



Afirmación y resistencia

“La comunidad como apoyo”
(Primera Parte)

Carlos Martín Beristain
Francesc Riera

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*. El siguiente libro es un producto más de las incontables conexiones que se dieron al calor de la huelga; y lo iremos presentado conforme avance el trabajo de transcripción, el cual está siendo realizado en colaboración del GEPAH y el DNZ (*Die Neue Zeitung*); dicha colaboración no rompe con el espíritu de los números anteriores, por el contrario es 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 habiendo participado en nuestro movimiento o no, que sientan la necesidad de re-pensar y co-pensar lo sucedido y lo que puede suceder, y sin pretender *tirar línea*, les exhortamos a la difusión de materiales como éste.

GRUPO DE ESTUDIANTES DE POSGRADO - DNZ, UNAM, 2002

No.4 -Cuadernos del GEPAH - DNZ



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

INDICE

Aprender del Sur	1
Prólogo	1
Introducción	3

PRIMERA PARTE

Capítulo 1	
Finalidades de la represión política	4
Capítulo 2	
Situaciones límite y experiencias traumáticas de carácter político	9
Capítulo 3	
Resistencia en las situaciones límite de carácter político	13
Capítulo 4	
Afrontar el miedo en las situaciones límite	20

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.

PRÓLOGO

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 Lesa 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 en 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 las comunidades 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 metas”, la indiferencia, las complicidades abiertas o encubiertas, las políticas de concesiones, la identidad y las 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 culpable 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 en lo 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 se vuelvan a producir 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.*

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 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

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 REPRESIÓN POLÍTICA

Nadie más

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

*Cuando los nazis fueron 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 por mí
no había ya nadie para protestar.*

Martín Niemöller

CAPITULO 1

FINALIDADES DE LA REPRESIÓN POLÍTICA

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

PROPUESTAS METODOLÓGICAS

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

FINALIDADES DE LA REPRESIÓN POLÍTICA

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 por 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 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 pida 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, inmaterial, 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 presenta como sinónimo de retrasado, por lo que es menos horrible que los “blancos listos y civilizados del norte” puedan hacer contra ellos lo que quieran.

Todos hemos escuchado 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 el 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, ¡qué 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.

PROPUESTAS METODOLÓGICAS

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.

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**

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 cinco finalidades apuntadas en este capítulo, cuyo contenido puede servir de guión. 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 cinco finalidades ya apuntadas y posteriormente, una vez 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 MÁS IMPORTANTES	EN QUÉ 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 REPRESIÓN POLÍTICA
HORROR MOMENTÁNEO
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 mejor forma 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 LÍMITE Y EXPERIENCIAS TRAUMÁTICAS DE CARÁCTER POLÍTICO

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 LÍMITE Y EXPERIENCIAS TRAUMÁTICAS DE CARÁCTER POLÍTICO

1. QUÉ SON LAS SITUACIONES LÍMITE Y LAS EXPERIENCIAS TRAUMÁTICAS
2. LO PERSONAL Y LO SOCIAL
3. LA SALUD MENTAL ENGLOBALO SOCIAL

PROPUESTAS METODOLÓGICAS

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

SITUACIONES LÍMITE Y EXPERIENCIAS TRAUMÁTICAS DE CARÁCTER POLÍTICO

1. Qué son las situaciones límite 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 pérdida 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
<input type="checkbox"/> Imprevistas <input type="checkbox"/> Terremotos, inundaciones, huracanes <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	<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 indisociable 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 concientización, 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 Bettelheim

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

PROPUESTAS METODOLÓGICAS

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 LÍMITE O EXPERIENCIAS TRAUMÁTICAS 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 LÍMITE DE CARÁCTER POLÍTICO

La Certeza

Después de cuatro horas de tortura, el Apache y los otros dos cuilios 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 adivinas quién de nosotros tiene un ojo de vidrio, te dejaremos de torturar”. Después de pasear la mirada sobre los rostros de sus verdugos, el reo señaló uno de ellos: “El suyo. Su ojo derecho es de vidrio”. Y los cuilios asombrado 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 LÍMITE DE CARÁCTER POLÍTICO

1. TENER UNA IDEOLOGÍA O CONVICCIONES FIRMES
2. MANTENER EL “CONTROL” DE LA SITUACIÓN
3. CONOCER LOS MÉTODOS Y LAS ESTRATEGIAS UTILIZADAS POR EL PODER
4. PRESERVAR LA AUTONOMÍA
5. AFIRMAR OTRA REALIDAD

PROPUESTAS METODOLÓGICAS

- (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 de 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 los 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 la humillación sino porque tienen 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 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, confundiéndolo 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 un 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 con el 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 imprimírseme

PROPUESTAS METODOLÓGICAS

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,

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”. ¡Ésa 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 a 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.

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 de 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 sólo 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-Gubernamentales 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 porque 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 sólo 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.

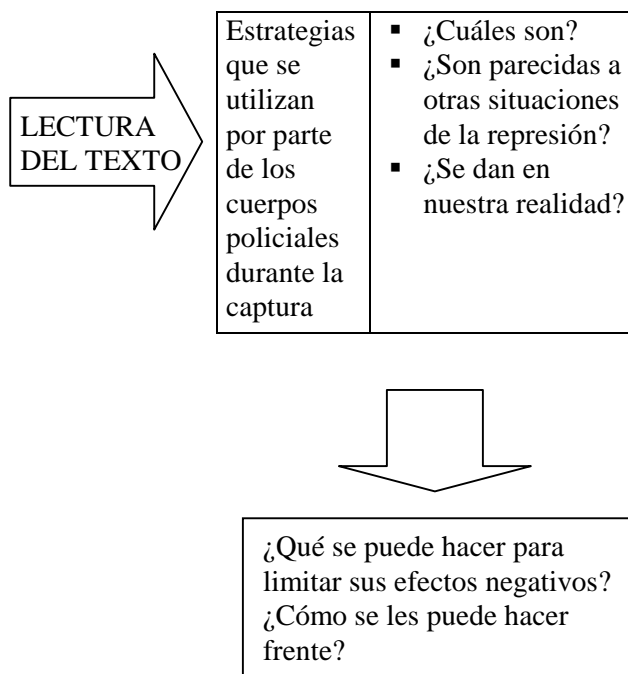
Hay algo que quiero decir a los captores, les agradezco haber ayudado a depurar mi concepción de la lucha; en verdad la tortura da la dimensión real del valor, justicia y paz; una cosa debe de quedarles clara, las amenazas, las presiones, las golpizas, en fin, el odio, son reflejo infame del estandarte 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 desmoronar 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 cinco 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.



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 sesenta centímetros a un metro. Así, más que el interrogatorio convencional “frente a frente”, el interrogatorio 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 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. Reld, *Criminal Interrogation*, citado en A. A. W., *Psicho Sources*, Bantam Books, New 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 LÍMITE

*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 LÍMITE

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

PROPUESTAS METODOLÓGICAS

- (A) CORRER HACIA EL MURO
- (B) ECHARSE HACIA ATRÁS
- (C) COMPARTIR EXPERIENCIAS
- (D) ESTRATEGIAS PARA AFRONTAR EL MIEDO
- (E) TÉCNICA DEL RIESGO
- (F) LA RELAJACIÓN

AFRONTAR EL MIEDO EN LAS SITUACIONES LÍMITE

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 puedan 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 llegamos".

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 límite

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 nervoso 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 de 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.

Cuando 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 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 del 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 las otras.

L. Edelman, Argentina, 1986

PROPUESTAS METODOLÓGICAS

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 la noción de distancia	alteración del sentido de la realidad escuchaba todo mucho más
(risas, silencio...)	estado de "alerta"
.....	

(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 o 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 sostener, 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 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 pueden 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 que 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 cinco 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

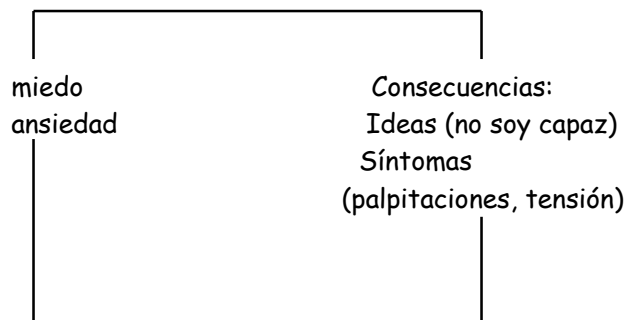
compañeros, todos vayan consiguiendo una visión más objetiva de la realidad.

Tercera parte: asumir los riesgos reales

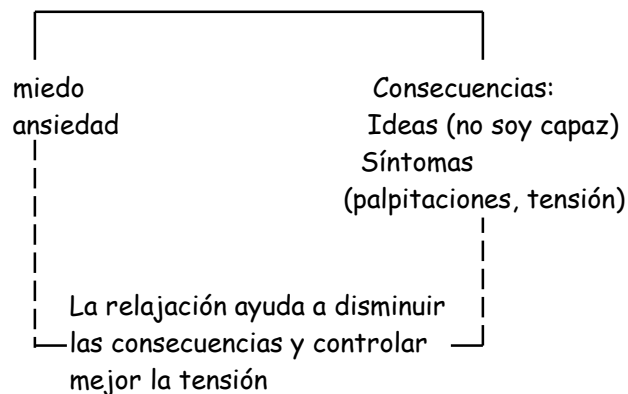
1. Van quedando los riesgos reales, cuya objetividad todo el mundo conoce.
2. El coordinador invita al grupo a encontrar medidas que atenuarían o eliminarían esos riesgos y a procurar razones que empujarían al grupo a asumir las posibles consecuencias. Toda acción supone un riesgo; se trata de saber si tiene tal valor y 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 característicos (palpitaciones, respiración rápida, tensión muscular, etc.) Esas ideas y síntomas, 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...”*