

Estratégias para apoio emocional autônomo

Ao resistir a várias forças de dominação, você pode ter de enfrentar a repressão de várias formas: violência (policial) (ou a ameaça dela), vigilância, criminalização, encarceramento, entre outras coisas. É preciso preparar-se para isso. Porém, quando estamos erguendo nossas próprias ocupações, ou abrindo brechas na totalidade do controle do Estado, é importante aprender a cuidar uns dos outros no cotidiano, à medida que aprendemos a combater também os conflitos internalizados. É assim que podemos evitar a perda de capacidade ou o esgotamento; é assim que evitamos a perda de pessoas.

Mudar o ambiente

Se as pessoas estão em pânico ou com ansiedade, um bom primeiro passo é sugerir uma mudança de ambiente. Se você está do lado de dentro, sugira ir para fora. Se você está fora, sugira ir para dentro. Se esta não for uma opção, oferecer-se para acompanhar a pessoa em uma caminhada curta é uma ótima ideia.

2
1

Estratégias para apoio emocional autônomo

Concepção: PMS - Power Makes Us Sick
Tradução e adaptação: Coletivo Planètes -
Divisão de Divergência Afetiva



Divisão de Divergência Afetiva

contato:

coletivoplanetes@subvertisings.org
https://coletivoponte.noblogs.org

3
8

"Olhos de coruja"

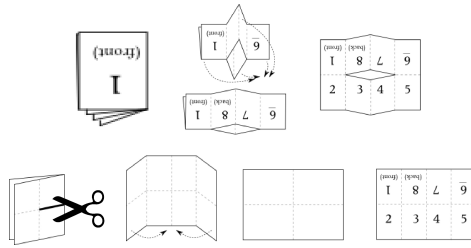
Muitas vezes as pessoas não sabem como vocalizar sua necessidade de ajuda, e tendem a se isolar, especialmente se têm um histórico de contato com a violência. Uma parte importante de prover cuidado e apoio emocional (e talvez parte importante de ser comparsa em cuidado) é estar de olho nas pessoas à margem, que parecem confusas, que estão ficando muito silenciosas, e procurá-las para verificar como elas podem estar lidando com as dificuldades. Alguns de nós gostamos de chamar isso de manter nossos 'olhos de coruja' uns para os outros.

Escuta ativa

Ouçã com todo o seu corpo. Preste atenção aos sinais físicos e ambientais que uma pessoa pode estar transmitindo. Isso pode incluir muitas coisas como a posição relativa dos dois (p. ex., uma pessoa está sentada e outra de pé?), expressões faciais, tom de voz, ou períodos de silêncio. Também é importante cuidar de si porque este tipo de escuta empática pode ter um grande efeito sobre quem ouve.

4
7

"Não há 'Estado', por um lado, e as pessoas que nele vivem, por outro. O 'Estado' pertence muito mais ao que as pessoas fazem e entendem. As pessoas não vivem no 'Estado'. O 'Estado' vive nas pessoas."
-Gustav Landauer



Reorientação

Isto é uma ótima solução em caso de aumento da ameaça imediata, ou durante uma situação intensa. 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 uma ou duas coisas que lhe chamam a atenção. Se você não consegue ver nada agradável, use sua imaginação. Concentre-se nestas coisas, voltando a elas repetidamente. Isso pode ajudar a re-territorializar e criar espaço em seu corpo, ou a desacelerar o estresse imediato e a confusão. A consciência do seu ambiente ao seu redor estabelece o eu, permitindo que seu sistema se concentre e se mova através de qualquer tensão que você possa estar sustentando em seu corpo.

O método EARA

Este é um grande método de desaceleração que você pode usar no caso de você está em uma disputa com alguém causando raiva indejesada. Significa Escutar, Afirmar, Responder, Agir. 1) Escutar com uma intenção de entender. Ouça os princípios básicos, valores culturais, ou emoções comuns no que é dito. Ouça o que as necessidades subjacentes. Observe a linguagem corporal e o tom, que podem fornecer significado adicional. 2) Afirmar algum aspecto comum do que foi dito, ou simplesmente um sentimento expresso



Encontre algum tempo depois de uma ação para falar sobre como as coisas correram. Dê espaço a todos que participaram e querem compartilhar para falarem sobre sua experiência, o que pensam e sentem sobre ela. Não apenas pessoas feridas precisam de apoio, mas os apoiadores também precisam de ajuda, e muitas vezes precisam ser lembrados de suas necessidades e limitações.

Refletir

ser útil obter a documentação de um evento mais próximo de quando ele aconteceu, mas como cuidadores é melhor priorizar o bem-estar da pessoa afetada em detrimento da "evidência" ou "narrativa". Haverá tempo suficiente para que eles venham com informações se assim o desejarem.

(ou seja, "você se importa muito com x"). Afirmar não é concordar, mas é reconhecer o que é compartilhado. Isto também pode ser feito repetindo ou reformulando o que foi dito. 3) Responder às questões que foram levantadas e às necessidades subjacentes. Faça perguntas sobre o que foi dito. 4) Adicionar informações à conversa. Depois de buscando entender, buscar ser entendido.

Espaços de fortaleza

Imediatamente após situações traumáticas, crie ambientes acolhedores e tranquilizadores para o descanso das pessoas. Não faça muitas perguntas! As pessoas precisam processar o que aconteceu, e forçá-las a usar suas mentes analíticas pode exacerbar ainda mais o trauma.

"Não re-traumatizar a vítima"

Às vezes, quando oferecemos cuidados a pessoas que sofreram violência ou a perda da autonomia corporal, podemos nos precipitar em tocar seu corpo para deslocar um membro ou fazer perguntas diretas sobre uma experiência. É importante estar atento para não retraumatizar a vítima, e perguntar antes de prestar cuidados. Evite pedir às pessoas que expliquem uma situação potencialmente traumatizante imediatamente após ter acontecido. Isto pode deixar as pessoas confusas, ou pior, sentindo-se atacadas. Algumas vezes pode

5
9