por muchos años, permaneció silenciosa ante las violaciones de los derechos humanos y que hoy se encuentra cansada y agobiada por tanta muerte, y necesita con urgencia de la estructuración de una alternativa social de protección, defensa y promoción de la vida”.

ACAFADE, Guatemala 1990.

Llevar adelante soluciones

Las decisiones o soluciones discutidas y propuestas en el grupo, se integran mejor y se utilizan más fácilmente por las personas. De esta manera la gente puede apoyarse en la acción de contrastar, decidir y llevar adelante soluciones a problemas individuales, familiares y sociales. El apoyo mutuo sirve así como elemento de transformación de la realidad.

Cuando pudimos rehacer el grupo de nuevo, habían pasado tantas cosas que entre todos decidimos que dedicaríamos un par de horas a la semana a hablar de otras cosas que no fuera nuestro trabajo; con el tiempo nos dimos cuenta que durante estas reuniones salían muchas ideas nuevas que luego podíamos aplicar en nuestra acción política y en nuestra vida.

Esther, El Salvador 1990.

4. Construir el grupo: avanzar en el apoyo mutuo

La gente tiene un enorme potencial, una gran capacidad de ayuda, que el grupo puede también favorecer. Esta capacidad de apoyo mutuo tiene que irse construyendo con el grupo.

Hemos visto cómo en los momentos de necesidad las personas se organizan en las condiciones más adversas (en las plazas, en los pasillos del Arzobispado, ...) convirtiéndose a veces en un auténtico movimiento social (GAM, Madres de Plaza de Mayo, huelga de hambre en Bolivia, ...). No se trata de rechazar la ayuda que nos pueda venir, sino de ver que en momentos concretos nosotros mismos nos podemos organizar. No se trata de estar esperando sin hacer nada ya que en nosotros mismos está la fuerza y la capacidad para hacerlo. Así, el espacio de apoyo mutuo y la acción política van acompañados.

GAM ha ofrecido a los familiares de los desaparecidos que viven bajo condiciones de extrema pobreza apoyo material:

- Alimentos (granos básicos).
- Atención médica.
- Becas de estudio para los hijos de los desaparecidos.
- Trabajo en cooperativa de tejidos del GAM.

ACAFADE, Guatemala 1990.

El potencial del grupo está en desarrollar el "nosotros". Cuando unas personas se sienten identificadas con las otras, los lazos del grupo, hacen que tenga un gran potencial de ayuda mutua y transformación social (pasando del yo, o mi problema, al nosotros y nuestros problemas).

*Todas las madres trabajamos, pedimos, luchamos por todos los hijos.
Todos son nuestros hijos. Ya ninguna madre sale a pedir sólo por su hijo.*

Madre Plaza Mayo, 1986.

5. Consejos prácticos para el apoyo mutuo

1. Hacer explícitos los problemas o cuestiones que afectan a las personas o al grupo, para evitar malentendidos y bloqueos en la comunicación. Es mejor hablar de los problemas o dificultades entre todos, aunque a veces esto sea doloroso, que hacer como si no existieran y entonces que

los miembros del grupo lo vivan de forma individual y oculta. Compartir las experiencias es más útil y más satisfactorio para el grupo.

La dinámica del grupo se hizo muy difícil, y decidimos platicar sobre esto. Salían repetidamente cosas que formaban un hilo común: cansancio, no haber dado espacio en el grupo a nuestras necesidades, la prioridad siempre de las tareas... decidimos hablar de todo esto, comprometiéndonos a continuar el proceso aunque fuese doloroso (y lo fue)...

...

2. Poner estas cuestiones en un "lugar" tratable. No se trata de pasarse los problemas de uno a otro como si de una papa caliente se tratara, sino de ponerlos en un lugar común, de forma que todos puedan hablar sobre ello y aportar sus propias experiencias y puntos de vista.

En forma de ronda, pero dando todos los turnos y todo el tiempo que uno quisiera, cada persona iba expresando su percepción del problema en todos sus aspectos, sus causas y sus efectos, o impacto sobre el grupo y sobre cada persona...

...

3. Dedicar tiempo para hablar de cómo lo vive cada uno y para reconstruir entre todos la vivencia del grupo, aceptando y apoyándose los miembros entre sí. Si no se da este espacio, y siempre hay otras prioridades, se corre el riesgo de que el grupo cada vez tenga menos capacidad de trabajo y de apoyo mutuo.

Tratamos de darle el tiempo necesario; en este caso fueron tres sesiones en distintos días de tres horas cada una. También fue útil escribir todos los puntos sobre papelógrafos, para poder revisar y dar continuidad.

...

4. Tener un punto de vista constructivo y colectivo sobre la necesidad de favorecer el apoyo mutuo: pensar también en qué se puede hacer,

cómo seguir adelante y reconstruir el compromiso de solidaridad en el grupo.

Después de analizar los problemas hicimos una lluvia de ideas sobre cómo le gustaría a cada uno que fuera el grupo, la dinámica, el ambiente, la casa, todo. La última etapa era compartir ideas sobre cómo se podrían realizar algunos de estos sueños.

...

5. Después de una o una serie de experiencias traumáticas, es posible que algunas cosas hayan cambiado, no sólo para las personas sino también para el grupo. Esto significa que el grupo deberá aprender a situarse en la nueva situación y no cerrarse en lo que el grupo fue antes (“antes hacíamos, antes todo era mejor, ...”). El grupo protagonista de su historia debe tener la capacidad de replantear sus expectativas, según el contexto en el que está.

De alguna manera nos habíamos puesto un listón que teníamos que saltar. Pero como tampoco teníamos fuerzas cada vez ese “listón” se nos hacía más difícil. No nos dábamos cuenta de que las cosas en el país habían cambiado mucho, y también nuestras posibilidades y campo de trabajo, y nosotros mismos. Cuando nos dimos cuenta de esto, empezamos a salir entre todos de esa impotencia.

...

6. Decidir la forma o el método que se va a seguir. De esta manera todos pueden participar y aportar sus experiencias, el grupo no se agota en la discusión de problemas individuales, y se evita llegar a situaciones de las que no se sabe salir porque no se había trazado un camino.

Antes de empezar nos pusimos de acuerdo en cómo lo íbamos a hacer. Esto nos dio seguridad a todos y fue haciendo que la discusión siguiera un proceso y fuéramos llegando a acuerdos y conclusiones.

...

7. Dar espacio en el grupo para que todas las personas puedan hablar, expresarse y ser reconocidas, respetando también el derecho de la gente a vivir su dolor. De esta forma cada persona aporta al grupo el sentido que para ella tienen las experiencias vividas. Se puede así entre todos construir un sentido de grupo que hará posible reintegrar las experiencias, reconstruir los lazos y relaciones, y retomar un papel social activo.

Todo se hizo con la mayor honestidad posible y dio buenos resultados: todos se sentían más relajados, más capaces y la comunicación y la dinámica del grupo mejoraron sensiblemente, aunque obviamente no se pueden resolver todos los problemas de una sola vez...

Eva, El Salvador 1990.

PROPUESTAS METODOLOGICAS CAPITULO 11

A lo largo de este libro, y de forma más específica en este capítulo 11, hemos considerado el apoyo mutuo y la acción comunitaria como el punto fundamental de la solidaridad frente a la represión.

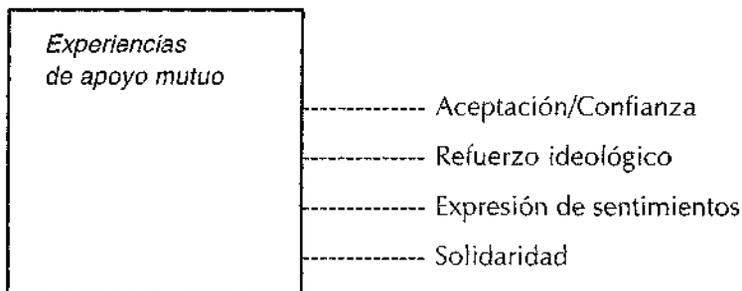
Hemos visto aquí que para que el grupo sea un espacio de apoyo mutuo, debe facilitar la expresión de sentimientos, el refuerzo ideológico, la confianza y aceptación y la solidaridad entre sus miembros.

Consideramos que el grupo tiene una enorme capacidad potencial de apoyo, que es importante desarrollar de distintas formas: prestándose fuerzas mutuamente, controlando las reacciones impulsivas, reconociendo sentimientos y compartiendo experiencias, así como desarrollando el poder colectivo como grupo y apoyándose para llevar adelante soluciones a los problemas.

Las propuestas metodológicas que se recogen a continuación pueden servir para trabajar las distintas formas de darse apoyo mutuo. También la mayor parte de las propuestas metodológicas, que hemos incluido en los otros capítulos, pueden ser utilizadas para tratar sobre el apoyo mutuo en el grupo.

(A) Compartir experiencias

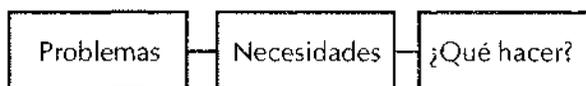
Cada persona puede contar una experiencia de apoyo mutuo (en su familia, grupo o comunidad). A partir de ahí se pueden entresacar las características o puntos en común de todas esas formas de apoyo mutuo, comparándolas con las cuestiones discutidas en este capítulo (espacio de confianza y aceptación, de refuerzo ideológico, de expresión y de solidaridad entre los miembros).



(B) Analizar las necesidades de apoyo

Otra forma de trabajar en el grupo sobre el apoyo mutuo es partir de las necesidades. Esto se puede hacer de la siguiente manera:

- Partir de los problemas que está produciendo la represión a las personas, familias o al grupo: por ejemplo el aislamiento social, miedo, ...
- Ver qué necesidades crean estos problemas, cuáles son las necesidades de apoyo que se ven como grupo, o siente cada persona: necesidad de apoyo emocional, de hacer algunas actividades juntos, de resolver algunos problemas...
- Y posteriormente ver qué se puede hacer para responder a estas necesidades: por ejemplo, organizar actividades, acompañar a las familias, apoyar en las gestiones, estar abiertos a las necesidades de los demás, ...



(C) Los recursos del grupo

Los recursos o fuerzas del grupo que hemos recogido en este capítulo son: prestarse fuerzas, controlar las reacciones impulsivas, reconocer sentimientos y generalizar experiencias, desarrollar el poder colectivo y apoyarse para llevar adelante las soluciones.

Para iniciar el diálogo puede pedirse a los protagonistas que cuenten alguna experiencia personal, en la que la relación con personas del grupo fue de apoyo mutuo. Se pide al grupo que se centre en hechos concretos y no tanto en situaciones generales. A partir de ahí se intenta centrar la discusión del grupo en las similitudes y diferencias de esas experiencias concretas, intentando llegar a algunas conclusiones generales. Este proceso puede apoyarse explicando posteriormente los seis recursos que hemos explicado, y contestando las conclusiones del grupo con estas seis fuerzas.

De esta manera, todo el grupo puede hacerse consciente de las formas concretas de proporcionar apoyo mutuo. Si el tipo de grupo lo permite, se puede luego discutir sobre qué se puede hacer para desarrollar estos recursos o fuerzas en el grupo.

(D) Juegos de cooperación

Algunos juegos o dinámicas de cooperación pueden utilizarse para plantear en el grupo la cuestión del apoyo mutuo. Un ejemplo, de entre los muchos posibles, es el siguiente juego.

Dividir al grupo en parejas, de personas de la misma estatura y peso a ser posible. Las parejas se sientan en el suelo, cada persona frente a su compañera, con la punta de los pies tocándose. Se dan las manos y tratan de ponerse ambas de pie y, una vez lo han conseguido, se vuelven a sentar hasta llegar a la posición inicial, sin soltarse en ningún momento. Esta dinámica, que es un juego de coordinación y equilibrio, puede ayudar a plantear algunas cuestiones sobre el apoyo mutuo: necesidad de confianza, de seguir un ritmo común, de aportar los dos fuerzas, etc.

Este juego también puede hacerse sentándose de espaldas uno a otro y agarrándose de los brazos, intentando de esa manera ponerse de pie a la vez y luego volverse a sentar.

De cualquiera de las dos maneras que hemos indicado, después de haberlo realizado por parejas, puede hacerse por grupos de 4 ó 6 personas.

Existen otros muchos juegos de cooperación que pueden utilizarse para motivar o iniciar en el grupo una discusión sobre el apoyo mutuo.

(E) Comentar una experiencia de apoyo mutuo

Tuvimos un cateo armado a las dos de la madrugada en la casa. Este incidente fue enfrentado con eficacia y serenidad en su momento, pero provocó posteriormente una reacción de ansiedad y aumento de la tensión entre los miembros del grupo, pero el apoyo mutuo y el dedicar el tiempo necesario para que todos expresaran y procesaran sus sentimientos ayudó mucho a aliviar el temor. Concretamente nos reunimos tres veces. (1) Inmediatamente después de que los militares se hubieran marchado, a las 3.00 AM, hicimos té y café y nos sentamos alrededor de la mesa para conversar antes de intentar dormir. Se trataba de desahogarse, reír mucho, expresar el susto y el alivio, decir "qué suerte hemos tenido", etc. (2) Por la mañana tratamos cuestiones prácticas, analizamos el significado y posibles consecuencias de la "visita", y las medidas a tomar, nos repartimos las tareas

de informar y dar testimonios, etc. (3) Por la noche, dedicamos una reunión solamente a expresar nuestros temores, preocupaciones, cómo nos sentíamos, etc. Lo hicimos en ronda y era bueno separar esa reunión de la otra práctica, dando así tiempo y espacio para "procesar" las reacciones subjetivas.

Marcela, El Salvador 1989.

El testimonio puede leerse y comentarse en grupo después a partir de algunas preguntas: ¿cómo valoran el apoyo que se prestaron los miembros del grupo? ¿en qué consistió ese apoyo mutuo? ¿creen que fue útil para las personas y para el grupo? ¿por qué? ... A partir de aquí el grupo puede sacar algunas conclusiones generales sobre el apoyo mutuo, que pueden contrastarse con los consejos prácticos incluidos en la última parte de este capítulo.

ANEXO

**COMO FORMAR UN GRUPO
DE AUTOAYUDA**

(PROPUESTA DE TRABAJO PSICOSOCIAL)

COMO FORMAR UN GRUPO DE AUTOAYUDA

(PROPUESTA DE TRABAJO PSICOSOCIAL)

En este anexo hacemos una propuesta de cómo trabajar con grupos de autoayuda. Nos referimos aquí a grupos de nueva creación, que se ponen en marcha para ayudarse mutuamente a afrontar las consecuencias de la represión y hacer frente a las situaciones mediante el apoyo mutuo.

En circunstancias de represión política, han existido numerosas experiencias de trabajo con grupos desde esta perspectiva comunitaria (los más conocidos han sido los llamados Grupos de Orientación en la experiencia de las Madres de la Plaza de Mayo en Argentina, o los grupos de intervención por parte del FASIC en Chile). Si bien estas experiencias nacen y se desarrollan en contextos y formas de trabajo distintas, creemos que tienen algunos elementos comunes sobre los cuales nosotros vamos también a hablar aquí.

También en el contexto de Centroamérica se desarrollan numerosas experiencias de talleres de Derechos Humanos, de promotores, de salud mental, etc. que abordan algunas de estas cuestiones. Estos grupos, además de los temas o aspectos que tratan, pueden desarrollar también una dimensión de apoyo mutuo, como una forma de ayudarse para afrontar las consecuencias de la represión.

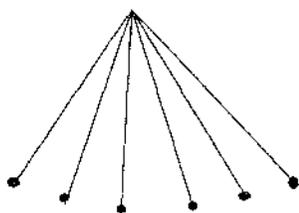
Aunque en este anexo se recogen como propuestas las indicaciones más prácticas para formar un grupo de estas características, su planteamiento ha sido desarrollado en todo el capítulo 11 (El grupo como ayuda).

El inicio

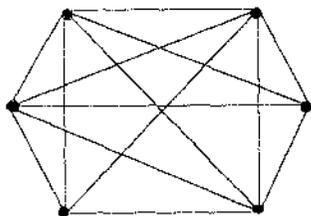
En muchas ocasiones, el grupo puede formarse a partir de la propuesta realizada por alguna persona, que toma así la iniciativa y que propone a los demás formar un grupo de estas características. Esta persona debe entonces asumir al principio el papel de animador del grupo.

Al inicio el grupo se encuentra en la necesidad de ser "guiado" por el animador, cuyo papel es importante que vaya remodelándose a partir de las primeras reuniones.

Durante éstas, el animador suele ser el centro de atención debido a la novedad y las dudas presentes en los primeros momentos de formación del grupo. Muchas veces ha sido esta persona la que ha proporcionado la oportunidad al grupo para reunirse, ha realizado las propuestas iniciales o incluso ha invitado a cada una a participar. El animador tiene por tanto que ir asimilando esta situación de partida e ir progresivamente ayudando al grupo a centrarse en sí mismo, pasando de una relación (A) a una (B).



(A)



(B)

Hay que aclarar que, cualquiera que sea el punto de partida (la situación inicial del grupo en cuanto a motivación, preocupaciones, etc...), el objetivo principal es obtener la activación del grupo y desarrollar la capacidad de la gente para proporcionarse apoyo mutuo.

Esta capacidad de apoyo mutuo viene dada en primer lugar por el hecho de sentirse "iguales" (con problemas o necesidades similares y con una situación de estrés por las circunstancias de la represión). Así, cuando las dimensiones del grupo son limitadas y puede darse una relación de confianza y seguridad, y el grupo se da el tiempo necesario, se pueden crear los lazos o identidad de grupo (pasar del "yo" al "nosotros").

Los objetivos del grupo

Los objetivos tienen que ser compartidos por los miembros del grupo. A veces son ofrecidos como punto de partida por el animador (*"Yo creo que es importante que formemos el grupo para lograr entre todos..."*). En todo caso los objetivos tienen que ser del grupo y no del animador, por lo que una vez que han servido para reunir y motivar a las personas, el grupo tiene que revisarlos y enriquecerlos con las propuestas de todas.

Es importante que los objetivos sean realistas y que conecten con las necesidades del grupo. Estas necesidades pueden ser: prepararse para una situación de crisis, integrar experiencias vividas, resolver problemas personales o familiares, superar el aislamiento, o desarrollar la capacidad de intervención social.

¿Cómo se ofrece el grupo?

La oferta de participar o formar el grupo debe hacerse de forma que las personas tengan posibilidad real de decisión. No se trata de convencerles a toda costa "por su bien". Se trata más de motivar que de persuadir.

El primer paso puede ser hablar sobre para qué puede ser útil el grupo y lo que se hará en él, en los términos más concretos posibles. Es probable que las personas muestren por una parte interés, pero por otra temor o no ver el sentido: *"Mi problema es demasiado personal", "Cómo voy a ayudar a los otros si no puedo ayudarme a mí misma"...*

El animador tiene que ser sensible a estos sentimientos. Una actitud más positiva puede ser ayudar a las personas a expresar y clarificar esos sentimientos (en vez de decir *"bah, no te preocupes"*). Al hacer la propuesta de formar el grupo es importante hacer hincapié en la fuerza y los recursos de autoayuda que tienen las personas, respetando sus decisiones y autonomía. Igualmente es importante aclarar su papel activo (es la diferencia entre *"veremos si podemos ayudarles"* y *"ustedes han tenido muchas experiencias y han tenido que luchar tanto que seguro tienen muchas cosas que decir y aportar a los otros"...*).

La preparación del grupo

Cuando se está proyectando hacer un grupo de estas características, el animador o el grupo que lo prepare tiene que definir claramente, además de los objetivos, tres cosas:

- cómo se contactará con las personas que pueden participar,
- la organización mínima que se necesita (tiempo, local..),
- si se pueden hacer contactos a través de las propias personas que participarán (por ejemplo si son parte de un movimiento o grupo social, o personas conocidas...).

¿Cómo se forma el grupo?

Ya hemos dicho que el animador, o quien prepare la propuesta de trabajo, deberá preguntarse cuáles son las necesidades, tensiones, experiencias, actitudes y temores que se presume que aparezcan, para de esa manera enfocar mejor el grupo.

En la primera reunión debe establecerse un "acuerdo" entre todo el grupo sobre los objetivos y forma de funcionamiento. De esta manera puede lograrse la superación de actitudes de tipo "defensivo" que pueden existir al principio. Se puede así crear, desde el principio, un clima distendido y constructivo que facilite la implicación y participación de todos.

Ya hemos dicho que es importante que haya unos problemas y necesidades comunes, un sentimiento de sentirse "igual" a los otros, que es de donde nace la capacidad de ayuda mutua. Pero también es importante que en el grupo haya alguna persona que pueda ser "modelo" o afronte algunos problemas de forma más satisfactoria, para que el grupo tenga elementos de contraste dentro de sí mismo y estas diferencias dentro de lo "igual" le hagan avanzar. También es posible que estos "modelos" los aporten personas distintas (por ejemplo, puede haber personas que hayan afrontado mejor algunos problemas o que tengan experiencias más positivas en la familia, o un menor grado de depresión, etc.). Lo importante es que el grupo tenga esta capacidad y no tanto que exista alguna persona "ideal".

Cuestiones metodológicas

Dadas las condiciones del contexto de depresión y las propias características del proceso de ayuda, es importante que se establezca una relación de confianza y seguridad en el grupo. Para ello el grupo debe ser estructurado (siempre los mismos miembros) o semiestructurado (a las reuniones no acuden siempre todos, pero sí a la mayor parte de ellos). De esa forma se puede asegurar una estructura ágil y una continuidad en el proceso del grupo.

El número de participantes puede ser variable, pero recomendamos un número entre 6 y 10 personas. La duración de las reuniones está entre la hora y media y dos horas. El número de sesiones puede ser desde 4 hasta 16, aproximadamente, aunque el grupo podrá en muchas ocasiones decidir hasta cuando seguir. Otras veces el grupo así constituido sigue funcionando como grupo organizado, realizando algunas tareas, o como grupo de amigos.

En las reuniones del grupo se pueden utilizar técnicas de dinámica de grupos, juegos, etc. que pueden facilitar el avance, la participación y la

comunicación en el grupo. El grupo puede ser así no sólo un lugar en el que se habla de experiencias, sino también una fuente de nuevas experiencias.

Es importante que, dependiendo de las características del grupo, participen familiares de las personas (por ejemplo, en el caso de personas que han sido torturadas). En otros casos los grupos son ya de familiares (por ejemplo, en los grupos de apoyo mutuo en la experiencia de movimientos de familiares de desaparecidos).

Como ya dijimos cuando hablamos de los recursos del grupo, éste tiene también una proyección social (poder colectivo e integrador de soluciones). Por eso es también importante que la experiencia del grupo pueda revertir en otras personas o incluso a nivel de testimonio social. Una forma de hacerlo es escribir o recoger los testimonios aportados en el grupo, como parte de su propio proceso histórico, y darle un sentido social al daño que también ha sido producido a nivel social. Otras formas son la participación en acciones de denuncia, reclamo, o lucha frente a las situaciones que produce la represión.

El animador del grupo

En las reuniones y dinámica del grupo el papel del animador es sugerir, informar, iniciar, apoyar, facilitar en los distintos momentos el proceso del grupo, teniendo en cuenta que el objetivo fundamental es activar los recursos de apoyo mutuo que tiene el grupo.

El animador se encuentra a veces en un difícil equilibrio, no siendo más activo de lo necesario, de forma que el grupo sea protagonista y la fuente principal de ayuda.

El animador puede ser una persona que haya pasado por la misma experiencia, o un trabajador o promotor de salud que sea cercano a los problemas y con cierta experiencia en el trabajo comunitario. En todo caso, el animador no puede ser alguien "ajeno" al grupo y debe tener una actitud de apertura y cercanía humana y social al grupo.

En ocasiones puede ser necesario que otra persona ayude al animador, de forma que pueda observar y apoyar en las necesidades que se vayan planteando, sobre todo cuando la problemática generada por la represión ha sido devastadora (desapariciones forzadas...). En el caso de asistir dos personas a las reuniones del grupo es importante que sus funciones estén claras y que no se creen situaciones de ambigüedad. En otras ocasiones,

es posible que las dos personas se vayan turnando en su papel de animación y apoyo en el trabajo con el grupo.

La primera reunión

Puede ser útil considerar la primera reunión de forma separada al resto, ya que el inicio del grupo es muy importante para el resto del proceso.

En la primera reunión se realiza:

- breve y clara presentación del animador,
- autopresentación de los miembros,
- explicar los objetivos propuestos y ver si hay un acuerdo inicial,
- recoger los problemas y necesidades sentidas,
- ver si los objetivos responden a esas necesidades y reformular los objetivos si es preciso.

Durante la primera reunión la disponibilidad del animador a escuchar y sus actitudes de respeto y comprensión sirven para ir estableciendo un clima de confianza y para ir definiendo las normas de comportamiento en el grupo (dejar tiempo para que hable cada uno, respetar las experiencias...).

Las siguientes reuniones

A partir de ahí el grupo puede funcionar de dos maneras.

La primera es a partir de las experiencias individuales, de forma que las personas plantean en el grupo su experiencia de forma rotatoria. El trabajo del grupo se centra así en los problemas que plantea ella, y el grupo trata de proporcionar ayuda de forma individualizada, contrastando las experiencias de cada persona.

La otra posible orientación del trabajo del grupo es partir de "temas de discusión" o áreas de experiencia que tengan una importancia grande para todos los miembros del grupo. En la discusión de estos temas cada persona va aportando sus problemas y su experiencia y aprendiendo de la de los otros (por ejemplo, qué decir a los niños en casa, cómo reconstruir las relaciones con sus compañeros...). En general, esta última orientación nos parece más acorde con las necesidades y características del grupo.

En el proceso del grupo es importante evitar posibles situaciones de marginación o roles muy marcados (la persona que habla siempre, los silenciosos, ...). Si existen situaciones que preocupan al animador por su gran impacto emocional, o porque considere que es difícil de conducir el grupo en ese tema, es importante que estén claras desde el principio, para que todo el grupo decida qué hacer.

La conclusión y evaluación del grupo

Depende de las características del grupo de apoyo mutuo. A veces el grupo puede seguir funcionando o constituirse en un grupo organizado, o con una proyección social, etc. Otras veces, el grupo con su actual forma de funcionamiento no sigue ya adelante, aunque sin embargo las personas siguen viéndose o trabajando juntas o formando parte de un movimiento más amplio.

Es importante que a medida que el grupo va cumpliendo sus objetivos, se vaya abordando en el grupo también este momento de conclusión. De esta forma la conclusión y la evaluación del grupo no son un momento puntual, sino un proceso que el propio grupo va haciendo.

Además de ser un momento bueno para evaluar el grado de apoyo, los cambios que se hayan producido y la propia evolución del grupo, puede ser útil preguntarse llegado este momento: ¿qué hacer?

De esta manera el grupo de autoayuda se convierte también en una forma de proyección humana y social.

INDICE

APRENDER DEL SUR	5
PRÓLOGO	7
INTRODUCCIÓN	13
PRIMERA PARTE	
INTRODUCCIÓN	19
CAPITULO 1 FINALIDADES DE LA REPRESION POLITICA	21
CAPITULO 2 SITUACIONES LIMITE Y EXPERIENCIAS TRAUMATICAS DE CARACTER POLITICO	35
CAPITULO 3 RESISTENCIA EN LAS SITUACIONES LIMITE DE CARACTER POLITICO	47
CAPITULO 4 AFRONTAR EL MIEDO EN LAS SITUACIONES LIMITE	65
SEGUNDA PARTE	
INTRODUCCION	85
CAPITULO 5 CONSECUENCIAS Y EFECTOS DE LA REPRESION POLITICA EN LA PERSONA Y SU ENTORNO	87
CAPITULO 6 EL CUESTIONAMIENTO DE LA IDENTIDAD	99

CAPITULO 7	
DESAFIOS QUE IMPLICAN LAS EXPERIENCIAS TRAUMATICAS	113
CAPITULO 8	
TRAUMA Y REINTEGRACION: FORMAS DE RESPUESTA	129
TERCERA PARTE	
INTRODUCCION	149
CAPITULO 9	
EL PROCESO DE AYUDA	151
CAPITULO 10	
LA RELACION DE AYUDA	169
CAPITULO 11	
EL GRUPO COMO AYUDA	187
ANEXO	
COMO FORMAR UN GRUPO DE AUTOAYUDA	209
BIBLIOGRAFIA	219

BIBLIOGRAFIA

- A.C.A.T.** *Que fais-tu de ton frère?*
Fayard, Paris 1987.
- ACAFADE.** *Floreceás Guatemala.*
ACAFADE, Costa Rica 1990.
- BARUDY J.-VIEYTES C.,** *El dolor invisible de la tortura,*
Ed. Franja.
- BENEDETTI, Mario,** *Antología Poética.*
Alianza Editorial, Madrid 1984.
- BETTELHEIM, Bruno.** *El corazón bien informado.*
Fondo de Cultura Económica, México 1960.
- CODEPU (Comité de Defensa de los Derechos de los Pueblos).**
Tortura: Aspectos médicos, psicológicos y Sociales.
CODEPU Santiago de Chile 1990.
- COLAT, Grupo.** *Así buscamos rehacernos.*
COLAT-CELADEC, Bélgica 1980.
- CUC.** *Trenzando el futuro.*
Edita CUC, Guatemala 1990.
- FASIC.** *Trauma, duelo y reparación. Una experiencia de trabajo psicosocial en Chile.*
FASIC, 1986.
- FOPPA, Alaide.** *Mis Hijos.*
Guatemala 1980.
- GALEANO, Eduardo.** *Días y noches de amor y de guerra.*
Editorial Laia 1978.
- ILAS.** *Derechos Humanos: Todo es según el dolor con que se mira.*
ILAS Chile 1989.

- GONZALEZ, Oscar.** *Nos queda la palabra.*
Editorial Benita, Madrid 1977.
- KORDON, Diana. EDELMAN, Lucila y otros.**
Efectos Psicológicos de la represión política.
Ed. Sudamericana-Planeta, Buenos Aires 1986.
- LIRA, E. y WEINSTEIN, E.** *Psicoterapia y represión política.*
Editorial Siglo XXI, 1984.
- MADRES DE PLAZA DE MAYO.**
Historia de las Madres de la Plaza de Mayo.
Buenos Aires 1988.
- MARTIN-BARO, Ignacio.** *Sistema grupo y poder. Psicología social desde Centroamérica (II).*
UCA Editores, San Salvador 1989.
- MARTIN-BARO, Ignacio y otros.** *Psicología Social de la guerra.*
UCA Editores, San Salvador 1990.
- MONTERO, R.** *Tortura.*
Semanal de El País, Febrero 1984.
- WATSON, Peter.** *Guerra, persona y destrucción.*
Ed. Nueva Imagen, México 1982.