



# Out of Action

primeros auxilios psicológicos

**...sobre los efectos traumáticos  
de la violencia policial (y de otros tipos)  
y cómo superarla...**

Un pequeño manual para el activismo político  
enfocado en el tratamiento de vivencias traumáticas  
antes, durante y después de una acción.

## ¿De qué trata esta guía?

Aquellas personas políticamente activas pueden encontrarse en situaciones en las que se ejerza violencia represiva sobre ellas mismas o sobre otras personas de su entorno. Situaciones como la violencia directa de la policía en las manifestaciones, la confrontación con nazis o la persecución por parte de los servicios secretos pueden desencadenar miedo, falta de perspectivas, estrés o desgarro interior. Este tipo de agresiones tienen un efecto a nivel emocional mucho mayor que las lesiones físicas visibles.

No todas las situaciones en las que se haya vivido violencia provocan daños a largo plazo o incluso un trauma. En este tipo de situaciones entran muchos factores en juego. Las personas gestionan este tipo de experiencias represivas y de violencia de maneras muy diferentes, los límites y los comportamientos son tan individuales como las personas mismas. Teniendo en cuenta las diferentes reacciones a lo vivido, el apoyo solidario debe tener en cuenta las necesidades de las personas afectadas.

En caso de que esto no se produzca, si, por ejemplo, se considera un tabú hablar sobre los miedos, las personas afectadas se suelen retirar de sus entornos políticos y personales.

Precisamente el objetivo de la represión y de la violencia es la de intimidar a las personas a largo plazo e inculcarles un sentimiento de impotencia ante el poder del estado. La buena gestión del miedo y de otras emociones debería ser parte de los principios de la izquierda radical.

En principio, cualquier situación estresante en la que una persona está impotente (o se sienta así) puede provocar un trauma. Con la falta de apoyo se pueden reforzar las reacciones a una situación determinada. Esto puede ser más grave que la situación en sí misma y es, por lo tanto, algo que hay que tomarse muy en serio.

Las consecuencias de la represión, también las emocionales, no son un tema privado. Nos conciernen a todos y juntas podemos contrarrestarlas.

## **Posibles reacciones a situaciones estresantes**

### **Revivir lo vivido**

No ser capaz de apartar imágenes y recuerdos desagradables; flashbacks (la sensación de volver a estar en la situación vivida); pesadillas.

### **Represión y evitación**

Aumento del consumo de alcohol y drogas, retirarse y aislarse, reducir las actividades sociales, pérdida de memoria, evitar todo lo que tenga que ver con lo vivido o que pueda recordarlo, construcción de una distancia con lo ocurrido, cambios en los hábitos alimenticios y de sueño y de las costumbres sexuales.

### **Hiperexcitabilidad**

Insomnio; inquietud, arrebatos emocionales y de cólera; dificultades de concentración; sobresaltos; irritabilidad; enfado; llanto incontrolado; dolor de estómago; náuseas; tensión muscular; miedo; inquietud; hipervigilancia.

## **También pueden aparecer:**

- Ataques de pánico, sentimiento de culpa, vergüenza, autoinculpa-ción
- Pérdida de las ganas de vivir; sentimientos de soledad, de abandono, vacío o desconexión; incapacidad para tomar decisiones
- Cuestionar el activismo político y las relaciones interpersonales
- El sentimiento de que la vida ya no tiene sentido/valor
- Posible vuelta de recuerdos de traumas anteriores; no creer que esta fase pasará, no hacer planes para el futuro

A veces, las reacciones aparecen mucho después (semanas o incluso años después del suceso). Con nuestro comportamiento podemos ayudar a otras personas y a nosotrxs mismxs a superar este tipo de situaciones. Uno de los objetivos es el de integrar la situación estresante en la vida de la persona afectada. Sin embargo, cada persona reacciona de manera diferente ante una situación estresante.

## Qué podéis hacer como grupo

- Hablad ANTES de una acción sobre lo bien o lo mal que os sentís en ese momento y dónde están vuestros límites. Aclarad de quién esperáis apoyo en caso de que se produzca una situación inesperada, también si queréis “salir” de repente y necesitáis a alguien que se quede con vosotrxs. Cread grupos de referencia y cuidad unxs de otrxs.
- Tomaos tiempo para hablar después de una acción sobre qué ha pasado. Ofrecerles a todxs lxs que participaron y quieren hablar sobre ello la posibilidad/el espacio para contar dónde estuvieron, que hicieron, vieron, oyeron y qué sintieron o pensaron en ese momento. De esta manera se puede completar y entender mejor la historia.
- No solo las personas heridas necesitan ayuda, también las personas que apoyan a lxs demás deben tener en cuenta sus necesidades y sus límites y deshagorase.

## Cómo ayudar a tus amigxs

- No esperes a que alguien te pida ayuda, intenta estar ahí para ayudarle. Es especialmente importante hablar los días justo después de la situación estresante, normalmente después la persona afectada se suele “cerrar”. Las personas traumatizadas se suelen aislar.
- Quizá te sientas insegurx y no sepas cómo debes comportarte. Para poder entender mejor las reacciones, infórmate sobre el tema trauma. Comportarte simplemente de manera “normal” sin compadecerte ni agobiar a la persona puede ser de gran ayuda. Al mismo tiempo, esfuérzate por mostrarte tolerante ante sus reacciones, También es importante que tu amigx se sienta bien y segurx contigo.
- No olvides que al principio puede parecer que las personas que acaban de vivir una situación estresante se encuentran bien y que las reacciones pueden aparecer más tarde.

- Intenta aprender a escuchar. A menudo tendemos a dar consejos en lugar de escuchar de verdad.
- Hablar de ello ayuda a procesar lo vivido. Anima a tu amigx de manera sutil pero sin presionar demasiado a que te cuente lo ocurrido por orden: sentimientos, sensaciones sensoriales, pensamientos, etc.
- Forzar a la persona a hablar sobre algo sobre lo que no quiere hablar hace que esta se aparte y se distancie
- En este tipo de situaciones, a las personas les suele resultar difícil realizar incluso las tareas más pequeñas. Cocinar para ellas, asumir responsabilidades, etc. suele ayudar, pero ten cuidado de no limitar su autonomía.
- Intenta no tomártelo como algo personal si la persona reacciona de manera irascible o esquiva y no dejes que tu apoyo dependa de estos factores. Estas son reacciones que aparecen normalmente tras haber vivido una situación traumática.

- Intenta ser paciente. Decir “ya deberías haberlo superado, toma de una vez las riendas de tu vida” suele producir solamente que la persona se sienta incomprendida y se distancie.
- Esta época puede ser también muy difícil para ti. Ocúpate también de ti. Habla con otras personas sobre cómo te sientes TÚ.

### **Qué puedes hacer para ti mismx.**

- ¡Dite a ti mismx que tus reacciones son normales y que puedes buscar ayuda! Tómate tu tiempo, sé paciente contigo mismx y no te castigues por tu estado. Las heridas emocionales también necesitan tiempo y calma para sanar al igual que las físicas. Esta es una fase complicada, pero la vas a superar.
- Tras una situación traumática: Vete a un lugar donde te sientas segurx y bien. Intenta recuperarte y permite que otras personas te cuiden.

- El movimiento ayuda a eliminar el estrés. Pasear o salir a correr para tranquilizarse ayuda a menudo más que quedarse sentadx.
- Intenta no aislarte. Acude a los amigxs en lxs que más confíes y diles que necesitas ayuda.
- Una reacción común es que te duela que otros lo lleven mejor que tú. Conciénciate de que cada persona reacciona de manera diferente.
- La intensidad de las reacciones puede tener que ver también con traumas anteriores. No es un signo de debilidad sentir dolor tras haber sufrido una herida.
- Sentirte responsable de lo ocurrido es una reacción que suele suceder a un trauma. Convéncete de que lo ocurrido no es culpa tuya, la culpa es de la persona que te atacó.

- Tu familia y amigx suelen no saber cómo tratarte. Habla con ellxs y, en caso de que su comportamiento no te esté ayudando, diles lo que necesitas.
- Las infusiones, como la valeriana te pueden ayudar a relajarte, al igual que los masajes y los baños calientes. Intenta averiguar qué te hace bien. El alcohol y las drogas pueden influir de manera negativa a largo lazo.
- Para entender mejor tus reacciones infórmate sobre el tema trauma.



**web**

[outofaction.blackblogs.org](http://outofaction.blackblogs.org)

**Berlin**

[outofaction-berlin@nadir.org](mailto:outofaction-berlin@nadir.org)

**Dresden**

[outofaction-dresden@nadir.org](mailto:outofaction-dresden@nadir.org)

**Frankfurt**

[outofaction-ffm@nadir.org](mailto:outofaction-ffm@nadir.org)

**Hamburg**

[outofaction-hh@nadir.org](mailto:outofaction-hh@nadir.org)

**Köln**

[outofaction-koeln@nadir.org](mailto:outofaction-koeln@nadir.org)

**Leipzig**

[outofaction-leipzig@nadir.org](mailto:outofaction-leipzig@nadir.org)

**West**

[outofaction-west@nadir.org](mailto:outofaction-west@nadir.org)

Ruhrgebiet y alrededores

Si no hay ningún grupo de OoA en tu ciudad puedes escribir un email al grupo que tengas más cerca. En nuestra página web encontrarás nuestra clave PGP.

V. i. S. d. P.: Anna Tröster, Camphausenstr. 17, 14165 Berlin