

Tejiendo resistencias frente a la represión: una mirada psicosocial a la protección integral

Curso online

*Herramientas de protección integral para activistas
y defensoras/es de derechos humanos*

Irene Santiago y Vincent Vallies



Mundubat

Tejiendo resistencias frente a la represión: una mirada psicosocial a la protección integral

Curso online: Herramientas de protección integral para activistas y defensoras/es de derechos humanos

Publicado por:

Brigadas Internacionales de Paz (PBI) y Fundación Mundubat

Elaboración de la guía y equipo de formación:

Irene Santiago y Vincent Vallies

Edición:

Miriam García Torres

Diseño y maquetación:

Carolina Saiz

Año: 2020



Mundubat

Con financiamiento de:



La represión política: Objetivos, mecanismos de actuación e impactos

La represión política: objetivos, mecanismos y actitudes

Entendemos la **represión política** como una estrategia para lograr determinados objetivos políticos, por medio de la violencia, que se utiliza de forma sistemática, planificada y organizada, y que es aplicada por distintos tipos de actores que perciben los proyectos políticos de la gente como incompatibles a los propios. Es decir, defendiendo derechos confrontamos intereses sociales, económicos, políticos, militares o territorialmente estratégicos. Los actores implicados, sean empresas, gobiernos, organizaciones, etc., activan estrategias diversas con el objetivo de paralizar, bloquear o debilitar aquellos proyectos contrarios a sus intereses.

Al ser una estrategia, la represión persigue ciertos **objetivos**: debilitar, romper y/o paralizar los proyectos percibidos como incompatibles con dichos intereses y que, por ello, deben ser debilitados para que no generen interferencias incómodas con éstos. Por ejemplo, romper el tejido social es uno de los máximos objetivos perseguidos para paralizar los proyectos de defensa de los derechos humanos que adelantan los movimientos sociales.

Para alcanzar dichos objetivos, se activan distintas **estrategias de represión**. Las guerras –de imagen, sucia, psicológica, jurídica, económica– y formas que se usan para reprimir se pueden consultar en el documento “Un entorno peligroso”. Un ejemplo frecuente lo vemos con las distintas tácticas de criminalización de la protesta: cargas policiales, leyes que penalizan la libre expresión, judicializaciones arbitrarias, etc.

Por supuesto, la represión genera **impactos** en la población: las huellas emocionales, relacionales y/o psicosociales que la violencia impregna en la vida de la gente, tanto en el plano individual como colectivo.

Como vemos, analizar la represión nos lleva a identificar y analizar nuestro entorno a través de estas preguntas clave que recogen las 3 dimensiones –objetivos, mecanismos, impactos–:

- ¿Cuáles son los objetivos de la represión?
- ¿Qué estrategias/mecanismos utilizan los victimarios?
- ¿Qué impactos / daños generan en la gente?

Aunque en el papel nos parezca claro y delimitado, la realidad suele ser mucho más compleja y es frecuente confundir los objetivos con las estrategias y los impactos. Esto forma parte de la intencionalidad de la represión: generar confusión y desorden que desdibuje la estrategia y cómo respondemos. Generar protección es un ejercicio altamente analítico, que implica separar y ordenar la información para diseñar estrategias de protección que respondan y se ajusten a la coyuntura.

En el siguiente cuadro vemos algunos de los objetivos y mecanismos de represión utilizados reiterativamente, así como las actitudes que las personas y colectivos adoptamos frente a la represión. Más adelante nos detendremos en los impactos y en el daño psicosocial que provocan.

Objetivos	Mecanismos de represión	Actitudes frente a la represión política
<ul style="list-style-type: none"> • Paralizar a la población mediante el horror • Que la gente no sea consciente de la represión, les quita posibilidades de defenderse. • Conocer las finalidades de la represión permite incrementar nuestro control sobre sus mecanismos e impactos. • Romper el tejido colectivo y solidario: sumisión para imponer, romper convicciones, unidad, colectividad, individualización. • Control del "enemigo interno": radicales, violentos, insurgentes, terroristas, delincuentes, ddhh, sindicatos, coaliciones políticas, comunidades...estigmatización/ señalamiento. • Intimidar a la población: familias, comunidades, grupos cercanos a las personas a controlar-miedo. • Implantar la impunidad: silenciar, invisibilizar la represión. • Convertir a la población en colaboradora a través de su silencio, desde la indiferencia o siendo acrítica. 	<ul style="list-style-type: none"> • Miedo • Criminalización de la protesta • Señalamientos y estigmatizaciones • Aislamiento y debilitamiento de lo colectivo (por lo tanto, el colectivo protege) • Reformas penales / sistemas 'democráticos' • Ilusión de normalidad • Detenciones, amenazas, 'fichar' a defensores • Abuso de poder, tortura 	<ul style="list-style-type: none"> • Horror momentáneo • Acostumbramiento, insensibilidad • Miedo (inhibición, paralización, impotencia) • Fatalidad ("no hay nada que hacer") • Falsa ignorancia ("ah...yo no sé nada...") • Ignorancia • Complicidad • Defensa activa • Lucha

Los impactos de la represión política: el daño a la vida

Cuando hablamos de **impactos**, nos referimos al efecto de la experiencia extrema vivida en la persona, el entorno y la comunidad. Podemos encontrar distintos impactos que os iremos describiendo en adelante.

Previamente, queremos asentar unos principios o bases desde los cuales comprender el impacto de la violencia política.

¿Cómo reaccionamos frente a lo vivido?:

- Cada ser humano es distintito, por lo que vemos una DIVERSIDAD en el impacto y la temporalidad.
- TEMPORALIDAD: los impactos pueden expresarse a los dos días de la experiencia límite, al mes, a los tres meses, después de los 6 meses...
- Frente a hechos similares, cada quien responde de formas diferentes.

Con esto vemos que, frente a la experiencia de la represión, cada ser humano reacciona de la mejor manera que puede, activando mecanismos de supervivencia primarios, apoyándose en aprendizajes vitales de experiencias pasadas, en relaciones de apoyo, creencias, sentidos y cosmovisiones de vida, aspectos identitarios, culturales, etc. Es decir, la respuesta que se da frente al impacto es de enorme complejidad, entran en juego infinidad de factores y de aspectos. Por eso, no damos nada por sentado y adoptamos una actitud empática y de escucha. Un elemento esencial es transmitir apertura y comprensión. Las personas se suelen sentir aliviadas cuando cuentan con un espacio seguro en el que colocar sus vivencias y formas de reaccionar frente a la violencia.

Reaccionar versus responder. Del bloqueo a la protección

Aunque nos hayamos preparado para responder de forma protectora en casos de alerta y crisis, hay que recordar que cuando nos encontramos bajo situaciones de represión y violencia directa, cada persona reaccionará de la mejor manera posible. Es decir, hacemos lo que podemos en situaciones que deberían ser poco frecuentes y para las cuales no nacemos preparadas.

La apuesta que hacemos en protección pasa por delimitar la reacción *versus* la respuesta. Esta diferenciación es importante porque delimita dos momentos distintos que muchas veces se confunden, y nos permite comprender ciertas reacciones que en momentos pueden ser poco estratégicas, aunque son muy humanas; pero también conocer nuestra vulnerabilidad, dónde nos pueden romper, cómo reaccionamos si nos provocan, el nivel de cohesión de una organización o movimiento y cómo fortalecerlo.

Nos permite atender tanto el momento álgido de peligro como los momentos inmediatamente posteriores y lo que viene después. Igualmente, nos permite analizar y planificar de forma estratégica para nuestra protección, roles y formas de funcionar de unos/as y otros/as. Es decir, conocernos a nosotros/as y a nuestra organización nos protege y permite empatizar, colocando la vulnerabilidad en el centro. Normalmente la vulnerabilidad se entiende como sinónimo de debilidad. En protección veremos que conocer las vulnerabilidades genera fuerza y una mayor protección.

La **reacción** sería la forma de actuar en el mismo momento de la represión, cuando estamos bajo niveles de estrés enormes debido a la situación de peligro que estamos viviendo. Por ejemplo, la reacción de bloqueo/parálisis en medio de una manifestación frente a las cargas policiales. La reacción es instintiva, automática, rápida. Lo hacemos lo mejor que podemos. Cuanto más nos preparemos es posible que reaccionemos de forma organizada y estratégica, aumentando nuestra protección.

La **respuesta**, más elaborada y amplia, incluye herramientas para la gestión del estrés, del miedo, de las emociones en general, los recursos y los apoyos internos/externos, e incluso podríamos incluir los mecanismos de afrontamiento y resistencia que activamos. Es la forma en la que nos preparamos cuando nos encontramos en una fase de aparente tranquilidad¹, cuando no hay un peligro inminente y podemos tomar el tiempo para prepararnos.

Alcances de la represión política

Como hemos visto hasta ahora la represión política genera impactos emocionales y psicosociales. Afecta a personas, familias, grupos, organizaciones, comunidades y al conjunto de la sociedad. Es decir, tiene un alcance **INDIVIDUAL y COLECTIVO**, que se retroalimenta.

Afecta de forma interconectada y sistémica:

- **El cuerpo físico/fisiológico:** son frecuentes las somatizaciones, afectaciones diversas relacionadas con el estrés propio de las situaciones extremas que se viven. La presión implícita de los contextos de represión se “coloca” en el cuerpo, implicando todo el organismo: nuestro sistema muscular nos ayuda a huir en una situación de cargas policiales, el sistema de alerta propicia que hormonas muy específicas se liberen en aras de garantizar la propia supervivencia. Podemos sentir un nudo en la barriga o una presión en el pecho en un momento en el que el riesgo sube, o al recordar un momento de tensión, por ejemplo. En el caso de agresiones directas el cuerpo se convierte en el “campo de batalla”, en la memoria de la agresión. Aquí entramos en una relación ambivalente con el propio cuerpo.

El cuerpo físico suele ser el gran olvidado. En este tipo de contextos, muy demandantes, es frecuente pedirle respuestas intensas a nuestro cuerpo, dándole pocos espacios para regenerarse. Es decir, le pedimos mucho al cuerpo, pero le damos poco. Cuidar el cuerpo es esencial. El descanso, la alimentación, atender las posibles dolencias, adoptar una actitud de escucha puede ayudarnos a encontrar ciertos equilibrios y a habitar las luchas por los derechos humanos incluyendo una mirada hacia el cuidado. Cuidar el cuerpo nos protege, cuidar el cuerpo es una actitud intrínsecamente política, colocando el cuidado como esencia en la protección de los derechos humanos y, yendo más allá, en el sentido de proteger y cuidar la vida.

Además, prevenimos las posibles somatizaciones que serían la manifestación en el cuerpo de los golpes emocionales, de aquello que nos haya sobrepasado, que no esté integrado. Se trata de defender los derechos desde una perspectiva de sostenibilidad, de cuidado, de equilibrios para transitar la complejidad propia de estos contextos.

- **El cuerpo emocional:** el miedo es una de las emociones principales, aunque no la única. La rabia, la impotencia, el dolor, la esperanza/desesperanza son protagónicas también, entre otras. Las emociones nos ayudan a procesar lo vivido. En las culturas en las que las emociones tienen mayor aceptación, éstas se convierten en grandes aliadas para la protección. Si

¹Podemos ver “las fases del peligro” en el documento El camino de la Protección Integral. Más adelante en el curso entraremos en detalle de cada una de las fases.

aprendemos a escucharnos, las emociones se convierten en grandes barómetros de nuestros estados de ánimo y psicosociales. Convivir en entornos de violencia supone una alta exigencia emocional. Acompañarnos colectivamente seguramente sea una buena manera de transitar estos contextos juntas.

Preguntarnos cómo nos sentimos frente a un posible ataque, además de cuidarnos internamente, seguramente nos dé información muy valiosa sobre cómo organizarnos, quiénes toman qué roles, dónde están nuestras vulnerabilidades, y nuestras capacidades y fuerzas. En protección nuestro enfoque se centra en la vulnerabilidad como fuerza. Por eso, conocernos a este nivel permite ese cuidado político del que hablamos, pero también nutrir la estrategia de protección a desarrollar. Contáis con un documento centrado en las emociones y su manejo, por eso, no nos vamos a extender aquí.

- **El cuerpo mental/los pensamientos:** las rumiaciones y pensamientos repetitivos sobre aquello que preocupa, nos encierra en una mirada cerrada dejando de ver otros elementos que podrían abrirnos a formas de protegernos. Este mecanismo repetitivo nos invita a encontrar soluciones frente a dicha preocupación. La paradoja aquí es que pensar de forma circular y con tintes obsesivos corta la creatividad de pensamiento tan necesaria para encontrar formas de resolución o vías de protección. Cuando el pensamiento se cierra, se vuelve rígido, con poca escucha, por lo que necesitamos cortar esa repetición para recuperar dicha creatividad, que seguramente será lo que nos ayude a crear nuevas formas de protección.

Por otro lado, entran en juego procesos cognitivos como la atención y la memoria, así como el tipo de narrativas con las que nos contamos lo sucedido, qué atributos otorgamos a un actor social, etc. Por ejemplo, la construcción de la imagen del enemigo; la memoria histórica sobre un conflicto, las formas conocidas, usadas en el pasado, nos ayudará a anticipar la capacidad de represión de ciertos actores sociales.

Asimismo, sabemos que la atención es selectiva y que nuestra percepción es subjetiva. El miedo puede hacer que atribuyamos mayores capacidades a un victimario y dejemos de ver puntos de resistencia que podrían ser muy útiles para nuestra protección, o subestimar la represión y no prepararnos frente a ella. Por eso, es importante en protección contar con miradas diversas que permitan construir relatos a partir de percepciones distintas. La humildad y el trabajo en equipo, la escucha del/a otro/a es un valor que, en sí mismo, genera protección.

- **El cuerpo existencial/espiritual:** se refiere a las cosmovisiones de mundo, los símbolos y significados culturalmente creados, las creencias y concepciones sobre cómo funciona el mundo/la sociedad. La concepción de lo que sería un mundo justo o la naturaleza moral –buena/mala– del ser humano, serían ejemplos de ello. El sentido de lo que hacemos, el compromiso con construir un mundo distinto posible, el propósito de vida, el para qué defendemos los derechos humanos, el sentido de apostar por una vida libre de violencia, más justa, etc. Un símbolo cultural puede ayudar a sostener a una persona a través del imaginario colectivo de su cultura y sentirse arropada en una situación difícil.

Los valores existenciales, incluso sentidos espirituales como la trascendencia o las cosmovisiones sobre la vida-muerte, suelen nutrir la fortaleza interna, permiten tolerar grandes dosis de incertidumbre, la sensación de falta de control, aquello que es difícilmente explicable, por ejemplo, el horror humano. Igualmente, ayuda a generar narrativas que dignifican, al incluir los propios valores y creencias, al poder explicarse por qué vivir bajo amenaza o riesgo. Se genera un sostén sólido frente a una visión más amplia que incluye el compromiso de las personas con dichos valores, con el sentido de su existencia.

A nivel macrosocial aquí añadiríamos:

El **cuerpo social, histórico, político, económico, cultural** nos habla de la construcción de símbolos y significados sociales en el seno de las relaciones sociales, en el curso de una sociedad, en las bases y valores sobre las que se asienta, en la narrativa social que circule. Cuando hablamos de vulneraciones de derechos, es importante tener en cuenta que, aunque vayan directamente dirigidas a ciertas personas, colectivos u organizaciones, toda la sociedad pierde cuando se dan recortes de derechos ya que esos recortes se dan para todas las personas. Este es un nivel de enorme complejidad en el que no entraremos ahora, pero es importante tener presente cómo moldeamos nuestras sociedades con los sucesos y acciones que marcan colectivamente.

La violencia política como experiencia extrema

Una **experiencia extrema o límite** sería aquella que amenaza la integridad física o psicológica de una persona. Esto incluye una gran variedad de situaciones, desde un accidente de tráfico, hasta la pérdida de un ser querido ya sea por una enfermedad o en el curso de una guerra. En este ámbito, nos centramos en las experiencias límite relacionadas con la violencia sociopolítica. Una característica básica de estas situaciones es el impacto psicológico y psicosocial que pueden producir; ya que pueden suponer el replanteamiento de elementos esenciales de nuestra identidad, nuestra cosmovisión del mundo y nuestra manera de vincularnos a los demás.

En muchas ocasiones, estas experiencias pueden tener consecuencias para nuestra salud física y mental. Estas situaciones son capaces de poner en entredicho nuestros pilares básicos, ya que nos confrontan directamente con el horror y con la pérdida, real o posible, de personas cercanas o incluso de nuestra propia vida.

Aquí introducimos el concepto del **trauma**², que sería una experiencia que constituye una amenaza para la integridad física o psicológica de la persona, asociada a emociones o vivencias de caos, confusión, desconcierto, absurdidad, horror, entre otras; que **quiebra** una o más de las asunciones básicas que constituyen los referentes de seguridad del ser humano y las creencias de invulnerabilidad y control sobre la propia vida, la confianza en los/as otros/as, la bondad, la empatía; que cuestiona los esquemas del yo y del yo frente al mundo y, por tanto, la estructura identitaria personal. Etimológicamente, trauma significa **herida**.

² Pérez-Sales P, Eiroa-Orosa, Fj, Fernández I, Olivos P, Vergara M, Vergara S, Barbero E (2013): *La medida del impacto psicológico de experiencias extremas. Cuestionario VIVO diseño, validación y manual de aplicación*. Irredentos Libros. Madrid.

Diríamos que un hecho traumático sería aquel que genera una ruptura del sistema de equilibrios que regulan la vida de las personas y de éstas en su medio.

En cualquier caso, una **experiencia de violencia extrema o traumática** se caracteriza por lo siguiente:

- Marca un antes y un después.
- Confronta a la persona consigo misma, con las demás y con el mundo.
- Se acompaña de un cuestionamiento de las creencias previas.
- Precisa la búsqueda de un nuevo equilibrio, posterior.

La dimensión social de estas experiencias, al afectar a nivel colectivo, nos permite hablar de **trauma psicosocial**.

El daño a la vida

Cuando hablamos de impactos, hablamos del daño a la vida, de la huella que deja la violencia en la vida de la gente, de la dignidad dañada, de la amenaza de una vida bajo el azote de la violencia, de cómo la vida es atravesada por lo vivido, por el dolor, la incertidumbre y la inseguridad de la amenaza latente. Es decir, más allá de los efectos directos que encontramos en los momentos de crisis, cuando se concretan las amenazas o se dan ataques directos a las personas defensoras, es importante entender el impacto que supone vivir de forma continuada en un contexto de violencia, en el que se vive bajo amenaza latente y en peligro potencial. Igualmente, es importante ver la profundidad del daño, cómo los efectos alcanzan niveles existenciales, identitarios, sobre cómo nos relacionamos con los/as demás, las creencias y cosmovisiones de vida.

En dichos contextos la vida de la gente se ve atravesada por la desconfianza, por un clima sostenido de sospecha (el otro es un potencial agresor). Se aprende la sospecha para sobrevivir, para estar preparadas/os para defendernos en cualquier momento. Por supuesto, vivir con miedo y vivir bajo amenaza genera impactos a largo plazo. Algunos de ellos son el desgaste/agotamiento, enfermedades físicas (psicosomáticas en muchos casos), pensamientos autodestructivos, culpa, duelos, pesadillas, dificultades para conciliar el sueño, ansiedad, preocupación y estrés constante, entre muchos otros impactos. En el cuadro abajo ampliamos estos efectos. Sin embargo, antes es importante incluir en nuestra mirada el binomio impactos-recursos; es decir, que los impactos intrínsecamente generan formas de lidiar con ellos, esto es, afrontamientos y aprendizajes.

Por ello, es necesario remarcar la importancia de no sólo ver impactos y afectaciones, sino también aprendizajes y fortalezas vitales y profundas, fruto de estos mismos contextos. En medio del conflicto, muchas personas crean nuevos sentidos de vida, se fortalece el sentido de lo colectivo, la solidaridad y la empatía, la vida cobra un mayor valor, se desarrollan actitudes de agradecimiento, de conectividad y colectividad, de fuerza interior basada en creencias y cosmovisiones vitales, entre otras.

Es importante conocer los impactos para acompañarlos, pero también ser conscientes de la enorme capacidad de aprendizaje y de rehacerse que tenemos los seres humanos, así como tener presente que los recursos internos se desarrollan frente a la necesidad, frente la supervivencia. Entonces, en contextos límite o extremos, los seres humanos desarrollamos potentes recursos que nos ayudan a lidiar con las situaciones. Identificar estos recursos y aprendizajes, ponerlos en valor, nos ayuda a activarlos conscientemente y a convertirlos en herramientas de protección.

En el siguiente cuadro se amplía y se detalla una variedad de afectaciones e impactos consecuencia de la represión. Aun así, para valorar el daño tendremos que ver en cada caso cómo lo vive cada persona, familia, organización o comunidad. Os invitamos a ampliar el cuadro a partir de vuestra experiencia:

Cambios en la identidad:

- Dignidad dañada
- Aprender a ser “nadie”
- Culpa (por sobrevivir, por lo sucedido, por las propias reacciones)
- Identidad monolítica alrededor del trauma (identidad únicamente de víctima)

Cambios en la visión del mundo/sentido de la vida:

- Ruptura de creencias básicas, por ejemplo: de la bondad del ser humano/del sentido de justicia, el bien y el mal.
- Enfrentarse a lo absurdo, a lo ilógico
- Ruptura en la continuidad de la vida
- Cuestionamiento profundo del sentido de la vida
- Sensación de pérdida del control de la vida
- Desconfianza (en los/as otros/as, en las instituciones, en uno mismo)
- Sensación de indefensión-impotencia
- Desesperanza aprendida
- Incredulidad-shock
- Cambios en la percepción del futuro y en la esperanza en la vida

Relación con los/as demás:

- Sensación de alienación/incomprensión: “nadie que no lo haya vivido puede entenderlo”. Lo vivido es inefable e inenarrable.
- Revictimización: “¿quién nos va a creer?”
- Sometimiento y dominio
- Deshumanización
- Aislamiento y soledad
- Autocensura e invisibilización/silenciamiento

Actitud ante el mundo:

- Incertidumbre
- Cambio en las prioridades vitales
- Mantener la alerta constante (aun cuando no hay peligro)

Memoria/pensamientos:

- Pensamientos repetitivos y constantes sobre lo vivido
- Memoria fragmentada y confusa
- Problemas para dormir, pesadillas, insomnio
- Narrativas: invisibilizadas, dudar de lo vivido, aceptar la narrativa dominante

Emociones:

- Tristeza, rabia, resentimiento, resignación
- Miedo
- Vergüenza
- Culpa
- Duelo (las pérdidas)
- Destructividad (con una/o misma/o, con las/os otras/os)
- Ansiedad
- Depresión
- Estrés permanente relacionado con lo vivido

Cuerpo:

- Somatizaciones (expresión en el cuerpo de lo vivido)
- El cuerpo no seguro (corporeización del trauma) – *especialmente en casos de trata de mujeres y violencia sexual*

Afrontamiento y resistencia: sanar las heridas del conflicto

La salud mental en contextos de violencia política

Para entender los impactos y las formas de afrontamiento y resistencia de la gente, es importante ahondar en la concepción de la salud mental de los colectivos. Justamente para que la mirada de quienes acompañamos apunte hacia la reparación y la autonomía, más que a la enfermedad o la revictimización.

Como avanzábamos, el dolor y el daño van a ser parte esencial de las vivencias y experiencias de las personas y colectivos que atraviesan contextos de violencia, pero también la esperanza, la supervivencia y la capacidad del ser humano para sobrevivir, para luchar por la vida en las situaciones más extremas. Se trata de reconocer a las personas desde su dolor, pero también desde su fuerza, sus capacidades y sus recursos. Es por ello que desde lo psicosocial las reconocemos como supervivientes más que como víctimas. Aunque a nivel jurídico sigamos utilizando este término, cuando hablamos del plano psicosocial resignificamos la narrativa identitaria y la forma de ver a la gente a quienes acompañamos resaltando las fuerzas y capacidades y ampliando el espectro identitario. Por eso preferimos utilizar el término “superviviente” que el término “víctima”, que podría reducir a la persona a esa única identidad como receptora pasiva de un ataque y, por ello, sin o con poca fuerza.

Desde la perspectiva psicosocial, entendemos el daño, como la “adaptación normal a una situación anormal”³. Los impactos psicosociales/psicológicos funcionan como respuestas adaptativas, como el esfuerzo que hace el cuerpo/la psique para reparar un daño que poco tiene que ver con lo individual y mucho tiene que ver con procesos macrosociales de gran envergadura como son la guerra, el desplazamiento forzado y/o los conflictos armados.

³ Martín Baró, Ignacio. 1986. Psicología Social de la Guerra: UCA editores: El Salvador.

Ignacio Martín Baró, psicólogo social que trabajó durante años en el Salvador, asesinado por los escuadrones de la muerte en 1989, elaboró una definición de la salud mental que abraza la dialéctica entre lo individual y lo social. En los países en conflicto o de riesgo, la salud mental transitaría de lo social a lo individual. En países, mal llamados, “desarrollados”, en los cuales impera el “estado del bienestar”, la salud se concibe como un proceso individual desligado a los procesos sociales. Lo cual es un error en tanto excluye la responsabilidad de los macroprocesos ya que desliga la salud de la esfera política o económica. La politización de la salud permite reconocer cómo afectan a la salud los procesos macrosociales que vive cualquier país o pueblo.

Desde esta mirada, la salud mental no se puede desligar de una comprensión política y social. Entendemos la salud mental de la gente como parte de la realidad histórica, económica, política y social de la que surgen. En este sentido, la desconfianza frente a las instituciones, el sentimiento de indefensión, la desestructuración de la persona, son respuestas normales frente a un contexto desesperanzador. El hecho de que una persona cambie sus sistemas de valores, le dé otro sentido a la vida, o desconfíe del entorno, por ejemplo, es absolutamente entendible e incluso funcional en un contexto de supervivencia.

Estrategias de afrontamiento, resistencia y reparación

Afrontar, resistir, rehacerse, crecer/aprender de la experiencia

El **afrontamiento**⁴, se refiere a las respuestas y mecanismos que las personas activan frente al horror y las experiencias extremas. De forma consciente e inconsciente, las personas desarrollamos mecanismos de supervivencia que permiten reajustar los desequilibrios producidos por la experiencia extrema, tendiendo a la salud.

No existen formas positivas o negativas de afrontar el horror. La gente activa respuestas variadas según sus necesidades personales y sociales. Podemos encontrar como respuestas de afrontamiento: acostumbramiento, insensibilidad, fatalidad, aislamiento, ansiedad, depresión, solidaridad, reevaluación positiva del mundo, etc. La adaptación y los mecanismos de defensa constituyen respuestas de afrontamiento que las personas activan: la negación, el evitamiento, la disociación, son algunos ejemplos.

Nuestra mirada se orienta hacia **potenciar los recursos**: los períodos de crisis desencadenan reacciones favorables en ciertos sectores de la población. Enfrentados a «situaciones límite», hay quienes sacan a relucir recursos de los que ni ellos mismos eran conscientes o se replantean su existencia de cara a un horizonte nuevo, más realista y humanizador. Es por ello, por lo que no podemos anticipar las reacciones ante el dolor y, a su vez, nos damos cuenta del papel esencial que juega el activar los recursos para una buena recuperación y reparación del daño.

La perspectiva psicosocial prioriza las relaciones y los afectos/confianzas, humanizando los vínculos, colocando la reparación en el vínculo humano, y en el papel del grupo como apoyo, caminando hacia el fortalecimiento y la resiliencia de las personas.

⁴ Martín Beristain, Carlos y Francesc Riera. 1992. Afirmación y resistencia. La comunidad como apoyo.

Hay que tener presente que todo mecanismo tiene un sentido y responde a una necesidad particular de la persona. Es importante no juzgar las reacciones sino tratar de entender a qué responden, cuál es la intención positiva que las motiva.

Diferencias entre resistencia, resiliencia y afrontamiento

En los últimos tiempos, la resiliencia⁵ se ha puesto “de moda”, por lo cual quizá sea importante detenernos para diferenciar estos conceptos.

La resiliencia se asemejaría al junco de bambú que frente al viento se doblaba, pero sin llegar a romperse. La resiliencia se refiere a todos aquellos mecanismos que permiten a la persona no quebrarse frente a la adversidad. El afrontamiento se refiere a los recursos que se activan frente al daño o el impacto que ha generado la violencia o el horror experimentados.

Otra diferencia estriba en que la resiliencia supone un proceso de mayor profundidad en la resignificación y reconstrucción del sentido de vida e implica dimensiones como la autonomía o la consciencia, la responsabilidad, la esperanza, la inteligencia emocional, un “realismo optimista” y creencias fortalecedoras orientadas hacia el llamado “crecimiento postraumático”, que se refiere a la capacidad de recuperación y de superación a partir de generar aprendizajes vitales profundos.

Aunque podríamos mantener largos debates sobre estas conceptualizaciones, lo cual no es el propósito del curso, queremos dejar claro que, como en protección, los aprendizajes tras la experiencia que se van integrando tanto en las personas como en el seno de las organizaciones van a fortalecer la capacidad de protección de la gente.

Reconstruir lo dañado:

Cuando hablábamos del trauma, mencionábamos como esencial la sensación de ruptura, de que “algo se ha roto”. El trabajo psicosocial se enfoca en la reparación del daño, en reconstruir lo dañado incorporando nuevos elementos que ayuden a fortalecer y a construir una nueva forma del yo que permita continuar con la vida.

Reconstruir el sentido de vida, recuperar la dignidad dañada, recuperar la confianza en una/o misma/o y en la/os otras/os, reconocer una nueva identidad que incluye los cambios vitales como consecuencia de la violencia, incorporar en esa identidad los aprendizajes y el crecimiento a partir de lo vivido, reestablecer las relaciones con las/os demás, así como la visión del mundo desde la confianza y la esperanza en la vida.

⁵ El neuropsiquiatra Boris Cyrulnik (1937) desarrolla este concepto a partir de su propia experiencia, el fallecimiento de sus padres en campos de concentración nazi. Hay una extensa bibliografía y entrevistas a Cyrulnik en las que profundiza sobre la resiliencia y la capacidad de aprendizaje del ser humano en contextos límite.

Todo ello supondrá procesos dentro de las organizaciones en los que el reconstruirnos tras la crisis se articulará con procesos de memoria, con aprendizajes y nuevas formas de cuidarnos y protegernos, con tejidos relacionales más profundos y muchos otros procesos. Es importante tener una mirada de proceso, de mirada larga; tejer memoria, reconstruirnos tras el golpe, generar aprendizajes, requiere dar espacio a las necesidades, a los ritmos de la gente y de las organizaciones.

Algunos elementos que ayudan a la gente a rehacerse tras la experiencia:

- El reconocimiento y la validación social de lo vivido
- Los procesos psicojurídicos de verdad, justicia, reparación y no repetición
- Construir/tejer nuevos sentidos de vida
- Experiencias de reconstrucción de la memoria. Recuperar la propia autoría. Reafirmar las propias narrativas. Narrativas que dignifican
- Visibilizarse como actores que existen, reafirmar la existencia frente a las narrativas dominantes
- Percibirse como supervivientes, como personas que han pasado por una experiencia de violencia extrema y han aprendido de ella, por lo que cuentan con nuevas herramientas y recursos
- Aprender de la experiencia y mejorar la capacidad de protección emocional y física, apoyar a los procesos colectivos
- Contar con apoyo social, organizacional, comunitario
- Apoyar a otras personas (cuando sea el momento de hacerlo)
- Afirmarse y asumir nuevos roles o actividades cotidianas
- Escuchar las propias necesidades y permitirse darse el propio espacio
- Compartir e intercambiar recursos, estrategias con otras personas que hayan pasado por situaciones similares
- No compartir si no es el momento o no responde a la necesidad
- Flexibilizar y escuchar los propios ritmos
- (...)

Asimismo, encontramos experiencias de reconstrucción colectiva de la memoria, el trabajo desde lo simbólico y el ritual, el apoyo social y comunitario, el trabajo con el arte y la creatividad, con la expresión propia y compartida, la experiencia del dolor como lugar compartido que permite transitarlo colectivamente y transformarlo. Existen experiencias documentadas y testimoniadas de mujeres y hombres, colectivos, pueblos, y movimientos sociales, de reparación, de rehacerse, de continuar la vida, de fortalecerse y volver a levantarse con la cabeza y el corazón aún más altos.

Brigadas Internacionales de Paz (PBI) es una organización no gubernamental de carácter internacional con casi 40 años de experiencia en la protección de los derechos humanos y la apertura de espacios para la paz. Desde 1981 brinda acompañamiento a personas, organizaciones y comunidades defensoras que trabajan de forma no violenta en favor de los derechos humanos y que se encuentran en una situación de riesgo debido a su labor.

www.pbi-ee.org

Mundubat es una ONGD de hombres y mujeres procedentes de diversas realidades sociales comprometida por un cambio en el orden mundial. Nos une un anhelo solidario personal y la convicción de que la pobreza estructural de las mayorías es una violación de los Derechos Humanos, y la idea de la solidaridad basada en la extensión y el disfrute de todos los derechos para todas las personas desde la equidad de género.

www.mundubat.org