

Contención y autoapoyo en Estados de Emergencia X victoria aldunate morales, terapeuta feminista¹

Estos tiempos de Pandemia que han seguido a la Revuelta Popular son difíciles en muchos sentidos, también emocionalmente. El gobierno - tarde, mal y nunca, en todo-, ahora anuncia programas de atención psicológica para la población, pero, a juzgar por su ineficiencia de estos últimos meses, podríamos quedar igual y peor. ¿Confiar en unos psicólogos que cuentan con la venia de un gobierno de ricos, derechistas y cómplices de Dictaduras, en poblaciones de pobres y autoconvocadas?...

Todo indica que será mejor seguir en la línea a la que se ha ampliado la Revuelta Popular, esta de "sólo el pueblo ayuda al pueblo", también en lo emocional. Pero en nuestras comunidades pobladoras, activistas, empobrecidas, rurales, migrantes, desconfiadas con los mundos acomodados, privilegiados e instituidos, la sola idea de la "terapia" puede llamar a posturas como:

- *Pero si no estoy loca*
- *Eso es para otra gente*
- *No me voy a poner en círculo a contar mis cosas y después todo el mundo va a saber...*
- *Eso es de las películas*
- *Te van llenar la cabeza de cosas que no tienen nada que ver con nuestra vida*
- *¿Por qué ahora todo el mundo cree que necesita terapia si los problemas son otros...?*

Estas ideas reflejan sentimientos genuinos y tienen elementos interesantes, razonables y también desconocimiento... ¿Pero por qué vas a conocer lo que te ha sido negado o no ha emergido por generaciones en tu comunidad? Y es que, se ha resuelto de otras maneras entre los pobres y colonizados: rezando, con mandas, con curas, caridad, con magia, tirada de cartas, con ritos, con conversaciones comunitarias, o en contextos más urbanos e individualistas, negándolo-olvidándolo, llevando el dolor, el abuso, y hasta la pobreza como un "secreto de familia" (hasta la muerte).

Ni todo el mundo lee "autoayuda", ni toda la "autoayuda", ayuda

La terapia puede no ser una opción y a la vez podría ser un aporte de equilibrio que tranquilice y permita tomar decisiones o proseguir,

¹ La autora pertenece al colectivo y red de terapeutas Tierra y Territorio, lesbianas feministas antirracistas

sintiéndose con algo de autoapoyo y alivio en estados de emergencia como los que estamos experimentando.

Estos estados de emergencia han revelado como una herida abierta, la pobreza que denunciábamos en la Revuelta Popular y que habíamos constatado en la larga "preparación" hacia ella: 30 años más 17 de Dictadura. Unido a eso, la emergencia ha dejado al descubierto lo que las feministas de todos los pelajes, gritamos, escribimos, denunciarnos, describimos, desde que la Violencia Machista no era nombrada así, y era posible -sin arriesgarse a ser políticamente incorrectos-, describir como "pasión" y "provocación". (Hoy puede que lo piensen, pero no lo dicen).

Todo proceso requiere tiempo, y a veces el tiempo parece lo más difícil de sobrevivir sin perder la paciencia -en el caso de tanta feminista majadera como nosotras-, y sin perder la vida como tanta mujer muerta por la supremacía masculina que trasciende clases, pueblos y territorios.

Los Best Seller de autoayuda han hecho lo suyo, a veces abriendo la posibilidad para las que leen y lo encontraron en la feria libre a poco precio, y otras haciéndonos pensar que la terapia, el daño a las mujeres, (y hasta el feminismo) son cuestiones individuales. Esta última interpretación que está ampliamente propagada nos deja en mala postura para hablar de terapia en la población, en la olla común o en la toma de terrenos. Hace pensar que el daño machista y racista, no es parte de la violencia estructural del capitalismo patriarcal. Por otra parte, esta idea se propaga en la información audiovisual de Internet y de la TV abierta y como la gran mayoría de la gente no entiende lo que lee, nos desinformamos aún más. La terapia sigue apareciendo como una *cosa rara*, desconocida y para hacer comedias, pero no para "una".

Violencia en la *privacidad* que nunca hemos tenido

Las mujeres estamos siendo violentadas en la horrible "privacidad" (aburguesada) del hogar y la familia, aunque no tengamos ninguna "privacidad" (esa palabrita deseada por las clases empingorotadas).

La privacidad no existe en el hacinamiento ni en el conventillo. (Y ahora al conventillo, la tv abierta le llama "cité" -en francés-, pero es conventillo porque los cité -yo vivo en uno- tienen casas individuales con baños y cocinas aparte, solo que están más cerca y suelen rodear a un pasillo o rotonda familiar.

Sin privacidad, igualmente, los agresores se las están arreglando para agredir de manera solapada, pegar sin dejar huella (eso lo saben de tiempos inmemoriales), cerrar la puerta con llave (secuestrarte), irse a

consumir drogas y llegar jalado a "hacer show", violarte, acosarte, revisarte más veces que antes el celular, no hacer nada doméstico porque –ellos- están deprimidos y estresados y dejarte toda la pega de desinfección a ti. Y pueden decirte que "tienes la culpa de **su** frustración porque no quieres tener sexo"... ¿Y cómo quererlo con hambre y en la incertidumbre de los muertos de mañana...?

Junto con eso, ahora los agresores cibernéticos tienen más tiempo y te agreden por WhatsApp, redes sociales, con videos, fotos que exponen (y que tú te sacaste en momentos de afecto y cuando creías en su "respeto"). Suplantando tu identidad y usan todo lo que aprendieron para prolongar su falo (algo que mucho les inquieta). Parece que en tiempos en que la vida se encierra y encuarentena, se hace más patente aún la locura global de creer que *la vida son las redes y las redes, la vida real*. Se usan para lucirse y también para violentarte. Y duele tanto como un golpe, porque públicamente te exponen y exponen a quienes amas. También hay agresores que se burlan de tu miedo al virus, se niegan a las reglas básicas de higiene, te tratan de "cobarde", "tonta", porque no te muestras fanfarrona (como ellos... o como ellas porque de que las hay, las hay); hay mujeres que agreden a mujeres y a otros con menos poder, de las mismas formas misóginas y racistas que la aplastante mayoría masculina.

También pueden mostrarte desprecio porque no eres *nacional*, si no migrante, señalarte como alguien "ignorante" que –supuestamente- "no sabe lo que un chileno", y refregarte que "los derechos tienen que ser para la gente chilena", "porque el pueblo chileno...", "porque en Chile todos...", y así, suma y sigue. Puedes haber pasado por la experiencia de ser echada a la calle o señalada toda tu comunidad como "un foco de coronavirus" y eso haberse quedado fuerte y doloroso en ti. Todo eso y más que no puedo poner acá, te puede estar pasando o haberte pasado, o estarle pasando a una amiga o vecina. Y es violencia patriarcal basada en la supremacía que algún tipo. En pandemia nos ataca con más peso por el miedo a enfermarse y que no haya salud para nosotras como habrá para los ricos en sus clínicas. Esto nos genera estrés, tristeza, furia, silencio e incomunicación.

¿Cómo le hacemos?

En las ollas comunes, al entregar las cajas de mercadería que proveen las asambleas autoconvocadas y territoriales, cuando las activistas van a entregar los medicamentos que fueron a recoger para la vecina anciana, en el silencio abrumador de los mensajes de grupos de WhatsApp, vemos que parece estar pasando "mucho más que antes" (¿o es que los vemos más?). Pero igual que antes, habrá mujeres de las que nunca nos

enteraremos y muchas otras (espero) que darán pistas para que nos demos cuenta, que directamente buscarán el apoyo y también muchas más, que lo pedirán para sus amigas, familiares y vecinas.

Puede ser- y sucede mucho- que sus hijas, hijos, familiares o vecinas nos contacten para alertarnos sobre esta situación. De seguro les ha costado mucho tomar la decisión de abrirlo. Puede ser una participante de un grupo de mujeres, vecina, conocida, compañera (o compañero) de la Asamblea Territorial, etcétera. Puede decirlo en tono coloquial, sin embargo es un indicio de que hay alguna mujer que está siendo víctima de violencia y requiere apoyo emocional (lo que no quiere decir que lo acepte o lo aceptará).

Será importante y es el primer paso, conversar con quien se inquieta por la situación de otra. Ella puede estar nerviosa o sentirse traicionando la confianza de su amiga, madre, hermana, conocida; puede estar alarmada, sorprendida, extrañada, e incluso enojada con la víctima y juzgarla. Es muy importante la manera en que recibimos a esta persona ocupada de otra desde sus temores y prejuicios, no juzgarla por sus sentimientos (sean los que sean): el centro es la víctima y ella la que informa, agradecerle por esa solidaridad no es malo. La informante también está resintiendo la situación, se estresa, se conmueve, se ha sentido impotente. Por otra parte aclararle que lo primero que tiene que pasar, para resolverlo, es que la víctima llegue a aceptar el apoyo, y que esto es un proceso en el que ella puede acompañarle mucho, pero sin juicios o presiones del tipo:

- *¡Pero cómo es que no denuncias!*
- *¡Tienes que denunciar!*
- *¡Estás colocando en peligro a tus hijos...!*
- *¡Cómo aguantas!*

(Y otros similares). Por experiencia esto hace que las víctimas callen más, pues ya se sienten bastante abrumadas, avergonzadas y culpables, y esto lo profundiza. Pareciera que la amabilidad, el cuidado, el afecto y/o cercanía, según sea la relación, aporta más al proceso de quien está viviendo violencia:

- *Hay terapeutas que te pueden escuchar, te va a aliviar, no es necesario que denuncies si no quieres, él no se va a enterar, todo es confidencial, te daré el contacto y si quieres hablar, avísame, también te puedo escuchar...*

O tal vez:

- *Yo no soy muy buena con esto de escuchar porque me desespero un poco, pero me preocupas mucho. ¿Te parece que haga el contacto con quienes pueden escucharte?*

Puede que te responda "no, muchas gracias, puedo sola". Entonces sería bueno dejárselo como una opción abierta en el tiempo. Para ella tener esta opción, aunque ahora no se lo plantee, puede marcar la diferencia.

Las personas no acuden a lo que no conocen, y si saben que existe por películas o programas de TV, no necesariamente imaginan que sea accesible o posible para ellas. Mientras que si la posibilidad ya ha sido informada y descrita como algo posible, es probable que en momentos emergentes, lo recuerde y decida probarlo.

Las mujeres y compañeras, hemos escuchado por siglos a otras y a otros, hemos acompañado mucho a gente diversa de nuestras vidas, no necesitas ser psicóloga para hacerlo.

Y dónde no hay psicóloga, puede haber comunidad

- No será malo dejar todo lo posible los juicios y comprender que los juicios muchas veces también son gestuales y corporales: las expresiones de sorpresa o disgusto o lástima, pueden aparecer para la otra, como juicios.
- Podemos usar nuestras propias experiencias de maltrato – cualquier maltrato- que hayamos sufrido, para entender cómo se siente o se sentirá ella con nuestra mirada.
- Expresarle que está bien lo que está haciendo: esto de buscarte y contártelo.
- Jamás preguntar: "¿Por qué te pegó o por qué te maltrató?", ya que esa pregunta podría comunicar que habría razones justificadas para la violencia (volverá a sentirse culpable o merecedora del maltrato).
- Tampoco presionarla-obligarla a denunciar, aceptar que aún no está preparada (que puede que no lo haga), y que si guías sus decisiones, además de repetir la violencia y el poder sobre ella, puede que nunca vuelva a buscar tu apoyo y eso la deja más expuesta.
- Cuando acompañas a otra, se trata de ella, no de ti. Tampoco de lo que tú quieres, crees o harías en su lugar.
- Los supuestos "chistes", machistas, racistas, no alivian el momento. Toma en cuenta no decir cosas del tipo "los trapos sucios se lavan en casa" o "es que ustedes son buenos para las

fiestas”, “es que ustedes no saben cómo somos acá...”. Ella vive suficientes discriminaciones ya, para que encuentre lo mismo con quien la escucha.

Además, puedes buscar mecanismos y espacios en donde ella pueda desahogarse con una terapeuta de las redes que han surgido -que son bastantes, formales e informales-. Hay redes de las que te pueden informar las comisiones feministas y mujeres de las asambleas autoconvocadas, territoriales, populares, de las comisiones de salud de tomas de terreno y poblaciones.

Y si quieres ir más allá, se pueden organizar en la comunidad grupos de autoayuda. Hoy por ejemplo, por Whatsapp u otras plataformas gratuitas que puedan enviar enlaces y la mujer pueda entrar desde su celular. Ella puede ir a la casa de una familiar, amiga, vecina de confianza y desde ahí hablar más libremente (así lo hemos hecho con algunas consultantes en las redes terapéuticas que activamos).

Pueden, desde la comisión feminista, la comisión de salud, la asamblea, la toma, organizar conversatorios por Facebook Live u otras plataformas, charlas de activistas, terapeutas, especialistas, sobre situaciones emocionales que nos están aquejando: cómo funciona la violencia, qué hacer en caso de querer denunciar, redes para mujeres migrantes, consumos problemáticos de sustancias en mujeres y qué hacer. Es muy posible que algunas asistentes se interesen por hacer “taller de mujeres”, “círculo de mujeres”, “grupo de mujeres”. Ahí las mujeres compartirán risas y tal vez se atrevan, poco a poco, a compartir dolores, surgirán apoyos mutuos.

Cuando se van armando pequeños grupos, aunque sean y se sientan “de amigas”:

- Es importante explicitar y garantizar la confidencialidad: lo que se habla en el grupo, no sale del grupo.
- Es importante que el grupo funcione autónomamente y si las mujeres que lo integran, lo deciden, puede -y ojalá- funcione sin responder al “liderazgo” de una “profesional” o “experta”.
- La terapeuta, abogada, activista, puede apoyar, pero no dirigir.

La autonomía política y terapéutica nos ha enseñado mucho, la Revuelta Popular que no ha terminado porque ahora se trasladó a las ollas comunes y la solidaridad popular de poblaciones y tomas de terreno, nos reafirmó esta necesidad de autonomía, y la pandemia nos tiene en nuevas formas de rebelión que requieren de diversos autocuidados.

Sí, nuestros problemas hoy, son el hambre, la cesantía, la pobreza a que nos han sometido, y junto con ello, también están el emocionar y el dolor que estamos experimentando –somos un todo y todo importa-, es lo que nos ha enseñado el feminismo y las comunidades ancestrales.