

Manejo de emociones y sentimientos en contexto de represión

Curso online

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

Irene Santiago y Vincent Vallies



Mundubat

Manejo de emociones y sentimientos en contexto de represión

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:



Comprendiendo las emociones

“La experiencia no es lo que te sucede, sino lo que haces con lo que te sucede”

Aldous Huxley

La palabra emoción deriva del latín *emotio*, que significa “movimiento” e “impulso”. Las emociones serían estados afectivos que emergen en forma de reacciones frente a lo que ocurre en nuestro entorno, al ambiente en el que vivimos. Las emociones ayudan a sobrevivir, se generan como formas adaptativas frente al entorno, funcionan a modo de brújula. Se expresan de forma verbal y no verbal.

Se han definido como emociones básicas la alegría, ira o rabia, tristeza, amor, miedo, asco y sorpresa. Luego, contamos con un amplio abanico de emociones, sentimientos y estados afectivos que se generan a partir de éstos. En contextos de represión es frecuente experimentar las que acabamos de mencionar y otras como: impotencia-omnipotencia, dolor, esperanza-desesperanza, culpa, frustración, soledad, sensación de estar rota, indefensión, entre otras.

Nuestro organismo funciona de forma sistémica e interrelacionada. Es decir, pensamientos, emociones, sensaciones y vivencias se retroalimentan unos a otros –cuerpo emocional, cognitivo, físico y fisiológico–. Nuestros pensamientos generan emociones y éstas, reacciones o formas de actuar. Pero ¿cuál es el papel de las emociones en la protección integral y por qué es importante darles espacio y comprenderlas? En el siguiente documento intentamos responder a estas preguntas dando pistas al respecto.

Las emociones en la protección integral

Frente a una carga policial en una manifestación, un allanamiento o una detención arbitraria, por ejemplo, las reacciones serían motivadas por las emociones. A modo de ejemplo, sentiríamos una mayor frecuencia en las palpitations del corazón, sudoración en las manos, incluso cierta obnubilación. El miedo nos estaría avisando de que es necesario protegernos, buscar formas seguras. Nuestro organismo activaría el mecanismo de alarma que nos permitiría reaccionar frente a la situación de peligro que estemos viviendo. Por ejemplo: salir corriendo, paralizarnos –estado de shock–, poner distancia respecto a la situación o en la interlocución con actores clave.

En el caso de otros estados emocionales vemos cómo, por ejemplo, la impotencia podría ser la expresión de aquello no dicho o hecho, de las acciones que hubiera llevado a cabo, sin poder hacerlo por el propio contexto. La esperanza podría impulsarnos a fortalecer acciones protectoras, motivadas por la posibilidad de lograr evitar la violencia: evitar detenciones en un contexto de manifestación, ganar una judicialización, liberar de la cárcel a una persona defensora injustamente detenida, crear redes con otras organizaciones para proteger espacios de derechos, lograr sentencias favorables y generar jurisprudencia, y/o abrir espacios de reparación, por ejemplo.

En contextos de represión, nuestras reacciones e impulsos pueden aumentar nuestro nivel de riesgo, por lo que intentamos que éstas sean lo más protectoras posibles. Por ello, en protección integral, las emociones son un elemento clave para poder entender el estado anímico en una organización o reacciones que se deriven de estas emociones.

Por ejemplo: nos ayudará a entender la decisión de una compañera de nuestra organización que decida no participar en una manifestación si en la anterior se dieron cargas policiales importantes o incluso detenciones de otras compañeras. O las reacciones de miedo frente a ciertos victimarios de los cuales conocemos el grado de violencia de sus prácticas represivas. Asimismo, las emociones nos indican la potencia, la fuerza que hay debajo de las acciones planificadas, el grado de cohesión de una organización y/o los niveles de desgaste. Conocer el estado emocional nos ayudará a fortalecer la organización, saber qué aspectos es necesario abordar, cuáles son los puntos más vulnerables, así como las capacidades.

Otro ejemplo, si tras un análisis de contexto nos encontramos con que dentro de cierta organización se dan altos niveles de miedo, abordarlo puede facilitar salir de una posible parálisis, crear nuevas formas de protección que generen nuevos mecanismos y percepción de seguridad, fortalecer nuestra red de apoyo, apoyarnos unas a otras para garantizar que todas nos sentimos seguras u organizarnos internamente. Es decir, nos ayudará a tomar decisiones que aumenten la protección y que garanticen un mayor cuidado de todas las personas implicadas.

Las emociones nos permiten incluir en nuestras estrategias de protección el cuidado, el saber cuál es el estado anímico, la percepción de riesgo, la percepción sobre nuestras vulnerabilidades o capacidades. En protección integral apostamos por el cuidado como un fin en sí mismo, como una forma coherente de construir relaciones respetuosas en un ámbito en el que la violencia se nos puede colar en todas sus formas.

Dar espacio a las emociones significa mantener espacios de cuidado, de escucha, significa ser respetuosos/as con las vivencias de cada persona. Asimismo, nos ayudará a cultivar climas organizacionales sostenibles, basados en la confianza y en el permiso de la vulnerabilidad, suavizando la dureza propia de dichos contextos. Es decir, dar espacio a los afectos, las emociones, las relaciones, habla también de la ética y de la coherencia política en las organizaciones.

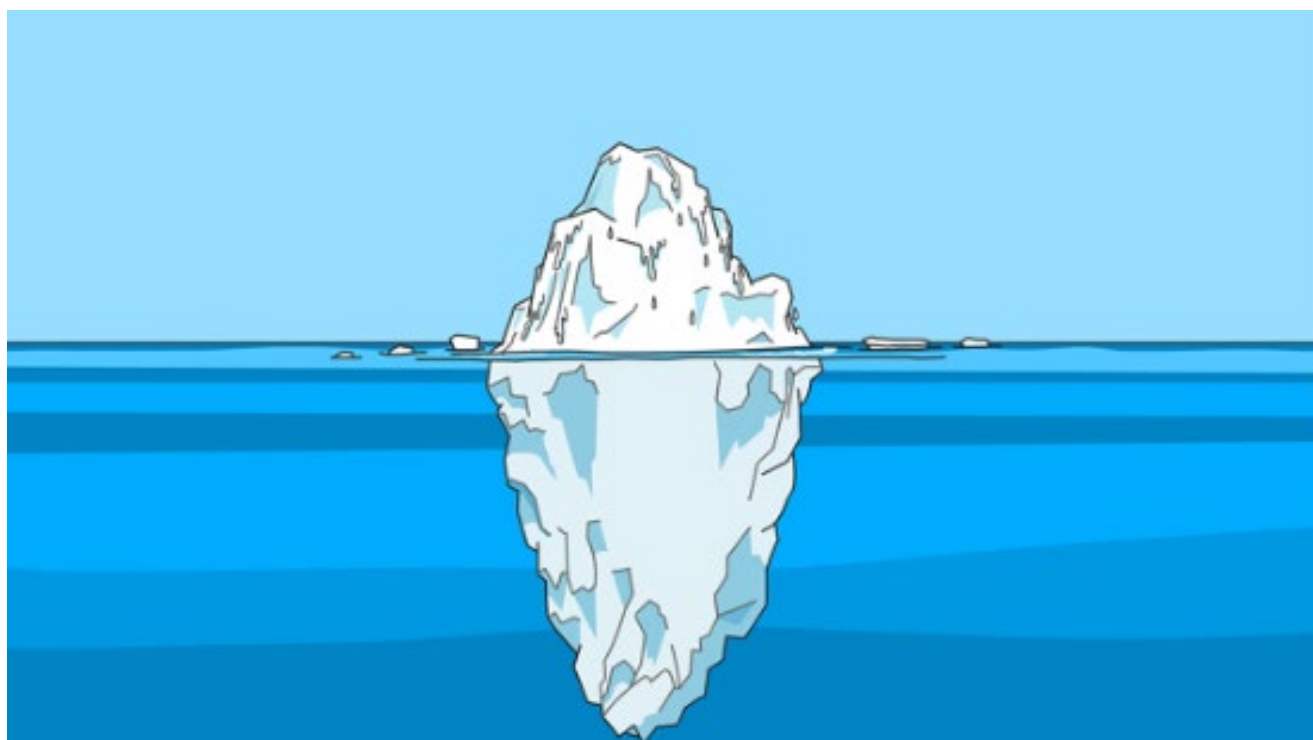
Para concluir, desde un marco de protección integral, la apuesta tiene que ver con prepararnos, con pasar de la reacción a la respuesta, tal y como proponemos en el documento *Tejiendo resistencias frente a la represión*. Si en fases previas a la represión, como puede ser la aparente tranquilidad –documento *Las fases del peligro*– profundizamos en nuestras reacciones y nos conocemos en dichas situaciones, tendremos una mejor capacidad para cuidarnos y protegernos durante la crisis, durante la acción represiva. Se trata de aprender a actuar bajo presión y en crisis, a mantener la calma, a intentar no dejarnos llevar por el impulso a, por ejemplo, no colocarnos al lado de una ventana para ver qué sucede tras haber escuchado una explosión, o evitar reacciones de parálisis o de salir corriendo cuando eso puede ponernos en mayor riesgo.

Las emociones y la metáfora del iceberg

Normalmente, nuestra reacción, lo visible, lo que expresamos, correspondería a la punta de un iceberg. En el trabajo con las emociones, la invitación es a saber que el tamaño del iceberg es mayor en la parte oculta que en la que se muestra; y que ahondando e indagando en nuestro mundo interior, es decir, indagando la profundidad, lo oculto, desarrollaremos mayores herramientas al conocer cómo funcionamos, cuál es nuestra necesidad emocional. De esta forma, prevenimos reacciones de riesgo derivadas de reacciones impulsivas que aumenten el nivel de riesgo propio y de la organización. Por ejemplo: la rabia frente a una injusticia que se traduzca en insultos o incluso en una agresión a un agente de policía o un militar.

La clave aquí es observar las propias emociones, dándome cuenta de cómo funciona mi rabia, cómo la actúo. Puedo sentirla, pero es muy posible que entonces ya no me juegue malas pasadas o que éstas sean menos intensas. Es decir, a mayor **autoconsciencia emocional**, mejor manejo de las propias reacciones y mayor capacidad de **autorregulación emocional**.

Os dejamos aquí una imagen representativa sobre la metáfora del iceberg:



Emociones y sentimientos frecuentes en contextos de represión

Podéis contrastar con vuestras experiencias, añadir las propias reflexiones y formas de manejo propias u observadas en compañeras y compañeros:

Impotencia-omnipotencia

Las personas defensoras de derechos humanos se suelen encontrar en esta polaridad, sintiéndose en ocasiones imparables y capaces de asumir logros no tan alcanzables; y en otros momentos, sintiendo que nada de lo que hagan tendrá un impacto o resultado y perdiendo el sentido del trabajo, cayendo en la desesperanza y sin ver salida alguna.

¿Cómo nos explicamos esta polaridad? Hay muchos factores que entran en juego. Analizar la coyuntura, por ejemplo, puede darnos muchas claves para entender la percepción de peligro. Por ello, un análisis metodológico del riesgo puede ayudar a construir un discurso compartido sobre cómo protegernos. El hecho de hacer el análisis de forma colectiva con la organización –y no individualmente– facilita salir de los esquemas de miedo. Es común dejarse llevar por el miedo lo cual obnubila el análisis, ya que el miedo se convierte en las “gafas” con las que ver la realidad.

Por otro lado, la omnipotencia, el creerse o sentirse capaz de todo o, como en muchas ocasiones sucede, sentir la obligación de asumir altas cuotas de responsabilidad, puede poner en riesgo a un líder o lideresa en tanto sobredimensiona sus capacidades para hacer frente a una amenaza o riesgo. Esto puede ser debido a presión social, imagen y responsabilidad frente a las víctimas, dinámicas internas de las organizaciones, entre otros aspectos. Aunque es difícil hablar de un “criterio de realidad” en estos contextos, que son cambiantes, subjetivos y en los que parte de la guerra psicológica consiste en generar confusión, desgaste e incertidumbre, es importante intentar hacer un balance lo más “realista” posible entre el riesgo y las capacidades para afrontarlo.

Reconocer esta dinámica, cuando nos sentimos en un estado decaído y desesperanzado de impotencia, o cuando nos sentimos exaltados en la omnipotencia, es esencial para poder manejarla. A partir de ahí, podremos activar formas de afrontamiento para poder prevenir el desgaste que supone e ir encontrando equilibrios. Compartir y ponerle palabras a las emociones y saber que esto sucede y que es parte de las vivencias compartidas de las personas defensoras quizá puede ayudar a manejarlo y a prevenir el dejarse llevar por estas dinámicas intrínsecas a los conflictos.

Otro elemento es el estilo de liderazgo de una organización, sobre el que se construye la estrategia. Puede ser visibilizado y centrado en una o pocas personas; o colectivo, es decir, repartido entre el conjunto de una organización, lo que lo hace más difuso.

Hay que considerar también la cultura organizativa o de los movimientos sociales en la construcción de significados compartidos. Esta polaridad tiene mucho que ver con lo que entendemos por "fuerza". En los contextos de represión, vemos cómo en muchas ocasiones se centran las capacidades en un solo líder, lo cual puede suscitar una mayor presión frente al colectivo, un sentido de fuerza basado en asumir "todo lo que venga", en no necesitar apoyos aunque desde las organizaciones éstos se generen, en seguir adelante sea como sea sin importar las circunstancias, no decaer, no mostrar las emociones, etc.

El exceso de presión social podría alimentar justamente que dicho líder oscile entre la omnipotencia y la impotencia (no puedo con "todo" lo que se me pide/me pido a mí misma). La individualidad del liderazgo frente a un liderazgo compartido o comunitario tiene implicaciones en este sentido.

Pero la fuerza entendida desde la vulnerabilidad, desde darnos permiso para sentir miedo frente a una situación amenazante, abre el espacio para construir fuerza a partir de nuestra indignación, pero también de nuestros miedos. Quizá este "darnos permiso" nos ayude a saber que todas/os somos vulnerables, que todos/as tenemos miedo en uno u otro momento, validar las sensaciones/emociones que tenemos, salir de la presión social de tener que ejercer roles de alta exigencia, ver que es posible funcionar desde encontrar colectivamente nuevos equilibrios que nos permitan trascender esta polaridad.

La rabia / ira

La rabia es una emoción básica muy presente en los colectivos por la defensa de los derechos humanos. La indignación frente las injusticias o vulneraciones de derechos nos lleva a movilizarnos, a generar acciones orientadas a dicha defensa. Por otro lado, cuando la rabia se expresa de forma impulsiva, nos puede llevar a ponernos en situaciones de peligro. La rabia reprimida puede manifestarse en forma de somatizaciones en el cuerpo. Por ejemplo: dolor en el hígado, problemas intestinales, musculares, entre otros.

La frustración

Especialmente las organizaciones que resisten en contextos de conflicto prolongados se pueden ver sumidas en sentimientos de frustración, ligados a la impotencia de la que acabamos de hablar. El sentimiento de frustración tiene mucho que ver con las expectativas de resultados; es decir, del coste y el desgaste físico y emocional que conlleva convivir con el conflicto y poner todo nuestro esfuerzo en la lucha por los derechos humanos.

La frustración es parte del mecanismo de desgaste propio de la guerra psicológica y sucia porque, si es prolongada, conduce a la desmovilización y a la parálisis.

Cuando nos damos cuenta de que domina un sentimiento de frustración, puede ser un indicador para parar y manejarlo, sabiendo que es un efecto buscado por el victimario y que quizá el descanso u otras formas que ayuden a salir de esa dinámica pueden prevenir un desgaste más profundo.

La culpa

La culpa es uno de los sentimientos más complejos que existen y de mayor dificultad para manejarla. Frente a actuaciones represivas como, por ejemplo, el secuestro de una compañera, el robo de información sensible, detenciones arbitrarias o la criminalización de la protesta –cargas policiales en una manifestación–, es habitual que las compañeras y compañeros se pregunten “¿qué podía haber hecho yo para evitar esto?”, “¿y si....?” (hubiera hecho esto y no aquello, y si no hubiera salido corriendo, y si hubiera avisado en el momento en que me pareció escuchar una alarma...etc.). Una de las funciones psicológicas de la culpa es mantener una sensación de cierto control sobre lo sucedido.

En no pocas ocasiones nos encontramos con que la culpa resignifica aspectos identitarios y creencias limitantes como, por ejemplo: “fui débil porque me quedé paralizada” o “si no hubiera tenido miedo, nada de esto habría sucedido”. Es importante transmitir siempre un mensaje desculpabilizador como podría ser: “Tú no tienes la culpa de la violencia. Lo que sucedió no depende de cómo reaccionaste en ese momento. Hiciste lo que pudiste.”

En muchas ocasiones, a estas reacciones generan sentimientos de vergüenza, tras haber reaccionado de forma que se percibe como no aceptadas o con poca validez moral. Por ejemplo: haber corrido en lugar de haberse detenido a ayudar a una compañera.

La mente puede repasar una y otra vez el recuerdo de una situación, imaginando cómo podía haber sido de otra manera. Ésta intenta crear un esquema mental sobre cómo lo haría para que no se repita lo sucedido. Intentamos reparar, cambiar la realidad en nuestra mente, aún y sabiendo que no se puede, que lo sucedido no se puede cambiar.

La culpa se puede focalizar en nosotras mismas, en compañeras o, incluso, en organizaciones. Este bucle mental mantiene el apego a una situación que se logrará soltar cuando asumamos la realidad desde otro lugar, asumiendo que no tenemos el control que deseáramos sobre la realidad, que lo sucedido tiene que ver con toda una dinámica mucho mayor y de enorme complejidad que trasciende la propia reacción en un momento determinado. Aceptar que hiciste lo que pudiste y que la reacción bajo presión en un contexto de alto estrés es la que surgió, aceptando y comprendiendo la complejidad de la dinámica del conflicto, quizá pueda ayudar a soltar cargas y a ampliar la mirada sobre lo sucedido.

Cuando la culpa se expresa de manera intensa y prolongada en el tiempo se recomienda contar con apoyo especializado u orientación

La confianza-desconfianza

Como sabemos, una de las estrategias más utilizadas para romper el tejido social es generar desconfianza en el seno de las organizaciones, entre las personas. El miedo, la desconfianza, genera un clima de sospecha, muchas veces indefinido y “flotante” pero que tiene su efecto y que hace que miremos con desconfianza a nuestros compañeros de organización o a otras organizaciones amigas.

Una de las complejidades reside en que en ciertos momentos es adaptativo tener una cierta dosis de desconfianza, ya que vivir en un contexto de riesgo implica asumir el reto de la supervivencia. Entonces, tenemos que ver cómo encontramos el equilibrio entre generar confianza, sabiendo que fortalece el tejido social, y la desconfianza como supervivencia.

Cada persona/organización deberá ir generando estos complejos equilibrios, no hay receta para ello, pero sí herramientas: los análisis de coyuntura y riesgo pueden ayudar a identificar patrones de los que hay que desconfiar y saber en quién podemos confiar, la trayectoria de cada uno/a, las alianzas, los objetivos compartidos, etc. Formar parte de una misma lucha, que haya canales de comunicación con organizaciones aliadas e, igualmente, el hecho de saber que este es el mayor objetivo de la guerra psicológica, ayudará también a comprender y analizar dinámicas de la represión orientadas a romper el tejido social mediante la estrategia del miedo y de la desconfianza.

La “paranoia” o hipervigilancia sostenida

En contextos de riesgo, sobre todo cuando éste se da de forma sostenida, es frecuente estar en alerta permanente y crear cierta sensación de “paranoia”; es decir, de hipervigilancia frente al enemigo. Esta sensación se generaliza y se extiende a la realidad de forma difusa o se proyecta en momentos concretos similares a lo vivido en un ataque determinado. De esta forma, la persona tiene la sensación real de que el peligro puede llegar de forma indefinida, en cualquier momento y en cualquier lugar, o cuando identifica elementos similares, se activa. Por ejemplo: si un compañero fue desaparecido o asesinado en plena luz del día, en la calle, mediante un furgón, se puede desarrollar una hipervigilancia cada vez que aparece un furgón en la calle o la persona puede sentir miedo de salir a la calle sola, sintiendo que, en cualquier momento, puede suceder algo.

Cuando detectamos esta sensación de forma propia o en otras compañeras, es importante validarla ya que la persona la siente de forma muy real y, sólo después, incluir herramientas para contrastar la realidad, identificar los focos que detecta la persona, contrastarlo con las vulnerabilidades y capacidades propias e ir delimitando la sensación, lo cual suele producir una sensación de mayor seguridad y un alivio en quien lo siente. En protección integral contamos con la herramienta del Análisis de Contexto (AdC) con la que podemos ahondar en el perfil de los victimarios. Esto puede generar una mayor sensación de seguridad en tanto conocer la estrategia, los modos de ataque y, de esta forma, delimitarlos.

Esta forma de paranoia es adaptativa y responde al contexto de riesgo, normalmente sostenido, en el que vive la persona o la organización. El mecanismo se activa como defensa frente al peligro. Es decir, esta “paranoia” o hipervigilancia permite a la persona sentirse capaz de actuar y defenderse en cualquier momento. Por supuesto, al mismo tiempo es importante acompañarla, contrastarla e ir generando otras formas de seguridad que ayuden a ir desmontando esta forma de afrontamiento para transitar hacia otras de mayor sostenibilidad.

Cuando esta hipervigilancia o “paranoia” se mantenga de forma intensa y sostenida será altamente recomendable contar con apoyo especializado.

La esperanza-desesperanza

La esperanza se podría definir como el motor, el impulso vital que permite continuar caminando y luchando por la defensa de los derechos a pesar del riesgo y de los costes que dicho contexto conlleva. El sentido político, trascendente, el compromiso, los valores profundos sobre los que se asienta el camino que es la defensa de los derechos humanos se convierten en abono, en el

sostén, en regeneración y en fuerza para continuar. Entonces, la esperanza se alimenta, se nutre, se construye desde lo más íntimo de cada quien y se convierte en fuerza colectiva cuando se comparte en el seno de una organización, de una comunidad.

Como mencionábamos en el caso de la impotencia-omnipotencia, muchas veces oscilamos entre la esperanza y la desesperanza. Son polos de un mismo eje: concebir el cambio posible da sentido al esfuerzo, a asumir cierto nivel de riesgo, etc. Por el contrario, no ver salida puede ser tan desalentador que entremos en una dinámica de desesperanza, lo cual suele generar apatía, pérdida de sentido, poca energía vital, falta de fuerza personal y colectiva.

Celebrar los logros y nutrir la esperanza es tan importante como abordar el miedo cuando aparece. Muchas veces, tendemos a focalizarnos en lo negativo, por ser aquello de lo que nos tenemos que defender. Pero la alegría, la esperanza que se genera frente a los logros, el sentimiento de estar en colectivo, la reafirmación del sentido del trabajo, de defender espacios de derechos, es una forma importante de nutrirnos y de generar protección integral, en tanto cuidamos aquello que nos da energía e ímpetu y que nutre el tejido social, la fuerza colectiva.

El dolor

La psicóloga chilena Elisabeth Lira, a partir del acompañamiento psicosocial realizado en el marco de la dictadura en este país, compartía como reflexión: **“todo es según el dolor con que se mira”**. Esta metáfora ejemplifica cómo el dolor se convierte en un filtro desde el que experimentar la realidad. La experiencia del dolor llega a ser como una mancha de aceite, se extiende, impregnando la realidad. Como mencionábamos en el proceso de duelo, el dolor, cuando se transita de forma colectiva, se convierte en un lugar común basado en el sostén y el apoyo mutuo que permite alivio y sensación de colectividad frente a la soledad que muchas veces invade a la gente cuando se aísla en su vivencia.

Hay muchas experiencias de transitar el dolor colectivamente que integran el tejer narrativas de memoria. Contar lo sucedido, ponerle palabras a lo que vivió la persona permite construir una narrativa propia de sentido que ayuda a recuperar el control sobre la propia vida, transitar de los hechos (de orden más rígido, “sucedio x”) a las vivencias y reacciones (de orden subjetivo y resignificables) potenciando la capacidad de resiliencia. A esto le llamamos **“narrativas que dignifican”** que permiten resignificar la experiencia vivida incluyendo elementos fortalecedores en el relato. Es muy común que las personas relaten únicamente los hechos dejando de lado sus emociones y formas de reacción. Incluir las vivencias en el relato puede ayudar a resignificar la narrativa y construir sentidos y lógicas alrededor de ello.

Ejemplos de afectaciones psicossociales a partir de emociones y sentimientos

El estrés extremo

Es bien sabido que, frente al peligro, desarrollamos dos tipos de respuestas primarias: ataque / huida o parálisis. Es decir, la respuesta frente a una situación estresante, tanto interna como externa, es la **hiperactivación o la hipoactivación**:

- Según Ogden, Kekuni y Pain (2009)¹ la hiperactivación tiene que ver con la evitación del daño mediante conductas de lucha o huida.
- La hipoactivación tendría que ver con conductas de evitación del daño mediante sometimiento. Lo que conocemos por estado de shock. Aquí entramos en parálisis, el sistema muscular pierde su movilidad y podemos quedarnos literalmente paralizadas, sin capacidad de movimiento.

En ambas reacciones, la memoria se altera, las emociones se intensifican, la sensación de desborde puede ser tal que el organismo activa dichos mecanismos de protección.

Para profundizar y comprender cómo funciona el mecanismo de alerta frente a la experiencia del estrés extremo, la siguiente cita² retrata la experiencia de las personas con impactos profundos a partir de lo vivido en el contexto de la represión:

“Cuando a las personas traumatizadas algo les recuerda el pasado, su cerebro derecho reacciona como si el acontecimiento traumático estuviera sucediendo en el presente. Pero como su cerebro izquierdo no está funcionando bien, puede que no sean conscientes de estar reexperimentando el pasado; simplemente están furiosas, aterradas, rabiosas, avergonzadas o paralizadas”

En esta cita vemos cómo las personas pueden reexperimentar lo vivido, como si estuviera sucediendo en el mismo momento. Cuando esto sucede:

- Hay vivencia de la emoción, pero no capacidad de poner palabras, ni distinguir pasado de presente.
- También puede haber bloqueo: el equivalente a “no sentí nada”.
- Cuando las palabras faltan, las imágenes vuelven en forma de pesadillas y flashbacks.
- La persona está atrapada en la lucha o en la huida.

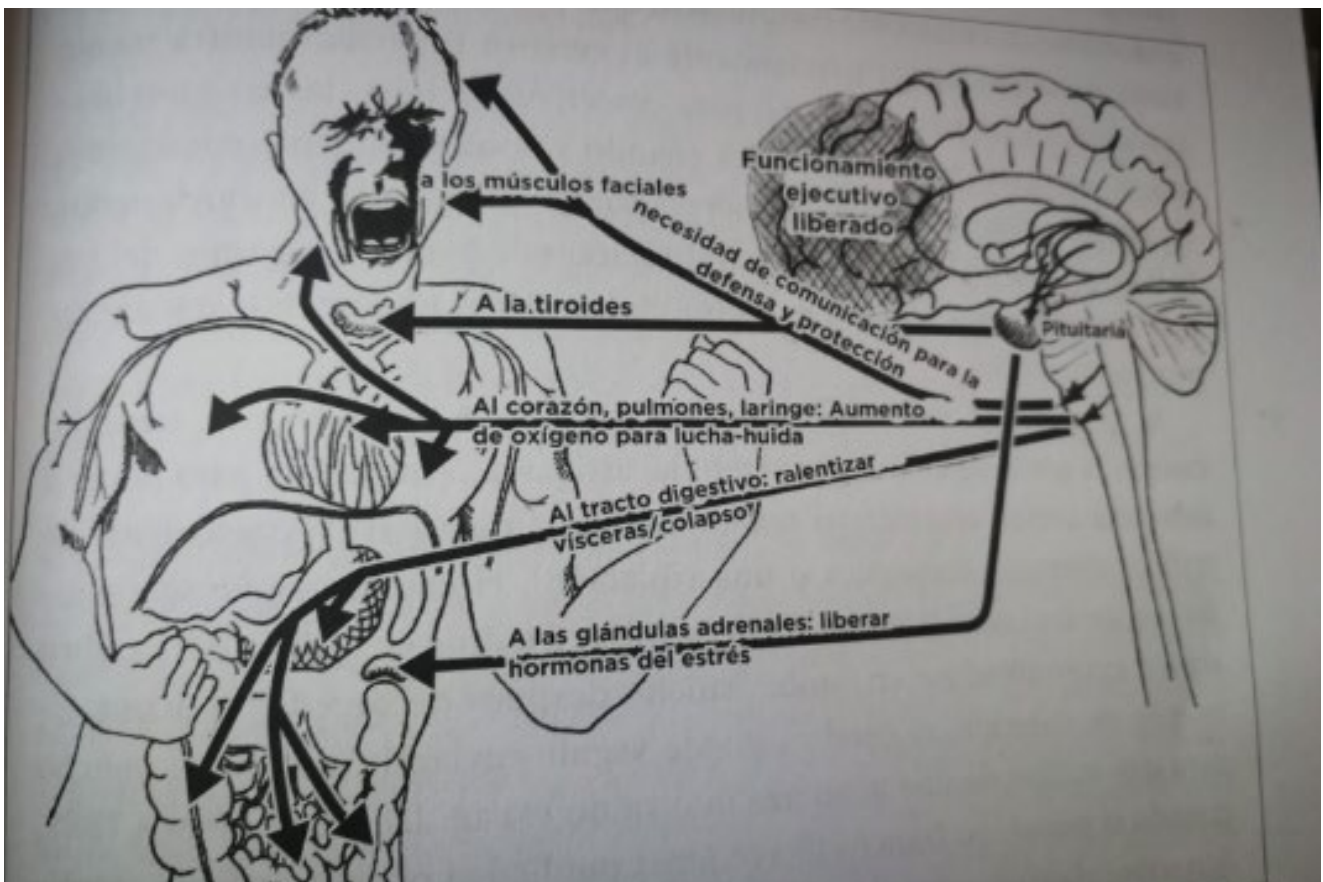
¹ Kekuni Minton; Pat Ogden; Clare Pain: “El trauma y el cuerpo: un modelo sensoriomotriz de psicoterapia”. Bilbao: 2009. Ed Desclée de Brouwer.

² Bessel van de Kolk, M.D: “El cuerpo lleva la cuenta. Cerebro, mente y cuerpo en la superación del trauma”. Barcelona: 2015. Ed. Eleftheria S.L. Pág. 50.

- Se liberan cortisol y adrenalina, hormonas del estrés. El cerebro, desde la amígdala, que es el núcleo que libera dichas hormonas, decide si la información que recibe de la realidad es una amenaza o no para la supervivencia antes de que seamos conscientes del peligro. Para cuando nos damos cuenta de lo que está sucediendo, nuestro cuerpo puede que ya esté en movimiento.
- La vivencia del estrés extremo, y especialmente en casos de trauma, actúa de forma compleja en el organismo. Según la teoría polivagal³ se conecta cerebro, corazón, pulmones, estómago e intestinos. Conocer la biología de la seguridad y el peligro nos puede ayudar a comprender las reacciones. También aporta luces frente a cómo generar apoyo en dichos momentos. Por ejemplo, contar con apoyo social, con personas del entorno, permite relajar la respuesta de peligro, la reacción visceral, al sentirse la persona en un entorno de seguridad emocional.

El siguiente gráfico ejemplifica lo mencionado:

Veamos cómo el organismo se activa para la defensa y protección. En el siguiente gráfico vemos implicados el sistema hormonal, muscular, coronario, respiratorio y digestivo. El recuerdo/la memoria de la vivencia impactante se instala en vísceras, sistema muscular y órganos corporales, activando posibles mecanismos: regulación emocional, percepción del peligro, capacidad de protección, hiperalerta constante, aislamiento e insensibilización.



Bessel van der Kolk (2015): "El cuerpo lleva la cuenta". Ed. Eleftheria: Barcelona. Pág. 57

³ La teoría polivagal fue elaborada en 1994 por Stephen Porges, investigador de la Universidad de Maryland (eeuu). Desde entonces goza una amplia aceptación en la comunidad científica.

El duelo

El duelo nos remite a los procesos de cambio, a las pérdidas padecidas. Elaborar las pérdidas, reconstruirse a partir de ello, rehacer la vida incluyendo los cambios que ello supone es el proceso de duelo. Los duelos implican tiempos largos.

Por ejemplo, en el caso de los desplazamientos forzados se vive la pérdida del hogar, las raíces y vinculación con la tierra, con el lugar de vivienda, y puede suponer la ruptura de una comunidad o de las relaciones de vecindad. En otros contextos podemos hablar de la pérdida de libertades, personas represaliadas, recortes de derechos; por ejemplo, perder el derecho a la calle como espacio de encuentro o de manifestación. Y por supuesto, es necesario hablar de los duelos debidos a la agresión y/o fallecimiento de familiares, líderes sociales, compañeras y compañeros de las organizaciones y otras personas asesinadas. También es importante señalar el caso de las personas defensoras que fallecen a causa de enfermedades y somatizaciones relacionadas con lo que significa vivir permanentemente bajo amenaza, en riesgo.

Darle espacio a las emociones y vivencias asociadas como pueden ser el dolor, la tristeza o la rabia, asumirnos en dicho proceso, contar con el apoyo de la comunidad, de la gente, pueden ser elementos clave para transitar este proceso en el que cada persona pautará su propio ritmo y necesidades.

Los duelos colectivos, a partir de rituales o acciones comunes que permitan a un grupo expresar el dolor, pueden generar profundas sensaciones de apoyo y de sostén, así como construir significados colectivos que aporten fortaleza, complicidad, historia compartida y reafirmación de compromisos.

Los aniversarios, conmemoraciones y, en general, los ejercicios de tejer memoria de lo sucedido permiten incluir vivencias, formas de experimentar de unas y otras, matices, en forma de mosaico, de tejido colectivo, en el que la narrativa se va creando a partir de las vivencias de la gente. Hacer visible lo sucedido, poner en valor lo propio, dar espacio a las palabras, a las expresiones diversas, son formas de elaborar los duelos que permiten transitar y transformar en lucha, en resistencia, en valores que se defienden, ese espacio común que es el dolor.

Herramientas: cómo manejar las emociones/sentimientos para lograr una mayor capacidad de protección

Autoconsciencia y autorregulación emocional para el manejo del estrés

Hasta el momento, hemos hablado del autoconocimiento como forma de conocer y comprender las reacciones, emociones y mecanismos que se activan en contextos de riesgo y represivos. A partir de aquí nos detendremos en lo que llamaremos la “autorregulación emocional” para el manejo del estrés. Tomamos como definición de autorregulación emocional el proceso por el cual el individuo influye en sus emociones: cómo se experimentan y cómo se expresan⁴.

Podemos canalizar y abordar las emociones de múltiples maneras. Algunas son las siguientes:

- **Ponerles palabras a las emociones/la vivencia:** verbalizar, llevar a la palabra lo vivido ayuda a ordenar, a organizar las vivencias, a identificar lo que siento (en el cuadro más abajo se amplía este proceso).
- **Validar y normalizar:** muchas veces las personas sienten extraña la propia vivencia, o piensan que nadie siente lo mismo. El hecho de compartir las vivencias puede sorprendernos en este sentido. Lo habitual es que sensaciones y emociones sean compartidas y que encontremos más empatía y comprensión de la que pensamos. Validar las vivencias es clave para darles espacio y a partir de ahí buscar formas para liberar y canalizarlas de forma constructiva. Todo ello, siempre en un espacio seguro y de cuidado.
- **Catarsis:** gritar, correr, golpear (un saco, un cojín). Lo que hacemos con la catarsis es liberar el exceso de tensión acumulada, disminuyendo la intensidad. Es importante hacerlo de forma segura para la propia persona y para el entorno.
- **Técnicas de respiración y corporales:** en el documento de apoyo de este mismo módulo, “*Manejo de la ansiedad y el estrés*”, se describen algunas de estas técnicas.
- **El apoyo social:** contar con apoyo social, del grupo, del movimiento o familiar es esencial en el trabajo de autorregulación emocional. El contacto y el apoyo, la aceptación y el no juicio van a ser elementos clave para acompañar dichos estados anímicos.
- **Crear sentidos y renovar compromisos sociales.**
- **El acompañamiento psicosocial:** cuando la intensidad y el impacto devienen sobrecogedores o sobrepasan a las personas el acompañamiento psicosocial puede ser una herramienta de apoyo que permita a las personas transitar y transformar dichas vivencias.

⁴ “Las emociones en la relación de ayuda”. Cuidado a cuidadoras: apoyo psicosocial a equipos que trabajan en situaciones de violencia política y catástrofes. GAC. (20 oct - 14 dic 2014).

Además de ello, hacer deporte –especialmente aeróbico– o alguna actividad que involucre al cuerpo de manera regular –yoga, danza libre–movimiento auténtico, etc.– ayuda a descargar tensiones acumuladas y a mantener un buen funcionamiento fisiológico, lo cual permitirá lidiar mejor con las vivencias.

Recordemos que nuestro organismo funciona de forma sistémica, cuerpo-emociones-pensamientos funcionan en interrelación. Por ello, descargar tensiones corporales relaja y permite liberar emociones de forma indirecta. Igualmente, es interesante cómo, en contextos de crisis o tensión, muchas personas practican meditación –sentarse en completa quietud en silencio o con una música adecuada dejando pasar los pensamientos, “vaciando la mente”– para conectar con su centro, el lugar seguro interior, liberar emociones y pensamientos, sobre todo aquellos más repetitivos e invasivos.

Igualmente, la expresión artística o creativa, pintura, teatro, poesía, música son grandes catalizadores de las vivencias. Cuando expreso, externalizo la vivencia y, desde ahí abrimos el espacio para que las emociones y constricciones internas se liberen.

En ocasiones necesitaremos herramientas individuales para la propia autogestión emocional y también herramientas grupales que nos permitan sostenernos mutuamente y acompañarnos en medio del conflicto o la crisis.

A nivel grupal la fase de “aparente tranquilidad” –ver documento “Las fases del peligro”– es un buen momento para trabajar desde la prevención y la proactividad, fortaleciendo la propia organización o colectivo mediante actividades de cohesión grupal, confianza, empatía, autoconocimiento emocional, trabajo con el miedo, comunicación intra-grupal, cuidado de espacios personales y familiares, hábitos saludables –cuidado del cuerpo, alimentación y sueño–, sentido del trabajo, propósito personal en la defensa de los derechos humanos, valores y cosmovisión desde el cual se ha ido desarrollando la sensibilidad frente a injusticias, entre otros aspectos.

Como venimos diciendo, en tanto apostemos por un trabajo preventivo, de protección y de cuidado previo, iremos desarrollando herramientas individuales y grupales para sostenernos y actuar de forma protegida durante la crisis, evitar ponernos en un mayor peligro, aprender a autorregular las emociones, reduciendo el impacto emocional del peligro –mayor capacidad de resiliencia– y contar con mayores herramientas para afrontar y transitar el dolor.

Para quienes quieran profundizar e ir algo más allá, introducimos un par de experiencias focalizadas en los procesos de reparación emocional y psicosocial respecto las vivencias e impactos psicosociales de la represión. Es clave poder recorrer los procesos de duelo implícitos y de memoria colectiva que permiten transitar ese dolor de forma compartida. Hay multitud de experiencias al respecto. Aquí señalamos un par de experiencias inspiradoras como serían la experiencia de La Ruta Pacífica de las Mujeres⁵ en Colombia o el trabajo de Teatro Ritual que realiza el también colombiano Héctor Aristizábal⁶, mediante el uso de rituales en comunidad.

⁵ Para profundizar: <https://www.youtube.com/watch?v=i0D4n8bel0g>, audiovisual “La Verdad de las Mujeres” del movimiento “Ruta pacífica de las mujeres”, Colombia. Realizado en el marco de los procesos de paz y de la Comisión de la Verdad, en el que las mujeres tejen colectivamente sus vivencias en un ejercicio de reparación psicosocial colectiva, participando de los procesos históricos, posicionando su voz como portagónica.

⁶ Entrevista con Héctor Aristizábal sobre la experiencia de “Teatro Ritual”, en Colombia: <https://www.youtube.com/watch?v=x3ZyZfRwGvN&t=556s>

Seguidamente dejamos un esquema orientativo con el proceso de transformación desde la autoconsciencia emocional, a realizar individual o grupalmente.

La autoconsciencia emocional como proceso de transformación de emociones

La autoconsciencia emocional significa darme cuenta de mis emociones, de lo que siento, cómo lo siento y a qué acciones me lleva. Aquí proponemos 4 pasos intercalados: observar-identificar-comprender-transformar. En el siguiente cuadro se describen:



OBSERVAR

Observar las propias emociones, sentimientos y reacciones permite desidentificarte de ellas, no dejarte “arrastrar”, salir del “bucle” como muchas veces sucede. Te das cuenta de que eres más allá de las emociones y pensamientos. Esto permitirá “separarte” de ellas e identificarlas.



IDENTIFICAR

Para identificarlas intentaremos nombrarlas, ponerles palabras. Si es difícil nombrarlas, se sugiere expresarlas en otros lenguajes metafóricos o artísticos, danzarlas, pintarlas, utilizar música o cantar, trabajar con sonidos internos, imágenes, etc.



COMPRENDER su sentido/función psicológica

No juzgarlas sino comprender su función, cómo ayudan a transitar la experiencia de lo vivido, de qué manera me están protegiendo. Toda emoción es adaptativa; lo que puede no serlo, en ocasiones, es la forma de expresarlas o manifestarlas, pero la emoción en sí misma siempre lo es. Comprender a qué responde y cómo me ayuda a afrontar lo vivido es esencial para alcanzar el siguiente paso: transformarlas.



TRANSFORMAR

Las emociones se transforman cuando tomamos consciencia, nos damos cuenta, de cómo funcionan en nosotras, cuando identificamos los matices, las ambivalencias, las contradicciones y desvelamos el conflicto o estrés al cual responden. El ritmo de las emociones es ondular, por lo tanto, siempre pasan. No son estáticas, al contrario, son dinámicas. Abrazarlas, aceptarlas y darles espacio facilitará su flujo. Si luchamos contra ellas, estaremos creando resistencias y reforzándolas.

También podemos reafirmar emociones/darnos cuenta de recursos con los que contamos, etc. Una vez nos demos cuenta de cómo funciona nuestro mundo emocional/sentimientos, tendremos un mayor conocimiento de nosotras mismas, deconstruiremos las reacciones impulsivas y abriremos el espacio para respuestas emocionales más protectoras.

Palabras finales

Para finalizar, queremos remarcar que tanto en la protección individual como a nivel colectivo es clave incluir las emociones y hacer un trabajo serio en este sentido.

En resumen, incrementar nuestra inteligencia emocional nos ayuda a:

- No dejarnos llevar por las reacciones más automáticas e inmediatas, especialmente en momentos de crisis en los que ciertas reacciones pueden ponernos en un mayor peligro.
- Tener un mayor conocimiento de nuestros procesos emocionales y desarrollar herramientas de autorregulación emocional.
- Comprender las reacciones de compañeras y compañeros y, al comprender, no juzgarlas, humanizando nuestros vínculos.
- Reconocer el uso de las emociones como estrategia de represión –el uso del miedo, pero también del desgaste, la zozobra, la confusión y el caos, la inseguridad, la incertidumbre, etc. –. A partir de identificar el uso emocional en la represión podemos evitar el efecto que pretenden, con lo cual su estrategia queda debilitada o incluso desactivada.
- Conocer nuestras vulnerabilidades como persona u organización y, a partir de ahí, fortalecernos. Al ser conscientes de nuestras brechas o puntos flacos, podemos prepararnos mejor frente a los distintos escenarios de agresión que se puedan dar.
- Nutrir la sostenibilidad del movimiento por los derechos humanos, previniendo el desgaste, incluyendo el cuidado y la atención a los impactos y afectaciones.
- Incluir las emociones en la protección integral se convierte en un aspecto ético y político en la defensa por los derechos humanos, en tanto nos remite a cómo queremos construir los procesos internos en nuestras organizaciones, bajo qué valores y bases relacionales. Nos invita a la coherencia interna: defender derechos conlleva implícitamente el cuidado de las relaciones de quienes los defienden. Finalmente, darnos cuenta de que defender derechos humanos es defender la vida en todas sus formas.

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