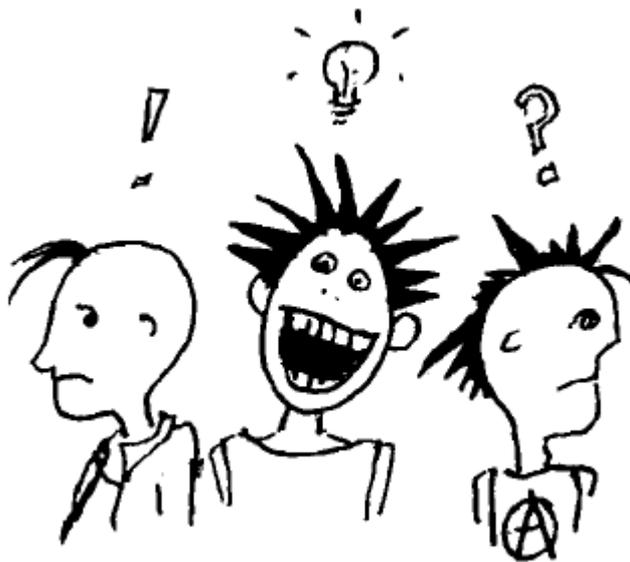


PENSAMIENTOS SOBRE

# EL APOYO DESDE LA COMUNIDAD



ENTORNO A

# LA VIOLENCIA ÍNTIMA

Este fanzine ha sido inspirado por el proceso de nuestro grupo. Leer el fanzine no sirve como sustituto para un proceso y creemos que todo el mundo debe empezar sus propios grupos, debatir el tema y generar sus fanzines. ¡Nos encantaría leerlos!

El proceso que hicimos: En un grupo de 5 personas, de géneros varios, tratamos los siguientes temas (uno por semana, en reuniones de dos horas)

1. Definiciones: ¿Qué es abuso? ¿Qué es violencia doméstica?
2. Definiciones: ¿Existe violencia 'consensual'?
3. ¿Cómo están relacionados el sexismo y la homofobia, con la violencia íntima (en relaciones heterosexuales y queers)?
4. ¿Cómo afecta la cultura dominante a la violencia doméstica?
5. ¿Cuáles son los temas involucrados en una respuesta comunitaria a la violencia íntima? ¿Qué es 'responsabilidad'?
6. ¿Cómo será un apoyo bueno para todos los involucrados en violencia íntima?

No intentamos encontrar respuestas definitivas a todo eso, simplemente explorar las ideas y aprender de nuestras varias historias con el tema. Algunxs de nosotrxs tuvimos experiencia en trabajo social (no asalariado) y todxs habíamos vivido conflictos dentro de nuestras comunidades políticas. La mayoría de nosotrxs habíamos vivido violencia íntima en nuestras relaciones personales, ambos de niñxs y como adultxs. Ningunx de nosotrxs habíamos sido acusadxs públicamente por abusar de alguien, pero tuvimos amigxs acusadxs de abuso.

Un par de nosotrxs habíamos estado en otros grupos que se habían desintegrado, en parte porque el tema es muy intenso. Entonces hicimos las preguntas de manera teórica para que nadie tuviera que entrar en lo personal antes de que estuviese preparadx. Antes de llegar al final de nuestro proceso, todxs habíamos debatido experiencias personales y nos sentíamos comodxs haciéndolo. Nos pusimos de acuerdo de que darnos suficiente tiempo para realmente considerar cuestiones controversiales, era una parte esencial para llegar a un sitio diferente con estas conversaciones. También pensamos que era importante hacer eso con gente que conocíamos y en quienes confiábamos. Muchxs de nosotrxs habíamos participado en grandes debates y presentaciones donde las personas no se conocían bien, o de nada y estos debates nunca llegaron a ningún sitio. La gente ni podía aprender, ni compartir tan profundamente como necesitaba porque había pocos vínculos y compromisos. Entonces queríamos mantener nuestro grupo pequeño. Si otras personas querían hablar con nosotrxs sobre el tema, les animamos a formar sus propios grupos en confianza.

El proceso de este grupo nos ha inspirado más que cualquier otra de nuestras experiencias de trabajo político. Leyendo este fanzine no se puede reproducir el proceso de nuestro grupo. Los valores de este trabajo son los vínculos creados en la comunidad a través de hablar con lxs compañerxs.

Se puede enviar otros fanzines o críticas constructivas a:

[jamiesays@earthlink.net](mailto:jamiesays@earthlink.net)

## Introducción

### ¿Qué es esto?

- Este fanzine contiene propuestas sobre **cómo realizar un buen apoyo** para personas que han vivido recientemente la violencia íntima, ambos agresores y sobrevivientes (survivors). Definimos violencia íntima como cualquier tipo de abuso o violencia que ocurre entre personas cercanas: amantes, amigxs, compañerxs de piso, miembrxs de bandas o de comunidades, grupos de afinidad, criando niñxs juntxs, etc. Incluye violencia física, emocional, sexual, verbal, psicológica o cualquier otro abuso (hay una lista de comportamientos jodidos comunes **en página 34**).

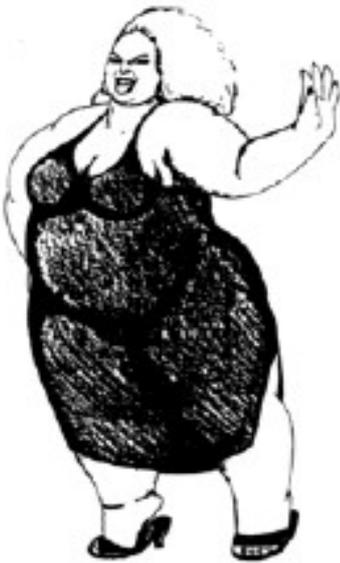
- hay ideas incluidas sobre cómo hacer un apoyo, ambos, **físico y emocional** y también apoyo para ayudar a que las personas entiendan lo que les ha pasado y para tomar responsabilidad para sus acciones. A este último tipo de apoyo le llamamos apoyo **transformativo**.
- La manera en que el proceso de apoyo está descrito quizás parecerá simple, pero no te engañes! El proceso no es simple. Para dar una idea de lo complicadas que pueden ser las cosas, hemos dado unos ejemplos de nuestras vidas.



## ¿Por Qué es Importante?

- Puede parecer extraño escribir un fanzine apoyando a ambos, la víctima y la persona agresora. Aquí está el porqué: **Creemos en revolución** y la capacidad de la gente y la comunidad para cambiar. Creemos en ayudarnos, en que todxs fallamos y que todxs tenemos la capacidad de joderlo inmensamente, especialmente cuando nos hemos criado en este ambiente enfermo y torcido, al que le llaman 'civilización'.

Creemos que la única manera de cambiar las cosas es reconociendo nuestra mierda personal y aprendiendo cómo actuar mejor la próxima vez.



- Ahora mismo las dos respuestas más comunes a los comportamientos jodidos son ignorarlo/negararlo o echar a una de las personas. Pues, nos negamos a ignorarlo! Violencia doméstica es la mayor causa de heridas a la mujer: más que atracos, violación por desconocidos y accidentes de coche combinados. En todas las comunidades, incluyendo la nuestra. Es la hora de devolver nuestros anteojos (los cuales nos hacen pensar, sentir "es algo privado", "no hay nada que puedo hacer") Para destrozarse la opresión y construir comunidades sanas se requiere a todxs nosotrxs.

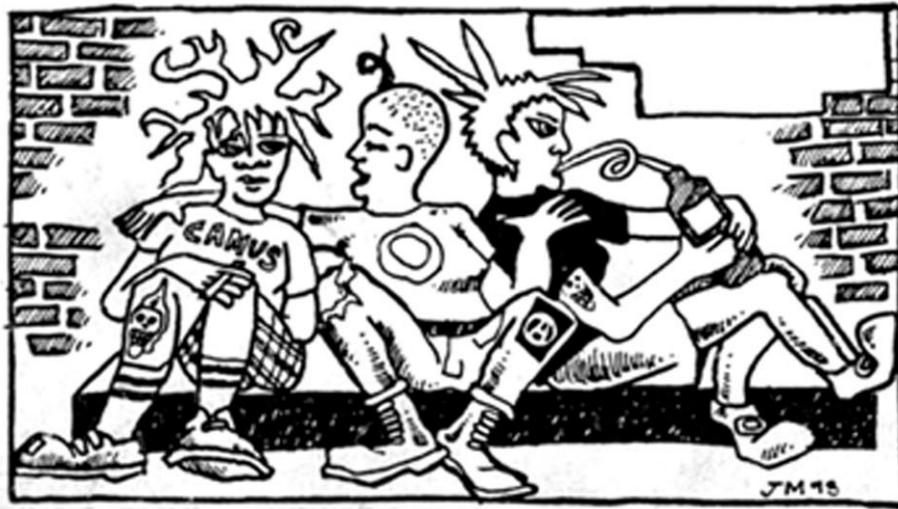
Por otro lado, si echando a las personas del ambiente es la única manera de tratar la violencia, se crea una dinámica que hace ver a la persona agresora como un-a demonio-a y no le ayuda a admitir que fue gilipollas. También hace que las personas que son sus amigxs (y tal vez también la persona abusada porque empezó como amigx de la persona agresora) estén menos dispuestas a hablar del incidente. Lxs que abusan son muchas veces personas maravillosas parte del tiempo y puede ser que hagan un trabajo importante en la comunidad.

Y si echamos a todxs lxs que hacen mal, nuestro movimiento se haría muy pequeño, muy rápidamente. Y lxs que echamos, sólo irán a otro sitio donde seguirán siendo abusivxs. Por supuesto, **el proceso solo funcionará si** la gente :

a) de verdad quiere apoyo y

b) tiene un interés en cambiarse a sí mismx o en cambiar su situación.

Hay muchas maneras de animar a la gente a interesarse en cambiar, puede ser con cariño o amenazandolxs con botas. Si realmente no les interesa, tal vez no vale la pena tu esfuerzo ( y tal vez ellxs no valen la pena). Si este es el caso, solo hace falta asegurar que paren de dañar a la otra persona, de cualquier manera necesaria! Pero no os rindáis sin luchar bastante (incluso haciendo pausas - todxs lxs involucradxs). Cuando les hagáis sentir que quieren cambiar, es cuando empieza un proceso revolucionario (mas propuestas de cómo convencer a una persona reacia **en página 30**).



- Creando un modelo/protocolo de apoyo desde la comunidad, hace posible una intervención pronto. Ayudando a la gente a hablar de su mierda cuando están en la etapa de gritos, se podría evitar que lleguen a lo físico. Mucha de esa violencia existe porque está aislada en lo 'privado'. El hecho de que esta cultura tiene su cabeza metida en la arena es una de las razones por las cuales la gente puede machacarse casi hasta la muerte. Leímos sobre violencia doméstica en otros países y realmente existe por todos lados. En algunos sitios la gente no está tan aislada unxs de otrxs - amigxs y vecinxs os oyen peleando..y vienen a ver que pasa. O las mujeres en la comunidad vienen y esperan afuera de la casa con palos hasta que el tipo se pira un tiempo. Y en esos sitios, las heridas causadas por violencia física íntima no eran tan graves y los asesinatos casi no pasaban.

- Desafortunadamente nuestra sociedad no tiene muchas alternativas para tratar el tema de violencia íntima. **La policía es una mierda.** El sistema jurídico, que sistemáticamente ataca brutalmente a comunidades de color, inmigrantes, radicales o queers, no es la primera puerta que picamos. Los juicios tienen mala fama para dejar libre y sin sanción a lxs agresorxs y simultáneamente machacan a las mujeres que denuncian. Y además, la cárcel nunca ayudó a nadie (más sobre la poli **en página 36**). Hay algunos servicios como casas de acogida o terapia en grupo pero los servicios sociales son bastante limitados en su perspectiva y sus recursos/opciones.
- Nuestrxs amigxs que trabajan en estos servicios están sobrecargadxs y restringidxs por el sistema legal. En los peores de los casos hay algunos de los servicios sociales que intentarían sabotear el apoyo comunitario, entonces ten cuidado! Si estás pensado en aconsejar a alguien para que use unos de esos servicios, haz algo de investigación primero. Entérate antes de su reputación y lo que realmente puede hacer primero.

- **Unas palabras sobre palabras**

- - En la violencia íntima no es siempre fácil ver quién fue "la mala persona". A veces, como en el escenario clásico de maltratador doméstico (maridos violentos), donde el marido golpea y grita a su mujer, que no puede dejarle por problemas económicas o por lxs niñxs, claramente hay una persona que está haciendo 99 o 100% del abuso. Pero no está siempre tan claro. Puede ser que una persona dañe con palabras y la otra tira ceniceros de vidrio (aunque en general las personas hacen bien los roles que la sociedad les ha preparado). El idioma está bastante limitado en su terminología y ..

**EL PATRIARCADO ES  
UN MONSTRUO RABIOSO**

Y de las palabras que existen, no nos gustan mucho sus connotaciones. Por ejemplo, la palabra "abusador" demoniza; la palabra "víctima" desempodera; "sobreviviente" da un valor al sufrimiento y "acusado" cuestiona la validez del problema. Y como no somos tan listxs para encontrar otras palabras, hemos decidido usar símbolos: ▲ para la persona agredida (sobreviviente) y \* para la persona agresora/acusada.

- También vamos a usar lenguaje neutro de género. \* es hombre en 90% de los casos de violencia doméstica. Pero sabemos que la violencia doméstica ocurre en una cuarta parte de las relaciones, incluso las hetero, homosexuales y lésbicas. No sólo es importante para que la gente queer pueda hablar sobre la violencia en sus relaciones, también es importante reconocer que las mujeres también pueden ser agresoras. Somos todxs capaces de tener un rango entero de expresión humana, incluso la mala. El patriarcado es un monstruo pero no es la única causa del abuso.



**Nos gusta \*\$#@&!** Escribimos este fanzine en la manera en que hablamos, usando lenguaje accesible a nuestra comunidad. No intentamos salvar al resto del mundo, entonces cualquiera que quiera traducir este fanzine está bienvenidx, para que pueda ser útil en sus comunidades. (Este fanzine esta traducido desde inglés (EE.UU) a castellano)

## Cuándo, cómo y para qué es esto algo útil?

- este fanzine es para las personas que buscan maneras de apoyar a sus amigxs. Pero también para lxs que buscan apoyo, para coger ideas sobre lo que pueden pedir. Especialmente si están aisladas. En muchos casos de abuso, cualquiera de las partes puede perder contacto con sus amigxs, o tal vez al empezar no conocían a nadie en el pueblo y eso les hizo vulnerables a una situación de abuso. A ambos ▲ y \*:  
si estás pasándolo mal y no conoces a nadie o no tienes amigxs, llama a un amigx de hace tiempo y pide ayuda. Intenta ser clarx sobre lo que quieres de él/ella/x. La mayoría de lxs humanxs (y muchos animales también) no tienen problema en hacer algo bueno si saben de antes lo que implica.



- No todas las comunidades van a tener gente sin nada que hacer, esperando la oportunidad para apoyar. Lo más probable es que este fanzine funcione mejor en comunidades más grandes o más establecidas. Podéis tomarlo y **adaptarlo para vuestra situación**. Si tu comunidad tiene poco apoyo para ofrecer, puedes decidir buscar ayuda por otros lados (agencias de apoyo - violencia doméstica, judiciales, la poli etc. - ver a **pagina 36 sobre la policía**).
- el proceso de apoyo va a funcionar mejor si lo tratáis juntxs, con tus colegas, antes de que llegue una crisis. Los grupos de leer/estudiar son geniales (nos encanta el nuestro) o puedes hablar un buen rato con un amigx cercanx. Es muy duro vivir una crisis, incluso cuando todxs están preparadxs..

- ..y comportándose bien. Además, la mitad de la batalla es animar a tu comunidad para hablar de este tema. Anda, ánimo!



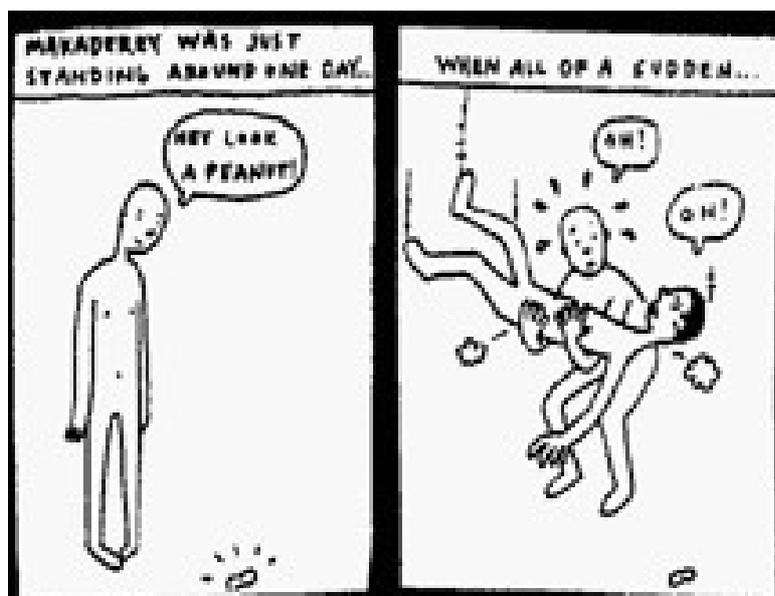
- **NO TE METAS SIN CONSIDERAR**
- **CUIDADOSAMENTE LAS OPCIONES**

- Pero...por supuesto, no vivimos ya en una utopía, entonces si la situación ya está muy mal y estás leyendo esto en camino a ayudar a alguien, pues ánimo: con una condición - **ni pienses en hacerlo solx**. El apoyo, como la revolución, necesita cooperación y equipo.

- **!PRECAUCIÓN** : PELIGRO! Si intentas ser la única persona de apoyo, te desmotivarás y te quemarás rápidamente. No eres un superhéroe aunque tengas el disfraz chupi guay! (ver la pagina 26 para consejos sobre cómo cuidarse como persona de/ o parte de un grupo de apoyo. Página 13 para disfraces chulos!).

- A veces ▲ pedirá apoyo pero no siempre. Si ves que alguien tiene moratones o si un/a amigx confía en tí y te cuenta que su pareja le ha hecho algo chungo, piensa en cómo vas a hablar con él/ella/x y en lo que vas hacer, antes de hacerlo.
- **quizás ▲ no reconoce que lo que le ha pasado es abusivo**. Si quieres hablar con ▲ déjale claro lo que piensas, que lo que le ha pasado no es aceptable, pero sin juzgar a ▲ ni a \*. Usando nombres como "gilipollas", "capullx" etc. para referirse a \* o usando palabras como "violencia doméstica" o "mujer maltratada" puede alienar a ▲ o hacerle sentir defensivx. Es muy probable que ▲ quiere mucho a \*, a pesar de lo que tu hayas percibido como abuso. Explica concretamente cuáles son los comportamientos que te preocupen. Diciendo solamente "oh, que chungo" o "que jodido" puede transmitir que piensas que lo que ha hecho \* es chungo pero que está dentro de los límites de comportamiento aceptable/normal.

- **puede que ▲ no quiera tratarlo.** Puedes intentar convencerle pero al final, es su decisión. ( \* no tendrá esta opción). Si presionas a ▲ para aceptar el apoyo que no quiere, no estás ayudándole, serás simplemente otra persona que le manda. NO INSISTAS en que ▲ deje una relación violenta si no está listo para hacerlo. Puede tener buenas razones para no hacerlo. En el momento en que una persona deja una relación abusiva es, a menudo, el momento más peligroso. (El 79% de la violencia física entre personas casadas ocurre cuando marcha ▲. **Ver la página 32** para medidas de seguridad en el momento de marchar.)
- **tal vez, TÚ no quieres tratarlo.** No está requerido (ni es posible) que tú apoyes a todo el mundo con su problema. Si alguien quiere ayuda, siempre puedes darle a otra persona de referencia en quien confías o a una agencia, número de Socorro (aunque en realidad las últimas dos no son las mejores fuentes de apoyo.)



- **Tal vez ▲ quiere ayuda, pero no quiere hablar de lo que pasó.** El sentido común nos dice que las cosas se arreglan hablando, eso probablemente es verdad, eventualmente. Pero, lxs que estudian Trastorno por Estrés Posttraumático ( - una condición crónica psicológica causada por trauma, incluso por la violencia íntima) dicen

que si alguien justo ha vivido un trauma, hacerle describir todo lo que pasó inmediatamente no es lo mejor. Lo importante es hacer lo que necesite para tranquilizarse, estar en calma y sentirse seguro (safe), lo antes posible. Luego puede hablarlo, cuando esté listo y en eso puede tardar, tal vez un mes. En este tiempo puedes darle apoyo, que no incluye hablar de lo que pasó.

**Piensa en lo que estás preparadx para hacer, antes de ofrecer. ▲ tiene que aguantar mucha mierda y puede estar agobiadx y confundidx y necesitar muchas cosas diferentes.**

**..tú decides cuánto puedes hacer/aguantar. Es mejor empezar lentamente, que dejar de apoyarle de repente, porque no aguantas más o estás agobiadx.**

- a) Mira las dinámicas de poder. La diferencia de género no es el único factor que cause el desequilibrio de poder en una relación. La raza, la cultura y la clase social también son factores que afectan al poder de la persona y también a la seguridad, a los estilos de comunicación, al acceso a servicios..
- b) Hemos decidido referirnos a las dinámicas de poder en términos genéricos en este fanzine pero os animamos a tener en mente ejemplos concretos mientras leéis.

**¿Se Puede utilizar este fanzine para situaciones en que \* y ▲ nunca tenían una relación cercana?**

- Lo que hemos escrito está diseñado para las crisis en las que las personas implicadas están/estaban involucradas íntimamente en sus vidas, entonces mucho de lo que hay aquí no se aplicará a situaciones en las que las personas no se conocen bien. El hecho de que haya una conexión entre las personas involucradas, crea una mezcla de emociones - culpa, rabia, amor, anhelo, frustración, ternura, confusión, o locura. Entonces puede ser que aguanten cosas que normalmente no aguantarían de alguien que no conocen tan bien. Ellxs ( \* o ▲ ) tal vez no reconozcan la mierda que han hecho o tal vez justifiquen este comportamiento de una manera que no harían las personas implicadas en agresiones por personas desconocidas. Lo más probable es que haya una dinámica continua aunque lxs directamente involucradxs señalaran un incidente específico. Uno de los trabajos de apoyo cuando hay violencia íntima es hacer ver la dinámica a ambos, ▲ y \*, ver qué parte tenía cada unx en la dinámica y tomar la responsabilidad de su parte, para no tener que sufrir el mismo infierno otra vez. Nuestras propuestas para las personas coordinadoras, las de apoyo físico y emocional, probablemente sean útiles también en casos de agresiones por desconocidos.



**Hemos identificado los tipos de apoyo en 4 categorías: físico, emocional, "transformativo" y coordinador/a.** No significa que haga falta una persona para cada una. Van a coincidirse. Para algunas, haría falta más que una persona (recuerda no hacerlo todo sólo una persona). \* y ▲ deben de tener grupos de apoyo diferentes, pero las categorías se aplican en cada grupo.

### Coordinador/a

Dependiendo de la situación, puede haber mucho para hacer y tiene sentido tener una persona que asegure que todos se están comunicando y que las necesidades de la persona apoyada se tomen en cuenta.

Para lxs que apoyan, es fácil perder la vista global. Entonces tiene sentido tener a alguien que supervise el plan de apoyo original. Puede buscar a otrxs cuando las personas de apoyo empiezan a quemarse, ayudar a moderar reuniones o buscar moderadorxs, y contactos. La coordinadora debe organizar reuniones entre los grupos de apoyo de ▲ y \* para generar ideas y ayudarse entre ellxs o para prevenir una guerra entre lxs dos!

### Apoyo Físico

Incluye: para ▲ o \*

- Un sitio para quedarse/alojamiento
- Comida
- Dinero
- Cuidado de los niños
- Atención medica
- Acompañamiento - al ir y volver del trabajo, casa u otros sitios a los que va regularmente
  - en casa, en reuniones, etc



Para ▲

- personas que puede llamar en caso de emergencia
- persona que va a hablar con vecinxs/ miembrxs de la comunidad/ compañerxs de piso para decirles que \* es peligrosx o que está prohibida su presencia en el sitio por el momento.

La mayoría de las veces en las que pensamos en la violencia doméstica, e imaginamos que ▲ marcha de la situación abusiva, imaginamos que se muda de la casa, queda con amigxs, tal vez incluso mudarse a otro pueblo. Básicamente, que queda sin hogar/en la calle, teniendo que esconderse y jodiendo su vida para sentirse protegidx. A veces, eso es necesario, pero se puede conseguir seguridad y protección para ▲, encontrando otro sitio en que puede quedarse \*, poniéndole un vigilante a \* ...

El acompañamiento es mucho trabajo y no es siempre necesario, pero puede ser importante para ▲, para que se sienta segurx/apoyadx. Si ▲ pide acompañamiento, (para ▲ o incluso para \*) es buena idea hacerlo, por lo menos por un tiempo, aunque no parezca tanta cosa a lxs demás. ▲ es quien más sabe sobre su situación y si teme por su vida o su seguridad pues tiene buena razón. (El 42% de mujeres matadas son matadas por su pareja - E.E. U.U).

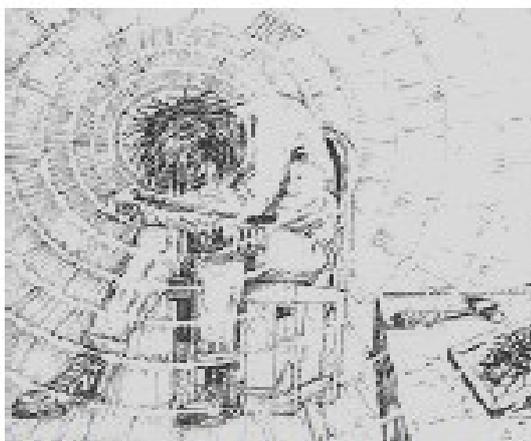
También puede ser que ▲ simplemente no quiere ver a \*. Dependiendo de cómo sea de público el espacio en el que \* está excluidx, esa puede ser una de las cosas más difíciles a negociar (especialmente si ▲ todavía no está cómodx hablando de lo que pasó) porque todo el mundo se involucra y lanza sus opiniones por todos lados. La exclusión de \* de una casa/ organización/infoshop/espacio de ensayo no tiene que durar para siempre. ▲ y \* pueden volver a estar bien estando en el mismo espacio después de que todo se haya trabajado (aunque eso puede tardar mucho tiempo). Proponer que la expulsión dure un par de meses y luego será revisado, puede prevenir que la decisión parezca una situación de vida o muerte que pone a todo el mundo a la defensiva.

## Apoyo Emocional

Incluye:

- escucharle hablar/gritar
- asegurándole que estás allí para ayudarle
- hablando con el/ella/x sobre su plan de apoyo/seguridad
- animándolx a pedir lo que necesita/quiere
- ayudándole a expresar sus sentimientos de manera segura (safely)

El apoyo emocional es un trabajo que será mejor si se realiza por unxs buenxs amigxs o por lo menos por alguien con quien se lleva bien, por si a caso esta persona está muy aislada o no tiene a sus mejores amigxs allí.



La persona de apoyo emocional también puede ayudar a la persona recibiendo el apoyo, haciendo que se enfrente a sus propios miedos, emociones, comportamientos, patrones... pero su trabajo es ayudar a \* o ▲ para que se sienta lo suficientemente segurx para hacer lo que necesita y para continuar trabajándose en terapia, mediación, apoyo transformativo, clases de manejar su violencia etc. Puede ser difícil, pero necesitas ser amable con \* sin

perdonar su comportamiento jodido y sin vilipendiar a la otra parte.

Cuando tú eres la persona de apoyo emocional para ▲, es importante acordarse de lo complejas que son sus emociones ahora mismo. Lo más probable es que había cosas buenas que le hacía quedarse en la relación con \* y es muy probable que le eche de menos aunque te esté diciendo que \* ha sido un/x gilipollas durante los últimos 6 meses. Puede estar confundidx y solo querer esconderse del mundo y no tener que tratar nada. Parte de tu trabajo es darle unas opciones y ayudarle a hablar de cuales son sus necesidades, porque puede ser que no sabe bien como expresarlas. Es importante que decida como será el apoyo que quiere. No presiones ni hagas sus decisiones. Su proceso de empoderamiento también incluye tomar responsabilidad para su vida.

Como persona de apoyo emocional puedes ayudarle a abrir su caja de sentimientos sin estar aplastada por lo que salga. Puedes estar con la persona mientras esté pensándolo o asegurarle que es normal sentirse loco ahora mismo y ayudarle a intentar nombrar el sentimiento que está saliendo en tal momento. No es siempre tan obvio, las mujeres tienden a cubrir rabia con tristeza o depresión y los hombres tienden a cubrir miedo y tristeza con rabia. Entonces si quieren, se pueden explorar un poco haciendo unas actividades que tratan varios sentimientos; y ver que pasa.

Si la persona siente:

### **MIEDO**

- no estar solx
- mimar a un peluche o animal querido
- tener la luz encendida para dormir o dormir cerca de un amigx
- revisar el plan de apoyo/mirarlo de nuevo
- preguntar que más necesita/quiere para sentirse segurx
- que el grupo de apoyo se reúna con el/lla/x aunque sólo sea para decir que está allí para él/ella/x.
- Hacer un curso/clase de autodefensa/artes marciales
- Escribir sobre sentimientos/lo que pasó



## **TRISTEZA**

- llorar está bien
- reconocer la experiencia de pérdida o pena - perdiendo una relación jodida todavía cuenta como pérdida!
- Si os molan rituales, haz uno para despedir a la otra persona /dinámica, escribe una carta que no va a mandar etc.
- Dibujar, pintar, poesía etc.

## **RABIA**

- pegar almohadas/saco de boxeo
- echar a correr, ir al mosh pit, o hacer otro tipo de actividad física pero sin dañarse a si mismx ni a otrxs.
- romper botellas en algún sitio en el que los bichos no vayan a pisarlos
- chillar/gritar/cantar

## **DEPRESIÓN**

- despertarle y hacerle ir a dar un paseo contigo
- ir a reciclar
- ir a una fiesta/ cenar
- dejarle sentarse, pero no para siempre
- dejarle saltar y romper algo
- leer poesía juntxs

**Cuando eres la persona de apoyo emocional, es muy importante estar consiente de que esto es un tiempo en que la persona que apoyas está vulnerable. El contacto físico es especialmente complicado. Incluso las cosas como abrazos, masajes, tomando su mano o mimos que a ti te parecen fácil, pueden provocar memorias dolorosas. Puede ser que la persona quiera confort pero no se sienta comodx estando tocadx. Pregunta antes de tocar.**

**Y en el proceso de hacer mucho trabajo emocional, puede que te tiente a involucrarte en maneras que más tarde te arrepentirás.**

**Ten cuidado y piénsalo antes de actuar.**

## Historia #1

Me involucré en esta historia cuando me pidieron venir a una reunión sobre un acto violento cometido por una persona que conocía. Una amiga mía había pedido una intervención y al principio la situación parecía muy clara. La pareja habían estado juntos durante algunos meses y se habían aislado de sus amigos más y más. Empezaron a discutir y reconciliar a menudo. Durante unas de estas peleas, él pegaba a ella. Durante la intervención, ella contó como él la había empujado y luego la pegó. Él pidió perdón y, miraba hacia abajo y admitió todo. Me acuerdo que pensaba que eso era la típica reacción de un abusador y yo esperaba que los otros miembros de la intervención no le dejarse fácil el camino, simplemente porque parecía sentir remordimiento. Pues no lo hicieron. Estaban muy duros con él. Él lloró, y dijo que debía dejar la relación e incluso la comunidad por un tiempo! Estaba saliendo justo como yo imaginaba.

Luego se cambió.

Ella empezaba a decir que quería quedarse con él para ayudarle a trabajar sus cosas. Él dijo que no estaba seguro de eso y que no quería dañarla nada más y que no confiaba en sí mismo en esta relación. Cuando algunos sugirieron que tal vez deberían separarse, ella se enfadó y dijo que quizás ya no necesitaba apoyo de su comunidad. Alguien dijo que debían de hablar con más gente sobre su conflicto. Ella dijo que era personal. Él estaba silencioso. Al final él dijo que si ella cumplía su promesa de dejar de beber alcohol, él quedaría. Ella dijo que no tenía un problema con el alcohol.

A lo largo de la conversación, salió que ella tenía un patrón de abuso de alcohol, abuso verbal y una tendencia de romper cosas en la casa. Los intentos de él para cuidarla y 'salvarla' e intervenir cuando ella estaba borracha, era lo que les había llevado al incidente. Su historia de cuidar a sus padres alcohólicos también salió. Al final de la intervención era claro que aunque él la pegara a ella, esto no tenía justificación, las cosas eran mucho más complicadas de lo que parecían al principio.

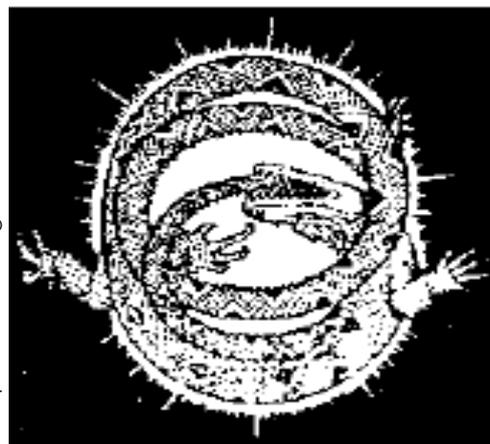
## Apoyo Transformativo

Incluye:

- escuchar sin juzgar
- ayudarlo a conseguir perspectiva sobre su situación y escribir una historia del abuso
- mirar juntxs los patrones de violencia íntima
- animarlx a que se mire dentro para ver los roles que tuvieron cada unx.
- Ayudarlo a decidir cómo quiere que vaya su vida y los pasos para llegar a eso.

Antes de que entremos en los detalles, queremos advertir que hacer el apoyo transformativo requiere unas habilidades parecidas a las que se usan en terapias, trabajo sobre salud mental y sobrevivencia en la calle. Si tú y tus colegas estáis interesadxs en hacer este tipo de trabajo, será bueno ir a hacer un curso o formación, luego hacer unos juegos de rol para entrenar entre vosotrxs mismxs antes de empezar en el mundo real! No está bien hacer experimentos con personas en

crisis. Todavía no vas a saber bien como hacerlo hasta que tengas algo de experiencia de verdad, entonces si es posible, junta personas de experiencia académica con personas que tienen algo de experiencia de verdad.. También se puede buscar un/a mediador/a o terapeuta local (aunque nuestro modo de hacer apoyo no será parecido al suyo, ni lo aprobaría como algo 'normal' en terapia). El apoyo "transformativo" es diferente porque enfoca en el presente/futuro en vez de en el pasado como la terapia convencional.



Justo como los demás, el apoyo transformativo debe de estar hecho en equipo. Como no se puede hablar con alguien fuera del proceso/grupo sobre las historias que escuchas, es importante

- poder desahogar, hablando con otrxs del equipo. Es durísimo escuchar y estar tranquilx con tus emociones mientras que alguien te está contando (o negando) los detalles horribles del abuso. Necesitarás una válvula de escape. Si lo tragas, seguramente que eso te saldrá de manera muy inapropiada en sesiones futuras. Además, hace falta apoyarse entre lxs del grupo. Las cosas se pueden descontrolar. Por ejemplo, si empiezas a enamorarte o a odiar a la persona que apoyas.

- Es muy común que las personas que hacen el apoyo se acaben enamorando de la persona que apoyan y follan con \* o ▲. Cuando están tan vulnerables, intentando trabajar sus cosas, follar confunde todo. Además, hacer el sexo con la persona que apoyas arruina el rol de apoyo que tienes. Y juega con las dinámicas que han creado su necesidad de apoyo para empezar. Entonces si empiezas a tener este tipo de sentimientos hacia la persona que apoyas, háblalo con otrx de tu equipo, y toma un descanso de tu rol!
- Cada equipo de apoyo transformativo( 1 para ▲ y 1 para \*) idealmente estará compuesto por 2 personas que tienen un grado de neutralidad en la situación. Si te identificas demasiado con la persona que intentas apoyar y vas a creer todo lo que te cuenta, no lo hagas. Si te involucras demasiado emocionalmente, no vas a empujarles a mirar de manera crítica lo que le pasó. Con \* es muy probable que necesitarás atravesar unos muros fuertes de negación y con ▲ necesitarás hacerle tomar responsabilidad por sus acciones, SIN culpabilizarle. A la vez, \* o ▲ necesitará poder confiar en tí suficientemente para poder contactarte y creer que no vas a contarle a todo el mundo, ponerlo en el internet, etc.
- Pero si eres demasiado neutro y no puedes identificar nada, pues tal vez eres demasiado desconocidx para entender el proceso o la comunidad. Lxs que hacen el mejor trabajo transformativo se han enfrentado a sus demonios internos y han salido al otro lado. Han pasado por un proceso transformativo (no necesariamente con violencia íntima, puede haber sido adicción, depresión, etc) y sabrán qué esperar de la persona durante etapas diferentes de la crisis/el proceso.

- Las Crisis son cíclicas, tanto como otras cosas en la vida, y las etapas son más o menos parecidas para ambxs, ▲ y \* . Es buena idea intentar identificar en qué etapa está y recordarle que tendrá muchos subidones y bajones durante el proceso.
- Durante la crisis en sí, la persona suele estar en modo de supervivencia pero eso no puede durar mucho porque la adrenalina se acabará.
- Luego viene el shock. La situación se ha calmado un poco pero puede ser que la persona sienta que no tiene control o se sienta deprimida..
- Si empieza a tratar su situación, ▲ se puede sentir más segurx y \* culpable. Aquí se puede entrar en la infame etapa de la luna de miel, donde quizás deciden que lo tienen todo controlado. Están haciendo pasos en terapia, se habían disculpado, se echan de menos luego weee-ee (se reconcilian, o una empieza una nueva relación con una persona igualmente encantadora). Eventualmente, y no será mucho tiempo, algo mal pasará otra vez. Y ahora encima de cuáles sean los ingredientes y sentimientos de este evento en particular, van a sentir traición, por sí mismx o por la otra persona. Esto llega a nuevos bajones de rabia, miedo, depresión y fracaso y puede ser un tiempo peligroso. El truco es saber que habrá subidas y bajones inevitables y seguir sin tener expectativas poco realistas.
- El apoyo transformativo no debe de empezar hasta que la situación se haya calmado (adrenalina baja) y las personas estén listas para reflexionar otra vez. Recordar todos los momentos horribles de una relación es muy intenso, y puede re-traumatizarlx otra vez si lo haces demasiado pronto. (lxs que hacen trabajo con TEPT - dicen que idealmente debe esperar 2-5 semanas antes de describir un evento traumático en detalle.) Entonces espera hasta que la crisis haya pasado y a que tengan su seguridad más organizada y funcionando por miembrxs del grupo de apoyo, y se sientan listxs de verdad para hablar del asunto. Luego prepárate porque tardará tiempo. La crisis en sí, suele durar 1-2 semanas, pero el proceso que cada unx tiene que hacer para realmente cambiar, dura años. Tú como persona de apoyo debes poder comprometerte a trabajar con \* o ▲ para, por lo menos 3-6 meses (después de eso tu quizás habrás terminado pero el/lla/x no habrá acabado con su proceso). Tu trabajo es ayudar a la persona a seguir trabajándose en el periodo inicial hasta que puedas presentarla un buen apoyo a largo plazo (ver paso 6 para unos ejemplos de actividades que pueden cambiar la vida).

**(TEPT Trastorno por Estrés Postraumático)**

## Paso 1. - Encontrar un buen sitio

Este paso es lo mismo para ▲ o \* .

La primera cosa que tienes que hacer es crear un ambiente seguro, cómodo y privado para facilitar la comunicación abierta. Si estás en un contenedor de basura, cierra la tapa y asegúrate de que no vendrá el camión antes de que hayáis acabado. Hazle saber que todo lo que habléis será 100% confidencial y que no estás juzgandolx. Este proceso es para que la persona se mejore y la mejor manera de hacerlo es mirando con honestidad lo que pasó, dejando toda pena y vergüenza afuera.



## Paso 2 - Para ▲

Dile que estás ahí para escuchar y ayudarle a buscar soluciones pero que no tienes pociones mágicas y no le des consejos tampoco. Dada la situación, ▲ tal vez no sentirá mucha confianza en si mismx y quizá te pida hacer sus decisiones. No te rindas.

Animar a ▲ a ver su propio papel en la situación. Esto NO significa que lo que hizo \* fue culpa de ▲ . Pero ▲ también necesita mirar las dinámicas en la relación y si/como ella contribuía. Para prevenir que eso pase en el futuro, ▲ necesita entender unas cosas por si misma, ya sea aprendiendo a comunicarse mejor, poniendo límites o reconociendo a un gilipollas a tres manzanas de distancia.

Ten cuidado con el síndrome de víctima. Las personas que han perdido su poder quizás busquen cualquier pequeña manera de recuperarlo. Y siendo dañadx puede ser la manera. La lógica torcida va: si fuiste dañadx pues eres correctx, si eres correctx pues eres buenx y si eres buenx pues eres adorable etc. A veces, una persona que ha vivido violencia o abuso, sigue usando la carta de vicitima más tiempo del que realmente le viene bien. **NO significa** que ▲ buscó a alguien que le agrediera para sentirse bien sobre si mismx.

***Lo más duro del trabajo es hacerle ver cual era su parte en la historia mientras a la vez pones énfasis en sus puntos fuertes. Y sin hacerle sentir diminutx. Puedes preguntarle qué era lo que le venía bien de la relación. Es importante para ▲ saber por qué quería seguir en la relación (cuanto sea que quedase) para que ahora pueda realmente querer salir.***

.Paso 2 Para \*



Tendrás que empujar y excavar. Recuérdale que está allí porque quiere cambiarse y solo va a funcionar si es realmente honesto consigo mismo. Si no trabaja lo que hizo, es una sentencia a repetirlo más tarde. Una manera de establecer confianza es compartir historias tuyas sobre tus errores y como los superaste. Es un reto hacer eso sin parecer un sabelotodo (que puede alienar - que la persona se aleje del proceso) pero es una táctica.

Otra manera de hacerle mirar su mierda interior (ya que es difícil en circunstancias normales para la mayoría) es hablar de las consecuencias. Hay una diferencia entre amenazar y hacerle saber cual es el verdadero precio de no trabajarse. Como ▲, \* necesita hacer su propio proceso, e idealmente entenderá que su vida estará jodida si no recoge sus cosas. Pero el crecimiento personal no es siempre motivo suficiente. Quizás tengas que recordarle que sus acciones tienen un efecto en la comunidad y si no se mejora, la comunidad puede afectar a \* de vuelta - como sea que quiere- y eso no suele ser bonito.

**Paso 3 - escribir la historia del abuso.**

Para ambos ▲ y \* (pero en sitios diferentes obviamente).

Puedes escribir sus palabras mientras habla pero lo que escribes es suyo, para guardar. Empieza con la primera cosa jodida que pueda recordar, ya sea verbal, física, emocional o lo que sea.

Si empieza con algo físico, pregúntale si había señales antes de lo que no iba bien, discusiones, comentarios negativos, chantaje emocional etc. e inclúyelo en el escrito también. Durante esta parte estarás escuchando y preguntando normalmente.

Incluir:

- ciclos de violencia o patrones de escalada (tiempos cortos en los que algo pequeño se convierte en algo grande)
- cosas que hizo para intentar pararlo/cambiarlo
- sentimientos que tenía mientras vivía con el abuso
- ¿por qué piensa que ocurrió el abuso?
- sus esperanzas y deseos sobre cómo cambiar la situación
- cualquier cosa que quiera decir sobre la otra persona, ambos positivo y negativo

**Para \***

También incluir:

- ¿Cuáles son las cosas que provocan su violencia?
- Las cosas positivas que aportó a la relación

**Para ▲**

También incluir:

- que cosas buenas sacaba de la relación

**Paso 4 - hacer una pausa si todavía no tuvisteis una**

**Paso 5 - Mira lo que escribiste**

Para ambos \* y ▲ (pero no juntxs).

Leele lo que has escrito y añade lo que olvidaste. Luego puedes hacer comentarios.

- Revisa el ciclo de violencia y enséñale donde lo ves en su historia. Recuérdale que la violencia es un desastre social común. No puede tener todo el mérito por inventar estos patrones.
- Ayúdale a ver que parte de la dinámica tenía cada unx y para qué cosas tiene la responsabilidad. Señala donde ves sus puntos de fuerza y las cosas que hizo para intentar cambiar o dejar la situación mientras pasaba. Habla sobre las creencias y miedos que le hicieron quedar en la relación y que le hicieron justificar o perdonar el abuso.

***Dale oportunidades para pedir ayuda. Sus sentimientos, deseos y necesidades son importantes.***

## Paso 6. - Hacer un plan

Para ambos ▲ y \* (pero cada una muy lejos de la otra).

Habla sobre las opciones que tiene a partir de ahora. Intenta hacerle enfocar en si mismx - cambiar a la otra persona no es su trabajo. ¿Cuáles son sus objetivos y sus deseos? ¿Cómo quiere que vaya su vida? ¿En el futuro inmediato y en general? ¿Qué va a hacer para conseguir eso? Podría ser cualquier cosa, desde por ej. escribir todos los días; hasta dejar una adicción. Cualquier cosa que refuerce vivir diferente, es bueno - trekking, artes marciales, tocando un instrumento, viviendo colectivamente, empezando un nuevo capítulo de su trilogía favorita etc. Si está deprimidx y no puede imaginar algo mejor, dale unos ejemplos de comunicación y patrones de relaciones positivas. (ver pag. 38). También puedes ayudarle a buscar una terapia, clases de control de rabia, servicios de mediación, grupos de apoyo, si algunos de esos parecen apropiados.



Escribe el plan. Empieza poco a poco. No añadas demasiadas cosas. Es importante que el plan sea uno simple, para que ▲ o \* quiera seguir con el proceso. Debe incluir un plan de tiempo y las personas que van a apoyarle. Y está bien re-escribir a menudo el plan, quizás cada vez que os veáis. Sigue revisándolo para que el plan siga siendo útil y realista.

Para ▲

*Haz que ▲ genere las ideas lo más posible, para el plan, . Si lo encuentra difícil, explica las opciones sin presionar. Luego ver si son realistas, mira los pros y los contras para cada opción. Es posible que ▲ quiera hacer algo que tú piensas estúpido, como volver a estar con \* . Vas a sentir la tentación de convencerle para que no lo haga. No lo hagas. Al fin y al cabo, eso no le ayudaría. En vez de eso, pensar juntxs sobre las consecuencias de esa decisión (sin dar consejos) y luego respeta lo que decida hacer. La única manera de aprender cómo hacer buenas decisiones, es que lo haga por si mismx.*

## Para \*

\* puede generar ideas para su plan. Y ▲ y otros miembros de la comunidad también. Es muy probable que ▲ pida restricciones para \*. Si la situación es conocida en la comunidad, la gente quizás decidirá que \* solo pueda acudir a tal evento, clase, reunión etc. \* **tendrá que respetar los deseos de ▲**. Hace falta alguna manera de asegurar que \* los respeta y que respeta el plan. Puede ser que \* parece que acepta el plan con buena fé porque realmente quiere cambiar o puede ser que diga que sí pero luego hace poco para mostrarlo o puede ser que \* esté mintiendo a saco. Da igual cual sea, hace falta que haya una persona para vigilarle y comprobar que lo hace bien.

## Comunicación entre equipos

Obviamente, ▲ y \* tienen sus propios equipos de apoyo transformativo, uno separado del otro. Pero es importante que los equipos de \* y ▲ se comuniquen durante todo el proceso de apoyo transformativo. El equipo de \* necesita saber dónde empujar, y cómo ayudar a \* a formular un plan realista. Si \* quiere juntarse a un grupo/actividad para gastar su exceso de energía agresiva, es crucial que su equipo sepa si ▲ ya está en ese grupo, y si ha pedido que \* no esté en el mismo sitio que ▲. Compartir información entre los grupos de apoyo también ayuda a ver incoherencias y hace que lxs dos sean más honestxs. Especialmente si se quedan juntxs. Es muy probable que lxs dos te lancen una cantidad de mierda. No lo tomes personalmente. No es porque realmente quieran, las personas que tienen tanta mierda, suelen tirar un poco en tu dirección de vez en cuando.

*Si \* y ▲ saben que su grupo de apoyo transformativo personal está oyendo también el otro lado de la historia, puede ayudar a prevenir que su propia historia llegue a ser una gran obra de ficción. También puede ayudar al equipo a identificar un grito de ayuda escondido. Puede ser que \* no sea capaz de pedir acompañamiento pero si todo el mundo sabe que \* está prohibidx de ir al centro social/local de conciertos etc durante los próximos 3 meses y luego \* te cuenta de repente que tiene planes de ir al concierto este viernes, tal vez \* necesita que alguien le ayude a no ir.*

La comunicación entre equipos de apoyo transformativo puede ser problemática. Tenéis que tener cuidado de:

No pelear y no reproducir un conflicto entre vosotrxs.

De que \* y ▲ no os la jueguen,

De no conspirar entre los dos equipos para resolver la situación.



A pesar de que pienses que su proceso parezca poco sano, tiene que ser lo que quiere.

Mediación: La mediación puede ser parte de su plan, por ejemplo, sobre quién queda con el ampli o los derechos de visitar a Polly, la perra. Ser consciente de que muchos de los servicios de mediación no tocarán los casos de violencia doméstica, por la buena razón de que puede ser peligroso (físicamente o emocionalmente) para \* y ▲ estar en la misma sala juntos. Hay otras maneras de solucionar esas cosas sin involucrarse en la mediación. Entonces ningunx de lxs dos debe estar presionadx para hacerlo.

***La mediación puede ser una buena manera de solucionar los problemas antes de que la situación explote. De todas formas, la mediación es un proceso complicado, entonces las personas que hagan la mediación deben de tener mucha experiencia en mediar y también con el tema de la violencia doméstica. Si no, se puede provocar más daño que ayuda.***

## Historia 2

Darren venía a vivir con nosotrxs. No le conocíamos de antes aunque le habíamos visto por allí y parecía majo. Un poco después de mudarse a nuestra casa, salió una situación en la cual estaba involucrada su ex-pareja (Velma). La gente que sabía de la situación empezó a ignorar a Darren en los espacios sociales. Cuando se hizo más público que algo pasaba mal, Darren nos contó que antes de vivir con nosotrxs, se peleaba con Velma y cuando la pidió marchar y se negó, él rompió su mano, pegando a la pared y luego lanzando una bicicleta. Ella se marchó y eso fue el final de su relación. Dijo que Velma tenía una historia de trastornos mentales y además de ser su pareja, también había sido su persona de apoyo emocional. Darren estaba muy molesto por la situación actual y también por cómo se había comportado. Aceptó empezar un curso para controlar su rabia y hacer terapia además de seguir comunicando sobre como estaba.

Velma no quería contacto con Darren. Su proceso era hacer un fanzine en el que publicaba que Darren era un agresor sexista y violento y pidió su exclusión de la comunidad. Velma y su grupo de apoyo estaban enfadadxs porque nosotrxs seguimos apoyando a Darren pero no nos contactaron directamente. Oímos de sus sentimientos por otra gente. Dijeron que estuvimos cuidando a un agresor.

Organizamos una reunión con Velma y su grupo de apoyo y explicamos que la apoyamos y también a su proceso, pero que creíamos que habían otros roles que se pueden hacer desde la comunidad en estas situaciones. Sentíamos que era importante trabajar con Darren para asegurar que podía cambiar su reacción frente a sus sentimientos de rabia. Velma dijo que no la estábamos apoyando y que estuvimos empeorando su salud mental. Yo estuve preocupada por la cantidad de mierda que dijo la gente a espaldas de Darren sin actualmente hacer algo para mejorar la situación. Y luego dijeron que estaban luchando contra el sexismo. A mi me parece que este tipo de actividad hizo mucho peor la situación y lo hizo mucho más difícil para lxs que estuvimos involucradxs.

## Cuidarte como persona de apoyo

Primero, cuando te haces la persona de apoyo estas asumiendo una responsabilidad muy grande, que requiere mucho tiempo y energía. Entonces si empiezas a sentirte estresadx, recuerda tomar el tiempo para cuidarte. Recuerda que no eres perfectx y no eres responsable para salvar la vida de alguien o asegurar que no se rompa. Estás ahí para recordarle cómo pueden ser las relaciones sanas y respetuosas **(ver pag 38 para ideas)**.

Y para animarle a recordar a ▲ o \* quién es, y quién quiere ser. Los errores ocurren a menudo, no te sientas culpable.

La violencia es traumática para todxs lxs involucradxs, incluso para lxs que apoyan. Cuando te encargas de este trabajo, asegúrate de tener un espacio para desahogarte y para reaccionar a toda la mierda que vas a oír. Es mejor no reaccionar delante de la persona que apoyas, ya que tiene suficiente con lo que tiene como para luego tener que apoyarte a ti también (aunque a veces les ayuda saber que otras personas lo encuentran asustadizo también.).



Una manera que te ayudará a no sentirse agobiadx es comunicar con el resto de tu equipo. Esto puede ser en una reunión o cena donde todxs lxs del equipo se junten para hablar. Es importante poder llamar a estas personas si te sientes agobiadx y no puedes hacer tu trabajo. Eso también requiere que reconozcas tus propios límites y que se los comuniques a lxs demás.

***Una de las partes más difíciles de superar es lo que pasa después de la situación. Puede parecer muy jodido y lxs del grupo de apoyo pueden sentirse muy quemadxs si la pareja deciden volver a estar juntos de nuevo. Como persona de apoyo vas a oír toda la mierda y los malos tiempos que tuvieron y eso te hará pensar que solo hay una solución sana. Raramente las relaciones están hechas solamente de malos tiempos y las partes buenas suelen estar omitidas cuando una persona necesita apoyo. Entonces en vez de volverte locx y perder todo respeto para tus amigxs, recuerda que el proceso es lo importante.***

**Si empiezas a sentir que tú sabes exactamente lo que debe pasar,** las personas que apoyas perderán autonomía en hacer una elección, por causa de tu presión. Esto puede hacer que una persona quede atrapada en modo víctima cuando está desempoderada. También será estresante para tí como persona de apoyo porque tendrás que cargar todo el peso de hacer decisiones para otra persona. Al final quedarás muy cansadx y la otra persona realmente no hará sus decisiones por si misma. Eso es importante para que pueda tener relaciones mejores en el futuro en vez de repetir los mismos patrones.

Otra situación que pasa a menudo y que puede causar más trauma y drama es la intimidad sexual entre tú y la persona que apoyas. Cuando alguien sale de una relación jodida, muy a menudo busca seguridad y conexión con otrxs. Esto les deja muy vulnerables y les hace mirar hacia tí para esa conexión. Intimidad sexual es una manera de crear esa conexión. Si te encuentras con sentimientos sexuales para esta persona, deja de ser su persona de apoyo y espera hasta que la persona esté fuera de la relación muchísimo tiempo para que tenga la cabeza clara sobre lo que quiere en una relación contigo.



## Como hablar del conflicto con otrxs?

Como persona de apoyo en una situación, puede ser que tengas mucha gente preguntándote sobre lo que pasó. Como respondas a estas preguntas es en parte como empiezan los rumores. Es importante ser honestx pero no alarmista. Esto puede ser difícil si estás enfadadx con cualquiera de lxs dos. Recuerda que raramente se soluciona una situación linchando a "la mala persona". Aunque tiene su satisfacción en el momento.

Es importante preguntar a la persona que apoyas cuáles y cuántos detalles quieren que se cuente a la gente. Puede ser que no quiera que todo el mundo sepa sobre su asunto. O tal vez no sepa qué quiere. Si ese es el caso, dale opciones: ¿esta bien contar sobre x, y, o z? puedo no contar ningún detalle pero ¿puedo decir que estás pasándolo mal? ¿Hay alguna persona que quieres/no quieres que sepa?



Intenta ser específicx y clarx cuando hagas preguntas. Asegúrate de que tomas el tiempo para animar a la persona que apoyas a estar clara contigo sobre lo que quiere. Esto es muy difícil de hacer sin guiarle en una dirección u otra. Con tiempo y paciencia la persona apoyada y su equipo de apoyo pueden concluir sobre qué hacer. Puede ser difícil tener un equilibrio porque lxs que apoyan tienen sus propias ideas sobre compartir información. Hay que respetar a ellxs, aunque no necesariamente hacer lo que quieren.

***A veces los rumores llegan a estar fuera de control y en la comunidad todo el mundo está hablando mierda. En momentos como esos es buena idea juntar a ambos lados para hablar de lo que realmente pasó. Pero asegurarnos de que tenéis un/a/x buen/a/x moderador/a/x. Podemos animar a lxs participantes para acercarse y conocerse, recuerda que somos todxs parte de una comunidad y todxs queremos lo mejor. Luego, todo el mundo puede decidir no participar en difundir estos rumores y pueden mandar callarse a lxs demás.***

Historia 3

Tenía un amigo, Sammy. Un amigo viejo suyo, Frank y su novia Emma fueron desalojados y necesitaron un sitio para vivir hasta que encontraron otra casa, o hasta que hiciesen la decisión de mudarse o meterse en un tratamiento para el abuso de metanfetaminas. Frank, a pesar de la preocupación, frustración y rabia de sus amigos, estaba pegando a Emma. Emma, a pesar de la preocupación, frustración y rabia de sus amigos, no quería dejar la relación con Frank.

Sammy, no dejaba que Frank pegase a Emma mientras vivían en su casa y hablaba con los dos sobre su relación pero nunca hubo mucha respuesta.

Mucha gente se enfadó con Sammy por dejar que vivieran allí, porque pensaron que Sammy estaba apoyando una relación violenta. Sammy pensaba que era mejor que vivieran en su casa que estuvieran en la calle y pensaba que Frank pegaba menos a Emma mientras vivieron con ella.

Al final, la pareja se mudó a una casa en el campo, todavía toman drogas, aunque menos que antes y parece que no hay violencia, pero realmente es difícil saberlo.

## Como tratar con gilipollas reticentes

No todxs van a querer meterse en este proceso. Las personas encuentran difícil enfrentarse a su propia mierda. Puede ser que se niegue a ser parte del proceso de curarse/currarse. Aquí hay unas ideas que quizás les animen. **Incluimos un artículo al final del fanzine con más estrategias para ayudar a \***.

Si podéis encontrar a personas que sean cercanas a \* y que piensan que lo que hizo fue jodido y que debe estar tratado en la comunidad, hazles hablar juntos. Es importante expresar que quieren que \* continúe siendo parte de la comunidad. Podría costar mucho tiempo y mucho hablar, para convencer a \* para que trabaje su mierda. Si no hay nadie cercanx a \* pues alguien más neutro.



Otra estrategia es convocar un grupo de la comunidad, preferiblemente incluyendo a unxs de lxs amigxs de \* para hablar de su comportamiento. Asegura que esté transmitido que \* os importa y como miembrx de la comunidad queréis que todos estén segurxs. La miel atrae más moscas que el vinagre! También decir a \* cuáles son sus opciones de apoyo: hacer propuestas como apoyo transformativo con un amigx, terapia, clases de controlar su ira. Etc.

**AL FINAL, PUEDE ELEGIR:**

**TRABAJAR SU MIERDA O MARCHARSE DE LA COMUNIDAD.**

**SI \* SE NIEGA COMPLETAMENTE A ENGRANARSE CON VOSOTRXS, a pesar de todos vuestros esfuerzos o si dice que sí pero luego sigue siendo violento, PUES NO HAY MÁS OPCIONES EXCEPTO EXCLUIRLE DE LA COMUNIDAD (eso podría incluir con palos y puños). ADEMÁS, HACE FALTA AVISAR A OTRAS COMUNIDADES SOBRE \* PARA QUE NO HAGA LA MISMA MIERDA ALLÍ TAMBIÉN.**

#### Historia 4

Jean y Tony vivieron en una casa colectiva anarquista. Un día se pelearon sobre un helado. Había muchas otras personas presentes. Primero, Jean se quejó sobre que tanta gente estuviese comiendo helado. Tony se burlaba de ella, luego Jean le gritaba a Tony. En respuesta, Tony lanzó un pequeño objeto de madera a Jean que golpeó a la cabeza del novio de Jean. Entonces Jean se levantó y dió un bofetón a Tony en la mejilla. Tony, luego reaccionó, lanzando un bol pesado lleno de avena caliente que dió a Jean dejándola con un corte grande en el brazo. Jean tenía que ir al hospital y la pusieron puntos. Más tarde la gente de la casa se sentó para hablar de lo que pasó. Jean pidió perdón a Tony por el bofetón pero Tony no se disculpó por tirar las cosas. Él dijo que para él, la violencia era una manera aceptable de resolver conflictos. El resto del colectivo decidió que cada unx era igualmente responsable de lo que pasó, entonces no hacia falta hacer algo más. Jean quería que Tony se marchára pero lxs demás no se sentían cómodxs con echarle, en parte porque Tony era gay, y latino y todxs lxs demás que vivieron allí eran blancos. Jean marchó de la casa un rato después de eso porque no se sentía segura viviendo con Tony.

Jean es la persona que me contó la historia y me dió permiso para usarla aquí. Después la pregunté qué podrían haber hecho las otras personas de su casa, para hacerla sentir más segura mirando su propia parte en el conflicto? Ella dijo que si Tony ni siquiera podía pedir perdón, no debía de haber seguido viviendo allí. Además, Jean quería una aclaración de los grados de violencia involucrados. Ella sabía que era mal darle el bofetón y hubiera tenido la voluntad de hacerse una terapia si el colectivo pudiera reconocer que lo que hizo Tony era mucho más dañino y peligroso.

### Seguridad al marchar de una relación abusiva

**Recuerda que al marchar es cuando es más peligroso.** Aunque \* no ha sido físicamente abusivx antes, no significa que no lo será ahora. En serio, a veces la gente hace cosas que no esperas. Entonces si estás animando a ▲ a marchar de una relación, asegura que tiene una red de apoyo y si no puedes organizar eso, pues por lo menos organiza otro sitio seguro en el que pueda quedarse (casa de alojamiento, casa de una amigx, etc.).

#### **Propuestas para ▲**

##### **Si estás todavía pensando en marchar de la relación**

Si piensas que \* va a reaccionar muy mal y volverse locx, considera hacer un plan de cómo hacerlo, antes de hacerlo. Guarda dinero, ten una mochila lista, (con copia de llaves, ropa, medicina, identificación, documentos importantes, números de teléfono y otras cosas que quieras tener.) y guardala con alguien en quien confías. Preferiblemente NO el primer sitio en que \* te buscará. También puedes crear unas huellas falsas para que \* piense que vas a otro sitio. Recuerda que los números de teléfono a los que llamas desde tu casa aparecerán en la cuenta después.

##### **Si acabas de marchar**

*Intenta no estar cerca de \*. Si necesitas algo de la casa o necesitas estar en un sitio donde está \* también, llévate amigxs contigo.*

*Considera pedir acompañamiento para tí o para \*. SI no quieres que \* se entere de donde te quedas, ten cuidado con a quién le cuentas sobre donde estas quedando. Dependiendo de como \* reacciona, puede ser que amenace a las personas que piensa que son lxs que saben donde estas quedando. Es difícil saber como reaccionará la gente cuando esté amenazada, entonces ten cuidado con quien compartes tu información.*

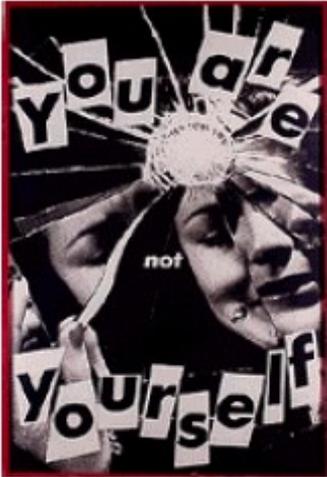
## Si acabas de echar a \*

Cambia las llaves y las cerraduras de la casa, coche, bici. Piensa en las otras cosas que compartes con \*. Cuentas bancarias, espacios de almacenar o trabajo, etc y asegúrate de organizar bien para que no necesites a \* para que tengas acceso a esas cosas y que \* no pueda seguir teniendo acceso a esas. Piensa en cambiar tu camino para ir a estudiar o al trabajo y si puedes, cambia tu horario de trabajo. Una orden de alejamiento (Restraining Order ) puede ser útil si no tienes amigos que te acompañarán, pero recuerda que eso significa que aunque esté prohibido contactarte, tu estarás prohibido a contactar a \* también. (la ley es diferente en sitios diferentes entonces entérate de tus opciones legales en este asunto.)



## Comportamientos jodidos

La mayoría del abuso físico es bastante fácil de reconocer y definir como violencia. Otros tipos de violencia son más sutiles. Decir "estás loco" daña y tiene un efecto igual de jodido como un puñetazo en la boca, incluso peor. El abuso verbal, psicológico y emocional es mucho



más difícil de ver, más fácil de justificar o interpretar como que fue sin intención y te jode la cabeza. Hemos incluido esta lista de comportamientos para ayudar a identificar la mierda en la relación. Lo más difícil es que depende del contexto de la situación y la interpretación. Por ejemplo, gritando puede ser una manera de comunicación aceptada por alguna gente. Acompañando a alguien a todos los sitios a los que va, puede significar una relación muy amorosa (aunque uff, eso crea una dependencia fuerte!) o puede mostrar una creencia de posesión. Desafortunadamente hay una raya casi invisible entre lo que está promovido como "amor de verdad" y lo que está utilizado para controlar e intimidar.

(la imagen dice: 'tú no eres tu mismx')

En el fondo, si no estás feliz en la relación, esa es una señal que avisa que hace falta un cambio, aunque luego trabajándolo veas que hubo o no hubo abuso.

Estando en una relación no significa que tu pareja pueda leer tu mente ni que deba hacer todo exactamente como tú quieras, pero debe significar que sí le importa trabajar las cosas, escucharte y cuidarte. Si no quiere hacer ese esfuerzo pues no vale la pena estar con esta persona.

***Esta mierda es súper complicada y muy difícil de entender. Si te sientes confundidx, pide a un/a buen-a colega que te ayude.***

### Ejemplos de comportamientos Jodidos

- Gritarte, empujarte, escupirte, zarandearte, apretarte para que no puedas levantarte
- Acompañarte donde sea que vayas
- Hacer las decisiones por tí
- Decirte que eres un fracaso, locx, estúpidx, puta, zorrax, que a nadie le importas...
- Tratar o hablar mal a tus animales o niños
- Negarse a usar protección en las relaciones sexuales (contigo o con lxs demás amantes que tenga)
- Criticarte o criticar tus habilidades, acciones, ideología, creencias, colegas...
- Ser muy celosx o posesivx
- Enviarte regalos que no quieres
- Tirar objetos o pegar a la pared
- Hacerte burla o humillarte
- Jugar con tu mente (diciendo y haciendo cosas contradictorias)
- Romper promesas continuamente
- Criticarte delante de otrxs
- Decirte que eres irracional
- Compararte constantemente con sus otras parejas, madre, etc
- Ignorarte o dejar de ser afectivo contigo
- Manipular a través de la restricción de cariño
- Culpabilizarte o chantajearte porque quieres tiempo íntimo (sin su presencia ) con tus colegas.
- Negarte que hay un problema cuando claramente lo hay
- Decirte cómo vestirte o criticar tu apariencia
- Obligarte o coaccionarte para follar
- Follarte mientras duermes
- Hacerte probar tu amor/amistad/lealdad
- No dejarte dormir/trabajar/estudiar
- Coger tu dinero o hacerte pagar sus deudas
- Prevenirte salir/marchar físicamente
- Destruir tus cosas
- Aislarte de tu familia y/o amigxs
- Conducir de manera peligrosa
- Amenazar con suicidarse
- Amenazar con delatarte sobre tu falta de papeles/para que te deporten
- Molestar después de que hayais dejado la relación
- Hacer creer que dicho comportamiento es culpa tuya

## Llamando a la Policía



Todos sabemos que la policía y su sistema es una gran mierda. Una de las razones por las que escribimos este fanzine era para animar a la gente a generar sus propias soluciones basándose en la comunidad. Y para evitar llamar a la poli. Puede ser que no funcione o que os encontréis con una situación en la que no tengáis opciones. Por ejemplo, si el apoyo desde la comunidad no está organizado. Si tu vida está en peligro de inmediato, puedes llamar a la policía pero es muy posible que no lleguen a tiempo o que luego no te ayuden mucho cuando estén presentes. Es posible que su presencia ayude a prevenir lesiones pero...

Si tienes pruebas de abuso físico, la poli puede encarcelar a \*. Si lo quieres o no. O es posible que no le lleven aunque quieras eso. Si denuncias estaréis lxs dos en su sistema y tendréis fechas de juicio y toda la mierda burocrática encima. Si algunx no tiene papeles o alguien de la casa, involucrar a la policía puede crear riesgo de deportación.- Las personas negras, queers, transgénerxs, tienen siempre más riesgo de recibir brutalidad por parte de la policía y en los juicios.

A veces una persona puede pedir una orden de alejamiento. Eso no significa que funcionará y la policía no estará esperando por allí para protegerte.

Al fin y al cabo, tú eres la persona que realmente conoce la realidad de tu situación. NO PONGAS TU VIDA EN PELIGRO PARA PROTEGER A \* DEL SISTEMA. Pero tampoco esperes que el sistema vaya a apoyarte.

Historia 5

Estuve involucrada en apoyar a una buena amiga mia, Dawn, mientras estaba en una relación violenta. Estaba con una mujer, Anna, de la misma comunidad. Decidieron viajar juntas y se mudaron a otro pueblo. Después de eso recibí muchas llamadas de Dawn, diciéndome que a Anna se le fué la olla frecuentemente y acabó pegándola en la cara. Yo hablé con Dawn sobre las posibilidades de dejar la relación y dijo que no podía porque Anna le estaba ayudando con dinero. Unos meses después se separaron y fueron a vivir en casas diferentes. Luego empezaron su relación de nuevo. Una noche, Dawn había bebido alcohol y fue a visitar a Anna. Anna estaba con otra mujer. Dawn empezaba a gritar a Anna y a empujarla. Dawn se negó a marchar de la casa y arrancó el teléfono de la pared cuando intentaron llamar a la policía. Dawn, marchó eventualmente. Anna pidió una orden de alejamiento. Dawn estaba muy enfadada sobre eso por todas las veces que Anna le había pegado y encima porque Anna utilizaba el sistema judicial contra ella y era anarquista. Anna usaba la orden de alejamiento sobre Dawn sabiendo que trabajaba con jóvenes y Anna continuó contactándose con Dawn aunque Dawn no tenía derecho legal para contactarse con ella. Al final, Dawn pidió una orden de alejamiento también y cuando llegaron a juicio decidieron quitar las denuncias.

Después no estuvieron juntas pero luego se hicieron amigas y en un momento empezaron su relación otra vez. A Dawn no le gustaba la idea de estar 'juntas' y siguió acostándose con otra persona. Cuando Anna se enteró, amenazaba con suicidarse.

Ahora, Dawn se ha mudado a otra ciudad porque las amigas de Anna la vigilaban, la insultaron y la excluyeron por lo que Anna les había contado. La situación era muy complicada y no estaba claro quien era la 'mala'. También tenía un impacto en la comunidad porque las dos hablaron con sus amigas sobre lo que pasaba. El efecto llegó a otras comunidades también. Las dos mujeres tienen patrones de relacionarse que continuarán afectando a la comunidad.

## ¿Cómo Son Las Relaciones Positivas?

Las buenas relaciones son en las que tú:

- Expresas abiertamente tus sentimientos, pensamientos y deseos
- Persigues lo que realmente quieres para tu vida
- Compartes tu tiempo y experiencias y sientes amistad
- Trabajáis juntxs los temas difíciles de vuestra relación
- Buscáis soluciones juntxs, igualitariamente



### Conclusión

Pues si habéis llegado hasta aquí, pues bien! No tenemos más palabras sabias pero queremos animar a otrxs a tratar este tema en sus comunidades. Sabemos que esta es una versión muy idealizada de lo que podemos hacer para tratar el abuso y los traumas. Entonces hacerlo vuestro, cambiando lo que veáis necesario y adaptarlo para vuestra comunidad. No somos lxs expertxs ni queremos serlxs. Y no podemos decir que funcionará perfectamente bien.

Si queréis darnos "comentarios constructivos" pues nos gustaría recibirlos.

Escribe a: [jamiesays@earthlink.net](mailto:jamiesays@earthlink.net)

**Esto es parte de un capítulo de un libro sobre** cómo los hombres pueden ayudar a otros hombres para que paren de ser violentos. Aunque esté escrito específicamente para hombres, hay cosas aquí que son útiles para todxs. (nota de las traductoras: hemos hecho un resumen del fanzine original y hemos cambiado 'hombre' por 'persona'.)

**'Ayudando a otros a conseguir ayuda'** (*Helping Others Get Help de Men's Work by Paul Kivel* )

Consiguiendo ayuda para nosotros mismos y entendiendo porqué a veces no recibimos ayuda cuando lo necesitamos, nos puede llevar a encontrar estrategias más efectivas para intervenir cuando hay una persona violenta que necesita ayuda. La intervención nunca es fácil y en la familia es lo más delicado. La privacidad de la familia, la creencia de que lo que hacen allí es entre ellos y su asunto privado, puede desalentarnos para involucrarnos.

Cuando interactuamos con personas violentas tenemos que estar sin peligro. La seguridad es lo primero! Enfrentarse a una persona violenta significa dejarle saber claramente y directamente que su violencia no es aceptable y no puede seguir así. También necesitará ayuda para ver los costes para ella misma - la autoestima baja, el dolor, la desesperación y la brutalidad que esta misma persona añade a su propia vida y entorno.

Podemos darle esta información a través del dialogo cara a cara, unx a unx, debate en grupo, intervención legal, o enfrentamiento público. El enfrentamiento público siempre tiene sus riesgos pero seremos cómplices si no tomamos los pasos para tratar su violencia. Los pasos los pueden hacer la policía, los amigos o vecinos, u otros miembros familiares. La confrontación efectiva disminuye el nivel de violencia. Nuestra primera responsabilidad es parar la violencia inmediata y apoyar a las personas atacadas.

## **Apoyo**

Las personas individuales que son violentas necesitan nuestro apoyo para hacer cambios positivos. Pero no se debe confundir el apoyo con confabular con la persona. El apoyo debe ser condicional, es decir, que si no para de ser violenta, no hay apoyo.

### **Para enfrentarse con una persona violenta tenemos que:**

- enfrentar su violencia
- separar su violencia de su valor como persona
- ayudarlx a comprender que su violencia viene de su propio dolor, daño y sentimiento de falta de control.
- ayudarle a ver que su violencia es peligrosa, que es una forma de auto-derrota, y es inefectiva para conseguir que sus necesidades estén cubiertas.
- hacer un compromiso para apoyarle durante un tiempo, siendo empáticos con sus experiencias de hostilidad y rabia.
  - reconocer su socialización de género y su posición en la jerarquía de esta sociedad. Esto incluye clase, raza, sexualidad, cultura.
- ayudarle a entender que la violencia es aprendida y es un comportamiento innecesario que se puede cambiar
- hablar a la parte de esta persona que no quiere ser violentx y que no quiere dañar a lxs demás
- ayudarle a admitir que tiene un problema
  - ayudarle a pedir ayuda.

## **Claridad Personal**

Para enfrentarnos con la violencia de otra persona y apoyarle para que se cambie, tenemos que tener claridad personal.

Necesitamos:

- Reconocer, entender y por lo menos curarnos nuestras propias experiencias de violencia
- Sentir suficiente confianza para ponernos en una situación en la que estamos vulnerables a la violencia de otra persona
- Reconocer nuestros propios miedos sobre su violencia
- Reconocer y entender nuestra propia socialización para ser violentxs
- Reconocer nuestra propia rabia con esta persona. Esa rabia nos ayuda a no acabar confabulando con ella.

Casi todo el mundo ha tratado mal a alguna otra persona y también ha sido el objeto de violencia. Reconoce esta experiencia común y úsala para comunicar con la persona agresora efectivamente.

Una persona violenta debe de saber:

- Que es posible cambiarse y que hay alternativas
- Cuáles son exactamente las alternativas, dónde encontrarlas y cómo empezar un proceso
- Aprender otras maneras de tratar y expresar su rabia
- Aprender a expresar otras emociones- dolor, daño, tristeza, frustración
- Cómo conseguir sus necesidades y resolver conflictos sin ir a la violencia, intimidación o abuso
- Examinar su socialización de género
- Entender su historia personal y familiar
- Encontrar recursos para tratar adicciones, problemas de salud y desempleo
- Que esperamos que use estos recursos para parar su violencia

Será más seguro para todxs cuando reconocemos que la violencia machista es un problema de toda la comunidad y que podemos apoyarnos para tratar el tema.

**Ejercicio:** hacerse estas preguntas o debatirlas en un grupo: *(Este ejercicio está dirigido a personas socializadas como 'hombres', que quieren trabajar el tema de violencia con otras personas socializadas como 'hombres')*

1. ¿Conoces alguna situación en tu familia o entre tus amigos en las que un hombre está abusando de, controlando, pegando o dañando a otra persona?
2. ¿Que hay de peligroso en esta situación para las personas involucradas?
3. ¿Será peligroso si tú intervienes? ¿Cómo?
4. Aparte del peligro, ¿qué otras razones has utilizado para no intervenir?
5. ¿Cómo puedes enfrentarte a la persona abusiva de manera tranquila?
6. ¿Qué tipo de apoyo puedes dar a la persona que ha sido abusada?
7. ¿Con quién puedes hablar para poder intervenir de manera más fuerte y segura?
8. ¿Conoces a algún hombre que tiene un problema con la violencia y se niega a trabajárselo?
9. ¿Cómo puedes ser un amigo de esta persona y ayudarlo a parar su violencia?
10. ¿Cuáles son las 3 cosas que puedes hacer si ves a un hombre pegando a una mujer en público o si ves a un grupo atacando a otra persona?
11. ¿Por qué será miedoso para ti intervenir de esta manera?
12. ¿Por qué es importante intervenir?
13. ¿Cómo te sentirás sobre ti mismo si no haces nada?
14. ¿Cuáles son algunas de las cosas que puedes decir si ves a un padre/madre abusando de su niñx?
15. ¿Cuáles son algunas maneras de intervenir cuando hay acoso a mujeres, homosexuales, lesbianas, bisexuales, trans, o personas de otros grupos étnicos?
- 16. ¿Qué ganará tu comunidad si hay más seguridad para las mujeres?**

## **LAS TRADUCTORAS COMUNICAN..**

Hemos traducido este fanzine porque nos parece una buena propuesta de un proceso para tratar el tema de violencia machista en nuestras comunidades (alternativas, anarquistas, queer, anticapitalistas...)

Después de haber experimentado varios intentos para trabajarnos el tema de la violencia machista en nuestros ambientes, (donde ya es difícil sacar el tema), hemos visto que muchas veces no se trabaja el tema realmente.

Este fanzine nos parece interesante ya que incluye un trabajo con la persona agresora y no engloba la violencia machista solamente en las relaciones heterosexuales.

Y también porque aunque propone un proceso para trabajar con la persona agresora, (respetando siempre las necesidades de la persona agredida,) deja claro que si no quiere trabajárselo y cambiar sus mierdas, no estará aceptada en la comunidad, local, coa, etc...

Vemos muy importante reconocer la existencia de la violencia machista en las relaciones queer, lesbianas, homosexuales, trans ... (no heteronormativas), dado que hemos sido socializadxs en una sociedad patriarcal.

Esperamos que sirva de ayuda y recordad que estos procesos son  
muuuuuuuuuuuuuuy muuuuuy largos...  
Pero vale la pena intentarlo.

EL CAMBIO EMPIEZA DESDE NOSOTRXS MISMXS.

**Si quieres una copia para imprimir y difundir puedes encontrarla en la página web:**  
**<http://escandaronzon.wordpress.com>**

**Notas tuyas!**

**Notas tuyas!**