

Al pie de un limonero, a 30 de junio de 2006

Compañeros:

Entre las diversas fuentes de **nuestra propia autoeducación, aprendizaje y formación socio-política, como individuos y también como movimiento social** se encuentran las experiencias de movimiento hermanos, sean nacionales o extranjeros, pasados o presentes; aprender de ellos resulta de importancia fundamental, pues prevenir acciones represivas es posible, y cuando no pueden ser evitadas, existen formas que ayudan para afrontarlas de la *mejor manera*.

Presentamos por fin la segunda parte de un libro cuya lectura es obligada e impostergable ante el ambiente enrarecido que estamos enfrentando. Además, constituye una muestra 'en-concreto' de que *se puede* ir construyendo *otra* forma de hacer política, de difusión de información a través de *high tech*, de debate y acción-actuación desde abajo desde la biodiversidad de los semejantes. A todos los que participan de los más diversos movimientos y tendencias anticapitalistas, y que valoran a cabalidad el carácter estratégico de la propia autoconservación y la responsabilidad colectiva que representa el enfrentamiento con la violencia represora, y sin pretender *tirar línea*, les exhortamos a la difusión de materiales como éste.

Seminario *Oximoron*, UNAM, 2006

No.0 -Cuadernos oximoronezcos



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

INDICE

SEGUNDA PARTE

Capítulo 5	
Consecuencias y efectos de la represión política en la persona y su entorno	1
Capítulo 6	
El cuestionamiento de la identidad	6
Capítulo 7	
Qué desafíos implican las experiencias traumáticas	10
Capítulo 8	
Trauma y reintegración: formas de respuesta ..	15

Todos los cuadernos del GEPAH – DNZ están disponibles en la página del *Seminario Oximoron*:
http://www.geocities.com/diesonne_2k

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 REPRESIÓN POLÍTICA EN LA PERSONA Y SU ENTORNO

1. EL IMPACTO DIRECTO DE LA REPRESIÓN
2. EMPEORAMIENTO DE LAS CONDICIONES DE VIDA
3. AISLAMIENTO SOCIAL
4. HOSTIGAMIENTO Y PERSECUCIÓN
5. RUPTURA DEL PROYECTO VITAL Y POLÍTICO
6. EN CONCLUSIÓN

PROPUESTAS METODOLÓGICAS

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

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

CONSECUENCIAS Y EFECTOS DE LA REPRESIÓN POLÍTICA 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 incompreensión 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 buenísimos, 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...

Felisa, 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.

PROPUESTAS METODOLÓGICAS

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).

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.

(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

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

PROPUESTAS METODOLÓGICAS

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

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:

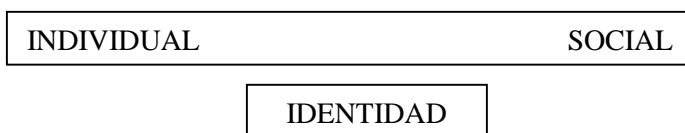
- Por una parte la identidad individual. Cada persona tiene una vida y unas características individuales: desde el color del pelo, al carácter,

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. Pertenecemos 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 sí misma, que se sienta “sucia”, “marcada”, “rota”. Tratan por tanto de 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 sentir 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 (salvarse 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.

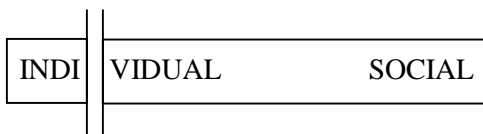
La represión confronta a las personas con experiencias muy duras (tortura, asesinatos, desapariciones...). Esto hace necesario integrar la experiencia para no quedar paralizado por el "antes todo era...". Cuando la persona se encuentra "colgada" del pasado es probable que no encuentre formas de integrar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

PROPUESTAS METODOLÓGICAS

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

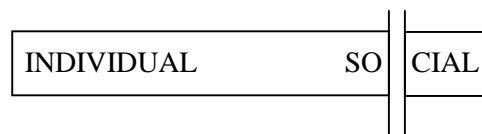
sexual fuerte. Un rechazo físico al acto sexual. Lo he hablado muy poco porque son cosas que tú no tienes tendencia a hablar, no lo hablas con nadie. Yo no sé, puede que me equivoque, pero también el hombre con el que estás bien va a sentir un cierto rechazo por ese hecho...

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 fuí 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.

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

QUÉ DESAFÍOS IMPLICAN LAS EXPERIENCIAS TRAUMÁTICAS

1. LA NECESIDAD DE UN NUEVO EQUILIBRIO
2. LAS MUERTES, LAS PÉRDIDAS
3. LOS SENTIMIENTOS DE CULPABILIDAD
4. LAS TRAMPAS, LAS SITUACIONES CONTRADICTORIAS
5. LA SITUACIÓN DE CONFUSIÓN

PROPUESTAS METODOLÓGICAS

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

*...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

QUÉ DESAFÍOS IMPLICAN LAS EXPERIENCIAS TRAUMÁTICAS

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 el 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 distorsionarlas, 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 quedar atrapado y salir de esas "trampas" es cambiar los términos, las condiciones de esta situación. Para ello hay que:

1°. Ser consciente de que las situaciones son "trampas".

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

3°. 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

PROPUESTAS METODOLÓGICAS

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).

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 la realidad se difuminan.

En otras ocasiones las experiencias traumáticas hacen que, para la 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 como 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 de la acción individual y colectiva.

- 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 nos 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	<ul style="list-style-type: none">- ¿Se produjeron 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 experiencias vividas juntos. De esta manera el grupo puede ayudar a cada persona a expresar sus vivencias, aclarar las circunstancias y profundizar en los 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 REINTEGRACIÓN: FORMAS DE RESPUESTA

1. LA VIDA COMO ANTES: "NORMALIDAD"

2. CUANDO LA EXPERIENCIA ES
ABRUMADORA: "IMPOSIBILIDAD"

3. LA REINTEGRACIÓN

PROPUESTAS METODOLÓGICAS

(A) LECTURA Y DISCUSIÓN DE UNA
EXPERIENCIA

(B) COMPARTIR Y ANALIZAR RESPUESTAS

(C) EL JUEGO DE LOS PUNTOS

(D) COMPARTIR LOS SUEÑOS

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

TRAUMA Y REINTEGRACIÓN: 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"

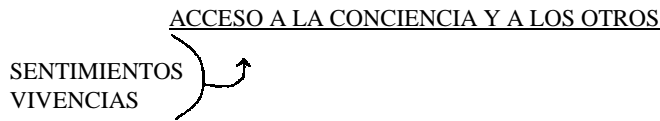
La primera situación se caracteriza por intentar negar y reprimir el hecho de estar afectado por la experiencia ("¡...no me ha pasado nada..!") y, por lo tanto, la experiencia misma ("no es nada, todo sigue igual..."). Una actitud de este tipo lleva a menudo a lo que hemos llamado "privatizar el daño", 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 cabrón 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 no 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. Reintegrar 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.

PROPUESTAS METODOLÓGICAS

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.

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

(A) Lectura y discusión de una experiencia

Siempre tuve una conciencia. Nada era mío, nada me pertenecía, a mi 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 tú 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:

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

2°. 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 <ul style="list-style-type: none">• Negación• Fingimiento (como si...)• 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 <ul style="list-style-type: none">• 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...?

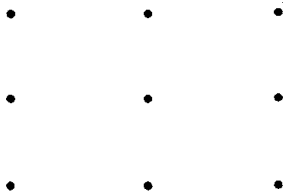
(C) El juego de los puntos

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.

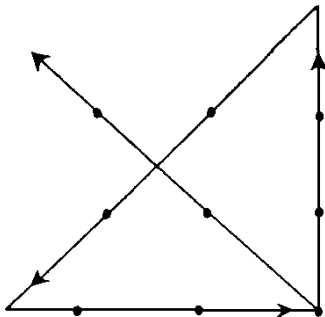
Esta idea puede ayudar a reflexionar sobre los intentos de hacer frente a las consecuencias

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 en las noches con esos problemas o les cueste dormir porque les 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 interrumpirlo.

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.