

# Cap a un front comú contra la repressió!

## Conferència Nacional Antirepressiva

2 d'octubre de 2021



CONFERÈNCIA NACIONAL ANTIREPRESSIVA

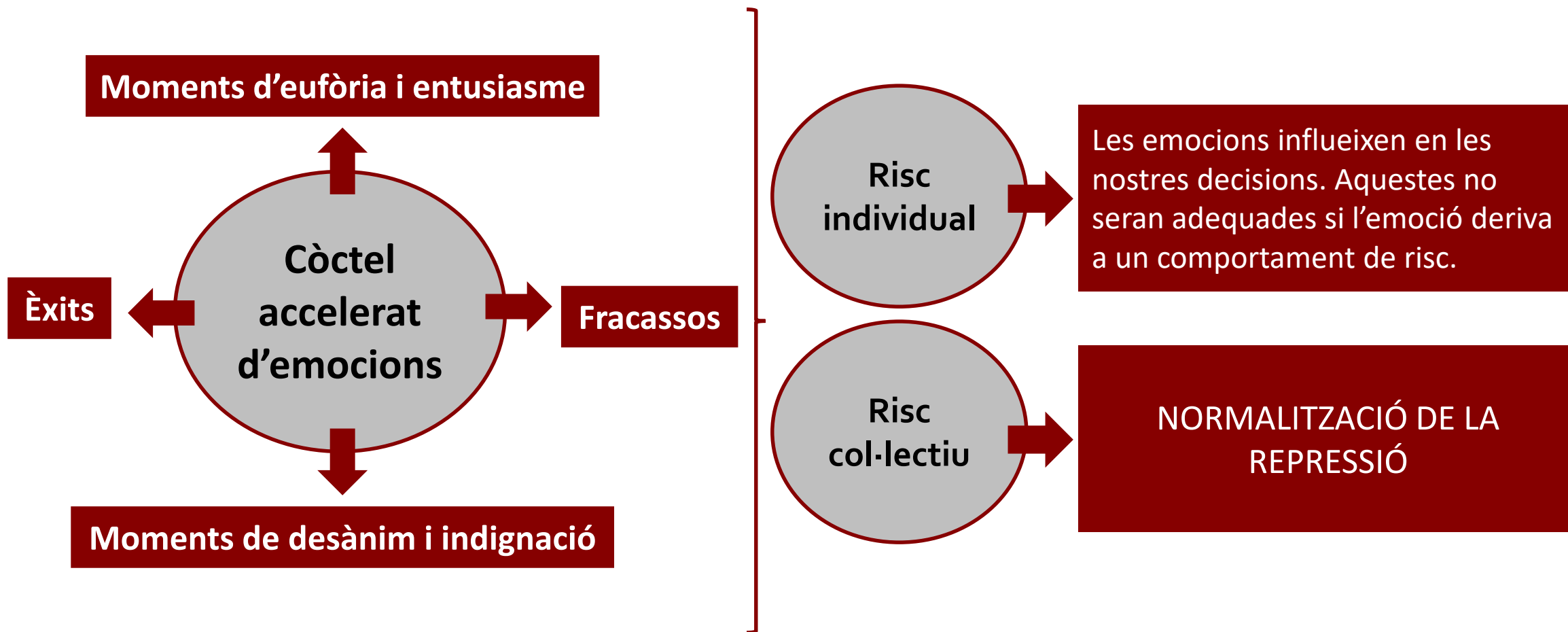
Taula

**Impacte  
emocional  
i eines de  
suport**

Sectorial Psicologia ANC / Bages pels Drets Civils / Alerta Solidària / Irídia

# 1. Varietat de vivències i experiències de lluita

➡ Importància de la qüestió emocional



## 2. La repressió. Repercussió en l'àmbit social

➔ Perspectiva històrica

Entendre la dimensió política de la repressió és clau per fer-hi front, ja que la repressió no s'aturarà mentre persisteixen les raons socials i polítiques que hi ha en el seu origen. És per aquesta raó que **cal estar preparats** per fer front a una repressió que pot arribar a reduir-se, però que difícilment desapareixerà.

Tot i la instauració de la democràcia espanyola (1975), milers de persones han estat detingudes a Catalunya a causa del seu compromís polític amb la transformació nacional i social.

Algunes d'aquestes detencions, sotmeses a **tortura física i psicològica**.

**L'Estat no té aturador**

Som al **2021** i estem sota l'impacte de la repressió ideològica, la violència estructural, l'exili, l'espoli econòmic, el feixisme i la por de ser detingut amb amenaces de presó, pèrdues de llibertat i multes desproporcionades i milionàries.

**Tot i això**

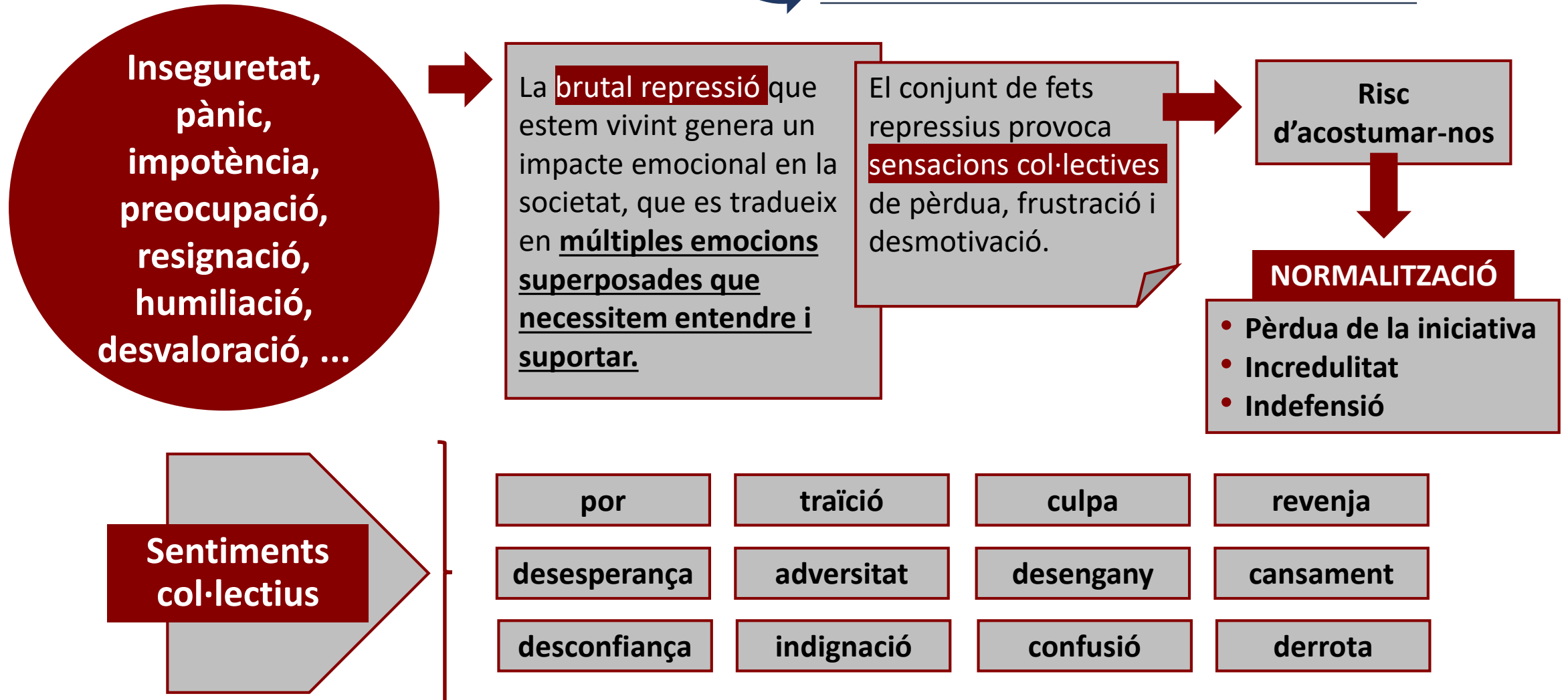
L'opció repressiva no ha pogut frenar les lluites i mobilitzacions d'arreu del país.

**Resposta  
ciutadana  
exemplar**

Estem actuant com a subjectes actius en la **defensa de Drets, de manera pacífica i no violenta**.

## 2. La repressió. Repercussió en l'àmbit social

### Efectes emocionals en la societat



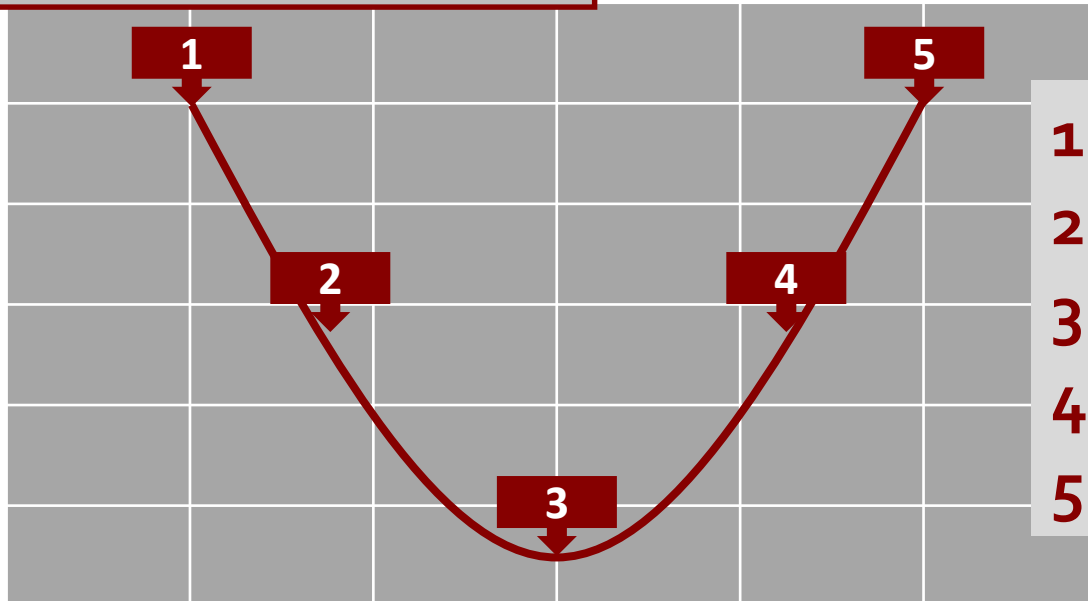
## 2. La repressió. Repercussió en l'àmbit social

Etapes del procés de canvi

Corba de motivació

Fases emocionals del canvi

Etapa dins un procés en evolució. Posar en perspectiva el que ha passat com a part d'una gran transformació social.



1. Optimisme desinformat
2. Pessimisme informat
3. Vall de la desesperança
4. Optimisme informat
5. Èxit i consecució objectiu

## 2. La repressió. Repercussió en l'àmbit social

➔ Eines d'aprenentatge

Què va passar?

Què vas pensar?

Com et vas sentir?

Què vas fer?

Reconstrucció del relat i regulació de les emocions

Elaborem un llistat amb totes les emocions i els pensaments de cada moment.

=

Es tracta de canalitzar la vivència de manera adaptativa.

És útil escriure-ho i al cap d'uns dies rellegir-ho per tal de revalorar constructivament l'experiència viscuda.

- Reintegració de la vivència.
- Entendre i donar sentit a l'experiència.
- Prevenir que les situacions que ens provoquen patiment generin dany psicosocial.

Aprenentatge saludable

En la mesura que **identifiquem les emocions**, deixem de sentir l'estat de confusió i som més capaços de trobar maneres d'afrontar la situació, de generar els recursos necessaris o de demanar el suport social que ens cal per integrar l'experiència en el projecte vital i polític.

L'**ESCÀNER EMOCIONAL** ens és útil per **explorar i aclarir** la sobrecàrrega emocional.



### 3. La repressió. Repercussió en l'àmbit personal i familiar

#### Conseqüències emocionals (I)

Baixa  
capacitat  
d'afrontament

#### Risc d'HABITUACIÓ

Naturalització  
de la repressió

La repressió sostinguda i reiterada en el temps, és una estratègia per part de l'Estat amb intenció de socavar la moral, **instaurar-nos la por i anul·lar-nos la percepció de CAPACITAT.**

#### La indefensió apresada (Martin Seligman)

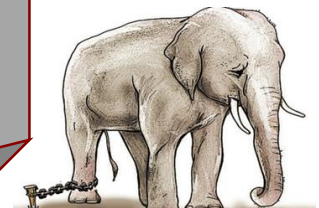
La "indefensió apresada" és un dels mecanismes que poden provocar una **situació de pessimisme crònic.** És aquella en què un individu arriba a la conclusió que "no hi ha res a fer", "no ens en sortirem", "és massa difícil", ...

Determina a **pensar** que **no tenim prou força** i propicia el victimisme.

**Creença** que, "passi el que passi, tot anirà malament".

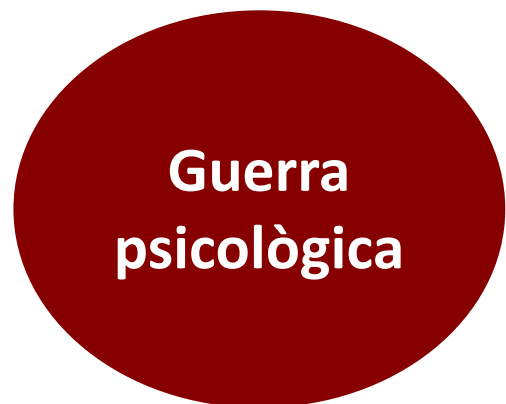
#### Història de l'elefant encadenat (Jorge Bucay)

"Un elefantet que aprèn que no pot escapar-se d'una petita estaca clavada a terra. Quan creix i s'ha fet gran mai intenta escapar perquè està convençut i conformat a la idea que no pot".



### 3. La repressió. Repercussió en l'àmbit personal i familiar

#### ➔ Conseqüències emocionals (II)



#### Eines del repressor per desactivar l'activisme i la reivindicació de Drets

Instauració de la POR: extorsió econòmica, extorsió judicial, manipulació mediàtica, amenaça policial, ...

Es crea un estat difícil de suportar individualment

Cal el suport col·lectiu per fer-hi front

**Desgast personal.** S'intenta crear un relat i un estat d'ànim interessat, exercint una autèntica **coacció manipuladora.**

**Mentida institucionalitzada**



Per tal de **neutralitzar aquestes estratègies** és important conèixer-les i ésser-ne conscient de quan s'estan utilitzant.

- Convertir una manifestació reivindicativa en violenta.
- Escalfar l'ambient amb detencions poc justificades i gens pacífiques.
- Rebre tracte humiliant per a encendre més els ànims.
- Càrregues policials, que en cap moment volen ser dissuasives.

***Síndrome de Sherwood***



### 3. La repressió. Repercussió en l'àmbit personal i familiar

#### ➔ Eines de resiliència i d'empoderament (I)

**Capacitats  
i  
fortaleses**

#### **Fer balanç motivacional i identificar factors de protecció**

La vida transita per etapes successives. Tant la Natura, els moviments socials, com les persones ... tot evoluciona i avança seguint fases, alts i baixos, flux i reflux. Avui sembla que estiguem vivint un cicle d'hivern del procés, però **en realitat seguim tots aquí, tots hi som!**

**Sostenir una mirada que permeti prendre distància i situar el present actual de desorientació, relativitzant-lo com una etapa o fase normal dins d'un procés històric.**

#### **Efecte Pigmalión (Robert Rosenthal)**

**"Creem allò que creiem"**

En psicologia s'anomena "efecte Pigmalión" un curiós exercici de **PROFECIA AUTOREALITZADA**

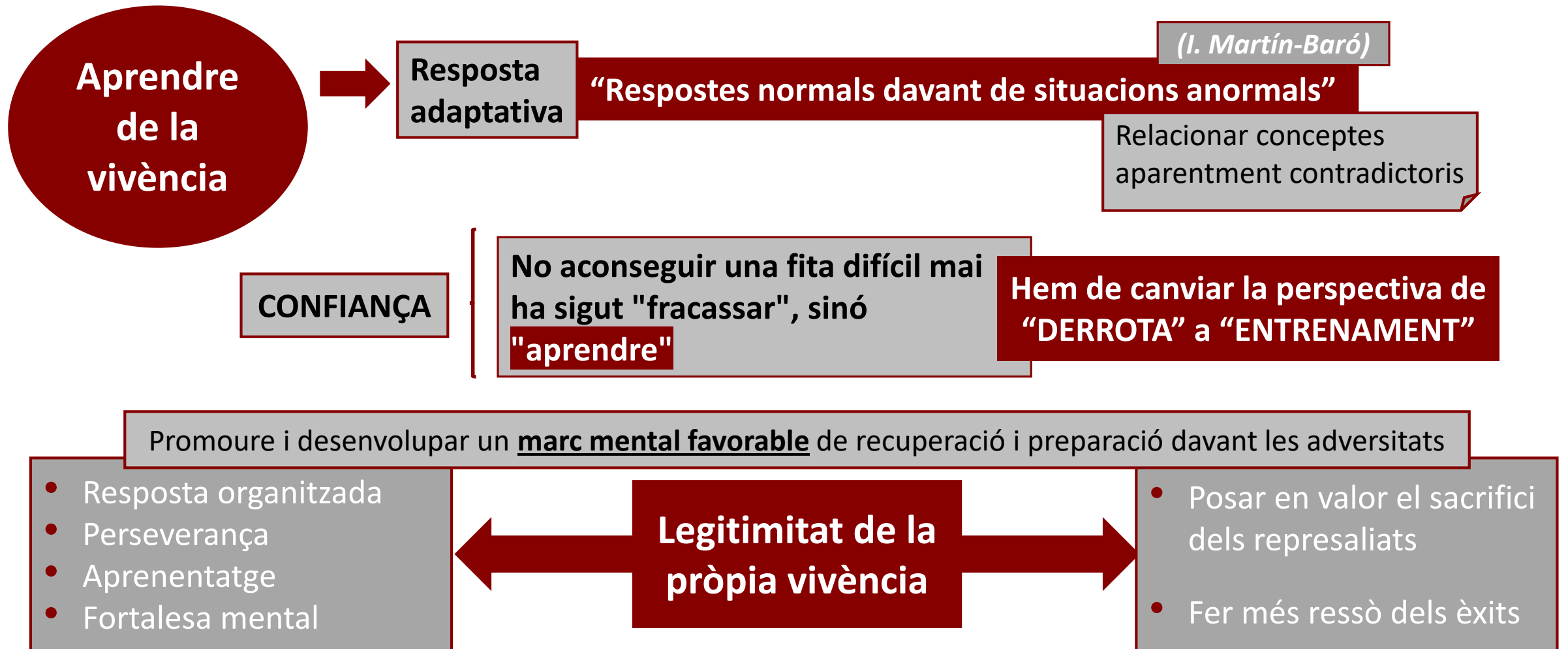
Esperar un fet facilita el seu compliment. Es tracta **d'afavorir l'efecte Pigmalión positiu**

- Augmentar l'autoconcepte
- Opinió favorable

**"Allò que defineixes com a real ho converteixes en real"**

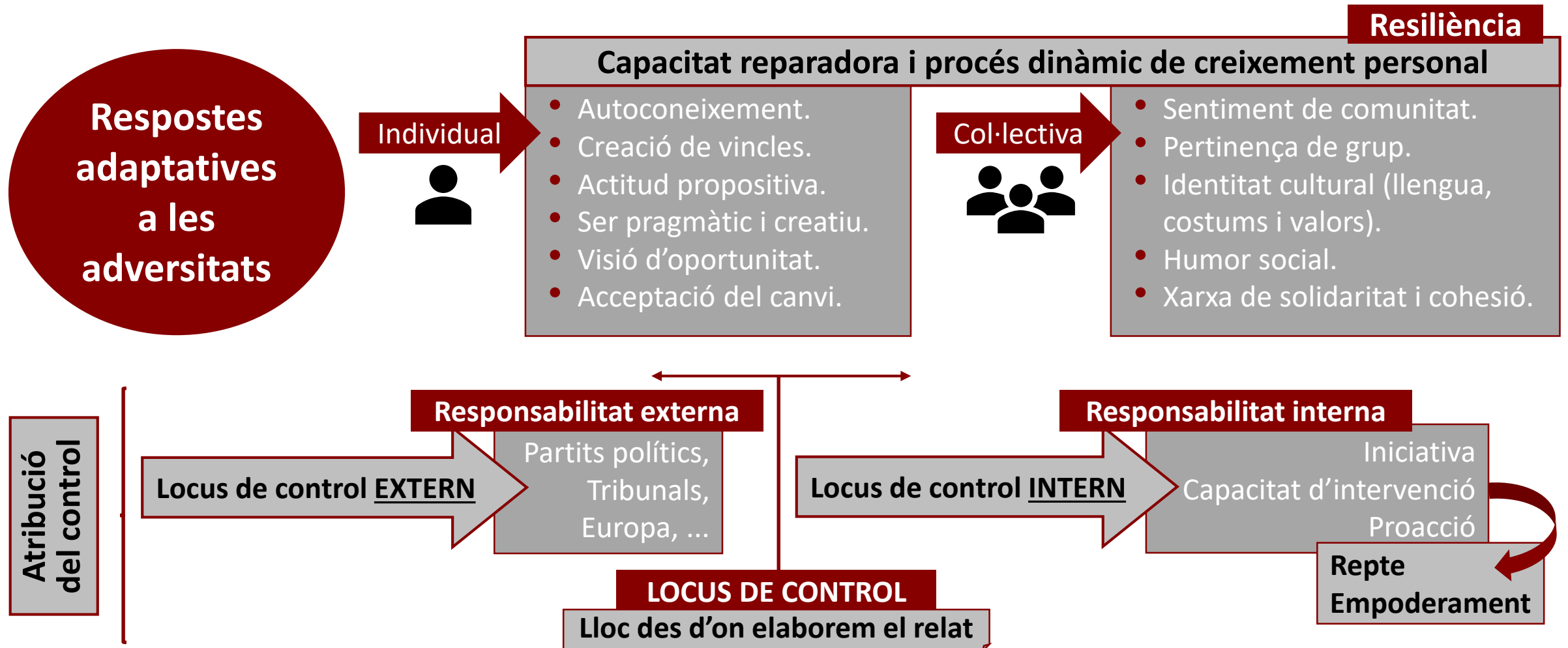
### 3. La repressió. Repercussió en l'àmbit personal i familiar

➔ Eines de resiliència i d'empoderament (II)



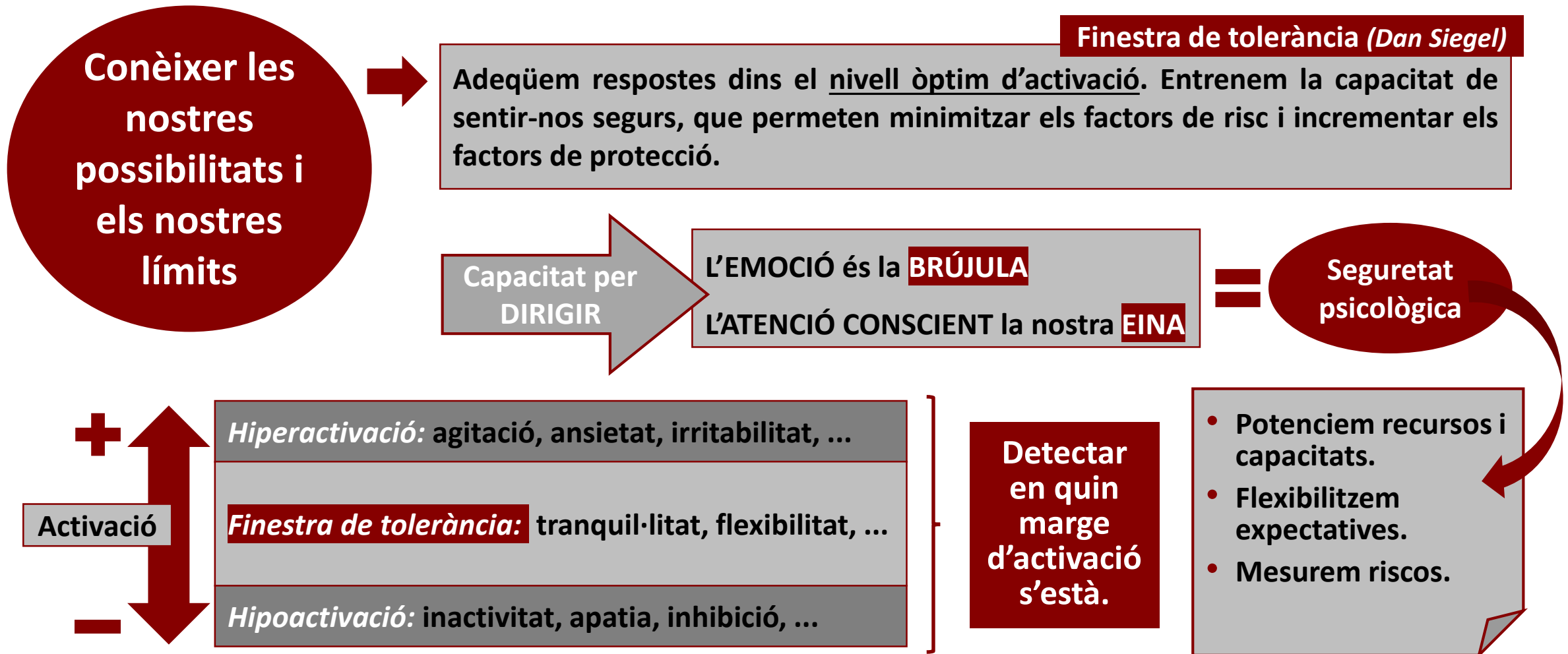
### 3. La repressió. Repercussió en l'àmbit personal i familiar

#### Eines de resiliència i d'empoderament (III)



### 3. La repressió. Repercussió en l'àmbit personal i familiar

#### ➔ Eines personals d'afrontament (I)



### 3. La repressió. Repercussió en l'àmbit personal i familiar



#### Eines personals d'afrontament (II)



Competències  
emocionals  
constructives i  
adaptatives

1. **Autoconeixement.** Potencia les qualitats de la teva vàlua personal que et permetin una adaptació positiva en una situació d'adversitat o patiment.
2. **Identifica, analitza i regula el que sents.** Les emocions guien les teves decisions, les teves motivacions i les teves il·lusions. Fomenta les emocions amb serenitat, aprenent a identificar-les, regular-les, tolerar-les, acceptar-les i racionalitzar-les.
3. **Guia i orienta la teva atenció.** Algunes emocions, com l'ansietat, la inquietud, el nerviosisme o l'enuig, poden dificultar a l'hora d'interpretar la realitat. Intenta tenir una visió de conjunt i centrar-te en allò racional i objectiu.
4. **Millora la flexibilitat de pensament.** Aprèn a desconnectar. Que la por no condicioni la teva vida. Deixa fluir les emocions perquè no es trobin atrapades en pensaments recurrents que no et deixen sentir lliure.
5. **Reforça l'autoestima.** Confia en les teves capacitats i controla els pensaments negatius, el pessimisme, la magnificació. Adopta una reacció adaptativa i cerca el significat en la història de vida.
6. **Crea vincle social.** Relaciona't amb les persones afins del teu entorn. Genera vincles i relacions reparadores, amb interacció i contacte social amb els altres.
7. **Afronta l'adversitat amb optimisme.** La vida és un canvi constant. Una mirada positiva obrirà camins ocults.
8. **Crea una oportunitat per aprendre i entrenar les teves capacitats.** Aprèn de l'experiència, tant si és negativa com positiva. Això et farà créixer i madurar.
9. **Cuida la teva salut.** Mantingues hàbits saludables amb exercici físic, descans adequat i dieta saludable.
10. **Demana ajuda i deixa't ajudar quan ho necessitis.** T'ajudarà a alliberar la tensió acumulada i a activar les teves capacitats.

### 3. La repressió. Repercussió en l'àmbit personal i familiar

➔ Detecció de signes d'alerta

#### Signes d'alerta

Esgotament, desànim, estrès, culpabilitat, inhibició social, anhedonia, insomni, hipersòmia, ansietat, irritabilitat, consum de drogues, alteració de la conducta alimentària, obsessions, ...

El que ho converteix en signe d'alerta és la **INTENSITAT**, que ens pot arribar a invalidar en el nostre quotidià.

S'ha de tenir en compte que qualsevol impacte psicològic, pot ser causat per una agressió viscuda en primera persona, o per empatia amb la persona afectada. Per tant, tots som susceptibles al greuge de les conseqüències de la repressió, en un grau més o menys intens i/o traumàtic.

#### Emocions bàsiques

Les emocions ens ajuden a adaptar-nos al nostre entorn, per això **les emocions bàsiques són necessàries, funcionals i adaptatives**, però una mala gestió d'aquestes al llarg del temps, ens poden derivar a malalties

**TRISTESA** mal gestionada: depressió  
**POR** mal gestionada: ansietat, fòbia  
**IRA** mal gestionada: esclats d'agressivitat  
**ALEGRIA** mal gestionada: mania, eufòria excessiva  
**AMOR** mal gestionat: obsessió  
**FÀSTIC** mal gestionat: abandó, inquietud



### 3. La repressió. Repercussió en l'àmbit personal i familiar

#### ➔ Afectacions susceptibles de tractament psicològic (I)

**Afectacions  
a nivell  
SOMÀTIC  
EMOCIONAL  
COGNITIU**

- **SOMÀTIC:** fisiològiques (nus al coll, pressió al pit, tensió muscular, dolor abdominal, ...), agitació, paràlització, afectacions gàstriques, hipersensibilitat als estímuls, alteracions de la freqüència cardíaca, acceleració de la respiració, alteracions de la son, ...
- **EMOCIONAL:** crisi d'angoixa, atac d'ansietat, bloqueig emocional amb sentiments de por, ràbia, frustració, ira, impotència, tristesa, culpa, ...
- **COGNITIU:** bloqueig del pensament amb dificultats de concentració, planificació i memòria, pensaments negatius i intrusius, ...

**L'afectació o l'impacte emocional s'ha de DIGERIR, PROCESSAR i ELABORAR.**

Si l'impacte ha resultat ser molt descompensat i/o traumàtic, la persona pot quedar-se atrapada en un estat d' **HIPERACTIVACIÓ o CONGELACIÓ.**

### 3. La repressió. Repercussió en l'àmbit personal i familiar

#### ➔ Afectacions susceptibles de tractament psicològic (II)



La Teoria ens explica com funciona l'organisme i la ment sota un impacte traumàtic. Quan hi ha una percepció de perill o atac, **poden activar-se tres nivells de resposta, segons la intensitat del pànic que es genera.**

Teoria Polivagal de Stephen W. Porges

Seguretat

Recerca de  
contacte social

Perill

Lluita o fugida

Amenaça  
vital

Immobilització

1. Si la percepció de perill és de baixa intensitat, s'activen els mecanismes corresponents a la resolució de conflictes a través de la **interacció social**. Correspon al Sistema Nerviós Parasimpàtic.
2. Si la percepció de perill és molt directe, s'activa la resposta automàtica de **lluita o fugida**. Correspon a l'activació del Sistema Nerviós Simpàtic. En aquest, hi ha un consum energètic important que prepara l'organisme per l'acció.
3. Si la fugida no és possible o hi ha una percepció de mort imminent, llavors actua el "fre Vagal" que correspon la branca més primitiva del Sistema Nerviós Parasimpàtic. Aquest activa la resposta de **paralització o congelació**, provocant un descens de les constants vitals i un mínim consum d'energia. Aquest estat de congelació implica més risc emocional; pot causar més seqüeles com la dissociació traumàtica; i la recuperació pot ser més complicada.

### 3. La repressió. Repercussió en l'àmbit personal i familiar

➔ Afectacions susceptibles de tractament psicològic (III)

**Trastorn  
d'Estrès  
Posttraumàtic**

➔ La fase d'estrès agut pot evolucionar cap a la recuperació, o bé pot cronificar-se, donant lloc al Trastorn d'Estrès Posttraumàtic (TEPT)

La intervenció psicològica facilitarà l'ajuda perquè la persona no es quedi atrapada en aquesta fase.

**Es tracta de:**

- Transformar l'experiència estressant en una **experiència d'aprenentatge**.
- **Reparar les connexions de les estructures dels diferents nivells (somàtic, emocional, cognitiu).** Començar per regular a nivell fisiològic. Buscar la calma física mitjançant la respiració conscient, tècniques de relaxació i pràctica de mindfulness.
- En un àmbit més cognitiu, **portar records positius a la consciència i reviure'ls amb tots els sentits (visual, auditiu, cinètic).**

### 3. La repressió. Repercussió en l'àmbit personal i familiar

#### Recursos de suport en l'àmbit social

## Acompanyament social

La repressió política busca generar confusió a la persona i al seu entorn més proper. Marca un abans i un després a nivell vital i en algunes situacions per afavorir la transició es requereix d'un acompanyament a la persona represaliada.

Atenció de la persona i la seva família

- Valorar la situació dels factors de protecció: família, amistats, feina, grup de suport.
- Valorar el canvi en hàbits i pautes quotidianes i consensuar quines pot recuperar o buscar-ne de noves.
- Acompanyar cap a la recerca i la valoració dels recursos per afrontar la situació viscuda:
  - ✓ Valorar suport psicològic
  - ✓ Suport a la família
  - ✓ Acompanyament al grup de suport

Acompanyament psicosocial  
"abans - durant- després"

Atenció individual

Treball grupal

Recursos

Cercar altres persones represaliades per tal que la seva experiència serveixi de referència

Grups de suport locals

Organitzacions antirepressives

Grups i/o organitzacions no governamentals d'àmbit internacional

## 4. Conclusions

➔ Idees rellevants



- Risc individual: Les emocions influeixen en les nostres decisions. Aquestes no seran adequades si l'emoció deriva a un comportament de risc.
- Risc col·lectiu: Normalització de la Repressió.
- Percepció de baixa capacitat d'afrontament. "Indefensió apresada".
- Guerra psicològica. Por i desgast personal.

- Entendre que estem en un procés en evolució. Posar en perspectiva el que ha passat com a part d'una transformació social.
- Connectar de manera adaptativa. Identificar emocions i trobar maneres d'afrontar la situació i de generar els recursos personals adients.
- Identificar factors de protecció. "Efecte Pigmalión positiu". Profecia autorealitzada.
- Reforçar la confiança. No aconseguir una fita difícil mai ha sigut "fracassar", sinó "aprendre".
- Afavorir un procés de creixement personal. Resiliència. Locus de control intern.
- Potenciar la seguretat psicològica. Conèixer les nostres possibilitats i els nostres límits. "Finestra de tolerància".
- Estar atents als signes d'alerta i a les afectacions susceptibles de tractament especialitzat.
- Rebre atenció. Acompanyament psicosocial i suport a la família.

**"Per començar alguna cosa ens cal valentia; per acabar-la, perseverança"**

(Anònim)

**Deixa't ajudar quan ho necessitis!**

# Cap a un front comú contra la repressió!

## Conferència Nacional Antirepressiva

2 d'octubre de 2021



CONFERÈNCIA NACIONAL ANTIREPRESSIVA

**Taula**

**Impacte  
emocional  
i eines de  
suport**

***Moltes gràcies per la vostra atenció***

**Salut i República!**