

Grupo de Acción Comunitaria

Diplomado "Salud Mental en Situaciones de Violencia Política y Catástrofes" 2013-2104

**Colectivo TRAMPA (Tejiendo Redes de Apoyo Mutuo para la Acción)**

*Equipos que trabajan en medio del conflicto II:  
Dilemas y manejo del conflicto*



*"Reflexionar juntas, intercambiar experiencias e irnos con más herramientas,  
ideas, estrategias y aliadas"*

Si quieres contactar con nosotras: [colectivotrampa@riseup.net](mailto:colectivotrampa@riseup.net)

# **REPRESIÓN**

## **a. FINALIDADES DE LA REPRESIÓN**

*(partes seleccionadas del libro Afirmación y Resistencia: La comunidad como apoyo Carlos M. Beristain y Francesc Riera)*

¿Por qué?

Creemos importante conocer las finalidades de la represión, entender muchas de las cosas que suceden a nuestro alrededor, si conocemos sus mecanismos podemos plantear maneras de afrontarlo.

### **1. Romper el tejido colectivo y solidario**

El poder necesita la sumisión de individuos para seguir su proceso de explotación sin que nadie altere el orden establecido

Así rompe la unidad entre las personas, las experiencias comunitarias en las que la gente se une por compartir necesidades e ideales y procesos comunes.

Se busca romper convicciones contrarias de cada persona y lograr la individualización, ruptura de comunidad y colectivo.

Usa la guerra de baja intensidad, guerra sucia. salen de esquemas de guerra convencional, usan todos los métodos posibles al conjunto de la población. guerras psicológicas.

### **2. Control del enemigo interno**

El enemigo más peligroso es el interno, teóricamente grupos insurgentes calificados violentos, delincuentes, terroristas, enemigos de la democracia, etc.

Se amplía a todos los grupos opuestos al régimen o sospechosos de poder serlo. Expresiones como "algo habrán hecho" se difunden desde el poder como justificación y también culpabiliza a las personas afectadas. conclusión: "al que no se mueve no le va a pasar nada".

### **3. Intimidar a la población**

Que todo el grupo y población sepa lo que les puede pasar también a ellos. a veces mediante torturas delante de familia o comunidad, a veces menos explícita- cuando existen miles de desaparecidos y sabes que puedes ser el próximo.

Difunde el miedo a la sociedad, la gente se hace desconfiada, se siente paralizada, no participa en actividades del grupo. el miedo se convierte en uno de los más grandes mecanismos de control.

### **4. Implantar la impunidad**

Un hecho se queda sin castigo aunque lo merece, así a la gente no le queda otra cosa que adaptarse y colaborar para sobrevivir.

Se diluye la responsabilidad de los hechos en el sistema: el torturador no se hace responsable por que obedece órdenes, su jefe tampoco lo es porque las órdenes vienen de arriba, el siguiente de la cadena tampoco....

Se necesita un ámbito social que justifique la tortura o desaparición como respuestas

necesarias. (hizo falta por tal y tal razón)

Los mensajes producidos por el gobierno tipo: "todos somos responsables de la situación del país" ayudan a mantener la impunidad

## 5. Transformar la población

Transformar la población en colaboradora sin criterio propio

La guerra psicológica que conlleva la represión supone una manera de pensar orientada a que la gente acepte las situaciones

Intenta que sean los propios vecinos que ejerzan el control: chivatos, orejas, siendo cómplices y víctimas de esta represión política porque "es necesario colaborar con la seguridad ciudadana".

## b. IMPACTO DE LA REPRESIÓN

### Individual

#### ***Inmediato- mecanismos de defensa:***

- Bloqueo emocional, negación, contención, evitación.
- Odio, rabia.
- Pensamiento de disco rallado.
- Alteración del ciclo de sueño y de la alimentación
- Miedo, ansiedad.
- Alteración de la percepción de la realidad.

#### ***Corto plazo- el impacto inmediato + falta de información + rumores provocan:***

- Confusión y desorientación. Para superar la confusión es importante tratar de mantener la calma, evitar los rumores, tratar de hacer un análisis exhaustivo de todos los datos que tenemos, situar en el tiempo y en el espacio y compartir la evaluación de la situación con otras personas menos afectadas.
- Alteración de estilo de vida. Se dan limitaciones sobretudo al principio, no se puede ir a los lugares habituales (trabajo, universidad,...)
- Cuestionamiento. Cambio de percepciones.
  - Como me percibo a mi mismo  
*¿De que he sido capaz, he respondido frente a mis expectativas?*
  - Como percibo a los demás  
*Están asustados, paralizados, agobiados, enfadados, decepcionados*
  - Como percibo al mundo  
*Lugar inseguro, situación de amenaza. También se pueden despertar sentimiento de odio, rabia muy intensos.*
  - Como pienso que los demás me perciben *Víctima/héroe, centro de atención, peligroso Señalamiento, culpabilización, estigma social.*
- Desconfianza.
- Problemas a la hora de compartir Tendencia a interiorizar el daño. Se deteriora la comunicación, aparecen los silencios. Miedo a hablar, a que no me entiendan,

a que sepan que sufro, a que sufran mas por ello. Ganas de olvidar.

- Aislamiento
- Culpa vergüenza. En mí mismx, en los demás..... Se manifiesta muchas veces como sensación de obligación. También en la familia, grupo, entorno: tendencia a la autoculpabilización y /o a la atribución de responsabilidades.
- Contradicciones. Situaciones trampa para las que, aparentemente, solo hay dos posibilidades de solución y no hay otra salida posible.
- La pretendida elección entre las alternativas es falsa, porque cualquier cosa que se decida será siempre negativa, perjudicial, desorganizadora. (Afirmación y resistencia)
  - Hablar / no hablar
  - Denunciar / no denunciar
  - Hacerlo público / no hacerlo
  - Familia / Movimiento

### ***Largo plazo:***

- Distinta evolución entre lxs más afectadxs y lxs menos afectadxs
- Tensión
- Incomprensión
- Conflictos
- Cansancio
- Inflexibilidad
- Retraumatización en situaciones que recuerdan el hecho: aniversarios, contacto con la policía...
- Proceso judicial: impunidad empeora la evolución

### ***Grupal***

- Conflictos y malentendidos entre grupo y familia
- Diferencias entre los miembros del grupo
- Miedo y ansiedad
- Problemas de comunicación
- Sobrecarga de tareas/sobre protección
- Diferencias a la hora de afrontar

### **A tener en cuenta:**

- Conflictos inducidos por el hecho, previos a él o relacionados
- Conflictos interpersonales, entre familia y grupo, intergrupales, interfamiliares.
- Hecho represivo
- Características previas al grupo

- Flexibilidad y tolerancia
- Equilibrio emocional y político

### **c. RESISTENCIAS A LAS SITUACIONES LÍMITE DE CARÁCTER POLÍTICO:**

*(partes seleccionadas del libro Afirmación y Resistencia: La comunidad como apoyo Carlos M. Beristain y Francesc Riera)*

#### **1. Tener una ideología o convicciones firmes**

La incapacidad de darle sentido a las experiencias hace que las personas seamos más vulnerables ante las situaciones límites. La gente que peor resiste es la que no tiene una ideología que le permita analizar y comprender las situaciones. Tener una ideología o convicciones firmes ayuda a dar sentido a lo que pasa, mantener la integridad como persona y militante. En la experiencia de muchas personas, el tener 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 límites tratan de obligar a la gente hacer lo que no quiere; eliminar su capacidad de decidir. La finalidad última de la represión es transformar la población en colaboradora.

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.

Es importante diferenciar entre lo que se puede controlar y lo que no. Aunque hay poco que podemos controlar, es importante ver los espacios en que podemos tomar iniciativas, no ceder en algún punto, adelantarse a los acontecimientos, etc.

#### **3. Conocer los métodos y las estrategias utilizados por el poder**

Las situaciones límites utilizan una serie de métodos que pretenden tener a la persona en una situación de descontrol absoluto para así poder controlarla totalmente. (limitar el uso del cuerpo, generar miedo en el colectivo, sembrar dudas y confusión)

Conocer sus técnicas combate el incertidumbre que muchas veces se vive peor que el hecho negativo. Técnicas como: vendar los ojos para desorientarte, el torturador bueno/malo para que confíes, preguntas sin respuesta, el aislamiento para hacerte dudar de lo que ves/oyes, sembrar miedo que te hace callarte, etc).

#### **4. Preservar la autonomía**

La tortura se basa en la imposición del poder total por parte de los funcionarios del Estado sobre la persona detenida, eliminando la autonomía de las personas y grupos. La capacidad de acción independiente del Poder se atrofia si no se ejercita y las situaciones límite pretenden hacer imposible ejercerla.

Es importante preservar áreas de acción independiente, por ejemplo: permanecer activo o pasivo por voluntad propia, gestionar el tiempo por propia iniciativa y no lo que marque la institución carcelaria, mantener alguna rutina independiente del poder, etc.

#### **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. (cortando referencias del exterior, intentar que la persona detenida crea que la detención y la tortura son la “única realidad”)

Más allá en la sociedad también se intenta imponer la versión oficial que beneficie al poder y con la colaboración de los medios de comunicación. La tortura, por ejemplo, no existe, es una invención de los que quieren desprestigiar al Estado. Los desaparecidos crean silencio, no existen tampoco, y por lo tanto no hay responsables.

Por todo esto es necesario afirmar otra realidad, hacer actividades de denuncia social, construcción de otra realidad, reivindicar la verdad, que la transformación es posible...

#### **d. ESTRATEGIAS CONCRETAS DE AFRONTAMIENTO.**

Hay muchas estrategias para afrontar la represión, no hay ningún manual, cada persona, colectivo, familiar, puede encontrar las suyas propias. Además dependen muchas del contexto en el que cada personas o colectivo se encuentre, de lo que ocurrió, de las formas de trabajo del grupo, y mil variantes más que no se pueden prever. Las estrategias se pueden dividir en la forma si son individuales o colectivas, y en el tiempo si el suceso acaba de ocurrir o pasó tiempo del mismo.

Nosotras vamos a explicar algunas estrategias que nos han servido en situaciones de represión, algunas son de nuestra propia experiencia, otras de personas que nos acompañaron y nos compartieron las suyas, y nos ayudaron a buscar formas de afrontar la represión.

##### **1. Familia y grupo de apoyo.**

En muchas ocasiones, después de darse un hecho represivo, la familia y el grupo de apoyo entran en discusión, desconfianza, o desacuerdo. Por una parte porque cada uno cree que el otro es el enemigo, la familia puede pensar que el grupo de apoyo es quien ha llevado a la persona a esa situación, y el grupo de apoyo suele pensar que la familia no tiene mucha idea de nada, y que más que ayudar incordia en el proceso. Entran en desacuerdo, desconfianza, etc. Es importante crear lazos de apoyo entre las dos partes, confianza, entendimiento, comunicación.... sobretodo en estos momentos donde la persona afectada necesita un apoyo claro, no una ruptura de sus pilares.

La asunción de tareas (quien habla con lxs abogadxs, quien contacta con los medios de comunicación, quien busca una terapeuta, etc.) ayuda a que la persona pueda centrarse en lo que le ha pasado y puede sentir un respiro por no tener que tomar el papel principal en la escena. Es importante consultar a la persona afectada, no hacer como si no existiera, y protegerla. Es una balanza entre preguntar pero no atosigar. Entre estar atenta a lo que necesite pero no sobreproteger a la persona.

Intentar salir de la confusión, saber qué es lo que ha pasado, realizar un análisis de la situación, manejar la situación recogiendo la información, y crear la historia completa. Eso ayuda a salir de la confusión, a saber porqué ha pasado esto, ayuda a entender y a comprender lo que ocurrió, y a poder dejar de lado, poco a poco, la culpabilidad, la duda, la inseguridad, etc.

##### **2. Reducir los niveles de impacto.**

- Ir recuperando poco a poco los espacios de normalidad, ir buscando espacio de rutina, los que antes se hacían de manera diaria, etc

- Introducir momentos de desconexión y de distensión. Paseos, cine, deporte, salidas a la montaña, playa... No estar pensando todo el día en el mismo tema.
- Ajuste de medidas de seguridad. Ej: si se decide denuncia a nivel legal, pues saber a quien se cuenta el que, hasta donde contamos, a partir de que fecha, antes de poner la denuncia¿? Después¿? Si la información se queda dentro del mismo grupo, o se abre a otros colectivos, . También saber donde esta toda la información y los papeles, que se guarde en un sitio seguro.

### **3. Manejo de la necesidad de ayuda.**

- La importancia de la ayuda psicológica individualizada, dentro de los movimientos sociales hay una separación del mundo psicológico, pero para casos así no tenemos las herramientas necesarias para poder apoyar y afrontar una situación así, por ello es importante contar con profesionales de confianza para poder afrontar esta situación.
- Importante crear lazos de comunicación interna, saber las necesidades de cada persona, respetar los diferentes tiempo, y las diferentes formas de afrontar la situación. Hablar calmadamente, y escuchar activamente al resto.
- Crear espacio para manejar lo emocional. Poder como nos sentimos y nos hemos ido sintiendo. Hay muchas formas de expresar algo tan complejo, la única no es la racional, a través de las palabras, aunque a veces es valida, pero en muchas ocasiones hay sentimientos que no pueden salir con palabras. Es de buena ayuda utilizar herramienta de pintura, baile, contacto-masaje-, música, otras formas diferentes para poder sacar la rabia la impotencia, la frustración, el miedo, la parálisis, y todos los sentimientos que una situación así genera. Estos espacio son importantes que se planifiquen, que haya alguien que se encargue de ellos, que sean íntimos, y que no haya interrupciones, , y que no sea un punto dentro de una asamblea, sino un espacio aparte. A veces cuando no estamos acostumbradxs cuesta dar importancia a estos espacio, pero son vitales para poder asimilar lo ocurrido, y un pasito para ir superándolo.
- La reconstrucción colectiva de lo sucedido permite dar un espacio de socialización del sufrimiento, de información hacia todo el mundo, permite también a quienes han pasado por la situación contarle de una vez y no persona tras personas, aunque si es cierto que este tipo de dinámicas se suelen dar al paso del tiempo, no al poco tiempo que ocurre todo.

### **4. Asimilar el hecho**

- Integrar la experiencia. Poder reconocer lo que ha pasado, las implicaciones que ha tenido, darle un sentido, comprenderlo... Todo ello ayuda a salir de la confusión, disminuir la implicación emocional, evaluar mejor el proceso individual y reintegrarlo en el colectivo.