

RECUPERACIÓN Y RESILIENCIA

¿Cómo afrontamos las reacciones psicológicas y emocionales tras la violencia (policial), la represión u otras experiencias altamente estresantes?

Una de las cosas más sorprendentes de los activistas es que a menudo nos exponemos deliberadamente a la violencia si creemos que es necesario. Lo que también es sorprendente es lo poco que sabemos sobre los efectos psicológicos de la violencia. Podemos prepararnos y apoyarnos a la hora de afrontar las consecuencias mentales y emocionales de experiencias muy estresantes.

Tras sucesos de alto estrés, el cuerpo y el sistema nervioso ponen en marcha tres tipos de reacción...

...que pueden producirse tras una experiencia directa o indirecta de violencia. Es posible sentir todas estas reacciones al mismo tiempo, algunas de ellas o sólo una, dependiendo del individuo. Puedes sentirte desestabilizado por una experiencia personal, por presenciar las experiencias de otros directa o indirectamente, por oír hablar de ello en los medios de comunicación o en conversaciones, o por la impotencia cuando les ocurre a otros.

1. Reexperimentación

- *la reaparición de imágenes y recuerdos al despertar o durante el sueño en forma de pesadillas.*
- *la sensación de no poder olvidar la experiencia.*
- *flashbacks: la sensación de revivir la situación, perdiendo a menudo el contacto con el "aquí y ahora" real.*

2. Evitación o supresión

- *Retirarse o aislarse, dejar de lado las actividades sociales.*
- *Evitar personas, lugares o cosas que puedan traer recuerdos.*
- *Pérdida de memoria.*
- *Sentir una fuerte resistencia o no poder hablar de ello.*
- *Consumo problemático, más frecuente o continuo de drogas o alcohol (más de lo habitual).*
- *Sobrecargarse de tareas o trabajo para no tener que pensar en ello.*
- *Disociación: desconexión total o absoluta del "aquí y ahora".*

3. Amplificación de las emociones.

- *Problemas para dormir o concentrarse.*
- *Agitación, asustarse con facilidad, miedos o ataques de pánico.*
- *Irritación, ira, arrebatos emocionales, sentimientos de vergüenza o culpabilidad.*
- *Depresión, pensamientos suicidas, reaparición de traumas anteriores.*
- *Sentimientos de cinismo, desconfianza, pesimismo o impotencia.*
- *Problemas para desenvolverse en la vida cotidiana o para tomar decisiones corrientes.*
- *Ausencia total de emociones: insensibilidad.*

Son reacciones normales y útiles ante experiencias extremas. Y, con demasiada frecuencia, minimizamos nuestra experiencia diciéndonos a nosotros mismos que no fue tan grave, que no fue tan intensa, que "no soy tan malo"... Las reacciones dependen de la experiencia de cada persona y de factores como: traumas pasados, el sentimiento de responsabilidad, la vergüenza, la impotencia sentida, haber visto cómo violaban a otros sin poder hacer nada al respecto, haber creído morir o haber creído morir por otra persona... Muchas personas han vivido experiencias extremas y se han recuperado de ellas. Cada persona reacciona de forma diferente, en cuanto al tipo de reacciones, pero también en cuanto a su intensidad y duración. A veces estas reacciones aparecen inmediatamente

después del suceso, otras veces tardan algún tiempo en aparecer, incluso años después. También puede haber un efecto de acumulación.

Estas reacciones no sólo son normales, sino que tienen una función saludable: son mecanismos de protección del organismo y del sistema nervioso. Revivir sirve para digerir la experiencia y, al pensar en ella con calma, calmar la reacción automática de estrés ligada al recuerdo. La evitación y las emociones exacerbadas nos permiten distanciarnos de otros acontecimientos estresantes mientras nos recuperamos. Es un poco como una herida en el cuerpo: duele, así que no la tocas ni te apoyas en ella. Lo mismo ocurre a nivel psicológico. Incluso en situaciones graves, para más del 70% de las personas, estas reacciones normales y útiles desaparecen al cabo de 4 a 6 semanas. Ten paciencia y date tiempo para superarlas. Aunque al principio no sea fácil, no eres débil, no eres inútil, no tienes la culpa. La vergüenza puede minar nuestra capacidad de curación: siéntete y apóyate, con amabilidad y compasión (¡hacia ti mismo!)... Dos principios básicos para evitar dispararte en el pie en el proceso de recuperación.

Algunos consejos importantes para la recuperación

Que estas reacciones sean intensas o no, has tenido una experiencia extrema, por muy "absolutamente" intensa que sea. Te ayudarás a ti mismo, ahora y en el futuro, legitimándote y tomándote en serio tu recuperación. Con y para nosotros mismos, las personas que nos rodean y los grupos a los que pertenecemos. Echa un vistazo a los siguientes consejos para ver cuál se adapta mejor a ti. Puedes confiar en los métodos de apoyo que ya conoces y también puedes experimentar con cosas que harías menos o no harías.

1) Estabilizar las bases

- Obtén atención médica/psiquiátrica si la necesitas.
- Busca un lugar seguro con personas de confianza para los próximos días.
- Asegúrate de dormir lo suficiente, comer sano y hacer algo de ejercicio. Las actividades rutinarias y un ritmo diario pueden ser beneficiosos.

2) Utilizar el poder reparador de la naturaleza

- Entra en contacto con la naturaleza, por ejemplo dando un paseo, trabajando en un jardín o pasando tiempo con animales.
- La manzanilla, el espino blanco y la pasiflora son útiles para la inquietud o los problemas de sueño.

3) Tómate tiempo para ti

- Protéjete de la sobreestimulación y busca un momento de tranquilidad si lo necesitas.
- Sé paciente, delicado y amable contigo mismo.

4) Dedícale tiempo a los demás o al grupo

- Encuentra la compañía de personas en las que confíes y que te aporten energía.
- Funcionen en parejas o grupos de afinidad (incluso después de los eventos) y manténganse en contacto regularmente.
- Tómate tiempo para hablar con los demás, pero también para hacer cosas divertidas: haganse masajes, celebren lo conseguido, jueguen, ¡organicen una fiesta!

5) Sé creativo al procesar la experiencia

- Es útil escribir lo que has vivido y cómo te sientes, pero también puedes hacerlo dibujando, pintando, escribiendo poesía, bailando, esculpiendo...
- Hacer música (o escuchar música), pintar, dibujar, crear... son realmente beneficiosos.

6) Pon a trabajar tu cerebro

- Asígnate tareas significativas (y realizables): la mejor forma de recuperar el control es utilizar sus habilidades para resolver problemas. Por ejemplo, una nueva receta.
- Busca otra forma de aprender algo nuevo, haz un curso o lee un libro.

7) Recuerda por qué estás haciendo todo esto

- Reflexiona sobre tu motivación interna y por qué es tan importante para ti participar en la acción social.
- Intenta hacer ejercicios de atención plena o meditación.
- Encuentra esperanza y confianza a través de una forma de espiritualidad que se adapte a ti.

Apóyarse a si mismo

- Recuerda: tus reacciones son normales y hay apoyo disponible. Aunque ahora no puedas afrontarlo, lo superarás. Sé paciente contigo mismo: al igual que las heridas físicas, las psicológicas necesitan tiempo para curarse.
- Puede que te sientas mal porque crees que otras personas lo llevan mejor. Todos tenemos reacciones diferentes y no hay una "mejor manera". No es un signo de debilidad sentir dolor cuando te han maltratado de cualquier forma o manera. No compares lo que tienes dentro con lo que tienes fuera.
- Tal vez te sientas culpable por lo ocurrido. Recuerda: no es culpa tuya, ¡la culpa es de los agresores!
- Si piensas "no tengo derecho a sentirme mal porque lo que le pasó a la persona X fue mucho peor", tienes todo el derecho a sentirte como te sientes. La comparación duele, y la intensidad de la violencia sufrida es siempre relativa.
- La evitación y la negación suelen ser perjudiciales a largo plazo. Aunque las drogas, el alcohol, la medicación o el exceso de trabajo parezcan ayudar en el momento, no son beneficiosos a largo plazo.
- La familia y los amigos a menudo no saben cómo apoyarnos. Diles lo que necesitas y lo que no.
- Ten cuidado con las imágenes/vídeos/posts/reacciones (en las redes sociales). Podría empeorar las reacciones.

¿Cómo puedes apoyar a los demás?

- No esperes a que alguien te pida ayuda. Estar ahí ayuda mucho, aunque la gente se aísle. Pero hay que estar ahí sin forzar ni ser condescendiente.
- No obligues a nadie a hablar de su experiencia si no quiere o no puede hacerlo.
- La falta de apoyo puede empeorar la situación: es lo que se conoce como trauma secundario y debe tomarse muy en serio. Se trata de expectativas rotas: sabemos que podemos esperar violencia por parte de los agresores, pero si sentimos que nuestros compañeros no nos apoyan, podemos sentir que el mundo entero se desmorona.
- El comportamiento irracional, la ingratitud, el distanciamiento y los arrebatos emocionales son reacciones posibles. No te lo tomes como algo personal y sigue apoyándole y respetándole.
- No sirve de nada decirle a alguien que lo supere. Sólo creará más distancia.
- Importante: cuidar y apoyar también puede ser agotador para ti. Asegúrate de cuidarte y hacer cosas que te hagan feliz. Encontrar apoyo para ti mismo te ayudará a apoyar a los demás.

¿Qué podemos hacer como grupo?

- Es preferible NO efectuar un debriefing plenario en los primeros días tras lo sucedido ni facilitararlo. Esto podría agravar las reacciones y provocar sentimientos de culpa o vergüenza. Si la gente siente la necesidad de hablar del acontecimiento, es mejor hacerlo en conversaciones personales y con otros simpatizantes.
- En la medida de lo posible, intenta dar seguimiento a cualquier denuncia de violencia policial o malos tratos en comisaría con acciones legales colectivas/Obspol.

- Todos experimentamos reacciones ante la violencia (policial), la represión u otros acontecimientos (muy) estresantes. Esto no sólo es normal, también es un hecho. No contribuyas a culturas de grupo machistas en las que afrontar estas reacciones se convierte en un tabú. No es bueno para nadie: ni personalmente, ni para los que te rodean, ni para el movimiento político en general. Cuidar de nosotros mismos y de los demás debe tomarse en serio.

Más vale prevenir que curar

- Contacta con el equipo de Apoyo y Recuperación
- Utiliza los consejos descritos en la sección "Consejos importantes para la recuperación" no sólo durante las crisis, sino también en tu vida cotidiana normal. Si tu base es estable, será más difícil desequilibrarte y el impacto será más manejable.
- Esté bien preparado cuando participe en una acción. Trabaja en parejas y grupos de afinidad. Tómate tiempo para hablar de tus límites y de las cosas que te apoyan antes de pasar a la acción. Toma decisiones conscientes antes o durante las acciones. Asegúrate de estar bien informado y ten en cuenta tus límites mientras lo haces.
- Es un buen hábito contar con un equipo legal para las acciones. También es útil tener un equipo de apoyo y recuperación. Ponte en contacto con ellos a tiempo. El equipo S&R también puede impartir talleres de formación, como entrenamiento para interrogatorios, un taller sobre fortaleza mental durante las acciones o un taller sobre reacciones tras sucesos estresantes.

¿Y si no cambia?

En la mayoría de las personas, estas reacciones desaparecen gradualmente a lo largo de las primeras cuatro a seis semanas. Si no parecen pasar, por ejemplo, porque las reacciones se mantienen o incluso empeoran -o si tienes reacciones tan fuertes durante las primeras semanas que te resulta imposible desenvolverte en la vida cotidiana-, deberías tomártelo en serio. Ponte en contacto con el equipo de S&R para que juntos podamos averiguar qué apoyo adicional sería adecuado para ti o para tu apoyo personal o profesional.

SUPPORT & RECOVERY TEAM (equipo de apoyo y recuperación)
sr-bxl@riseup.net (Be) | sr-france@riseup.net (Fr) | s-r@riseup.net (NI)
<https://supportandrecoverteam.espivblogs.net>
(FR & ENG & NL & ES)