

Os presento: Mi comunidad interna



Equipo Andrea Speck, enero de 2023

Contenido

Os presento: mi comunidad interna	3
Zora (mi niña interior)	6
Alex (mi niño interior)	7
Rigby (mi adolescente interior)	8
Cris (o: el hacerlotodo)	9
Mi crítico interno / mi cuidadora interna	10
Ginger	11
Andrea (¿?)	12

Os presento: mi comunidad interna

Entiendo que para muchas personas la idea que somos una pluralidad de personalidades les causa inquietud. Para mí ha sido una revelación, y me está ayudando a entenderme mejor.

En nuestra sociedad la pluralidad muchas veces se entiende como un trastorno, un problema de salud mental.

Como dice Meg-John Barker en su libro gratis "Plurality 1": *"Un enfoque alternativo de la pluralidad puede encontrarse en el trabajo de terapeutas y autores como Hal y Sidra Stone, y Richard Schwartz, en Estados Unidos, y Mick Cooper y John Rowan en el Reino Unido. Proponen que todas las personas somos plurales y no singulares, y proponen técnicas terapéuticas para abordar las distintas facetas de nosotres mismos, como el diálogo de voz, que consiste en poner en conversación a los distintos yoes mediante la conversación (o el diario) entre ellos. El objetivo no es integrarse o convertirse en un yo singular, sino mejorar la comunicación entre los distintos yoes. El objetivo es que lleguen a entenderse y funcionen mejor como parte de un equipo o constelación, como lo haría la terapia sistémica con un sistema familiar."*

"Tanto el enfoque patologizante como el afirmativo coinciden en que el trauma desempeña un papel clave en nuestras experiencias de pluralidad. Todes les autores terapeutas mencionados anteriormente sugieren que la pluralidad se produce porque renegamos de partes de nosotres mismos cuando descubrimos que el mundo que nos rodea las desapueba o castiga. Sin embargo, los enfoques más afirmativos proponen que esto es algo que todes hacemos como respuesta a un trauma personal y/o cultural vinculado. Por ejemplo, los mensajes de los padres y el acoso escolar dan a les niñes una idea clara de lo que es aceptable o no, a menudo reproducen mensajes culturales más amplios sobre lo que actualmente se considera apropiado para alguien de nuestro género, raza o religión. De este modo, podríamos conceptualizar a todo el mundo bajo las condiciones de un trauma intergeneracional - normas e ideales culturales perjudiciales que se transmiten de adultes a niñes - que a menudo tienen este tipo de impacto. Las concepciones basadas en el trauma, situadas como están en el cuerpo, también ayudan a explicar cómo la pluralidad puede percibirse de forma tan visceral, con cuerpos diferentes que se encarnan de forma muy distinta: la postura, la marcha, el habla, la expresión facial, etc."

"De hecho, se podría argumentar, como han hecho algunas sociólogues, que el concepto de un yo singular es una invención del capitalismo neoliberal. A todes se nos presiona para que contemos historias de nuestro yo como si fuéramos consistentes y coherentes, cuando en realidad todes somos complejos y

contradictories. Incluso se podría decir que experimentarse a una misma como algo totalmente singular es una "locura", y que intentar y tratar de presentarse de ese modo es violento para una misma. Muchas culturas indígenas entienden el ser como algo que abarca la pluralidad y verían la idea de un ser singular como algo extraño o improbable."

Respeto a las distintas partes de una comunidad interna o de la pluralidad, hay varias teorías que ni conozco muy bien ni me hace falta. A mi me gusta como lo presenta Meg-John Barker en su zine "Plural Selves 2", y me baso en esto. Según el modelo de Meg-John Barker, hay distintos roles de los yoes, y en cada rol podrían existir más que un yo. Los roles que propone son:

- **Contenedores** (containers): les contenedores cuidan al resto, se encargan de la facilitación de la comunidad interna.
- **Tapaderes** (cover-ups): Les tapaderes muchas veces son los yoes que mostramos, y que nos han permitido sobrevivir en el mundo.
- **Portadores** (carriers): Les portadores son los partes vulnerables que hemos renegades, muchas veces las partes vulnerables y traumatizadas.

Según Meg-John Barker, el trabajo a hacer con los distintos roles es distinto:

- **Tapaderes:**
 - Dejar de hacer lo que han hecho tanto tiempo.
 - Descansar y recibir cuidados
 - Sentirse 'real', como casi siempre se habían sentides poco real, sabiendo que no son todo el yo.
 - Darse cuenta que han hecho muy bien soportarte a llegar donde estas ahora
- **Portadores:**
 - Hacerse presente, como su yo real
 - Sentirse bienvenide y no como van a ruinar todas las cosas
 - Compartir todas las cosas dolorosas abiertamente
 - Darse cuenta como de esencial son
- **Contenedores:**
 - Darse cuenta de que existen
 - Incluirse completamente en tu sistema/comunidad/vida
 - Cuidarte a ti en vez de ser delegades a cuidar a otros, o que les buscas en otros.

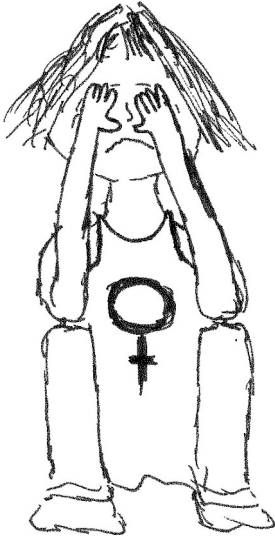
Mi comunidad interna se compone por mis distintos yoes. Todes juntas soy yo, y a veces todes estes yoes colaboran armónicamente, otras veces hay conflictos y un

caos. Y otras veces hay un yo muy dominante, y el resto de los yoes se quedan relegados a un papel menor, o son completamente negados.

Todavía quizás no tengo completamente claro que rol tiene cada uno de mis yoes, y, quizás, algunos también han cambiado su rol, o cambian de rol a veces. Pero estoy todavía al inicio de mi diálogo con muchos de mis yoes.

Zora

(o: mi niña interior, 10-11 años)



Zora fue la primera, y la descubrí a finales de febrero de 2022. Al inicio no sabía si es niño, niña o niñe, y para no asignarle una identidad de género equivocada siempre le llamaba *mi niñe*.

Al inicio Zora no me dejó acercarme. Tenía mucho miedo, incluso a mí, y estaba sentada en una esquina, cubriéndose los ojos con sus manos, en alerta para poder escapar si fuera necesario. Poco a poco me permitió acercarme más, y un día me permitió sentarme a su lado, y poner mi brazo por encima de sus hombros. Y empezó a llorar y a abrazarme.

Ya tenemos mucho camino juntas. Zora me ayudó a aceptar el abuso sexual que había sufrido ella como una parte de mi vida. Era ella que me dijo un día que había sido mi padre.

Zora es muy resiliente. Ha sobrevivido el abandono emocional, los abusos sexuales, bullying, y más. Se ha hecho muy fuerte, pero al mismo tiempo es muy sola, y sigue siendo muy vulnerable.

Con el tiempo Zora se ha convertido en una luchadora. Lucha cuando hace falta, y cuando ha sufrido una injusticia y, sobre todo, cuando se siente ignorada y no vista, le dan igual si en su lucha hace daño a los demás. En este sentido, puede ser brutal, hasta violenta, hacia los demás.

Pero Zora también tiene mucha empatía, tiene un corazón muy grande y no puede ver a otros sufriendo. Muchas veces ha intervenido fuertemente cuando mi niño interior – Alex – sufría violencia o maltrato.

Zora tiene su nombre de la serie de televisión alemana [Zora la pelirroja](#), emitida en 1980: “Zora es

la líder de una pandilla de huérfanos en un pueblo costero de Croacia. Es de Albania . Había salido de su país cuatro años antes para huir de una vendetta que afectó a su familia: durante una cacería, su padre mató accidentalmente a un miembro de otra familia, quien decidió vengarse asesinando a todos ellos,

hombres de la familia de Zora. Su tío, su padre y sus hermanos mayores fueron asesinados. Ella y su madre cruzaron la frontera con Albania para salvar al hermano pequeño. La madre de Zora murió de la misma enfermedad que su hermano menor, quien solo sobrevivió a la muerte de su madre durante unas pocas semanas. Zora no quería quedarse en el orfanato; ella es demasiado amante de la libertad para eso. Si ella es la líder de los Uscoques, es porque es la más fuerte.”

Aunque mi Zora tiene a su madre y su padre, se siente no vista, no entendida, no querida – se siente muy huérfana. Y se ha hecho fuerte y luchadora. Pero es una luchadora soltera. Zora ha sido invisible casi toda mi vida, parcialmente por decisión propia, como tenía miedo a mostrarse abiertamente. Aunque me sentía Zora de niño, nos ocultamos por miedo. Ahora tiene la necesidad de afirmarse, también hacia fuera. Ha sido Zora quién me empujó a tomar estrógenos hace 4½ años, y es Zora que ahora insiste en mi nombre como Andrea.

Zora se identifica como feminista y lesbiana. Más allá de los hombres de mi comunidad interna, no tiene ningún interés en relacionarse con hombres o chicos. Zora sigue siendo muy sola, y no tiene sus necesidades de intimidad cubiertas.

Alex

(o: mi niño interior – 5/6 años)



Alex – mi niño interior – solo apareció a inicios de diciembre de 2022. Inicialmente pensaba – como también Zora – que era el proyecto niño de mis padres, y la idea era despedirme de él (o, como decía Zora, echarle de nuestra casa). Pero pronto me di cuenta que Alex es parte de mi comunidad interna, y no el proyecto niño de mis padres, y lo acogimos, Zora y yo.

Al inicio Alex tuvo mucho miedo al abandono, lloró mucho cuando le abracé y se agarró a mí. Con el tiempo, simplemente me abrazó, y poco a poco empezó a sentirse seguro “en casa”, y

querido.

Alex también tuvo mucho miedo a la noche, o a mis padres por la noche, algo que todavía no me queda muy claro. Entró en pánico pensando en estar desnudo encima de una mesa con mucho miedo a que le toquen. Parece que esta mesa corresponde a una consulta médica, como le quitaron las amígdalas de pequeño. Y parece que ya no tiene miedo a esta mesa o consulta de médico.



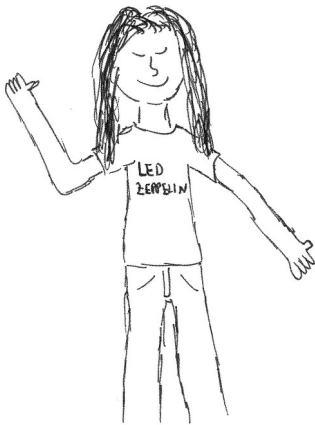
Todavía no sé como se va a desarrollar Alex, ahora, que ya no tiene tanto miedo. Todavía no se que le gusta hacer. Es un niño con mucho miedo y muy tímido, y nada masculino. Inicialmente, llamé a Alex “*el pequeño Rigby*”, pero al final no lo sé. Puede que Alex se desarrolla en Rigby, puede que no. El nombre Alex le da su propia identidad, y le da la oportunidad para desarrollarse libremente.

Le llamo Alex también como es un nombre neutro – puede ser el diminutivo de Alejandro o Alejandra. Alex se siente entre las presiones de la masculinidad de sus padres y de otros niños, y del “¡Soy niña!” de Zora, y realmente no sabe que es. Solo sabe que no encaja.

Hacia fuera se muestra como niño, con mucha dificultad, pero no sé como se siente dentro.

Rigby

(o: mi adolescente interno – 16-2x años)



Rigby es mi adolescente interno, entre quizás 16 y 20 y pico años. Es un chico muy tímido que nunca se he sentido visto, entendido o querido. Es muy solo, tiene pocos amigos, y entre los 14 y 16 años ha sufrido bullying homofóbico por sus “amigos”. Aunque, a *Rigby* en estos momentos no importaba nada descubrir su sexualidad, no tenía ni idea de como identificarse. Lo más probable es que era asexual, aunque este termino no existía en los años 1980. Pero no sentía atracción sexual o romántica hacia nadie.

Rigby huye del mundo real a través de libros. Se puede perder en una novela durante días, o no dormir la noche para terminarla...

El instituto y luego en la formación profesional le dan bastante igual. No hace ningún esfuerzo, y si un sujeto le molesta (como el latino), simplemente lo ignora y le dan igual las consecuencias. Pero si algo le interesa, puede perderse en el tema durante días, semanas, o meses.

Rigby es muy débil, siente mucha desesperación por una vida insoportable que no puede cambiar. Simplemente sufre en silencio y escapa a su propio mundo.



Creo que Zora era la quién sacó a Rigby de la casa de sus padres cuando había la oportunidad de estudiar en una ciudad bastante lejos. Fue bien, aunque no suficiente para permitir a Rigby tomar más confianza.

El estado habitual de Rigby es la disociación: no sentirse, no sentir nada. Sentirse es peligroso, como le podría poner en contacto con el dolor, con el sufrimiento, con la soledad y la desesperación. Mejor no sentirse.

Rigby puede pasar horas hacer planes de suicidio en su mente. Planes imposibles, y siempre se queda algún detalle que no funciona. Pero – en lo general – no es suicida. Aunque, en momentos de crisis puede tener impulsos de suicidarse.

El nombre Rigby viene del protagonista de una novela autobiográfica de Tom Spanbauer: [Ahora es el momento](#).

Aunque el contexto es muy distinto al de mi Rigby, ambos sufrieron la mismo soledad, no sentirse entendido, no sentirse querido. Cuando leí el libro durante el confinamiento – después de varios libros sobre trauma era la primera novela que era capaz de leer – me reconocía en este Rigby, y no sé cuanto lloré leyendo a este libro. Entonces, mi adolescente interno se llama Rigby.

Rigby solo apareció hace pocos días, y todavía no ha tomado confianza. Lloro cuando le recuerdo que aquí esta su casa si quiere. En lo general hasta ahora no se deja tocar (con una excepción).

Cris



(o: hacerlotodo)

Me di cuenta de Cris leyendo el zine de Meg-John Barker *Plural Selves 2*. En este zine Meg-John presenta como uno de sus yoes a Max, y Max me recordaba inmediatamente a Cris. Cris era yo hasta la pandemia, o, más correcto, era el yo más visible, el yo que mostraba hacía fuera.

Creo que Cris aparecía poco a poco en mi vida durante mis estudios y con el activismo anti-nuclear (poco después de Chernóbil en 1986).

Cris es activista, organizadore, trabajadore, y no sé que más. Cris simplemente hace, organiza, etc, para así conseguir la aprobación de les demás (no de

todo el mundo – de un grupo que le importa). Al mismo tiempo, este hacerlotodo de Cris también es una manera de huir de si mismo, de no tener tiempo para parar y sentirse, no tener que intimar con otras personas. Su manera de relacionarse es a través del activismo y de los debates políticos, pero no habla de lo que siente (si siente algo).

Cris funciona muy bien cuando Ginger le da una visión. Trabaja y se exige todavía más. En estos momentos, mi crítico interno también tiene que recordarle del trabajo del sustento económico.

Mi Cris no tiene género. Aunque el nombre viene de una persona concreta del activismo de mi pasado, mi Cris no tiene género. Ni es masculino, ni femenino. Es decir, su hacerlotodo no es el activismo machista de mucho de la izquierda, pero tampoco es un activismo que pone a los cuidados en el centro, y mucho menos el autocuidado. Cris hace. Punto.

La pandemia paró a Cris, y desde entonces nunca se ha recuperado. Lo intentó en verano de 2021, intentando volver al activismo por la justicia climática, pero sin éxito. Tuvo que retirarse otra vez y entró en una depresión. Lo intentó otra vez en verano de 2022, pero en el Encuentro Sobremesa y – quizás aun más, pensando en las formaciones para una acampada en Andalucía en octubre de 2022 – por fin tuvo que aceptar que no puede más, que no puede volver a su manera de hacerlotodo de antes. Realmente ya estuvo sufriendo burnout antes de la pandemia. Pensaba que pudo hacer una formación un sábado en Salamanca, tomar el bus nocturno a Cadiz, y hacer otra formación en Cadiz. Una vez su cuerpo le paró, y ya en la estación de autobuses canceló una formación, se fue a la casa y a la cama. Burnout.

Ahora Cris se ha ido de viaje en bici por el mundo, para encontrarse con si mismo. Nadie sabe si o cuando Cris va a volver, y como será Cris si vuelve.

Mi crítico interno / mi cuidadora interna



No sé si realmente es la misma persona, como ha cambiado mucho. Cuando hace quizás hace dos años hice una dinámica en el libro de Alex Lantaffi y Meg-John Barker *Hell Yeah Self Care* de dibujar a la cara de mi crítico interno, dibuje la cara de mi madre. No obstante, mi crítico interno lo siempre vi en masculino, pero con cara y voz de mi madre. Era un crítico muy

toxico, para el nada era suficiente, siempre me dijo *“tu no puedes esto, nunca*

terminas una cosa, no vas a conseguir nada, ...”. Los resultados del trabajo de Cris nunca fueron suficientemente buenos. Nada le satisfecho.



Mi crítico interno fue muy exigente, siempre exigió más. Entró en crisis con la pandemia, pero intentó volver con sus métodos de siempre. Creo que con la huida de Cris – su viaje – por fin ha entendido que así la cosa ya no funciona. Ya no hay nadie que va a responder a sus amenazas y exigencias como el quiere. Zora le mostraría el dedo (¡jódete!), y Rigby se retiraría solo todavía más hacia dentro de sí mismo.

Creo que mi crítico interno ha hecho una transición, incluso de género. Ahora le veo más como una cuidadora interna. No es que no quiere que hacemos las cosas que ella piensa necesarias

– como construirnos una nueva economía, por ejemplo. Pero entiende que por la fuerza las cosas no funcionan, y que tiene que respetar las necesidades emocionales de los demás, cuidarnos para que podemos hacer las cosas. Todavía no he encontrado un nombre para mi crítico interno/mi cuidadora interna. O, quizás, necesito dos nombres.

Creo que el resto de nosotres ahora también vemos que esa cuidadora interna nos cuida, y que tiene razón que hace falta hacer ciertas cosas. Nos anima, nos apoya, nos cuida pero no nos amenaza. Y como ahora es así, la valoramos como una parte de nuestra comunidad.

Ginger

Ginger es una persona de visiones. Y, con sus visiones de un mundo mejor, de acciones, etc. Tiene la capacidad de ilusionar a los demás y motivarles. O, también, al resto de la comunidad, sobre todo a Cris.

En el pasado, las visiones de Ginger tenían más que ver con un mundo más justo, con las luchas sociales. Con la desaparición de Cris, y, quizás, también dándose cuenta de que nosotres también necesitamos una visión de nuestra vida, las visiones de Ginger ahora son más pequeñas, quizás más privadas. Sobre todo piensa también en su propia comunidad, la comunidad trans*, nobinaria y queer, para construir visiones.

Qué no significa que sus visiones son menos transformadoras. Pero, quizás también ha perdido un poco la visión de poder cambiar el mundo. O, de poder cambiarlo todo.



Cuando nadie quiere escuchar a sus visiones, o el mundo simplemente no es para tener visiones (¡la pandemia!), Ginger se deprime, se encierra y huye del mundo.

El nombre de Ginger viene de la película [Chicken Run: Evasión en la granja](#) de Aardman Animations. Ginger es el personaje que tiene la visión de escapar de la granja de gallinas.

Andrea (¿?)

Andrea, aunque no sé si realmente soy yo. Por el momento le doy mi nombre.

Andrea probablemente es mi principal contenedore.

Andrea intentar facilitar que todes les demás se llevan bien y colaboran entre si de una manera armónica. Quizás también es una parte muy cuidadora, da su amor a les demás cuando lo necesitan – lo ha hecho con Zora, con el Alex, y ahora lo hace con Rigby. Andrea se encarga a que todes se sienten en casa, se sientes querides, vistas y valorades.

Pero Andrea también necesita sentirse queride, también necesita el amor de les demás. A veces se siente desbordade y agotade y no sabe de donde sacar la fuerza para que les demás se sienten querides y amades. Elle también necesita ser abrazade, necesita sentirse acompañade cuando tiene que llorar. ¿Quién cuida a Andrea?

Si te gusta este zine, te agradecería una pequeña donación. Puedes hacerla a través de mi "campana" de crowdfunding en GoFundMe:

<https://www.gofundme.com/f/zines-queer-sobre-trauma-salud-mental-genero>

Más zines: <https://www.andreaspeck.info/es/zines>