

## **LA HISTORIA INVISIBLE DE LA TORTURA**

Para Gurutze, y todos los nombres.

Ellos y ellas fueron detenidos, acusados de colaborar con banda armada, permanecieron varios días en manos de las Fuerzas de Seguridad del Estado, y fueron después puestos en libertad sin cargos por el juez de la Audiencia Nacional. Con ellos, fue puesta en libertad otra mujer, que no pudo estar en esta reunión. La libertad le llegó tarde, cuando había ya muerto.

Colectivo Sarea. Hernani

## PRESENTACION

La historia que aquí se cuenta, no nació para ser escrita. Nació de la preocupación, por apoyar a las personas que han sido torturadas y que tienen que enfrentar personalmente las consecuencias de esa violación, la mentira de los que la ocultan y la falta de espacios sociales para su reconstrucción. Son testigos de una realidad que sólo se comenta en voz baja, de una práctica de la que no se quiere hablar.

Las palabras que aquí se escriben recogen la experiencia vital de dos grupos de personas que fueron detenidas y torturadas por agentes policiales, y de los problemas que después han tenido que enfrentar.

En un caso una de las personas detenidas fue Gurutze Yanci, que sufrió la misma tortura y murió cuando se encontraba detenida. Al igual que en la muerte de Xabier Galparsoro, la versión oficial fue que no hubo tortura.

El otro grupo es parte de la historia de otra detención, que siguió los mismos pasos y los mismos métodos. La tortura obtuvo otros resultados: libertad bajo fianza. Pero entonces las huellas visibles e invisibles de la tortura circularon por televisión, y llegaron a muchos lugares y gentes que no quieren ver. Por una vez la denuncia llegó a esas conciencias y no se pudo meter en el saco del olvido.

Quince días más tarde, las Fuerzas de Seguridad del Estado, autoras de la detención y los malos tratos, sacaban de un presunto archivo unas presuntas huellas congeladas. El autor de la denuncia, el cuerpo de su evidencia fue encarcelado.

Pero no sólo se recogen algunas de las experiencias del sufrimiento que hemos compartido, sino la propia vivencia del grupo como espacio para hacer frente de forma colectiva a esos problemas, y desarrollar el apoyo mutuo.

El objetivo de los grupos, no fue sólo compartir hacia dentro esas experiencias. Por eso esperamos que esta aportación sirva para apoyar a otras personas y grupos que tienen que enfrentar las consecuencias de la represión.

Este trabajo recoge algunas de las experiencias compartidas, de las discusiones y los análisis que realizamos, y la búsqueda de alternativas que nos han guiado.

Nuestro método de trabajo ha sido el grupo de encuentro y discusión. Desde el inicio, la identificación y apoyo entre todas las personas, la generalización de las experiencias y la búsqueda común de soluciones, han marcado el proceso del grupo.

En las distintas reuniones, el grupo partió de las experiencias personales, analizando los efectos individuales y colectivos de la represión y las formas de enfrentar el miedo y la resistencia a la tortura, en un primer momento. Más adelante, se abordaron las consecuencias posteriores de la represión y las formas más constructivas de enfrentar estos problemas.

La estructura y pasos de este trabajo, tratan de seguir ese mismo proceso.

Nos reunimos

Después de presentarnos, de conocer los nombres, las palabras nos asaltan. Ellos y ellas hablan sin descanso, cada cual completa, contrasta, añade, desde la historia personal la historia de todos.

No hay silencios en estas tres primeras horas. Las palabras se atreven, la gente crece.

## **LOS EFECTOS INDIVIDUALES Y COLECTIVOS DE LA REPRESION**

Una de las motivaciones que nos han impulsado a dar a conocer esta experiencia ha sido analizar los efectos de la represión, expresarlos, identificarlos y exponerlos para poder debatir y analizar cómo afectan a la persona o el grupo.

EN LA PERSONA Y FAMILIA

**Miedo a volver a pasar miedo. La detención ya pasó, pero la amenaza continúa.**

Miedo a la noche, que acude puntualmente a su cita a las dos de la mañana.

- Eso se va pasando, es normal - es la primera respuesta -. Luego compartimos las noches de cada uno. Después vemos qué hacer para dormir al insomnio.

**Impotencia.** La tortura quiere condenarte a la impotencia, que el daño se quede dentro, que de ahí en adelante quieras y no puedas.

- Avisa a alguien, que se nos va.

Por el rabillo del ojo, veo pasar una camilla.

Al cabo de un rato vienen de nuevo:

- Ya puedes hablar, parece que con una de tus amigas se les ha ido la mano, y si tu no quieres correr la misma suerte...

El día después de salir, veo al Ministro del Interior en la televisión, diciendo que Gurutze se murió sola, que Galparsoro se tiró solo. Corcuera jura por sus muertos que no ha habido torturas, tal vez porque los muertos ya no van a poder decir nada.

De nuevo la humillación. De nuevo la asfixia de la bolsa. La rabia se me atraganta, en la voz se me queda la impotencia.

**Desconfianza, como mecanismo de defensa a veces frente a los demás, a veces frente a tu propio miedo.**

No te fías del que va en el autobús. De éste que se parece a aquel. De la que está esperando como despistada en la puerta. No te fías de los que no hicieron nada por ayudar. Y a veces no te fías de tí mismo si te vuelven a pillar.

**Soledad, incomunicación. La represión basada en el aislamiento.**

Solo en la celda, acompañado sólo por los ruidos. Todo hace ruido, la puerta, los golpes, la otra puerta, pasos arriba - ¿vienen a por mi? - alguien corre...

Todos se acuerdan de los ruidos,... hacer el mayor ruido para marcar el poder.

**Pesadillas. Los sueños descargan, pero también repiten la experiencia.**

La misma duda de todos los días, me viene a la cabeza. Cuando te acuestas con la duda, ella viene a buscarte a los sueños. Así que, en mitad de la noche me despierto, estoy de pie, golpeando a la pared con los puños gritando, después alguien me abraza.

Era sólo una pesadilla. Los brazos en cambio, eran de verdad.

**Inseguridad. No te sientes seguro de nada, ni de ti mismo/a.**

Ella y él se conocieron en la misma celda. El estaba contra la pared, cuando ella entró.

- Me han metido a ésta, para ver qué digo -pensó él-

- Te vamos a poner con un macarra -le habían dicho a ella-

El caso es que se miraban uno a otra, otra a uno la desconfianza, mientras pasaban las horas y los nervios se quedaban.

Sólo después de los días se encontraron juntos en una calle de Madrid. Sólo ahora se han vuelto a ver, y esta vez los ojos comparten, las palabras confían.

**Preocupación de la familia por tu situación. El miedo también les afecta.**

Mi familia me pregunta ahora, a cada rato, adónde vas, no te metas en líos, no vayas a la reunión...

Si vas a pegar carteles, si vuelves de alguna reunión, si te quedas tomando algo hasta tarde, la luz de algún cuarto te espera encendida.

## **Necesidad de la gente, de la solidaridad.**

En la soledad piensas en lo que acaba de pasar, en dónde estás, en la soledad te obsesionas con tu soledad como ellos quieren y cuando te das cuenta, en la soledad te rescatas pensando en los demás.

## **Distancia**

Me detuvieron, y con la detención se señalaron. A veces me veo poniendo distancia, para no poner en peligro a la gente. Otras veo que la gente pone distancia para que no le vean conmigo. Ese es el objetivo de la detención y la tortura, pero nosotros estamos empeñados en estar juntos.

## **EN LOS GRUPOS Y LA SOCIEDAD**

Pero la represión va más allá de quien la sufre directamente. Su objetivo no es exclusivamente tú o yo... persigue a todo un colectivo o un pueblo a quien se identifica con él

## **La gente no sabe cómo comportarse, hay miedo a hablar de esto.**

A veces la gente no sabe tampoco como enfrentar esto: hay quien habla asombrado, como que no fuera posible, y a ti la incredulidad te quita las ganas de hablar; hay quien te habla asustado, y tu ya tienes bastante con tu susto; hay quien no habla de esto, no quiere sacar el tema, tal vez por temor a hacer daño, o por no saber qué decir. A veces, nosotros ya no queremos hablar más, queremos olvidar, pasar ya de tantas vueltas. Así que las dificultades son un poco de todos, y toda la gente tiene que saber qué hacer.

**Se difunde el miedo. La gente se siente amenazada, la tortura es un ejemplo oculto para todos.**

La gente te habla nerviosa. Ha pasado tal cosa, en tal sitio, allá tal otra -te cuentan- .

Y tu no necesitas precisamente eso, pero te das cuenta de que estás fuerte. Y a veces, te encuentras, o mejor, te sorprendes dando ánimos.

**Presión y culpabilización de los grupos. Se trata, por muchos medios, de justificar la tortura convirtiendo a la víctima en culpable.**

Hay gente que ha empezado a decir:

- Algo habrán hecho, en algo andarán, si es que no se puede...

Otros no usan palabras pero también lo dicen. Tu sales jodido, y te encuentras con la otra represión.

**No hay tiempo, ni confianza para compartir experiencias.**

Con la gente, en el grupo, nunca hay tiempo, siempre hay que hacer cosas, nunca hay espacio. Se comentan cosas, se da testimonio, se hace la denuncia, pero no se comparte todo esto. Y sin embargo es muy importante compartir todas estas experiencias, que no se queden en cada uno, que sean útiles también para los demás.

**La gente no te trata igual, te da más protagonismo, tu opinión de repente tiene más "legitimidad".**

De repente noto que me escuchan más, que mi opinión tiene más peso, y yo sigo siendo el mismo, sigo pensando igual, con mis aciertos y mis dudas. No ayuda ser ni víctima ni héroe.

## **LO QUE HA SIDO DE AYUDA EN LA DETENCION, FRENTE A LA TORTURA.**

Frente a la oscuridad, a las humillaciones y vejaciones, al abuso y al miedo, siempre hay pequeñas estrellas que con su luz ayudan a caminar en la noche.

**Pensar en la gente que quieres.**

Donde están los amigos, es lo que he aprendido.

**Darme cuenta de que lo que decían era mentira.**

- Los demás te están implicando, así que va a ser mejor que hables. Todos tus amigos están detenidos - dice como quien quiere tapar todas las rendijas -

Y tu mientras, tratas de mantenerte. A veces, te das cuenta de que todo son mentiras. Otras pierdes la cabeza y no sabes qué hacer.

**Estar tranquilo, saber que no tienes nada.**

Cuando llegué, me dijeron:

- Aquí, por muchas pelotas que tengas, te cagas.

**No perder el sentido del tiempo, ni de la realidad.**

No hay relojes, no hay referencias, no hay sueño, al menos todo eso tratan de quitarte. En todo momento trato de adivinar con algún detalle, hacer alguna pregunta, buscar algún indicio, descubrir lo que dice mi cuerpo.

El quinto día los que me custodian me preguntan:

- ¿Qué hora es?  
Y yo:

- La una del mediodía

Y ellos:

- Fallaste! son las dos.

Y yo, por dentro: gané!

**Tener claro que es una situación de pocos días.**

- Es muy importante que la gente se dé cuenta de que es una cosa para pocos días, que tiene un límite - coinciden todos -

Y Mikel repite nervioso, mientras se señala la frente:

- Es que si no pierdes la cabeza!

**Ver que, a pesar de su poder, ellos están perdidos.**

Querían nombres. Y yo, nada. Insistían en nombre. Y yo, insistía. Ellos tienen violencia y método. Y yo, miedo y rabia:

- Podeís obligarme a lo que sea, pero yo sólo conozco a mis amigos Mikel y Ander - les dije , dice mientras les señala a ellos dos, Mikel y Ander que después de aquello vuelven a estar con él.

- Sabía que estabais detenidos allí conmigo, así que no comprometí a nadie, porque como estaba podría haber dicho cualquier cosa que hubieran querido. Aquella pequeña victoria es lo que me dio más ánimos.

**Mantenerse activo, no estar detrás suyo siempre (a veces gano en pequeñas cosas...).**

Detrás de la pared hay alguien, un igual con el mismo miedo, con los mismos golpes adheridos, obligados al mismo silencio. Nos prohíben hablar, pero Joxe tose con fuerza, carraspea, vuelve a toser. Del otro lado alguien recibe su mensaje y tose otra vez.

Hasta entonces, la tos no había sido nunca una aliada.

### **Distanciarte de las humillaciones (I)**

En la taberna, Joseba nos cuenta cómo le obligaron a hacer flexiones un montón de tiempo.

- Yo estaba agotado, no podía más, y seguían forzándome a agacharme y levantarme, y yo haciendo el payaso pensaba en que no iba a poder aguantar más, pero nunca que estaba haciendo el payaso.

Sin embargo, ahora que nos lo cuenta a los demás, él se ríe y todos los demás reímos.

### **Distanciarte de las humillaciones (II)**

Los ojos tapados mientras bajamos por la escalera:

- A la derecha

Y a la derecha hay una pared, y me choco.

- Vaya, vaya, te vas a hacer daño!

Y sigo andando por un pasillo, y no me avisan de la próxima escalera.

- ¿Qué pasa? ¿te caes?

No tratan de que te lleves golpes, sino de humillarte. Las humillaciones son golpes por dentro, no los ve el forense, no cambian en unos días de color.

**Aunque te obligan a firmar, tener claro que no pueden utilizarlo. Cuando puedas, negarlo.**

Cuando me obligaron a firmar, me quedé fatal. No sabía qué había firmado, porque taparon la parte de arriba. Y después venían a cada rato:

- Ahora que ya has firmado no vas a salir de aquí, te van a meter un palo porque has implicado a otros.

**Saber qué puedes hacer en los distintos momentos. Tener información de cómo son las cosas.**

Nos llevan a otro lugar. Los que salen a buscarnos llevan guantes blancos.

- Me van a torturar, pienso yo, o piensa mi miedo. Pero no pasa nada. Es el juzgado. Nos meten en una celda. En la puerta alguien había escrito:

- Si te han torturado, niega todo lo que te han hecho declarar.

No sé quien, ni cuando escribiría aquello, pero a mi me sacó de la confusión.

**A la vuelta, vivir con lo que has vivido.**

(I)

Salimos con la cabeza agachada, tantas veces golpeada al tratar de levantar la vista.

Ahora me llevan por la calle, dos policías camuflados de gente vienen conmigo. Yo ando mirando al suelo, y ellos ahora:

- Levanta la cabeza joder!

Y a mi se me vuelve a caer, no sé si por inercia o por resistencia.

- Tengo ganas de follar - continúa uno de ellos - vamos a ver si encontramos chicas,.. ¿te vienes?

- Te he dicho que levantes la cabeza! Estás en la calle, vete normal. Quédate en la esquina. No te muevas en media hora.

Y a ellos se los tragó el asfalto. Si se los hubiera tragado la tierra, los habría vomitado.

(II)

Apenas algunas monedas para llamar por teléfono. Que alguien me mande dinero para coger el tren. Llego a mi pueblo y empiezo a respirar. Se acabó el aire asfixiante de la bolsa de plástico que yo trataba de morder. El aire de la celda que contenía los ecos de los lamentos de otros. Aquel aire lleno de palabras punzantes, romas, sibilinas.

Así que ahora quiero respirar como siempre he querido -dice Joxe- pero hay algo que no va. No aguanto el olor de mi ropa. Zelako usaina! Me ducho, me enjabono, me abandono al agua, me quito el olor que se quedó pegado a mi piel.

## **QUÉ SE PUEDE HACER FRENTE AL MIEDO**

El miedo insiste en avanzar; al principio parece que se apodera de todas y todos. Sin embargo algo lo detiene, lo neutraliza, y en definitiva lo vence.

**Hablar, compartir.  
Compartirlo con personas de confianza.**

Compartimos ideas:

- Es bueno hablar, sacar las cosas, que no se queden dentro.
- Pero que no sea una descarga solo, hasta que te vuelvas a cargar.
- Hablar, pero no por hablar, sino para ayudar a entender lo que pasa, lo que nos ha pasado.

**No quedarte solo.**

Con el miedo viene la soledad. Cada uno está solo, sola. Para enfrentar el miedo, a veces nos aislamos. Así se cierra el círculo de la represión.

**Aceptarlo, el miedo no siempre es negativo.**

Hablamos del miedo. Leemos un testimonio de un sindicalista salvadoreño. Nos damos cuenta que no hay distancia entre lo que dice y lo que nos pasa. Dice que si no fuera por el miedo, hace tiempo estaríamos muertos, y todos estamos de acuerdo que si no fuera por el miedo no nos daríamos cuenta de los riesgos.

**Entender lo que dice la persona, no asustarse. Tener una reacción normalizadora, que te ayude a expresar y entender lo que te pasa.**

Las situaciones anormales, nos hacen a todos reaccionar de forma anormal, pero la gente tiene que saber que, para el que ha pasado por una situación así no es bueno reaccionar como si lo que se cuentan fueran cosas raras. Si ves que los otros se asustan, o no entienden, tu te callas.

**No negarlo.**

Cuando el miedo se niega, no se comparte. Una persona que fue detenida con nosotros era muy rígida en esto, ya desde hace mucho tiempo, y ahora es la que más jodida está por la detención, y la que menos ayuda va a tener.

**Perder el miedo**

No sé cómo, pero se fue mientras caminaba por la calle y pensaba en alguno de los rostros que hace unas semanas me siguieron. Y en la imaginación me doy la vuelta y les hablo, les enfrento, les delato. Y ellos se quedan pasmados y echan a correr. Y yo me voy caminando, y de vez en cuando les imagino aún corriendo.

**Ser consciente, pensar bien qué hacer, cuales son tus ideas y su importancia.**

Cuando no tienes nada, lo más importante es ser consciente de dónde estás, de las cosas en las que crees. Eso te ayuda cuando desde fuera te están tratando de negar, de reducir a mierda. Todo esto te confronta contigo mismo y tus ideas. Al menos en mi caso, yo me he reafirmado en lo que pienso.

## **CONSECUENCIAS POSTERIORES Y QUE HACER**

El tiempo va pasando, pero la tortura tiene el objetivo de quedarse. Discutimos entre todos lo que hacemos y lo que se puede hacer para enfrentar esas consecuencias. Repasamos nuestra historia y la de tanta gente.

### **Pesadillas**

Tratas de no pensar, quieres dejar de soñar. Más quieres dejar de pensar, más quieres dejar de soñar. Los sueños y los pensamientos se agarran a esa idea, y no hay manera.

- \* Antes de ir a dormir no pensar, no hablar o leer sobre estas cosas.
- \* Hacer otras cosas, distraerse.
- \* Hacer ejercicio físico.
- \* Relajarse, utilizar la fantasía antes de dormir.

**Dar vueltas continuamente a lo que sucedió. Pensamientos repetitivos, intrusivos.**

Veo a alguien que no conozco, y empiezo a pensar que es uno de aquellos. Vuelvo a la noche a casa y las sombras de aquella noche de nuevo me acompañan. Escucho las noticias y otra historia me recuerda la mía.

Lo que pasó se convierte en lo que pasa y quien sabe si pasará.

- \* Pensar que es normal, no obsesionarse.
- \* Darse cuenta de que es un efecto, nada más.
- \* Tratar de no pensar, hace que te obsesiones tratando de no pensar, es mejor ocupar la cabeza en cosas o pensamientos alternativos, positivos.

### **Querer olvidar y no poder**

(I)

La gente me dice:

- Olvídalo, ya pasó!

Y trato de olvidar, pero no puedo. No puedo y no quiero perder la memoria. Entonces le digo a la gente:

- Tengo que aprender a vivir con esto.

- \* Intentar controlarte (no negarlo, pero verlo con distancia).
- \* Pensar que ya ha pasado.
- \* Pensar en las cosas positivas: lo que has aprendido, las cosas que tienes más claras,...
- \* Pedir ayuda a los/as amigos/as.

(II)

Vamos en una encartelada. En la calle hay parada una furgoneta de la policía. Seguimos adelante como si nada, pero yo ya no puedo mirar atrás. Seguimos y nos siguen.

Cada vez los nervios me ponen más rígido, voy el primero pero ya no miro tampoco adelante. Trato de que no se me note, de hacer como si no pasara nada. Cómo les voy a contar a los demás lo que me pasa - pienso yo mientras el corazón palpita en la cabeza en vez de en el pecho -.

Por fin me decido:

- Oye Manu, mira lo que me pasa...

Manu se pone delante y tras sus pasos viene mi tranquilidad.

- \* Cuando te das cuenta de lo que le pasa al otro, ayudarlo.
- \* Mostrar seguridad, ofrecer tranquilidad.
- \* No victimizar (no tratarle de "pobre... lo que ha pasado.")
- \* Seguir un proceso, para poder hablar de esto:
  1. Mostrarse cercano.
  2. Preguntar de una manera general, interesarse.
  3. Hacerle ver que entiendes lo que pasa.
  4. Apoyarle con preguntas, gestos... para poder hablar y darle sentido a todo.

## **Desconfianza**

Ellos me dijeron:

- Te vamos a seguir.

No sé si es cierto o no, pero a veces esa amenaza me persigue.

Hay gente que me dice:

- Quítate esos fantasmas de la cabeza!

Pero esos fantasmas son profesionales del miedo. Sólo se van cuando las cosas se hablan, cuando los analizas, cuando te tranquilizas, cuando te das cuenta de que es un efecto. Nada más que un efecto.

- \* Darte cuenta de que es normal y de que se necesita un poco de tiempo.
- \* Ser un poco prudente, no hablar con cualquiera de ciertos temas.
- \* Tranquilizarse, "pasar"...
- \* Analizar los problemas con los demás, no quedártelos dentro.

**Negar los problemas, como mecanismo de defensa.  
Hacer como si no pasara nada.**

Hasta que nos juntamos aquí, cada uno decía de sí mismo: yo estoy bien, no pasa nada. Y cada uno decía de el de al lado: pero aquel, aquel sí que está mal.

Todos estábamos de acuerdo en juntarnos para hablar de estos problemas, pero la razón siempre estaba fuera de cada uno.

Luego, entre todos fuimos encontrando el espacio para compartir y analizar todas estas experiencias. Y con las experiencias nos encontramos de nuevo a nosotros.

- \* No señalar, o hacer interpretaciones cerradas ("lo que te pasa es esto...")
- \* Buscar un lugar y un momento apropiado para hablar.
- \* Normalizar las reacciones.
- \* Compartir las experiencias de todos, para ver que son experiencias comunes.
- \* No obligar. Si la persona no quiere hablar, no insistir.

**Tener menos iniciativa para participar,  
menos fuerza para trabajar.**

(I)

Cuando estaba dentro, pensé: voy a hacer lo que sea para no volver aquí.

Entonces no sabía muy bien qué quería decir esto. Era una forma de salir de allí. Pero luego, con el tiempo, ese hacer lo que sea se fue convirtiendo en hacerme más frío, frío para pegar carteles, para moverme, para participar.

Hoy discutíamos de todas estas cosas, de que es normal y hay que entenderlo, y también de que ese es el objetivo de la represión.

- \* Pensar si hay alguna cosa que te bloquea, y ver si se puede superar.
- \* Pensar que merece la pena hacer cosas.
- \* Darse cuenta que se necesita tiempo.
- \* Tener claro que ese es su objetivo.
- \* No marginarte. El aislamiento es una nueva forma de represión interna.

(II)

A veces nosotros también hacemos que la gente se aisle. Decimos:

- Mira, ese ya no quiere saber nada...

La gente se va separando, se margina, le marginamos. Así, nos hacemos más rígidos y más débiles.

- \* Dar tiempo.
- \* Integrar a la gente poco a poco.
- \* Dar oportunidades de participar en lo que tenga sentido para la persona, pero sin obligar.
- \* Mantener el contacto, no aislar.
- \* Entender las reacciones, hablar con la persona.

### **Ganas de volver a ser el de antes**

(I)

He cambiado en algunas cosas: hay cosas que me irritan más; cosas que me dan más miedo; cosas que aprecio ahora más; cosas que he aprendido de todo esto.

He cambiado, pero quiero ser la misma. Tal vez esas dos cosas forman parte de la vida.

\* Darte cuenta de que eres el mismo, aunque hayas cambiado en algunas cosas, porque en la vida también cambiamos.

(II)

Quiero ser el de antes, pero no me dejan. Algunos me convierten en víctima:

- ¡Pobre, lo que habrás sufrido!

Otros, o a veces los mismos, en héroe:

- ¡Jo tu, cómo has aguantado!

Ni ser héroe, ni ser víctima me ayuda a ser yo mismo, que es lo único que quiero ser, y que es lo que la tortura me quiso arrebatarme.

\* No focalizar en el problema, tratarle igual o no de forma especial por haber pasado por esto.

\* No tratarle como víctima ni como héroe, como si fuera otra persona, sino como la persona que es.

### **Sensación de estar fuera**

A veces veo todo desde fuera, no me puedo concentrar, la cabeza se me va y cuando vuelve, no me acuerdo de las cosas. De lo que sí me acuerdo es de los golpes en la cabeza.

Así ando estos días con la sensación de estar fuera, vivo más hacia dentro.

\* Hablarlo con personas de confianza, para que te ayuden.

\* Hacer algo para sacar la tensión: relajarte, deporte, distraerte.

\* Tranquilizarse por las consecuencias de algunos golpes en la cabeza (obsesionarse con esto es parte del objetivo de la tortura).

\* Mantenerse activo/a en otras cosas.

### **No querer hablar**

No hablo para que no sepan cómo estoy. Por no preocupar a los demás. Por no darle más vueltas.

Estas tres cosas les pasan también a mis amigos y amigas, a mi familia, a la gente cercana. Pero toda esta historia es nuestra, y tendremos de algún modo que enfrentarla entre todos.

- \* Ser consciente y hacer ver a los demás, que a todos nos afecta.
- \* Explicar con naturalidad las cosas ("no quiero hablar ahora", "me pasa esto...").
- \* Entender que es normal al principio no querer hablar. Hablar es positivo cuando ayuda a entender mejor las cosas y a compartirlas, no a darles vueltas sin más.

### **Las dos rabias**

Desde entonces mi madre se ha radicalizado contra la injusticia, yo también. Pero desde entonces, esa rabia contenida nos queda a los dos y el enfado nos sale por cualquier lado.

- \* Darse cuenta que es un problema que viene de fuera, y no es debido a las personas.
- \* Expresar los sentimientos y escuchar a la otra persona.
- \* Evitar los malentendidos, dándose apoyo mutuo.

### **Sentir la culpa**

Cuando estaba dentro, llegó un momento en el que me daba igual todo, a cualquier cosa que me obligaban decía que sí.

Ahora a veces me siento como tonto porque caí en las trampas de los nombres y de las falsas acusaciones. Y hasta hoy que lo hablamos, la culpa se me había quedado dentro. La culpa te ata de pies y manos, es parte de la tortura, pero al igual que ésta, no es nuestra sino suya.

- \* Ayudar a la persona a entender por qué se producen esos sentimientos, y que forman parte del objetivo de la tortura.
- \* Analizar las posibles consecuencias y tomar precauciones.
- \* Hacerle ver que es normal, no reaccionar de forma extraña o rígida.

## **LAS DIFICULTADES DE COMPARTIR**

Volvemos de nuevo al día a día, necesitamos contarlo, que todos lo sepan. Uno de los momentos más intensos es ese que en muchos casos es el "primer contacto" entre el dentro y el fuera: EL TESTIMONIO

**Sensación de vacío, de impotencia.**

Quieres hacer algo con lo que has vivido, quieres hacer algo con lo que te han hecho, pero no sabes si puedes hablar, ni qué puedes hacer.

**Miedo. Nerviosismo.**

- Como cuentas a alguien lo que te ha pasado aquí, te vamos a volver a buscar -me dijeron-.

Hoy, antes de dar mi testimonio, en la cabeza me da vueltas su amenaza.

**Rabia contenida, ganas de contar, de dar a conocer a la gente lo sucedido.**

Tengo ganas de hablar, de contarlo todo, ganas de decirles lo que hasta ahora no pude, y de romper el silencio al que me trataron de condenar. He venido a decir la verdad.

## **Las cosas que se dicen, y las que no.**

Aunque quiero hablar de todo, hay cosas de las que todavía no puedo, algunas están aún muy dentro de mí y otras aún no sé hasta donde me han afectado. Las humillaciones, los miedos, el dolor aún necesitan tiempo para encontrar sus palabras.

## **Hablar o no hablar. Hablar.**

- Yo tenía ganas de contarle todo, de hablar con alguien.
- Yo en cambio, quería estar solo, no tenía ganas de estar con nadie.

Las dos situaciones se han dado entre nosotros. Sin embargo, para todos hablar tenía un sentido: luchar contra la tortura que hicieron, la que hacen y la que pueden hacer.

## **Hablar con una persona de confianza**

Para mí fue muy importante el momento de hacer la denuncia, y hacerla con una persona de confianza. No sólo por el sentido que tenía denunciar la tortura. También fue la oportunidad para hablar largo rato de muchas cosas, para sacar todo lo que tenía dentro. Me sentí escuchado y animado por la otra persona, y en ese momento fue de gran ayuda.

## **CAMINOS PARA COMPARTIR**

### **Mostrarse cercano.**

Con los gestos, con las palabras, en esa situación de crisis se necesita el calor, el respeto, la confianza de la gente. Entonces, empezamos a compartir

### **Cuando la persona sale...**

Es importante no dejar pasar el tiempo, sino mantener la relación y mostrar interés desde el principio. A partir de este contacto, se pueden evaluar mejor sus necesidades, el apoyo que se le puede ofrecer y la posibilidad de denunciar lo sucedido.

Si la persona está muy afectada, ponerse en contacto con la familia y amigos, para compartir los problemas y las posibilidades de actuación.

### **Si se toma o graba su testimonio...**

Hablar con la persona antes de empezar, del sentido que tiene lo que se va a hacer. Presentar bien el proceso que se va a seguir. Dar confianza a la persona, y respetar su ritmo. Cuando la persona esté preparada, entonces empezar.

### **Apoyar a la persona durante la entrevista.**

Apoyar a la persona para que vaya compartiendo su experiencia,

con algunas preguntas que le ayuden a hablar, con una actitud personal de escucha. Cuidar que el ambiente en el que se desarrolla la comunicación sea un lugar apropiado y tranquilo.

### **Después...**

Durante la entrevista para recoger su testimonio o su denuncia, han podido salir algunos problemas, que es importante analizar con la persona. También es un buen momento para ayudarle a aclarar algunas cosas, ya que es posible que exista confusión y necesidad de situar lo que ha vivido. Puede ser útil apoyarle con algunas orientaciones.

En todo caso, es importante tratar de mantener el contacto, y si es necesario, ofrecer las posibilidades de apoyo que existan.