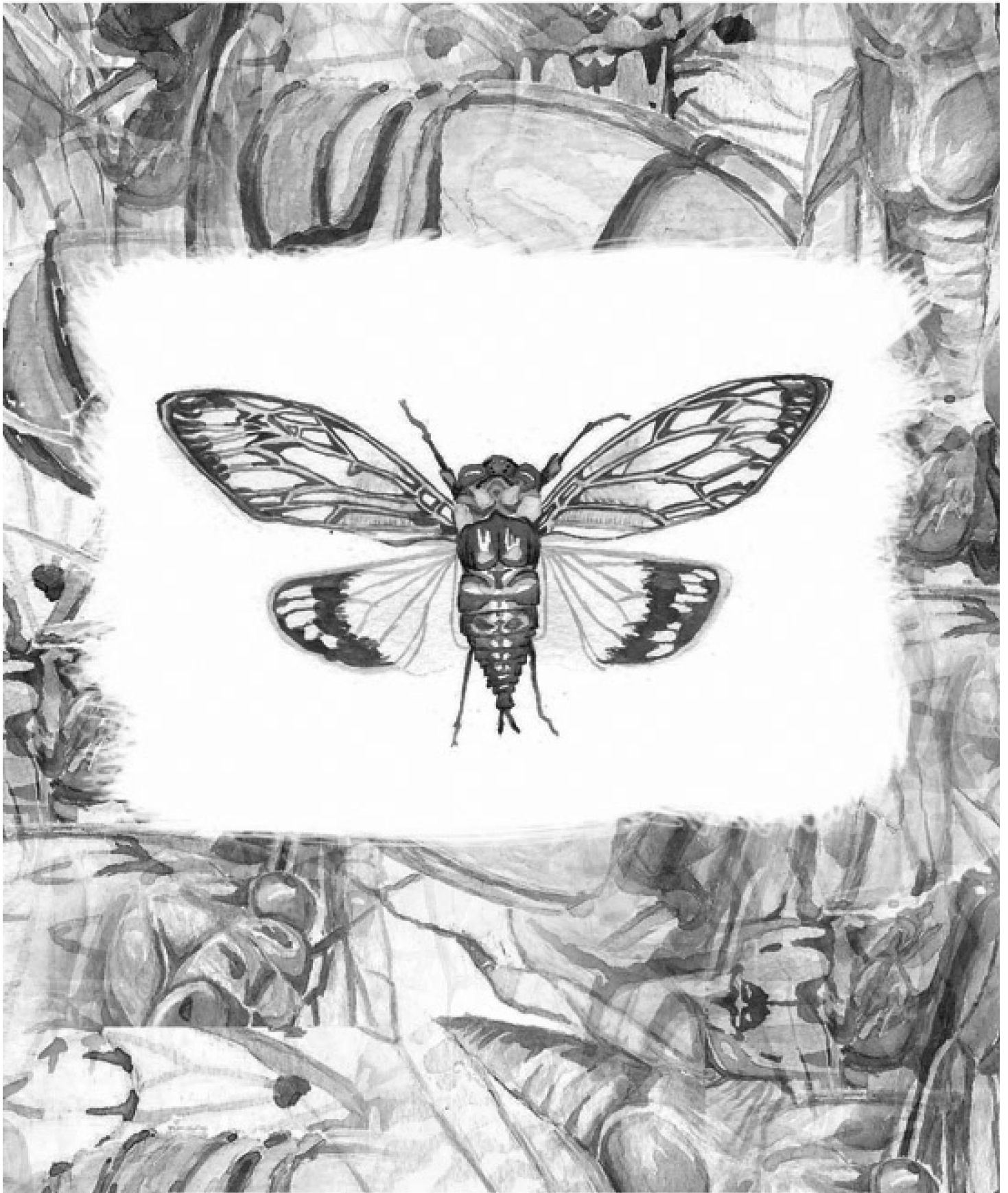


Estratégias para Sobreviventes



Philly Survivor Support Collective
versão em português por Coletivo Apoio | apoio@riseup.net

ADULTA



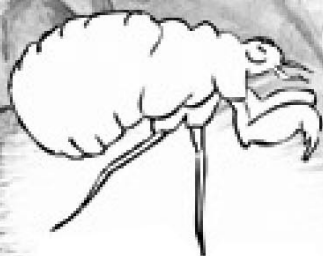
MUDA



CICLO DE
VIDA
DA
CIGARRA



OVOS



NINFA JOVEM



ÚLTIMA NINFA

Cigarras

transformação, renovação
re-incorporação, renascimento

Índice

- 2** - Reflexões para pessoas que estão tentando encontrar cura e/ou responsabilização para suas próprias experiências de abuso sexual
- 3** - Uma nota sobre segurança e a leitura deste zine
- 4** - Primeiras coisas em primeiro lugar
Vamos falar sobre sua segurança
- 5** - Planejamento de segurança
- 6** - Meu plano de segurança
- 7** - Começando – O que você necessita?
- 12** - Estabelecendo metas para você mesmxx
-- algumas ideias
- 15** - Envolvendo sua comunidade
- 17** - Estabelecendo metas para a sua comunidade
-- algumas ideias
- 20** - Buscando responsabilização de pessoas que causaram dano
- 23** - Aonde ir a partir daqui
- 24** - Shedding Skin
- 25** - Glossário
- 27** - Fontes para se curar e descobrir o que você necessita
- 28** - Fontes para apoiar pessoas
- 30** - Fontes sobre responsabilização
- 30** - Organizações e coletivos

Reflexões para pessoas que estão tentando encontrar cura e/ou responsabilização para suas próprias experiências de abuso sexual

Uma nota sobre as palavras: Nós geralmente usamos a palavra sobrevivente para falar de uma pessoa que foi sexualmente abusada, e a sigla PQCD (Pessoa que Causou Dano) para a pessoa que abusou sexualmente de alguém ou cruzou suas fronteiras sexuais.

O **Philly Survivor Support Collective (PSSC)** tem trabalhado no oeste da Filadélfia desde 2010. Nos esforçamos para criar e manter sistemas de apoio a sobreviventes de agressão sexual e abuso de forma a direcionar sua própria cura. PSSC apoia sobreviventes buscando justiça e segurança fora do sistema de “justiça” criminal. Também trabalhamos para transformar nossas comunidades e acabar com a violência sexual.

PSSC é um grupo de sobreviventes comprometido em trabalhar rumo a comunidades seguras e empoderadas. Nosso trabalho constrói o que tantos indivíduos e organizações têm trabalhado, o fim da violência sexual por meio de respostas comunitárias e cura. Temos como inspiração organizações radicais como Generation FIVE, INCITE! Women of Color Against Violence, UBUNTU (Durham), e Critical Resistance, que criaram as bases e desenvolveram parte da linguagem, teoria e práticas apresentadas neste zine e em nosso trabalho.

Este zine contém algumas ideias gerais baseadas em nossas experiências – tanto como sobreviventes quanto como pessoas apoiando sobreviventes em nossas vidas. Esperamos que essas ideias possam dar um ponto de partida para pessoas que buscam se curar e justiça em suas experiências de abuso sexual. Temos muito mais a dizer do que poderíamos colocar aqui! Se você tem questões ou precisa de mais fontes, por favor nos contacte!

Cheque o fim do zine para uma lista de termos que sempre usamos e como os definimos (como “sobrevivente” e “pessoa que causou dano”).

Uma nota sobre segurança e a leitura deste zine

Embora tenhamos criado este zine como uma fonte para sobreviventes que querem buscar diferentes estratégias para cura e sobrevivência, sabemos que encontrar este material pode ser assustador e se tornar um gatilho para algumas pessoas. Se você está tendo um momento particularmente duro agora, talvez possa querer deixar este zine de lado e abri-lo depois quando se sentir segurx ou mais apoiadx. Também poderia fazer uma leitura entre amigxs e compartilhar o que aprenderam com você. Alguns sentimentos bastante pesados podem vir à tona enquanto estiver lendo isso, mesmo se está se sentindo estável nesse momento. Tem alguém que você possa ligar caso se sentir insegurx? O que fará para cuidar de si mesmxx se começar a se sentir mal? Lembre-se, você não precisa ler isso tudo de uma vez, e não tem que ler todas as sessões para ter algumas ideias realmente úteis e estratégias de cura. Queremos encorajar você a estar tranquilx e verificar a si mesmxx sobre seus limites e capacidades enquanto estiver lendo.



**Primeiras coisas
em primeiro lugar**

Vamos falar sobre sua segurança

Sua segurança é importante. Você está atualmente em uma situação ou pensa que pode estar em breve em uma situação onde a pessoa que lhe causou dano possa te ferir ou te fazer sentir inseguro? Tem um plano sobre o que fazer para se manter seguro? Um plano de fuga? Uma forma de ter acesso a dinheiro e números de telefone importantes se tiver de escapar de uma situação rapidamente? Se você puder prever algumas situações que possam acontecer, pode criar um plano agora para como lidar com eles quando vierem à tona. Isto se chama **plano de segurança**.

Nós todos tivemos experiências nas quais nos encontramos inesperadamente se sentindo vulneráveis e inseguros. Quando somos pegos de surpresa, surpreendidos, ou em choque por nosso próprio medo, pode ser difícil saber como responder. Paramos de ser capazes de resolver o problema, pensar criativamente, e tomar boas decisões sobre como nos conduzir a um local seguro.

É comum para sobreviventes se encontrar em situações assim quando memórias do abuso ou sentimentos conectados ao abuso vem à tona.

Mas você pode fazer um plano
para isso também.



Planejamento de segurança

é criar um plano para situações perigosas antes que elas aconteçam. Se sabemos que não seremos capazes de pensar claramente em um momento de crise, um plano de segurança que criamos antes pode nos proporcionar passos que não precisaremos pensar no momento, mas apenas seguir – isto pode, em última análise, nos tirar de uma crise.

Planos de Segurança podem ser tão simples ou tão elaborados quanto você precisar que sejam. Encontrar uma maneira de se sentir seguro pode ser um bom começo no processo de cura. Você pode começar a construir a partir daí.

Para ideias sobre como planejar a segurança, olhe nosso plano na página 6.

Meu Plano de Segurança

Se eu encontrar a pessoa que me causou dano, irei:

Pessoas que posso ligar:

- 1.
- 2.
- 3.

Onde posso ir que seja seguro:

Números de telefone importantes:

- 1.
- 2.
- 3.

Coisas que me] sobrecarregam/irritam/assustam:

Coisas que me ajudam a acalmar ou relaxar:

Coisas para ter comigo ou manter em um local seguro:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Coisas que levantam minha confiança e me fazem sentir bem:

Algumas vezes quero beber ou fumar – Isto parece seguro para mim quando:

Se sei que esta não é uma boa ideia para mim, aqui estão outras coisas que posso fazer para me sentir bem:

Começando...

Do que você necessita?

Ao fazer este trabalho, aprendemos muito entre nós e com sobreviventes que vieram a nós em busca de apoio. Aqui estão algumas lições de nosso trabalho e nossas experiências que esperamos que seja útil que saiba. Aceite ou não estas sugestões.

Você pode não saber a princípio o que precisa para se curar

Isto é normal! Necessidades podem (e provavelmente irão) ir mudando no decorrer de seu processo de cura. Conversar com alguém que você confia sobre o que está passando pode te ajudar a descobrir o que precisa para começar seu processo de cura.

Definir alguns objetivos a si mesmox para ajudar a conseguir o que necessita

Definir objetivos para o que você gostaria de realizar e como seria a cura em sua vida pode te ajudar a focar sua energia e descobrir com quais passos começar. Talvez você seja alguém que escreve sobre seus objetivos e sonhos, talvez não. Existem muitas formas criativas de preparar objetivos e mapear os passos adiante.

Pense sobre o que já funcionou para você

Se você está pensando em começar a se curar de um abuso sexual, já existem provavelmente coisas que faz em sua vida que são curativas para você. Este é um ótimo lugar para começar! Quais são as ações, atividades ou práticas que você já teve que te deram sensação de cura? Que coisas podem te ajudar na cura que ainda não tentou ou priorizou? Tente descobrir sua própria rotina de auto-cuidado e ter certeza de destinar tempo para fazer estas coisas.

Peça ajuda de pessoas que você confia

Lidar com abuso sexual pode ser isolador e solitário.

As vezes parece mais fácil lidar com isso sozinho porque falar sobre ou revelar isto para alguém pode parecer assustador. Mas isto pode tornar pior a sensação de isolamento e te privar de fontes importantes de segurança, apoio emocional e ação coletiva. Muitas vezes, é importante pedir por apoio de pessoas da sua vida ou encontrar novas pessoas que possam ser apoiadoras. Se parecer assustador pedir ajuda, tente começar devagar. Você não precisa contar pra todo mundo (ou pra ninguém!) todos os detalhes, apenas o quanto se sentir confortável. E o que você se sente confortável em contar para as pessoas pode mudar com o

Deixe as emoções saírem

O impacto emocional de um abuso pode ser realmente opressivo. É normal barrar estes sentimentos como forma de nos proteger de ter que passar por eles. Quando nos focamos na cura, estas emoções podem nos inundar novamente de formas esmagadoras. Ter um lugar para ir com estas emoções e aprender como fazê-las ir embora de formas seguras e manejáveis pode ser muito importante.

- As vezes dar ao corpo uma libertação física pode te ajudar a lidar com emoções e sensações como tensão, ansiedade, raiva, pânico, etc. Que atividades físicas você gosta de fazer? Coisas como correr, gritar, yoga, tocar bateria, respirar profundamente, quebrar garrafas, ter os ombros massageados, etc. podem ser muito calmantes ou catárticos. Encontre algumas atividades que funcionem pra você quando está sobrecarregadx.

Eu estava super estressada e sobrecarregada, então fui correr esta manhã as 7:45. As 18hs estava sobrecarregada de novo, então saí pra mais uma corrida. Me ajuda a acalmar e então posso me focar em outras coisas e minha mente para de acelerar e acelerar.

- As vezes conversar com outra pessoa, desabafar com alguém que você confia, ou mesmo conversar com si mesma (em frente a um espelho, com um gravador de voz, ou apenas em um local silencioso) pode te ajudar a liberar alguns destes sentimentos.

“Uma vez, estava totalmente sobrecarregada e me sentindo como se soubesse que caso contasse a alguém iriam apenas me julgar ou dizer alguma merda para tentar me fazer sentir melhor, então liguei a uma linha telefônica para abusos sexuais. Eu realmente não queria seus conselhos – falei para a mulher no telefone para não tentar resolver meus problemas e que só precisava contar a alguém o que aconteceu. Chorei um monte enquanto dizia isso, o que foi uma merda e super embaraçante, mas nunca terei de saber quem era aquela mulher ou falar com ela novamente, então foi bom. Depois disso fiquei tão calma que pude cair no sono e dormir a noite toda. Aquilo foi um alívio”.

- Algumas pessoas descobrem que expressar o que estão sentindo de modos artísticos como escrever em um jornal, escrever poesia ou ficção, fazer arte (pintura, desenho, escultura, etc.) ou tocar música pode ser uma forma saudável e produtiva de processar emoções difíceis.

Descubra quais são os gatilhos do seu trauma e como lidar com eles.

Muitos sobreviventes passam por gatilhos de trauma relacionados com sua experiência de ter sido sexualmente abusado. Gatilhos podem trazer memórias vívidas, flashbacks ou pensamentos incômodos, e podem ser inesperados ou parecer sem lógica. Ser engatilhado pode parecer aterrorizante e desorientador; então como sobreviventes, sempre evitamos coisas que nos engatilhem. Esta evasão pode e nos ajuda a passar por alguns momentos realmente difíceis, mas podem existir épocas em que não podemos (ou não queremos nos manter trabalhando tão duro para isso) controlar ou não quando entramos em contato com algumas das coisas que nos engatilham.

Você:

- Entra em pânico?
- Perde a noção do tempo?
- Esquece aonde está?
- Vê/vivencia coisas que não está certo se são reais?
- Revive coisas que aconteceram a você antes?
- Se sente fora de controle?
- Fica fora de si?

Buscar uma forma de explorar, entender e superar os gatilhos de trauma também pode ser muito útil. As vezes podemos tirar o poder de nossos gatilhos e transformar o que essas coisas que nos engatilham significam quando vivemos elas. A chave é estar em um espaço em que se sinta seguro e ter estratégias de retomar o controle após ser engatilhado.



Quando você é engatilhado:

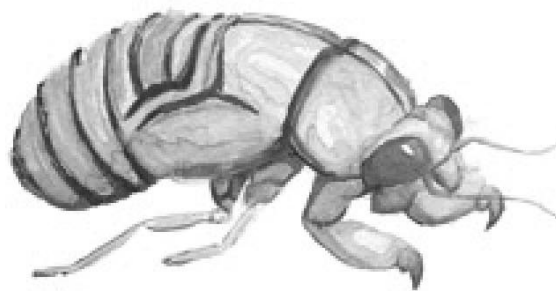
- Seu coração bate forte?
- Mãos e pés ficam frios?
- A mente voa?
- O peito fica apertado?
- Partes do corpo adormecem?
- A mente fica em branco?
- A visão fica escura?
- A cabeça e/ou músculos doem?
- A boca fica seca?

Os gatilhos de trauma de cada pessoa são únicos, assim como suas experiências de ser engatilhadas. É normal responder a diferentes gatilhos de diferentes maneiras. Muitas vezes, sobreviventes tem numerosos gatilhos com os quais estão no processo de localizar e lidar, e outros que ainda serão descobertos. Embora buscar respostas para gatilhos seja em ultima instância uma tarefa pessoal, compartilhar ideias com outras pessoas pode ajudar você a descobrir estratégias de resposta. Aqui estão alguns exemplos de coisas que funcionam para nós:

- Levantar e beber um copo de água.
- Trazer a si mesma de volta ao corpo – existem muitas formas de fazer isso, incluindo:
 - Fazer respiração
 - Mover ou tocar partes do seu corpo para gerar consciência sobre aquela parte retomando a consciência de si
 - Focar-se na sensação de seus membros contra a cadeira em que está sentada
 - Focar-se em uma sensação específica – como imaginar o sabor de uma fruta
 - Esfregar suas orelhas entre seu indicador e polegar
 - Mastigar chiclete
 - Beber chá de ervas
- Falar alto ou escrever sobre o que o gatilho trouxe
- Sair/mudar sua localização física e ir a algum lugar em que se sinta segura
- Ligar a uma pessoa amiga ou alguém que confie
- Sair para correr, andar de bicicleta, patins, etc.
- Desligar a TV/radio/luzes para reduzir os estímulos e se dar algum silêncio
- Ligar a TV/radio e todas as luzes para afogar um silêncio indesejado ou barulhos externos
- Tranquilizar a si mesma de que está segura.

Estabelecendo metas para você mesmo - Algumas ideias

Cumprir metas pode ajudar você a sentir que está tomando passos concretos em direção à cura. A situação e necessidades de cada pessoa são diferentes, e dependendo de onde você estiver, pode perceber que diferentes objetivos fazem mais ou menos sentido. Objetivos que parecem fora do alcance ou totalmente desinteressantes em um ponto de seu processo de cura podem fazer mais sentido depois.



Ter algumas metas que são pequenas, concretas, passo a passo, e que você pode finalizar pode ajudar!

Alguns exemplos:

- Peça ajuda para suas pessoas
- Encontre um grupo de apoio e vá a um encontro
- Identifique um gatilho de trauma
- Identifique uma coisa que você pode fazer quando se sentir engatilhado e que te ajude a se acalmar,
que te faça voltar a si
- Diga a uma pessoa que confia o que aconteceu e o que está sentindo no momento. Peça seu apoio.
- Escreva uma memória que se mantém repetindo na sua cabeça e então queime-a (ou amarre a uma pedra e jogue num rio)
- Peça a três amigos que revezem em turnos para te levar a noite em casa quando se sentir ansioso
- Fale com outro sobrevivente sobre suas experiências com trauma e cura
- Compre ou pegue emprestado alguns livros ou zines que tratam de abuso sexual
- Faça coisas que permitam que seu corpo se sinta bem todos os dias ou toda semana
- Aprenda sobre ervas que ajudam com sintomas de trauma (como ansiedade ou insônia) e estoque-as, assim você pode se cuidar quando precisar
- Aprenda a usar respiração para lidar com flashbacks, episódios de pânico, ou ansiedade
- Faça aulas de auto-defesa
- Busque um modo de direcionar sua raiva ou tristeza que funcione para você

Está se sentindo com raiva ou ansioso? Tente uma atividade física, quebrar garrafas, terapia, etc.

Triste e sozinho? Tente conversar com outros sobreviventes, escrever, desenhar, fazer música, etc.

Estas são apenas algumas sugestões. Encontre coisas que funcionem para você e aplique elas em sua rotina, reserve tempo para cuidar de si mesmo

Que coisas concretas você gostaria de realizar? Por quais caminhos gostaria de começar pro-ativamente para cuidar de si?

Outros objetivos podem parecer enormes, incertos ou inalcançáveis. São o tipo de coisa que você deseja para si mas sabe que levará um longo tempo e pode ser que nunca tenha certeza de se chegou totalmente lá.

Por exemplo:

- Perceber o que “se sentir seguro” significa para você. Aprender a se sentir seguro novamente em sua comunidade, local de trabalho, etc.
- Considerar escrever uma carta a PQCD contando o que tem sentido; e depois enviar, guardar ou destruir.
- Dormir a noite sem ter pesadelos.
- Contar a amigos em comum o que aconteceu.
- Ser aberto quanto a sua história de sobrevivente de abuso com amigos, família, amantes. Descobrir como se sentir bem com isso em diferentes relacionamentos.
- Aprender a fazer sexo sem se dissociar (sair de seu corpo)
- Falar sobre suas experiências publicamente – em um evento, por meio de um panfleto, contribuindo com uma antologia, em um blog, etc.
- Se reconectar com suas emoções com você mesmo e em seus relacionamentos.

Se você tem muita tristeza relacionada com suas experiências de ter sido abusado, mas tem problemas com o fato de sentir raiva, pense sobre como pode dar a si mesmo permissão para se sentir enraivecido.

Ou se está sendo difícil chorar ou se sentir triste, pode querer investigar se algo está te apartando destes sentimentos.

Seus objetivos provavelmente mudarão com o tempo, e isso é ok. Se você se encontrar em meio a objetivos que não parecem ir a lugar algum, pergunte a si mesmo se ainda parecem úteis. Reajuste seus objetivos e foque em coisas que são mais importantes e úteis para este momento de sua cura.

Envolvendo sua Comunidade

Generation FIVE define “comunidade” como um grupo de pessoas em relacionamentos baseados em experiências comuns, identidade, geografia, valores, crenças e/ou políticas.

Ter apoio de fora é realmente útil para se curar após um abuso sexual. **A comunidade pode te ajudar a sair do espaço de isolamento e medo e te ajudar a sentir menos sozinho.** Existem muitas formas pelas quais apoio de pessoas externas podem contribuir com seu processo de cura. Por exemplo, pode pedir por apoio para trabalhar em seus objetivos pessoais. Se você deseja um processo de responsabilização, pode pedir ajuda para que a pessoa que causou dano se responsabilize por suas ações. Você também pode pedir por apoio para responsabilizar uma comunidade por seu papel no abuso.

Peça apoio

Pense sobre diferentes tipos de pessoas e comunidades que você tem em sua vida e que tipos de coisas pode pedir. **Pedir por pequenas coisas específicas de diversas pessoas diferentes** pode impedir que as pessoas as quais está pedindo apoio se sintam sobrecarregadas. Encorage as pessoas a buscar apoio para encontrar suas próprias formas de lidar com as emoções que possam surgir para elas. Por exemplo, escrevendo, desabafando com amigos em outra cidade que não te conheçam, atividade física, etc.

Ajude as pessoas a entenderem o que quer.

Muitas pessoas desejam te apoiar, mas talvez não saibam como. É bom dar um feedback sobre que tipos de apoio estão ou não funcionando pra ti. Peça coisas específicas a pessoas específicas. Tente dar a elas sugestões claras sobre como te apoiar, mesmo que pense que possam parecer óbvias. Tente conseguir fontes para as pessoas te apoiarem, como websites úteis ou

Tenha em mente que nem todas as pessoas serão capazes ou desejarão te ajudar, e nem todas as pessoas que podem te ajudar serão capazes de fazê-lo da exata maneira que você quer ou precisa. As pessoas que te apoiam podem ter limites para o que podem oferecer, Entretanto, podem te ajudar de pequenas formas. Paciência pode ser algo difícil quando você está assustadx ou feridx, mas é necessário para permitir que as pessoas te apoiem de formas sustentáveis.

“Era realmente útil quando você me avisava que ele estava na festa que eu planejava ir. Mas não parecia bom quando me escrevia todas as vezes que o via. Sei que você sabe disso, mas não gosto de ser lembrada sobre ele no meio do meu dia. No futuro, apenas me avise se ele estiver em algum lugar que planejo estar”.

Suas experiências são suas: ninguém pode defini-las para você

Seu grupo de apoio deve respeitar o fato de que você tem autoridade definitiva sobre suas experiências e não tentar interpretar o que você precisa ou como se sente sem pedir permissão. Nem todo mundo vai entender automaticamente que não podem contar sua história por você. Pode ser útil ser explicitx sobre como e onde você deseja que as pessoas falem (ou não falem) sobre sua experiência. Se as pessoas estão falando de formas que te fazem sentir desconfortável, tem o direito de falar e pedir que parem.

Seja específicox sobre como quer que sua comunidade aja com relação a pessoa que causou dano

e sobre o quanto seu grupo de apoio pode compartilhar com outrxs membrxs da comunidade sobre o que aconteceu.

Esteja consciente de que sentir-se inteiramente apoiadx em sua comunidade pode ser um processo de longo prazo

Nós ainda vivemos em um mundo que silencia e envergonha sobreviventes ativamente. **Mesmo em uma comunidade de apoiadorxs, você pode cruzar pessoas que tentem te fazer sentir mal em falar sobre o que aconteceu.** Quando se envolve um monte de pessoas ou toda uma comunidade, particularmente quando se está buscando alguma forma de responsabilização, **sua história pode existir de forma pública por um longo tempo.** Isto é especialmente verdade se existe documentação deste processo em e-mails massivos, na internet ou em panfletos. Dizemos isso porque conhecemos pessoas que se cansaram de ter suas histórias as perseguindo cerca de 10 anos depois. Isto é algo a se pensar quando se toma decisões sobre quais informações você quer compartilhar com as pessoas. O quanto você compartilha pode depender de seu relacionamento com a outra pessoa, e, seja lá como for, você confia nelas para manter seus desejos e interesses em mente todo tempo.

“Eu não quero que eles não tenham amigos ou sejam totalmente isolados, mas me sinto cansada e invisível quando as pessoas agem como se nada tivesse acontecido. Penso que se as pessoas simplesmente compreendessem o mal que eles causaram, e talvez tentassem fazer com que fossem a terapia para trabalhar sua própria culpa/negação sobre o que fizeram, então me sentiria bem com o fato de todo mundo continuar falando e saindo com eles.”

Estabelecendo metas para sua comunidade -- Algumas ideias

Você pode querer estabelecer alguns objetivos com sua comunidade da mesma forma que estabeleceu objetivos para si mesmxx. Isto provavelmente envolverá muito mais conversa para ver como xs apoiadorxs e sua comunidade se sentem e quais passos desejam e são capazes de tomar. Lembre-se que elxs podem querer apoiar e não saber como. As fronteiras delxs nem sempre podem parecer boas para você. Esteja preparadx para pessoas que te digam não. Isto pode ser duro e te fazer sentir realmente mal – mas isto não é tudo ou nada. Existirão pessoas que podem te apoiar e outras que não. Pessoas podem ser capazes de te apoiar de algumas formas e não de outras.

Se você planejar adiante com esta possibilidade e pensar sobre outros recursos para os quais pode se voltar se precisar, parecerá menos devastador se pessoas não responderem inicialmente da forma como você gostaria. Pessoas tendem a responder bem a alguns pedidos concretos, pequenos e diretos.

Alguns exemplos:

- Pedir por dinheiro
(para terapia, para organizar um evento, etc.)
- Te ajudar ao ter que interagir com a PQCD
- Te avisar quando a PQCD possa estar no mesmo lugar que você
- Te levar para casa ou estar disponível para te acompanhar na comunidade
- Te levar as compras de supermercado, esperar na lavanderia com você, etc.
- Estar disponível para você telefonar quando se sentir inseguro ou precisar de alguém por perto
- Ter um grupo de fora que trabalhe com educação sobre apoio a sobreviventes de abuso sexual, cultura de estupro ou consentimento
- Criar um rodízio de pessoas para fazer jantar, cuidar de crianças ou passar a tarde com você

Você também pode perguntar se membros da comunidade podem lidar com a PQCD de certa forma. Em nossa experiência, alguns membros da comunidade estarão disponíveis a fazer isso, e outros talvez não.

Exemplos de formas que você pode pedir a sua comunidade para mudar seu comportamento com a PQCD podem ser:

- Peça que não socializem com a PQCD como se nada tivesse acontecido
- Peça que falem com a PQCD e compartilhem seus sentimentos sobre o que aconteceu
- Peça-lhes para que a PQCD seja isolada
- Peça que boicotem as artes, shows musicais, performances, etc., da PQCD.
- Tenha membros da comunidade que façam a PQCD buscar apoio para trabalhar suas questões
- Fazer com que a comunidade barre a PQCD de certos espaços comunitários
- Pedir para um grupo ou organização que retire a PQCD ou torne sua participação dependente de seu engajamento em formas de responsabilização
- Peça que intervenham ativamente quando a PQCD agir inapropriadamente, cruzar fronteiras, ou perpetuar a cultura de estupro
- Peça que confrontem a PQCD quanto ao que aconteceu

Assim como seus objetivos pessoais, os objetivos que você estabelece com sua comunidade algumas vezes são temporários. **Eles podem mudar** quando você se sentir seguro ou se a PQCD atingir um objetivo específico que você estabeleceu. As vezes são objetivos em andamento que continuam a te ajudar a estar em uma comunidade com alguém que te prejudicou.

Buscando responsabilização de Pessoas que Causaram Dano

Pode ser importante para você que as PQCD sejam responsabilizadas pelo mal que causaram a você. Algumas comunidades podem resistir ao seu desejo por responsabilização. Por outro lado, algumas comunidades podem levar ou esperar uma responsabilização de forma que não pareça boa para você. Pode existir pressão para você se manter em silêncio sobre o que aconteceu, ou para expor as coisas de forma realmente pública. **É sua decisão se você quer ou não se envolver na responsabilização das PQCD e como.**

Preste atenção sobre como se sente quando pensa e fala sobre responsabilização. Sente um aperto no peito? Seu coração acelera? Se sente quente? Te dá uma sensação de poder ou equilíbrio? Pode ser mais fácil de intelectualizar a responsabilização pensando sobre isso como uma ideia abstrata, mas seus sentimentos te dirão mais sobre o que precisa no momento e o que vai te ajudar a se curar realmente.

Também, tenha em mente que pode não ter o que pede e que isso pode doer! Especialmente após ter dedicado seu tempo, energia, reputação e emoções apenas para colocar suas demandas. Querendo ou não a responsabilização das PQCD, te encorajamos a pensar profundamente sobre outras maneiras com as quais possa se curar que não dependam de que a PQCD seja responsabilizada. **Não é sua responsabilidade ensinar às PQCD como elas erraram com você ou fazê-las mudar seu comportamento.** Isto é responsabilidade delas, não sua. Você deve escolher se isto é ou não algo para gastar seu tempo e energia.

Se trabalhar com as PQCD é importante para você, existem algumas coisas que aprendemos e que podem ser úteis para se ter em mente. Centrar sua cura em torno das ações de outras pessoas pode ser frustrante porque a pessoa pode não seguir seus pedidos e necessidades. Quando pessoas que causaram dano falham em seguir o processo de responsabilização, podem deixar sobreviventes se sentindo mais frustradas, exaustas, esgotadas (veja nossa lista de definições de termos) ou confusas, e isto pode levar x sobrevivente a perder apoio. Embora acreditemos que pessoas que causaram dano possam mudar, temos visto muitos exemplos desapontadores de processos de responsabilização ocorrerem.

Existe uma forma de sentir que atingiu seus objetivos mesmo se a PQCD não siga suas demandas? Parece empoderador reivindicar coisas a PQCD mesmo que não as siga, como um ato de expressar suas necessidades e impedir que a PQCD se safe? Existem outras opções para se curar com base em seus próprios termos e ao mesmo tempo fazer a responsabilização das PQCD de forma que sua cura não esteja dependente delxs?

Se você decidir trabalhar na responsabilização da PQCD, por favor lembre-se:

- **Este trabalho é muito difícil** e pode acabar levando muito mais tempo do que você havia pensado. Temos visto pessoas ainda trabalhando anos depois na tentativa de que as PQCD atinjam suas reivindicações.

- **Priorize o pedido de coisas que são mais curativas para você** e identifique pessoas diferentes para apoiar o processo de responsabilização que não são xs apoiadorxs emocionais principais. Se é crucial que seu grupo de apoio esteja envolvido em acompanhar isto e se estas são as mesmas pessoas que você conta para outros tipos de apoio, dobrar seus papéis pode fazê-lxs sentir sobrecarregadxs e esgotadxs.

Seja específico sobre o que você quer da PQCD. Trace seus objetivos para que eles concretize. Coisas como “lidar com sua merda” ou “entender porque o que fez foi errado” são difíceis de levar adiante e quase impossíveis de mensurar se foram realizados.

Sua cura não deve ser dependente do progresso deles. Você pode reivindicar que as PQCD sejam responsabilizadas, mas eles devem estar engajados e desejarem fazer o trabalho de mudança de seus comportamentos para ter progresso em direção a se responsabilizar.

Responsabilização é um processo e nunca está completo. Para algumas pessoas, mesmo que o impacto de chamar para responsabilização pareça pequeno, pode soar como um passo enorme adiante. Para outras, mesmo a maior transformação da PQCD nunca parecerá o suficiente. Você precisa decidir quando este processo acabou pra você.

Este trabalho é duro e parece diferente em cada situação específica. Responsabilização significa um milhão de coisas únicas e existem infinitas formas grandes e pequenas, formais e informais, de alcançar este objetivo.

Você não está sozinho. Cheque nossa seção de fontes para informações e recursos que pessoas compartilharam sobre como lidaram com a responsabilização.

“Neste ponto, eu só queria meus cortadores, meu bicho de pelucia e meu jeans roxo de volta, e não queria ter que vê-lo para tê-los de volta. Ser responsabilizado significa que deveriam criar uma forma de que isso acontecesse.

Aonde ir a partir daqui

Nós criamos este zine para compartilhar um pouco do que aprendemos por meio de nossos próprios processos de cura, nossas próprias tentativas de processos de responsabilização, e as formas com as quais apoiamos sobreviventes em suas vidas e aqueles que vieram em busca de apoio de nosso grupo. A cura parece e é sentida diferentemente para cada pessoa. As estratégias que apresentamos neste zine são apenas algumas sugestões, não respostas certas ou erradas para o que irá funcionar para você. Se você tem lutado com as consequências de abuso sexual por um tempo e não sente que a cura esteja vindo rápido o suficiente, considere talvez tentar uma abordagem diferente, assumir novos riscos, ou dar um tempo da intensidade de um processo de cura ativo. Se você não começou ativamente a lidar com suas experiências de abuso sexual, esperamos que algumas destas sugestões possam te colocar no início do caminho para a cura.

Existem grupos em todas as partes fazendo trabalho de apoio a sobreviventes. Se não existe um onde você vive, pode começar um! Esta pode ser uma ótima forma de se conectar com outros sobreviventes, compartilhar suas próprias experiências com pessoas que possam precisar de apoio, e desenvolver algumas estratégias para levar adiante com outros sobreviventes de sua comunidade. Para fontes sobre como começar seu próprio coletivo de apoio a sobreviventes ou grupo de trabalho com pessoas que causaram dano, cheque algumas das fontes que citamos!

Te convidamos a se conectar com a gente para trocar ideias, receber apoio, construir comunidade, ou dar um feedback sobre este zine.

Com Amor e Solidariedade,
PSSC



Website: <http://phillysurvivorsupportcollective.wordpress.com/>
Email: SurvivorSupport@riseup.net
Tel: (215)-618-2020

Shedding Skin

Pulling out of the old scarred skin
(old rough thing I don't need now
I strip off
slip out of
leave behind)

I slough off deadscales
flick skinflakes to the ground

Shedding toughness
peeling layers down
to vulnerable stuff

And I'm blinking off old eyelids
for a new way of seeing

By the rock I rub against
I'm going to be tender again

Harryette Mullen

O que queremos dizer quando falamos...

Responsabilização: Mais do que um resultado alcançável, responsabilização é um processo de transformação pessoal significativa e ações concretas que façam a sobrevivente se sentir segura. É um processo que começa a ocorrer quando uma pessoa que causou dano reconhece a violência que suas ações e comportamentos produziram e dá passos ativamente para interromper estas ações. Para muitas pessoas, isto significa realizar um monte de auto-trabalhos difíceis e dolorosos para atingir as causas raiz dessas tendências violentas, e modificar suas ações para refletir o que x sobrevivente necessita para sentir que a dinâmica de poder mudou em suas vidas.

Esgotamento: Descreve sentimentos de exaustão de investimento continuado em um projeto, relacionamento ou esforço que requer atenção consistente. Estar esgotadx pode te fazer sentir como se você literalmente não pudesse gastar mais nenhuma energia com seus objetivos, ou que se mover em direção a um sentido positivo seja impossível. Estar atentx a sua capacidade pessoal e dedicar tempo para o auto-cuidado é crucial para evitar isto e construir seu trabalho de forma sustentável.

Comunidade: Generation FIVE define 'comunidade' como um grupo de pessoas em relacionamentos baseados em experiências comuns, identidade, geografia, valores, crenças e/ou políticas. Acreditamos que estes relacionamentos comunitários tem influência sobre outros, como por exemplo para ajudar x sobrevivente, aumentar a segurança entre membros da comunidade, e pressionar ou/apoiar a PQCD.
(Towards Transformative justice, Generation FIVE, <http://www.generationfive.org/wp-content/uploads/2013/07/G5_-_Toward_Transformative_Justice-Document.pdf> 2007, 2)

Cura: Descreve um positivo, embora potencialmente difícil, processo de transformação para indivíduos e comunidades que sofreram dano. É um processo gerador em direção a segurança mental, física e emocional, saúde e bem-estar. Processos de cura são pessoais e se mostram diferentes para diferentes pessoas e comunidades. É importante para sobreviventes se curar para ser auto-dirigida, como forma de ganhar poder e sustentar o bem-estar.

Pessoa que Causou Dano: Usamos a sigla PQCD para “pessoa que causou dano”, ou a pessoa que abusou sexualmente de alguém. Optamos por esta linguagem ao invés de termos como “perpetrador” de forma a evitar basear a identidade inteira de alguém em suas ações danosas. Acreditamos que todo mundo tem a potencialidade de se curar e mudar se tiver o apoio correto, e reconhecer que muitas PQCD também são sobreviventes.

Cultura de Estupro: Se refere a normalização da violência sexual em nossa sociedade. Esta cultura desempodera sobreviventes de abuso sexual e coloca a culpa pela violência na pessoa ou grupo de pessoas que foram violadas. Existem muitos fatores que contribuem com a cultura de estupro, incluindo, porém não se limitando a, violência íntima de casal, culpabilização, colonização, capitalismo, racismo, sexismo, transfobia, capacitismo, objetificação do corpo das pessoas, meios de comunicação que glorificam imaginários sexualmente violentos ou exploradores, etc.

Plano de Segurança: Um plano para situações perigosas antes que aconteçam. Se sabemos que não seremos capazes de pensar claramente em um momento de crise, um plano de segurança que tenhamos criado de antemão pode nos conferir os passos a tomar sobre os quais não seremos capazes de pensar no momento, mas apenas seguir. Planejamento de segurança pode nos dar um mapa para nos conduzir fora de uma crise. Planos de Segurança podem ser tão simples ou elaborados quanto se necessite que sejam. Podem endereçar questões de segurança física ou emocional.

Pessoas apoiadoras: qualquer pessoa na sua vida que te ajude a encontrar as necessidades que são importantes para sua saúde, segurança e bem-estar. Algumas vezes estas pessoas te apoiam de pequenas formas, como estando disponíveis para sair quando está se sentindo mal. Outras vezes, pessoas apoiadoras tem grandes papéis em nossos processos de cura e nos dão profundo apoio emocional.

Sobrevivente: um termo comumente usado para a pessoa que passou ou está passando por trauma. Algumxs companheirxs vêem o termo sobrevivente como uma palavra de empoderamento; entretanto, nem todas as pessoas estão confortáveis em se auto-identificar como sobreviventes. Embora usemos a palavra sobrevivente neste documento, reconhecemos as limitações do termo e apoiamos o direito individual de auto-definir experiências. Ninguém tem o direito de definir elementos de sua experiência e/ou processo de cura.

Gatilho de trauma: são pensamentos, eventos, sentimentos, cheiros, visões, locais, situações, etc., que nos fazem sentir novamente que estamos sendo levadxs contra nossa vontade – revivendo nosso trauma passado. Embora pessoas sejam engatilhadas de diferentes formas e por diferentes razões, neste zine “gatilho” geralmente se refere a qualquer coisa que faça alguém se sentir insegurx num contexto amplo de cura e sobrevivência. Podemos ser engatilhadx à tristeza ou felicidade também – nem todos os gatilhos são gatilhos de trauma.



Fontes para se curar e descobrir o que você necessita:

Disponível pela South End Press e livrarias – ou talvez em sua livraria local! Uma primeira versão foi publicada em zine e também está disponível gratuitamente para download no INCITE:

www.incite-national.org/media/docs/0985_revolution-starts-at-home.pdf

Waking the Tiger

Um livro de Peter Levine e Anne Frederick sobre como o trauma funciona como experiência fisiológica (ou seja, no corpo) com foco em atingir o efeito do trauma nas vidas cotidianas de sobreviventes e encontrar formas efetivas de se curar disto. O livro é bem clínico as vezes, elaborado a partir de mais de 25 anos de experiências do autor tratando vítimas de trauma de forma clínica, mas existe um tom de boa informação nele que é acessível e útil para x leitorx comum. Ali estão exercícios para usar em experiências somáticas/físicas para atingir e começar a se curar de traumas que podem ser usados de forma clínica ou por si mesmas. O livro não é especificamente sobre abuso sexual, mas reconhece que este é um tipo de trauma dentre muitos.

I've Got Angels in My Head

Um zine por Billie Rain com dicas de cura se você se sentir engatilhadx.

<http://www.dorisdorisdoris.com/triggered.html>

Healing Sex

Um livro por Stacie Haines direcionado a sobreviventes mulheres de abuso sexual infantil, mas que contém muitos exercícios excelentes para usar seu corpo e somatizar para curar o trauma e que podem ser usados por todos os tipos de sobreviventes. Particularmente bom quanto a questão de trabalhar os gatilhos. Também é uma boa fonte para parceirxs e companheirxs de sobreviventes. A primeira edição foi publicada com o título the Survivor's Guide to Sex.

Fontes para apoiar pessoas:

Thoughts About Community Support Around Intimate Violence

Um específico e compreensivo zine sobre como agir em um processo de responsabilização de um relacionamento abusivo.

<http://www.anarcha.org/sallydarity/IntViolzine.pdf>

Allies in Healing

Um livro escrito por Laura Davis especificamente para parceirxs de sobreviventes de abuso sexual infantil, com muitos paralelos e boa informação para parceirxs de pessoas que sobreviveram a abuso sexual em qualquer idade. Foi feito a partir de experiências pessoais e de prática terapêutica da autora trabalhando com parceirxs de pessoas que sobreviveram a abuso.

Generation FIVE

Uma organização que trabalha na bay area de São Francisco. Este movimento inspirador é conduzido por companheirxs de cor que trabalham com o fim do abuso sexual infantil em suas comunidades. Seu ensaio “Towards Transformative Justice” cunhou o termo e influenciou profundamente o trabalho de outras organizações que acreditam na “resposta comunitária significativa como chave para uma prevenção efetiva”.

http://www.generationfive.org/downloads/G5_Toward_Transformative_Justice.pdf

Trauma Stewardship

Este livro de Laura Van Dernoot Lipskey é para qualquer pessoa que queira realizar um trabalho que envolve interagir com traumas de outras pessoas (ou criaturas, ou sociedades, ou planetas). É tudo sobre auto-cuidado e reconhecimento do que toma este trabalho e como fazê-lo de forma que seja saudável e sustentável.

Supporting a Survivor of Sexual Assault

Um zine por UBUNTU e Men against Rape Culture

<http://iambecauseweare.files.wordpress.com/2007/02/survivor-support-booklet1.pdf>

Love Your Friends Love Yourself! Support Survivors of Sexual Assault

Um zine por Philly's Pissed que dá dicas sobre como apoiar pessoas que são sobreviventes de abuso sexual – amigxs, amantes, e você mesmxx.

Creative Interventions Toolkit Um ENORME kit de ferramentas sobre respostas comunitárias para a violência que você pode encontrar aqui <http://www.creative-interventions.org/tools/toolkit/>

Fontes sobre Responsabilização

Toward Transformative Justice

Um ensaio fundacional por Generation FIVE

http://www.generationfive.org/downloads/G5_Toward_Transformative_Justice.pdf

INCITE! Women of Color Against Violence

Uma organização ativista nacional de feministas radicais de cor promovendo um movimento para acabar com a violência contra mulheres de cor e suas comunidades por meio de ação direta, diálogo crítico e organizações de base. Elas tem uma ótima coleção de fontes sobre responsabilização comunitária. <http://www.incite-national.org/>

Accountability Process Suggestions for People Working on Patriarchal or Sexually Abusive Behavior

<http://www.anarchapistemology.net/archives/15>

Fontes para começar um coletivo:

A Stand Up Start-Up: Confronting Sexual Assault with Transformative Justice

Um zine por Philly Stands Up

www.phillystandsup.com/PDFS/A%20Stand%20Up%20Start%20Up.PDF

Organizações e coletivos:

Philly Stands Up

Um coletivo de indivíduos trabalhando na Filadélfia para confrontar o abuso sexual com os parâmetros da justiça transformativa. Trabalham com pessoas que abusaram de outras para responsabilizá-los pelo abuso sexual da sobrevivente.

Philly's Pissed

Um grupo hoje em dia extinto, mas sua página ainda tem muitos zines e fontes sobre abuso sexual e responsabilização comunitária.

Support New York

Um coletivo dedicado a curar os efeitos de violência sexual e abuso. "Nosso objetivo é encontrar as necessidades dx sobrevivente, responsabilizar aqueles que perpetraram o dano, e manter um amplo diálogo com a comunidade sobre consentimento, ajuda mútua, e as visões estreitas de nossa sociedade sobre abuso".

Sobre o coletivo responsável

pela versão em português

Somos o Coletivo Apoio, um coletivo de mulheres anarquistas que se propõem a lidar de maneiras práticas com situações de machismo e misoginia nos meios libertários. Este perfil é um meio de difusão e contato de nossas atividades.

Somos mulheres que estão cansadas de ver acontecer de novo e de novo, sistematicamente, abusos, violências machistas e reproduções patriarcais nas relações que mantemos em nossos coletivos mistos, bandas, projetos e organizações.

Coletivamente, temos buscado discutir e refletir sobre responsabilização, apoio à sobreviventes, combate a violência machista, e formas diversas de levar adiante nossas denúncias. Muitas vezes esta lógica mais recente de denúncias públicas via redes sociais têm gerado consequências negativas para as sobreviventes e pessoas de sua rede de apoio, pouco ou nenhum apoio a elas, e uma infinidade de questionamentos que buscam invalidar as denúncias e justificar a pessoa agressora.

Neste sentido, temos experimentado métodos de responsabilização que tenham como pontos primordiais a não-exposição de sobreviventes, o apoio a elas, e o respeito a suas vontades e necessidades. Acreditamos que há que existir apoio real aos processos de cura de nossas companheiras que passam por essas violências e que esta é a necessidade número 1.

Para nossa própria segurança e das companheiras envolvidas em cada processo, nossas ações são feitas sempre de forma anônima, como princípio básico de não-exposição.

A partir disso, traçamos coletivamente os rumos e demandas para que a pessoa que protagonizou a violência machista se responsabilize inteiramente por seus atos de diversas formas. Este processo é algo de longa duração e envolve não apenas o reconhecimento de atitudes machistas e reflexão sobre elas, mas uma série de ações práticas. Em caso de não comprometimento com este processo, levamos adiante outras táticas de responsabilização e exposição da pessoa agressora, para que as mulheres de sua rede de contatos estejam alertas e não passem pelas mesmas situações.

Acreditamos na importância deste processo como tática para que estas práticas de violência machista cessem, sejam elas psicológicas, físicas, emocionais, etc. Este é um ciclo que geralmente é sistemático e tem enormes probabilidades de atingir mais mulheres, e queremos que isto cesse!

Estamos abertas a toda experiência que possamos trocar entre nós, feministas e anarquistas, para que novas táticas e formas de ação surjam. Se você quiser entrar em contato para troca de experiências, sugestões, idéias, propostas e apoio, nosso email de contato é **apoio@riseup.net!**

APOIO MÚTUO FEMINISTA contra a violência machista em nossas vidas!