

IMPACTO PSICOSOCIAL
DE LA VIOLENCIA POLÍTICA
Y PISTAS
PARA LA ACCIÓN COMUNITARIA



MARIE CARAJ

ilustrado por Diana Raznovich

traducido por José María Fouce

publicado por Asociación con la A



“

He crecido en entornos multiculturales. Aprender idiomas y dedicarme a los derechos humanos me ha permitido viajar y conocer a muchísimas personas defensoras de derechos humanos (DDH) directamente expuestas a la violencia política. Una experiencia, una memoria colectiva que tenía que sistematizar desde la perspectiva psicosocial y de género, aunque sólo parcialmente, en homenaje a todas las personas DDH por su resiliencia, compromiso, labor y dedicación hacia un mundo más justo.

Mi versatilidad ha sido propicia a las actividades de interprete, consultora, formadora, investigadora y coautora en protección de DDH (con Brigadas internacionales de Paz y Protection International), formadora sindical (con el Instituto sindical europeo), así como investigadora de la práctica en entornos volátiles y de catástrofes con particular atención tanto al impacto psicosocial (gracias también a un postgrado internacional con el Grupo de Acción Comunitaria), como a la perspectiva de género (contextualizando además un posgrado en malestares de género con Asociación de Mujeres para la Salud). La perspectiva de género suele ser negada, postergada, tratada como si fuera un lujo o una opción en buenos tiempos mientras que de hecho no se plantea en términos de prioridad simplemente porque existe por todas partes, es la trama de la humanidad misma, un indicador de igualdad (o desigualdad) y el paradigma de un mundo inclusivo y igualitario, o sea humanista. No basta con ser progresista, hay que ser feminista. ”

Marie Caraj

Homenaje a l@s defensor@s de derechos humanos

“ *El infierno de los vivos no es algo por venir;
hay uno, el que ya existe aquí, el infierno que habitamos
todos los días, que formamos estando juntos.
Hay dos maneras de no sufrirlo.*

*La primera es fácil para muchos:
aceptar el infierno y volverse parte de él hasta
el punto de dejar de verlo. La segunda es arriesgada
y exige atención y aprendizaje continuos: buscar
y saber reconocer quién y qué, en medio del infierno,
no es infierno, y hacer que dure, y dejarle espacio. ”*

Las ciudades invisibles, Italo Calvino, 1972 ¹

“ *No se puede ocultar el sol con un cedazo.* ”

Proverbio marroquí

“ *La inhumanidad infligida a otro
destruye la humanidad en mí.* ”

Immanuel Kant ²

Publicado por Asociación con la A
Calle Encina Verde nº14
28523 Rivas Vaciamadrid
Madrid

1ª edición, Febrero 2018

Copyright ©2018 Marie Caraj

Este manual ha sido escrito para l@s defensor@s de derechos humanos.
Puede ser citado o reproducido siempre que se mencionen la fuente y/o la autora.

Este manual, publicado por Asociación con la A, está disponible en francés
(versión original), en español y en inglés.

ISBN: 978-84-697-8470-9

¹ Italo Calvino (1923-1985). Escritor italiano.

² Immanuel Kant (1724-1804). Filósofo alemán.

Agradecimientos

Siento admiración, respeto, solidaridad, empatía y gratitud por todas las personas defensoras de los derechos humanos – mujeres, hombres e intergénero³ – que he conocido, que conoceré en el futuro y que no llegaré a conocer nunca. Han cambiado mi vida. Los días que hemos pasado juntos han trabado, de modo imperceptible, un lazo entre nosotros a partir del cual la trama de experiencias compartidas ha contribuido a este manual. Nunca olvidaré su compasión, su solidaridad y su pasión. Gracias.

Doy las gracias a todos mis profesores y profesoras del Grupo de acción comunitaria (G.A.C.) y de Asociación de Mujeres para la Salud (A.M.S.),⁴ quienes me han ayudado a comprender mejor la interdependencia entre el apoyo psicosocial, el género y la defensa de los Derechos Humanos.

Teniendo en cuenta lo sensible de la temática abordada en este manual, he solicitado una revisión académica y multifacética. Por ello, agradezco de corazón su lectura y retroalimentación a la Dra. Alicia Gil Gómez (Socióloga y Directora de La Asociación con la A); a la Dra. Lucía Melgar (Crítica cultural y activista de los derechos de las Mujeres); a la Lcda. Katinka In't Zandt (Psicóloga y Presidenta de Le Monde selon Les femmes).

Gracias a los amigos y amigas que me han animado a escribir esta obra. Ellos y ellas recargaban mis baterías tras cada misión sobre el terreno. Gracias a mi querida amiga Bénédicte Grignard por la relectura minuciosa del texto original y por las preguntas que me llevaron a una mayor precisión. Gracias infinitas a mis querid@s y generos@s amig@s José María Fouce, por la traducción al español, Michelle Renyé por las sugerencias, Carmen Díez Rozas por la relectura, a Diana Raznovich por las ilustraciones, a Steve Ashton y Almudena Díaz Barrio por la maquetación.

³ Varios países, como la India, Australia, Pakistán, Nepal y Alemania reconocen la existencia del tercer género. Intersexo, intergénero, tercer género son considerados equivalentes. Recurro a intergénero porque amplía las opciones identitarias de la persona sin reducirla al sexo. <http://information.tv5monde.com/terriennes/choisir-son-genre-masculin-feminin-autre-3084>

⁴ El Grupo de Acción Comunitaria es una red de psicólogos, psicoanalistas, psiquiatras, médicos y asistentes sociales. Trabajan con las víctimas de la violencia política y de catástrofes naturales. <http://www.psicosocial.net/> y Asociación de Mujeres para la Salud (A.M.S.) enfoca su trabajo desde la Psicoterapia de Equidad Feminista (P.E.F.) <http://www.mujeresparalasalud.org/>

Índice

Prefacio

Introducción

Primera parte

- 1 Impacto psicosocial de la violencia política
 - 1.1 Trauma
 - 1.2 Estrés, trauma y traumatismo
 - 1.3 Sentimientos y emociones
 - 1.3.1 Sentimientos
 - 1.3.2 Emociones
 - 1.4 ¿Qué hacer?
 - 1.5 Atención psicosocial

Resumen

Ejercicios

Segunda parte

- 2 Experiencias ligadas a la violencia política
 - 2.1 Tortura
 - 2.2 Muerte y duelo
 - 2.3 Resiliencia

Resumen

Ejercicios

Tercera parte

- 3 Psicología de la liberación

Resumen

Ejercicios

Cuarta parte

4 Memoria colectiva, lucha contra la impunidad, por la verdad y la justicia

4.1 ¿Qué hacer?

Resumen

Ejercicios

Quinta parte

5 Acción psicosocial comunitaria

5.1 ¿Cuándo comenzar? ¿Por dónde? ¿Qué hacer para seguir avanzando?

5.1.1 ¿Cuándo comenzar?

5.1.2 ¿Por dónde comenzar?

5.1.3 ¿Qué hacer para seguir avanzando?

5.2 El estrés simple

5.3 El estrés post-traumático

5.4 El estrés vicario (secundario)

5.5 Los hijos

5.6 Las personas DDH víctimas de la tortura

5.7 Las esperanzas realistas

Resumen

Ejercicios

Anexo: Sugerencias prácticas para la realización de los ejercicios

Bibliografía

Índice temático

Prefacio

Las personas defensoras de los Derechos Humanos (de aquí en adelante, l@s DDH) así como las víctimas, testigos y grupos vulnerables a quienes acompañan son el blanco de una violencia política encaminada a silenciarles. Sufren su impacto físico, psicológico y psicosocial, y sin embargo, siguen luchando contra la impunidad, por la justicia, sin la que la paz es ilusoria. A pesar del miedo no se dejan intimidar.

L@s DDH trabajan directamente con las víctimas y tienen que enfrentarse continuamente a su propio trauma y miedo. Visitan, escuchan, apoyan, aconsejan, acompañan a las víctimas cuyo relato les remite a su propia experiencia. Una experiencia propia que les ha marcado sin que, sin embargo, hayan podido elaborar su propia experiencia y sufrimiento porque, entre otras cosas, han tenido que ponerse en pie rápidamente para apoyar a otras personas, seguir adelante y reivindicar la justicia que no han tenido para sí.

Durante décadas, he frecuentado a defensores y defensoras de derechos humanos y cada vez me han conmovido hasta las entrañas. Son ellos y ellas quienes me han apoyado a mí mientras les oía contar sus historias y me hundía en la tristeza y en la desesperación de la impotencia, cuya profundidad aumentaba con la consciencia de que la situación era surrealista, de que los roles estaban invertidos, de que les tocaba a ellos y ellas llorar, y no a mí, de que a mí me tocaba apoyarles, y no que me apoyaran a mí. Nunca olvidaré esas emociones, esos sentimientos y su fuerza. Son quienes sustentan, alimentan y cimentan el apoyo mutuo.

En 2009, en Uganda, dos refugiados sudaneses, todavía con las heridas de las torturas sufridas la víspera, se daban palmadas en la espalda, diciendo que la tortura no les detendría, con una sonrisa que quise sentir tranquilizadora, mientras les miraba con un nudo en la garganta.

En 1987, en El Salvador, realizaba una visita a presos políticos de la cárcel de Mariona. Habían convertido las celdas en oficinas, en lugares de encuentro y de análisis de la violencia política. Yo volví a casa. Ellos se quedaron.

En 2004, en Guatemala, trabajando con una cuarentena de campesinos, sentí que el peso del relato de sus camaradas asesinados me ahogaba. Me preguntaba qué hacía yo allí, mientras ellos decían *“pero no podemos abandonar”*.

En 1995, en Colombia, escuché a sindicalistas reafirmar su intransigencia frente a la injusticia social, a pesar de exponerse a lo que denominaban genocidio sindical.

Sentía su miedo y determinación mientras se enfrentaban al peligro real de que fueran sus propias vidas las siguientes en ser cercenadas por la violencia política.

En 1986, en Palestina, mi sentimiento de indignación dejó paso al de admiración ante las y los activistas DDH palestinos e israelíes, que reivindicaban juntos los derechos humanos más elementales, especialmente el acceso de la población palestina al agua que antiguamente regaba sus olivares y que ahora regaba los rosales de las residencias protegidas de los colonos.

En 1999, en los Balcanes, sentí la misma admiración por las Mujeres de Negro de las distintas comunidades que entonces se hallaban en conflicto. Hablaban de las redes de solidaridad que habían construido a pesar de una guerra que hubiera tenido que enfrentarlas.

En 2002, en México, escuchaba pálida el relato de las torturas a jóvenes DDH encarcelad@s sin otra razón que no fuera la de poner fin a su justa lucha.

En 2010, en Nepal, conocí a DDH paquistaníes que osaban exponerse al odio de los extremistas religiosos.

En 2004, en la República Democrática del Congo, me preguntaba si hubiera podido sobrevivir a las torturas que se me estaban contando.

...

Nunca olvidaré el desamparo de aquella mujer que, en el Líbano, me explicaba cómo la rotura del himen durante las torturas dolía más que la fractura de un brazo en las mismas circunstancias.

Nunca olvidaré a nadie. Nunca olvidaré a las niñas y los niños reclutados a la fuerza. Nunca olvidaré a aquel niño que se pegó a mí. Ignoro lo que habría tenido que soportar, pero yo sabía que buscaba protección. Nunca olvidaré a aquella niña que llevaba en los brazos al hijo de las torturas sexuales sufridas. Me preguntaba si podría amarlo. Nunca olvidaré a las y los activistas DDH que defienden el derecho a la infancia de estas niñas y niños.

Nunca olvidaré a l@s DDH, sea cual fuere su país de origen, esas personas que no dejan de luchar, de denunciar, de exigir justicia, la aplicación del Estado de Derecho.

¿Cómo lo hacen? ¿Qué más pueden hacer? ¿Cómo pueden vivir? ¿De dónde sacan las fuerzas para seguir luchando contra el opresor, contra la injusticia, contra la impunidad?

No se trata sólo de trabajar en cuestiones de seguridad y de protección sino también, de modo complementario, de hacerlo sobre el impacto psicosocial de la violencia política para poder así hallar pistas para el apoyo y la acción comunitarias.

Son muchas las personas DDH que, durante su detención, han sufrido acoso, amenazas y otras formas de intimidación, agresiones, tortura. Rara vez se han beneficiado de apoyo psicológico post-traumático o de asistencia jurídica que haya llevado a los torturadores a juicio. Raros son las y los activistas DDH a quienes se les haya hecho justicia.

Numerosas organizaciones nacionales e internacionales apoyan a los y las DDH. Este manual propone reflexiones y ofrece pistas para ayudar a formarse como activista DDH, para formar a otras personas y para apoyarse mutuamente. Aborda la estrategia de la violencia política con l@s DDH y su impacto, que les desborda. Evoca también algunas estrategias y acciones desarrolladas por estos activistas para reaccionar ante la violencia política.

Este manual pretende ser accesible a todo el mundo y no requiere ningún conocimiento particular de lo que se llama, a su vez, según cada cultura, *“lo invisible, la energía interior, el espíritu, el alma, la psique, el inconsciente...”*. Espero que pueda ayudar a l@s DDH a apoyarse mutuamente, y a las víctimas que ellos y ellas defienden.

Introducción

He nacido en Europa, donde el estudio de los fenómenos que constituyen lo invisible, el espíritu, el alma, la psique, etc., ha sido sistematizado mediante la psicología (ciencia de los fenómenos del espíritu). Haré referencia, pues, a esta terminología, sin olvidar que existen sinónimos con orígenes diferentes por doquier en el mundo y en otras culturas. A lo largo del manual transcribo algunas citas y proverbios de todo el mundo, en homenaje a esa multitud de sinónimos y de enfoques convergentes para hablar de sentimientos y emociones que son universales. La lógica del poder opresor también es universal.

Al no haber estudiado psicología, a no ser la que deriva de mi propia experiencia y de la de l@s DDH, me atengo al enfoque del G.A.C., de A.M.S. y a la bibliografía de profesionales.

He escrito este manual con mucha prudencia y humildad, ya que no hubiera podido escribirlo sin la aportación de l@s DDH –mujeres, hombres e intergénero– que he conocido, pertenecientes a diferentes países, etnias, continentes, culturas, religiones, lenguas. Hubiera querido aprender y escribir en la lengua y cultura de cada uno y de cada una de ellas.

La idea de que los sentimientos y las emociones son universales y sentidos (experimentados, vividos) independientemente de la lengua y la cultura, me reafirma en mi tarea. Dos personas enemigas de países, culturas, lenguas diferentes que hayan perdido un ser querido experimentan el mismo dolor, aunque puedan describirlo de modo diferente o puedan, racionalmente, justificar la muerte del ser querido de la otra persona. El entusiasmo (impulso) y la alegría de los manifestantes de la primavera árabe han sido percibidos por l@s ciudadan@s del mundo entero.

Espero que cada cual pueda encontrar en su lengua las palabras que corresponden a los conceptos del manual y adaptarlas a su contexto. Intento expresarlos claramente, a menudo reformulándolos. Añado tantas referencias como sea posible para animar a cada cual a avanzar en su formación personal.

Una de cada dos personas es una mujer, y a veces ni hombre ni mujer. Es una persona intergénero. Recorro al femenino y al masculino ya que, en francés (y también en español), el intergénero no tiene pronombre personal propio. Los tres géneros constituyen las facetas del ser humano. A veces utilizo sólo el femenino o el masculino, pero me refiero a los tres, sea cual sea su orientación sexual.

Cada capítulo de este manual termina con un resumen y ejercicios, con la finalidad de ayudar a las personas defensoras de los derechos humanos a realizar un trabajo sobre sí mismas y luego con las víctimas. El primer ejercicio consiste en traducir las palabras clave a su propia lengua, en explicar lo que evocan, en hablar de ellas para captar todos los matices y comprender las eventuales diferencias que representan. Estas palabras clave están escritas en negrita en el texto, cuando aparecen por primera vez. También hay ejercicios de análisis enfocados a contextualizar las pistas para construir el apoyo, la acción psicosocial comunitaria.

“ *Si el lenguaje no me nombra no existo;
pero mientras exista voy a luchar para
que el lenguaje me nombre.* ”

Diana Raznovich ⁵

“ *Cuando la injusticia se convierte en ley,
la resistencia es un deber.* ”

Thomas Jefferson ⁶

1 Impacto psicosocial de la violencia política



- 1.1 Trauma
- 1.2 Estrés, trauma y traumatismo
- 1.3 Sentimientos y emociones
 - 1.3.1 Sentimientos
 - 1.3.2 Emociones
- 1.4 ¿Qué hacer?
- 1.5 Apoyo psicosocial
- Resumen
- Ejercicios

⁵ Texto de una viñeta de Diana Raznovich, feminista, dramaturga y humorista gráfica argentino-española.

⁶ Thomas Jefferson (1743 -1826). Tercer presidente de los Estados Unidos de América, de 1801 a 1809. Este estadista era igualmente filósofo, agrónomo, inventor y arquitecto. Wikipedia.

1 Impacto psicosocial de la violencia política

La actuación abusiva de un Estado contra la ciudadanía y/o contra cualquier oposición ideológica se llama **violencia política**.

La violencia política tiene un impacto colectivo. La **sociedad** en su conjunto se ve afectada por ella y no sólo el **individuo**, y/o su **grupo**, son quienes se ven directamente amenazados. El impacto no es sólo físico, económico, material, sino que es también psicológico.

El individuo forma parte de un grupo, de una **comunidad**, de una sociedad. El impacto afectará también a las relaciones del individuo con los otros y, viceversa, al modo en que los individuos se (re)-organizarán e interactuarán a causa de la violencia política. La violencia política afecta al tejido social, a su **psicología**. Hablamos entonces de impacto **psicosocial**. Esta violencia se manifiesta mediante el recurso a varios instrumentos de los que disponen quienes detentan el **poder de oprimir**.

Quienes detentan el poder de oprimir, por ejemplo, saben que l@s DDH necesitan recursos financieros. Buscarán, pues, privarles del acceso a dichos recursos, impidiéndoles trabajar, endosándoles penalidades, votando leyes que establezcan límites máximos a la financiación extranjera para las organizaciones no gubernamentales nacionales (ONG), etcétera. Las personas detentoras del poder de oprimir saben también que l@s DDH forman parte de una red relacional, de un tejido social. Recurrirán, pues, a instrumentos varios tales como la exclusión, la división, la estigmatización, el aislamiento, la expulsión de su domicilio, el desplazamiento, la represión, el acoso, la discriminación, el atentado a la identidad y a la dignidad, la amenaza, la agresión indirecta o directa que puede llegar al secuestro, al encarcelamiento, a la tortura, a la muerte.

Quienes detentan el poder de oprimir buscan desgarrar el tejido social, aislando al individuo del grupo. Lo calificarán de traidor, de cobarde. Buscarán también aislar al individuo/al grupo del cuerpo social. Intentarán dividir al grupo en subgrupos. Por una parte quienes *"han traicionado"* y por otra, quienes (todavía) no han traicionado. Crearán así la hostilidad entre los grupos.

Nadie permanece insensible a esto, ni a la idea de que eso le pueda ocurrir a uno mismo o a su **familia**, a sus amigos, a sus colegas (compañeros). Y además, en un contexto de impunidad, que es en el que actúan l@s DDH. Esto también afecta,

pues, a la comunidad, que puede presentar **síntomas** semejantes a los presentados por los individuos directamente afectados por la violencia política. La violencia política es el arma de los gobiernos no democráticos y de sus oponentes armados. Ambos atacan a la sociedad civil. Ambos detentan el poder de recurrir impunemente a los instrumentos mencionados más arriba.

L@s DDH, sus grupos y sus comunidades detentan, por su parte, el **poder de reaccionar, de resistir, de afirmarse**. Es importante esta precisión, ya que nadie detenta el poder absoluto. El poder no pertenece a un solo agente, incluso aunque sea difícil para l@s DDH, sus grupos y sus comunidades ejercer su propio poder.

Con frecuencia, encontramos una aceptación fatalista de la violencia política por parte de las comunidades afectadas. La violencia política se justifica con pseudoargumentos.

Ejemplo: "Aquí las cosas siempre han sido así". Esto aumenta el aislamiento de l@s DDH quienes, por el contrario, saben que las cosas pueden cambiar.

“ *Aquí las cosas siempre han sido así* ”

es un mecanismo de resistencia basado en un estereotipo que manifiesta un sentimiento de impotencia, de fatalidad. Se basa en la idea, errónea, de que el contexto político es estático. Por el contrario, la historia nos enseña que el contexto político es dinámico y, por lo tanto, la violencia política también lo es. *"Esto"* también puede cambiar *"aquí"*. Al tratarse de violaciones de los derechos humanos, la lucha contra la impunidad y por la aplicación del Estado de derecho contribuye a cambiar el contexto político y a acabar con la violencia política.

1.1 Trauma

La violencia política respecto a l@s DDH, sus grupos y sus comunidades, puede ser de baja intensidad durante un largo período de tiempo, salpicado de violencia política de alta intensidad. La violencia de baja intensidad (por ejemplo, privar a una comunidad de agua, de transporte, de recursos económicos, etc.) provoca tensiones en las víctimas (**estrés**) y se propone el desgaste a fuego lento mediante abusos de poder que, a la larga, agotan a las víctimas. A corto plazo y tomados aisladamente, esos abusos de poder no tendrían el mismo efecto. La violencia de alta intensidad rompe a la víctima, le provoca el **trauma** (la herida). Puede tratarse de agresiones que lesionan, incluso matan. Se trata del shock que se sufre cuando se es víctima de la agresión o del shock que se sufre cuando se es testigo de la agresión, de la muerte. De baja o de alta intensidad, la violencia política tiene un impacto que deja huellas. Usa a los individuos, al grupo, a la comunidad y la sociedad.

Las huellas psicológicas pueden manifestarse mediante trastornos físicos (dolor de cabeza, dolor muscular, arritmia cardíaca, etc.) y/o mediante trastornos psíquicos y alteraciones del comportamiento (insomnio, angustia, ansiedad, alcoholismo, bulimia, anorexia, irritabilidad, agresividad, depresión, apatía, etc.). Estos trastornos pueden afectar al entorno (fatalismo, separación, desestructuración de la familia y de la comunidad, debilitamiento de la identidad y de la dignidad, desconfianza, miedo, etc.).

Los trastornos son desencadenados por el **drama** –violento– que ha creado el trauma y ha afectado directamente a las **emociones**, a los **sentimientos**. Uno ha sido agredido, torturado. Se ha sentido amenazado de muerte, ha rozado la muerte, ha visto su propia muerte, la nada, lo innombrable, lo inhumano y ha sido fulminado por el miedo, el espanto, el horror, la impotencia. No hay palabras para describir el drama. Por lo demás ¿quién podría comprender? ¿Quién podría ver que uno se ha sumergido en otro mundo del que es imposible salir a pesar de nosotros? Por otra parte ¿cómo volver con los vivos? No hemos podido defendernos o defender al otro, hemos sido traicionados o hemos traicionado para sobrevivir, nos sentimos culpables, encolerizados, tenemos vergüenza, nos sentimos solos/as, deshonrados. ¿Cómo explicar las torturas sexuales y correr el riesgo de ser repudiado/a si se procede de una comunidad que confunde sexo y dignidad? ¿Cómo admitir lo que ha ocurrido? ¿Cómo *"vivir con"* si no podemos olvidar el drama? Ya nada será como antes, estamos en el después. ¿Cómo gestionar el miedo? ¿Cómo regresar con los vivos?

A veces, a la violencia política se le añade también la violencia de la comunidad respecto a la víctima de la violencia política, a causa de las creencias y de las estructuras **patriarcales**. La violencia de la comunidad duele más profundamente,

pues de la comunidad se espera que apoye a la víctima, la reconforte, la defienda, la proteja. No se espera que traicione a la víctima con el rechazo.

¿Por qué es peor la rotura del himen que la de un brazo? ¿Por qué castigar con el rechazo a la víctima? ¿En nombre de qué fe, de qué **cultura**? ¿No es capaz de comprender la comunidad que el único beneficiario de esta violencia comunitaria es el opresor? El opresor, ¿no es acaso el opresor de todos/as?

1.2 Estrés, trauma y traumatismo

El impacto de la violencia política sobre las emociones ejerce una presión (estrés) sobre todo el sistema psíquico humano y puede provocar trastornos de intensidad y duración variables que también tienen consecuencias sobre el sistema fisiológico.

Se oye decir, de algunas personas DDH, que están traumatizadas. A veces empleamos estos términos de modo indiferenciado. A veces los banalizamos. La precisión puede ayudarnos a actuar de modo adecuado.

El drama provoca el trauma. El trauma es el shock, la herida causada por el drama. El trauma provoca el sufrimiento. El sufrimiento psicológico es llamado también estrés postraumático. Éste provoca el trastorno de estrés postraumático (TEPT),⁷ ya sea en el momento o más adelante. Más adelante puede querer decir también *"años después"* cuando ya nada permitía presagiar la (re) aparición del estrés postraumático. Basta con que la persona se encuentre de repente en una situación que le recuerde el trauma sufrido. El recuerdo permanece oculto en el inconsciente. Desconocemos en qué momento aflorará a la superficie. El inconsciente no olvida nada.⁸ El trastorno se manifiesta bajo la forma de un conjunto de síntomas de orden fisiológico y/o comportamental. Indica la presencia de la herida, del trauma. Está ligado a lo que la herida, el trauma, representa para la persona. Puede variar de una persona a otra.

Para comprender, reconocer y actuar de manera adecuada se recomienda descomponer este encadenamiento y no confundir los momentos.

⁷ El TEPT es conocido también como síndrome de estrés postraumático - SEPT. La autora optará por usar TEPT ya que el término *"trastorno"* es más explícito que el de *"síndrome"*. De hecho, en parte lo ilustra..

⁸ Sigmund Freud. Psicoanalista. 1865-1939.

François Lebigot⁹ distingue el estrés del trauma y precisa:

No se trata de una cuestión de vocabulario sino de una cuestión esencial, pues las lesiones causadas al aparato psíquico, según que haya habido estrés o trauma, nos parecen profundamente diferentes. (...) Estrés y trauma: la palabra "traumatismo", apareció a finales del siglo XIX y se forjó a partir del término griego trauma ("herida") para nombrar un fenómeno psíquico que hasta entonces no había llamado la atención ni de los médicos ni de ninguna otra persona: "el traumatismo psíquico", herida emocional profunda que se podía observar, a veces, entre quienes se habían librado por poco de la muerte. La palabra "estrés" utilizada en el lenguaje neurofisiológico a principios del siglo XIX, servía para designar el conjunto de las reacciones fisiológicas y, por lo tanto, también psicológicas, del organismo humano o animal frente a una amenaza o una situación imprevista.

Con las grandes guerras mundiales y los conflictos vividos por los soldados que volvían del frente, se centró la atención sobre el impacto psicológico de la violencia y de la guerra, sobre el TEPT. La violencia también es utilizada en el seno de los grupos armados (oficiales o no) como estrategia de combate para insensibilizar a los combatientes frente al enemigo. Esta estrategia es propia también de todo poder dictatorial.¹⁰ No abordaré aquí el análisis y los trastornos psicológicos de los autores de la violencia política. No porque no sea importante, sino porque he elegido la perspectiva de la víctima, superviviente, como ejemplo en el que puedan inspirarse l@s DDH para reconstruirse y construir la resistencia y la lucha contra la impunidad.

La distinción entre trauma, estrés y traumatismo permite afirmar que:

- las personas que no han sufrido directamente el drama (o que no hayan sido testigos del drama) no tienen trauma, no tienen estrés postraumático ni trastornos de estrés postraumáticos.
- No obstante, si se ocupan de las víctimas, están expuestas al **estrés vicario** (estrés traumático secundario o victimización por contacto) debido al agotamiento emocional (burn out). El estrés vicario resulta del hecho de frecuentar a las víctimas directas del trauma, de escuchar sus historias día tras día. El equilibrio físico, psíquico y emocional puede verse perturbado. La visión de la humanidad y del sentido de la vida pueden ser cuestionadas. El riesgo de estrés vicario aumenta cuando las expectativas de las víctimas respecto a estas personas son elevadas, o los medios son insuficientes, etc.¹¹

⁹ François Lebigot es también psiquiatra militar. *Traiter les traumatismes psychiques. Clinique et prise en charge*. Ed. Dunod. 2005

¹⁰ J. Puget, R. Kaës, M. Vignar, L. Ricón, J. Braun de Dunayevich M., L.-L. Pelento, S. Amati, M. Ulriksen-Vignar, V. Galli. *Violence d'État et psychanalyse*. Ed. Dunod.

¹¹ <http://energievie.ca/tag/stress-vicariant/>

Esta distinción permite adaptar la ayuda que hay que aportar a cada cual. Una persona traumatizada necesitará de un apoyo complejo. Necesitará, quizá, en primer lugar, una consulta médica a la que habrá que acompañarle. Luego, si no puede acceder a una asistencia psicológica profesional, se la puede ayudar a percibir que ya no se encuentra en la situación traumatizante, sino en un entorno protegido. Esto debería llevarla a desligarse de lo que la ata directamente al trauma, al pasado, y tomar conciencia de que en el presente está en un entorno protegido, en el que podrá retomar el control de su vida y las relaciones con sus allegados, quienes también están ahí para protegerla y apoyarla. Se trata de etapas progresivas que necesitarán un trabajo con la persona a fin de que pueda recuperar también una visión del mundo realista, llena de matices, y el sentido de la vida. Tendremos cuidado de no presionarla. Estaremos con ella. Quizá no quiera hablar de inmediato de lo que le ha sucedido. Probablemente lo hará más tarde, mucho más tarde o nunca, incluso aunque comprenda que su testimonio es una contribución importante para la lucha contra la impunidad. La palabra puede ser demasiado dolorosa para ella. No la presionaremos. La iniciativa le pertenece a ella. La persona traumatizada, con frecuencia, prefiere hablar a otras personas que han pasado por la misma experiencia o por una experiencia semejante ya que se siente mejor comprendida. No obstante, podremos trabajar con ella sobre sus pensamientos y comportamientos automáticos generados por el traumatismo. Algunos ejemplos, no exhaustivos, de pensamientos automáticos pueden ser los siguientes: "eso puede volver a repetirse, he puesto en peligro a mi familia, no hay nada que hacer, etcétera". Podemos ayudarla a analizar el contexto político y la hipótesis en la que se fundan esos pensamientos para llegar a desmontar tales ideas racionalmente. Algunos ejemplos, no exhaustivos, de comportamientos automáticos pueden ser los siguientes: cerrar las puertas y las ventanas, desconfiar de los demás, etc. Podemos ayudar a la persona a comprender que sus comportamientos no tienen razón de ser en el presente, ya que se encuentran en un entorno seguro. Sus pensamientos y comportamientos no se borrarán inmediatamente, o puede ser que nunca. Puede, primero, aprender a vivir con ellos y, progresivamente, dejar de sufrir y de sentirse amenazada por ellos. Podemos ayudarla, analizando el presente con ella, el marco en el que se encuentra. La acompañaremos en sus desplazamientos. Es probable que algunos lugares y/o situaciones en las cuales se encuentre en el futuro le recordarán el trauma y desencadenarán el estrés postraumático. Le recordaremos el presente y que estamos con ella. Le recordaremos las acciones emprendidas para reducir la probabilidad de que el drama se repita. Le preguntaremos si podemos hacer cualquier otra cosa. Esto la ayudará a recuperar el control de la situación. Es importante recordar que la persona ha pasado por una experiencia anormal, pero que eso no la convierte en una persona anormal. Tratándose de violencia política, en un contexto de impunidad, el riesgo nunca es igual a cero, pero l@s DDH

forman parte de una red que habrá actuado en reacción al drama de que ella ha sido víctima. Podrá decidir retomar sus actividades de DDH, suspenderlas o abandonarlas. No la presionaremos. Le ayudaremos a reconstruir su vida con el apoyo comunitario. Se entiende que el trabajo descrito se aplica a las víctimas que no presentan un traumatismo que requiera atención psiquiátrica. Si fuera ese el caso, ayudaremos a la persona a que reciba dicha atención psiquiátrica. No olvidemos que l@s DDH forman parte de redes nacionales e internacionales a las que pertenecen numerosas organizaciones humanitarias.

La persona que sufre de estrés vicario necesitará compartir su experiencia y cuidarse. Las organizaciones de DDH velarán para establecer momentos de conversación, de diálogo, así como su integración en el trabajo y momentos de descanso.

Guatemala, 1987: una DDH amenazada de muerte y su familia deciden exiliarse. El riesgo de que la amenaza fuera ejecutada era real, dado el contexto de impunidad. La víspera de su exilio yo la acompañaba para reducir la probabilidad de una agresión justo antes de su partida. Yo era miembro de PBI.¹² Sus familiares habían venido a despedirse de ellos. Todo el mundo lloraba. Yo también. Yo no había visto nunca antes a la DDH, y no la volvería a ver jamás. Por razones de seguridad yo no sabía a dónde iba a ir la DDH. Yo no tenía ningún lazo afectivo con ninguna de las personas presentes. Sin embargo, las emociones de la DDH y de su entorno habían despertado las mías. Todas las personas compartíamos la misma experiencia de desgarró. Cada cual se sentía reconocido/a por el otro en su dolor. Una simbiosis entre acompañados y acompañante que me permitió más tarde tomar conciencia del **estrés vicario**.

El estrés vicario afecta, pues, a l@s DDH que trabajan directamente con las víctimas de la violencia política. El riesgo de sufrir estrés aumenta cuando l@s DDH trabajan con la probabilidad y la posibilidad de ser ellos mismos el blanco de esta violencia política. En el fondo, l@s DDH trabajan en entornos violentos,

¹² PBI - Peace Brigades International. Organización no gubernamental que, a petición de l@s DDH, envía observadores internacionales a las zonas de violencia política. <https://www.peacebrigades.org/>

de fanatismo, de no respeto de los derechos humanos, de ausencia de infraestructuras médicas y sociales (o de inaccesibilidad a ellas), de ausencia de Estado de Derecho y de justicia y, por lo tanto, en la impunidad. Están constantemente en el filo de la navaja.

L@s DDH, el grupo, la comunidad, la sociedad, viven constantemente en la inseguridad, la precariedad, la provisionalidad, la inmediatez, con un sentimiento de impotencia. Todo eso es, en sí, causa del estrés y el estrés se *"alimenta"* de ello, creciendo imperceptiblemente hasta provocar a veces una crisis (ruptura del equilibrio psicológico del individuo, del grupo, de la comunidad y, por lo tanto, de la sociedad).

L@s DDH se relacionan con otras personas y tienen familias, a veces con personas dependientes, sea cual sea su edad. Los hijos, la familia, los amigos, los colegas perciben el riesgo y pueden desarrollar también reacciones traumáticas (crisis de angustia, de pánico, tensión, agresividad, lágrimas, sentimiento de impotencia, cansancio, pasividad, pensamientos obsesivos, pesadillas, mistificación, fatalismo, trastornos psicológicos tales como la inapetencia, el insomnio, la enuresis -en los niños -, etc.).

1.3 Sentimientos y emociones

Mediante la violencia contra l@s DDH y, por ello, contra las víctimas a quienes representan, la autoridad que detenta el poder de opresión busca el abandono de la lucha por la defensa de los derechos humanos. Busca, lo sabemos, desestabilizar, desanimar, desacreditar, privar de recursos, aislar, desmovilizar, destruir, criminalizar, golpear, tanto a l@s DDH como a su grupo y a su comunidad. El opresor elabora, pues, una estrategia precisa, con objetivos inmediatos y a mediano plazo, y tácticas adecuadas, dotándose de los recursos necesarios para la realización de sus objetivos. El opresor sabe que al optar por la intimidación desencadenará un sentimiento de miedo en las filas de l@s DDH, de desánimo, lo que le permitirá acercarse a su verdadero objetivo, a saber, que l@s DDH y su grupo abandonen la causa por la que luchan.

El opresor sabe también que puede insuflar sentimientos de vergüenza, de culpabilidad, de humillación, de rabia, etc. Despierta emociones en lo más profundo de su víctima. Emociones principalmente de miedo, de pánico, que se manifiestan como una descarga eléctrica en la cabeza, el cuerpo, la mente. Se trata de reacciones químicas extraordinariamente rápidas que parten de nuestro cerebro y que pueden surgir en cualquier momento.

Es difícil establecer la distinción entre sentimiento y emoción. Aquí, para ayudarnos a distinguirlas a fin de actuar mejor, diría que el sentimiento está ligado a la toma de conciencia, a la valoración de la situación, a lo vivido afectivamente. Es lo que se desarrolla a partir de la edad en la que el cerebro del ser humano está formado, cuando el ser humano comienza a razonar, a explicar. Por ejemplo, cuando la persona puede explicar que experimenta un sentimiento de rabia porque se siente impotente ante la injusticia. La emoción se manifiesta mucho antes, incluso antes del nacimiento. No está razonada. Es, pues, más difícil hablar de ella, expresarla y trabajarla. Se expresa mediante reacciones corporales químicas, fisiológicas, a veces incontrolables. Estas reacciones emocionales están ligadas a los sentimientos. Por ejemplo, la injusticia puede desencadenar simultáneamente un sentimiento y emociones de rabia. El sentimiento podrá ser explicado y las emociones descritas, por ejemplo, como estremecimientos. El hecho de saber que las emociones están desencadenadas por una descarga química de adrenalina en el cerebro no será suficiente para impedir las. Es más *“fácil”* trabajar los sentimientos que las emociones.

El impacto de la estrategia del opresor sobre l@s DDH depende también de lo vivido por la víctima. La persona que haya crecido en un contexto en el que la dignidad individual no depende del juicio de los demás, tenderá a comprender mejor que quien ha perdido su dignidad es el torturador, más que el torturado. Podrá tener dudas, pero dispondrá de más instrumentos para elaborar los hechos y llegar a la conclusión de que no es su dignidad la que se halla en juego. Por el contrario, quien haya crecido en un contexto en el que la dignidad individual depende del juicio de los demás, tendrá que realizar un trabajo personal previo de liberación psicológica, antes de poder realizar el trabajo de elaboración de los hechos.

1.3.1 Sentimientos

“ Nunca volveré a acercarme a nadie ”

“ Hubiera debido cavar mi propia tumba cuando me apuntaban a la sien con un fusil. Y luego se marcharon. No sé por qué sigo todavía aquí. ”

“ Han hecho de todo menos eso... sigo siendo una manceba (virgen)... pero no podré casarme nunca ya que no quiero que ningún hombre se me acerque... ”

“ Teníamos que denunciar, matar a los miembros de nuestra familia, enterrarlos... si no, nos hubieran matado a nosotros. Nos han convertido en cómplices del genocidio. ¿Cómo vivir con esto? ”

...

Estos testimonios proceden de todos los continentes y países que han conocido y conocen la guerra, la violencia política en toda su crueldad. Cada uno de ellos nos habla sólo de la superficie, no nos dicen qué emociones se desencadenarían si, por ejemplo, la víctima se acercara a los demás...

Examinemos algunos de los sentimientos que pueden experimentar l@s DDH. Esto podrá reforzar la estrategia de reacción a la violencia política y la estrategia de la resistencia al intento de alienar las mentes de l@s DDH, sus grupos y comunidades. La autoridad opresora también tiene como objetivo obligarles a pensar y sentir lo que ella quiere que piensen y sientan.

Lista no exhaustiva de sentimientos

La culpabilidad

A veces, l@s DDH se sienten culpables de los sufrimientos inflingidos a sus allegados, colegas, comunidades por parte del poder represor de las actividades de l@s DDH. Éstos se sienten culpables de no haber podido impedir dichos sufrimientos y/o de no haber podido proteger a sus allegados. Ocurre también que l@s DDH se sienten culpables de no poder ocuparse más de sus familias y de pasar *“más”* tiempo con los *“otros”*. L@s DDH podrían también sentirse culpables de haber *“traicionado”*, bajo tortura, a sus camaradas.

La culpabilidad va ligada a la *"falta"*, a la responsabilidad, a la oportunidad perdida. Cuando se toma conciencia de lo que uno cree que es culpa suya, su propia responsabilidad, se puede sentir culpable, se puede sentir culpabilidad. Ahora bien, l@s DDH no tienen culpa alguna cuando se consagran a la defensa de los derechos humanos. No son responsables de lo que les ocurre a sus allegados. Actúan en beneficio de todas las personas, incluidas sus familias. Eligen actuar contra la opresión y ello implica riesgos. Son conscientes de ello, así como de los riesgos de no actuar y fundirse con la masa silenciosa. L@s DDH saben que el número de personas que sufren y mueren en silencio y en el anonimato es más alto que el de las personas que sufren y mueren denunciando la injusticia.

L@s DDH pueden experimentar un conflicto de lealtad tanto respecto a sus familias y allegados como respecto a sus ideales y principios. Se ven confrontados al sentimiento de traición. Y ello, pese a la conciencia de que es imposible elegir, lisa y llanamente, ya que sus allegados y sus ideales son complementarios. Ese sentimiento de *"traición forzada"* de las expectativas de unos y otros hace crecer el sentimiento de culpabilidad cuando l@s DDH tienen la impresión de abandonar a sus allegados por sus ideales, o a sus ideales por sus allegados.

Abordar el sentimiento de culpabilidad bajo el prisma de la traición forzada implica que l@s DDH profundicen en el análisis de la complementariedad de sus acciones, que tienen como objetivo los derechos de todas las personas.

El poder opresor sabe que l@s DDH experimentan el sentimiento de traición forzada y se encarga de manipularlo, especialmente cuando obliga a l@s DDH a revelar los nombres de sus camaradas, cuando en realidad ya tiene esos nombres, ya que se trata de DDH que trabajan legalmente y no ocultan sus actividades. Están legitimados por la comunidad a la que representan, tanto como por la comunidad internacional. Se trata de personas públicas que trabajan dentro de la legalidad del Derecho nacional e internacional. El poder opresor no necesita torturar para obtener esos nombres provocando así el sentimiento de traición forzada y el de culpabilidad. Necesita silenciar a l@s DDH, destruirlos y arrastrarlos a su lógica perversa, donde la responsabilidad está invertida. Hará que su propia culpa sea asumida por la víctima. Hará todo lo posible para que la víctima crea que la culpa es suya. Recurre a la tortura y, bajo el pretexto de obtener informaciones, obliga a su víctima a traicionar a sus camaradas. La víctima no se reconoce ya a sí misma, pues no se imaginaba capaz de traicionar. La víctima se siente, pues, corresponsable de lo que le va a ocurrir a sus camaradas. La víctima se sentirá culpable de traición, aunque forzada. La persona DDH es una víctima, no es el culpable. Tendrá que elaborar el sentimiento de culpabilidad, la conciencia de que traicionar es una posibilidad que lo habita y que bajo tortura no hay traición porque no se domina lo que se dice y se ha perdido la conexión con el mundo.

En los genocidios ocurre que el genocida obliga a los miembros de una familia a matar a los demás miembros, a desvestirlos, a arrojarlos a las fosas comunes que ellos mismos habrán cavado previamente. La alternativa es su propia muerte. El genocida quiere hacerlos cómplices y culpables del genocidio y, lo que es peor, de la muerte de sus propias familias. Es una manera de doblegar, de masacrar a un pueblo, de reducirlo al silencio, de impedirle reivindicar justicia, de exterminarlo. Es una manera de reducir a la persona DDH al Estado de infra-humano.¹³ Es el peor de los crímenes contra la humanidad.

¿Quién es culpable? ¿Por qué?

¿El saber impide el sufrimiento, el traumatismo? No. Pero contribuye a la toma de conciencia de la perversión del poder opresor, a la desmitificación del poder que, en sí, no es ni bueno ni malo, ni absoluto. Eso dependerá de lo que se haga con él. El poder también se puede utilizar para hacer el bien. El poder depende del contexto sociopolítico. El poder opresor se nutre de la sumisión de los oprimidos. Necesita su obediencia. Recordemos que l@s DDH también detentan el poder de reaccionar, de resistir, de afirmarse, de actuar contra el poder opresor. Eso contribuye a desmontar la afirmación: *"Aquí las cosas siempre han sido así"*.

Esta toma de conciencia representa un paso hacia la reconstrucción del individuo, de su propia familia, de la comunidad. Esto contribuye a liberarse de la influencia del poder opresor que igual sigará condicionando las actuaciones de l@s DDH pero ya no provocará un sentimiento de culpabilidad. L@s DDH no son culpables. Las víctimas, vivas o muertas, de la violencia política, lo saben. Saben que no son l@s DDH quienes les deben algo, sino que es el poder opresor quien les debe justicia. L@s DDH luchan contra la impunidad.

L@s DDH conocen muy bien el sufrimiento. Para ellos/as es importante reconocer los sentimientos que les son infligidos injustamente y poder superarlos. Tendrán que aprender a vivir con los hechos y el horror, que no podrán borrar y, también, con un dolor que va y viene.

La vergüenza

La vergüenza es un sentimiento que se sufre ante sí mismo, independientemente del otro y de su juicio. La vergüenza surge por la infracción de un código de valores comunes. Surge pese a las circunstancias de violencia que han impuesto la infracción, pese al hecho de que se trata de elegir entre la infracción y la propia vida. A la víctima le cuesta hablar de su sentimiento de vergüenza, dado que percibe el riesgo de exclusión por parte de quienes comparten el mismo código de valores comunes. Sin embargo, hablar de la vergüenza y elaborar el sentimiento de vergüenza permite que éste pase al otro campo, al del torturador.

13 En la lengua francesa *"oficial"* se sigue diciendo *"sous-homme"*, literalmente, sub-hombre, infra-humano.

La vergüenza es la consecuencia de las violencias sufridas por una persona, violencia física, psicológica o simbólica, ante las que el sujeto reacciona en función de su propia historia y de su dinámica particular. Se enraíza en él cuando no quiere reaccionar proyectando *"el mal"* hacia el exterior. Cae en una contradicción que altera su funcionamiento psíquico habitual porque la situación desorganiza, inhibe y a veces incluso destruye sus capacidades de defensa.¹⁴ (...) Si la vergüenza es interiorizada, lo es porque hace eco a un sentimiento de ilegitimidad o inferioridad. (...) El sujeto avergonzado necesita ser reconocido por otro como apreciable. Necesita comprender que él no es la causa de la desvalorización de la que ha sido objeto ni de las humillaciones sufridas. Que su ser profundo no es detestable, sino la situación en la que se ha encontrado.¹⁵ (...) Liberarse de la vergüenza significa poder exteriorizarla, desarrollando las capacidades de imaginación y de expresión mediante la creación, la escritura, el activismo o el humor. En todos esos casos se trata de liberar una palabra de verdad que permita reconciliarse con su propia historia, es decir, con las partes de sí mismo que han sido alteradas por violencias humillantes.¹⁶

L@s DDH pueden experimentar ese sentimiento de vergüenza si se han sentido humillados, rebajados, desnudados (despojados), expuestos, despojados de su dignidad. Han sido obligados a sufrir barbaridades que, a priori, no se le atribuyen al ser humano. Han sido deshumanizados. Algunos han sido obligados a dormir en sus excrementos, a veces incluso a ingerirlos. Habrán tenido que *"satisfacer"* las pulsiones sádicas del torturador. Sus cuerpos habrán sido maltratados, sus partes íntimas expuestas, torturadas, fotografiadas. Habrán tenido que *"satisfacer"* las pulsiones sexuales del torturador sádico. Habrán traicionado a sus camaradas, una vez más para satisfacer las pulsiones sádicas del torturador, esperando salvar su vida.

¿Cómo pueden contar todo eso a quienes más necesitan y a quienes temen perder si llegaran a saberlo? ¿Cómo vencer la sensación física de vergüenza que se desencadena a pesar suyo?

La vergüenza, al igual que el resto de emociones y sentimientos enumerados en el manual, se manifiesta a pesar de la razón. La vergüenza debería ser un sentimiento del torturador, ya que ha perdido su dignidad al imponer semejante barbarie a otro ser humano. No es fácil convencerse de que no hay nada vergonzoso en haber sido una víctima que ha tenido que soportar todas esas humillaciones para poder seguir con vida.

¹⁴ Vincent de Gaujelac, *Las fuentes de la vergüenza*, Ed. Mármol-Izquierdo, Buenos Aires, 2008 (ISBN: 9789872391737).

¹⁵ Ibidem, página 221

¹⁶ Ibidem, página 271

La humillación

La humillación es el sentimiento que nace del desprecio del otro. *"El otro"* puede ser el poder opresor, pero puede ser también la comunidad, o los allegados de la víctima. Una mujer víctima de la tortura sexual sufrirá la doble humillación del poder opresor y de su comunidad, que la rechaza como si ella fuera responsable de la violencia del opresor. En algunos casos, la humillación que sufre llegará incluso a negar su propio sufrimiento dándole más importancia al *"sufrimiento de su familia"*, que no es un sufrimiento empático, sino un sufrimiento ligado a una representación ilusoria y humillante de la mujer como objeto, a la falsa creencia de que la dignidad y el honor de la familia dependen de la violación de la mujer.

...

El sentimiento de mancha

Es un sentimiento que acompaña a menudo a las víctimas de violación y de torturas sexuales. La violencia sexual puede darse con objetos, no solo con el pene. La violencia sexual o abuso sexual forma parte de la tortura, no solo la violación.

Estadísticamente hablando, hay más mujeres que hombres torturadas sexualmente. Ya sean mujeres, hombres o personas intergénero, las víctimas han sido agredidas en su intimidad, han sido humilladas. Con frecuencia, es el tipo de tortura de la que resulta más difícil hablar. Sobre todo cuando se vive en una sociedad que confunde sexo con la dignidad (como si el sexo fuera un elemento de la dignidad en vez de un órgano biológico), en la que el valor de un ser humano se estima según su sexo, femenino, masculino u otro. Sociedades en las que la mujer sigue siendo una mercancía, donde el matrimonio queda reducido a la noción de economía de vida.

En ese tipo de sociedad una mujer torturada sexualmente no podrá hablar de ello, ya que se arriesga a ser expulsada de su propia comunidad, de su propia familia. Se arriesga a ser repudiada por su marido y a perder a sus hijos. Elegirá probablemente no evocar aquellos hechos y la humillación sentida. Le será difícil acceder a los cuidados médicos necesarios y, más aún, a un juicio. Esto no quiere decir que un hombre torturado sexualmente no haya sido humillado y no haya sufrido también otro tanto por la tortura. No. Esto quiere decir simplemente que es probable que él no sea rechazado y que pueda acceder al apoyo de los suyos, a recibir atención médica y pueda también esperar que se le haga justicia. No tendrá que sufrir la violencia de su comunidad, a menos que ella sea homófoba y intente convencerle de que la violación lo haya transformado en homosexual y que el la crea.

En la mayoría de los casos el torturador sexual es un hombre. La idea de que un hombre pueda torturar sexualmente a otro hombre es inaceptable (impensable) para algunos hombres. Les parece más próximo al horror, a lo inhumano, que la de

que un hombre torture sexualmente a una mujer o a una persona intergénero. ¿Por qué? Las personas defensoras de los derechos humanos deberían intentar responder a esta pregunta si quieren apoyar tanto a las mujeres y a las personas intergénero como a los hombres. Deberían comprender que defender los derechos de la mujer y de las personas intergénero es una perspectiva inclusiva. Cuando se defienden los derechos de los más vulnerables se defienden los derechos de todo el mundo.

La tortura sexual, o la tortura sin más, daña la integridad física y psicológica, la identidad del hombre, de la persona de otro sexo, y de la mujer, sin distinción, cualquiera que sea su orientación sexual.

El sentimiento de mancha empujará a la víctima a querer lavarse, a eliminar de su cuerpo la suciedad dejada por el torturador, esperando con ello limpiar también su alma. Es probable que se aísle, para que nadie adivine lo que ha pasado, pues no se siente lo suficientemente *"limpia"* como para mostrarse en público. Si se trata de una mujer que procede de un medio en el que la mujer es todavía un objeto sexual y económico, es rechazada. Es castigada, como si se tratara de un adulterio y hubiera llevado la vergüenza a su familia, con la que tiene una deuda *"moral"* de por vida, que no podrá *"pagar"* más que *"aceptando"* la exclusión.

24 | La paranoia

La paranoia está ligada a lo desconocido, al hecho de que uno se siente impotente y expuesto continuamente al peligro que puede surgir de cualquier parte, o de cualquier persona, y de cualquier modo. La paranoia es un estado psicológico patológico, que puede desencadenarse por el miedo duradero a lo desconocido, fundado en un sentimiento de persecución frente al que uno se siente vulnerable. Los detentores del poder opresor conocen los mecanismos que llevan a la paranoia. Recurren a ellos para mantener a la sociedad amedrentada. Intentan así imponer su voluntad, su dictadura.

1.3.2 Las emociones

El miedo

El miedo es una emoción y un estado fisiológico: la percepción de un peligro activa la alerta y el cuerpo produce la adrenalina (hormona) que actúa como una descarga eléctrica que paraliza, hace huir, agredir, llorar, gritar, temblar, desmayarse, y provoca cambios y alteraciones del ritmo cardíaco. Cuando es muy fuerte puede incluso provocar que se encanezca el cabello. Hablamos entonces de terror. El miedo, el terror a la muerte.

El miedo no tiene sexo. Los hombres, las mujeres y las personas intergénero tienen miedo. No es una cuestión de género, sino de química biológica. La cultura y la sociedad condicionan a menudo a los hombres para no confesar su miedo, ya

que se percibe como un signo de debilidad. El miedo es un sistema de alerta natural. Es una emoción fisiológica que no tiene nada que ver con la fuerza o la debilidad de un ser humano.

Lo que cambia, de una persona a otra, es la percepción del peligro. Para unos, por ejemplo, ver a la policía activará el sistema de alerta, mientras que para otros no ocurrirá eso en absoluto. El sistema de alerta se habría activado porque la policía representa un peligro, sobre todo en contextos de violencia policial impune, en contextos de represión de los derechos humanos.

La reacción puede variar también de una persona a otra, pero tampoco es un indicador de valentía, de fuerza o debilidad. Es prácticamente imposible prever la reacción propia cuando se tienen miedo o cuando se está asustado tras una situación de peligro. Ese peligro es, con frecuencia, la muerte, la de uno mismo o la de una persona allegada.

La ansiedad

La ansiedad es una emoción desencadenada por la percepción de un peligro, real o imaginario. Genera un estrés provocado por la idea de peligro, por la anticipación del peligro, por el miedo al peligro.

Se asimila a la **angustia** y provoca un malestar similar al estrés del sistema fisiológico y psíquico. Con frecuencia, ocurre que las personas reaccionan inconscientemente a la ansiedad y al estrés cayendo en el tabaquismo, el alcoholismo, la automedicación, la bulimia, etc.

El pánico

El pánico es una crisis de angustia frente al peligro. A menudo impide enfrentar el peligro y conduce a la precipitación (enloquecimiento). El pánico tiene un impacto sobre el estado fisiológico, por ejemplo, la aceleración del ritmo cardíaco, la caída o subida de la tensión arterial, etc.

Si el miedo es una emoción necesaria para la supervivencia y la señal de alarma ante un peligro potencial frente al que nos permite reaccionar, el pánico, por el contrario, es perjudicial. Impide que nos ocupemos eficazmente del objeto del miedo, pues su impacto disminuye las capacidades de reacción frente a la situación ante la que nos encontramos. El pánico nos hace *"perder los papeles"*.

La cólera

La cólera es una emoción (y un sentimiento) que puede ser experimentado también cuando nos sentimos impotentes ante la injusticia. Es una emoción completamente normal en un contexto anormal de injusticia. La cólera puede

desencadenar subidas de adrenalina y, por ello, reacciones fisiológicas como la alteración del ritmo cardíaco, la aparición de eccemas, nerviosismo, crisis de llanto, gritos, etc.

Un manifiesto de Amnistía Internacional dice: *"Tiene razón de sentirse furioso"*. Se trata de una campaña contra la impunidad y la injusticia. Tenemos razón de encolerizarnos contra la impunidad y la injusticia.

Con demasiada frecuencia nos imponemos la auto-represión de la cólera, pues está asociada a la violencia, a pesar de que expresa la percepción de injusticia. La cuestión no es elegir entre el sí y el no a la cólera. La cuestión es, sobre todo, ver lo que hacemos con ella. ¿Cómo podemos utilizarla sin que nos destruya o destruya a nuestros allegados?

¿Cómo puede convertirse en una herramienta de energía positiva y no de energía (auto) destructiva?

L@s DDH luchan por la aplicación y el respeto de los derechos humanos y contra la impunidad porque están indignados, encolerizados contra la injusticia.

Poder hablar de ello, examinar sus propias reacciones, permitirá a l@s DDH canalizarla positivamente y transformarla en energía portadora de acción útil.

...

1.4 ¿Qué hacer?

L@s DDH trabajan a menudo en contextos en los que las estructuras de apoyo psicológico organizadas son insuficientes o no existen. Sin embargo, no viven en contextos de ausencia de estructuras de apoyo comunitario que les permitan acceder a ayudas en el país o en el extranjero. Las redes de DDH en el mundo son muy amplias. Se trata de ver conjuntamente lo que se puede hacer, teniendo en cuenta el contexto y lo que éste permite.

Se puede comprender el trauma y describir lo que ha pasado pero eso no nos ayudará a sentirnos mejor. El trauma ha provocado sentimientos que es posible explicar, pero no será suficiente para sentirnos realmente mejor, ya que el trauma ha afectado directamente a las emociones en lo más profundo de nosotros. Habrá que trabajar esas emociones. Pero no se puede hacer eso sin tomar conciencia de los riesgos que ello comporta y, al mismo tiempo, no se puede hablar de lo vivido bloqueando las emociones. Hay que ser prudentes y velar para no recrear las circunstancias del drama que pudieran despertar las emociones. Hay que tener mucha prudencia, pues hablar de los hechos implica hablar de lo vivido. Y hablar

de lo vivido comporta el riesgo de despertar las emociones. Si éstas se vieran perturbadas, procuraremos tranquilizar a la víctima, ayudándole a tomar conciencia de que no está en situación de peligro. De que ya no está en peligro. Si fuera necesario le ofreceríamos un@ psicólog@ a la víctima.

Una vez más, es más fácil trabajar los sentimientos que las emociones. No olvidemos tampoco el riesgo de prodigar consejos que no sirven más que para tranquilizarnos ante nuestra impotencia frente a la herida de l@s DDH, y que éstos corren el peligro de querer tranquilizarnos y pretender que todo va bien.

Dicho esto, podemos recordar que l@s DDH tienen muchos recursos, que la mayoría se recuperan sin apoyo psicológico específico. Esto no quiere decir que no deberían beneficiarse de dicho apoyo, sino que no tienen acceso a él y que tienden a retomar muy pronto sus proyectos políticos, a pesar de los síntomas de estrés, la somatización de la angustia, la sobre carga de actividades estresantes que habrá que atender (ver Quinta Parte).

Tampoco debemos perder de vista la posibilidad de síntomas que indicarían la presencia de complicaciones. Anotar dichos síntomas, o signos, nos permitirá ayudar más rápidamente a l@s DDH a acceder a la asistencia profesional psicológica. Recordemos que l@s DDH forman parte de redes y que no están solos/as.

Podemos ayudar sobre todo a l@s DDH que no presentan complicaciones. Los familiares y colegas pueden ser incluidos como apoyo, pero también como personas expuestas a las consecuencias de la violencia política sufrida por l@s DDH.

1.5 Apoyo psicosocial a l@s DDH

El apoyo deberá tener en cuenta varios factores:

- el individuo
- la comunidad en la que vive (familia, amistades, vecinos)
- la organización con la que trabaja (colegas, organizaciones afines, etc.)
- el corto plazo (lo inmediato)
- el mediano y largo plazo
- la presencia de una red
- ...

Basándonos en experiencias directas, sobre el terreno, con l@s DDH, se puede decir que una organización, una comunidad, un individuo que tiene el hábito de analizar el contexto, los hechos, y de intentar comprender las dinámicas que

llevan a la violencia política, dispone de una buena dosis de capacidades para ayudar a l@s DDH que han sufrido uno o más traumas. L@s DDH también tienen el hábito de analizar los hechos. No se trata, evidentemente, de borrar el trauma, sino de situarlo en su contexto y trabajar con l@s DDH para ayudarles a evolucionar del estado de víctima al estado de superviviente y, a continuación, a recuperar su estado de protagonista.

El individuo tendrá necesidad de saber que no está solo, incluso aunque se sienta incomprendido. Es útil comunicárselo rápidamente. Comunicarle que estamos a su lado, incluso aunque no podamos comprenderle (sobre todo si no hemos pasado por lo mismo). Evitaremos, pues, expresiones como: *"entiendo, ya veo"*. Optaremos más bien por: *"sé que no puedo entender lo que has vivido pero me tienes aquí, estoy contigo ¿puedo hacer algo?"* Podemos desarrollar la *"escucha activa"* prestando toda nuestra atención a l@s DDH, a sus palabras, sus gestos, sus actitudes... serán también puertas hacia un acercamiento a lo vivido por l@s DDH.

El impacto de la violencia política sobrepasa a l@s DDH. Es fundamental implicar a los allegados para construir el apoyo psicosocial.

Verbalizar los hechos, los sentimientos, las emociones permite tomar distancia progresivamente. La palabra es un elemento de la terapia. Participa también del testimonio que se podrá transmitir, porque seguimos con vida, a pesar de todo. Debe compartirse en los grupos de apoyo, y podrá ayudar a l@s DDH a explorar, analizar y comprender lo que ha ocurrido y su impacto para, progresivamente, distanciarse de ello. Este modo de proceder contribuirá a superar el conflicto de lealtad que tortura a l@s DDH. El trabajo de análisis, de exploración, de comprensión, de superación se llama *"elaboración"*.

La elaboración de los hechos, los sentimientos y las emociones concierne también a la comunidad. Ello nos permitirá comprender la perversión de la falsa jerarquía de los colores, de las etnias, que encierra la falsa jerarquía del género, aunque sepamos en nuestros días que las diferencias de género no implican un orden "natural" de capacidades y valores. El orden de las capacidades y valores es una invención, una convención humana basada en relaciones de fuerza. No es un orden fijo. Basta enviar a las mujeres, a las chicas, a las personas intergénero, a los hombres y a los muchachos de etnias y de colores diferentes a la escuela para darse cuenta de ello. El poder opresor tiene tendencia a invertir en la ignorancia, más que en la inteligencia de la población, pues teme que la relación de fuerza pueda cambiar.

México, 1999: una representante del gobierno afirmaba que mientras los expertos no hubieran decidido si la capacidad de aprender era una cuestión antropológica o sociológica, era inútil abrir escuelas en los pueblos alejados de Chiapas. Parecía que pensaba que la pertenencia a un grupo étnico era un indicador de capacidad, de valor. De todos modos, lo utilizaba para justificar la opresión de una parte de la población mexicana.

La falsa jerarquía de los colores y las etnias justifica la falsa jerarquía del género. La falsa jerarquía del género, justifica la falsa jerarquía de los colores y de las etnias. La discriminación de los géneros es transversal a las etnias, a los colores, ellos mismos discriminados. Una mujer negra (o una persona intergénero) será discriminada doblemente: por los racistas y por los machistas que no son negros, y por los machistas negros. Un hombre negro será discriminado sólo por los racistas que no son negros. En ambos casos el objetivo es el mismo: mantener el poder sobre el otro. Si se puede justificar el machismo en base a diferencias anatómicas entre el hombre, la mujer y la persona intergénero, entonces ¿por qué no justificar el racismo sobre la misma base? Si los hombres de color discriminados pudieran entender esto, se darían cuenta de que su libertad pasa por la de las mujeres y la de las personas intergénero. Una de cada dos personas es una mujer y, a veces, ni hombre ni mujer. Es una persona del tercer sexo. El margen de poder de reacción y de afirmación contra el opresor se multiplicaría por más de dos.

Cuando nace un bebé vemos su color, abrimos sus piernas y constatamos su sexo femenino, masculino o intersexo, proyectamos sobre él prejuicios que condicionarán su vida.¹⁷ En algunas sociedades, cuando el bebé es de sexo femenino se programa ya su ablación del clítoris, o infibulación, que se ejecutará durante su infancia, condenando su vida de mujer al sufrimiento para que no pueda gozar como el hombre, pese a que ambos han sido concebidos y traídos al mundo del mismo modo. Y todo ello para no perder el poder sobre las mujeres. En algunas sociedades, para reforzar esta toma de poder (y de control), se sigue afirmando que los hijos salen de la sangre del padre, aunque los espermatozoides y los óvulos no tengan sangre, y que el óvulo fecundado sea alimentado por la sangre de la madre. En realidad el niño que nazca será el fruto del encuentro entre dos progenitores y tendrá su propia sangre.

¹⁷ La proyección y los a priori tienen lugar antes del nacimiento, cuando se ha hecho una ecografía.

En el siglo XXI sabemos que el racismo y el sexismo son crímenes y no ideologías (a pesar de que algun@s eleven estos crímenes a ideología para justificarlos). No tienen ningún fundamento natural. Se trata, originariamente, de una cuestión psicológica: el miedo al otro. Son utilizados para tomar el poder sobre el otro y dominarlo.

Hoy día algunos siguen confundiendo raza y color: negro, blanco, amarillo, mulato (moreno), etc. son colores de una sola y misma raza, la raza humana. Hablar de raza negra, blanca, amarilla, etc., no quiere decir nada, hay muchos matices de negro, blanco, amarillo, etc. Hay etnias, culturas, nacionalidades, etc. distintas. Algunas se cruzan, se mezclan y dan lugar a mestizajes. El mestizaje no es la exclusividad del cruce entre seres de colores diferentes. Es el resultado del cruce entre etnias diferentes y, simplemente, entre géneros diferentes (masculino, femenino). Tod@s somos hijos del mestizaje.

En algunas sociedades el machismo (sexismo) convierte a las mujeres en objeto sexual o económico. Se elige una mujer, entre otras, se la compara, se la desposa, se la posee como si se tratara de un objeto intercambiable. Si no se puede elegir a una, se elige a otra. Ellas son intercambiables. Se la humilla, se la golpea, se la repudia y se toma a otra igualmente intercambiable. Cuando una mujer es violada se convierte en la vergüenza de su familia. Su familia sufre por haber perdido lo que llama su dignidad. No sufre por empatía con la víctima. Algunas personas confunden el adulterio y la violación/tortura sexual para justificar el rechazo de la víctima. Eso la hace culpable porque es de sexo femenino, cuando en realidad es la víctima. Esto está empezando a cambiar, allí donde los hombres que han sufrido tortura sexual, se atreven a hablar de ello. Saben que no eran adúlteras y consentidoras, sino más bien víctimas. Reconocen lo que las mujeres han soportado. Elevan a todas las víctimas al nivel de seres humanos. Contribuyen a esta toma de conciencia gracias a la palabra.

No se trata de comparar el dolor físico de la tortura. El sistema nervioso transmite el mismo dolor en las mismas torturas, ya se trate de un niño o de un adulto, y sea cual sea su género. Se trata más bien de analizar las consecuencias que tiene para cada uno, y sus razones.

En el Líbano, una mujer me contaba su detención evitando hablar de las torturas sexuales que había sufrido. Recurría a **metáforas**¹⁸: *"eso"* y *"sigo siendo una doncella"*. *"Eso"* quería decir violación, penetración, rotura del himen, desfloración, torturas

¹⁸ Metáfora: una palabra, imagen, objeto, gesto que se utiliza para expresar una idea, un evento, un sentimiento que no se puede expresar con su nombre.

sexuales; y *"una doncella"* quería decir virgen, himen intacto, no mancillada, sin cargar con la vergüenza, apta para ser entregada en matrimonio. Decía: *"han hecho de todo salvo eso... sigo siendo una doncella... pero nunca podré casarme porque no quiero que ningún hombre se me acerque..."*. Por el contrario, no recurrió a metáforas para hablar de las fracturas de los huesos de su hermano durante las torturas que había sufrido. Fue un intercambio doloroso en el que se percibía igualmente la violencia de la comunidad que hubiera tenido que apoyarla, protegerla, como hacía con su hermano. No disponíamos de mucho tiempo y la escuché sin hacerle preguntas. Me pregunté por qué no quería que un hombre se le acercara y por qué jamás hubiera podido casarse aunque hubiera deseado tanto crear una familia. Ella vive en un país en el que la mujer es valorada por su capacidad de procrear y en el que, en cuanto mujer, no casarse equivale a despertar sospechas sobre ella. Confieso que mantengo mis dudas sobre la posibilidad de que al decir que *"ellos han hecho de todo menos eso"* haya sido realmente una afirmación de lo contrario mediante la negación, mientras desviaba la mirada. Conservo su sufrimiento, consciente de que su confidencia se debía, probablemente, al hecho de que yo era una extranjera a quién podía hablar sin temor a represalias. Conservo su angustia y mi indignación frente a la violencia absurda de su comunidad contra ella. Es absurdo. Es violento. No pudimos abordar este punto. Yo no podía añadir más sufrimiento a su sufrimiento por el simple hecho de que yo vivo en una comunidad en la que no debo tener miedo al rechazo. Quizá ella lo sabía. Conservo la fuerza del abrazo al despedirnos, que liberó de golpe, sin distinciones, los sentimientos y emociones de un breve instante.

Romper los tabúes contribuye también a sustraerse a la influencia del torturador, a elaborar los hechos y a reconstruirse.

Es importante analizar esos elementos, romper los tabúes, hablar y elaborar los sentimientos y las emociones para sustraerse a la perversión del poder opresor. Es un trabajo que debe realizarse en grupo, también con la comunidad.

Evidentemente, no se puede hacer todo a la vez. La progresión es indispensable. Podemos ofrecer inmediatamente nuestra disponibilidad a la víctima para lo que sea que necesite. Podrá necesitar acceder en primer lugar a la atención médica. Pero puede que sólo desee una presencia. Luego, a mediano y a largo plazo, podemos ayudarla a elaborar los hechos, los sentimientos, sabiendo que nos arriesgamos a despertar las emociones. L@s DDH conocen la importancia del análisis de los hechos, de la reconstrucción de los hechos, de la definición de la estrategia que tiene como objetivo la justicia y el fin de la impunidad mediante el reconocimiento, la reparación, la garantía de que no habrá reincidencia. Este proceso puede que no desemboque en la **reconciliación** que exige que el opresor pida perdón y que la víctima perdone. La reconciliación permite esperar un futuro común diferente, pero no es necesaria para la justicia. La víctima puede vivir sin perdonar y aún así aspirar a la justicia.

El apartheid no ha dejado de existir porque la dignidad de las personas negras haya sido repentinamente reconocida, sino porque algunas personas blancas comprendieron de pronto que habían perdido la suya.

L@s DDH que hayan aprendido a hablar del miedo y a integrarlo en su análisis de riesgo podrán trabajar mejor sobre sus vulnerabilidades y capacidades¹⁹ de resistencia. Podrán, por ejemplo, aprender a no ceder totalmente al miedo, racionalizando lo que les ocurre. También se puede conseguir eso mediante la simulación (juegos de rol). La simulación permite desarrollar actitudes ante el peligro, ante el miedo.

En 1987, en Guatemala, PBI realizaba un acompañamiento protector de una organización de DDH 24 horas al día, siete días a la semana. Se trataba de acompañar a los miembros más amenazados y de asegurar su presencia en los locales de la organización, a fin de disuadir a las autoridades de registrar ilegalmente las oficinas. Dada la escasez de voluntarios, ocurriría a veces que alguien tenía

que pasar la noche completamente solo/a. Se recibían llamadas telefónicas a todas horas a lo largo de la noche. Se oía la respiración de alguien al otro lado del teléfono. En una ocasión, poco después de la medianoche, le dije a mi silencioso interlocutor: *"usted sabe que estaré aquí toda la noche. Los dos podríamos dormir si llamara usted por la mañana"*. Aquello funcionó durante algunas noches y, mientras tanto, nos organizamos para que nadie se quedara solo/a en los locales, tanto de día como de noche. De hecho, reelaboramos nuestro protocolo de seguridad, reconociendo que no teníamos la capacidad de disuadir a nadie de cualquier agresión, sobre todo de noche, en ausencia de testigos, dado que los vecinos se atrincheraban en sus casas desde el crepúsculo.

Trabajar el miedo, analizar la situación y las posibles acciones contribuye al control del miedo, así como a reducir la probabilidad de desarrollar una paranoia. El análisis permite igualmente precisar mejor los propios límites, tenerlos en cuenta a la hora de organizar actividades, de determinar las capacidades a desarrollar para actuar mejor.

En este manual se plantearán, a lo largo de los diversos capítulos, las etapas que pueden ayudarnos a ayudar a l@s DDH a recomponerse del mejor modo posible y continuar la marcha. La quinta parte del manual retoma y desarrolla ulteriormente el apoyo psicosocial, abordando la acción psicosocial comunitaria.

No hay recetas mágicas. Hay experiencias que permiten decir que allí donde l@s DDH comparten sus vivencias y pueden contar con el grupo, tienen una mayor posibilidad de no caer en el abismo de la herida, del sufrimiento, de la angustia, de la desesperación. La probabilidad de que puedan volver con los vivos es considerablemente mayor.

Esto vale también para las familias de l@s DDH. Allí donde se han constituido grupos de apoyo hay mayor esperanza, mayor probabilidad de comprensión, pues a menudo encontramos en ellos a otras personas que han conocido experiencias similares. Los grupos son mucho más que unas muletas. Son un apoyo mutuo. El apoyo mutuo es una estructura que guía y que protege. Como una madre que protege y guía a su hijo.

¹⁹ E. Eguren y M. Caraj *Nuevo Manual de Protección para Defensores de Derechos Humanos*. Ed. PI. 2009. <https://www.protectioninternational.org/es/node/1133>

El grupo de apoyo mutuo contribuye también a la protección y seguridad física de l@s DDH. Muchos han sufrido la intromisión del poder opresor en su domicilio. El domicilio deja de ser un refugio donde uno se siente seguro. La protección por el grupo de apoyo mutuo es, pues, fundamental. El grupo de apoyo mutuo hace que aumente también la probabilidad de identificar a los colaboracionistas del opresor, ya lo sean voluntariamente o no.

Tratándose de DDH, el grupo está constituido por personas que tienen un denominador común: la defensa de los derechos humanos. L@s DDH no son víctimas pasivas de la violencia política. Esto constituye un elemento determinante de su capacidad de resistencia, ya que siempre tienen un papel que desempeñar, incluso cuando están detenidos/as. El grupo de apoyo mutuo es una capacidad que l@s DDH pueden desarrollar. El grupo de apoyo mutuo se convierte, pues, en una ventaja para l@s DDH, las organizaciones, las familias, incluso desde el punto de vista de la seguridad. Recordemos que la variable psicosocial es un elemento integrante de la seguridad de l@s DDH.²⁰

“ *No corrompe el poder, sino el miedo: el miedo de perder el poder por parte de quienes lo detentan, y el miedo a las porras por parte de quienes están oprimidos por el poder...* ”

Aung San Suu Kyi²¹

20 E. Eguren y M. Caraj., *Nuevo Manual de Protección para Defensores de Derechos Humanos*, Ed. PI. 2009. <https://www.protectioninternational.org/es/node/1133/>

21 Aung San Suu Kyi. Birmania. Premio Nobel de la paz 1991. Extracto de *Libres del miedo*, Ed. Galaxia Gutenberg, Barcelona, 1994)

En resumen

La violencia política es la actuación abusiva de un Estado contra la ciudadanía o cualquier oposición ideológica, y tiene un impacto colectivo. La sociedad se ve afectada por ella, y no sólo el individuo y/o su grupo directamente atacados. Hablamos de impacto psicosocial.

El tejido social es la interacción/relación entre el individuo y el grupo afines.

La sociedad es el conjunto que incluye al individuo, su grupo, su comunidad, así como a los otros individuos, grupos y comunidades. La sociedad no es homogénea. Cada parte puede ser independiente. La sociedad también es llamada "cuerpo social".

El impacto no es solamente físico, económico, material, sino también psicológico. No puede ser disociado de la causa que es la violencia política. El apoyo, pues, no será tan sólo médico, psicológico, material sino también apoyo con acciones políticas enfocadas a actuar sobre el contexto político violento, para reducir el margen de poder del opresor.

El trauma es el impacto inmediato de un hecho doloroso. El estrés es una presión prolongada que puede ser desencadenada por el trauma, por la visión del trauma de otra persona, por la repetición de los hechos. En ambos casos uno se siente amenazado, angustiado. Se tiene miedo. El traumatismo es el conjunto de trastornos que siguen al trauma. Hablamos entonces de trastornos de estrés postraumático (TEPT).

La distinción entre trauma, estrés, estrés vicario (secundario) y traumatismo permite adaptar la ayuda que hemos de aportar a cada cual.

La autoridad que detenta el poder de opresión tiene como objetivo que se abandone la lucha por la defensa de los derechos humanos. Busca desestabilizar, desanimar, desacreditar, privar de recursos, aislar, desmovilizar, destruir, criminalizar, golpear tanto a l@s DDH como a su grupo y a su comunidad.

El opresor elabora, pues, una estrategia precisa y a menudo progresiva. No detenta el poder absoluto de destrucción. No tiene garantizada la impunidad total. L@s DDH detentan el poder de reaccionar para reducir el margen del poder opresor.

Hablar, analizar y comprender los sentimientos y emociones desencadenados por la violencia política ayudará a l@s DDH a aumentar su poder de reacción contra la estrategia del opresor. Ello forma parte también del apoyo psicosocial a l@s DDH y a las víctimas a quienes acompañan. Se integrará en el análisis de la sociedad en la que se vive y se tendrá en cuenta la violencia de los prejuicios comunitarios.

No hay recetas mágicas. Hay experiencias que permiten decir que, allí donde l@s DDH comparten sus vivencias y pueden contar con su grupo, tienen una mayor probabilidad de no caer en el abismo de la herida, del dolor, de la angustia, de la desesperación. La probabilidad de que puedan volver con los vivos es mayor. L@s DDH forman parte de redes y no están solos/as.

Ejercicios

Los ejercicios se realizarán en grupo con la finalidad de permitir abordar la multitud de vivencias y reacciones individuales. Esto permitirá, mediante el análisis, profundizar en todos los elementos, distinguir las percepciones individuales y colectivas, comprender el origen de dichas percepciones, darles una cierta lógica, ver si podemos intercambiarlas y en qué circunstancias. Ver cómo podemos vivir con las vivencias y percepciones que no podemos cambiar sin que nos agobien (atormenten). Los ejercicios pueden ser realizados también por l@s DDH y allegados expuestos al estrés vicario.

Estos ejercicios requieren el compromiso por parte de cada cual de expresar lo que siente y percibe realmente. Si la persona no desea expresarse, está en su derecho. Puede expresarse o guardar silencio. Hay que tener mucho cuidado de no obligar a nadie a hablar. Hay que respetar su derecho al silencio. Darle tiempo para que pueda hablar más tarde, si lo desea.

Para la realización de los ejercicios y para el posterior trabajo con las víctimas de violencia política (DDH y/o víctimas acompañadas por l@s DDH) es importante recordar que la escucha entre iguales es fundamental. En efecto, los iguales comparten experiencias semejantes y están en condiciones, pues, de comprenderse de golpe y en igualdad.

Antes de realizar los ejercicios las personas presentes deben comprometerse a guardar la confidencialidad de las declaraciones y el anonimato de sus autores. Guardar la confidencialidad y el anonimato no quiere decir no transmitir lo adquirido en los ejercicios para que pueda ser de utilidad a otr@s DDH. Quiere decir, simplemente, reformular lo adquirido, de modo que los autores no puedan ser identificados.

La lista de ejercicios no es exhaustiva.

A. El impacto psicosocial de la violencia política

Palabras clave

- Mujer
- Hombre
- Intergénero
- Individuo - Defensor (hombre/mujer/otro género) de los derechos humanos (DDH)
- Grupo - Organización de DDH
- Comunidad - Familia, allegados, vecinos, etnia

- Cultura
- Tejido social
- Violencia
- Violencia política
- Valores
- Poder
- Detentor del poder
- Poder opresor
- Poder de reacción, de resistencia, de autoafirmación
- Psicología
- Drama
- Trauma
- Síntoma
- Estrés
- Traumatismo
- Estrés postraumático
- Trastornos de estrés postraumático
- Estrés vicario (estrés secundario)
- Red
- Reconciliación
- Metáfora
- Patriarcado
- ...

Ejercicio

- A. Traducir las palabras clave a la propia lengua materna o a sus propias palabras.
- B. En la propia lengua materna describir, del modo más espontáneo posible, lo que nos evoca cada palabra.
- C. Anotar las similitudes y diferencias para establecer lo que es común al grupo o propio de cada individuo.
- D. A mediano y largo plazo, retomar las anotaciones y verificar si lo que nos habían evocado ha cambiado.
- E. Explicar por qué.

B. Sentimientos y emociones

Palabras clave

- Sentimiento
- Emoción
- Órganos (del cuerpo humano)
- Órgano sexual
- Sexo
- Dignidad
- Vergüenza
- Humillación
- Suciedad (mancha)
- Lealtad
- Traición
- Traición forzada
- Cobardía
- Impunidad
- Miedo
- Paranoia
- Ansiedad – angustia
- Pánico
- Rabia (cólera)
- Elaboración
- ...

Ejercicio

- A. Traducir las palabras clave a la propia lengua materna o a sus propias palabras.
- B. En la propia lengua materna describir, del modo más espontáneo posible, lo que nos evoca cada palabra.
- C. Anotar las similitudes y diferencias para establecer lo que es común al grupo o propio de cada individuo.
- D. A mediano y largo plazo, retomar las anotaciones y verificar si lo que nos habían evocado ha cambiado.
- E. Explicar por qué.

C. Análisis

- C. 1. Hablar de la violencia política que se ha sufrido directa o indirectamente.
- C. 2. Identificar lo que ha desencadenado la experiencia. El desencadenante puede ser un hecho o una o varias personas.
- C. 3. Analizar las diferentes vivencias expresadas por los miembros del grupo para comprender las diferencias. No todos somos iguales ante la misma experiencia. ¿Por qué?
- C. 4. Respecto a los sentimientos y emociones, ver en qué otras circunstancias, antes de las experiencias evocadas en el punto C.1., se han experimentado los mismos sentimientos y emociones.
- C. 5. Explicar por qué la experiencia ha sido diferente o idéntica.
- C. 6. Establecer la relación entre la violencia política y sus experiencias.
- C. 7. Buscar la lógica de los sentimientos y emociones inducidas por los autores de la violencia política.
- C. 8. ¿Cómo, cada cual, hace frente hoy día a esos sentimientos y emociones?
- C. 9. Destacar las reacciones positivas.
- C. 10. Abordar las reacciones negativas.
- C. 11. ¿Se pueden cambiar las reacciones activas? ¿Cómo?
- C. 12. ¿Qué podemos aprender de las experiencias vividas?
- C. 13. ¿Se pueden transformar las experiencias vividas? ¿Cuáles? ¿En qué? ¿Cómo?
- C. 14. ¿Cuáles son las experiencias que no vamos a poder transformar?
- C. 15. ¿Cómo podemos integrar en nuestra vida cotidiana las experiencias que no se pueden transformar, sin que los sentimientos y emociones nos angustien (abrumen)?
- C. 16. ¿Cuáles son las emociones que podrían haberse visto afectadas en las víctimas que han expresado los sentimientos siguientes?

"No volveré a acercarme nunca a nadie."

"Hubiera tenido que cavar mi propia tumba cuando me apuntaban con el fusil en la sien. Y luego se marcharon. No sé por qué sigo aquí."

"Han hecho de todo salvo eso... sigo siendo una muchacha... pero nunca podré casarme porque no quiero que ningún hombre se me acerque."

"Teníamos que denunciar, matar a los miembros de nuestra familia, enterrarlos... si no, nos hubieran matado a nosotros. Nos han hecho cómplices del genocidio. ¿Cómo vivir con esto?"

- C. 17. ¿Qué hacer si esas emociones resurgieran de improvisto?
- C. 18. ¿Cómo analizar los testimonios recogidos en el punto C. 16.?
- C. 19. Hacer una lista de los pensamientos automáticos inducidos por el trauma.
- C. 20. Indicar las hipótesis sobre las que se fundan esos pensamientos.
- C. 21. Desmontar esas hipótesis y proponer conclusiones razonables. Ejemplo: *"he puesto a mi familia en peligro"* es un pensamiento que se funda en las hipótesis de que el contexto de violencia política no tiene influencia en la seguridad de la familia, de que la seguridad de la familia depende de la persona DDH, de que la inacción garantiza la seguridad de la familia. Ahora bien, el contexto de violencia política tiene influencia sobre la seguridad de todas las personas, incluida la familia, la persona DDH no es responsable de esta violencia, la inacción mantiene, alimenta la violencia política, la inacción culmina la acción de la violencia política.
- C. 22. Hacer una lista de los comportamientos automáticos inducidos por el trauma.
- C. 23. Reflexionar sobre los argumentos para ayudar a la persona DDH a comprender que tales comportamientos no tienen razón de ser.
- C. 24. Ilustrar los síntomas del estrés vicario (secundario).
- C. 25. Reflexionar sobre lo que se puede hacer para tratarlo individualmente y en grupo.
- C. 26. Reflexionar sobre lo que puede hacer la organización para reducir la probabilidad del estrés vicario (secundario) y afrontarlo cuando se manifieste.

...

2 Experiencias ligadas a la violencia política



- 2.1 Tortura
- 2.2 Muerte y luto
- 2.3 Resiliencia
- Resumen
- Ejercicios

2 Experiencias ligadas a la violencia política

La violencia política impone experiencias extremas a l@s DDH y a las víctimas a quienes acompañan. Experiencias que no podrán ser olvidadas y que marcarán definitivamente al individuo y a su grupo.

2.1 Tortura

Primo Levi,²² 1947, en su obra *"Si esto es un hombre"* plantea la cuestión fundamental de la definición del ser humano frente a la barbarie de la **tortura**. Si soy un ser humano²³ ¿cómo me pueden torturar? Y si soy un ser humano ¿cómo puedo torturar? Y en ambos casos ¿cómo hemos podido dejar que eso ocurriera?

Esta cuestión fundamental se plantea en todos los continentes y en todas las épocas de la historia de la humanidad.

Se trata de las dos caras de la misma moneda: la persona torturada y la persona torturadora.

Los animales no torturan. Sin embargo, decimos que las personas torturadoras se han comportado como bestias o que han tratado a sus víctimas como bestias. ¿Por qué? ¿Por qué torturar no sería un rasgo que definiera al ser humano? Sin embargo, el ser humano es capaz de torturar. Para torturar, el torturador deshumaniza a su víctima y, por ese mismo acto, se deshumaniza, insensibilizándose a sí mismo. Se autoriza a romper el lazo que lo liga a otro ser humano.

La tortura no es sólo cuestión de dos partes, persona torturadora y persona torturada, sino de la sociedad que la permite, la tolera y la acepta como práctica. La sociedad que permite la tortura, ¿lo hace en nombre de la razón de Estado, de un fin que justifica los medios? ¿O lo hace porque lleva en sí misma el germen de la perversión?

²² Primo Levi, escritor, superviviente de los campos de concentración nazis, nos ha legado sus testimonios en esta obra. *"Si esto es un hombre"* es uno de sus primeros libros sobre la barbarie de los campos de concentración nazis.

²³ Utilizo *"ser humano"*, en lugar de hombre, ya que existen las palabras mujer e intergénero para referirnos a personas que no son hombres ni mujeres. La declaración de los derechos del hombre y del ciudadano (1789) no ponía fin a la discriminación de las mujeres, a pesar de la existencia del femenino de "hombre" y *"ciudadano"*. Tampoco incluía a las personas intergénero.

El poder opresor siempre encuentra una justificación para poder torturar/matar *"en paz"*.

La presente obra se interesa por la tortura en cuanto táctica de la violencia política contra l@s DDH y, de este modo, contra toda la sociedad, a fin de controlarla. La tortura de unos desencadena, cuando menos, el miedo de los demás.

No abordaré aquí las estrategias aplicadas por el poder opresor respecto a sus acólitos para deshumanizarlos, para hacerlos insensibles al sufrimiento infligido a sus víctimas. Estas estrategias les convierten en torturadores que han perdido su dignidad, su libertad. Y no porque no sea importante conocer tales estrategias para comprender cómo la violencia política crea víctimas en el seno mismo del sistema del poder opresor, sino porque he elegido la perspectiva de las víctimas que luchan contra ese sistema.

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.²⁴

Pérdida de libertad: *"No soy verdaderamente libre si privo a cualquier otra persona de su libertad. La persona oprimida y la opresora se encuentran, ambas, desposeídas de su humanidad"*.²⁵

El ser humano es capaz de inhumanidad. Ésta es propia del ser humano y es, pues, trágicamente humana. El ser humano es también capaz de lo contrario. La humanidad es un rasgo (una característica) maravillosamente humano.

Mientras el/la torturador/a no tome conciencia de su inhumanidad es poco probable que deje de torturar, salvo si el sistema pone fin a la tortura porque la sociedad lo exige. Es uno de los objetivos del trabajo de l@s DDH que tanto molesta al sistema y a sus funcionarios torturadores.

²⁴ Cita de Eduardo Galeano, periodista uruguayo, en *Afirmación y resistencia. La comunidad como apoyo*, de Carlos Martín Beristain y Francesc Riera, Ed. Virus, 1994.

²⁵ Ibidem

Declaración sobre la Protección de Todas las Personas contra la Tortura y Otros Tratos o Penas Crueles, Inhumanos o Degradantes

Adoptada por la Asamblea General de las Naciones Unidas el 9 diciembre de 1975 [resolución 3452 (XXX)]

Artículo 1

1. A los efectos de la presente Declaración, se entenderá por tortura todo acto por el cual un funcionario público, u otra persona a instigación suya, inflija intencionalmente a una persona penas o sufrimientos graves, ya sean físicos o mentales, con el fin de obtener de ella o de un tercero información o una confesión, de castigarla por un acto que haya cometido o se sospeche que ha cometido, o de intimidar a esa persona o a otras. No se considerarán tortura las penas o sufrimientos que sean consecuencia únicamente de la privación legítima de la libertad, o sean inherentes o incidentales a ésta, en la medida en que estén en consonancia con las Reglas Mínimas para el Tratamiento de los Reclusos.
2. La tortura constituye una forma agravada y deliberada de trato o pena cruel, inhumano o degradante.

Artículo 2

Todo acto de tortura u otro trato o pena cruel, inhumano o degradante constituye una ofensa a la dignidad humana y será condenado como violación de los propósitos de la Carta de las Naciones Unidas y de los derechos humanos y libertades fundamentales proclamados en la Declaración Universal de Derechos Humanos.

Pese a la declaración de la ONU, la tortura sigue existiendo y siendo justificada. El/ la torturador/a alegará *"que no puede actuar de otro modo, que está en juego la seguridad del Estado, que el/la detenido/a tiene que aprender, que pagar"*. En el caso de l@s DDH es probable que el/la torturador/a añada que *"eso es lo que les ocurre a los traidores a la patria"*. Es el discurso universal de los torturadores, de cualquier continente, de cualquier país. Da la impresión de que han ido todos a la misma escuela. El poder opresor siempre encuentra una justificación para poder torturar *"en paz"*.

¿Qué pretende el torturador?

El torturador busca la deshumanización de la víctima. Para el torturador la víctima es/se convierte en un ser infrahumano. Eso es también lo que permite la tortura. Y para torturar uno se habrá deshumanizado, insensibilizado. Se perderá la propia dignidad, al tiempo que se piensa en destruir la del otro.²⁶

La tortura tiene al menos 3 impactos inmediatos: físico, psicológico y psicosocial. La víctima es herida físicamente, debilitada psicológicamente y la sociedad es controlada. La tortura de algunos ciudadanos y ciudadanas provoca el miedo de las demás personas, con sólo pensar que eso les podría ocurrir también a ellas.

La víctima pierde su **identidad**, su importancia, su humanidad, su dignidad. Debe adoptar los referentes del torturador. Es humillada, rebajada, destrozada, reducida a la impotencia y el torturador no duda en transgredir los valores, los códigos de valor de la víctima, de burlarse de sus creencias. La víctima está a merced del torturador que disfruta con ello y se lo recuerda. Agotará a la víctima, al tiempo que conserva su vida y prolonga su agonía. Le hará perder la noción del tiempo, del espacio. No sabe lo que ocurrirá dentro de un segundo. Si seguirá viva. El torturador escenificará la muerte de su víctima, que verá como su propia muerte se repite sin cesar, mientras que morir pondría fin a ese horror.

El torturador *"jugará"* con su víctima y la someterá a su perversión, a sus preguntas sin respuesta. La castigará por sus respuestas, sean las que fueren. El torturador declara a la víctima responsable/culpable de lo que le ocurre a ella o a sus allegados.

Le venda los ojos, se las arregla para que pueda oír los gritos de otras víctimas, el ruido de una puerta, de un objeto metálico... el aliento de otro torturador potencial...

Y, cada vez, la víctima cree haber alcanzado el límite de lo soportable, pero el límite se amplía. La víctima sobrevive, aun cuando pensaba o deseaba a veces morir. Oye los gritos de sus allegados, de sus compañeros/as, al ser torturados psicológica o físicamente. Sabe que puede resistir, pero ignora el umbral de resistencia de sus allegados y sufre por ello. A veces, el torturador la toma con los hijos, no para obtener de la víctima su rendición, sino para obligarla a rebasar los límites de lo que puede soportar, al declararla culpable del sufrimiento infligido a sus hijos. En algunos casos el torturador pondrá a la víctima ante el dilema de *"salvar"* a uno de sus hijos, pero no se trata de salvar, sino de perder, sin ninguna garantía de que el otro escape a la muerte. En todos los casos la víctima conoce la muerte simbólica.

26 Volveremos sobre este punto en el capítulo *"Psicología de la liberación"*.

Tortura sexual

Aunque toda forma de tortura sea inhumana, la tortura sexual sigue siendo la más temida y la más indescriptible, ya que afecta a lo más íntimo de la persona. No podemos hablar de violación, sino de tortura, cuando es realizada por el poder. Al usar el término violación se corre el peligro de banalizar los hechos, de reducir un crimen de Estado a un crimen de derecho común. Hay que hablar de tortura, de tortura sexual. La violación y cualquier otra forma de violencia sexual o abuso sexual son parte de la tortura sexual.

La víctima se hundirá en lo más profundo de un sufrimiento inenarrable. Inenarrable no sólo porque no habría palabras para contar lo que ha sufrido, sino también porque el contarle podría acarrear la pérdida de lo que le queda. En efecto, muy a menudo perdura en las sociedades la confusión entre dignidad y sexo; la víctima de la tortura sexual queda expuesta a una tortura suplementaria: la de la mirada que su propia comunidad le dirige, la humillación que ello comporta, el rechazo, la traición y el abandono. Sin embargo, la comunidad debería ayudarla y protegerla. ¿Cómo, en tales condiciones, elaborar los sentimientos de vergüenza, de mancha, experimentados durante su detención, sabiendo que la palabra es fundamental? ¿Cómo volver con los vivos?

Si bien la tortura sexual es practicada también con los hombres y con las personas intergénero, estadísticamente hablando, sigue siendo una práctica utilizada sobre todo con las mujeres. A veces es utilizada contra las mujeres para mortificar a un hombre, sobre todo en las sociedades en las que la mujer es *"propiedad"* del hombre.

En algunas sociedades la violación, o sea, la tortura sexual de la mujer, es también una *"táctica"* para *"debilitar"* al hombre. Violar una mujer es humillar al hombre. Al hombre, antes que a la mujer. Para la mujer el silencio es, con frecuencia, una opción para protegerse, protegiendo la dignidad del hombre: mientras no se haya enterado no se verá afectado, como si la violación no se hubiera producido. Algo así como hacen los niños cuando creen que, cerrando los ojos, el peligro ha desaparecido. Sin embargo, el hombre no es tonto. Algunos prefieren hacer como que no saben nada, para no tener que repudiar a su mujer, como les exigiría la comunidad.

Seguidamente, algunos ejemplos, a tratar en los talleres:

República democrática del Congo. A la pregunta ¿qué haría si su mujer estuviera a punto de ser violada a cambio de su vida de

usted? Una de las respuestas más frecuentes era *"preferiría morir"*. Un participante afirmaba que repudiaría a su mujer, ya que la violación era un adulterio. Otro puntualizaba que eso dependería de lo que su mujer representara para él. Otro añadía: *"durante la guerra, cuando nuestras mujeres volvían con pescado, lo comíamos en silencio, y no les preguntábamos cómo lo habían comprado, aunque sabíamos que no tenían dinero"*.

En Uganda, los sudaneses contaban que las mujeres que se aventuraban a ir al exterior de los campos de desplazados/as para aprovisionarse de alimentos, madera, etc., eran con frecuencia presas fáciles de hombres de diferentes etnias apostados en los alrededores de los campos. Mediante la violación de las mujeres *"atacaban a los hombres que no se habían atrevido a mostrarse"*. También allí las mujeres elegían callarse, y los hombres no hacían preguntas. Al haber adquirido este fenómeno proporciones dramáticas en algunos lugares, agentes de la ONU acompañaban a las mujeres que salían de los campos. Los informes de la ONU y de las ONG relatan hechos similares en muchos otros países del mundo.

Uno de cada dos hombres es una mujer, y a veces ni hombre ni mujer. Es una persona intergénero. La mujer ¿no es acaso un ser humano y, en consecuencia, un igual del hombre? ¿Por qué echarla, rechazarla, retirarle todo apoyo? ¿Por qué reducirla sólo al estatuto de *"violada"*, como si se tratara de un estado permanente y no de un percance que ha sufrido? Si alguien resulta herido ¿queda fichado de por vida como *"el herido"*, y punto final? Una mujer que ha sido agredida/torturada, pero no sexualmente ¿es repudiada? Entonces ¿por qué una mujer que ha sido violada/torturada sexualmente habría de serlo? ¿Habría perdido su estatus ser humano, de mujer, de ciudadana, de hija, de hermana, de esposa, de madre, de persona que ejerce o no una actividad profesional, etc.?

El torturador conoce el contexto cultural y religioso de su víctima, y lo utiliza. Conoce el impacto de sus actos. Sabe que la tortura sexual va a herir, matar, humillar, destrozarse a la comunidad y no sólo a la mujer. Recordemos que allí donde una persona sufre, no se trata de cultura ni de religión, sino de relación de fuerza. En este caso, una relación de fuerza entre el torturador y la víctima, el

torturador y la comunidad, la comunidad y la víctima. L@s DDH lo saben. Desgraciadamente, eso no impide que también sean víctimas de ello. ¿Qué decir cuando se trata de LGBTI (lesbiana, gay, bisexual, transexual, intersexual)? El torturador querrá demostrarles que en realidad son heteros pervertidos,²⁷ o humanos incompletos (no realizados).

En África del Sur, la violación *"correctiva"* de las lesbianas, para curarlas de su orientación sexual, es una práctica extendida.

El torturador teme reconocerse en el otro hombre y no puede aceptar que una mujer prescinda del hombre.

Las violencias sexuales (psicológicas y físicas) se utilizan sobre todo contra las mujeres. Cuando son mujeres DDH, las violencias sexuales son una táctica específica que atenta contra los derechos fundamentales de las mujeres para que abandonen su activismo, y así debilitar la acción global. Es algo que l@s DDH deben analizar.

L@s DDH frente a los torturadores

En general, la probabilidad de que las personas que tienen una ideología y proyectos políticos puedan resistir mejor a la tortura y a la represión es muy alta. L@s DDH saben que la tortura constituye un riesgo ligado a su lucha contra la injusticia y la impunidad. Eso les ayudará a dar sentido a su sufrimiento, a permanecer lúcidos frente a sus verdugos.

L@s DDH tienen que defender causas, representan a las víctimas, tiene acceso al apoyo público nacional e internacional. A pesar del sufrimiento muchos de ellos/ellas no pierden de vista su papel y llegan incluso a transformar el espacio de detención en espacio de reflexión, de sensibilización colectiva e incluso de alfabetización. Comparten su humanidad, sus conocimientos, sus contactos y sus apoyos. Conservan su determinación.

La persona DDH víctima de la tortura necesitará muchas cosas²⁸: atención médica, asistencia jurídica, si así lo decide y puede poner una denuncia. Necesitará apoyo por parte de sus allegados, de su comunidad. Tendrá que volver con los vivos. Tendrá que recuperar la confianza en los demás, para poder vivir con los vivos.

²⁷ Shaun Kirven, Enrique Eguren y Marie Caraj *Manual de protección para defensores LGBTI*, ED. PI, 2009. <https://www.protectioninternational.org/es/node/1243>

²⁸ Releer las páginas 16 y 17 de este manual.

Ocurre que llega un momento en que los allegados se cansan de prestar atención a la persona DDH tras el momento del reencuentro. Quisieran que la persona DDH se instalara inmediatamente en el presente, que se conformara con la suerte de haber escapado a lo peor. Querrían que todo eso hubiera acabado ya. Pero desgraciadamente no ha terminado. La persona DDH deberá ser capaz de vivir con el horror sufrido. Su vida ya no será la que era. La de sus allegados tampoco.

La reconstrucción de la persona DDH es un largo proceso. *"Ahora"* habrá que aprender a vivir con la experiencia de la tortura, paso a paso. Será, pues, importante permanecer atentos y ayudar a la persona DDH a derribar el muro de silencio, a elaborar los hechos, a reconstruirse, a pasar del estado de víctima al de superviviente y protagonista de sus elecciones futuras. La travesía es larga. No es uniforme, homogénea. Está jalonada de pasos hacia adelante y hacia atrás. La persona DDH es consciente de que corre el peligro de convertirse en *"un peso/una rémora"*, en alguien exageradamente *"desconfiado/a y paranoico/a"*. Para liberarse de ese riesgo es probable que la persona DDH renuncie a hablar, especialmente para proteger a sus allegados o porque *"eso no le interesa a nadie"*. Por otra parte ¿quién podría comprenderlo? La persona DDH quisiera volver a la *"normalidad"*, pero está en el *"después"* con la impronta del horror sufrido que sigue manifestándose sin tregua, la hace sobresaltarse, la mantiene en estado de alerta, le impide dormir. La persona DDH víctima de la tortura revive el horror, es bombardeada por la inclusión de imágenes, de recuerdos, tanto de día como de noche, en sus sueños. Sabe que la tortura podría repetirse en cualquier momento. Le cuesta acercarse al otro.

Tender la mano a la persona DDH no siempre será suficiente. A veces habrá que cogerle de la mano y ayudarle a atravesar las etapas de su reconstrucción. Entre estas etapas se encontrará también la de reencontrar los gestos ordinarios, como el de poder cerrar una puerta y permanecer en un espacio cerrado, poder acercarse a otras personas, poder lavarse con agua, bajo la ducha, en una bañera, etc.. Aunque ordinarios, esos gestos no son banales. Revelarán el progreso realizado por la persona DDH.

¿Qué podemos hacer?

Tras haber garantizado la atención médica y suponiendo que no se trate de un caso complicado, podemos organizarnos en torno a la persona DDH sin agobiarla, permaneciendo alerta. La persona torturada es una persona normal que ha vivido acontecimientos anormales. No tomaremos, pues, decisiones por ella, sino con ella. Aparte, eventualmente, de los imperativos de seguridad, de salud o de procedimiento jurídico que exigirían que los hechos fueran comunicados rápidamente, es aconsejable no forzar a la persona a contar su vivencia antes de que ella tome la iniciativa. Estaremos ahí, en silencio, con palabras, con gestos, a su lado, con

compasión para recibir sus silencios, sus palabras, sus estados de ánimo, sus lágrimas, sus sentimientos... como quiera que vengan. Organizaremos en torno a ella un apoyo que pueda ser duradero. Tendremos que ser varias personas, para turnarnos y no olvidar el riesgo de traumatismo indirecto, secundario (traumatismo vicario), que corren las personas acompañantes al revivir el traumatismo experimentado por la víctima. Se tratará de ayudarla a volver a estar entre sus semejantes. Tendrá que sentirse en confianza también para hablar.

La palabra ayuda a la reconstrucción de la persona. Cuando ésta busca evitarla, podemos animarla, recordándole que contribuirá también a la recogida de testimonios y a la construcción de la memoria colectiva. La memoria colectiva contribuye a luchar contra la impunidad y a reducir el riesgo de que se repita la historia. Aportar su testimonio le permite progresar de la etapa de víctima a la de superviviente y volver a ser protagonista de su propia vida.

“ *La inhumanidad es una creación humana y sin embargo no puede ser humana.* ”

Immanuel Kant

2.2 Muerte y duelo

2.2.1 Muerte

Muerte corporal

Si la muerte es inherente a la vida, la muerte por violencia política no lo es. Es un arma del opresor. Está presente en la vida cotidiana de las personas defensoras de los derechos humanos y de las víctimas a las que acompañan.

La muerte constituye un riesgo y/ o una realidad a la que han sido confrontados y que seguirá siendo un riesgo mientras que el contexto político no haya cambiado.

El opresor no asesina sistemáticamente. Blande la amenaza de la muerte pues es consciente de no detentar el poder absoluto y de que matar implica para él el riesgo de ser desacreditado, desestabilizado, incluso derrocado. La agresión a las personas DDH tiene pues un coste político y la impunidad no es absoluta. Cuanto más elevado sea el coste político, más reducido será el margen de impunidad.²⁹

²⁹ E. Eguren y M. Caraj, *Nuevo Manual de Protección para Defensores de Derechos Humanos*, Ed. PI. 2009. <https://www.protectioninternational.org/es/node/1133>

Hay ejemplos en todo el mundo de acciones jurídicas y políticas contra los opresores que han desembocado en su condena mucho tiempo después de sus crímenes, ya que en el momento de los hechos, ninguna instancia aceptaba o podía dar cobertura a las denuncias y demandas de justicia realizadas por parte de las personas defensoras de los derechos humanos.

La búsqueda de justicia y reparación forma parte de la búsqueda del sentido que damos a la muerte violenta del ser humano: *“Ha muerto para que actuemos contra el poder opresor y lo derroquemos”*.

La muerte es un arma del poder represivo. Se dirige contra el individuo a fin de destruir el tejido social y ahogar toda reivindicación de justicia y posibilidad de cambio. La táctica de la muerte, de la amenaza de muerte, es aplicada contra l@s DDH y sus allegados.

El impacto (o choque) de la muerte puede expresarse de manera inmediata o diferida y su duración es variable. De todos modos, marcará a los vivientes. El poder opresor es consciente de ello.

Muerte simbólica

En los textos jurídicos internacionales,³⁰ no hay definición de l@s DDH. Son las actividades las que definen a l@s DDH. De todos modos la descripción de las actividades no es la ausencia de definición de DDH. Eso depende de las perspectivas. Sea cual sea la perspectiva, según los textos internacionales, se deja de ser DDH a partir del momento en que se dejan de ejercer las actividades que definen a l@s DDH. Así pues, ser DDH no es una profesión, aunque algunas personas DDH puedan pertenecer a una categoría profesional: periodista, abogado, jurista, sindicalista, comerciante, etc. El poder opresor intentará hacer todo lo que sea para que l@s DDH se vean obligados a abandonar sus actividades. A falta de poder infligirles la muerte real, les infligirá la muerte simbólica.

La muerte simbólica de las personas DDH por medio de la renuncia o el exilio

– La renuncia

El poder represivo empuja a l@s DDH a renunciar a la defensa de las demás personas. Les empuja a defenderse a sí mismos, les plantea la elección entre la muerte real o la muerte simbólica. La excarcelación, por ejemplo, será a veces condicionada a la renuncia a las actividades de DDH. La renuncia para l@s DDH implica una pérdida de identidad. No podrán ya ejercer nunca más sus actividades de defensa de los derechos humanos. No serán ya DDH. Serán, como mucho *“ex DDH”*.

³⁰ *Declaración de la ONU sobre l@s DDH, 1998*; Directrices de la UE sobre l@s DDH, 2004

– El exilio

En sus países tenían un rol importante reconocido por todos, tanto por las personas a quienes apoyaban como por quienes les reprimían. Esta identidad de DDH, la habían guardado en prisión, bajo la tortura. Ella había sido su fuerza. Una vez liberados, si continuaban sus actividades, eran DDH, ex detenidos, ex torturados, pero DDH. Conservaban la identidad por la que habían sido encarcelados y torturados.

La renuncia y el exilio ponen fin a una situación específica. Las personas DDH tendrán que reconstruir una identidad y dar un sentido a su existencia, ya que no podrán volver a estar nunca en el corazón de la acción. L@s DDH que no sigan con actividades de defensa de derechos humanos deberán elaborar el duelo de esta parte de sí mismos y de los proyectos que ella comportaba.

L@s DDH refugiados en el extranjero llegarán a un mundo que no les reconoce. Siguen estando impregnados de lo que han vivido. A veces se verán confrontados a la incomprensión y a la impaciencia de las personas con las que conviven en el país de acogida y para quienes *"ahora eso ha terminado, lo peor ya ha pasado y hay que hacer frente al porvenir"*. Como si bastara quererlo. Ahora bien, es *"ahora"* -después de lo peor -cuando comienza otro *"peor"*, el de la muerte simbólica. *"Yo era un/una DDH en mi país, detenido/a, torturado/a... y aquí no soy nadie, ya no tengo rol, no soy reconocido/a"*.

Esta dificultad persistirá también durante tanto tiempo como l@s DDH no hayan reencontrado su lugar, tanto si han permanecido en el país de origen como si han partido hacia el exilio.

2.2.2 Duelo

El origen de la palabra española *"duelo"* viene del latín *-dolore* - sufrir. Es una palabra compleja que describe el dolor ante la muerte o la pérdida de alguien o de alguna cosa, de un proyecto. El término duelo describe también el proceso de elaboración del dolor. No se trata de olvidar, sino de franquear el dolor y encontrarle una razón.

¿No decimos acaso *"estar en duelo"* y *"elaborar el duelo"*?

Estar en duelo tras la pérdida de lo que apreciábamos, de aquello en lo que creíamos: un ser querido, un conocido/colega, una relación, un proyecto, una idea/un ideal, una posibilidad, el aprecio de los otros, una parte de uno mismo...

Elaborar el duelo reaccionando a la pérdida, al dolor de la muerte, para llegar a aceptar e **integrar** en la vida cotidiana la desaparición de lo que nos importaba, de aquello en lo que creíamos. Reaccionar a la pérdida y al dolor de la muerte implica para l@s DDH seguir luchando por la defensa de los derechos humanos,

la justicia, y contra la impunidad. Integrar la pérdida y el dolor de la muerte en nuestro día a día, implica para l@s DDH no negarlos, sino transformarnos en fuerza y poder de acción contra el poder asesino del opresor.

Las personas DDH se ven a menudo confrontadas con la muerte de sus iguales y/o de sus allegados. Están, pues, confrontadas al duelo. Al suyo y al de los demás. Cada cual lo afrontará de manera diferente, en función de su género, de sus creencias, de su cultura, de sus condiciones de vida, del contexto social, político, etc.

Las personas DDH recibirán la noticia, sufrirán su impacto. Habrá que evitar hundirse y hacer frente a diversas exigencias, como la organización del funeral. Éstos certificarán la muerte de la persona. El rito funerario reviste una función fundamental para atravesar el dolor de la muerte. El rito se compone de gestos, de silencios, de palabras que permiten comprender la muerte y apoyar a los que quedan. El rito funerario colectivo refuerza todo esto y ayuda a la familia, al grupo, a unirse, a repetir su determinación de no permitir que la vida, la acción, la muerte del difunto sean olvidadas, que no dejen rastro y hayan sido vanas. El rito funerario colectivo es igualmente una afirmación de identidad de grupo. Varía según las etnias, las costumbres, las creencias pero, invariablemente, acompaña a los allegados. Está organizado pensando en el difunto y acompaña a sus allegados en la travesía del dolor de la muerte hacia la vida después de esta pérdida. Los preparativos y el rito funerario, aunque dolorosos, contribuyen a este fin.

El duelo en un contexto de paz es muy diferente que en un contexto de guerra, de violencia política. Son raros los casos en que se haya obtenido justicia y esto tiene también un impacto sobre la **elaboración del duelo**.

La elaboración del duelo es necesaria para transitar (atravesar) el dolor de la muerte de un allegado y poder retomar el curso de la vida. Este proceso es individual y colectivo. Es el trabajo intelectual de aceptación de la muerte, de transformación del estado físico de sufrimiento y de los sentimientos que experimentamos tras la pérdida de un ser querido. Nos ayudan a reconstruirnos con la ausencia del difunto. Reconstruirnos con la ausencia del difunto quiere decir integrar esta ausencia en nuestra vida sin que nos paralice. Integrar la ausencia del difunto quiere decir incorporarlo a nuestra vida, a la vida del grupo. Nuestra vida, la vida del grupo se organizará de un modo diferente. El cuerpo social habrá cambiado. La elaboración del duelo permite transformar algo que no tiene sentido en algo que tiene sentido. Se le va a dar una finalidad a la muerte. Esta transformación se llama **sublimación**. La sublimación es un duelo "exitoso". Al tratarse de la muerte de un/a defensor de los derechos humanos, la sublimación llevará a sus allegados a afirmar que *"ha muerto para que nosotros seamos libres"*. Esto implicará, por su parte, que le den continuidad a sus acciones y que sigan exigiendo la verdad y la justicia a fin de que la losa del silencio no venga a añadirse a la injusticia de la muerte violenta.

La elaboración del duelo es un proceso lento y largo que pasa también por los ritos funerarios, por compartir el dolor y la solidaridad de los allegados, del grupo, de la comunidad. A veces habrá que ocuparse del traslado del cuerpo, de la familia, sobre todo si comprende miembros que dependen de la persona fallecida y/o de la persona DDH misma. Esto también es una forma de elaboración del duelo. También ahí el grupo es un factor de cohesión precioso.

Las personas DDH no pueden aislarse del contexto de violencia política que ha provocado la muerte de un allegado. Ese contexto les impide llorar la muerte. A menudo continúan sus actividades ya que otras vidas están en peligro. Posponen el duelo a otro momento en que puedan permitírselo ya que ahora lo urgente está en otra parte. En consecuencia, no se permiten vivir sus emociones. Ahora bien, las emociones y los sentimientos nos ayudan también en el proceso de elaboración del duelo y rechazarlas hoy no impedirá que resurjan mañana (duelo aplazado) de manera incontrolada, tras un recuerdo, una experiencia indirecta del duelo ante la que creíamos poder permanecer como observador y que, de repente, nos arrastra como un tornado.

Ellos y ellas vivirán a veces la soledad, cuando las manifestaciones de solidaridad y el acompañamiento se diluyan con el paso del tiempo a pesar de la buena voluntad de su entorno. Las personas DDH van a tener que sobrevivir a la muerte, renunciar a la esperanza del retorno del difunto, aceptar la realidad de la pérdida de lo que era fundamental y volver a ponerse en pie. Van a tener que reencontrar la capacidad de elegir: continuar o no su actividad política de defensa de los derechos humanos. Deberán pasar del estado de víctima al estado de superviviente de una pérdida y, finalmente, al de protagonista de su vida. Deberán comprender esta pérdida dolorosa, darle un sentido. Deberán sublimar la muerte.

Las teorías y modos de abordar el duelo son múltiples. Tratándose de DDH opto por una aproximación constructivista de la elaboración del duelo. La visión constructivista consiste en partir de las experiencias de l@s DDH y del contexto político en el que viven. Tiene en cuenta variables sobre las que l@s DDH tienen un cierto margen de maniobra (por ejemplo, su estrategia de protección contra la violencia) y de variables sobre las que no tienen control alguno (por ejemplo, la muerte como fenómeno de la vida). Se basa en la capacidad del sujeto para analizar y comprender la realidad que le rodea, para reaccionar, para construir. Elegir la visión constructivista es obvio con l@s DDH puesto que ya la implementan cada día, sin necesariamente darse cuenta de ello, con las víctimas a las que representan. Es lo que contribuye a su resiliencia.

Hablo, pues, del proceso que permite llorar la muerte, comprender la dinámica de lo que ocurre, describirla con palabras, elaborarla, volver a ponerse en pie y seguir luchando por la defensa de los derechos de todas las personas. El duelo como

oportunidad de vida que integra la pérdida de seres y de proyectos queridos. En dicho proceso encontramos mezclados (revueltos), el impacto, la negación, la angustia, el abandono, la culpabilidad, el desamparo, el miedo... estados, sentimientos, emociones. La perspectiva constructivista presta atención a cada uno de ellos.

El duelo suscita un complejo conjunto de sentimientos, de emociones, de pensamientos que van y vienen. Cuando creíamos "*ir mejor*", de repente nos sentimos tristes, deprimidos, mal, enfadados y luego eso se va (desaparece) y vuelve. Esta oscilación puede durar mucho tiempo. Estar en duelo y llorar a los seres perdidos puede durar mucho tiempo.

Aunque puedan confundirse e inundar a la persona, podemos hablar de cuatro **etapas emocionales del duelo** y de cuatro **etapas de elaboración del duelo** (tareas/trabajo progresivo sobre sí, individual y colectivo).

4 etapas emocionales del duelo

1. El impacto de la muerte/pérdida de lo que nos era querido
2. La negación
3. La desesperación
4. La esperanza

Se trata de etapas normales, incluso si a veces llevan al individuo a comportamientos anormales o patológicos (manías, depresión, apatía, ...) que exigirían ayuda profesional. Las personas DDH tienen, por lo general, acceso directo o indirecto a una red de apoyo. Lo que comporta también ayuda psicológica profesional.

Si las etapas emocionales del duelo son normales, no por ello dejan de necesitar un trabajo. No son "*estados*" que padeceríamos simplemente y para los que bastaría esperar que pasaran con el tiempo. Deben ser trabajadas para sentirnos mejor.

Las etapas no se desarrollan necesariamente en orden el citado y pueden ser vividas simultáneamente. Es importante identificarlas pues cada una de ellas puede constituir un punto de acceso a la elaboración del duelo.

4 etapas de elaboración del duelo

1. Aceptar la muerte/pérdida de lo que nos era querido
2. Expresar, vivir, reconocer los sentimientos del duelo
3. Reconstruirse
4. Integrar la pérdida sin que ello constituya un obstáculo para su propia vida

Hablemos de esas etapas y utilicémoslas para sentirnos mejor. Trataremos aquí sólo el duelo *"normal"*. El que puede ser mantenido y acompañado por el grupo de los allegados sin necesariamente recurrir a terapeutas. Como hemos dicho, esas etapas no se realizan de manera ordenada y sistemática. Su secuencia no es lineal. Depende de emociones que oscilan. Son las emociones las que le dan ritmo. Es importante tomar todo el tiempo que sea necesario, sin forzar o querer acelerar las cosas. Se trata de ayudar a la persona a superar el duelo.

1 Aceptar la muerte/pérdida de lo que nos era querido

La persona rechaza la muerte de una persona cercana. La negación es una estrategia de supervivencia y permite tener *"menos dolor"*. La persona niega la muerte/pérdida y sigue manteniendo el contacto con el difunto y haciendo los gestos que hacía antes, cuando el pariente todavía estaba ahí. Por ejemplo, seguirá preparando las comidas para el difunto, creyendo que volverá y seguirá esperándolo pese a que ha visto su cadáver o hay testigos que confirman los hechos.

¿Qué hacer para ayudar a la persona a tomar conciencia de la muerte, a aceptarla?

Dedicar tiempo a los rituales. Permitir que los rituales funerarios se realicen sin obstáculos, ocuparse de los trámites administrativos, ayudar a la persona a preparar el funeral, el velatorio, la esquela. Consultar, implicar al afligido en los preparativos de los funerales y rituales, no borrar/ocultar los rastros, las cosas del difunto. Ya lo decidirá la persona en duelo, más tarde, cuando llegue el momento. Esos gestos contribuyen a tomar conciencia de la muerte. A veces no todas las personas pueden ir al velatorio, o tener uno en casa, o publicar esquelas. Pero necesitan rituales (traicionales o nuevos) para despedirse de los seres queridos.

Los funerales constituyen una primera acción hacia la toma de conciencia de la muerte, incluso si la negación puede durar más allá de los rituales y de las ceremonias.

Ayudar a la persona a hablar de lo que ha ocurrido, poner palabras a los acontecimientos, llamar a las cosas por su nombre a fin de que la persona integre progresivamente la muerte del ser querido.

En caso de ausencia de restos mortales, la elaboración del duelo es más difícil. Mientras las personas alimenten la esperanza de reencontrar a su pariente, el proceso no podrá darse. Sólo cuando hayan integrado (aceptado) la realidad de la muerte podrá tener lugar una ceremonia. Los restos mortales serán reemplazados por una representación simbólica.

2 Expresar, vivir, reconocer los sentimientos del duelo

¿Qué hacer para ayudar a la persona a reconocer sus sentimientos? ¿Cómo dejar que exprese su conmoción? ¿Cómo ayudarla a tomar conciencia de la pérdida del otro y a afrontar el futuro sin el difunto cuando ese futuro le parece imposible de vivir?

No hay ninguna receta universal, pero podemos estar ahí, expresar nuestra empatía, escuchar, recibir sin temor esas oleadas de emociones que son normales, compartir las lágrimas, recordar que poder expresarlas tranquiliza y forma parte del proceso de elaboración del duelo. Garantizar a la persona en duelo nuestra presencia sin imponerla con gestos, palabras ni tampoco silencios.

El dolor, el miedo al abandono, el desgarrar, la angustia, la rabia, la desesperación, cada cual expresa sus sentimientos a su manera. La pena no siempre va asociada a las lágrimas. En algunas culturas, éstas se asocian a la debilidad. En consecuencia algunos se callan, se encierran, ahogan el dolor con el trabajo. Es importante ayudarles a vivir mejor sus emociones, a reconocerlas, sea cual sea la manera en que se expresan, estar ahí, a su lado.

3 Reconstruirse

¿Qué hacer para ayudar a la persona a reconstruirse?

Hablar de la relación con el difunto, de los momentos previos a su muerte. De los placeres y los disgustos de la relación, de los proyectos comunes, de lo que hubiera deseado el difunto y que es todavía posible sin el difunto. No se trata de reemplazar al difunto, se trata de aceptar que la vida continúa incluso sin el difunto.

Ayudar a la persona a comprender que hay un *"antes"* y un *"después"* de la muerte. Que su vida se va a organizar sin el difunto, después de la muerte, y que eso es posible y, sobre todo, necesario.

Ayudar a la persona a expresar su temor a vivir sin el difunto. Dejarla expresar los reproches eventuales que ella se hace a sí misma por no haber tenido el tiempo de decir ciertas cosas, de disculparse, de reparar un daño eventual. Expresar también los reproches que hubiera querido recriminar a la persona difunta. A continuación podemos ayudar a la persona en duelo a desdramatizar lo vivido sin banalizarlo. Sin la palabra el duelo será más pesado de atravesar (superar).

Ayudar a la persona a volver la vista hacia el futuro, pero integrando la pérdida del ser querido. Ver conjuntamente cómo puede continuar con la actividad política, si así lo desea, sin que le resulte duro. Velaremos por redistribuir las tareas a fin de permitirle disponer del tiempo necesario para su duelo.

A menudo la persona tendrá una familia de la que deberá ocuparse y a la que podrá unirse (en la que podrá refugiarse).

4 La esperanza

La esperanza sale a flote sobre el dolor, como la vida sobre la muerte. La esperanza de ir mejor y de poder continuar. Creer en la vida y volver a confiar en ella. Aceptar que ponerse en pie y continuar sin el ser querido no es traicionarle. Seguir viviendo, revivir, no es traicionarle.

¿Qué hacer para ayudar a la persona a integrar la muerte sin que eso constituya un obstáculo en su vida?

Incluso aunque la persona haya tomado conciencia de la muerte del otro y que haya podido apoyarse en sus parientes para compartir sus emociones y sentimientos de duelo, subsistirá el sentimiento de traición respecto al difunto si tuviera que *"rehacer"* su vida, si llegara a sonreír y a reír, mientras que el otro está muerto.

Ayudar a la persona a restablecer el equilibrio. Revivir no borra la pérdida; revivir es, más bien, integrar la pérdida.

Nunca estamos verdaderamente preparados para la pérdida del otro. Acompañar a la persona en su duelo no es fácil, ya que tenemos miedo de añadir dolor al dolor. La persona puede sentirse incomprendida, ya que nosotros no tenemos el gesto o la palabra que necesita. Ella puede no atreverse a pedir y nosotros no atrevernos a proponer.

Hablar de todo esto en el seno de las organizaciones, de manera preventiva, puede contribuir a crear una mayor sensibilidad y a mejorar nuestra actitud ante el duelo, la nuestra y la de los otros. Cada persona es diferente y es difícil aprehenderlo todo. Además, habrá que hacer frente a toda una serie de gestiones y dificultades de orden personal y familiar, pero también de orden organizativo, directamente ligadas a la causa de la muerte, a la violencia política: autopsia (en el país en donde esto es posible), denuncia, intervención de la justicia (allí donde existe una estructura para admitir y tratar las denuncias), la prensa, etc. Gestos que contribuirán, es cierto, a tomar conciencia de la muerte y a ponerse en pie, pero no inmediatamente. De inmediato, no harán más que reavivar el dolor.

Los familiares de l@s DDH fallecidos pasaran también por el calvario del duelo. También ellos necesitarán apoyo. También tendrán necesidad de dar un sentido a su pérdida. Les será difícil, también a ellos, creer que el sufrimiento pasará y que podrán vivir sin el ser fallecido. Aprenderán también que volver a tomar el *"gusto"* por la vida, sorprenderse de nuevo riendo, no quiere decir

"olvidar/traicionar" al difunto. Necesitarán tiempo y actos. Habrá aniversarios del fallecimiento que reabrirán las heridas, que serán tanto más profundas cuanto menor haya sido la justicia y la reparación.

La desaparición tiene un impacto específico por la incertidumbre en la cual están inmersos los seres queridos, y el pensamiento incesante y doloroso del sufrimiento continuado de la persona desaparecida. El opresor recurre a la desaparición para esto, para que no haya un final al dolor, para que no haya cuerpo para un posible juicio, para que siga la impunidad. La elaboración del duelo se vuelve aún más complicada porque hacerla significa dar por muerta a la persona desaparecida, dejar de esperarla, renunciar a la esperanza, traicionar al ser querido desaparecido. Si no hay cuerpo, vivo o muerto, si nadie de confianza ha visto el cuerpo, es difícil elaborar los hechos y volver a confiar, a vivir. Esto a pesar de los años que puedan transcurrir, de las deducciones racionales y informadas que se pueda tener. Queda un atisbo de esperanza trágicamente dolorosa por la conciencia de la probabilidad de que la persona desaparecida estaría todavía sufriendo, pero como pensar o preferir su muerte a pesar de que acabaría con su sufrimiento? Sin embargo, llegará el momento en que los familiares y colegas tendrán que plantearse el duelo de los seres queridos desaparecidos, apoyarse en los rituales, cruzar las etapas del duelo y dar un sentido a la desaparición de sus seres queridos.

2.3 Resiliencia

La Resiliencia describe la propiedad elástica de algunas materias, como la goma, el caucho. La propiedad de rebotar y de recuperar su forma o una nueva forma (eso depende de la materia en cuestión), tras una presión, una tensión, un impacto. El término de resiliencia es utilizado en las ciencias humanas para aplicarlo no ya simplemente a los materiales sino también al ser humano.

Boris Cyrulnik³¹ la utiliza en psicología para describir la capacidad de los individuos para rebotar tras presiones, tensiones, impactos y *"para reparar sus heridas y hacer de sus fragilidades una fuerza vital (...) La resiliencia define la capacidad para desarrollarse incluso en entornos que hubieran debido ser desgarradores". "Ante la pérdida, la adversidad, el sufrimiento que encontramos todos nosotros un día u otro en el transcurso de nuestra vida, son posibles varias estrategias: ya sea abandonarse al sufrimiento y adoptar un rol de víctima, ya sea hacer algo con el sufrimiento para trascenderlo".*³²

Tratándose de DDH, la capacidad de utilizar su experiencia para seguir defendiendo los derechos humanos, la capacidad para trabajar sus puntos débiles, la capacidad para dar un sentido a su lucha, seguir creyendo y actuar por un

³¹ Boris Cyrulnik nació en 1937. Etólogo, neuropsiquiatra y psicoanalista. Huérfano de padres de origen ruso deportados en los años 1940. Estudia en París y obtiene su diploma de neuropsiquiatra. *Partió al encuentro, aquí y allá, en las diferentes culturas del mundo, de los heridos de la vida (...)*

³² Boris Cyrulnik, *Autobiografía de un espantapájaros*, Gedisa, Barcelona, 2009.

futuro más justo, son signos de resiliencia, aun cuando sus entornos de violencia política y de impunidad hubieran debido hacerlos callar.

El compromiso, el idealismo, el compromiso afectivo, el altruismo, la imaginación, la creatividad, el humor, la sátira son mecanismos psicológicos de adaptación de los resilientes.

En sus memorias, **Nelson Mandela recuerda**: *"Fue con esos camaradas como aprendí, en la lucha, el sentido del valor. No he cesado de ver hombres y mujeres arriesgar y dar su vida por una idea. He visto a hombres soportar brutalidades y torturas sin quebrarse, mostrando una fuerza y una resistencia que desafían a la imaginación. He aprendido que el valor no es la ausencia de miedo, sino el hecho de triunfar sobre él"*.³³

Malala Yousafzai declara a la Asamblea General de la ONU: *"Los terroristas utilizan de mala fe el nombre del islam en la sociedad pastún para sus propios beneficios (...) Nuestros libros y nuestros bolígrafos son nuestras armas más poderosas. Un@ niñ@, un@ profesor@, un libro, un bolígrafo pueden cambiar el mundo"*.³⁴

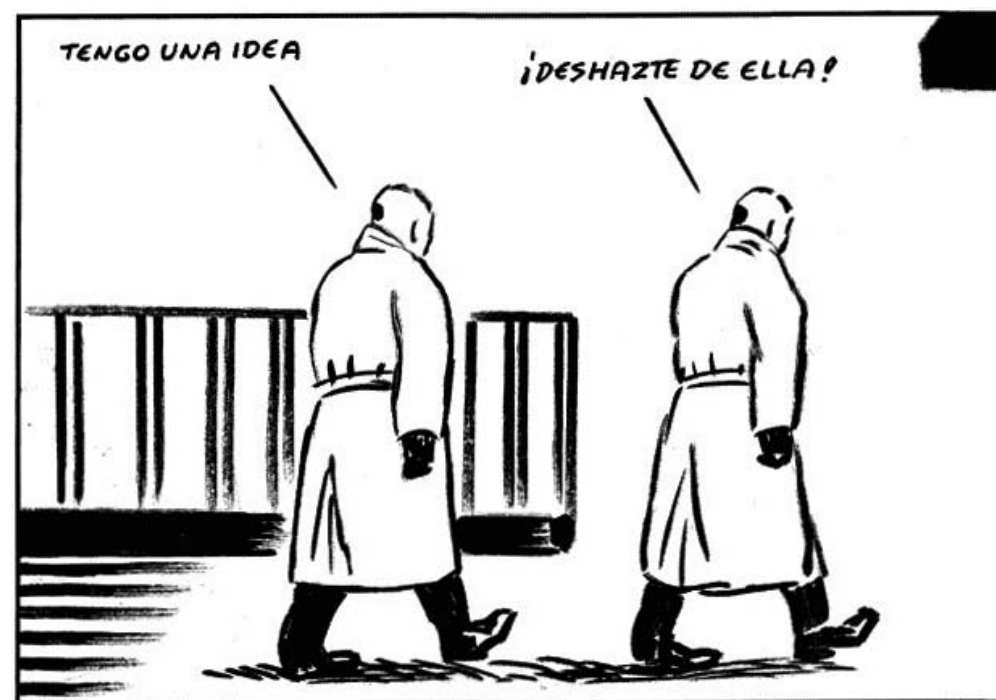
En una entrevista del periódico La Nación la dramaturga y humorista **Diana Raznovich dice**: *"Creo que hay un prejuicio en pensar que la risa es superficial y el llanto es serio. El humor tiene una llegada que a veces la "seriedad" no tiene, depende de la búsqueda de quién lo ejercite, pero yo creo que el humor es una cosa muy seria. Desestabiliza cosas que están establecidas como verdades eternas y es más fácil hacerlo desde la crítica incisiva del humor que desde la tragedia. Tiene una mirada desacralizadora y eso me interesa mucho"*.³⁵

³³ N. Mandela, *El largo camino hacia la libertad*, Aguilar, Madrid, 2013.

³⁴ Extraído del discurso de Malala Yousafzai ante la Asamblea General de la ONU, el 12 julio 2013. Malala Yousafzai es un adolescente paquistaní, superviviente de un atentado de los talibanes en octubre de 2002. Está comprometida en la lucha por el derecho a la educación de las niñas en su país. Recibió el Premio Nobel de la paz del año 2014.

³⁵ Diana Raznovich, dramaturga y humorista gráfica argentino-española. Extracto de la entrevista en el diario La Nación de Argentina, el 8 agosto 2013. <http://www.lanacion.com.ar/1608449-diana-raznovich-el-humor-es-una-cosa-seria-y-desestabilizadora>

En el caso de las personas DDH, recordemos no obstante que esos mecanismos entrañan el riesgo de reacción por parte del poder opresor. No es por azar si este último intenta sofocarlos rápidamente sobre todo si le ponen en cuestión. Los intelectuales, los artistas, los humoristas y cómicos son a menudo las primeras víctimas de la dictadura. El humor y la sátira, por no citar más que a ellos, tienen un impacto inmediato y permiten desmitificar el poder agresor. Es peligroso pero completamente liberador. Los dictadores no tienen ciertamente sentido del humor y no son capaces de reírse de sí mismos.



Tengo una idea. ¡Deshazte de ella! – El Roto³⁶

³⁶ Viñeta de Andrés Rábago García, humorista gráfico español, bajo los seudónimos Ops y El Roto. Viñeta publicada en El País, diario generalista español, www.elpais.com, elroto@inicia.es.

“ *Eso comienza en la matriz
Ya no tienes derechos
Ni el derecho de protestar
Ni el derecho a la libertad
Ni liberación
Porque eres una mujer
Pero...*

*No podías soportar todo ese sufrimiento
Entonces te has forjado tu opinión
Y has reclamado tu existencia
Y has gritado tu objeción
Te has hecho fluida
Y estás presente en mis pinturas
Porque eres humana*

*Mis colores y mis dibujos se han transformado
Se han convertido en gritos
Contra la discriminación
Contra la contradicción
Contra todas las restricciones
Porque antes que mujer, eres un ser humano* ”

Zahra Maddha ³⁷

“ (...) *Me creí afectado por una enfermedad grave, incurable, como me habías dicho. Encontré consuelo en mi mejor amiga (sí, sabes, aquella de la que me decías que acabaríamos juntos). Ella, sus padres no eran como tú, no eran homófobos. Ella fue educada en el respeto a los demás, y me explicó que yo estaba muy lejos de ser un enfermo, que no era un ser contranatura. Que era precisamente la naturaleza quien me había dictado preferir los hombres a las mujeres. No puedo hacer nada, mamá, soy así. Eso es lo que tenía que decir. Hace cinco años que te oculto mi homosexualidad. No sé cómo vas a reaccionar. Me habías dicho que un día, si tenías un hijo homo, querrías "razonarlo". Pero la razón no tiene que ver nada en esto. Soy así, es todo. Nadie puede cambiarlo, ni siquiera yo mismo. (...)* ” ³⁸

Anónimo

³⁷ Zahra Maddha describiendo una de sus pinturas. Artista. Irán. Traducción libre del inglés.

³⁸ Extracto de la carta de un joven gay a su madre homófoba (en francés).
<http://www.stophomophobie.com/temoignage-la-lettre-dun-jeune-gay-a-sa-mere-homophobe/>

En resumen

La violencia política impone experiencias extremas (tortura, muerte) a l@s DDH y a las víctimas a las que acompañan. Experiencias que marcan un antes y después. No podrán ser olvidadas pero pueden ser elaboradas e integradas en la vida.

La cuestión fundamental de la definición del ser humano se plantea frente a la barbarie de la tortura.

Si la muerte es inherente a la vida, la muerte por violencia política no lo es. Es un arma del opresor.

La palabra *"duelo"* es un término complejo que describe tanto el dolor ante la muerte de alguien o la pérdida de algo, como el proceso de elaboración del dolor. No se trata de olvidar sino de transitar el dolor, resignarse a él o transformarlo incluso con la resiliencia.

La resiliencia es la capacidad que tienen algunas personas para salir de apuros, espabilarse gracias a capacidades individuales o aprovechando las oportunidades que encuentran.

La elaboración del duelo es un proceso lento y largo que comprende también los ritos funerarios, compartir el dolor, la solidaridad de los parientes, del grupo, la comunidad. La desaparición dificulta el proceso del duelo.

4 etapas emocionales del duelo

1. El impacto de la muerte
2. La negación
3. La desesperación
4. La esperanza

4 etapas de elaboración del duelo

1. Aceptar la muerte
2. Expresar, vivir, reconocer los sentimientos del duelo
3. Reconstruirse
4. Integrar la pérdida sin que ello constituya un obstáculo para la propia vida.

La sublimación es un duelo *"completado"*. Entre l@s DDH lleva a menudo a los parientes a afirmar que éste/a ha muerto para que nosotros seamos libres y para dar continuidad a sus acciones, para exigir la verdad y la justicia a fin de que el silencio no nuble la injusticia de la muerte violenta.

Ejercicios

Los ejercicios se realizarán en grupo con la finalidad de permitir abordar la multitud de vivencias y reacciones individuales. Esto permitirá, mediante el análisis, profundizar en todos los elementos, distinguir las percepciones individuales y colectivas, comprender el origen de dichas percepciones, darles una cierta lógica, ver si podemos intercambiarlas y en qué circunstancias. Ver cómo podemos vivir con las vivencias y percepciones que no podemos cambiar sin que nos agobien (atormenten). Los ejercicios pueden ser realizados también por l@s DDH y allegados expuestos al estrés vicario.

Estos ejercicios requieren el compromiso por parte de cada cual de expresar lo que siente y percibe realmente. Si la persona no desea expresarse, está en su derecho. Puede expresarse o guardar silencio. Hay que tener mucho cuidado de no obligar a nadie a hablar. Hay que respetar su derecho al silencio. Darle tiempo para que pueda hablar más tarde, si lo desea.

Para la realización de los ejercicios y para el posterior trabajo con las víctimas de violencia política (DDH y/o víctimas acompañadas por l@s DDH) es importante recordar que la escucha entre iguales es fundamental. En efecto, los iguales comparten experiencias semejantes y están en condiciones, pues, de comprenderse de golpe y en igualdad.

Antes de realizar los ejercicios las personas presentes deben comprometerse a guardar la confidencialidad de las declaraciones y el anonimato de sus autores. Guardar la confidencialidad y el anonimato no quiere decir no transmitir lo adquirido en los ejercicios para que pueda ser de utilidad a otr@s DDH. Quiere decir, simplemente, reformular lo adquirido, de modo que los autores no puedan ser identificados.

La lista de ejercicios no es exhaustiva.

A. Experiencias ligadas a la violencia política

Palabras clave

- Tortura
- Ser humano.
- Hombre.
- Mujer.
- Género.
- LGBTI.
- Orientación sexual diferente.
- Humanidad.
- Dignidad.
- Identidad.
- Compasión.
- ...

Ejercicios:

- a. Traducir cada una de las palabras clave a la propia lengua materna, o a sus propias palabras.
- b. En la propia lengua materna, describir con la mayor espontaneidad posible, lo que evoca cada palabra.
- c. Anotar las similitudes y diferencias para establecer lo que es común al grupo o particular, propio de cada cual.
- d. A mediano y largo plazo, releer esas notas y verificar si lo que evocaban ha cambiado.
- e. Explicar por qué.

B. Muerte y duelo

Palabras clave

- Vida.
- Muerte.
- Muerte simbólica.
- Renuncia.
- Exilio.
- Pérdida.
- Duelo.
- Elaboración del duelo.
- Rito funerario.
- Reconstruirse.
- Resiliencia.
- Sublimación.
- ...

Ejercicios:

- a. Traducir cada una de las palabras clave a la propia lengua materna, o a sus propias palabras.
- b. En la propia lengua materna, describir con la mayor espontaneidad posible, lo que evoca cada palabra.
- c. Anotar las similitudes y diferencias para establecer lo que es común al **grupo particular** a cada cual.
- d. A mediano y largo plazo, releer esas notas y verificar si lo que evocaban ha cambiado.
- e. Explicar por qué.

C. Análisis

- C. 1. Hablar de la propia identidad antes del trauma.
- C. 2. Hablar de la propia identidad después del trauma.
- C. 3. Explicar la parte de la propia identidad que era importante antes del trauma y que no se ha perdido (que se ha conservado).
- C. 4. ¿Es posible recuperar una parte de lo que era importante y que se ha perdido? ¿Es útil?
- C. 5. Si es posible ¿cómo?
- C. 6. Si es útil ¿por qué?
- C. 7. ¿Qué hubiera deseado el difunto que hiciéramos?
- C. 8. ¿Cómo contribuir al rito funerario del difunto?
- C. 9. ¿Es posible para nosotros?
- C. 10. Si es posible ¿cómo?
- C. 11. Si no es posible ¿por qué?
- C. 12. Evocar ejemplos de muerte simbólica ya vividos.
- C. 13. ¿Qué podemos aprender de las experiencias vividas?
- C. 14. ¿Podemos transformar las experiencias vividas? ¿Cuáles? ¿En qué? ¿Cómo?
- C. 15. ¿Cuáles son las experiencias que no vamos a poder transformar?
- C. 16. ¿Cómo vamos a poder integrar, en nuestro día a día, las experiencias que no podemos transformar sin que los sentimientos y las emociones nos hagan daño?

C. 17. Mientras que la redacción del manual está en curso, miles de civiles mueren (son matados) en Siria, e Israel sigue sin retirarse de los territorios ocupados...

¿Está usted de acuerdo con la afirmación siguiente?:

"Cuando una persona es asesinada, hablamos de asesinato y el asesino es encarcelado.

Cuando decenas de personas son asesinadas, hablamos de psicopatía y el psicópata es internado.

Cuando son asesinadas centenares de personas, hablamos de razón de Estado y el asesino permanece en libertad".

C. 18. ¿Por qué?

...

3 Psicología de la liberación



Resumen
Ejercicios

3 Psicología de la liberación

Fue en América Latina, bajo las dictaduras de los años 1970-80, donde nació el concepto de psicología de la liberación. Un grupo de psicólogos comprometidos decidieron no limitarse al papel de observador, sino reflexionar y analizar las causas de la miseria, de las dictaduras, de las actitudes del poder opresor y de los modos en que la gente reaccionaba ante él, así como su capacidad de sobrevivir, de organizarse. Éste grupo heredaba también reflexiones mantenidas en Europa por colegas suyos, por escritores, y por víctimas y fugados de los campos de concentración.³⁹

Ignacio Martín-Baró⁴⁰ pertenecía a dicho grupo y está considerado como la figura de referencia de la psicología de la liberación.

La psicología de la liberación se funda esencialmente sobre el trabajo personal de reflexión y análisis profundo de la propia condición humana y de la de los demás. ¿Por qué, por qué y, una vez más, por qué? ¿Quién, por qué, cómo se decide que algunos sólo merecen ser aplastados, maltratados, explotados, matados? ¿Cómo caemos en esa trampa? ¿Cómo podemos llegar a pensar que *"las cosas son así"*? ¿Nosotros, las dos caras del mismo horror: los verdugos y las víctimas? ¿De dónde viene ese sentimiento de superioridad y de inferioridad?

Estando en contacto con la gente, Ignacio Martín-Baró ha podido confirmar los lazos entre la psicología, la opresión, la resistencia, el cuestionamiento, la concienciación,⁴¹ la solidaridad, la capacidad de sustraerse a la impronta del pensamiento dominante y así de afirmarse frente al opresor. Ignacio Martín-Baró ha explorado la capacidad de pensar libremente, de autorizarse a franquear los límites ideológicos impuestos por el poder, de autorizarse a poner en cuestión el pensamiento dominante y perverso del poder, de autorizarse a salir de los caminos trillados, a explorar alternativas, a frustrar las expectativas de quienes desearían que permaneciésemos en nuestro *"lugar"*. Éstas expectativas pueden darse tanto en el opresor, para protegerse, como en los parientes

³⁹ Primo Levi *'Si c'est un homme'*; *'Les naufragés et les rescapés'*; Viktor E. Frankl *'Découvrir un sens à sa vie'*; Jean Améry *'Par-delà le crime et le châtiment'*; ...

⁴⁰ Ignacio Martín-Baró jesuita y psicólogo español emigrado a América Latina. Fue asesinado por el ejército salvadoreño en 1989.

⁴¹ Paulo Freire, pedagogo brasileño, consideró la alfabetización de los adultos como un medio de concienciación y de lucha contra la opresión.

de l@s DDH, para protegerlos. Ambos invocan como excusa el riesgo de muerte, cuando los muertos de la sumisión silenciosa son mucho más numerosos que los muertos en la lucha por la justicia y contra la impunidad.

La psicología de la liberación se ha convertido en una herramienta fundamental de la lucha por la justicia social -económica y contra la impunidad. Precisemos que la impunidad no se debe a una falta de medios sino a una resuelta determinación. La impunidad es uno de los medios para seguir ejerciendo el poder opresor. Los recursos que no se invierten en el aparato de justicia se invierten en el de la represión y el control.

La psicología de la liberación va más allá de la intervención médico -psicológica que se concentra en la víctima, el individuo, sin establecer necesariamente la relación con el contexto político y denunciar la perversión del poder. La psicología de la liberación se liga a la lucha de los oprimidos. Por la psicología de la liberación, Ignacio Martín-Baró y sus colegas han, igualmente, fundado la teología de la liberación. Han reconocido el peso y la corresponsabilidad de la institución religiosa en la violencia política.⁴² Han tomado posición contra las instituciones religiosas y pedido un cambio de actitud coherente con los textos predicados por estas instituciones. Han elegido a los pobres y a los oprimidos. Así, la teología de la liberación ha sido posible gracias a la psicología de la liberación, basada a su vez en el análisis crítico (o enfoque sistémico)⁴³ que ayuda a llamar a las cosas por su nombre, lo que ayuda a elegir las acciones y reacciones más apropiadas a la situación.

La **teología de la liberación** ha podido ser formulada como doctrina de la acción porque Ignacio Martín-Baró y sus colegas han realizado previamente un trabajo de psicología de la liberación sobre sí mismos. Han buscado la coherencia entre los Evangelios y la realidad de la **pobreza extrema**. Han puesto en cuestión las estructuras sociales y económicas, así como el poder egoísta y opresor. Han denunciado su impacto en la sociedad, la injusticia social y económica. En otras palabras, han actuado. La teología de la liberación ha molestado al Vaticano, ya que no podía silenciar la relación entre las instituciones religiosas, políticas y económicas. Todas ellas detentando el poder de oprimir o de no oprimir. La teología de la liberación ha molestado al Vaticano al poner en cuestión su credibilidad y, por ello, su poder, ya que el Vaticano no practicaba la opción preferencial por los pobres.⁴⁴ La teología de la liberación preconiza la acción proactiva.

⁴² Much@s defensor@s conocid@s son creyentes y no se atreven en cuestionar los dogmas a pesar de darse cuenta de la contradicciones entre las manipulaciones por las instituciones religiosas (prescindido de la confesión) y la defensa de los derechos humanos. La referencia a la teología de la liberación solo pretende ilustrar que es posible cuestionar cualquier dogma así como la hace también la psicología de la liberación.

⁴³ Jorge Barudy (neuropsiquiatra chileno exiliado en Bélgica) habla de enfoque sistémico. Es cofundador de EXIL (centro médico-psicosocial para víctimas de violaciones de derechos humanos, de tortura y para las personas exiliadas)

⁴⁴ Doctrina social de la Iglesia.

"No deberíamos juzgar una nación por el modo en que trata a sus ciudadanos más ricos, sino por su actitud respecto a sus ciudadanos más pobres".⁴⁵

Según los teólogos de la liberación, la liberación de los pueblos oprimidos es la manifestación de la voluntad de Dios. Una de las convicciones centrales de la teología de la liberación es que existe, al lado del pecado personal, un pecado colectivo y estructural, es decir, una estructuración de la sociedad y de la economía que causa el sufrimiento, la miseria y la muerte de innumerables hermanos y hermanas. El cristiano está, pues, obligado a comprometerse a luchar contra la injusticia a fin de que todas y todos recuperen la dignidad humana querida por Dios, como lo testimonian los Evangelios.

El arzobispo de Recife Dom Helder Camara⁴⁶ escribe lo siguiente sobre la relación entre el Evangelio y la denuncia de la injusticia: *"Y porque esta hambre, esta miseria, son consecuencias de las injusticias y de las estructuras de injusticia, el Señor exige de nosotros la denuncia de las injusticias. Eso forma parte del anuncio de la Palabra. La denuncia de la injusticia es un capítulo absolutamente necesario del anuncio del Evangelio."*

Helder Camara se rebelaba contra los cristianos conservadores que le reprochaban su compromiso: *"Cuando doy de comer a los pobres, me llaman Santo. Cuando pregunto por qué son pobres, me llaman comunista",⁴⁷* decía.

Desde los años 1970 la teología de la liberación se ha extendido por América Latina, África del Sur, Filipinas, Corea del Sur y por otros países bajo el yugo de dictaduras, gracias a teólogos católicos y protestantes que, adhiriéndose a la psicología de la liberación y a las ciencias sociales, explican cómo la pobreza extrema y la opresión no son una fatalidad, sino el resultado de la injusticia social y económica querida y mantenida por el poder establecido, el poder egoísta y opresor.

Los militares no han matado por azar, en El Salvador, al jesuita y psicólogo Ignacio Martín-Baró y al arzobispo Oscar A. Romero y, en Guatemala, al obispo Juan José Gerardi, practicantes los tres de la teología de la liberación. Los tres pedían a las autoridades seculares y religiosas apostar por los pobres y los oprimidos y tener el coraje (valor) de denunciar las violaciones de los derechos humanos y de luchar por la justicia social, económica y contra la impunidad. Si l@s DDH son el objetivo del poder opresor y, en la mayoría de los casos, son abandonados también por las instituciones religiosas, no es por azar. Instituciones que olvidan que su misión de predicar el *"amor universal"* no quiere decir alinearse con el poder dominante y, por ello, compartir con él el poder de hacer callar a los fieles y a los ciudadanos y ciudadanas. En otras palabras, tomar el poder contra los fieles y los ciudadanos y ciudadanas, y mantener de rodillas

⁴⁵ N. Mandela, *El largo camino hacia la libertad*, Aguilar, Madrid, 2013.

⁴⁶ Helder Pessoa Camara. Obispo brasileño. 1909 -1999.

⁴⁷ Jean-Thierry Verhelst. Extracto del texto publicado en la revista *Le Chemin*, 73, 2006.

a los oprimidos. Confunden el derecho a la **religión** y los derechos humanos, especialmente cuando prefieren la caridad al análisis de las causas de la pobreza y de la opresión que permitiría a los oprimidos rebelarse y poner en cuestión el poder que les oprime. Les prometen el paraíso más tarde.

Lo mismo ocurre en el islamismo, el judaísmo, el animismo, el hinduismo, el budismo, etc., la entidad divina sigue siendo instrumentalizada, las responsabilidades siguen estando invertidas y la mayoría de las personas son mantenidas en la ignorancia. La religión es un instrumento útil al poder dominante. Cómo explicar, si no, el encarnizamiento de algunos en querer excluir de sus estructuras a la otra mitad de la humanidad, las mujeres, y/o en excluir del conocimiento, de la escuela, a las jóvenes y a los pobres. Eligen invertir en ignorancia para mantener el poder, hipotecando el futuro de sus comunidades.

Much@s DDH pertenecen a una religión y no suelen cuestionar sus dogmas, la relación entre institución religiosa y patriarcado, entre patriarcado y violación de derechos humanos. Mencionar la teología de la liberación aquí es una manera de insistir sobre la necesidad de cruzar la línea de cualquier dogma que quiera justificar la violación de los derechos humanos como acto de Fe. La psicología de la liberación ayuda a tomar conciencia de las relaciones de dominación, de que la violencia política utiliza la religión para sus propios fines. Denunciarlo no significa ser infiel o tener que renunciar a su propia espiritualidad o religión.

No es necesario pertenecer a una institución religiosa para darse cuenta de la injusticia social y económica, pero es necesario analizarla y establecer la relación con el contexto político. Esa es la fuerza de la psicología de la liberación.

La psicología de la liberación va más lejos que la simple psicología, pues ayuda a l@s DDH a examinar lo que le sucede, desmitificar el pensamiento dominante, incluso el de la autoridad religiosa. Ayuda a l@s DDH a construirse, a ponerse en pie para ser más alto que cuando se está de rodillas. Vuelve a dar su valor al ser humano. Denuncia la manipulación egoísta que pretende que lo económico es un valor humano: rico es igual a bien, pobre es igual a mal. Pone en cuestión las **ideas prefabricadas**.⁴⁸ Está presente en la reflexión de algunos movimientos sociales de hoy día. L@s DDH que tienen la costumbre de analizar, de establecer relaciones entre los actores y los intereses en juego, de concienciar a su comunidad, de afirmar y de luchar por los derechos humanos, saben que *"luchar contra la pobreza"* es un contrasentido. Luchar contra la pobreza como si fuera un virus, un mal, como si fuera la causa de la injusticia, en lugar de su consecuencia. La pobreza es el síntoma del síndrome del egoísmo. ¿Por qué existe la pobreza? ¿Por qué les afecta a algunos y no a otros? Luchar contra la pobreza es una intención caritativa y corre el peligro de quedarse en eso, en tanto que no llamemos a las

⁴⁸ Mateo Alaluf. Sociólogo. *Dictionnaire du prêt à penser*. Bruxelles-Charleroi. 2000.

cosas por su nombre y no actuemos en consecuencia: luchar contra la apropiación de las riquezas comunes, por parte de una ínfima minoría, luchar por el reparto legítimo y equitativo de las riquezas comunes entre todos, luchar contra el derecho de una minoría a decidir la suerte de la mayoría. Luchar contra la asignación de las tierras arables a la producción de biocarburantes, en lugar de a la producción de cereales para el consumo humano, mientras que el hambre azota todavía al mundo. Que una minoría se otorgue el derecho de decidir quién puede vivir y quién debe morir, por el hecho de producir un biocarburante que servirá para las máquinas de la minoría, es volver a la edad media. Incluso la cuestión del cambio climático, que sin embargo concierne al mundo entero, es prisionera de la correlación de fuerzas entre una minoría egoísta y la mayoría del planeta. Los movimientos sociales (incluidos los sindicatos) tienen razón al establecer una relación entre justicia social, ecológica y económica.

Alice Miller⁴⁹ se ha interesado por la violencia ejercida contra niños y adultos. Ha puesto al descubierto su origen, su círculo vicioso, sobre todo cuando se niega el sufrimiento que provoca. El riesgo está entonces en reproducir la violencia disociándola del sufrimiento, deshumanizando al otro. Alice Miller afirma que hay que *Derribar el muro de silencio*, poner palabras a los hechos y al sufrimiento para reaccionar contra él. Alice Miller no pertenece a la psicología de la liberación propiamente dicha. Sin embargo, establece la relación entre sufrimiento padecido individualmente y sufrimiento infligido a otro, ya se trate de un individuo o de una colectividad. La violencia no es un comportamiento que concierna únicamente al individuo y a la familia, sino también a la vida social y política.

*"En la edad adulta perpetúa uno mismo el bofetón, aparentemente como un medio educativo eficaz, sin darse cuenta de que en realidad uno se venga de su propio sufrimiento sobre la siguiente generación. Se rechaza (o no se es capaz de) comprender las relaciones entre la violencia padecida antiguamente y la repetida activamente hoy. Se mantiene así la ignorancia de la sociedad. Emprendemos actividades que exigen violencia. Nos dejamos influir fácilmente por el discurso de políticos que designan cobayas (cabezas de turco) para la violencia que hemos almacenado, de la que nos podemos deshacer finalmente sin ser castigados: razas "impuras", "limpieza" de etnias, minorías sociales despreciadas."*⁵⁰

Tratándose de DDH, expresar los hechos con palabras quiere decir también extender la reflexión a la comunidad, analizar y denunciar las causas de la opresión, la perversión del discurso dominante. Su impacto psicosocial no se puede disociar de la causa política que recurre a la violencia. La solución no es sólo una intervención médica y psicológica respecto a las víctimas, sino también,

49 Alice Miller, doctora en filosofía, psicoanalista heterodoxa, investigadora y autora de varios libros sobre las causas y las consecuencias de los maltratos infligidos a los niños. Entre sus libros podemos citar *"Abattre le mur du silence"*.

50 Alice Miller. Extracto de un folleto que firmó y difundió en 2003.

y sobre todo, una acción social que tenga como objetivo el cambio del contexto político que permite y sostiene la violencia y el sufrimiento. El análisis de las causas de la violencia contribuye a desarrollar estrategias individuales y colectivas de **afirmación y resistencia**.⁵¹

¿Cómo liberarse entonces de la influencia del poder opresor? ¿Cómo resistir y luchar contra la acción del poder que criminaliza⁵² y estigmatiza a l@s DDH? Mediante la reflexión, la concienciación, el aprendizaje de los derechos de l@s DDH,⁵³ la desideologización, ya que la ideología justifica las violaciones de los derechos humanos, un cierto orden establecido, como si se tratara de algo *"natural"* más bien que de una elección que se pretende justificar por el contexto, la historia, la cultura, la religión, etc. Ahora bien, siempre se puede elegir entre la violencia y la no violencia.

¿Acaso no oímos hablar de las leyes económicas como si se tratara de leyes naturales, divinas? ¿Como si fueran ineluctables, cuando en realidad no lo son? La des-ideologización equivale a desenmascarar la maquinación del poder y sus intereses en hacer creer a la gente lo que dice. Desenmascarar la perversidad, desmitificar el poder vigente es un paso hacia la acción que pondrá al medio ambiente y al ser humano en el centro y la economía a su servicio. Eso contribuirá a mantener la dimensión social, mediante la organización de grupos de trabajo, de grupos de apoyo comunitario. Apoyar la dimensión social no es una elección neutra. Poner la psicología al servicio de lo social tampoco es un gesto neutro. Elaborar el impacto psicosocial de la violencia política tampoco lo es, pues la violencia política utiliza la psicología para aplastar, dominar, oprimir toda una sociedad al perseguir a algunos DDH.

La desideologización lleva igualmente a rechazar las violaciones de los derechos humanos, sea cual sea la identidad del autor de tales violaciones. L@s DDH denuncian a los autores de violaciones sea cual sea su origen. L@s DDH se encuentran a menudo entre dos fuegos. Es fundamental, pues, que l@s DDH se apropien también de la psicología de la liberación como una herramienta de lucha por la justicia social, ecológica y económica, y contra la impunidad. Son numerosos los psicólogos, psicoanalistas, psiquiatras, asistentes sociales, médicos que lo han comprendido, que son solidarios y se ponen también a disposición de l@s DDH. Es el caso del Grupo de acción comunitaria (GAC).

51 C. Beristain., F. Riera F. *Afirmación y resistencia. La comunidad como apoyo*. Ed. Virus, 1994.

52 UDEFEGUA y PI, *"Guía para defensoras y defensores de derechos humanos ante la criminalización"* <https://www.protectioninternational.org/es/node/1251>

53 Rosa Luxemburg, militante socialdemócrata polaca. 1871 -1919

“ *Quienes no se mueven, no notan sus cadenas.* ”

Rosa Luxemburg

“ *La fuerza de la cadena está en el eslabón.* ”

Proverbio sudamericano

“ *No podéis ser llevados/as al paraíso encadenados/as.*⁵⁴ ”

Moshen Kadivar

“ *¿Para qué denunciar el asesinato de mi vecino? Sólo somos campesinos, no somos importantes.* ”

(DDH que forma parte de un movimiento rural que reivindica la recuperación de las tierras sustraídas a los campesinos).

Realizando un taller, partimos de esta afirmación de uno de l@s DDH presentes. Nos preguntamos el porqué de esta afirmación. ¿Quién decidía sobre la importancia de una persona? ¿Por qué se le inculcaba la convicción de que no era importante, de que era ignorante? ¿Ignorante en relación a qué? ¿En relación a mí, a su, a vuestra, a nuestra cultura, educación? ¿Porque esa persona no conocía tal o cual libro? ¿Quién se beneficiaba de ello? ¿No era más bien una táctica del opresor el hacer creer al campesino que no era importante, que nadie se movilizaría por él, que era mejor agachar la cabeza y callarse? ¿No era, precisamente, porque el campesino era importante y por ello “*peligroso*” para el opresor, por lo que éste quería que él, y con ello toda la comunidad, se callase?

En el transcurso de los días, el grupo comenzó a descodificar, desmitificar, el discurso dominante y a aprender sus sutilezas, para neutralizarlo. El grupo ha reconstruido los hechos que permiten apuntalar la reflexión sobre su importancia, negada por el poder opresor. Esta importancia constituía un margen de poder real de los campesinos contra la impunidad del poder. El grupo ha reconstruido su memoria histórica. Ella ponía en evidencia la importancia del grupo, de l@s DDH, de sus acciones. Ponía en evidencia también las razones por las que l@s DDH habían creído en la afirmación, según la cual, no eran importantes y que nadie se habría preocupado de su suerte. El grupo ha explorado igualmente los sentimientos y emociones ligadas a esa negación de su importancia, al sentimiento de inferioridad que el opresor les había inculcado. Durante la evaluación común, el DDH declaró que había aprendido que él y su familia eran importantes. Había comprendido la lógica de la estrategia del agresor. Se atrevía a considerar lo contrario.

El análisis se aplica también a la manera en que las mujeres DDH son tratadas, especialmente por el poder opresor. Son tratadas como mujeres en el hogar, como objetos sexuales, como seres inferiores y sometidos a estereotipos de género “*una mujer no debe expresarse, reivindicar*”. ¿Por qué? ¿No es una estrategia para negar la importancia de las mujeres en la lucha por la defensa de los derechos humanos, al igual que la estrategia ejercida contra los campesinos oprimidos?

¿Por qué, en el caso de Femen,⁵⁵ nos preguntamos si es indecente, chocante o no, protestar con el torso desnudo para reivindicar los derechos de la mujer? ¿No deberíamos reconocer que lo indecente y chocante es que en el siglo XXI la mujer tenga todavía que reivindicar sus derechos?

⁵⁵ Femen, grupo feminista, DDH, que lucha por los derechos de la mujer, los derechos humanos, la democracia, la libertad de prensa, contra la corrupción, la prostitución, la influencia de las religiones sociedad. <https://es.wikipedia.org/wiki/Femen>

⁵⁴ Moshen Kadivar. Religioso iraní progresista, exiliado.

Ésa es la verdadera pregunta, la pregunta que se intenta acallar en nombre de la "*decencia*" sembrando la confusión. El cuerpo desnudo de la mujer es utilizado en todas partes, especialmente en el marketing. Entonces, por qué las mujeres de Femen no podrían utilizar su cuerpo para reivindicar los derechos de las mujeres, que son también los derechos de los hombres. Más de una de cada dos personas es una mujer y, a veces, ni un hombre ni una mujer. Es otro género.

L@s DDH deben analizar el proceso de la violencia política desde la perspectiva de género. La perspectiva de género debe ser aplicada en el análisis del proceso de toma de decisión organizacional y de su impacto psicosocial, tanto sobre la organización como sobre la comunidad. Incluir la perspectiva de género quiere decir incluir las relaciones sociales entre los hombres y las mujeres basadas en los roles y estatus que les son atribuidos en una sociedad. El género no es una cuestión de sexo. La valoración de un hombre o de una mujer cambia de una sociedad a otra. El poder opresor tiene en cuenta la perspectiva de género en su estrategia contra l@s DDH. Tiene en cuenta los roles y el estatus cuando quiere humillar a un hombre y una mujer. En las sociedades no igualitarias, las mujeres son más vulnerables y el opresor lo sabe. Las sociedades no igualitarias se fundan en el sistema patriarcal. El sistema patriarcal impone una falsa jerarquía de valores entre los hombres y las mujeres. Insiste en fundar esta jerarquía de valores sobre el sexo. Ahora bien, la biología del género humano no es una cuestión de valor. El valor es una construcción del ser humano, una relación de fuerza. Esa relación de fuerza se ejerce también respecto a las etnias, a las minorías, a los diferentes, a los más vulnerables.

L@s DDH deben analizar la violencia ejercida contra las mujeres porque son del sexo femenino, para comprender también la violencia contra los grupos más vulnerables porque pertenecen a grupos diferentes, etc. Entre los grupos diferentes están también l@s DDH -hombres, mujeres e intergéneros.

La violencia contra las mujeres (la violencia de género) existe también en el seno de las familias y comunidades en las que la mujer todavía no es reconocida como la igual del hombre. Esta violencia es a menudo, por eufemismo, llamada violencia doméstica. De hecho, se trata de violencia del hombre contra la mujer por el hecho de que la mujer es una mujer. En muchos países, cuando esta violencia de género mata de un modo generalizado, se habla de feminicidio. El feminicidio se llama también *ginocidio*. También es ejercido contra los recién nacidos de sexo femenino.

La psicología de la liberación debe pues, también, ser abordada desde la perspectiva de género a fin de ayudar a las mujeres, a personas intergénero y a los hombres a comprender el impacto psicosocial de la desigualdad estructural del sistema patriarcal. La psicología tradicional no tiene en cuenta la dimensión de género y social que influye tanto en los hombres, en las personas intergénero como en las mujeres. En la psicología tradicional, los trastornos psicológicos de las mujeres son abordados como si se tratara de trastornos de la personalidad, individuales.⁵⁶ Ahora bien, son numerosas las mujeres que sufren violencia porque son del sexo femenino y porque viven en sociedades patriarcales. Construir el apoyo psicosocial para las mujeres implica que se establezca la relación con la causa. Se tratará de preguntarse por qué, por qué y una vez más por qué. Quién, por qué, cómo decidimos que la mitad de los seres humanos sólo merecen ser aplastadas, maltratadas, explotadas, matadas. ¿Cómo caemos en esa trampa? ¿Cómo podemos llegar a pensar que "*las cosas son así*"? ¿Nosotros, las dos caras del mismo horror: verdugos y víctimas? ¿De dónde viene ese sentimiento de superioridad y de inferioridad? En algunas comunidades la violencia contra las mujeres no es reconocida como tal, ni por los verdugos, ni por las mismas víctimas, ni tampoco por el lenguaje. Por ejemplo, en somalí, no existe palabra o traducción para violencia contra las mujeres y violencia basada en el género.⁵⁷

Hay que reflexionar y analizar las causas de esta violencia ejercida contra las mujeres, dentro y fuera del hogar. Las desigualdades entre la mujer y el hombre no desaparecerán porque la dignidad de la mujer sea súbitamente reconocida, sino porque el hombre comprenda de una vez que ha perdido la suya.

L@s DDH deben preguntarse porqué el opresor recurre a la violencia sexual contra las defensoras de derechos humanos; porqué las (y a sus hijas y otras queridas) acosa sexualmente con miradas, palabras, insinuaciones sexuales, comentarios sobre el físico; porqué las amenaza de violación sexual; porqué las viola, las tortura sexualmente; porqué las acusa de ser malas madres, malas esposas, malas hijas; porqué les toca el pecho, las nalgas, el sexo hablándoles, interrogándolas; porqué les ordena que se queden en la cocina, etc. ¿Porqué la dignidad de las mujeres estaría pisoteada por la violencia sexual del agresor? ¿Porqué la mayoría de las mujeres en el mundo, activistas o menos, están expuestas cotidianamente a acoso mas o menos sutil, discriminación y violencia sexual (psicológica y/o física) en casa, en el trabajo, en la calle, etc.? ¿Porqué? ¿Porqué? ¿Porqué? ¿Que quiere decir ser niña y mujer y crecer en el patriarcado, en un mundo que permite esta violencia? ¿Porqué hay hombres que temen ser homosexuales después de haber sido violados?

⁵⁶ Soledad Muruaga López de Guereñu, Pilar Pascual Pastor, *La psicoterapia de equidad feminista*, Edición AMS, 2013.

⁵⁷ Suad Abdi. Investigadora de Strategic Initiative for Women in the Horn of Africa (SIHA) Network <http://www.sihanet.org/publications/walking-through-a-forest-of-thorns/> página 42.

La violencia de género y la violencia sexual no vienen de la nada, son el continuum de la violencia patriarcal. Hoy en día son crímenes reconocidos. Gracias al activismo feminista se ha logrado completar la Declaración Universal de los Derechos Humanos (ONU-1948) con la Convención sobre la Eliminación de Todas las Formas de Discriminación contra la Mujer (1979) así como se ha completado también la Declaración de la ONU sobre Defensores de Derechos humanos (1998) con la Resolución de la ONU sobre Protección de las Defensoras de los Derechos Humanos y las Personas Defensoras de los Derechos de la Mujer (2013). También las niñas, los niños y l@s LGBTI están protegidos por declaraciones y resoluciones específicas por que la Declaración Universal de los Derechos Humanos parece ser insuficiente para unos cuantos Estados. Los textos existen, faltan los mecanismos y presupuestos. ¿Porqué? ¿Porqué? ¿Porqué?

Ese trabajo de reflexión debe incluir también al tercer género. El tercer género existe desde siempre. En la mayoría de sociedades se le ha impuesto elegir entre el género femenino o masculino, cuando no es ni uno ni otro, y su orientación sexual no nos concierne.⁵⁸

En resumen

La psicología de la liberación se funda sobre la reflexión y el análisis de las causas de la violencia sobre los individuos, la comunidad, la sociedad. Permite llegar hasta las causas estructurales de la miseria y la violencia política. Analiza las actitudes del poder opresor y la manera de las personas de reaccionar ante él, su capacidad de sobrevivir y de organizarse.

La psicología de la liberación constituye un elemento esencial de la acción individual y comunitaria para luchar contra el poder opresor y la violencia política. La psicología de la liberación debe ser abordada desde la perspectiva de género para ayudar a l@s DDH a comprender mejor la violencia política y la violencia, sin más, contra las mujeres, los más vulnerables y los mismos DDH.

La psicología de la liberación exige la ruptura del silencio mediante la palabra, con el fin de llamar a las cosas por su nombre. Permite posteriormente desembocar en la acción, la afirmación y la resistencia al poder opresor.

58 Mikaël Quilliou-Rioual. *Identités de genre et intervention sociale*. Edition Dunod, 2014

Ejercicios

Los ejercicios se realizarán en grupo con la finalidad de permitir abordar la multitud de vivencias y reacciones individuales. Esto permitirá, mediante el análisis, profundizar en todos los elementos, distinguir las percepciones individuales y colectivas, comprender el origen de dichas percepciones, darles una cierta lógica, ver si podemos intercambiarlas y en qué circunstancias. Ver cómo podemos vivir con las vivencias y percepciones que no podemos cambiar sin que nos agobien (atormenten). Los ejercicios pueden ser realizados también por l@s DDH y allegados expuestos al estrés vicario.

Estos ejercicios requieren el compromiso por parte de cada cual de expresar lo que siente y percibe realmente. Si la persona no desea expresarse, está en su derecho. Puede expresarse o guardar silencio. Hay que tener mucho cuidado de no obligar a nadie a hablar. Hay que respetar su derecho al silencio. Darle tiempo para que pueda hablar más tarde, si lo desea.

Para la realización de los ejercicios y para el posterior trabajo con las víctimas de violencia política (DDH y/o víctimas acompañadas por l@s DDH) es importante recordar que la escucha entre iguales es fundamental. En efecto, los iguales comparten experiencias semejantes y están en condiciones, pues, de comprenderse de golpe y en igualdad.

Antes de realizar los ejercicios las personas presentes deben comprometerse a guardar la confidencialidad de las declaraciones y el anonimato de sus autores. Guardar la confidencialidad y el anonimato no quiere decir no transmitir lo adquirido en los ejercicios para que pueda ser de utilidad a otr@s DDH. Quiere decir, simplemente, reformular lo adquirido, de modo que los autores no puedan ser identificados.

La lista de ejercicios no es exhaustiva.

A. Psicología de la liberación

Palabras clave

- Liberación.
- Caridad.
- Religión.
- Institución.
- Pobreza.
- Pobreza extrema.
- Manipulación.
- ...

Ejercicios:

- Traducir cada una de las palabras clave a la propia lengua materna, o a sus propias palabras.
- En la propia lengua materna, describir con la mayor espontaneidad posible, lo que evoca cada palabra.
- Anotar las similitudes y diferencias para establecer lo que es común al grupo o particular, propio de cada cual.
- A mediano y largo plazo, releer esas notas y verificar si lo que evocaban ha cambiado.
- Explicar por qué.

B. Análisis

1. Describir el contexto en que se vive.
2. Buscar la relación entre ese contexto y la injusticia social y económica.
3. Describir la actitud de las instituciones religiosas en ese contexto.
4. Poner ejemplos de representantes de instituciones religiosas locales y/o nacionales comprometidos con la justicia social y económica.
5. Explicar cuál es la reacción de las instituciones religiosas respecto a esas personas.
6. Hablar del derecho a la religión y de la confusión entre derechos religiosos y derechos humanos.
7. Poner ejemplos de manipulación del poder opresor respecto a la sociedad, a l@s DDH, a miembros de la familia de l@s DDH, a miembros de la comunidad de l@s DDH.
8. Explicar cómo desmontar la manipulación.
9. Contar cómo son tratadas por el poder opresor las mujeres, la comunidad, la familia, y explicar por qué.
10. Establecer semejanzas entre el trato reservado a las mujeres, a las personas intergénero, y el trato reservado a todos los oprimidos.
11. Explicar en qué aspectos un trato igualitario entre los hombres, las mujeres y el tercer sexo, podría ayudar a la acción de l@s DDH.
12. Listar los riesgos específicos de las mujeres DDH.
13. Reflexionar sobre mecanismos de protección específicos para las mujeres DDH.

4 Memoria colectiva, lucha contra la impunidad, por la verdad y la justicia



4.1 Memoria colectiva, lucha contra la impunidad, por la verdad y la justicia

4.2 ¿Qué hacer?

Resumen

Ejercicios

4 Memoria colectiva, lucha contra la impunidad, por la verdad y la justicia

La lucha contra la **impunidad**, por la **verdad** y la **justicia** es un trabajo a largo plazo y peligroso. L@s DDH lo saben muy bien.

“ *Dale un caballo al que dice la verdad.
Lo necesitará para huir.* ”

Proverbio árabe.

4.1 Memoria colectiva, lucha contra la impunidad, por la verdad y la justicia

L@s DDH saben también que las víctimas tienen derecho a la justicia y que es la obligación del Estado asegurarla, independientemente de las visiones antagonistas sobre el proyecto de sociedad deseada. Estas visiones no pueden justificar la estigmatización, la discriminación, el arresto, la amenaza, la muerte de l@s DDH. Y ello, sea cual sea el contexto político de un país, ya se trate de una dictadura o de una guerra.

La lucha contra la impunidad y por la justicia forma parte, igualmente, del trabajo psicosocial, pues tiene como objetivo el reconocimiento de los hechos, de las responsabilidades, la reparación, la no reincidencia y, a veces, desemboca en la reconciliación cuando los culpables piden perdón, cuando las víctimas pueden perdonar y cuando se dispone de un proyecto común de reconstrucción de la sociedad. Es el trabajo que las comisiones por la verdad y la justicia han realizado, entre otros lugares, en África del Sur, Colombia, Timor del Este...

Cuando la lucha contra la impunidad da lugar a un proceso contra los responsables de la violencia, permite también a las víctimas recuperar el poder narrativo. Constituye un margen de poder de acción contra los opresores. Esto tiene un impacto positivo en las víctimas, en sus comunidades y en la sociedad. El poder narrativo contribuye a la verdad y a la justicia. En consecuencia, ayuda a las víctimas

a recuperar su papel de protagonista que, en sí, es un objetivo psicosocial. El poder narrativo es un derecho. Es una forma de respeto respecto a las víctimas y a los otros miembros del grupo. Contribuye al reconocimiento de los hechos y tiene en cuenta su impacto sobre la víctima. Permite que la víctima sea reconocida: *“Yo, víctima, he padecido todo eso. Las versiones “oficiales” narradas por el poder opresor, son mentiras. Yo no soy culpable. He desobedecido el poder opresor e injusto. La desobediencia civil es el poder que tenía para luchar contra la injusticia en nombre de los oprimidos.”*

En un autobús de Montgomery (Alabama), **Rosa Parks**, una mujer negra de 42 años, **se niega a ceder su asiento** a un blanco, como lo exige la normativa. Rosa Parks es entonces detenida por la policía y condenada a pagar una multa de quince dólares. Se convoca una campaña de boicot contra la compañía de autobuses, dirigida por un joven pastor negro, Martin Luther King. El 13 de noviembre de 1956, la Corte Suprema declarará ilegales las leyes segregacionistas de Montgomery.

La impunidad no es fruto del azar. Existe porque el opresor lo ha decidido así, y ha puesto en marcha toda una serie de medidas que impiden que las quejas de las víctimas puedan ser admitidas y tramitadas por la **institución jurídica** (aparato judicial). La impunidad puede durar decenios, hasta el momento en que un tribunal reciba y examine las quejas asegurando un proceso equitativo y una ejecución de las penas que pronuncie el tribunal contra los autores de las violaciones de los derechos humanos.

La lucha contra la impunidad exige un trabajo largo y minucioso de recogida de datos y pruebas que constituyen no sólo el expediente jurídico sino también la **memoria colectiva** que recuerda las dinámicas de la violencia política. Es importante que la memoria siga viva, para reaccionar ante los primeros signos de peligro de repetición de la violencia política. Guardar viva la memoria colectiva permite no olvidar de dónde venimos para saber a dónde vamos. Reconstruir la memoria colectiva es un proceso doloroso, pero necesario y justo. Ayuda a construir el futuro integrando la experiencia. Esta memoria debe ser compartida con la sociedad, para no olvidar los crímenes y las víctimas. Se puede hacer organizando exposiciones fotográficas, de pintura, o cualquier otra forma de expresión artística como, por ejemplo, conciertos o la construcción de un monumento, una estatua, una placa conmemorativa. Se puede, simplemente, plantar un árbol, etc.

L@s DDH son agentes fundamentales en la lucha contra la impunidad, pues actúan directamente junto a las víctimas de la violencia política de la que ellos mismos son, a menudo, víctimas. Son raros l@s DDH que se han beneficiado de apoyo psicológico postraumático o de apoyo legal que haya desembocado en procesos judiciales contra los autores de la violencia de la que han sido víctimas. Son raros l@s DDH a quienes se les haya hecho justicia. Sin embargo, l@s DDH siguen apoyando a las otras víctimas en sus actividades de denuncia en busca de la verdad, la justicia, el fin de la impunidad.

Cuando se denuncian las violaciones de derechos humanos y se entabla un proceso jurídico es importante recordar que no estamos solos. Es importante recordarlo porque cada momento, antes, durante, y después, implica riesgos. Los tribunales organizan la protección y la seguridad durante el proceso, pero raramente antes y después del proceso. No es fácil para una víctima hacer acopio de fuerzas y denunciar a los autores de las violaciones de derechos humanos ya que, además de las dificultades psicológicas a las que debe hacer frente, su propia seguridad y la de sus parientes está amenazada. Tiene, pues, necesidad de apoyo psicosocial comunitario, de protección y de seguridad. Por eso las víctimas, DDH incluidos, tendrán que construir su propia protección y seguridad analizando los riesgos ligados a su acción jurídica. Deberán establecer planes de seguridad. Planes de seguridad que incluirán una estrategia de acción por parte de los actores principales tales como otras organizaciones de DDH, nacionales e internacionales, embajadas, etc. En particular, formarán grupos de apoyo mutuo a nivel local. El nivel local es fundamental, es el primer nivel de intervención urgente a partir del que se desencadenarán las otras acciones urgentes a nivel nacional e internacional.⁵⁹

Durante los procesos, se puede solicitar la presencia de observadores internacionales para garantizar, por una parte, que el proceso sea equitativo y, por otra parte, acompañar a las víctimas, a los testigos y DDH. L@s DDH trabajan para la puesta en marcha del Estado de Derecho. Para ello, se apoyan también en la comunidad internacional.

Las Mujeres de Negro⁶⁰ de los Balcanes acompañaron en el Tribunal penal internacional para la ex Yugoslavia -TPIY- a los testigos y víctimas de los crímenes de guerra en los Balcanes (1991-1999). Pertenecían a las diferentes etnias de los Balcanes. Lo hacían para afirmar que los crímenes de guerra no habían sido cometidos en su nombre, y

⁵⁹ E. Eguren y M. Caraj, *Nuevo Manual de Protección para Defensores de Derechos Humanos* Ed. PI. 2009. <https://www.protectioninternational.org/es/node/1133>

⁶⁰ El grupo Mujeres de Negro nació en una plaza de Jerusalén oeste en enero de 1988, al principio de la primera intifada. Eligieron el silencio y el color negro para protestar contra la ocupación militar de Cisjordania y de la Franja de Gaza, acordada por el gobierno israelí. A ellas se unieron mujeres palestinas. Desde entonces, las Mujeres de Negro se han convertido en un movimiento internacional. Se inspiraron en prácticas de otras mujeres en otras luchas a través del mundo: las mujeres sudafricanas contra el apartheid, y las madres y abuelas argentinas de la plaza de Mayo.

que los autores de los crímenes habían actuado únicamente en su propio nombre. Pedían que se hiciera justicia. Así, Mujeres de Negro serbias han acompañado a testigos y víctimas bosnias, croatas, kosovares. Del mismo modo que mujeres de negro bosnias, croatas, kosovares, han acompañado a testigos y víctimas serbias. Constituyeron grupos de apoyo mutuo entre todas las etnias de los Balcanes, protegiéndose así mutuamente.

Los grupos de apoyo mutuo son esenciales, no sólo para el apoyo de las víctimas y DDH, sino también para el apoyo de sus familias y para la seguridad de todos ellos. Los grupos de apoyo mutuo permiten a l@s DDH desarrollar sus actividades en beneficio de todos, al tiempo que los ayudan a cuidar de sus familias.

En los países en los que l@s DDH están organizados en red, la lucha contra la impunidad se organiza compartiendo los recursos y la acción jurídica gracias a la participación de juristas y de abogados locales, nacionales e internacionales. L@s DDH son reconocidos por la comunidad internacional que puede difundir su demanda de justicia ante instituciones regionales e internacionales de derechos humanos y la Corte penal internacional.

Organizaciones no gubernamentales:

Numerosas organizaciones internacionales de derechos humanos proponen a l@s DDH un seguimiento jurídico que, eventualmente, incluye la observación internacional de los procesos. Algunas de ellas han publicado obras sobre la observación de los procesos equitativos. Entre estas organizaciones se encuentran Amnistía Internacional, la Comisión Internacional de Juristas, Protection International, la Federación Internacional de Derechos Humanos, Front Line Defenders, el Instituto noruego de Derechos Humanos, el Comité de Juristas para los Derechos Humanos, la Asociación Internacional de Lesbianas, Gays, Bisexuales, Transexuales, Intersexuales, etcétera. Estas organizaciones trabajan con las organizaciones nacionales y regionales de l@s DDH. Entre estas últimas, son numerosas las que disponen de algún servicio de ayuda jurídica para l@s DDH, especialmente East and Horn of Africa Human Rights Defenders (EHAHRDP), Unidad de defensores y defensoras de derechos humanos (UDEFEQUA), Just Associates (JASS) Imparsial, etc.

Organizaciones gubernamentales regionales:

América Latina

La **Comisión Interamericana de Derechos Humanos**⁶¹ (CIDH) es uno de los dos organismos de protección de los derechos humanos de la Organización de Estados Americanos (OEA). Su sede está en Washington, D.C. El otro es la **Corte Interamericana de Derechos Humanos** (Corte IDH, ubicada en San José de Costa Rica). Creada en 1959, la CIDH se compone de siete miembros, elegidos a título personal por la Asamblea General de la OEA, y no a título de representantes de un Estado en particular (art. 36 de la Convención Americana sobre Derechos Humanos). Son *"personas de alta autoridad moral y reconocida versación en materia de derechos humanos"* (Art. 34). La CIDH sirve especialmente como órgano consultivo en materia de Derechos Humanos para la OEA, pero recoge también peticiones, que son la primera etapa hacia la presentación de una queja ante la corte interamericana de Derechos Humanos, y verifica el acuerdo del Derecho de cada Estado con la Convención. La CIDH tiene el poder de emitir recomendaciones a los estados de la OEA en materia de Derechos Humanos, así como pedir opiniones consultivas a la Corte IDH, especialmente a propósito de la interpretación de la Convención. Puede también personarse en causas ante esta última. Puede también exigir que los Estados tomen medidas provisionales para evitar violaciones precisas de los Derechos Humanos, en casos de urgencia. Tiene tres ponentes específicos, uno sobre la libertad de expresión, otro sobre los trabajadores emigrantes y sus familias y, el último, sobre los derechos de las mujeres.

África

La **Comisión Africana de Derechos Humanos y de los Pueblos** (CADHP, <http://www.achpr.org/>) está encargada de promover los

Derechos Humanos y de los pueblos y asegurar su protección en África. Puede incluir la **Corte Africana de los Derechos Humanos y de los Pueblos**.⁶² La Corte es un tribunal regional creado por los países africanos para asegurar la protección de los Derechos Humanos y de los Pueblos, de las libertades y de los deberes en África. Completa y refuerza las funciones de la Comisión africana de Derechos Humanos y de los Pueblos.

Asia

La **Comisión Asiática de Derechos Humanos** (CADH, <http://www.humanrights.asia/>) tiene la finalidad de satisfacer cierto número de objetivos prioritarios, entre los cuales podemos citar la protección y la promoción de los Derechos Humanos mediante acciones de vigilancia, de investigación, de consejo, y adoptando medidas de solidaridad.⁶³

Europa

La **Corte Europea de Derechos Humanos**⁶⁴ (CEDH) o Corte de Estrasburgo, tiene la misión de velar por el respeto del Convenio Europeo para la Protección de los Derechos Humanos y de las Libertades Fundamentales (nombre oficial, pero conocido a menudo como Convención Europea de Derechos Humanos). La Corte Europea de Derechos Humanos es competente para tratar los recursos llevados contra un Estado miembro del Consejo de Europa que, habiendo ratificado la convención y sus protocolos adicionales (Estado miembro), no respete los derechos y las libertades que son en ellos reconocidos.

El **Consejo de Europa** ha adoptado el Convenio de Estambul que establece protocolos muy concretos en tema de lucha contra cualquier forma de violencia contra las mujeres <https://rm.coe.int/1680462543>

61 Comisión Interamericana de Derechos Humanos, <http://www.oas.org/es/cidh/> ; Corte Interamericana de Derechos Humanos, <http://www.corteidh.or.cr/index.php/es> y Convención Americana sobre Derechos Humanos, http://www.oas.org/dil/esp/tratados_B-32_Convencion_Americana_sobre_Derechos_Humanos.htm

62 <http://fr.african-court.org/>

63 <http://www.humanrights.com>

64 <http://www.echr.coe.int/Pages/home.aspx?p=home> y Wikipedia

Internacional

El **Consejo de Derechos Humanos de las Naciones Unidas** es, desde 2006, el órgano intergubernamental principal de las Naciones Unidas para todas las cuestiones relativas a los Derechos Humanos. La secretaría del Consejo corre a cargo del Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Derechos Humanos. Tiene su sede en Ginebra, Suiza.

La **Corte Penal Internacional** es una jurisdicción permanente encargada de juzgar a las personas acusadas de genocidio, de crímenes contra la humanidad, de crímenes de agresión y crímenes de guerra. Tras la Conferencia diplomática de plenipotenciarios de las Naciones Unidas, el Estatuto de Roma que preveía la creación de la Corte Penal Internacional fue firmado el 17 julio 1998. La Corte fue creada oficialmente el 1 de julio de 2002, fecha en la que el Estatuto de Roma entraba en vigor. La Corte es competente para pronunciarse sobre los crímenes cometidos a partir de esa fecha. La sede oficial de la Corte está situada en La Haya, en los Países Bajos, pero los procesos pueden desarrollarse en cualquier lugar. En abril de 2012, 121 Estados de los 193 Estados miembros de la ONU ratificaron el Estatuto de Roma y aceptaron la autoridad de la CPI. Treinta y dos Estados suplementarios, entre ellos Rusia y los Estados Unidos de América, firmaron el Estatuto de Roma pero no lo han ratificado. Otros, como China e India, formulan críticas sobre la Corte y no han firmado el Estatuto.⁶⁵

4.2 ¿Qué hacer?

Recoger los hechos de la manera más objetiva posible en ese momento, sin interpretarlos. Incluir todos los detalles descriptivos posibles (lugar, hora, fisionomía de las personas implicadas en los hechos, comportamientos, vestidos, etc.). Recoger también los testimonios de las personas presentes en el momento de los hechos. A continuación, ordenar los hechos cronológicamente.

⁶⁵ Wikipedia

Establecer el modo de actuar de los autores de la violencia, comparando los hechos con los descritos por otras víctimas, para verificar si se trata de un caso aislado o no. Esto será fundamental cuando analicemos los riesgos.

Definir la razón por la que se ha cometido el acto de violencia, para ver si existe una relación con las actividades de la víctima o de sus parientes, es decir, una relación con el contexto político.

Desenmascarar a los autores en base a los puntos precedentes, y evaluar su margen probable de impunidad.

Decidir qué vamos a hacer con los hechos. Si decidimos denunciarlos, es preferible proceder, antes de hacerlo, a un análisis de riesgos que tenga como objetivo el establecimiento de planes y protocolos de seguridad y protección adaptados al contexto en el que viven las víctimas.⁶⁶

Dirigirse a las organizaciones nacionales y/o internacionales de **apoyo** jurídico que trabajan con l@s DDH, ya que conocen bien los engranajes del sistema jurídico.

La amnistía general se funda en la hipótesis de que las víctimas darán prueba de su buena voluntad y estarán dispuestas a pasar página. Exige, de hecho, que las víctimas olviden, *"por el bien de todos"*. ¿Cómo será esto posible si la verdad, el reconocimiento, la reparación, la justicia no se obtienen? ¿Cómo podrán creer las víctimas en la instauración de un Estado de derecho? La amnistía general es inaceptable. Equivale a la impunidad. La paz no se puede fundar más que en la verdad y la justicia. La paz no es la ausencia de guerra. La paz es la justicia.

¿Por qué no son los propios autores de la violencia política los primeros en dar pruebas de su buena voluntad, desenmascararse y aceptar que se haga justicia "por el bien de todos"? La responsabilidad del Estado debe ser formalizada y sancionada para permitir a toda la sociedad elaborar los hechos, para poder construir a continuación un nuevo proyecto social y la paz para el bien de todos. La justicia, es la justicia jurídica respecto a las violaciones de los derechos humanos, y es también la justicia social y económica del proyecto común de sociedad a construir posteriormente. Cuando se establecen comisiones de verdad y justicia, contribuyen de manera significativa a ese nuevo comienzo.

L@sDDH son reconocidos como actores clave de la justicia, de la paz y de la democracia. Contribuyen directamente a la elaboración y la aplicación del Estado de derecho.⁶⁷

⁶⁶ E. Eguren y M. Caraj *Nuevo Manual de Protección para Defensores de Derechos Humanos*, Ed. PI. 2009. <https://www.protectioninternational.org/es/node/1133/>

⁶⁷ Declaración sobre l@s defensores de los derechos humanos de la ONU, 1998. UNHCHR. Fact Sheet 29. Proteger el derecho a defender los Derechos Humanos. Directrices de la UE sobre l@s defensores de los derechos humanos. 2004. Révision 2008.

El trabajo de l@s DDH es un trabajo a largo plazo. Cada una de sus acciones contribuye al conjunto de acciones que llevan a la modificación del sistema de opresión. El sistema de opresión puede ser comparado a un montón de arena en estado de equilibrio, mientras no se le añada más arena. Cada acción de l@s DDH puede ser comparada a un grano de arena. Un grano de arena tiene un impacto sobre el montón de arena gracias a los otros granos de arena que se han depositado, incluso lentamente, antes que él. En un momento dado, el estado de equilibrio del montón de arena alcanzará un estado crítico para su equilibrio gracias a las interacciones de todos los granos de arena. Ese estado crítico se ha auto organizado, ya que resulta de las interacciones de todos los granos de arena. Es lo que llamamos la criticalidad auto-organizada⁶⁸ para describir los cambios del interior de sistemas complejos. La opresión se funda en un sistema complejo. Podríamos decir igualmente que cada acción de l@s DDH contribuye a que llegue la última gota que hará desbordar el vaso.

“ *Decir que somos un pequeño grano de arena, es claro, pero a fuerza de meter granos de arena en la máquina, un día, se atascará y se detendrá.* ”

Jean Anouilh⁶⁹

En resumen

L@s DDH son reconocidos como actores clave de la justicia, la paz y la democracia.

La lucha contra la impunidad, por la verdad, la justicia, la reparación y, eventualmente, la reconciliación forma parte integral del trabajo psicosocial con las víctimas de violencia política. Permite a las víctimas y a l@s DDH recuperar el poder narrativo y volver a convertirse en protagonistas de la memoria colectiva. Constituye un margen de poder de acción contra los opresores.

No es fácil para una víctima sacar fuerzas para denunciar a los autores de las violaciones de derechos humanos. También ellas necesitan apoyo psicosocial comunitario, de protección y de seguridad.

La creación de grupos de apoyo mutuo permite a las víctimas y a l@s DDH no estar solos en sus procedimientos jurídicos de riesgo.

⁶⁸ Susan George *Sus crisis, nuestras soluciones*, Ed. Icaria, Barcelona, 2010. ISBN 978-84-9888-231-5.

⁶⁹ Jean Anouilh. Escritor y dramaturgo francés. 1910-1987. *Becket o el honor de Dios*, Buenos Aires, Edit. Losada.

Recoger datos, establecer el modo de actuar de los autores de la violencia, definir la razón de la violencia, desenmascarar a los autores y decidir lo que se va a hacer con los hechos, exige también el análisis de los riesgos y el establecimiento de planes y protocolos de seguridad y de protección de las víctimas, de los testigos y de las organizaciones que los acompañan en sus procedimientos jurídicos.

L@s DDH no están solos. Pueden contar con el apoyo de organizaciones nacionales y/o internacionales, de apoyo jurídico que trabajan con l@s DDH. Ellas conocen bien los engranajes del sistema jurídico.

La amnistía general es inaceptable. Equivale a la impunidad.

Ejercicios

Los ejercicios se realizarán en grupo con la finalidad de permitir abordar la multitud de vivencias y reacciones individuales. Esto permitirá, mediante el análisis, profundizar en todos los elementos, distinguir las percepciones individuales y colectivas, comprender el origen de dichas percepciones, darles una cierta lógica, ver si podemos intercambiarlas y en qué circunstancias. Ver cómo podemos vivir con las vivencias y percepciones que no podemos cambiar sin que nos agobien (atormenten). Los ejercicios pueden ser realizados también por l@s DDH y allegados expuestos al estrés vicario.

Estos ejercicios requieren el compromiso por parte de cada cual de expresar lo que siente y percibe realmente. Si la persona no desea expresarse, está en su derecho. Puede expresarse o guardar silencio. Hay que tener mucho cuidado de no obligar a nadie a hablar. Hay que respetar su derecho al silencio. Darle tiempo para que pueda hablar más tarde, si lo desea.

Para la realización de los ejercicios y para el posterior trabajo con las víctimas de violencia política (DDH y/o víctimas acompañadas por l@s DDH) es importante recordar que la escucha entre iguales es fundamental. En efecto, los iguales comparten experiencias semejantes y están en condiciones, pues, de comprenderse de golpe y en igualdad.

Antes de realizar los ejercicios las personas presentes deben comprometerse a guardar la confidencialidad de las declaraciones y el anonimato de sus autores. Guardar la confidencialidad y el anonimato no quiere decir no transmitir lo adquirido en los ejercicios para que pueda ser de utilidad a otr@s DDH. Quiere decir, simplemente, reformular lo adquirido, de modo que los autores no puedan ser identificados.

La lista de ejercicios no es exhaustiva.

A. Memoria colectiva, lucha contra la impunidad, por la verdad y la justicia

Palabras clave

- Impunidad
- Verdad
- Memoria colectiva
- Justicia
- Reparación
- Institución jurídica
- Red
- Grupo de apoyo mutuo
- ...

Ejercicios:

- a. Traducir cada una de las palabras clave a la propia lengua materna, o a sus propias palabras.
- b. En la propia lengua materna, describir con la mayor espontaneidad posible, lo que evoca cada palabra.
- c. Anotar las similitudes y diferencias para establecer lo que es común al grupo o particular, propio de cada cual.
- d. A mediano y largo plazo, releer esas notas y verificar si lo que evocaban ha cambiado.
- e. Explicar por qué.

B. Análisis

- B. 1. Buscar en la constitución del país todos los artículos que justifican, legitiman y legalizan la acción de l@s DDH.
- B. 2. Buscar los textos y mecanismos internacionales que legitiman y legalizan la acción de l@s DDH en la comunidad internacional.
- B. 3. Buscar los textos y mecanismos internacionales que se refieren específicamente al dominio de vuestra acción como DDH. Entre ellos se encuentran, por ejemplo, la declaración universal de los derechos humanos, los derechos de las mujeres, de l@s niñ@s, de las personas LGBTI, de l@s DDH, de los periodistas, de los sindicalistas, el protocolo de derechos civiles y políticos, el protocolo de derechos culturales, económicos y sociales. No todos han sido ratificados por todos los gobiernos.
- B. 4. Establecer la lista de instituciones jurídicas internacionales a las que l@s DDH podrían recurrir.

- B. 5. Establecer la lista de organizaciones nacionales e internacionales de juristas y abogados DDH.
- B. 6. Citar algunos ejemplos de procesos nacionales e internacionales contra autores de violencia política.
- B. 7. Analizar la estrategia que ha desembocado en dichos procesos, a fin de tenerla en cuenta en una eventual acción jurídica.
- B. 8. Sacar a la luz las disfunciones eventuales del aparato jurídico en su propio país, a fin de reflexionar sobre la estrategia a seguir para cambiar la situación.
- B. 9. Poner algunos ejemplos de desobediencia civil y sus consecuencias.
- B. 10. Explicar en qué la comunidad puede ayudar a l@s DDH.
- B. 11. Reconstruir la memoria colectiva con su comunidad (por ejemplo, contrastar un relato oficial con el de la comunidad y/o proponer distintas formas de contar los hechos y determinar cuál transmite mejor el sentido que quiere darle o siente la comunidad. Ver como lo que ha pasado se relaciona con la Constitución del país, los derechos fundamentales universales, los derechos de las víctimas, de l@s DDH, etc.).

...

N. B. Este trabajo de investigación contribuye al conocimiento de nuestros propios derechos. Conocer nuestros derechos contribuye a la afirmación de sí mismo. Es fundamental transmitir este conocimiento a las víctimas a las que acompañan l@s DDH y a la comunidad en general. Saber, tener conocimiento, ayuda a liberarse del yugo del poder opresor, que se funda también en la ignorancia. El trabajo de investigación y de conocimiento contribuye al trabajo psicosocial comunitario.

5 Acción psicosocial comunitaria



5.1 ¿Cuándo empezar? ¿Por dónde? ¿Qué hacer para seguir avanzando?

5.1.1 ¿Cuándo empezar? 5.1.2 ¿Por dónde empezar?

5.1.3 ¿Qué hacer para seguir avanzando?

5.2 El estrés simple

5.3 El estrés postraumático

5.4 El estrés vicario

5.5 Los niños y las niñas

5.6 L@s DDH víctimas de la tortura

5.7 Las esperanzas realistas

Resumen

Ejercicios

5 Acción psicosocial comunitaria

La experiencia confirma que la mayoría de las víctimas de violencia política resisten, sobreviven a los peores escenarios y retoman el control de sus vidas. Lo mismo ocurre con l@s DDH. La motivación, la convicción, el compromiso, el papel que asumen l@s DDH, contribuyen también a su capacidad de supervivencia. Afrontar el estrés refuerza esta capacidad.

El poder no es nunca absoluto, es decir, no se encuentra sólo en manos de un grupo dominante o de un dictador. Hay que pensar en términos de margen de poder más o menos estrecho. Hay que reflexionar sobre la estrategia que permitirá aumentar el margen de poder de l@s DDH y, en consecuencia, el espacio político que ocupan. Para ello, l@s DDH deberán utilizar su margen de poder de acceso al apoyo (local, nacional como internacional) para aumentar el coste político de una eventual agresión contra ellos. Esto reducirá el margen de poder de impunidad del opresor. En otros términos, l@s DDH pueden utilizar su margen de poder para cambiar la actitud del adversario que habrá comprendido que se arriesga a represalias que le desacreditarán y le debilitarán. Eso es posible si l@s DDH aumentan el coste político de las acciones contra ellos, lo que disminuirá el margen de impunidad del opresor. Esto aumentará el poder de **disuasión** de l@s DDH respecto al adversario que se verá constreñido a **tolerar** las actividades de l@s DDH cambiando su actitud respecto a ellos. Tolerar las actividades de l@s DDH no quiere decir aceptarlas. Aceptar las actividades de l@s DDH implica que el adversario está persuadido de su buen fundamento. Y ello necesita un cambio de mentalidad en el adversario.

*"Reforzar los procesos de ayuda, reconstruir el tejido social, familiar, los lazos afectivos, la memoria histórica, la ayuda psicológica, el sentido de lo que es comunitario, todo eso constituye un camino complejo, difícil y doloroso."*⁷⁰

La acción psicosocial permite a los miembros de la comunidad protegerse mejor y luchar contra la injusticia social y económica, contra la impunidad. Y disminuye la probabilidad de que se repita el drama.

Lo he dicho, lo repito y lo seguiré repitiendo hasta el final del manual: a la comunidad también le concierne este manual. La participación comunitaria es

fundamental en la reconstrucción psicosocial, en la lucha contra la impunidad, en la protección y seguridad de l@s DDH y de la comunidad. Estos diferentes aspectos son prácticamente indisolubles ya que influyen unos sobre otros. Todos forman parte de la acción comunitaria. El trabajo que se propone el refuerzo de la acción comunitaria debe realizarse en grupo, con las partes implicadas.

Algunos consejos para construir la acción comunitaria

- Sensibilizar a l@s DDH y a la comunidad de la dimensión psicosocial;
- Mejorar los conocimientos psicosociales de las personas que están más en contacto con los miembros de la familia, la comunidad;
- Valorar las iniciativas personales y espontáneas de ayuda entre las familias.
- Informar a la familia y a la comunidad sobre sus derechos, para que puedan hacerlos valer y reforzar la lucha contra la impunidad.
- Garantizar el acceso a una red de juristas y de abogados encargados del seguimiento jurídico, a quienes podrán transmitir sus testimonios, aportar pruebas y pedir protección. Evaluar cuando y como contactar con periodistas de confianza para dar a conocer lo que sucede.
- Asegurarse el apoyo de los jefes comunitarios y religiosos, de los sabios y de los curanderos.
- Buscar alianzas. L@s DDH participan en un proyecto global de justicia social y económica. No son mendigos, ni buscan la caridad. L@s DDH reivindican y defienden los derechos humanos universales que se fundan en el reconocimiento universal de las necesidades humanas de los individuos y de los pueblos. Hay, al menos, cuatro de ellos que son universales y no negociables: la supervivencia, el bienestar, la libertad y la identidad. L@s DDH no han inventado nada. Reivindican lo que está reconocido universalmente y se encuentra en la constitución de su país.
- Construir un grupo de apoyo mutuo en torno a un proyecto comunitario orientado hacia el futuro que tiene como objetivo la justicia social y económica. Puede ser una cocina, un huerto, una guardería, un comité para defender los derechos de todos, etc. Todo lo que pueda contribuir al apoyo mutuo.
- Profundizar el análisis del modo de actuar del poder y de sus fuentes, para reforzar el poder de la acción comunitaria. El poder opresor descansa también sobre la obediencia de un número suficiente de oprimidos. Aprender a decir "**no**" es menos violento que decir "**sí**". Pero para decir "**no**" se necesitan objetivos, apoyo, estrategias comunitarias. Necesitamos reconocer nuestra identidad, nuestra pertenencia a la comunidad con la que se lucha contra la injusticia y la impunidad. La comunidad es fundamental en la construcción y preservación de la memoria colectiva.

– ...

⁷⁰ Adolfo Pérez Esquivel. Extracto de cita. 1992.

A lo largo de esta quinta parte volveré sobre conceptos ya abordados para insistir sobre la importancia de integrarlos en el trabajo psicosocial comunitario. Cada uno de ellos constituye una puerta de entrada hacia el reforzamiento de la acción comunitaria. En otras palabras, el lector abordará esta quinta parte teniendo presente el conjunto de capítulos precedentes, que transmitirá a todas las partes afectadas por la acción psicosocial comunitaria. Abordaré la acción psicosocial comunitaria desde la perspectiva de la persona DDH a apoyar, la del DDH que apoya, la de la familia y la de la comunidad a la vez afectadas y actoras del apoyo psicosocial comunitario.

Elementos de análisis que permiten el reforzamiento comunitario⁷¹

Constante

La obediencia es esencialmente voluntaria.

Todo gobierno, todo poder se funda en el consentimiento.

Análisis

Analizar el consentimiento, la razón por la que la gente obedece. Tener en cuenta el contexto político, económico y social en el que se encuentran las personas, así como lo que les condiciona.

El poder y sus fuentes

1. Autoridad
2. Recursos humanos
3. Capacidad y conocimientos. Información y desinformación
4. Intangibilidad: psicología, ideología, fe, tradición
5. Recursos materiales
6. Sanciones: imposición de la obediencia

Éstas fuentes dependen de la obediencia (razones por las que la gente obedece)

1. Costumbre en ignorancia
2. Miedo a las sanciones
3. Obligación moral
4. Interés personal
5. Identificación con el poder establecido
6. Zonas de indiferencia (evitamos el cuestionamiento crítico)
7. Falta de confianza en sí mismo

5.1 ¿Cuándo empezar? ¿Por dónde? ¿Qué hacer?

5.1.1 ¿Cuándo empezar?

La intervención psicosocial no es una intervención urgente en el sentido médico, *"primeros auxilios, cuestión de vida o muerte"*. Ni siquiera en situaciones de catástrofe natural, guerra, violencia política, etc. Es inútil, pues, preocuparse en exceso por esta cuestión. Cualquier momento es bueno. La cuestión no es, pues, la del momento, sino más bien la de convencer a l@s DDH de detenerse el tiempo necesario para la reflexión, el análisis y la creación de mecanismos de apoyo psicosocial.

L@s DDH trabajan con convicción, pasión, empatía, compasión y en situaciones de estrés. Les cuesta detenerse y tomarse tiempo para sí mismos, a pesar de que esto podría reforzar sus actividades con y para aquellos a quienes defienden. A veces lo hacen después de haber rozado lo peor, cuando toman conciencia de que hay elementos sobre los que pueden actuar y guardar un cierto control, como el estrés, sobre todo si el estrés ha contribuido, directa o indirectamente, a *"lo peor"* esquivado. No obstante, a menudo recaen en sus actividades antes de haber profundizado en la cuestión. A l@s DDH les puede costar vencer las reticencias a reconocer sus estados de ánimo, sus sentimientos de miedo, de angustia, etc. Esos sentimientos están a menudo asociados erróneamente a la debilidad, mientras que, de hecho, constituyen un toque de alarma precioso para la salud, la seguridad y el trabajo de l@s DDH. L@s DDH que los tienen en cuenta pueden desarrollar la **capacidad** de afrontarlos para reducir el riesgo de su impacto nefasto en ellos, al igual que sobre la familia, la organización, la comunidad, etc.

Es conveniente establecer la relación entre la violencia política, el estrés y los problemas que l@s DDH encuentran en el día a día, en su trabajo, su seguridad, su entorno, sus relaciones, etc. Para ello, l@s DDH pueden también servirse de la experiencia de otr@s DDH y organizaciones.

La intervención psicosocial respecto a l@s DDH tiene en cuenta, al menos, tres perspectivas:

- La del individuo (el/la defensor/a de los derechos humanos)
- La de la comunidad (familia, amigos, conocidos)
- La de la organización (colegas, estructura)

⁷¹ Gene Sharp, *The politics of Nonviolent Behavior, Part I*, Porter Sargent Publishers, Massachusetts, 1973.

Estos elementos están constituidos:

- por lo femenino, lo masculino, lo intergénero, independientemente de su orientación sexual
- de edades diferentes (niños, jóvenes, adultos, personas de edad)
- de distintos niveles de escolarización (personas escolarizadas, semi-analfabetas o analfabetas)
- de múltiples contextos culturales, sociales, económicos, etc.
- ...

Todos esos elementos se sitúan en un contexto político, social y económico dado.

La lectura de lo que sigue se abordará teniendo en mente todos esos elementos. Lo que sigue no es exhaustivo. Es la reflexión parcial de lo que puede ser realizado en relación al estrés, a la identidad, al apoyo relativo a l@s DDH torturados, a los hijos de l@s DDH, etc. Aunque la reflexión expuesta parte a menudo de la perspectiva de la persona DDH a apoyar, se aplica también a la perspectiva de todas las otras personas y grupos a quienes les atañe el apoyo psicosocial comunitario.

5.1.2 ¿Por dónde empezar?

Es difícil responder a esta pregunta fuera de contexto. Por el contrario, lo que es seguro, es que l@s DDH no parten de cero y que no han esperado a la publicación del manual para tomar conciencia del estrés postraumático, del impacto psicosocial de la violencia política, ni para construir un apoyo, sea el que sea. La mayoría de l@s DDH tienen una notable capacidad de resiliencia sin la cual, por otra parte, no podrían ser defensores de los derechos humanos, sobrevivir a las torturas físicas y psicológicas, soportar los peligros y superar el miedo.

Podríamos, quizá, empezar por preguntarnos por qué decidimos ocuparnos de la dimensión psicosocial en nuestro trabajo de DDH, es decir, examinar lo que ha pasado y hablar del impacto psicosocial de la violencia política para reaccionar contra él. A continuación, compartir las experiencias, establecer una lista de hechos y destacar lo que tienen en común. Nos daremos cuenta de que la acumulación de esos hechos desemboca en el estrés y que el estrés habrá contribuido también al encadenamiento de otros hechos.

El estrés puede constituir el punto de partida del trabajo psicosocial comunitario. Afecta a todo el mundo. El estrés es la reacción de nuestro organismo, física y mental, a las presiones de nuestro entorno. En el caso de l@s DDH, este entorno es el de la violencia política. Es ella la que es responsable de eso. Y si, de forma inmediata, no se puede actuar sobre la violencia, se puede no obstante actuar

sobre el estrés. El estrés es complejo, compuesto de múltiples elementos cuya acumulación lo desencadena.

Distinguir los elementos carentes permite actuar sobre el estrés, del más ligero al más grave, el estrés postraumático.

Los elementos desencadenantes del estrés pueden estar ligados al **contexto de violencia política, al trabajo, a la situación personal, etcétera**.

Elementos del estrés ligados al contexto de violencia política

- Conciencia de la relación de fuerza desequilibrada;
- Exposición constante a riesgo de muerte;
- Exposición constante a la amenaza de secuestro, de encarcelamiento, de tortura;
- Renuncia forzada a las reivindicaciones, exilio;
- Exposición al acoso;
- Proximidad de los agresores;
- Confrontación permanente a la impunidad del poder agresor,
- Confrontación a lo arbitrario del poder establecido;
- Exposición directa e indirecta a eventuales conflictos armados;
- Exposición a una realidad que supera la imaginación y que engendra un sentimiento de **vulnerabilidad**;
- ...

Elementos del estrés ligados a la actividad de DDH

- La organización está formada por DDH con su propio bagaje de sufrimiento, de justicia denegada;
- El traumatismo vicario (secundario): l@s DDH escuchan a las víctimas, su sufrimiento, con compasión, empatía, bajo el riesgo de revivir su propio sufrimiento y traumatismo o de sufrir, por impregnación, el sufrimiento, el traumatismo del otro, poniéndose en su lugar;
- L@s DDH apoyan a las víctimas en sus trámites de denuncia a pesar de que son conscientes de la impunidad;
- Estructuras insuficientes en relación al mandato, a las expectativas de las víctimas a quienes ayudan, a las numerosas tareas a realizar, a los imprevistos;

- Dificultad a la hora de establecer las prioridades;
- A falta de tiempo para consagrarlo a la búsqueda de fondos, l@s DDH trabajan a menudo en situación precaria, en asuntos de vida o muerte que no tienen precio;
- Falta de formación psicosocial y de tiempo dedicado a la cuestión, aunque sólo fuera internamente;
- La organización se orienta hacia el exterior más que hacia el interior y el interior (se ocupará de los *"otros"* en lugar de los *"otros"* y de los *"suyos"*);
- Falta de reposo;
- Falta de alternancia entre las tareas más estresantes y las que lo son menos;
- Falta de reglas de seguridad;
- ...

Elementos de estrés ligados al contexto personal

- L@s DDH tienen familia, amigos, los seres queridos, a menudo rehenes del agresor potencial;
- La familia, los amigos, los allegados pueden ejercer presiones para que el/la DDH se retire, se consagre a *"ellos antes que a los demás"*;
- L@s DDH pueden desanimarse, sentirse *"culpables"* de lo que les sucede y olvidar que no son responsables de la violencia política;
- L@s DDH son seres humanos con necesidades afectivas, deseos, aspiraciones de vida a menudo frustradas;
- L@s DDH viven con frecuencia en la precariedad;
- ...

Esas diferentes fuentes de estrés pueden causar síntomas análogos: agobio, nerviosismo, angustia, insomnio, inapetencia, cambio de hábitos alimentarios y/o higiénicos, irritabilidad, violencia, impaciencia, pensamientos obsesivos, refugio en el trabajo, incapacidad de desconectar durante los momentos de ocio, consumo de alcohol, medicamentos u otras drogas, etc.

Recordémoslo, ese estrés acumulado puede llevar a l@s DDH a bajar la guardia, a exponerse más al peligro y, en consecuencia, a aumentar el estrés y desencadenar (comenzar) un círculo vicioso. El agresor potencial no toma vacaciones, l@s DDH tampoco. El agresor acecha la ocasión, l@s DDH evitan proporcionársela. El agresor sabe, al igual que l@s DDH, que el estrés contribuye a la ocasión. Vivir

con ese estrés y con la conciencia de ese estrés es, en sí mismo, traumatizante. Comprender el mecanismo de la represión es un paso hacia la resistencia al estrés.

Cuando vivimos constantemente en estado de alerta, es difícil priorizar las tareas, retirarse, reducir la presión, dedicar más tiempo a la toma de conciencia y al **análisis** de lo que nos ocurre. Sin embargo es fundamental resistir. *"Resistir"* pasa por el reposo, el distanciamiento para volver más fuertes. *"Resistir"* pasa también por decodificar la estrategia del poder de represión y de sus mecanismos. Conocer la estrategia del poder de represión y sus mecanismos puede ayudar a l@s DDH a no hundirse, a desarrollar estrategias de supervivencia, de acción, y a decodificar la manipulación del poder opresor.

La manipulación es utilizada por el poder opresor para crear confusión, invirtiendo con frecuencia las responsabilidades. Bajo estrés, en situaciones extremas, es humano poner en cuestión los propios valores y modos de vida. Eso les ocurre también a l@s DDH, a su familia y a su comunidad. A raíz de la confusión así creada llegan a sentirse responsables de su suerte y de la de sus allegados (parientes). Llegan a pensar que jamás habrían tenido que formar parte del movimiento de l@s DDH y que no están a la altura de las expectativas de aquellos a quienes defienden.

La confusión permite invertir las responsabilidades. El poder arrastra a la familia, a los vecinos, a los parientes (allegados), imponiéndoles vigilar y denunciar a l@s DDH. Los pone frente a elecciones imposibles: elegir entre su propia vida y la del otro. Quiere convertirlos, cuando menos, en corresponsables de las actividades de l@s DDH o de su muerte. Les atrapa en la confusión. Y también después, ya que es probable que se pregunte: *"¿por qué yo y no el otro, por qué el otro y no yo?"*. De todos modos, uno de los dos corre el peligro de tener que vivir con las consecuencias de esa elección, pese a ser consciente de la perversión del poder represivo que impone una elección imposible.

5.1.3 ¿Qué hacer para seguir avanzando?

Se trata de reforzar el apoyo comunitario frente al estrés. Conviene que recordemos la distinción entre estrés *"simple"*, estrés *"postraumático"* y estrés vicario (o secundario). Esta distinción ha sido abordada ya en la primera parte del manual. La retomaré ahora ya que todos los miembros de la comunidad se ven implicados.

Nota

- El estrés *"simple"* es aquel que no resulta de un trauma sino más bien del exceso de presiones acumuladas por l@s DDH.
- El estrés *"postraumático"* es el que resulta del trauma.
- El estrés vicario afecta a las personas que acompañan a las víctimas y presenta síntomas semejantes a los del estrés *"postraumático"*.

A pesar de esta distinción, algunas acciones son comunes, por ejemplo, el análisis crítico. La presente obra retoma algunas progresivamente. Cuando el grupo reflexione sobre las acciones a emprender para cada una de ellas, tendrá que explicar:

- Cómo la acción propuesta les permitirá alcanzar el objetivo fijado;
- Lo que implica cada acción;
- Cómo tener en cuenta las eventuales dificultades que implica la acción;
- Cómo establecer los elementos necesarios para la realización de la acción.

5.2 El estrés simple

Poner las cosas en su sitio

- Analizar lo que ocurre, reconocer los objetivos y mecanismos de la violencia política;
- Situar en relación a todo ello con los otros miembros de la comunidad, organizaciones, y ver de qué manera esto afecta a todas las partes implicadas;
- Distinguir las fuentes del estrés a fin de reflexionar sobre intervenciones adaptadas;
- Identificar los límites de cada persona y ver cómo redistribuir el trabajo, las responsabilidades;
- Ver cómo reacciona, se reorganiza, cada persona. L@s DDH no están solos(as). No son los únicos que luchan contra la impunidad, por la justicia y la afirmación de los derechos humanos, y ello a pesar de la confusión en la que la represión quiere encerrarles;
- Tomarse tiempo para hablar de ello, hablar del contexto en el que l@s DDH viven y trabajan. No es una pérdida de tiempo sino todo lo contrario;
- Hablar de los síntomas para llegar a la fuente (causa) del estrés a fin de identificar las intervenciones útiles y posibles. Se trata de reacciones normales ante situaciones anormales. Podemos identificar los mecanismos para disminuir la probabilidad de que esas reacciones no saboteen más la salud, la seguridad y el trabajo fundamental de l@s DDH;
- Aprovechar esa oportunidad para integrar la dimensión de género en el análisis. A la lista de fuentes (causas) del estrés se añade también la ligada al género. Ya se trate de una mujer, de un hombre, o de otros sexos (identidades sexuales) con una orientación sexual diferente o no, la dimensión de género a

menudo es ocultada o relegada, sobre todo en las organizaciones mixtas. El debate no está necesariamente prohibido pero puede ser escamoteado y raramente está institucionalizado. Es importante plantear la cuestión.

– ...

Decidir acciones en función del contexto

Contexto político

- Inventario de los actores sobre el terreno, tanto a nivel local como nacional e internacional;
- Identificar a quienes podrían ayudar a l@s DDH en sus trámites;
- Definición del territorio en el que trabajan l@s DDH: de alto, medio, bajo riesgo. Y ello, también en función de los actores armados o no: las autoridades, los grupos revolucionarios, las organizaciones criminales;
- Elaborar una estrategia de protección y seguridad;
- Establecer un protocolo para el ejercicio de esta estrategia;
- ...

Contexto organizativo

- Definir las prioridades y respetarlas;
- Desarrollar las capacidades internas para hacer frente al estrés;
- Establecer alianzas para garantizarse un apoyo, el relevo. Esto puede ocurrir también con los seres queridos.
- Institucionalizar el tiempo dedicado al bienestar de l@s DDH; – Institucionalizar el tiempo de descanso y respetarlo; Se trata, probablemente, de las normas más difíciles respetar por l@s DDH, aunque su seguridad y la de los otros dependen también de ellas. Cuanto menos descansan -para dedicarse más a los otros (los demás) -mayor riesgo corren de poder dedicarse menos a los otros (los demás);
- ...

Contexto familiar y comunitario

- Recordar la coherencia entre la atención dada a los allegados y la concedida a los demás;
- Establecer el inventario de necesidades de unos y otros;
- Reflexionar sobre lo que podría sentar bien a cada uno;
- Vivir plenamente el tiempo dedicado a la familia y a los seres queridos, evitando dejarse distraer por el trabajo;
- Contemplar la posibilidad de establecer grupos de apoyo mutuo entre las familias de l@s DDH y las víctimas con la finalidad, también, de permitir a unos y otros reponer fuerzas, descansar, estar juntos, cuidarse (hacerse bien, consolarse). Si un paseo puede ser un pasatiempo accesible en un contexto normal, en un contexto anormal de violencia política necesita realizarse con mucha precaución. El paseo se hará en grupo (pasearemos en grupo) aunque sólo fuera (sea) para garantizar la presencia de eventuales testigos. También puede que el paseo no tenga lugar en el momento deseado sino en el momento *"posible"*;

– ...

Anticipar las dificultades

Para cada una de las acciones, habrá que anticipar las dificultades que presenta y encontrar soluciones. Para el opresor, l@s DDH son DDH 24 horas al día, siete días a la semana. En consecuencia, no hay que bajar nunca la guardia. Se pueden contemplar momentos de reposo (descanso), trabajando por turnos, por ejemplo. Eso podrá contribuir también a reducir el estrés. L@s DDH que puedan hablar de ello e integrar esos momentos de descanso en su plan de trabajo, tendrán más probabilidades de no sucumbir a los riesgos psicosociales (ansiedad, estrés, agotamiento -burn-out-. etc.)

Ejemplo:

Tomarse unas vacaciones puede reducir el estrés debido al exceso de trabajo (las vacaciones no disminuirán el estrés inducido por la familia que exige ocuparse de sus propios hijos más que de los hijos de los demás). Esto puede implicar tener que alejarse. Habrá que pensar, pues, en la seguridad para elegir bien el lugar y el momento, ya que las vacaciones no disminuirán el riesgo de represión y el estrés que ello engendra. Habrá que hablarlo y encontrar soluciones juntos.

Como ya habrán comprendido, la seguridad es un elemento transversal de la acción sobre el estrés. (Ver Nuevo Manual de protección para DDH).⁷²

⁷² E. Eguren y M. Caraj *Nuevo Manual de Protección para Defensores de Derechos Humanos*, Ed. PI. 2009. <https://www.protectioninternational.org/es/node/1133>

Disminuir el nivel de estrés

Recuperar el control de las variables que dependen de nosotros nos ayuda a actuar sobre el estrés. Estas variables son esencialmente nuestras propias capacidades y vulnerabilidades. Conviene, pues, enumerarlas, reflexionar sobre lo que podemos hacer para reducir nuestras vulnerabilidades.

Por ejemplo, si se trata de estrés ligado al exceso de actividad, el/la DDH deberá identificar si tiene tendencia a querer controlarlo todo. Esta vulnerabilidad corre el riesgo de reforzar el nivel de estrés debido al trabajo, a la ausencia de vacaciones, a las expectativas de la familia, etcétera. ¿Qué hacer? Analizar en grupo esta tendencia para comprender su causa. Si ha podido estar justificada en algún momento dado no debemos por ello generalizarla. Una tendencia que en unas circunstancias puede salvarnos, puede revelarse dañina en otras circunstancias. Conviene analizar bien cada circunstancia para adaptar nuestro comportamiento a ella.

¿Cuáles son las capacidades de las que disponemos para remediarlo y cuáles son las que debemos desarrollar? Volver a aprender a confiar debería permitirnos delegar algunas tareas y disponer de más tiempo para respirar. Para delegar algunas tareas habrá que consagrar (dedicar) tiempo para informar y formar a otras personas.

5.3 El estrés postraumático

El drama provoca el trauma. El trauma es la herida causada por el drama. El trauma genera el sufrimiento. El sufrimiento psicológico es llamado también estrés postraumático. Éste provoca el trastorno del estrés postraumático (TEPT)⁷³ ya sea inmediatamente o más tarde. El recuerdo queda oculto en el inconsciente. Ignoramos en qué momento aflorará a la superficie. El inconsciente no olvida nada.⁷⁴ El trastorno se manifiesta en forma de un conjunto de síntomas de orden psicológico y/o comportamental. Indica la presencia de la herida, del trauma. Es la reacción a él. Para comprender, reconocer y actuar de manera adecuada se recomienda descomponer ese encadenamiento y no confundir los momentos.

Mejorar la capacidad de apoyar a los demás

No basta ser DDH y haber pasado por algunas experiencias traumáticas para estar en condiciones de aportar un apoyo adecuado a quien sufre un estrés postraumático semejante al suyo. Compartir experiencias es sólo un punto de partida para crear un clima de confianza con el otro y contribuir a que se sienta

⁷³ El TEPT es también conocido con el nombre de síndrome de estrés postraumático (SEPT). La autora ha optado por TEPT, ya que el término *"trastorno"* es más explícito que *"síndrome"*. De hecho, lo ilustra en parte.

⁷⁴ Sigmund Freud. Psicoanalista. 1856-1939.

comprendido, al que pueda fluir libre la palabra. En ese terreno abonado es donde se podrá trabajar. Pero este terreno abonado no es un fin (resultado, culminación) en sí mismo. Es una condición necesaria, pero no suficiente. Es una etapa de un largo camino en el curso del cual los dos protagonistas no están solos.

Las etapas del trabajo de apoyo al DDH víctima de violencia política

Cabe destacar que, en ausencia de profesionales de la salud mental, son los iguales y los allegados quienes deberán aportar al DDH un entorno tranquilizador.

Ante todo, convendrá responder a sus necesidades inmediatas. Estas no tendrán nada que ver, aparentemente, con el trabajo sobre el trauma mismo. Se tratará de darse tiempo, mostrar disponibilidad y permanecer atentos a sus necesidades inmediatas. De este modo se creará y reforzará en la persona afectada el sentimiento de ser escuchada, tenida en cuenta, comprendida, y que le aportaremos la seguridad básica (mínima) que necesita reencontrar.

Tales necesidades inmediatas pueden parecernos anodinas. En ese contexto tienen, no obstante, una importancia capital: puede tratarse de dormir, de pasear, de tomar un vaso de agua... de cualquier cosa que pudiera parecernos poco urgente en relación al trabajo por el que estamos ahí y que para esa persona constituye la verdadera urgencia. Ya que lo urgente para ella es, ante todo, estar convencida de que la escuchamos y la tenemos verdaderamente en cuenta. Sólo cuando esta condición sea cumplida podrá tener lugar la palabra, la narración.

El reconocimiento entre iguales

Para la víctima de un trauma, compartir experiencias con una o más personas que hayan pasado por el mismo sufrimiento es esencial. Grupos como los de las madres de la plaza de Mayo en Argentina, las mujeres de negro en Israel y Palestina, el GAM en Guatemala (grupo de apoyo mutuo de las familias de desaparecidos y prisioneros políticos) juegan un papel esencial a este respecto. ¿Quién, mejor que el igual, puede compartir y, al hacerlo, aliviar un poco el sufrimiento del traumatizado? ¿Quién mejor puede abrirle una perspectiva de vida tras el trauma, aportarle la esperanza de escapar a la aniquilación de sí mismo y de volver a ser protagonista de su vida? En otras palabras, pasar del estado de víctima impotente al de superviviente capaz de retomar la vida en sus manos.

La implicación de los allegados y su comunidad

El impacto psicosocial de la violencia política no concierne a un individuo aislado, sino más bien a toda una comunidad. El reconocimiento mutuo de los sufrimientos vividos es un elemento esencial para reconstruir la cohesión del grupo, que va a tener que reorganizarse en torno al drama y sus consecuencias. La comunidad

será el lugar donde el defensor víctima de violencia va a poder quedarse, reorientarse; un entorno afectivo y social tranquilizador siempre cuando ella también habrá sido reconocida en su sufrimiento.

El relato

La persona DDH víctima de violencia política liberará más fácilmente su palabra porque se sentirá protegida. Comenzará el relato. El relato de sus vivencias, de las circunstancias, de sus sentimientos, de sus percepciones, de su angustia, de sus desilusiones, de los cambios de valores que los acontecimientos han provocado en él/ella, de su nueva percepción de la vida... Estaremos ahí para escucharle, validar sus vivencias y, progresivamente, sin apremiarle, llevarle a ponerlo todo en su contexto de violencia política. El relato tiene múltiples salidas (resultados, alternativas, términos) potenciales: sobre la persona misma, sobre la memoria colectiva, sobre la lucha contra la impunidad, etc. Todas ellas son complementarias. El estrés postraumático puede resurgir en cualquier momento, nunca estamos seguros de haberlo superado definitivamente. Saber que nuestro relato contribuye a la lucha contra la impunidad puede ser un alivio para quien revive el estrés postraumático.

Poner palabras a lo que nos ocurre (nombrar lo que nos ocurre) contribuye al menos al análisis de los hechos, de los sentimientos, a su elaboración, a la reconstrucción y transmisión de la memoria colectiva, a los conocimientos de otros DDH, a la acción, a la lucha contra la impunidad, a guardar nuestra identidad de DDH, a resistir, a afirmar nuestras convicciones, a no ser difuminados (borrados), despersonalizados por el poder de la represión.

El análisis de los acontecimientos

El análisis de los acontecimientos es necesario para, por una parte, encontrarse mejor con uno mismo y, por otra parte, para poder dar sentido a nuestro posicionamiento y nuestra acción y, frente al agresor, para no caer en la trampa de la culpabilización, y/o el cuestionamiento de nuestros actos.

La elaboración de nuevas opciones

Tras el trabajo de análisis de los acontecimientos, a l@s DDH se les presentarán nuevas opciones. La persona DDH necesita plantear estas opciones en concordancia con sus valores profundos, pero también tras haber podido determinar, con calma y con conocimiento de causa, sus nuevos límites. También ahí necesitará de toda la atención y apoyo de sus iguales y de sus allegados para encontrar un justo equilibrio entre su necesidad de una seguridad mínima para reconstruirse y su necesidad de justicia. En esta encrucijada, el/la DDH debe llegar a sentirse libre de abandonar la lucha o de continuarla.

Tomar conciencia de la multitud de facetas identitarias

Bajo el impacto de la violencia política, el/la DDH ha debido (ha tenido que) sobrevivir a los numerosos intentos del poder opresor de despojarle de su identidad de DDH, de ciudadano/a responsable, de padre/madre preocupado por el bienestar de su familia, de amigo/a, de colega de sus camaradas de lucha. Ahora bien, no habría hecho más que adaptarse a las circunstancias para sobrevivir. Se reprochará haber frustrado las expectativas de sus seres queridos y no haber podido conservar en todo momento y en toda circunstancia el ideal de identidad de DDH. Habrá perdido confianza en el ser humano, en la vida, en el mundo, en sus propios valores.

Eso puede llevarle a percibirse como un cobarde o un traidor, a identificarse con ello y a condenarse.

Es fundamental reconocer que no se trata de calificar la identidad como buena o mala, sino más bien de reconocer que el ser humano tiene multitud de identidades y que algunas de ellas son identidades de adaptación y de transición. La identidad de un ser humano está constituida por múltiples facetas interrelacionadas. Habrá, pues, que ayudar a la persona DDH a tomar conciencia de la multitud de sus facetas identitarias, a reconocer que los seres humanos no son homogéneos y unívocos, que hay que aprender a vivir con las contradicciones del mundo y que esas contradicciones tienen un impacto en el ser humano. La identidad no es una y única. Es el conjunto de todas sus facetas y de la relación entre ellas. No es, pues, estática. No puede ser destruida o construida ni por los detentores del poder opresor ni por quienes apoyan a la persona afectada. Las personas que ayudan no deben temer destruir a la persona afectada por su torpeza, lo que no quiere decir que no deban prestar atención para no herir a la persona afectada.

En consecuencia, aceptando plenamente todas sus facetas y con serenidad, la persona DDH podrá decidir continuar o no la lucha contra la injusticia, consagrarse enteramente su familia, a su profesión, etc.

Cuando una persona DDH apoye a otra DDH, deberá:

- Reconocer sus propios límites;
- Aceptar que no hay recetas universales, que el alma humana es compleja y, sobre todo, que no se trata de uno cuando se apoya a otra persona;
- Saber que el impacto psicosocial de idéntica violencia política sobre individuos diferentes tendrá efectos que variarán en función de las vivencias personales de cada cual;

- Aceptar que no somos psicólogos, reconocer los límites de nuestras capacidades; conviene que evitemos imponer a la otra persona nuestras soluciones a su malestar, transferir nuestras vivencias y nuestras opciones a la otra persona, tener siempre en mente la pregunta: “¿Estoy actuando para mí o para la otra persona?”;
- Tomar conciencia de que la voluntad de imponer nuestras opciones es humana, que viene de nuestro sentimiento de impotencia y del miedo a que la otra persona no supere sus problemas, como deseáramos que ocurriera. Esta toma de conciencia nos permitirá evitar muchos escollos, especialmente el de impacientarnos, imponernos a la otra persona, que es la única habilitada, en última instancia, para plantear sus opciones;
- Tomar conciencia de que nosotros no tenemos el poder de destruir o de reconstruir a una persona (lo que debería tranquilizarnos). Nuestros gestos, nuestras palabras, incluso “desafortunadas”, no van a destruir a la otra persona. Tampoco la van a reconstruir. Podemos estar a su lado, servirle de espejo con nuestras preguntas, nuestras actitudes, nuestra empatía. Podemos acompañarla en las etapas de su propio proceso de reconstrucción. Pero no podemos reemplazarla por ella;
- Fijarnos objetivos asequibles, respetuosos con la evolución personal de aquel/la a quien se apoya;
- Dirigir con regularidad al DDH a quien se acompaña a visualizar el camino recorrido, el progreso realizado, para que perciba el movimiento de mejoría.

Precauciones a tomar para garantizar una buena comunicación a fin de entenderse y comprenderse

El manual está escrito en francés y las palabras pueden traducirse diferentemente de una lengua a otra, de una cultura a otra.⁷⁵ Las emociones son universales, las maneras de expresarlas son múltiples: mediante palabras, oralmente, por escrito, mediante la canción (el canto), mediante el dibujo, con gestos. Es fundamental asegurarnos de que todos hablen la misma lengua, de que las palabras tengan el mismo significado, sea cual sea su modo de expresión. No se trata de imponer una palabra más que otra. Se trata sobre todo de saber cómo una emoción universal se dice, se describe y se expresa en otra lengua o cultura. Recordemos que “estar” de luto y “elaborar” el duelo no significan lo mismo.

⁷⁵ El manual está traducido del francés al castellano. Según los países, las palabras pueden tener distinto significado o pueden utilizarse más unos términos que otros.

Los acompañantes podrían empezar por intentar responder a las preguntas siguientes, antes de plantearlas a los demás:

- ¿Cómo se dice *"duelo/luto"* en nuestra lengua, en nuestra cultura? ¿Cómo se expresa? ¿Cómo se elabora?
- ¿Cómo se dice tristeza en nuestra lengua, en nuestra cultura? ¿Cómo se expresa? ¿Cómo se elabora?
- Haremos lo mismo con las demás emociones (ver la Primera Parte del manual).

Recordaremos las respuestas cuando acompañemos a otra persona. Verificaremos cómo se expresan los conceptos en su lengua y en su cultura prestando mucha atención a las palabras utilizadas, verificando el sentido que tienen para la otra persona. Algunas palabras o expresiones como *"estoy triste"* pueden parecernos evidentes. Pero en realidad nos daremos cuenta de que pueden tener un sentido muy diferente de una persona a otra. La fuente misma de esa tristeza debe clarificarse para poder ayudarla de manera pertinente.

Ejemplo:

Es probable que la persona DDH diga que está triste. Su tristeza es fundada, es legítima. Su tristeza podría parecernos evidente. Ahora bien, la tristeza puede manifestarse en relación con varios elementos: sus propias aspiraciones no realizadas, su familia, el contexto político, etc. Pediremos a la persona DDH que explique por qué está triste, qué es lo que siente cuando está triste, para ayudarla a remontarse a la fuente de su tristeza, a volver a poner las cosas en perspectiva, a identificar las responsabilidades que no son suyas, etc. Habrá que estar también atentos a las palabras que encubren otras.

Ejemplo:

La persona DDH podría decir que su tristeza se debe al hecho de que la cultura de su entorno no permite la defensa de los derechos de la mujer. Es posible que a medida que avanza el intercambio nos demos cuenta de que el verdadero sentimiento sea el de la rabia ante la negación, por parte de su comunidad, de la confusión entre relación de fuerza y cultura.

Estoy segura de que entienden que para comprenderse habrá que reforzar la propia *capacidad de escucha* activa para ayudar a la otra persona a poner palabras a sus emociones, a lo que le ocurre, a sus silencios. La escucha activa también se llama escucha benévola o condescendiente, ya que quien escucha se sensibiliza respecto a la otra persona, mediante la empatía, poniéndose en su lugar. La escucha activa pone de relieve los sentimientos de la otra persona y los reconoce. No se limita a la función de *"informarse"* sino que nos ayuda a ayudar a la otra persona.

La escucha activa es fundamental en el apoyo psicosocial. Se puede desarrollar:

- No transformando la entrevista en un interrogatorio;
- Dependiendo de los casos, puede ser útil guiar hacia una historia de vida en vez de hacer una entrevista. Respetar la manera de expresarse de la persona. Dejar que cuente la historia de un evento en vez de llevar una entrevista interrumpiéndola sistemáticamente con preguntas. Es muy probable que las preguntas puedan hacerse en otro momento;
- Adoptando una actitud física de disponibilidad y de interés con nuestras palabras;
- Demostrando nuestra empatía;
- Reformulando las intenciones de la otra persona con sus palabras y luego con las nuestras;
- Procurando no imponer nuestras ideas preconcebidas;
- Permaneciendo neutrales y empáticos. En este nivel podemos compartir el punto de vista de otra persona, pero no le vamos a contradecir ni a secundar;
- No interpretando lo que dice la otra persona, sobre todo si su respuesta es general o imprecisa;
- Ayudándola mediante preguntas abiertas a precisar su pensamiento, a decir lo que siente y piensa. Las preguntas abiertas puede introducirse mediante expresiones como: *"qué es, cómo, dónde, quien, por qué, etc."*;
- No recurriendo a preguntas cerradas. Si la respuesta a una pregunta es un *"sí"* o un *"no"*, decimos que la pregunta es cerrada. La pregunta se califica también como cerrada cuando impone una elección múltiple (la otra persona está obligada a elegir una respuesta entre las múltiples respuestas propuestas por nosotros);
- No culpabilizando a la otra persona con cuestiones del tipo *"¿por qué no ha hecho usted esto o aquello?"* Por el contrario, validaremos sus opciones: ha hecho lo que podía en aquel momento con los recursos disponibles. El hecho de que hoy hubiera actuado de otra manera es el fruto de circunstancias que no eran las suyas en el momento de los hechos. En consecuencia, eso no puede poner en cuestión los actos realizados en el momento de los hechos;
- Asegurándonos de que nuestras preguntas van a permitirnos ayudar a la otra persona y no sólo informarnos a nosotros;
- No interrumpiendo a la otra persona y respetando su ritmo, sus silencios;
- Aceptando que la víctima no pueda contar los acontecimientos de otro modo más que recurriendo a metáforas;
- ...

Recordemos que algunas personas necesitan primero tener confianza antes de poder hablar, y otras prefieren no hablar nada (en absoluto) con extranjeros. La cultura puede imponer que no se hable en público, en grupo o con alguien del sexo opuesto. Recordemos también que el trauma puede impedir contar lo sucedido o hacer que se cuente de distintas maneras.

Comprender lo que ha ocurrido

Ayudar a la persona DDH acompañada a explicar:

- Cómo se siente;
- Qué ha pasado, cómo;
- Por qué han ocurrido esos hechos, en qué contexto;
- Cuál es el impacto de lo que ha ocurrido, sobre quien, sobre qué;
- Cuáles son sus valores, sus convicciones;
- En qué valores se funda la actitud del agresor;
- Cómo era antes del drama, después del drama y cómo es ahora;
- Lo que cuenta la gente (ayudarle a distinguir los hechos de los rumores);
- ...

Reafirmar su identidad

Ayudar a la persona DDH acompañada a afirmar o reafirmar su identidad, una identidad como miembro de una comunidad que comparte valores y convicciones de las que esa persona es defensora. Es defensora de los derechos humanos. El poder de represión se propone aniquilar esta identidad y el lugar importante que la persona DDH ocupa en la sociedad. Impone sus propias reglas y su propia lengua o lenguaje. Raramente aprende la lengua de los oprimidos y, cuando la conoce, evita hablar la lengua del otro.

Guatemala: campesinos semi-analfabetos piden no simplificar demasiado la terminología de la formación para que, cuando encuentren *"al otro"*⁷⁶, no se sientan intimidados por el lenguaje sofisticado al que recurre conscientemente para intimidarlos y rebajarlos, o porque no hace el esfuerzo de ponerse en lugar de l@s DDH, de las víctimas. *"El otro"* no se digna a aprender su lengua, su cultura. No los conoce, o decide despreciar a los campesinos ignorándolos.

Bruselas, encuentro ciudadano durante la primera guerra del Golfo. Participantes norteafricanos se expresaban de este modo: *"los extranjeros (colonos y neocolonos) por desprecio o por otra causa, poco importa, jamás (nunca) han aprendido nuestra lengua y nuestra cultura. Nosotros, sí. Bien es verdad que por obligación. El hecho es que hoy nosotros los conocemos y ellos siguen sin conocernos."* Una ventaja para los *"oprimidos"* aunque cargada de dolorosas constataciones como la de ser relegado voluntariamente a la categoría de quienes no merecen ni siquiera que se aprenda su lengua.

No hay definición de DDH. Son sus actividades las que los definen. En primer lugar, está legitimado por su defensa de las víctimas de violaciones de derechos humanos. La comunidad internacional los reconoce. Trabaja dentro de la legalidad nacional e internacional.⁷⁷ La persona DDH no ha nacido DDH. Ha llegado a serlo, a pesar de ella, por razones particulares. A veces, a consecuencia de amenazas/agresiones por haber hecho simplemente su trabajo, por haber publicado, defendido, cuidado a personas DDH, por haber comunicado violaciones de los derechos humanos, ejerciendo su papel de miembro de una familia, de una comunidad, de un sindicato o ejerciendo su profesión de periodista, abogado, médico, enseñante, campesino, jurista, etc. que, en principio, no era específicamente la de un/a DDH.

⁷⁶ Aquí, la autora quiere decir el opresor u otro actor (por ejemplo, embajada) al que se dirigiría la persona DDH para obtener apoyo.

⁷⁷ Constitución y otros textos jurídicos nacionales que garantizan los derechos humanos; Declaración universal de los derechos humanos y demás declaraciones sucesivas para grupos específicos, declaración de la ONU sobre l@s DDH, 1998; Directrices de la Unión Europea sobre l@s DDH, 2004, etc.

Si la identidad de la persona DDH descansa también sobre el reconocimiento del grupo, lo mismo ocurre con el apoyo psicosocial. El apoyo es mutuo. Esto implica que a partir del momento en que la persona DDH lo desea, las etapas siguientes serán una travesía conjunta (serán recorridas juntos). He aquí algunas:

Comprender la estrategia del opresor

Ayudar a la persona DDH a comprender la estrategia del opresor planteando cierto número de preguntas (cuestiones):

- ¿Por qué l@s DDH son criminalizados por las autoridades?
- ¿Cuáles son los mecanismos a los que han recurrido?
- ¿Qué percepción tiene la persona DDH del opresor?
- ¿Están estigmatizados l@s DDH? ¿Cómo?
- ¿Quién decide sobre la identidad de unos y de otros?
- ¿Quién decide sobre la dignidad de unos y otros?
- ...

Descifrar y comprender la estrategia del opresor permitirá a la persona DDH retomar el control sobre su propia identidad y no caer en las trampas que le tiende el opresor.

Comprender cómo hacer frente a la violencia política

Frente a la violencia política, cada cual reacciona de manera diferente. En esta reflexión se velará por incluir también a su familia, a su comunidad, a su organización, ya que todos ellos van a contribuir al apoyo psicosocial mutuo.

Esta reflexión nos llevará a hacer evidente todo lo que puede reforzar la resistencia a la violencia política y todo lo que puede debilitarla. Esta reflexión tendrá también impacto sobre la acción psicosocial comunitaria. Para realizar esta reflexión en grupo nos concentraremos en las acciones positivas que unen y evitaremos las acciones negativas que pueden dividir el grupo.

He aquí algunos de los ejemplos no exhaustivos:

Enfoques positivos:

- Buscar lo que crea el sentimiento de pertenencia al grupo, a la comunidad. Por ejemplo, la ideología, la cultura, la religión, el sector socioeconómico, etc. Explicaremos su importancia en nuestra vida. Esto permite también a quienes no se identificaban con ello que eventualmente lo hagan. Este reconocimiento mutuo de pertenencia permite también reconocer que, si un miembro del grupo, de la comunidad, es golpeado directamente por la violencia política, concierne a todo el mundo: somos hermanas, hermanos, miembros de un mismo grupo. Gracias a la pertenencia, podemos construir la confianza entre todos para abordar los problemas, reorganizarnos adoptando medidas colectivas de seguridad, compartiendo las actividades, de las más simples y fundamentales (cocinero/a) a las más complejas (defensa y acción judicial), etc. Cada uno tiene un papel, de los más viejos a los más jóvenes. Eso es lo que va a contribuir al apoyo comunitario.
- Podemos simbolizar el sentimiento de pertenencia mediante rituales y símbolos. Por ejemplo, plantar un árbol puede expresar que la pertenencia, a pesar de todo, acrecienta la fuerza.
- Reflexionaremos también sobre la cuestión de saber cómo explicar la violencia política a los niños.
- Podremos recurrir, igualmente, a los juegos de rol para simular situaciones de todo tipo: una detención, un juicio, un conflicto en la organización, tensiones en la familia, etcétera. Así pondremos en escena todas las partes implicadas y cada uno podrá eventualmente representar todos los papeles. Nos daremos cuenta de que el otro no es sólo una persona distinta a uno mismo, sino también otra faceta de uno mismo. El juego de rol es una técnica que permite comprender lo que ha ocurrido, lo que ocurre actualmente y lo que podría ocurrir en el futuro. Podemos interpretar el papel de otro

y, luego, reinterpretar nuestro propio papel para comprender la dinámica entre las facetas identitarias de cada cual en un momento dado y aprender a identificar y a expresar las que se consideren más adecuadas en el futuro en una situación semejante. Esta técnica permite cerrar situaciones inacabadas.⁷⁸ Por ejemplo, hubiéramos querido poder decir lo que pensábamos al opresor pero no hemos podido hacerlo en el momento para sobrevivir a la violencia; o bien hubiéramos querido decir adiós a un ser querido fallecido en nuestra ausencia. El juego de rol permite también tomar conciencia de los condicionamientos sociales y poner en escena situaciones en las que se proponen otros modelos sociales. El juego de rol permite expresar nuestro resentimiento, nuestros sentimientos y emociones frente a la violencia política. Libera la palabra y constituye una puerta de entrada hacia la elaboración de los hechos. Permite ponerse en el lugar del otro, explorar los mecanismos de la violencia política, de las diferentes maneras de reaccionar a ella, aprender a canalizar los sentimientos como deseábamos y prepararnos para situaciones futuras, etc. Escenifica lo vivido. El juego de rol es utilizado en los procesos de reconciliación.⁷⁹

...

Enfoques negativos (hay que evitarlos)

- Hacer preguntas que contienen reproches del tipo: ¿podrías no haber hecho esto o aquello?
- Esquivar las preguntas de fondo como, por ejemplo, la de las relaciones de fuerza intra-comunitaria;
- Adoptar una actitud fatalista ante el poder represivo, permaneciendo así dentro de la polarización impuesta por el poder de represión;
- No identificar las posibles alianzas y márgenes de maniobra;
- No tener en cuenta los problemas cotidianos como, por ejemplo, la pérdida de ingresos que supone la pérdida de una actividad profesional a consecuencia de las represalias por parte del poder;

⁷⁸ Ancelin Schützenberger, Anne *Le jeu de rôle* Ed. ESF

⁷⁹ Frédéric Lecomte, Théâtre et Réconciliation, www.theatre-action.be

- Pasar por alto (ignorar) el papel de unos y otros;
- Negar el peso del condicionamiento social;
- ...

5.4 El estrés vicario (secundario)

El estrés vicario (secundario) es el que puede afectar a las personas que ayudan a la víctima del estrés postraumático. (Ver primera parte del manual).

El estrés vicario (secundario) tiene consecuencias sobre la salud física y psicológica de los acompañantes. Estos últimos tienen tendencia a resistir al estrés, a ocultar y negar su permeabilidad a los sufrimientos de las víctimas, pero las consecuencias son las mismas.

En la reflexión de grupo, se abordará la posibilidad del estrés vicario para elaborar estrategias comunitarias que permitan dar la palabra a la persona que sufre de estrés vicario, como se hace con las otras víctimas. El intercambio de experiencias, las relaciones interpersonales son importantes, así como el descanso. Hablamos de autocuidado.

5.5 Los niños y las niñas

La reflexión y los ejercicios también se pueden hacer con los niños y las niñas. Son víctimas indirectas, a veces directas. Pueden haber sido testigos de asesinato, desaparición, violencia verbal, psicológica, física o simplemente sentir la tensión y la negligencia en algún momento por ejemplo. Niños y niñas también están expuestos al trauma, a los diferentes tipos de estrés. No siempre tienen acceso al tratamiento psicológico. Necesitan romper el silencio angustioso de su alrededor, que asola su espíritu. La verdad será dolorosa, pero no les matará. Podemos ayudarles a descubrirla y a aceptarla en su lenguaje. Podemos permitirles cuestionarla, verificarla, expresar sus sentimientos, afirmar también su identidad, reconocer la importancia de su rol de niño/a, ahora, en el presente. Demasiado a menudo hablamos de ellos como de adultos en potencia, a quienes les pertenecerá el futuro, y olvidamos que existen ahora, en el presente, que sienten y padecen lo que les rodea. Demasiado a menudo han tenido que asumir las tareas de los adultos desaparecidos. La distinción entre las generaciones se hace difusa, les tratamos como adultos asignándoles un rol que no es el suyo. No hay que olvidar que siguen siendo niños y niñas incluso si han asumido un rol de adulto en un

momento en el que no había otra alternativa. Por lo demás, dado que contribuyen al apoyo afectivo de la persona DDH, tienen un lugar importante en la vida de ésta. Necesitan recibir todo el reconocimiento posible y las herramientas necesarias para elaborar lo que les ocurre hoy, ya que su futuro se construye sobre los cimientos de su presente y del pasado.

A los niños y niñas (y a los analfabetos), podemos proponerles, si la comunidad dispone de papel y lápices, que dibujen rostros que expresen sus emociones y sus sentimientos y comentarlos después. También podemos dibujar en el suelo, con el dedo sobre la tierra, como hacen los niños y niñas en algunos lugares, o expresar mímicamente las emociones y los sentimientos; y pedir al resto de infantes (niños/niñas-observadores) que los comenten, que expliquen lo que ven, lo que piensan que los niños/niñas-actores pueden sentir y lo que ellos mismos sentían durante la observación. Los niños y niñas imitan a los adultos. Es probable, pues, que reproduzcan también el modo de expresar las emociones de los adultos.

Podemos explicarles la pérdida, el duelo. Un niño o una niña pueden sentir angustia frente a lo desconocido, pero no necesariamente frente a la verdad, incluso aunque ésta pueda ser dolorosa. Poner las palabras adecuadas a lo que les ocurre les ayudará también a, eventualmente, no dejar que sus emociones se expresen de modo enrevesado como, por ejemplo, mediante el silencio, la pérdida de autoestima, el miedo, la agresividad, la enuresis, la inapetencia, la regresión al estadio de desarrollo en el que se encontraban antes del drama. Se trata de manifestaciones nocivas para ell@s y para su entorno. Debemos aceptar sus modos de reaccionar, legitimar sus sentimientos y ayudarles a expresar de modo positivo sus emociones. Esto se aplica también a adolescentes y a jóvenes.⁸⁰

5.6 L@s DDH víctimas de tortura

Las víctimas de torturas sufren secuelas físicas y psicológicas. Necesitarán, en primer lugar, atención médica para asegurar que su vida no corre peligro.

Las reacciones a la tortura no son homogéneas. Ocurre incluso que, por estrategia de supervivencia, algunas víctimas minimizan el impacto de la tortura. Formaría parte de lo que le podría ocurrir a cualquier persona DDH. Aunque efectivamente sea así, no hay que minimizar por ello su impacto y pensar que no podemos hacer nada al respecto.

Las personas animadas por un ideal tienen más posibilidades de resistir a la tortura que aquellas que no tienen ninguno porque entienden la razón de la tortura. No obstante, la tortura sigue siendo una experiencia traumatizante.

Los contextos familiar, cultural y social juegan un papel importante en la ayuda aportada a las personas DDH que han sido torturadas. Estos contextos pueden ofrecer la protección que, de modo inmediato, necesitan las personas DDH. Pero también pueden abrumarles cuando los parientes se sienten impotentes, se impacientan y quieren que l@s DDH se restablezcan rápidamente para volver a ser lo que eran antes. Pero no es posible borrar la experiencia y las consecuencias de la tortura. A veces, cuando se trata de mujeres torturadas sexualmente, las familias rechazan apoyarlas. Las mujeres corren el riesgo de no tener acceso a la atención médica que necesitan y, aún menos, al apoyo psicosocial y jurídico.

Quando trabajamos con víctimas de la tortura es primordial la escucha activa. He aquí una lista no exhaustiva de consejos:

- La tortura se ha ejercido probablemente durante los interrogatorios. Se comprenderá que es, pues, esencial no reproducir la dinámica de un interrogatorio;
- Respetaremos la distancia física que necesitan las personas DDH torturadas. Para ellas se trata de una distancia de seguridad. Contribuiremos así al sentimiento de confianza que necesitan;
- La distancia de seguridad es una condición necesaria, pero no suficiente. L@s DDH necesitarán estar en presencia de personas de confianza;
- Nos adaptaremos al ritmo de l@s DDH. Es probable que, antes de poder abordar en detalle los actos de tortura, haya que abordar los aspectos generales. Cada persona reacciona de manera diferente. Algunas pueden hablar de ello ante otras personas. No forzaremos, pues, a l@s DDH a hablar, ni siquiera si el proceso de denuncia depende de la descripción de los hechos;
- Debe garantizarse la confidencialidad. Se trata de la intimidad de la persona, sobre todo cuando la tortura ha sido sexual;
- ...

El apoyo psicosocial pasa por la sensibilización, la concienciación, el análisis, el desciframiento de la estrategia de destrucción llevada a cabo por el agresor potencial, de su modo de actuar (modus operandi); y todo ello para poder actuar y obstaculizar su proyecto. Eso pasa tanto por el reconocimiento de los sentimientos y su elaboración, como por la elaboración de los hechos. La solidaridad entre todas las personas, independientemente del sexo, la situación económica, social, etc. es, en sí misma, una acción psicosocial de afirmación y resistencia. La solidaridad pone en peligro la estrategia del opresor. Cuando las víctimas de violencia política pueden contar con su entorno para llevar a cabo ese trabajo de elaboración, puede sobrevivir a la violencia política. Esta progresión es importante. Hace tambalear la estrategia del opresor.

5.7 Las expectativas realistas

Para determinar las expectativas realistas de una acción psicosocial comunitaria no podemos sustraernos al análisis del contexto político, de la violencia, de las capacidades y vulnerabilidades de l@s DDH y de sus comunidades. Necesitaremos toda la ayuda posible que las redes de DDH puedan aportar. Las redes permiten acceder a las experiencias de otros DDH y reforzar el apoyo psicosocial. Es realista no esperar un resultado inmediato, ya que se trata de un proceso largo y lento que implica varios actores.

Se procurará poner en marcha mecanismos en el seno, incluso, de la comunidad o de la organización de DDH o en una estructura externa, compartida con otras organizaciones. Dichos mecanismos necesitarán la colaboración de todas las personas a las que les atañe. Contribuirán a reforzar la resistencia y la resiliencia de l@s DDH y permitirán, así, hacer durable su actividad.

“ *Nadie, actuando en solitario,
puede alcanzar el éxito* ”

Nelson Mandela

En resumen

La experiencia confirma que la mayoría de las víctimas de violencia política permanecen en pie, sobreviven a los peores acontecimientos y retoman el control de sus vidas. Lo mismo ocurre con las personas DDH. La motivación, la convicción, el compromiso, el papel que asumen l@s DDH, contribuyen igualmente a su capacidad de supervivencia. Afrontar el estrés refuerza esta capacidad.

El poder jamás es absoluto, es decir, nunca recae en manos de un único grupo dominante o único dictador. L@s DDH deberán aumentar su poder de acción accediendo al apoyo local, nacional, internacional.

Todo poder se funda en el consentimiento, en la obediencia. Al tratarse del poder opresor hay que analizar el consentimiento y la razón por la que las personas le obedecen, para desarrollar argumentos que obstaculicen el consentimiento y la obediencia.

La intervención psicosocial no es una intervención urgente en sentido médico *“primeros auxilios, cuestión de vida o muerte”*. Y lo mismo ocurre en situaciones de catástrofe natural, de guerra, de violencia política, etc. Es, pues, inútil enredarse con esta cuestión. Cualquier momento es bueno. La cuestión radica, sobre todo, en convencer a l@s DDH de que dediquen el tiempo necesario para construir el apoyo psicosocial mutuo que va reforzar su actividad.

Es importante una buena comunicación. Para ello, hay que asegurarse de hablar el *“mismo lenguaje”*. Es decir, que las palabras utilizadas se entiendan de la misma manera por parte de los interlocutores implicados en el apoyo psicosocial comunitario. Todos/as tienen un papel que jugar, de los de mayor edad a los más jóvenes. Los niños estarán también, pues, en el centro de la atención psicosocial comunitaria.

Es importante distinguir el contexto político, organizacional, familiar y comunitario, ya que cada uno de ellos exige acciones específicas.

Es importante distinguir el estrés simple, el estrés postraumático y al estrés vicario (secundario). Aunque algunas acciones sean comunes a los tres, cada uno de ellos presenta características particulares que necesitan acciones específicas.

Los mecanismos de apoyo y de acción comunitaria pueden ser compartidos entre varias organizaciones de DDH. La solidaridad comunitaria pone en peligro la estrategia del opresor.

Ejercicios

Los ejercicios se realizarán en grupo, a fin de permitir abordar la multitud de vivencias y de reacciones individuales. Esto permitirá, mediante el análisis, profundizar todos los elementos, distinguir las percepciones individuales y colectivas, comprender el origen de esas percepciones, darles una cierta lógica, ver si podemos cambiarlas y en qué circunstancias. Ver cómo podemos vivir con las vivencias y percepciones que no podemos cambiar sin que nos hagan daño. Los ejercicios pueden ser realizados también por l@s DDH y los parientes expuestos al estrés vicario (secundario).

Estos ejercicios requieren el compromiso por parte de cada uno/a de expresar lo que realmente siente y percibe. Si una persona no desea expresarse, tiene todo el derecho a hacerlo. Puede decirlo o guardar silencio. Hemos de tener cuidado en no forzar a nadie a hablar. Hay que respetar su derecho al silencio. Darle tiempo para hablar más tarde si así lo quiere.

Para los ejercicios y luego para el trabajo con las víctimas de violencia política (DDH y/o víctimas acompañadas por l@s DDH) es importante recordar que la

escucha entre iguales es fundamental. En efecto, los iguales comparten experiencias semejantes y están, pues, en condiciones de comprenderse.

Antes de realizar los ejercicios, las personas presentes deben comprometerse a guardar la confidencialidad de las intervenciones y el anonimato de sus autores. Guardar la confidencialidad y el anonimato no quiere decir no transmitir lo adquirido en los ejercicios que podría ser útil a otros DDH. Quiere decir simplemente que hay que reformular lo adquirido de modo que los autores no puedan ser identificados.

La lista de ejercicios no es exhaustiva.

A. Acción psicosocial comunitaria

Palabras clave

- Análisis
- Disuasión
- Tolerancia
- Acción
- Capacidad
- Vulnerabilidad
- Acción psicosocial comunitaria
- ...

Ejercicios:

- a. Traducir cada una de las palabras clave a la propia lengua materna o a sus propias palabras.
- b. En la propia lengua materna, describir con la mayor espontaneidad posible, lo que evoca cada palabra.
- c. Anotar las similitudes y diferencias para establecer lo que es común al grupo o particular, propio de cada cual.
- d. A mediano y largo plazo, releer esas notas y verificar si lo que evocaban ha cambiado.
- e. Explicar por qué.

B. Análisis

B. 1. Explorar posibles prejuicios y sus orígenes

Ejemplos:

Las mujeres y los niños pueden llorar, los hombres no... ¿Por qué? Si el sufrimiento está asociado a las lágrimas ¿el hombre no sufre?

No expresar el dolor es signo de bloqueo.

La represión es más digna que la exteriorización del dolor.

La depresión es un elemento del duelo (luto).

No sirve de nada demorarse en las cosas; más bien, hay que aceptarlas.

Contenerse (reprimirse) para no afectar a los niños.

...

Añadir otros ejemplos que incidentalmente escuchamos en nuestro entorno.

B. 2. Decir si se está de acuerdo con ellos y explicar por qué.

B. 3. Pedir a cada persona que cuente cómo expresa cada una de las emociones y sentimientos. ¿Cómo se manifiestan esas emociones y sentimientos? ¿En el acto? ¿Más tarde? ¿Siempre de la misma manera?

B. 4. ¿Cómo podemos tenerlo en cuenta juntos?

¿Es posible permitir a unos y otros comunicar sus emociones y sentimientos, anunciarlos, expresarlos, así como las necesidades que derivan de ellos? ¿Cómo? ¿Qué puede hacer una organización, una comunidad para realizarlo?

B. 5. Mediante un juego de rol simular una entrevista con una persona torturada. No somos terapeutas, por lo tanto la entrevista no será una exploración de emociones y sentimientos sino una entrevista para sacar elementos (hechos) que ayudarán a reconstruir la memoria necesaria para la acción comunitaria.

B. 6. Hacer un debriefing⁸¹ y una retroalimentación⁸² de la entrevista para mejorar la entrevista siguiente.

B. 7. Un progenitor (madre o padre) nos cuenta que ha perdido a su hijo o a su hija comprometido con la defensa de los derechos humanos. Fue asesinado por el poder opresor. La última vez que el progenitor le había visto, le había reprochado que ponía en peligro a su familia ocupándose de los derechos humanos. Su última relación había sido muy tensa. El hijo/la hija se había ido dando un portazo. El progenitor está destrozado. Se culpa (culpabiliza). Está desgarrado. ¿Cómo ayudarlo?

B. 8. Poner ejemplos de metáforas que hayáis escuchado por parte de las víctimas de violencia política y explicar lo que representan, lo que quieren decir.

⁸¹ Debriefing, "informe de los hechos" sin analizarlos ni interpretarlos.

⁸² Retroalimentación: análisis e interpretación de los hechos para "alimentar" posteriormente la experiencia siguiente.

- B. 9. ¿Cómo ayudar a la familia de un DDH fallecido? ¿Qué necesitará? Reflexionar a corto, mediano y largo plazo.
- B. 10. Una persona DDH de nuestra organización manifiesta signos de estrés. ¿De qué signos se trata? ¿Qué haríais?
- B. 11. Retomar y desarrollar la lista de ejemplos que ilustran el impacto negativo del contexto familiar, cultural y social sobre la víctima. Explicar cómo enfrentarlo.
- B. 12. Imaginar un grupo de apoyo mutuo. Identificar a sus miembros.
- B. 13. Imaginar un proyecto de apoyo psicosocial comunitario. Establecer sus componentes y su proceso de puesta en marcha. Identificar a los actores de ese proyecto.
- B. 14. Ese proyecto de apoyo psicosocial comunitario, ¿cómo ayudará a l@s DDH a continuar una acción judicial contra el poder agresor?
- B. 15. A lo largo del manual hemos evocado varias situaciones. Retomar todas las que sea posible y analizarlas a fin de sacar de ellas las enseñanzas útiles para el trabajo psicosocial comunitario.

A continuación recogemos algunas de ellas:

La obediencia es esencialmente voluntaria.

Todo gobierno, todo poder, se funda en el consentimiento.

Analizar el consentimiento, la razón por la que la gente obedece.

Tener en cuenta el contexto político, económico y social en el que se encuentran, así como lo que les condiciona.

El poder y sus fuentes

1. Autoridad
2. Recursos humanos
3. Capacidad y conocimientos. Información y desinformación.
4. Intangibilidad -psicología, ideología, fe, tradición.
5. Recursos materiales
6. Sanciones -imposición de la obediencia

Esas fuentes dependen de la obediencia (razones por las que obedecen las personas)

1. Hábito e ignorancia
2. Miedo a las sanciones
3. Obligación moral
4. Interés personal
5. Identificación con el poder gobernante
6. Zonas de indiferencia (se evita el cuestionamiento crítico)
7. Falta de confianza en sí mismo

Bibliografía

Alaluf, Mateo *Dictionnaire du prêt-à-penser*. Ed. EVO. 2000

Alonso Salazar, J. *No nacimos pa' semilla*. Ed. CINEP. 1994

Améry, Jean *Más allá de la culpa y la expiación. Tentativas de superación de una víctima de la violencia*. Ed. Pre-Textos. 2001

Ancelin Schützenberger, Anne *Le jeu de rôle*. Ed. ESF. 1981

Anouilh, Jean *Becket o el honor de Dios*. Ed. Losada. 1966

Aung San Suu Kyi *Libres del miedo*, Ed. Galaxia Gutenberg. 1994

Balencour, Albert *Taule-Errance*. Ed. 22 mars. 1983

Beristain, Carlos M. y Riera F. *Afirmación y resistencia. La comunidad como apoyo*. Ed. Virus. 1994

Beristain, Carlos M. *Manual sobre perspectiva psicosocial en la investigación de derechos humanos*. Ed. Hegoa. 2010

Burgos, Elisabeth *Me llamo Rigoberta Menchú y así me nació la conciencia*. Ed. Siglo XXI. 1985

Cyrulnik, Boris *Autobiografía de un espantapájaros*. Ed. Gedisa. 2009

Cyrulnik, Boris *Me acuerdo...* Ed. Gedisa. 2010

De Gaulejac, Vincent *Las fuentes de la vergüenza*. Ed. Mármol-Izquierdo. 2008

De Rosny, Eric *Les yeux de ma chèvre*. Ed. Plon. 1996

Dr Frankl, Viktor E. *Découvrir un sens à sa vie-avec la logothérapie*. Ed. L'Homme. 2006.

Eguren, Enrique et Caraj, Marie *Nuevo Manual de Protección para Defensores de Derechos Humanos*. Ed. PI. 2009

George, Susan *Sus crisis, nuestras soluciones*, Ed. Icaria. 2010

Kaggwa, Julius *From Juliet to Julius*. Fountain Publishers. 1997

Kirven, Shaun; Eguren, Enrique et Caraj, Marie *Manual de protección para defensores LGBTI*, ED. PI, 2009

Lebigot, François *Traiter les traumatismes psychiques. Clinique et prise en charge*. Ed. Dunod. 2005.

Lecomte, Frédérique *Théâtre & Réconciliation*. Ed. La lettre volée. 2015

Levi, Primo *Si esto es un hombre*. Ed. Aleph. 2013

Levi, Primo *Los hundidos y los salvados*. Ed. Aleph. 1989

Lira K., Elisabeth y Morales F., Germán *Derechos humanos y reparación: Una discusión pendiente*. Ed. UAH. 2005

Lira K., Elisabeth y Morales F., Germán *Memoria, Justicia e Impunidad*. Ed. Gac. 2008

López Vigil, María *Muerte y Vida en Morazán. Testimonio de un sacerdote*. Ed. UCA. 1987

Mandela, Nelson *El largo camino hacia la libertad*, Ed. Aguilar. 2013

Martín-Baró, Ignacio *Psicología Social de la guerra: Trauma y Terapia*. UCA Editores El Salvador. 1990

Miller, Alice *Abattre le mur du silence*. Ed. Aubier. 1991

Muruaga Lopez de Guereñu, Soledad; Pascual Pastor, Pilar *La Psicoterapia de Equidad Feminista*. Edición AMS. 2013

Mukagasana, Yolande *La mort ne veut pas de moi*. Ed. Fixot. 1997

Pérez Sales, Pau *Actuaciones Psicosociales en Guerra y Violencia Política*. Ed. ExLibris. 1999

Pérez Sales, Pau *Trauma, culpa y duelo. Hacia una Psicoterapia integradora*. Ed. Desclée De Brouwer. 2006

Puget, Janine; Kaës, R.; Vignar, M.; Ricón, L.; Braun de Duayevich, J.; Pelento, M.-L.; Amati, S.; Ulriksen-Vignar, M.; Galli, V. *Violence d'Etat et Psychanalyse*. Ed. Dunod. 1989

Quilliou-Rioua, Mikaël *Identités de genre et intervention sociale*. Ed. Dunod, 2014

Rábago García, Andrés- alias OPS et EL ROTO- OPS *La edad del silencio*. Ed. Mondadori. 2011

Rábago García, Andrés- alias OPS et EL ROTO- El ROTO *Camarón que duerme (se lo lleva la corriente de opinión)*. Ed. Mondadori. 2012

Rábago García, Andrés- alias OPS et EL ROTO- El ROTO *Viñetas para una crisis*. Ed. Mondadori. 2012

Renou, Xavier *Petit manuel de désobéissance civile. A l'usage de ceux qui veulent vraiment changer le monde*. Ed. Syllepse. 2009

Tisseron, Serge *La honte*. Ed. Dunod. 2007

Sitios web recomendados

www.psicosocial.net

www.protectioninternational.org

www.justassociates.org

www.im-defensoras.org

www.savethechildren.net

www.mujeresparalasalud.org

Anexo: Sugerencias ejercicios

Sugerencias prácticas para la realización de los ejercicios listados al final de cada capítulo, especialmente si el grupo está conformado por personas que no se conocen bien y que necesitan crear primero un entorno de confianza.

Al inicio y siempre cuando sea necesario durante los ejercicios, conviene

recordar que el grupo no es un grupo terapéutico y que los ejercicios (al final de cada capítulo) pueden despertar emociones hasta provocar estrés emocional o estrés postraumático (por ejemplo, a la hora de la simulación y observación de una entrevista con una víctima de tortura). Para prevenir el estrés emocional o estrés postraumático, no basta decir que la entrevista no es un interrogatorio, que puede tomar la forma de un relato de vida y seguir los consejos del manual. Hay que recordar que nadie está obligad@ a participar. Antes del ejercicio se puede preguntar si alguien ha pasado por la tortura u otra violencia y lo que prefiere. Lo importante es no forzar.

Si el grupo lo desea, se puede abrir y cerrar las sesiones con momentos de relajación. De ser posible, sería conveniente recurrir a una persona que sepa de técnicas (actividades) de contención emocional (respiración, relajación) para abrir y cerrar las sesiones o intervenir en caso de estrés emocional. Son técnicas que ayudan a contener sin reprimir las emociones dolorosas. Permiten tomar conciencia del presente, de que estamos en un ambiente protegido.

Aunque no siempre es posible tener acceso a una persona especializada, y previamente a los ejercicios, pero podemos tener a mano nombres de profesionales acordad@s y de confianza a donde derivar las personas.

Antes de empezar los ejercicios, podemos aprender a:

- crear un ambiente de confianza, comunitario y de respeto
- proponer actividades comunitarias que contribuyan a la solidaridad, comprensión entre los y las participantes, prescindiendo de su edad
- ofrecer benevolencia, la proximidad adecuada a la persona que lo necesite (puede ser una mirada, un gesto, un abrazo, un silencio, 'solo' presencia, ...)

Hay muchas técnicas disponibles en varios idiomas en internet. Sugiero aquí unas posibles y animo a buscar otras más:

1. Empezar y/o cerrar una sesión

De pie, sentad@s o tumbad@s (también en el suelo, si no está frío)

- Con tono de voz benévolo y sereno, pedir al grupo cerrar los ojos, concentrarse en su respiración y, progresivamente, despacio, guiarla con ritmo sereno, inspirando por la nariz, hinchando el abdomen y expirando por la boca, liberando el abdomen. Invitar al grupo a visualizar mentalmente la serenidad que inspiramos y el estrés, angustia y rabia que expiramos. Guiar la respiración hacia un ritmo calmado, abdominal. Sentir que el cuerpo se relaja con las piernas, los brazos, las manos, todas las partes del cuerpo relajadas. Repetir el ejercicio varias veces y, posteriormente, tomar conciencia de manera progresiva de las distintas partes del cuerpo: pies, piernas, pelvis, estómago, el pecho, las espaldas, los brazos, las manos, los dedos, etc. hasta la cabeza. Visualizar que el cuerpo en su totalidad está aquí, la mente lo ve, es consciente de ello. Llamar imágenes positivas o quedarse en el estado de conciencia ‘mi cuerpo está aquí; yo también’. Progresivamente, salir del ejercicio sin forzar, como un despertar suave que permite mantener el descanso.

2. En caso de estrés emocional

Según la situación, y en cualquier caso sin forzar, ayudar la persona a tomar conciencia de que está aquí, en un entorno protegido con gente amiga, que lo que pasó está en el pasado. Es muy probable que dentro del grupo haya quienes conozcan mejor a la persona por experiencias compartidas y/o afinidades, de manera natural, se acercarán más, podrán abrazarla, acompañarla sin reprimir sus emociones, ofrecer benevolencia, empatía y ayudarla a volver al aquí y ahora, entre gente amiga y solidaria. La persona decidirá lo que prefiere. Es recomendable no cerrar el episodio y hacer como si nada hubiese ocurrido. Tampoco insistir en ello. Mejor proponer un descanso al grupo, averiguar si la persona prefiere quedarse, irse, descansar, hablar, agua,... lo que sea. Querrá estar sola, acompañada o querrá volver al ejercicio. Debemos asegurarnos de que no haya abandono y, por lo tanto, proponer volver a verla en otro momento previamente acordado (después de la sesión, más tarde, etc.), a no ser que hubiera manifestado querer sentirse acompañada en el momento (una o dos personas podrán quedarse con ella, preferiblemente en otro espacio que el en donde se encuentra el grupo). Asegurarnos de que tiene apoyo en su entorno, si no quiere el que ofrecemos ahora o más tarde. Si el estrés emocional fuera agudo (la persona no consigue tranquilizarse), pedir ayuda profesional (conviene haber anticipado la posibilidad de una crisis y tener una lista de profesionales solidari@s y disponibles aquel día que podamos llamar).

Retomando la sesión con el grupo, conviene informarlo de que la persona tiene seguimiento (no está abandonada), preguntarle cómo se siente, si prefiere hablar de lo sucedido en este momento o más tarde, si necesita algo como, a modo de ejemplo, un ejercicio de relajación, un abrazo colectivo, etc.

Es conveniente que l@s encargad@s de la coordinación comenten entre sí lo ocurrido (en el descanso, al final día, etc.) y compartan con el grupo los elementos que puedan empoderarlo, respetando la voluntad de las personas.

Para algunas personas, el contacto físico surge de forma espontánea, y se frotan la espalda o dan masajes con mucha naturalidad, también en los descansos de talleres o momentos de estrés emocional. Es otra forma de relajarse y conviene recordar que no debe imponerse a quienes no actúan con dicha espontaneidad. El contacto físico empático (tanto por quienes lo dan como por quienes lo reciben) se puede aprender progresivamente si l@s participantes están de acuerdo. Masajear la espalda, el cuello, los brazos, la cabeza ... es otra manera de contribuir a la relajación, la cercanía, la confianza.

Para algunas personas el contacto táctil (físico) es muy espontáneo, y se frotan la espalda o masajean con mucha naturaleza, también en los descansos de talleres o momentos de estrés emocional. Es otra forma de relajarse y conviene recordar que no puede imponerse a quienes no comparten esta espontaneidad. El contacto táctil benévolo (tanto por quienes lo dan como por quienes lo reciben) se puede aprender progresivamente si l@s participantes están de acuerdo. Masajear las espaldas, el cuello, los brazos, la cabeza es otra manera de contribuir a la relajación, a la cercanía, a la confianza.

3. Crear una comunidad de experiencia

Realizar los ejercicios listados al final de cada capítulo del manual supone abrirse, acercarse, reconocer las otras experiencias, a las otras personas, la comunidad de experiencia que compartimos, saber que estamos en el grupo adecuado. Aquí van unas posibles actividades, prescindiendo de la edad de l@s participantes. En caso de que en el grupo hubiera analfabet@s o niñ@s, es suficiente con cambiar la escritura con palabras, dibujos, objetos, imágenes, fotos, canciones,...

Desde el inicio, crear una representación común que exprese nuestras expectativas. Utilizar un papel muy grande, en el que cada persona ira dibujando, escribiendo, pintando, pegando imágenes, objetos, lo que sea. Poner a su disposición el material, en el que se incluyan también periódicos, revistas... que se puedan cortar. Cerrar la sesión dedicando tiempo a los posibles comentarios por parte de l@s participantes.

Esta misma actividad puede utilizarse para ilustrar el significado de los conceptos listados en los ejercicios del manual. Ilustrar un concepto a la vez.

Cerrar la sesión dedicando tiempo a los posibles comentarios por parte de l@s participantes.

Otras actividades posibles (para ilustrar situaciones) y que son más adecuadas cuando el grupo ya ha empezado a conocerse y que se pueden intercalar entre sesiones del taller:

- Crear una estatua humana entre varias personas. Estas personas reciben o eligen un tema entre los conceptos listados en el manual. El resto del grupo explicará lo que representa.
- Crear una canción, un poema, una representación teatral con personas, títeres, objetos, etc. (para hablar de los conceptos listados en el manual).

En general, pensar en actividades creativas, recreativas, deportivas, inclusivas y colaborativas que no solo ayuden al grupo que realiza los ejercicios del manual, sino también contribuya a reducir el estrés de l@s DDH en sus actividades cotidianas. Por ejemplo, un paseo en un parque, preparar una comida junt@s, ir al museo, a la piscina, bailar, cantar, ...

Índice temático

Análisis 3, 8, 14, 20, 28, 32, 33, 36, 39, 65, 67, 70, 71, 73, 75, 77, 78, 80, 81, 82, 91, 93, 94, 99, 100, 101, 105, 106, 111, 123, 124, 125, 126, 127

Angustia, sentimiento de angustia (angustia emocional) 12, 17, 25, 31, 33, 35, 38, 55, 57, 101, 104, 111, 122

Ansiedad, sentimiento de ansiedad 12, 25, 38, 108

Apoyo mutuo, grupo de apoyo mutuo 3, 33, 34, 86, 87, 92, 94, 99, 108, 110, 128

Apoyo psicosocial 27, 28, 33, 35, 78, 86, 92, 100, 101, 102, 115, 118, 123, 124, 125, 128

Compasión 50, 66, 101, 103

Comunidad 10, 11, 12, 13, 17, 19, 20, 21, 23, 27, 28, 31, 32, 35, 36, 37, 46, 47, 48, 54, 64, 73, 74, 76, 78, 79, 80, 82, 84, 86, 94, 95, 98, 99, 100, 101, 104, 106, 110, 114, 116, 117, 118, 119, 122, 124, 127

Corte penal internacional 87, 90

Culpabilidad, sentimiento de culpabilidad 17, 19, 20, 21, 55

Cultura 5, 7, 13, 24, 30, 37, 47, 53, 57, 74, 76, 94, 102, 113, 114, 116, 117, 119, 123, 128

Defensor (hombre/mujer/intergénero) de los derechos humanos (DDH) 3, 4, 5, 51

Dignidad 10, 12, 18, 22, 23, 30, 32, 38, 43, 44, 45, 46, 66, 72, 79, 118

Drama 12, 13, 14, 15, 16, 26, 37, 98, 109, 110, 116, 122

Duelo (luto) 50, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 64, 66, 113, 122, 127

Duelo, elaboración del duelo 53, 54, 55, 56, 57, 64, 66

Elaboración 18, 28, 38, 52, 64, 91, 111, 120, 123

Emoción 3, 7, 12, 13, 17, 18, 19, 22, 24, 25, 26, 27, 28, 32, 35, 38, 39, 40, 54, 55, 56, 57, 58, 67, 77, 113, 114, 120, 122, 127

Estrés 12, 13, 14, 17, 25, 35, 37, 98, 101, 102, 104, 105, 106, 108, 109, 121, 124, 124, 128

Estrés, elementos del estrés ligados a la organización de actividades de DDH 103

Estrés, elementos del estrés ligados al contexto de violencia política 103

Estrés, elementos del estrés ligados al contexto personal 104

Estrés, estrés postraumático 13, 14, 15, 35, 37, 102, 103, 105, 109, 111, 125

Estrés, estrés vicario (secundario) 14, 16, 35, 36, 37, 40, 65, 81, 93, 121, 125

Género 7, 24, 28, 29, 30, 53, 66, 77, 78, 79, 106

Género, Intergénero IV, 7, 23, 24, 28, 29, 36, 42, 46, 47, 78, 82, 102

Grupo 10, 11, 12, 17, 19, 28, 29, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 42, 53, 54, 64, 70, 75, 76, 78, 85, 86, 94, 98, 106, 109, 110, 118, 119, 121, 124, 128

Humanidad 2, 14, 21, 42, 43, 45, 48, 66, 73, 90

Humillación 17, 22, 23, 38, 46

Identidad 10, 12, 24, 45, 51, 52, 53, 66, 67, 75, 99, 102, 106, 111, 112, 116, 118, 121

Impunidad 3, 4, 10, 11, 14, 15, 17, 21, 26, 32, 35, 38, 48, 50, 53, 59, 71, 72, 75, 77, 84, 85, 86, 87, 91, 92, 93, 94, 98, 99, 103, 106, 111

Juego de rol 119, 120, 127

Justicia 3, 5, 17, 21, 23, 32, 51, 53, 58, 59, 64, 71, 72, 74, 75, 82, 84, 86, 87, 91, 92, 94, 99, 103, 106, 111

LGBTI (lesbiana, gay, bisexual, transgénero, intersexual) 48, 66, 94

Mancha, Mancilla 23, 24, 38, 46

Manipulación 73, 81, 82, 105

Memoria 60, 85, 98

Memoria colectiva 50, 84, 85, 92, 94, 95, 111

Miedo 3, 4, 12, 17, 24, 25, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 38, 43, 45, 55, 57, 58, 60, 100, 101, 102, 113, 122, 128

Muerte 7, 10, 12, 14, 21, 24, 45, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 64, 66, 67, 71, 72, 84, 101, 103, 104, 105, 125

Muerte simbólica 45, 51, 52, 66, 67

Niños, Niñas 4, 60, 121, 122

Orientación sexual diferente 66, 106

Pánico 17, 25, 38

Paranoia 24, 33, 38

Poder de reaccionar, de resistir, de afirmarse 11, 21

Poder opresor 7, 20, 21, 23, 24, 28, 32, 34, 35, 37, 43, 44, 51, 61, 70, 71, 72, 75, 77, 78, 80, 82, 85, 95, 99, 105, 112, 124, 127

Poder opresor, estrategia del poder opresor 5, 14, 17, 18, 35, 43, 78, 105, 118, 123, 125

Poder, detentor del poder 24, 37, 112

Poder, el poder y sus fuentes 22, 99, 100, 104, 128

Psicología 7, 10, 37, 59, 73, 75, 79, 100, 128

Psicología, psicología de la liberación 70, 71, 72, 73, 74, 75, 79, 80, 81

Psicosocial, acción psicosocial comunitaria 8, 33, 98, 100, 118, 124, 126

Psicosocial, impacto psicosocial de la violencia política 4, 10, 36, 75, 102, 110

Rabia, cólera, sentimiento de ira 17, 18, 25, 38, 114

Reconciliación 32, 37, 84, 92, 120

Reconstruir, reconstruirse 14, 16, 32, 49, 52, 53, 56, 57, 64, 66, 98, 110, 111, 113

Religión 7, 47, 73, 75, 81, 82, 102, 110, 119

Resiliencia 54, 59, 60, 64, 66, 102, 124

Rito funerario 53, 66, 67

Sentimiento 7, 11, 12, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 32, 35, 38, 39, 46, 50, 53, 54, 55, 70, 101, 103, 110, 111, 113, 114, 119, 121, 122, 123, 127

Síntoma 11, 13, 27, 37, 46, 73, 104, 105, 106, 109

Sociedad 10, 11, 12, 17, 23, 24, 29, 30, 35, 42, 43, 45, 46, 60, 71, 72, 74, 75, 77, 78, 79, 80, 82, 84, 91, 116

Sublimación 52, 53, 64, 66

Tejido social 10, 35, 37, 51, 98

Teología, teología de la liberación 71, 72, 73

Tortura 3, 4, 5, 10, 12, 19, 20, 23, 24, 30, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 52, 60, 64, 66, 102, 103, 122, 123, 127

Trauma 3, 12, 13, 14, 15, 26, 28, 35, 37, 40, 67, 105, 109, 110, 121

Traumatismo 13, 14, 15, 16, 21, 35, 37, 50, 103

Verdad 22, 53, 60, 64, 84, 86, 91, 92, 94, 117, 121, 122

Vergüenza 12, 17, 21, 22, 24, 30, 31, 38, 46

Violencia 12, 13, 14, 23, 26, 31, 35, 37, 74, 75, 78, 79, 80, 84, 91, 104

Violencia política 3, 5, 6, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 19, 28, 35, 36, 37, 39, 40, 42, 50, 53, 64, 65, 66, 71, 73, 75, 78, 80, 81, 85, 91, 92, 93, 95, 98, 101, 102, 103, 104, 110, 118, 124, 125, 127

“ *Cuando las telarañas se unen,
pueden atar a un león.* ”

Proverbio etíope

“ *Si tienes la impresión de ser demasiado
pequeño para poder cambiar algo,
intenta dormir con un mosquito y verás
cuál de los dos impide dormir al otro.* ”

Dalái Lama ⁸³

“ *¿Fronteras? Nunca las he visto.
Pero he oído que existen en las mentes
de algunas personas.* ”

Thor Heyerdahl ⁸⁴

⁸³ Dalái Lama. Es el jefe espiritual supremo de los tibetanos de confesión budista. Jefe del gobierno tibetano en el exilio, 1959-2011. Premio Nobel de la Paz, 1989.

⁸⁴ Thor Heyerdahl. Antropólogo, arqueólogo, biólogo, navegante noruego. 1914-2002.

“ *Soy mujer
y un entrañable calor me abriga
cuando el mundo me golpea
es el calor de otras mujeres.* ”

*De aquellas que no conocí
pero forjaron un sueño común
de aquellas que hicieron de la vida
este rincón sensible
luchador de piel suave
y tierno corazón guerrero* ”

Flora Alejandra Pizarnik ⁸⁵

⁸⁵ Flora Alejandra Pizarnik. Poetisa argentina. 1936-1972.