

EL MIEDO Y SU AFRONTAMIENTO

de Clemencia Correa¹

**1er Taller Regional, 28 de agosto al 3 de septiembre de 2011, Managua, Nicaragua
en el marco del Proceso Mesoamericano de Formación a Defensoras de Derechos Humanos
de la Iniciativa Mesoamericana de Mujeres Defensoras de Derechos Humanos**

1. Introducción²

La represión no sólo afecta a las personas detenidas, violadas, asesinadas. Se dirige también a las familias, grupos y comunidades donde estas personas viven y con las que comparten muchas veces valores y prácticas. Las diferencias de género permean las formas en que se da la represión.

A veces, la violencia viene de la misma familia y a veces, como ha sucedido en Chihuahua y otros lugares, miembros de la familia se aprovechan de la represión generalizada que existe en la ciudad o comunidad para violentar a las mujeres y personas de la comunidad LGBTTTI, de su familia y comunidad.

Refiriéndose al proceso represivo en Chile, Javier Olavarría, señala que en todo proceso represivo se hace necesario definir una política de género que a lo menos neutralice a las mujeres, las mantuviese supeditadas y les señalase qué se esperaba de ellas y los castigos que arriesgaban si no se ceñían a lo establecido. En este marco se profundizan los roles tradicionales de género: el lugar de las mujeres es la reproducción. Su posible participación en lo público y/o en la vida política, fuese ayudando o protegiendo a su hombre o teniendo actoría propia, les hacía entrar al espacio sospechoso, donde estaba el enemigo, y por tanto podía ser objeto de represión.

El mensaje, continúa Olavarría, es la dominación: o te mantienes en tu lugar o tendrás que temer. Este es un argumento profundamente político, resultado de las relaciones estructurales de poder, dominación y privilegio establecidas entre hombres y mujeres en nuestra sociedad. Las mujeres que sobrepasan el límite señalado son consideradas enemigas y tratadas como tales. Dos categorías de estas mujeres son blanco de especial atención: una, aquellas cuya conciencia política las impulsa al activismo político con el fin de establecer un orden social más justo y una segunda categoría de mujeres, que no tenía una identidad política propiamente reconocida, era objeto de atención por su relación con un hombre; éstas eran escogidas por el activismo de su esposo, amante, hijo, padre o hermano. Ellas eran vistas como extensión del hombre y de su propiedad; hombre a quien consideraban el enemigo. (Bunster 1996:50-51).³

¹ Psicóloga asesora en Salud Mental y Derechos Humanos. Perita ante la Corte Interamericana de Derechos Humanos.

² Correa, Clemencia. La salud mental y los Derechos Humanos desde una perspectiva psicosocial. 2011 Para el desarrollo de esta propuesta fue importante el aporte de las compañeras de la Iniciativa Mesoamericana de Defensoras (Orfe Castillo, Marusia López, Alda Facio).

³ Olavarría, José. El sexismo tortura y mata. Política de Género y represión hacia las mujeres en Chile. Flacso-Chile, 2003.

La represión pretende difundir el miedo en la sociedad o en la familia o en las mujeres o personas de la comunidad LGBTTTI de la familia y de la comunidad para que no opongan resistencia a los mandatos de género. La gente se hace más desconfiada y se siente muchas veces paralizada o no participa en actividades de su grupo o comunidad.

El miedo se convierte así en uno de los más grandes mecanismos de control político, explican Riera y Beristain.⁴

Para Elizabeth Lira⁵ “El miedo, angustia, ansiedad, temor, pánico, espanto, horror, son palabras que se refieren a vivencias desencadenadas por la percepción de un peligro cierto o impreciso, actual o probable en el futuro, que proviene del mundo interno o de su mundo circundante”.

Al respecto el Padre Javier Giraldo⁶ afirma que si el **miedo** se caracteriza por una reacción fisiológica generalizada ante lo desconocido, ante lo inesperado o ante lo riesgoso, que impulsa a la persona a enfrentar esa realidad de una manera tensa o agresiva o a huir de ella, el **terror** implica la misma reacción, pero ya no ante la ambigüedad de lo desconocido o de lo inesperado, sino ante la amenaza positiva de una violencia que apunta contra: vida, integridad y libertad⁷ :

Para Luis Ibacache⁸ el miedo se constituye al mismo tiempo en medio y en fin, condición necesaria y resultado procurado de la represión política. La amenaza vital permanente, la ausencia de parámetros estables personales, grupales, institucionales y sociales, la disolución creciente de los límites entre seguridad y peligro, entre lo prohibido y lo permitido y entre lo real y lo posible y la dificultad para someter a prueba de realidad sensaciones de amenaza o persecución provocan una experiencia generalizada de terror e incertidumbre.

Explica que el miedo como situación creada, planificada y exacerbada por el poder deja de ser una reacción natural de alarma y una vivencia puramente individual para convertirse en trasfondo de las relaciones sociales, es decir, de la comunicación entre las personas⁹.

Podemos concluir que el miedo y el terror son viejas estrategias de control de la población. Generar terror, para que no haya organización. Crear intimidación para que los opositores y opositoras al sistema dejen de actuar; implantar el miedo para paralizar a las personas y sociedades enteras.

El miedo como estrategia y fin de la represión utiliza y se construye, a partir de las dinámicas sociales y culturales que provocan inseguridad, dolor y angustia. La violencia sexual contra las mujeres por ejemplo está presente como amenaza en toda política de miedo, no sólo por los efectos de ésta en la vida e integridad de las mujeres, sino por el estigma y la impunidad que la violencia contra las mujeres implica en una sociedad que tolera, justifica y promueve la violencia contra las mujeres. Otro ejemplo es la exclusión social de las mujeres que desafían los mandatos tradicionales de género y que en

⁴ Beristain, Carlos y Riera Francisc Afirmación y resistencia: la comunidad como apoyo, capítulo 4.

⁵ Psicóloga chilena precursora de la psicología política Latinoamérica desde la década de los 80 hasta el presente, toma en cuenta la perspectiva de derechos humanos y la psicología política.

⁶ Jesuita, defensor de los derechos humanos en Colombia.

⁷ Javier Giraldo M., S.J. El terrorismo de Estado. Martes 23 de noviembre de 2004. Disponible en: <http://www.javiergiraldo.org/spip.php?article86>

⁸ Médico psiquiatra chileno.

⁹ Las huellas del miedo. <http://www.derechos.org/nizkor/chile/libros/poderII/cap2.html>

algunas comunidades puede generar hasta expulsión. La exacerbación de estas dinámicas por parte de las políticas de miedo tiene la misma efectividad que las amenazas o ataques directos por parte de los cuerpos represivos del Estado.

Las mujeres que actúan políticamente trasgreden los roles de género y la represión busca disciplinarles en su rol “tradicional”.

Es una estrategia de control de la población con la realización de actos de terror. Bajo la imposición del miedo, el poder poco a poco va logrando que la sociedad se confunda, que la cohesión en los grupos sociales se cuestione, que la construcción de alternativas políticas se disuelva.

El poder crea un círculo de:

Terror (destrucción d (injusticia, el tejido social – conciencia moral)
Silencio (acostumbramiento – aceptación – connivencia – convivencia)
Impunidad mentira, sometimiento.¹⁰

Por todo lo anterior, una de las tareas fundamentales que tenemos hoy día para poder resistir y seguir realizando nuestro trabajo es saber afrontar el miedo; para no aislarnos, silenciarnos o estar vulnerables frente al control que nos quieren imponer.

Para muchas defensoras el miedo no sólo es generado por los poderes públicos. El miedo a la difamación, a la burla, a la exclusión de sus propios espacios organizativos y movimientos por asumir posturas no legitimadas o el miedo a la violencia de sus propias familias y parejas por asumir un rol de liderazgo y pedir nuevos arreglos en la división del trabajo, están presentes también en muchas defensoras.

En el caso de las defensoras desafiar el miedo provocado por la represión pasa también por desafiar el miedo generado por la violencia de género o por el cuestionamiento de los roles tradicionales de género.

Y esto implica algunas tareas y retos: en primera instancia, tendrá que ver con conocer el contexto, los actores y sus intereses, para comprender la intencionalidad detrás de sus acciones de terror, y así poder enfrentar con conciencia los impactos de estos hechos. Por otro lado, valorar el riesgo y construir medidas de prevención y protección que nos permitan tener condiciones de seguridad.

Todo eso nos llevará necesariamente a tomar conciencia de quiénes somos, qué queremos, cómo lo queremos, cómo hemos sido construidas culturalmente, qué necesitamos y qué podemos hacer para enfrentar esta situación. Estamos hablando de opciones, y de un trabajo de reflexión y de acuerdos colectivos: porque el control es para todos y todas, por tanto es una tarea colectiva: es por ello que enfrentar el miedo debe ser una meta individual con sus amigas, de la familia, de las organizaciones y de las redes que conformemos para apoyarnos. Aunque no podemos olvidar que si el miedo es una estrategia de la pareja probablemente la familia no siempre acompañe este proceso.

¹⁰ Correa y Rueda. Efectos psicosociales y culturales del desplazamiento. Biblioteca digital. Repositorio Institucional UN. <http://www.bdigital.unal.edu.co/1461/>

Para las mujeres también implica una tarea de transformación de la propia identidad, de cuestionamiento a las dependencias vitales para construir la autonomía, de fortalecer nuestra autoestima y transformar los roles de género que no queremos en nuestras vidas. En el caso de los hombres significa también cuestionar su propia forma de ejercer y vivir el poder.

A continuación compartimos una propuesta metodológica para acercarnos a este tema.

2. Afrontar el miedo en las situaciones límites¹¹

A continuación sintetizamos apartados básicos, donde Beristain¹² expone los conceptos y tareas fundamentales para la comprensión del miedo y el afrontamiento del mismo.

Expresa que en las situaciones límite de carácter político se producen muchas experiencias que generan angustia y miedo. El miedo puede ser:

- ❖ Miedo a lo desconocido, a que pase algo que no sabemos muy bien qué puede ser;
- ❖ Miedo a lo conocido, a una amenaza concreta (a la captura, a los cuerpos de seguridad, a la pareja, a la familia en los casos de violencia familiar...)

En la realidad estos dos miedos están mezclados: por una parte, el ambiente social cerrado, la desinformación y la arbitrariedad de las situaciones hace que se difunda un miedo a lo “desconocido”; por otra, la propaganda oficial, las amenazas y las experiencias continuas de represión dentro y fuera de la familia, generan de represión generan miedo ante la certeza de la amenaza. El primero produce mucha incertidumbre, que es más difícil de abordar. En general, cuanto más clara sea la amenaza, más posibilidades habrá de situarla y hacerle frente.

2.1. El miedo: partes y consecuencias

Hay cuatro cosas que nos interesa reconocer aquí y que forman parte de las distintas experiencias de miedo, a las que podemos llamar componentes del miedo.

- **La sensación de ser vulnerable:** de desprotección, de que fácilmente se puede producir daño. La construcción social de las mujeres como seres vulnerables y objeto de violencia son factores que acrecientan la sensación de vulnerabilidad y el miedo mismo. En Honduras, por ejemplo, muchas mujeres decían que la represión de las manifestaciones les daba miedo porque los policías las iban a agredir sexualmente.
- **El estado de “alerta”:** de tensión por lo que puede suceder, que lleva a estar continuamente “en guardia”.
- **La impotencia individual:** la sensación de que no se puede hacer nada, que lo que puede suceder a una no depende de sí misma. La construcción social de las mujeres como seres dependientes social, económica y afectivamente de los otros puede acrecentar esta impotencia.

¹¹ Op. cit.

¹² Médico psiquiatra; asesor consultor internacional de Salud Mental, perito ante el Sistema interamericano.

- **La alteración del sentido de la realidad:** no saber realmente dónde está el peligro que aparece como amenaza difusa, dónde están los límites o qué es lo que realmente sucede.

Por todo ello, dice el autor que las distintas experiencias de miedo tienen una serie de consecuencias que podríamos resumir en:

- Reconocimiento del riesgo: el miedo ayuda a reconocer hasta dónde se puede llegar y a distinguir entre lo que contiene elementos de riesgo y no.
- Reacciones corporales: como son por ejemplo las palpitaciones, las sensaciones de ahogo, de algo que “sube” del estómago, respiración rápida, etc... que son normales en las situaciones de temor.
- Fantasías: El miedo es una experiencia a partir de la cual se evalúan todas las demás. Se convierte en una especie de filtro que hace ver las cosas de otra manera.
- Realimentación del temor: A veces el miedo se convierte en una maraña, que nos envuelve, y es una experiencia que se hace cada vez mayor, ya que el miedo que no se afronta alimenta, aún más, el miedo.
- Desorganización de la conducta: a veces el miedo lleva a tener conductas impulsivas, a hacer las cosas sin pensar, cuando no se controla la situación.

2.2. El miedo como seguridad o como inhibición

Un aspecto fundamental que resalta es que el miedo no siempre es negativo. El miedo es un mecanismo de defensa y seguridad que permite tomar precauciones en situaciones de amenaza. Pero el miedo también puede llevarnos a situaciones de parálisis, obsesión o incluso culpabilidad. He aquí algunos ejemplos de los efectos negativos del miedo:

Parálisis:

- Dejar de tomar parte en las actividades del grupo.
- Quedarse en casa para evitar problemas.
- Quedarse paralizada/o ante una situación violenta.

Obsesión:

- Pensar de forma obsesiva en que le persiguen.
- Desconfiar de los propios compañeros o compañeras por cuestiones insignificantes o malentendidos.

Culpabilidad:

- Sentirse culpable o cobarde por sentir miedo.
- Sentir culpabilidad por no haber hecho tal cosa.

2.3. Afrontar el miedo en las situaciones límite

Poner en común en el grupo distintas experiencias de miedo de cada persona puede ayudar a ver cómo el temor influye en la vida de la gente y las diversas formas que utiliza para intentar afrontarlo. Aquí vamos a apuntar algunos recursos que pueden utilizarse para afrontar el miedo.

Sin embargo, para poner en común estas experiencias hay que reconocer que no siempre los grupos son sensibles a aceptar todas las experiencias que nos generan miedo. Por ejemplo, una defensora indígena que denuncia a un líder indígena por violencia intrafamiliar y que por los arreglos del líder con las autoridades locales empieza a ser amenazada, probablemente no se sentirá cómoda hablando de esto dentro de su organización por miedo a que se justifique la agresión en su contra por haber “denunciado a un compañero”.

Por lo tanto una condición básica para poner en común los miedos es generar espacios de confianza y acuerdos básicos de respeto. En el caso de las defensoras en muchos casos será necesario contar con espacios específicos para mujeres en los que se de credibilidad a su palabra y se puedan reconocer dinámicas del miedo vinculadas con la dinámica social de tolerancia hacia la violencia contra las mujeres.

A. Mantener una postura activa

Si por cualquier motivo aparece la angustia y no se hace nada para afrontarla es probable que esta angustia vaya en aumento y que se vaya también gastando cada vez más energía en dominarla.

Es importante actuar, hacer algo para afrontar las situaciones que producen angustia y no dejarse dominar por ellas. Si no, la persona se verá cada vez más desprovista de energía vital, cada vez se sentirá menos capaz y más paralizada.

Hay dos formas de afrontar la angustia:

- Afrontar directamente las situaciones que la producen. Aunque muchas veces no se pueden eliminar, tal vez sí es posible introducir cambios (tomar precauciones, cambiar hábitos o conductas de demasiado riesgo... sin olvidar que en situaciones de violencia intrafamiliar cambiar hábitos puede más bien resultar en más violencia...)
- Afrontar las consecuencias intentando mantener el control de las situaciones y evitando comportamientos impulsivos (relajarse o pensar “bueno, estoy nerviosa/o pero voy a intentar hacer esto y luego a ver qué sucede, es importante que no pierda el control...”, etc.).

B. Trabajar los miedos

Esto significa al menos tratarlos desde cuatro puntos:

- **Reconocerlos...** es el paso inicial para trabajar. Se reconoce y se es consciente de que se tiene miedo; ¿qué es lo que siento?, ¿qué es lo que pienso?
- **Analizarlos...** para evaluar los riesgos y su base real (por ejemplo: los riesgos que puede significar una marcha, o de peligro de asalto a la comunidad).

- **Socializarlos...** para compartir experiencias con otras compañeras y compañeros, hacerlos conscientes y liberarse de la imagen deteriorada de una misma por sentir miedo. Ver qué tiene en común lo que sentimos y si son experiencias del grupo, (por ejemplo: reconocer los peligros y miedos con las demás personas, liberar las tensiones acumuladas...).
- **Descomponerlos...** para intentar ver qué partes tienen (por ejemplo: no saber qué hacer en caso de asalto o captura, sentirse inseguro cuando se está solo...) y ver qué se puede hacer para afrontarlos (por ejemplo: tener unas normas de seguridad, tomar acuerdos sobre lo que cada persona debe hacer en caso de captura, evitar ciertos riesgos innecesarios, etc...).

Reconocerlos, analizarlos, socializarlos y descomponerlos es la única forma de relativizar las situaciones, de asumir los riesgos reales que existen, teniéndolos en cuenta y cuidándose, pero sin que el miedo lo invada todo.

C. Evitar posturas rígidas

Muy frecuentemente ante el miedo se toman tres posturas:

- Se niega, como forma de afirmarse y sentirse bien con una misma (*“Yo, qué va, no tengo miedo”, “Es imposible, yo no puedo tener miedo”, “Alguien como yo no es lógico que tenga miedo”...*)
- Se trata de ocultar, para no preocupar a los otros o no ser mal considerada (*“No pasa nada, todo va bien...”*)
- Se hace como que no existiera, evitando o rehuendo temas o situaciones que pueden provocarlo (*“Mejor no hablar, no tiene ninguna importancia”, “Lo dejaremos para otra ocasión, ahora no tenemos tiempo”...*)

No se trata sin embargo de negar las experiencias, sino de constatar su naturaleza e integrarlas en el propio proceso. A veces esto puede llevar a flexibilizar las expectativas que una se había hecho de sí misma y, adecuarlas en un contexto más real (*“tengo miedo porque hay una situación de peligro... pero esto no significa que soy un mala compañera”*).

Sólo evitando las posturas rígidas se puede también hacer autocrítica, pero una autocrítica que no destruya o derrumbe a la persona.

Otro ejemplo sobre la rigidez es evitar las formas de desvalorización al reconocer la experiencia del miedo (tener miedo no significa ser un /una “cobarde”). Sólo a partir de tener en cuenta esto puede romperse el círculo de la negación de la experiencia que implica una rigidez creciente en las personas y en la dinámica de muchos grupos.

D. Compartir los sentimientos

Las experiencias de miedo generan muchos sentimientos y emociones. Estos sentimientos y emociones simplemente existen y no se les puede calificar de negativos, ya que de esta manera es como se empieza a negativizar todo lo que hace referencia al miedo y a generar los grandes prejuicios contra quienes lo sufren.

No se trata por tanto sólo de analizar si el miedo tiene o no una base “real”. Aunque muchas veces no sean sentimientos y emociones que se atengan a razones “lógicas”, esto no disminuye su capacidad de dominar la vida, y provocar muchas emociones contradictorias.

De ahí la necesidad de que los sentimientos y las emociones se tengan que afrontar y compartir desde un nivel emocional más profundo, desde el sentido de una lucha o las motivaciones de una persona o un grupo para tomar parte en ella.

Se trata de conocer y compartir los sentimientos de temor compartiendo todo el sentido de lo que se está haciendo. En este aspecto, las mujeres requerimos de las otras mujeres como género para reconocernos y fortalecernos.

Se trata también de analizar la propia identidad y reconocer los elementos que favorecen o no el miedo a partir de cómo hemos sido socializadas. Si socialmente se asume que los sentimientos son femeninos y por lo tanto inferiores, que las mujeres somos débiles por naturaleza o que nuestro bienestar pasa por si tenemos hijos o somos esposas, es probable que nuestra vivencia del miedo y la dificultad de expresarlo en nuestra organización se acreciente.

E. Promover la solidaridad

Hemos visto cómo las situaciones límite obligan también a las personas y grupos a vivir situaciones de gran tensión. En estas situaciones es, si cabe, más importante la solidaridad.

El grupo que normalmente debiera ser un espacio de confianza y aceptación, puede verse afectado por el miedo y la desconfianza entre los propios compañeros y compañeras.

Las personas no viven solas estas situaciones límite, sino que se viven en grupo. El grupo puede ser un recurso muy importante para hacerles frente, favoreciendo el refuerzo ideológico. Pero el grupo puede ser además un espacio para el apoyo mutuo: prestarnos mutuamente fuerzas, controlar las reacciones impulsivas, compartir experiencias y dar soluciones a los problemas.

La identificación con otras es fundamental, como señala Marcela Lagarde¹³, la sororidad como conciencia personal y política implica defender la propia autonomía y compartir la aspiración de transformación de la sociedad, tener derechos individuales como mujeres depende de los derechos de género, de compartir la especificidad o diferencia sexual y la aceptación y el reconocimiento de las otras mujeres como merecedoras de los mismos derechos y las mismas libertades a las que aspiramos.

Para que el grupo sea un soporte es necesario construir ciertos pactos y acuerdos básicos para, por ejemplo: dar igual validez a la palabra y testimonio de todas y todos, erradicar prácticas machistas y de violencia al interior del propio grupo. Los grupos suelen reproducir las relaciones sociales de desigualdad de género si no las cuestionan y ello genera un entorno poco propicio para compartir las experiencias de miedo. En el caso de las mujeres es importante construir relaciones de complicidad y alianza para apoyarse unas a otras no solo para enfrentar el miedo sino para que este sea reconocido y validado por toda la organización, incluidos los hombres. Ello pasa por reconocerse autoridad unas a

¹³ Marcela Lagarde. Autoestima y Género. En Cuadernos Inacabados 39, Claves feministas para la autoestima de las mujeres. 2000.

otras y cuestionar prácticas culturales de relacionamiento entre mujeres que limitan la solidaridad (“las mujeres juntas ni a la esquina”...)

A veces, el terror o miedo puede ser a un compañero de manera que conseguir la solidaridad del grupo se vuelve algo mucho más complejo

3. Propuesta metodológica:

A. Compartir experiencias

Compartir experiencias o situaciones de la vida real que producen miedo y relacionarlas con los sentimientos y sensaciones generados.

Una forma de hacerlo puede ser:

- Describir algunas situaciones que generan miedo.
- Analizar algunas de las consecuencias que se producen en la persona y en el grupo.
- Relacionarlas con las sensaciones generadas en el taller y las cuatro características del miedo que hemos indicado (sensación de ser vulnerable, estado de alerta, impotencia individual y alteración del sentido de la realidad), o las cinco consecuencias señaladas (reconocimiento del riesgo, reacciones corporales, fantasías, realimentación del temor, y desorganización de la conducta).

Esta forma de analizar las propias experiencias puede ayudar a ver cómo se manifiesta el miedo en cada persona y en el propio grupo. De esta manera se pueden ver las distintas partes que tiene el miedo generado tanto por la familia, la organización, agentes estatales o paraestatales y por tanto aclarar también cómo puede afrontarse.

B. Estrategias para afrontar el miedo

Otra posibilidad es compartir experiencias positivas de formas de afrontar el miedo. En el grupo se pueden compartir experiencias sobre situaciones en las que resultó positivo hacer tal o cual cosa, formas que han tenido que superar la inhibición, etc. Las experiencias personales y grupales a través de las cuales las mujeres han enfrentado el miedo provocado por la violencia de género, pueden ser de gran ayuda para enfrentar el miedo provocado por los poderes públicos. Estas experiencias pueden ser individuales o de grupo.

Estas distintas estrategias para afrontar el miedo pueden analizarse en el grupo y ver por qué resultaron positivas. De esta discusión en el grupo, poco a poco se pueden ir concretando algunas reglas generales o actitudes útiles frente al miedo. Las conclusiones del grupo pueden completarse o contrastarse al final con los cinco puntos para afrontar el miedo que se han discutido en este capítulo (mantener una postura activa, trabajar los miedos, evitar posturas rígidas, compartir los sentimientos, y promover la solidaridad).

C. Técnica del riesgo

Esta técnica sirve para expresar, analizar y ver cómo se pueden afrontar en grupo los miedos frente a una situación.

Esta técnica se basa en que los sentimientos negativos pueden liberarse al acceder a la conciencia y expresarse y compartirse con los otros. Liberando la expresión de los sentimientos de miedo y temores en grupo, se reduce la tensión de angustia que esos mismos temores producían en las personas y se abre un camino para asumir la situación.

La técnica del riesgo puede utilizarse para analizar los miedos de un grupo que tiene que realizar una acción determinada (preparar una marcha en la calle, por ejemplo) o para analizar, más en general, las situaciones que producen miedo y parálisis en la vida cotidiana.

Primera parte: exposición de los riesgos y miedos

1. Se expone claramente la situación y se pide al grupo que se fije sólo en los aspectos desagradables que producen miedo. Se procura crear un clima de total comunicación y confianza en el que se puedan expresar los temores con tranquilidad.
2. Los miembros del grupo expresan sus temores, cuya objetividad no será discutida, y se van anotando en una pizarra. Si varias personas expresan el mismo temor al riesgo se anotará el número de personas, se puede interrogar al grupo respecto a si alguna persona no se sintió en confianza para expresar algún miedo y por qué

Segunda parte: análisis

1. Agotada la primera parte se invita al grupo a discutirlos y a analizarlos. Se entabla una libre discusión sobre su realidad y fundamento. Al establecer la “realidad” de un miedo es importante también cuestionarse si no se están colocando estereotipos sobre lo que es socialmente aceptado como miedo. Es muy común que se descalifiquen o minimicen los miedos expresados por las mujeres, ya sea porque se descalifica o minimiza a las propias mujeres o porque sus temores están fundados en ámbitos de la vida considerados privados. En todo este tiempo la coordinadora no expresará opiniones propias, más bien se esforzará por mantener un riesgo hasta que se obtengan los esclarecimientos necesarios que hagan cambiar de actitud al grupo.
2. Conforme el grupo rechaza un riesgo como imaginario o superable se va tachando de la pizarra. Lo natural es que, al expresar temores, éstos se vayan liberando y, al escuchar a los compañeros y compañeras, todas vayan consiguiendo una visión más objetiva de la realidad.

Tercera parte: asumir los riesgos reales

1. Van quedando los riesgos reales, cuya objetividad todo el mundo conoce.
2. El coordinador invita al grupo a encontrar medidas que atenuarían o eliminarían esos riesgos y a procurar razones que empujarían al grupo a asumir las posibles consecuencias. Toda acción supone un riesgo; se trata de saber si tiene tal valor y que merece la pena asumir este riesgo.

D. La relajación

Las situaciones mantenidas de tensión como, por ejemplo, en el caso del miedo, generan ideas (no soy capaz de controlarme, me voy a poner muy nerviosa/o, no puedo hacer nada...) y síntomas característicos (palpitaciones, respiración rápida, tensión muscular, etc.) Esas ideas y síntomas,

producidos por el miedo, generan a su vez ansiedad y aumento de la tensión, en una especie de círculo que se retroalimenta (es lo que antes hemos llamado realimentación del temor).

Una forma de controlar la tensión generada por el miedo es aprender a relajarse. De esa manera indirecta se pueden disminuir algunas de las consecuencias de la tensión (palpitaciones, respiración rápida y superficial, temblor, rigidez del cuerpo, molestias digestivas, sensación de impotencia...). La relajación ayuda a disminuir las consecuencias y controlar mejor la tensión.

En grupo se puede aprender algún método sencillo de relajación, que pueda luego ponerse en práctica en cualquier lugar y en situaciones de gran tensión. Uno de estos métodos es el que se basa en el control de la respiración. Consiste en concentrarse en el ritmo de la respiración utilizando para ello el músculo diafragma (cuando se toma aire el abdomen se ensancha y cuando se expulsa, disminuye).

Después de haber realizado un número suficiente de respiraciones (entre diez y veinte), la persona puede sentirse más tranquila y relajar el resto del cuerpo; con los ojos cerrados puede pensar en situaciones agradables (un paisaje, gentes queridas...) o en una imagen fija (un objeto, un número, un color...) que le ayude a separarse un poco de la situación que está viviendo.

También puede tranquilizarse con el habla interna, diciéndose a sí misma: *“Voy a procurar tranquilizarme porque así voy a poder prever situaciones, voy a relajar mi respiración y pensar algo agradable, voy a ser capaz de...”*