

Estratégias para apoio emocional autônomo

Ao resistir a várias forças de dominação, você pode ser confrontado com a repressão que assume muitas formas: violência (policial) (ou a ameaça dela), vigilância, criminalização, encarceramento, entre outras coisas. Devemos estar preparados para isso. Mas também, quando estamos erguendo nossa própria ocupações, ou abrindo brechas na totalidade do controle estatal, é importante aprender a cuidar uns dos outros no dia-a-dia como aprendemos também a combater os conflitos internalizados. É assim que podemos evitar a perda de capacidade ou o esgotamento; é assim que evitamos a perda de pessoas.

Mudança de ambiente

Se as pessoas estão em pânico ou sofrendo de ansiedade, um bom primeiro passo é sugerir uma mudança de ambiente. Se você estiver em casa, sugira ir para fora. Se você estiver fora, sugira entrar. Se isto não for uma opção, oferecer-se para acompanhar a pessoa em uma caminhada curta é uma ótima idéia.

"Olhos de coruja"

Muitas vezes as pessoas, especialmente se têm um histórico de contato com a violência, não sabem como vocalizar sua necessidade de ajuda, e tendem a se isolar. Uma boa parte de fazer apoio emocional (e talvez ser camarada atencioso em geral) é estar atento às pessoas à margem, que parecem confusas, que estão ficando muito caladas, e estender a mão a elas para verificar como podem estar se sentindo. Alguns de nós gostamos de chamar isso de manter nossos "olhos de coruja" uns para outros.

Escuta ativa

Ouçã com seu corpo inteiro. Preste atenção aos sinais físicos e ambientais que uma pessoa pode estar transmitindo. Isto pode incluir muitas coisas como a posição relativa dos dois (isto é, uma pessoa está sentada e outra de pé?), expressões faciais, tom de voz, ou períodos de silêncio. Também é

importante ter um espaço para si mesmo porque este tipo de escuta empática pode ter um grande efeito sobre o ouvinte.

Orientação

Isto é ótimo em um caso de ameaça imediata crescente, ou durante uma situação intensa. Este processo deve levar cerca de quinze segundos. Pare para notar o ambiente ao seu redor, mova os olhos e o pescoço para escanear o ambiente, tomando nota de 1 ou 2 coisas que lhe surpreendem visualmente. Se você não conseguir ver nada bonito, use sua imaginação. Concentre-se nestas coisas, voltando a elas uma e outra vez. Isto pode ajudar a reterritorializar e criar espaço em seu corpo, ou a desacelerar o estresse imediato e a confusão. A consciência de seu ambiente ao seu redor estabelece o si-mesmo, permitindo que seu sistema se concentre e se mova através de qualquer tensão que você possa estar segurando em seu corpo.

Método EARA

Este é um ótimo método de desaceleração que você pode usar no caso de estar em uma disputa com alguém causando-lhe raiva sobre a qual você não quer agir. Significa Escutar, Afirmar, Responder, Agir. 1) Escute com a intenção de entender. Escute os princípios subjacentes comuns, os valores culturais, ou as emoções no que é dito. Escute as necessidades subjacentes da pessoa. Observar a linguagem corporal e o tom pode fornecer significado adicional. 2) Afirme algum aspecto comum do que foi dito, ou simplesmente um sentimento que foi expressado (isto é, "você se importa muito com x"). Afirmar não é concordar, mas é reconhecer o que é compartilhado. Isto também pode ser feito através da repetição ou reformulação. 3) Responda às questões que foram levantadas e às necessidades subjacentes. Faça perguntas sobre o que foi dito. 4) Acrescente informações à conversa. Depois de procurar compreender, procure ser compreendido.

Crie espaços seguros

Imediatamente após situações traumáticas, criar ambientes calmos e acolhedores para que as pessoas descansem. Não faça muitas perguntas! As pessoas precisam processar e forçá-las a usar sua mente analítica pode exacerbar ainda mais o trauma.

"Não re-traumatize a vítima"

Às vezes, quando oferecemos cuidados às pessoas que sofreram violência ou a perda da autonomia corporal, podemos nos precipitar a tocar seu corpo para deslocar um membro ou fazer perguntas diretas sobre uma experiência. É importante estar alerta para não retraumatizar a vítima e consultar antes de prestar cuidados. Evite pedir às pessoas para explicar uma situação potencialmente traumatizante imediatamente após ter acontecido. Isto pode deixar as pessoas confusas, ou pior, atacadas. Às vezes pode ser útil obter a documentação de um evento no momento em que aconteceu, mas como cuidadores é melhor priorizar o bem-estar da pessoa afetada em detrimento da 'evidência' ou 'narrativa'. Haverá tempo suficiente para que apresentem informações, se assim desejarem.

Refletir

Encontre algum tempo após uma ação para falar sobre como tudo aconteceu. Dê espaço a todes que participaram e querem compartilhar para falar sobre sua experiência, o que pensam e sentem sobre ela. Não apenas as pessoas com lesões precisam de apoio, mas os apoiadores também precisam de ajuda, e muitas vezes precisam ser lembrados de suas necessidades e limitações.

Sobre autories:

Power Makes us Sick (PMS) é um projeto de pesquisa criativa com foco em práticas e redes de saúde autônomas a partir de uma perspectiva feminista. PMS busca entender as formas como nossa saúde mental, física e social é impactada por desequilíbrios e abusos de poder. Entendemos que a mobilidade, forçada ou não, é um aspecto cada vez mais comum da vida no antropoceno. Nesta busca por uma solidariedade sem lugar, começamos com a saúde. A PMS é motivada a desenvolver ferramentas de solidariedade, resistência e sabotagem livres que são informadas por uma profunda preocupação com o bem-estar planetário

Sobre tradutories:

A Divisão de Divergência Afetiva do coletivo planètes é um grupo de afinidades dedicado a produzir materiais e reflexões para a saúde mental autônoma, focada em proteger formas-de-vida das hostilidades da vida em um mundo capitalista e em produzir instrumentos para o contra-ataque.