

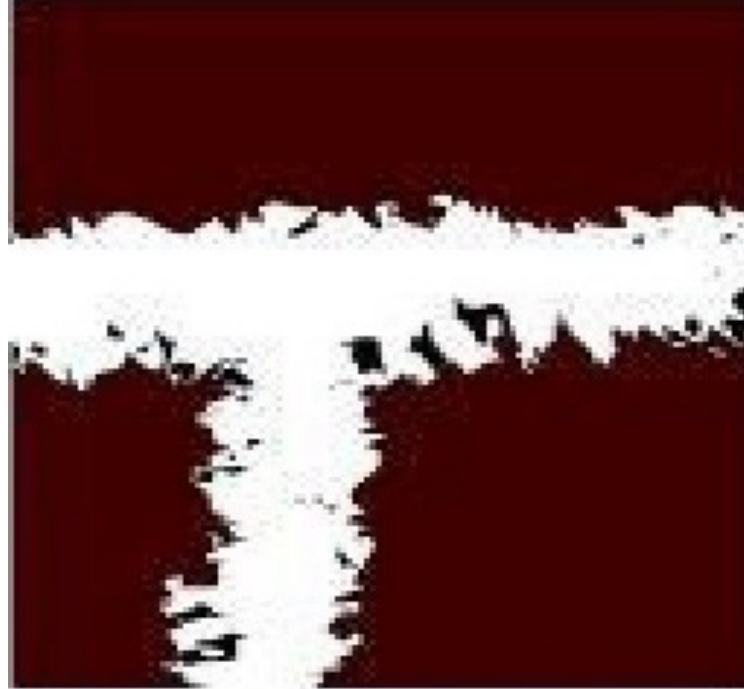
El desafiament

“---No van aconseguir convertir-nos en ells- em va escriure Cacho El Kadri.

Corrien ja els darrers temps de les dictadures militars a l'Argentina i l'Uruguai.

Haviem menjat por per a l'esmorzar, por per dinar i per sopar, por; però no havien aconseguit convertir-nos en ells”.

· Eduardo Galeano



AMCT

L'Associació Memòria Contra la Tortura és una iniciativa que neix de l'entorn de les persones detingudes i torturades l'estiu de 1992 en la ràtzia contra l'independentisme català. L'associació la formen persones de procedència diversa, amb un clar compromís de lluita contra els maltractaments i la tortura i amb la voluntat que serveixi d'instrument per la seva eradicació.

Entre els seus objectius principals s'hi troben la denúncia pública de la tortura i el maltractament policial, la búsqueda d'instruments i recursos de suport a les persones víctimes d'aquestes pràctiques, tant a nivell psicològic com a nivell jurídic, i servir de memòria de totes aquelles persones que han estat represaliades als Països Catalans des de la mort del dictador fins als nostres dies.



Conèixer
les conseqüències
psicològiques
dels maltractaments
i de la violència
policial

Davant de qualsevol experiència viscuda de manera traumàtica o estressant, com ara agressions, maltractaments o bé tortures, poden aparèixer reaccions que són habituals en aquest tipus de situació. Es poden manifestar immediatament o bé passats uns dies, i fins i tot podrien no aparèixer. En qualsevol dels casos, però, conèixer-les et pot ajudar a entendre el que t'està passant, tenint en compte que la seva aparició no és en cap cas símptoma de malaltia.

Reaccions individuals

Després d'una situació traumàtica és habitual:

- Estar nerviós/a, impacient, tenir problemes de son, d'irritabilitat, sobresalts, angoixa, manca de concentració.
- Reviure l'experiència traumàtica una i altra vegada; durant el dia amb pensaments repetitius i durant la nit amb malsons.
- Intentar evitar llocs, pensaments, situacions i persones que recordin el què ha passat. Tendir a aïllar-se. Voler oblidar l'experiència viscuda i no aconseguir-ho.
- Sentir que no es tenen emocions i que no s'és capaç de sentir plaer de cap mena. També es tendeix a fer veure que s'està bé.
- Tenir dificultats per a fer un relat ordenat dels fets perquè els records de la situació viscuda acostumen a ser desordenats i confusos en el temps.
- Trobar-se malament físicament: mal de cap, mal de panxa, mal d'esquena, etc.
- Sentir-se culpable, sentir-se vulnerable i pensar que no hi ha res a fer. Tenir pànic i sentir vergonya del què ha passat. Desconfiar de tothom. Sentir ràbia, tristesa, odiar el propi cos, fins al punt de qüestionar-se els propis valors o el propi compromís.

Reaccions de l'entorn

És important que sàpigues identificar també aquelles reaccions de la gent que t'envolta ja que sovint la família, la parella, les amistats i companyes i companys en general, no saben com afrontar el què ha passat.

- En moltes ocasions el silenci s'apodera de les relacions, apareixen rancúnies i judicis en la vida quotidiana.
- També poden aparèixer mitificacions de la teva figura en idealitzar el teu comportament.
- Totes i tots desitgeu tornar a la normalitat, però això requereix el seu temps.

Tu pots tirar endavant!

És important que sàpigues que no sempre s'ha de recórrer a la teràpia professional quan has viscut una situació traumàtica. Recorda que tu no estàs malalt/a. Hi ha molts recursos, propis del teu entorn, que poden ajudar-te a superar-ho.

Aquests tipus d'experiència no es pot oblidar, per aquesta raó el més important és aprendre a viure amb ella. Has de cercar la manera d'integrar-ho en la teva vida. No tinguis pressa i dona't temps.

Què et pot anar bé?

Cal partir de la base que cada persona és diferent i per aquesta raó no hi ha una fórmula que pugui anar bé a tothom. Aquestes, però, poden ser algunes propostes que et poden ajudar:

- Et pot reconfortar estar en un espai on puguis sentir-te còmode/a i segur/a, tant si estàs acompanyat/da de la gent que estimés com si vols estar sol/a.
- Intenta recuperar la teva vida quotidiana, mira de tornar a realitzar aquelles activitats que tant t'agradaven.
- Practica algun esport (córrer, nedar, bicicleta, etc.).
- Fes exercicis de respiració i tècniques de relaxació.
- Mira de tenir un horari estructurat en les hores de dormir, de treballar, de menjar i de les activitats que conformen la teva vida quotidiana.
- En definitiva, la rutina, l'esport i la respiració ajuden a baixar els nivells d'estrès, que és el causant de les reaccions abans esmentades.

És important sentir-se recolzat per la gent que t'envolta. Hauràs d'aprendre a demanar ajuda quan ho necessitis. Et pot anar bé el fet de compartir amb algú el què t'ha passat. No és imprescindible alliberar-ho tot, però sí allò que més et pertorba.

Quan et sentis preparat/da, pots escriure el relat del què t'ha passat. Això et pot ser útil tant per ordenar els fets com per preparar una posterior denúncia. També pots explicar-ho a una altra persona per a què t'ajudi a redactar-ho.

Quan és recomanable l'ajuda especialitzada?

De vegades és aconsellable demanar ajuda a professionals especialitzats per a superar la situació viscuda. Heus aquí alguns dels casos en què cal contemplar-ho:

- Si al cap d'un temps les reaccions no disminueixen ni en intensitat ni en freqüència:
- Si durant molt temps persisteixen la desorientació i la confusió.
- Si abans ja estaves en tractament psicoterapèutic o si pateixes alguna malaltia psíquica.
- Si, encara que no et passi res greu, consideres que et pot anar bé treballar el que t'ha passat amb algun/a professional.
- És possible que, a causa de l'experiència viscuda, algú de la teva família o del teu entorn proper també necessiti ajuda. Treballar l'experiència de manera col·lectiva pot ajudar a enfortir la família i el grup.



Des de l'Associació Memòria Contra la Tortura podem donar-te un cop de mà en qualsevol dubte que tinguis, tant a tu com a persones del teu entorn (amistats, parella, família, etc) i assessorar-te en cas que necessitis ajuda especialitzada.

Pots escriure'ns a: suport@proutortura.net