

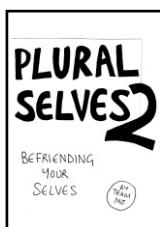
# YOES PLURALES



HAZTE AMIGUE  
DE TUS YOES



TRADUCCIÓN ALANA QUEER



TRADUCCIÓN DE  
PLURAL SELVES 2  
DE MEG-JOHN BARKER  
TRADUCIDO POR: ALANA QUEER  
ORIGINAL EN: [HTTPS://WWW.REWRITING-THE-RULES.COM/ZINES/#1666773481636-89244C23-4A43](https://www.rewriting-the-rules.com/zines/#1666773481636-89244C23-4A43)

APOYA A LA TRADUCCIÓN:  
[HTTPS://WWW.GOFUNDME.COM/F/TRADUCCION-ZINES-QUEER-SALUD-MENTAL-AL-CASTELLANO](https://www.gofundme.com/f/traduccion-zines-queer-salud-mental-al-castellano)

# CONTENIDO

INTRODUCCIÓN .....	4
IR DESPACIO Y CON CUIDADOS .....	8
¿QUÉ SIGNIFICA 'HAZTE AMIGUE' .....	9
MODELOS PLURALES .....	10
NUESTRO MODELO .....	11
CONFIGURACIONES .....	12
AL MISMO TIEMPO .....	13

## TAPADERES

LES HACEDORES .....	15
LES SOLUCIONISTAS .....	17

## PORTADORES

LES CRITIQUES .....	19
LES VULNERABLES .....	21

## CONTENEDORES

LES ACOGEDORES .....	23
LES TESTIGOS .....	25
LES PRESENTES .....	27

¿UN YO O MULTITUDES? .....	29
UNA EXPLORACIÓN PERMANENTE .....	30
RECORDATORIOS .....	31
APOYA A NUESTRO TRABAJO Y MÁS RECURSOS .....	32

HOLA, MAXY, ¿ESTÁS  
LISTE PARA HACER OTRO  
ZINE CONMIGO SOBRE  
LOS YOES PLURALES?



EL RECIPE DE ROBIN  
PARA AMAR TUS YOES  
INGREDIENTES:

- UN NÚMERO DE YOES (AJUSTAR AL GUSTO)
- 1 TERAPEUTA DECENTE
- 1 PANDEMIA GLOBAL
- 1 ESPACIO SUFICIENTEMENTE SEGUR
- ALGUNES BUENES AMIGUES
- JUGUETES SEXUALES (OPCIONAL)
- TIEMPO

ENTONCES LLAMADO TONY

PUEDES ENCONTRAR EL ZINE DE ROBIN Y MAX QUE INTRODUCE TODA LA IDEA DE LOS YOES PLURALES Y COMO IDENTIFICAR A LOS TUYOS EN [HTTPS://ALANAQUEER.ES/ES/CONTENIDO/YOES-PLURALES](https://ALANAQUEER.ES/ES/CONTENIDO/YOES-PLURALES)

EN REALIDAD, CHIQUES, CREO QUE DESCUBRIRÉIS QUE SOMOS MORGAN Y YO QUIENES HACEMOS LA MAYOR PARTE DEL TRABAJO SOBRE PLURALIDAD ÚLTIMAMENTE.

TIENES TODA LA RAZÓN, JAMES. DEBERÍAMOS SER NOSOTRES QUIENES ESCRIBIMOS ESTO.

¿QUÉ TAL UN PAR DE ESAS BEBIDAS, ROBIN?



PUEDES ENCONTRAR UN LIBRO COMPLETO GRATUITO (EN INGLÉS) CON CONVERSACIONES SOBRE LA PLURALIDAD, EN SU MAYORÍA PROTAGONIZADAS POR JAMES Y/O MORGAN- BEASTIE, EN REWRITING-THE-RULES.COM/ PLURAL-WORK.

## INTRODUCIR A FOX



POR SUPUESTO  
QUE DEBERÍAS HACER ESTE  
ZINE, PEQUEÑO. ¿QUÉ QUIERES  
INCLUIR EN ÉL?

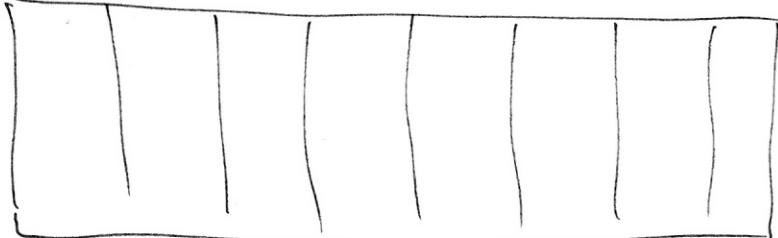


ESTE TRATA SOBRE LOS DIFERENTES  
TIPOS DE YOES, O PARTES, QUE LAS PERSONAS  
PUEDEN TENER, BASÁNDOSE EN NUESTRA  
EXPERIENCIA DE LA PLURALIDAD. Y TRATA  
SOBRE CÓMO PUEDEN HACERSE AMIGUE DE  
ELLOS. LUEGO QUIERO HACER UN ZINE SOBRE  
CÓMO SE RELACIONAN NUESTROS YOES ENTRE  
SÍ... ¡AH, Y TENGO OTRAS CIEN IDEAS MÁS!

NUESTRA  
ARA



TODO A  
SU TIEMPO,  
CARIÑO



# IR DESPACIO Y CON CUIDADO

¿QUÉ ESTÁS  
HACIENDO, FOX?

¡ESTOY HACIENDO UN ZINE SOBRE  
NOSOTROS! VOY A DEDICAR UNA PÁGINA  
PARA CADA UNO DE NOSOTROS Y CÓMO  
FUNCIONAMOS, Y LUEGO UNA PÁGINA CON  
PREGUNTAS E IDEAS SOBRE CÓMO LAS  
PERSONAS PODRÍAN ENCONTRAR A SU YOES  
QUE FUNCIONAN DE MANERA SIMILAR... Y  
HACERSE AMIGUE DE ELLOS.

♥  
NUESTRO  
JONATHAN



SUPONGO QUE ME GUSTARÍA  
ANIMAR A LA GENTE A QUE VAYA  
DESPACIO Y CON CUIDADO CON ESTE  
TIPO DE TRABAJO, Y QUE BUSQUE TODO  
EL APOYO QUE PUEDA. NOS HA LLEVADO  
AÑOS LLEGAR HASTA AQUÍ Y TODAVÍA ES  
UN TRABAJO EN PROGRESO. TENEMOS  
UNE TERAPEUTA ESTUPENDA QUE LO  
ENTIENDE, ASÍ COMO ALGUNAS BUENAS  
AMISTADES CON EXPERIENCIAS  
SIMILARES.

¡GRACIAS, JONATHAN, TIENES TODA  
LA RAZÓN! PUEDE SER DIVERTIDO Y  
TIERNO, Y A VECES PUEDE SER MUY  
DURO Y DOLOROSO. LAS PERSONAS  
PUEDEN ENCONTRAR YOES  
SIMILARES A LOS NUESTROS, O  
MUY DIFERENTES, Y MÁS EN  
ALGUNOS ASPECTOS Y MENOS EN  
OTROS. TODO ESTÁ BIEN. SE TRATA  
DE ENCONTRAR TU CAMINO Y TU  
EQUIPO.

# ¿QUÉ SIGNIFICA 'HAZTE AMIGUE'?

- APRENDE A AMAR A TODOS TUS YOES Y A CONOCERLOS PROFUNDAMENTE

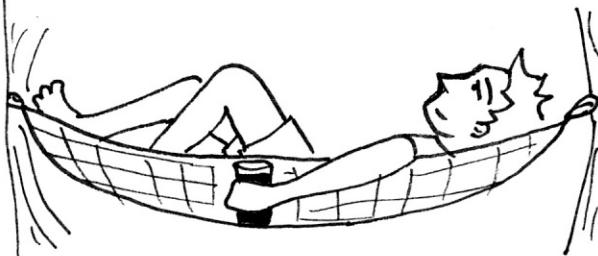
- DESCUBRE QUÉ TIPOS DE AMABILIDAD NECESITA CADA UNO PARA MOSTRARSE DE FORMA HONESTA Y PLENA



- HONRAR POR LO QUE HAN PASADO.

- AGRADECERLES POR HABEROS PERMITIDO A TODOS SOBREVIVIR HASTA AHORA.

- AYUDARLES A DESCANSAR.



- LIBERÁNDOLOS DE LAS CARGAS QUE LLLEVAN

- AYUDÁNDOLOS A COMPRENDER Y PERDONARSE A SÍ MISMOS SI TE HAN HECHO DAÑO A TI O A OTROS.



CHEF Y GURÚ DE LA GENTILEZA

- LIBERÁNDOLOS PARA QUE PUEDAN SER TODO LO QUE PUEDEN SER

- MOSTRÁNDOLE SUS CAPACIDADES Y LO IMPORTANTES QUE SON



SE TRATA DE ASEGURARLES A TODOS QUE SON BIENVENIDOS TAL Y COMO SON AHORA, INDEPENDIENTEMENTE DE SI SE TRANSFORMAN DE ALGUNA MANERA O DEL TIEMPO QUE LES LLEVE HACERLO.



INCLUSIVIDAD RADICAL -  
BONNIE BADENOCH

NINGUNA PARTE SE QUEDA ATRÁS -  
JANINA FISHER

NO HAY PARTES MALAS  
DICK SCHWARTZ

# MODELOS PLURALES

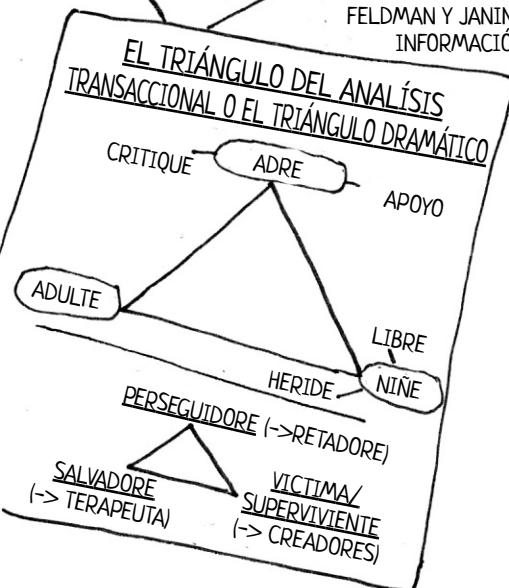


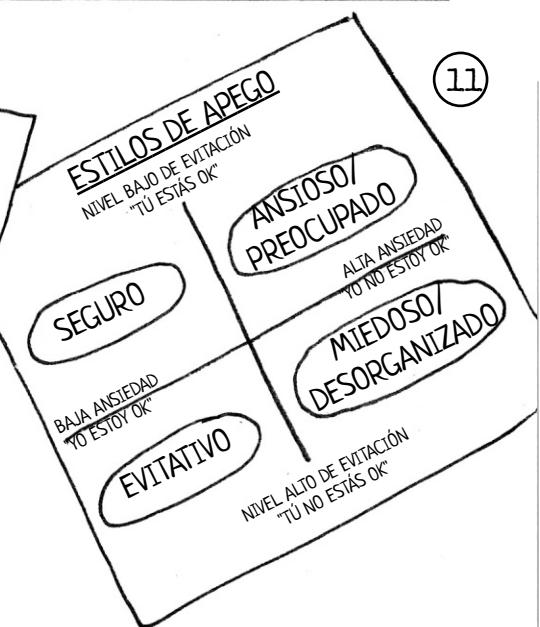
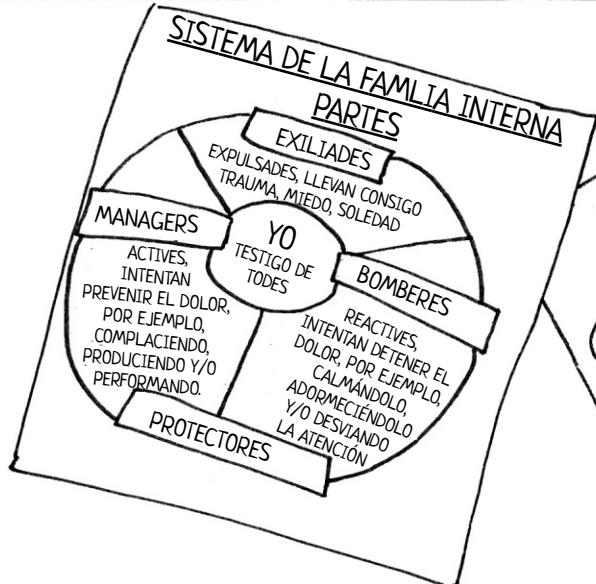
HAY UN MONTÓN DE IDEAS GENIALES SOBRE CÓMO DESCUBRIR TUS DIFERENTES YOES (O PARTES), TODAS ELLAS NOS HAN RESULTADO ÚTILES, PERO TAMBIÉN TUVIMOS QUE ENCONTRAR NUESTRA PROPIA MANERA DE HACERLO, PRESTANDO ATENCIÓN A NOSOTROS YOES.

PODRÍAS INTENTAR MAPEAR TUS YOES SOBRE ...

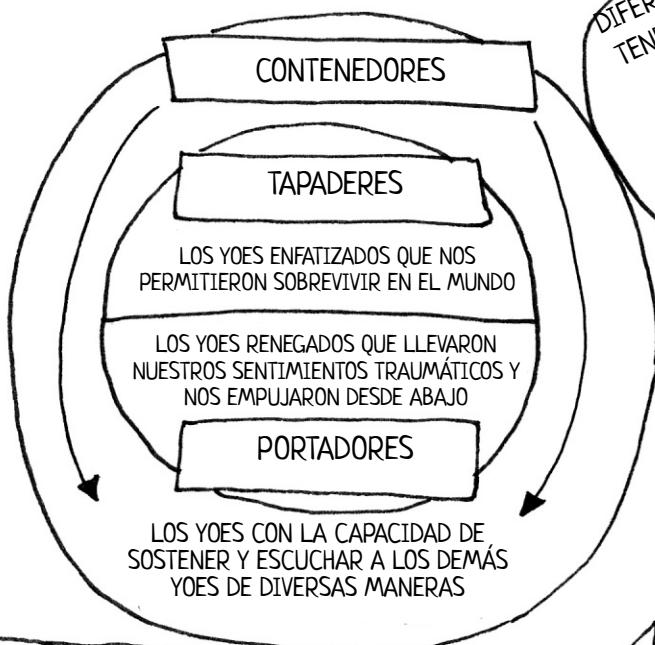


VER EL TRABAJO DE MARGEAUX FELDMAN Y JANINA FISHER PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE ESTO.





## NUESTRO MODELO



DIFFERENTES PERSONAS TENDRÁN DIFERENTES YOES EN ESTOS DIFERENTES ROLES DEPENDIENDO DE SU EXPERIENCIA, CULTURA, ETC.



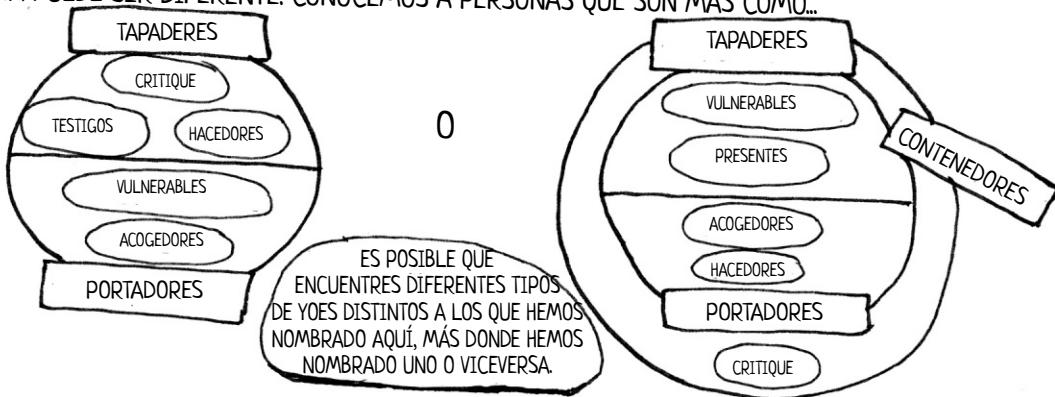
NUESTRO ANTERIOR ZINE YOES PLURALES PUEDE AYUDARTE A CONECTAR CON TUS DIFERENTES YOES E IDENTIFICARLOS.

# CONFIGURACIONES

NUESTRO SISTEMA SOLÍA SER ASÍ... Y LUEGO ASÍ...



ESTA ES UNA CONFIGURACIÓN BASTANTE COMÚN EN NUESTRA CULTURA DOMINANTE, PERO LA TUYA PUEDE SER DIFERENTE. CONOCEMOS A PERSONAS QUE SON MÁS COMO...



LOS DIFERENTES YOES PUEDE QUE NECESITEN REALIZAR DIFERENTES TIPOS DE TRABAJO, POR EJEMPLO:

- TAPADERES**
- DESPRENDERSE DE LO QUE HAN HECHO DURANTE TANTO TIEMPO.
  - DESCANSAR Y DEJARSE CUIDAR.
  - SENTIRSE «REALES», PORQUE SIEMPRE SE HAN SENTIDO UN POCO FALSOS, SABIENDO QUE NO SON TODO LO QUE TÚ ERES.
  - DARSE CUENTA DE LO BIEN QUE LO HAN HECHO PARA LLEVARTE HASTA AHÍ.

**PORTADORES**

- MOSTRARSE TAL Y COMO SON, SIN TAPUJOS.
- SENTIRSE BIENVENIDOS Y NO COMO SI VAYAN A «ARRUINAR» LAS COSAS.
- COMPARTIR ABIERTAMENTE TODAS LAS COSAS DOLOROSAS QUE GUARDAN DENTRO.
- RECONOCER LO ESENCIALES QUE SON.

**CONTENEDORES**

- SABER QUE EXISTEN
- INTEGRARSE PLENAMENTE EN TU EQUIPO/SISTEMA/FAMILIA Y VIDA
- CUIDAR DE TI, EN LUGAR DE SER DELEGADO PARA CUIDAR DE OTRAS PERSONAS, O SER BUSCADO EN OTRAS PERSONAS

# AL MISMO TIEMPO

13



DESCUBRIMOS QUE TENÍAMOS QUE TRABAJAR CON TODOS LOS YOES AL MISMO TIEMPO. NECESITABAMOS ANIMAR MÁS A LOS CONTENEDORES PARA QUE LOS TAPADERES SE SINTIERAN CAPACES DE DAR UN PASO ATRÁS, Y A LOS PORTADORES PARA QUE SE SINTIERAN LO SUFFICIENTEMENTE SEGUROS COMO PARA MOSTRARSE TAL Y COMO ERAN, SABIENDO QUE HABÍA ALGUIEN LO SUFFICIENTEMENTE FUERTE Y DIGNO DE CONFIANZA COMO PARA ESCUCHARLOS Y ACogerLOS. Además, cuidar de los portadores parecía FORTALECER a los contenedores, lo que les permitía estar MÁS presentes.

JUNTES ESTAMOS TRABAJANDO PARA LOGRAR ALGO MÁS PARECIDO A ESTO...

CONTENEDORES

ENFATIZADOS

EN SEGUNDO PLANO

DONDE TODOS PODEMOS MOVERNOS —O FLUIR— ENTRE DIFERENTES POSICIONES, TURNÁNDONOS. AHORA MISMO, YO ESTOY «ENFATIZADO», JAMES ESTÁ «CONTENIENDO» Y EL RESTO ESTÁN «EN SEGUNDO PLANO», PERO LES ESCUCHAMOS CON ATENCIÓN, SIN REPRIMIRLES NI IGNORARLES EN ABSOLUTO.

AHORA, MÁS  
SOBRE LOS YOES ...



ALGUNOS YOES PUEDEN RESULTARTE MUY FAMILIARES YA. OTROS QUIZÁ SOLO LOS HAYAS VISLUMBRADO O INTOCADO A LO LARGO DE TU VIDA, COMO CUANDO UN PERSONAJE DE FICCIÓN TE RESULTA FAMILIAR, SIN QUE TENGAS LA SENSACIÓN DE QUE REALMENTE PUEDAN FORMAR PARTE DE TI TODAVÍA.

# TAPADERES - LES HACEDORES

15



HACERNOS AMIGUOS DE MAX... Y IMPLICABA AYUDARLA A QUITARSE LAS MÁSCARAS, A REDUCIR EL RITMO Y A DEJAR DE HACER CUALQUIER COSA O AYUDAR A CUALQUIERA, TANTO FUERA COMO DENTRO DE NOSOTRES.

AHORA SE ESTÁ TOMANDO UN MERECIDO DESCANSO. NO SABEMOS MUY BIEN QUIÉN SERÁ PARA NOSOTRES EN EL FUTURO.

UNA VEZ QUE MAX DEJÓ DE HACER COSAS Y DE DISTRAERSE, EMPEZAMOS A CONOCER REALMENTE AL RESTO DE NOSOTRES.

16

- ¿TIENES ALGÚN YO SIMILAR A NUESTRO HACEDOR?
- ¿SON TAPADERES, PORTADORES O CONTENEDORES PARA TI? \*

¿PUEDES ENCONTRAR  
FOTOS EN LAS QUE TE  
PAREZCAS A ELLOS?

¿CÓMO LOS DIBUJARÍAS/MONTARÍAS  
EN UN COLLAGE?

¿CÓMO LOS  
LLAMARÍAS?

INTENTA MOVERSE COMO  
ELLOS SE MUEVEN

HAZ SU  
MÁSCARA

¿CUÁNDΟ APARECIERON EN  
TU VIDA?

¿QUÉ FUNCIONES CUMPLEN  
PARA TI?

¿CÓMO ERAIS  
ANTES DE ESO?

EN QUE SITUACIONES/RELACIONES  
- SE PONEN AL FRENTE?  
- SE ECHAN ATRÁS?

## HAZTE AMIGUE DE TUS HACEDORES

INTENTA MANTENER UN  
DIÁLOGO ESCRITO/ORAL CON  
ELLOS, PREGUNTÁNDOLES:  
- QUÉ QUIEREN;  
- QUÉ NECESITAN;  
- CÓMO (EL RESTO DE  
VOSOTRES) PODEIS AYUDARLES  
MEJOR.

VISUALÍZALOS/IMAGÍNALOS  
EN DESCANSO, ¿CÓMO ES ESO?

¿DE QUÉ SE SIENTEN  
ORGULLOSOS?  
¿DE QUÉ SE ARREPIENTEN?  
BUSCA FORMAS DE HONRAR  
ESTO, POR EJEMPLO, CON  
RITUALES.

PRUEBA ALGUNAS DE LAS COSAS QUE LES  
AYUDARÍAN O LES PERMITIRÍAN SOLTAR/  
DESCANSAR, AUNQUE SOLO SEA POR UNOS  
MINUTOS CADA DÍA. ¿CÓMO ES ESO?

# TAPADERES - LES SOLUCIONISTAS

17

JONATHAN FUE EL PRIMER OTRO YO QUE IDENTIFICAMOS. AL PRINCIPIO PENSAMOS QUE TAL VEZ ÉRAMOS «REALMENTE» ESTE CHICO TÍMIDO Y TORPE, EN LUGAR DE MAX. SU FUNCIÓN EN EL SISTEMA ERA AVERIGUAR CÓMO PODÍAMOS HACER TODAS LAS COSAS Y MANTENER A TODO EL MUNDO CONTENTO.



HACERNOS AMIGUES DE JONATHAN IMPLICABA ESTAR DISPUESTES A SENTIR LOS SENTIMIENTOS DE LOS QUE ÉL NOS PROTEGÍA AL INTENTAR SIN CESAR RESOLVER EL PROBLEMA DE CÓMO «HACERLO BIEN».

AHORA JONATHAN SE ENCARGA DE TODAS NUESTRAS COMPRAS Y DE COCINAR, PORQUE SON FORMAS MÁS SEGURAS PARA ÉL DE CUIDAR DE LAS PERSONAS SIGUIENDO REGLAS MUCHO MÁS SENCILLAS.

18

- ¿TIENES ALGÚN YO SIMILAR A NUESTRE SOLUCIONISTA?  
- ¿SON TAPADEROS, PORTADORES O CONTENEDORES PARA TI? \*

¿QUÉ LES PREOCUPA QUE PUEDA  
PASAR SI NO HACEN LO QUE HACEN?  
¿PUEDES DIBUJARLO, ESCRIBIR  
SOBRE ELLO O HABLARLO CON UNA  
COMPAÑERA SOLUCIONISTA?

¿DÓNDE/CÓMO TE IMAGINAS  
QUE SE ENCUENTRAN? (COMO  
NUESTRA SALA DE PIZARRAS)

¿QUÉ PERSONAJES DE TELEVISIÓN, LIBROS,  
PELÍCULAS O CÓMICS TE RECUERDAN A  
ELLES?

¿SIENTEN MÁS NECESIDAD DE  
SOLUCIONAR COSAS EN  
DETERMINADAS SITUACIONES?  
¿EN CUÁLES?

## HAZTE AMIGUE DE TUS SOLUCIONISTAS

¿QUÉ AYUDA PODRÍAN NECESITAR  
PARA ESCAPAR DE ESO (AL MENOS  
PARTE DEL TIEMPO)?

¿PUEDES DIBUJARLO,  
HACER UN JUEGO DE ROL O  
VISUALIZARLO?

¿HAY FORMAS MÁS  
SEGURAS DE QUE UTILICEN  
SUS SUPERPODERES  
SOLUCIONISTAS EN TU  
VIDA?

¿QUÉ OTRAS PARTES DE TI  
PODRÍAN APOYARLES  
MEJOR?

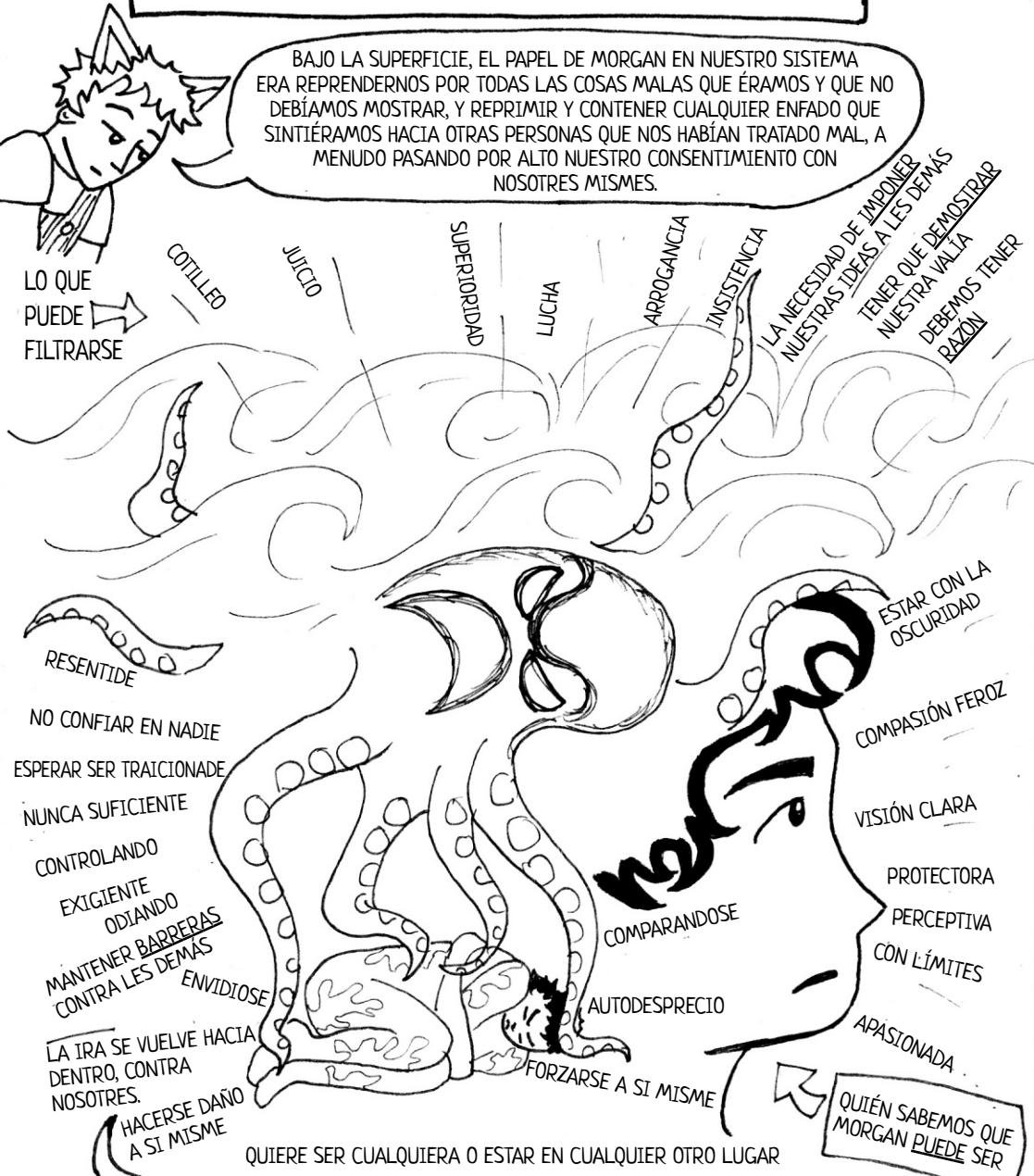
PRUEBA ALGUNAS DE  
ESTAS OPCIONES. ¿QUÉ  
TE PARECEN?

¿QUÉ LES PODRÍA  
GUSTAR?

# PORTADORES - LES CRITIQUES

19

BAJO LA SUPERFICIE, EL PAPEL DE MORGAN EN NUESTRO SISTEMA ERA REPRENDERNOS POR TODAS LAS COSAS MALAS QUE ÉRAMOS Y QUE NO DEBÍAMOS MOSTRAR, Y REPRIMIR Y CONTENER CUALQUIER ENFADO QUE SINTIÉRAMOS HACIA OTRAS PERSONAS QUE NOS HABÍAN TRATADO MAL, A MENUDO PASANDO POR ALTO NUESTRO CONSENTIMIENTO CON NOSOTRES MISMOS.



HACERNOS AMIGUE DE MORGAN HA IMPLICADO GANARNOS POCO A POCO SU CONFIANZA, DESPUÉS DE HABERLA RECHAZADO DURANTE TANTO TIEMPO, Y FINALMENTE ESCUCHAR SU ENFADO Y CONFIAR EN SU INTUICIÓN CUANDO ALGO SE SENTÍA EXTRAÑO.

20 - ¿TIENES ALGÚN YO SIMILAR A NUESTRE CRITIQUE?

- ¿SON TAPADERES, PORTADORES O CONTENEDORES PARA TI?

¿TIENES UNA «CRITIQUE INTERNE» Y UNA «CRITIQUE EXTERNE» SEPARADAS, O SON EL MISMO YO PARA TI?

HAZLES UNA LISTA DE REPRODUCCIÓN

¿QUÉ O QUIÉN LES SACA A LA LUZ, O PERMANECEN MUY REPRIMIDAS O RECHAZADES EN TU INTERIOR?

¿CÓMO LES SIENTES EN TU CUERPO CUANDO ESTÁN PRESENTES?

¿QUÉ LES CREÓ?

¿QUÉ CRIATURAS FANTÁSTICAS, MÍTICAS, O DE CUENTO DE HADAS TE RECUELDAN A ELLES? RECOPILA ESAS IMÁGENES.

## HAZTE AMIGUE DE TUS CRITIQUES

¿CÓMO PUEDES AMAR LAS PARTES DE TI QUE ODIAN? ¿Y AYUDARLAS A SER AMABLES CONIGO MISMAS CUANDO ESTÁN ACOSTUMBRADAS A HACER LO CONTRARIO? PUEDES INTENTAR...

REFLEXIONA SOBRE QUÉ TE PERMITIÓ SOBREVIVIR EXPRESAR SU IRA, O DE MANTENERLA INTERNALIZADA O REPRIMIDA.

ENCUENTRA OTRAS PARTES DE TI QUE PUEDAN SER SU APOYO Y SUS ALIADAS.

MUÉVETE O HAZ RUIDO DE CUALQUIER FORMA QUE LES AJUDE A LIBERAR SUS EMOCIONES (POR EJEMPLO, GRITANDO AL VIENTO, GOLPEANDO UNA ALMOHADA O BAILANDO SALVAJEMENTE).

HAZ UN RITUAL PARA HACERLES SABER LO BIENVENIDAS QUE SON AHORA Y LO MUCHO QUE FORMAN PARTE DE TI: MÁRCALO CON UN ADORNO, UNA JOYA, UN TATUAJE...

¿QUÉ NECESITAN? IMAGÍNATE ESO...

# PORTADORES - LES VULNERABLES

21

ENTERRADO EN LO MÁS PROFUNDO, EL PAPEL DE ROBIN EN NUESTRO SISTEMA ERA TRANSFORMARSE EN LO QUE FUERA NECESARIO PARA OBTENER AMOR Y APROBACIÓN. Y REPRIMIR Y RETENER TODO EL MIEDO, LA VERGÜENZA Y LA SOLEDAD CADA VEZ QUE LA GENTE NOS CRITICABA, ATACABA O RECHAZABA.

LO QUE PUEDE  
FILTRARSE



SE SIENTE ATRAPADO, COMO SI HUBIERA FIRMADO UN CONTRATO PARA SER LO QUE LA GENTE QUIERE QUE SEA, Y CREE QUE SE MERECE SU CASTIGO CUANDO NO PUEDE CUMPLIRLO.

HACERNOS AMIGUES DE ROBIN HA IMPLICADO DEMOSTRARLE POCO A POCO QUE LO QUEREMOS Y QUE NUNCA LO ECHAREMOS, QUEREMOS QUE COMPARTA LOS SENTIMIENTOS QUE HA OCULTADO DURANTE TANTO TIEMPO.

QUIÉN SABEMOS QUE ROBIN PUEDE SER

AL PRINCIPIO SOLO CONOCIMOS UNA ESPECIE DE CARICATURAS DE ROBIN Y MORGAN, A QUIENES LLAMÁBAMOS TONY Y BEASTIE, SUS LADOS «BUENOS», QUE ERA LO ÚNICO QUE SE ATREVIAN A MOSTRARNOS AL PRINCIPIO, MIENTRAS QUE EL RESTO DE ELLES PERMANECÍA EN UNA ESPECIE DE INFIERNO. LES HEMOS TRAIDO A TODOS A CASA Y ESTÁN RECIBIENDO MUCHA AYUDA PARA SUPERAR EL TRAUMA QUE HAN SOPORTADO PARA NOSOTRES.

22

- ¿TIENES ALGÚN YO SIMILAR A NUESTRE VULNERABLE?
- ¿SON TAPADERES, PORTADORES O CONTENEDORES PARA TI?

¿TE RESULTAN  
FAMILIARES O ESTÁN  
BIEN OCULTOS?

SI ESTÁN OCULTOS, ¿DÓNDE  
IMAGINAS QUE ESTÁN?  
DIBUJA O DESCRIBE ESO.

¿QUÉ TIPO DE  
SUEÑOS O  
FANTASÍAS  
TIENEN?

APARECEN COMO ELLES MISMOS Y/O  
COMO UN ALTER EGO?  
¿TE PARECEN PERSONAS DISTINTAS O  
PARTE DEL MISMO YO?

¿QUÉN EN TU VIDA...  
- TE RECUERDA A ELLES?  
- HACE QUE SALGAN A LA LUZ DE FORMA SEGURA?  
- ARRIESGA A QUE SALGAN A LA LUZ DE  
FORMAS QUE NO PARECEN LO  
SUFICIENTEMENTE SEGURAS?

## HAZTE AMIGUE DE TUS VULNERABLES

¿QUÉ RECUERDOS  
DOLOROSOS GUARDAN?  
BUSCA AYUDA PARA  
EXPLORAR ESTOS  
TEMAS SI ES POSIBLE.

ESTOS YOES PUEDEN DAR LA SENSACIÓN DE QUE PONEN EN RIESGO O ARRUINAN LAS COSAS  
PARA TI CUANDO INTENTAN SATISFACER SUS NECESIDADES Y CUANDO COMPARTEN LAS  
EMOCIONES INSOPORTABLES QUE SIENTEN CUANDO NO LO CONSIGUEN.

¿CÓMO PUEDES  
TRANQUILIZARLES Y HACERLES  
VER QUE SUS EMOCIONES SON  
VÁLIDAS?

¿QUÉ LES HACE SENTIR LO  
SUFICIENTEMENTE SEGUROS, AUNQUE  
SEA POR UN MOMENTO? ¿PUEDES DEDICAR TIEMPO  
CADA DÍA PARA VOLVER A ESO? POR EJEMPLO, LEER  
O VER ALGO CON TRANQUILIDAD, PASAR TIEMPO EN  
LA NATURALEZA, PRACTICAR EJERCICIOS DE  
ENRAIZAMIENTO O PRÁCTICAS CORPORALES.

¿QUÉ TIPO DE APOYO  
INTERNO Y EXTERNO PODRÍAN  
NECESITAR PARA SALIR DE SU  
DESESPERACIÓN Y COMPARTIR  
SUS EMOCIONES?

¿CÓMO PODRÍAS ENCONTRAR LUGARES  
LO SUFICIENTEMENTE SEGUROS PARA  
QUE PUEDAN SANAR? POR EJEMPLO,  
TERAPIA PARA EL TRAUMA, GRUPOS DE  
APOYO, AMISTADES DE CONFIANZA  
CONSTRUIDAS LENTAMENTE

## CONTENEDORES – LES ACOGEDORES

HICIMOS UN MOSAICO DE JAMES A PARTIR DE VIEJOS  
ENSUEÑOS, PERSONAJES FICTICIOS, RECUERDOS DE HABER  
SIDO ACOGIDE Y QUERIDE, Y ALGUNAS OCASIONES EN LAS  
QUE HABÍAMOS SIDO ESE PROTECTORE COMPETENTE Y  
AMABLE EN NUESTRAS RELACIONES.



JAMES SE ENCARGA DE MUCHAS COSAS DE NUESTRA VIDA COTIDIANA, COMO EL TRABAJO MANUAL, LA ADMINISTRACIÓN, LIDIAR CON ASUNTOS DIFÍCILES E INCLUSO ESCRIBIR CON NOSOTROS/PARA NOSOTROS, PERO NO SE SIENTE MUY APEGADO A ELLO PORQUE, EN REALIDAD, LO HACE PARA SERVIRNOS AL RESTO DE NOSOTRES.



CAPAZ CALMADO  
COMPETENTE  
DECIDIDO FIRME  
PERDURABLE CUIDANDO  
CARIÑOSO

PUEDE ACOGER A TODOS NUESTRAS EMOCIONES

SU TRABAJO PRINCIPAL ES  
ABRAZARNOS, ESCUCHARNOS Y  
QUERERNOS CUANDO ESTAMOS  
LUCHANDO, Y LUEGO AYUDARNOS A  
HACER LO QUE QUERAMOS HACER.

SIEMPRE ENCUENTRA  
ALGUNA SALIDA

AFECTUOSO FUERTE

## ACOGEDOR

SI ESTUVIERA ENFATIZADO, PODRÍA  
CONVERTIRSE EN

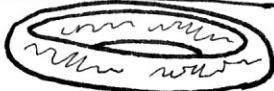
## INSENSIBLE

¡ABIURRIDO!

PASANDO POR ENCIMA DEL RESTO DE NOSOTRES PARA CONSEGUIR QUE SE HAGAN LAS COSAS  
EL «NUEVO MAX», CENTRADO EN LES DEMÁS

## SOBRESTIMAR DE LO QUE SOMOS CAPACES

CON LOS CONTENEDORES, ES IMPORTANTE RECORDAR QUE ELLOS TAMBIÉN TIENEN SU LADO OSCURO, QUE PODRÍA CONVERTIRSE EN UN PROBLEMA SI SE LES ENFATIZARÍA DEMASIADO O SE PERDIERA EL CONTACTO CON EL RESTO DE NOSOTROS. PENSAMOS EN ELLO COMO EN «EL SEÑOR DE LOS ANILLOS», DONDE CUALQUIER PERSONAJE SE VOLVERÍA MALO CON EL PODER DEL ANILLO.



24

- ¿TIENES ALGÚN YO SIMILAR A NUESTRE ACOGEDORE?  
- ¿SON TAPADERES, PORTADORES O CONTENEDORES PARA TI?

¿HA HABIDO RELACIONES EN TU VIDA EN LAS QUE A VECES HAS SIDO LA PERSONA PROTECTORA Y COMPETENTE? (POR EJEMPLO, CON PAREJAS, NIÑOS, CLIENTES, AMISTADES, ANIMALES).

¿QUÉN ERAIS TÚ EN ESE MOMENTO?  
¿CÓMO SE VEN/ SUENAN/HUELEN/ SIENTEN?

¿PODRÍAS DÁRSELO A TU YO/YOES?  
¿CÓMO?

QUÉ INCLUIRÍAS EN TU QUILT DE PARCHES DE TU ACOGEDORE, POR EJEMPLO...  
- RECUERDOS DE HABER SIDO ACOGIDO, AUNQUE FUERA BREVEMENTE.  
- PERSONAJES DE FICCIÓN QUE ADMIRAS, ANIMALES O JUGUETES FIELES EN TU VIDA.  
- LUGARES EN LOS QUE TE SENTÍAS SEGURE.

¿QUÁLES SON SUS CUALIDADES?

¿EN QUÉ TAREAS COTIDIANAS PODRÍAN AYUDAR? INTENTA HACER UNA FÁCIL: COMO OTRO YO CON ELLES.

## HAZTE AMIGUE DE TUS ACOGEDORES

¿QUÉ OTRAS PARTES DE TI NECESITAN SER ACOGIDAS?  
¿PUEDES DEDICAR TIEMPO A ELLO, POR EJEMPLO, ESCRIBIENDO DIÁLOGOS, HABLANDO EN VOZ ALTA, DIBUJÁNDOLO, IMAGINÁNDOLO?

¿TE PUEDES IMAGINAR CONVERTIR LA ENERGÍA PROTECTORA QUE A VECES LES DAS A LES DEMÁS HACIA TU YO/YOES?

INTENTA ABRAZARTE FÍSICAMENTE, POR EJEMPLO, ABRAZÁNDOTE O ACARICIÁNDOTE A TI MISMO, CON UNA MANTA PESADA, YOGA RESTAURATIVO, UN FUERTE DE COJINES, UN NIDO ACOGEDOR, UNA BOLSA DE AGUA CALIENTE O UN BAÑO.

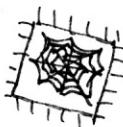
¿PUEDES SENTIR ESO COMO SI UNA PARTE DE TI SE LO ESTUVIERA DANDO A OTRA PARTE?

ESCRIBIR O CONTAR UNA HISTORIA EN LA QUE ESTE YO RESCATA A OTRO DE TUS YOES.

# CONTENEDORES - LES TESTIGOS



HICIMOS UN MOSAICO DE ARA A PARTIR DE NUESTRO MAESTRO ESPIRITUAL, TRES DE LES ANCIANAS MÁS SABIES QUE HEMOS CONOCIDO, UNA RELACIÓN AMOROSA TEMPRANA... ANTES DE QUE FUERA COMPLICADA, MITOS Y CUENTOS DE HADAS, Y EXPERIENCIAS EN LA NATURALEZA.



SENTIMOS QUE TAL VEZ NOS ENCONTRÉMOS CON ARA PLENAMENTE AL FINAL DE NUESTRA VIDA. MIENTRAS TANTO, ELLA ESTÁ CON NOSOTRES EN LA PRÁCTICA ESPIRITUAL, OBSERVANDO DÍA A DÍA EL ARADO DE LOS OTROS YOES Y AYUDÁNDONOS EN EL CAMINO.

ECUANIMIDAD  
PACIENCIA  
LENTITUD  
SOSTIENE PARDOJA  
SAGRADA ESPIRITUAL  
COMPASIÓN PROFUNDA  
SABIDURÍA  
PERSPECTIVA AMPLIA

BUENO PARA SOSTENER EL ESPACIO  
PARA NOSOTRES Y PARA LES DEMAS

SI ESTUVIERA ENFATIZADA,  
PODRÍA CONVERTIRSE EN...

DISTANTE  
DESCONECTADA DEL MUNDO REAL  
EVASIÓN ESPIRITUAL  
INCAPAZ DE SENTIR NUESTRO DOLOR/EL  
DOLOR DE LES DEMAS  
COLGANDO POR  
ENCIMA  
DESCONECTADA

CON LES CONTENEDORES, COMO ARA Y JAMES, SENTIMOS QUE SIMULTÁNEAMENTE CULTIVAMOS CAPACIDADES QUE YA ESTABAN EN NOSOTRES Y CREAMOS LES CONTENEDORES QUE OTRAS PARTES DE NOSOTRES NECESITABAN ESPECIALMENTE.

26

- ¿TIENES ALGÚN YO SIMILAR A NUESTRE TESTIGO?
- ¿SON TAPADEROS, PORTADORES O CONTENEDORES PARA TI?

PRUEBA A HACER UN COLLAGE CON EL PATCHWORK QUE HAS RECOPILADO COMO TESTIGO O CREA UN PANEL CON IMÁGENES RELACIONADAS CON ELLOS.

¿EN QUÉ MOMENTOS DE TU VIDA HAS SENTIDO — AUNQUE FUERA FUGAZMENTE — UNA ESPECIE DE SENSACIÓN DE UN TIPO DE TESTIGO?

¿HAY PERSONAS ANCIANAS EN TU FAMILIA/COMUNIDAD, O ANCESTRALES QUE CONOZCAS, QUE PODRÍAN REPRESENTAR ESTO PARA TI?

Y/O ¿QUÉ HAY DE SERES O PERSONAJES ESPIRITUALES, MITOLÓGICOS O CARÁCTERES DE FICCIÓN?

HAZTE AMIGUE DE

TU/S TESTIGO/S

ESCUCHA CANCIONES QUE TE HAGAN SENTIR COMO SI TE QUERIERAN, O CÁNTALAS CON SU VOZ.

VE A LUGARES DONDE PUEDES SENTIR UN POCO DE SU CALIDAD, POR EJEMPLO, PARQUES, BOSQUES, JUNTO AL AGUA, EN EDIFICIOS SAGRADOS.

ESCRIBE DIÁLOGOS ENTRE OTRAS PARTES DE TI Y ESTA PARTE: ¿QUÉ TIPO DE COSAS DICEN?

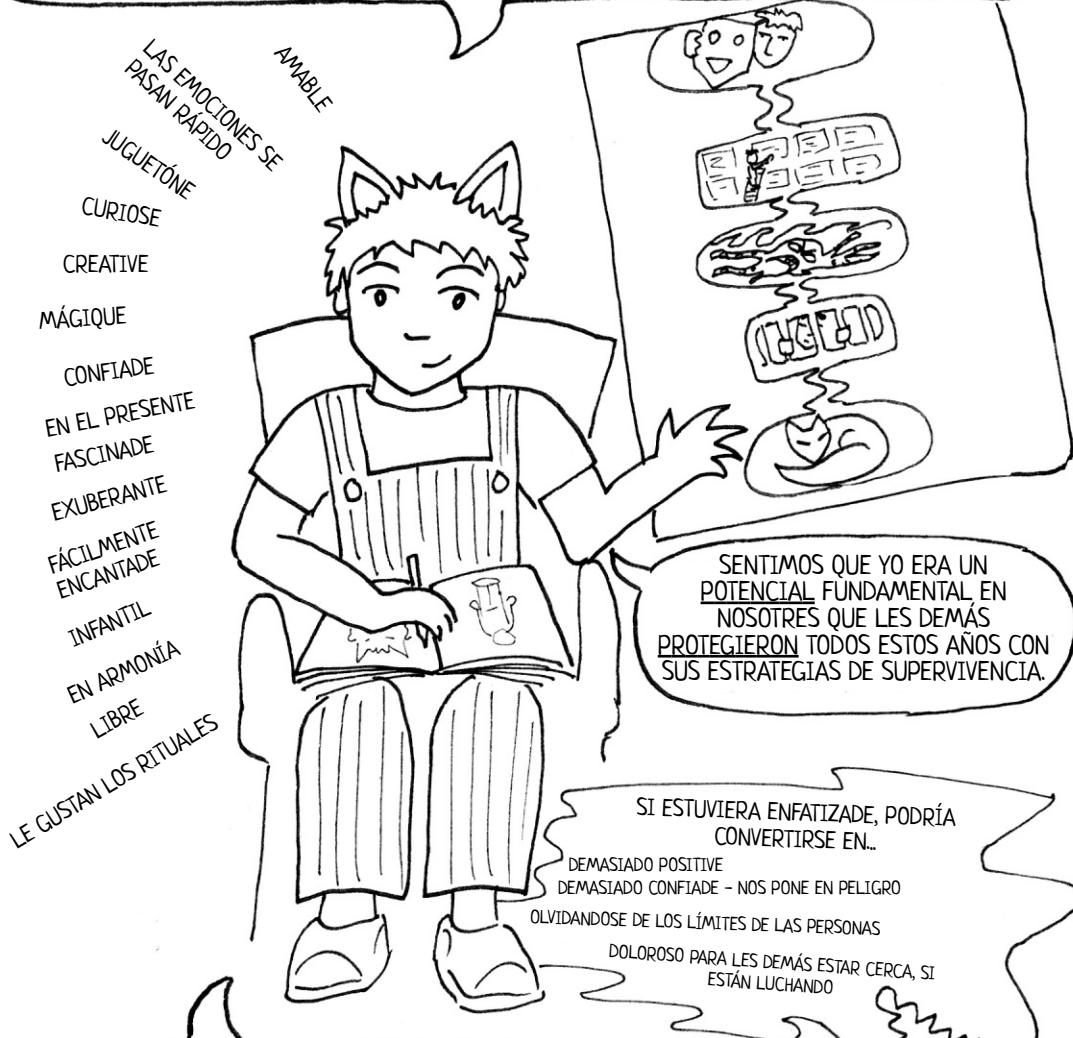
BUSCA A UN TERAPEUTA, MENTORE O MAESTRE CON ESTE TIPO DE CUALIDADES, QUE REALMENTE QUIERA LO MEJOR PARA TI. ¿PUEDES INTERIORIZAR UN POCO SU VOZ?

RECOPILA CITAS, POEMAS Y AFIRMACIONES PARA QUE ESTE YO TE LOS LEA.

# CONTENEDORES - LES PRESENTES

27

LO QUE NOS LLEVA FINALMENTE AL YO MÁS IMPORTANTE DE TODOS  
(ES BROMA).



ASÍ QUE DURANTE TODA NUESTRA VIDA SOLO HEMOS TENIDO PEQUEÑOS DESTELLOS DE MÍ, COMO CUANDO VER UN ANIMAL O UN CIELO HERMOSO NOS DETIENE EN SECO, O CUANDO NOS DA LA RISA TONTA POR ALGO RIDÍCULO, O CUANDO SIMPLEMENTE NOS TENEMOS QUE TOMAR UN HELADO, O CUANDO NOS PERMITIMOS HACER UN PROYECTO CREATIVO Y DIVERTIDO COMO ESTE. A MEDIDA QUE NOS HACEMOS AMIGUES DE LES DEMÁS, ESTOY CADA VEZ MÁS PRESENTE.

28

- ¿TIENES ALGÚN YO SIMILAR A NUESTRE PRESENTE?
- ¿SON TAPADERES, PORTADORES O CONTENEDORES PARA TI?

¿CON QUÉ ANIMALES O  
CRIATURAS FANTÁSTICAS  
TE IDENTIFICAIS?

OTRAS PARTES  
TAMBIÉN PUEDEN  
SER NO HUMANO

¿HAY UNA PARTE DE TI QUE  
CREE EN LA MAGIA?  
NÓMBRALOS/DIBÚJALOS/HAZ  
UN COLLAGE DE ELLOS.

¿PUEDES VOLVER A  
INCORPORAR EN TU VIDA  
ACTUAL COSAS QUE TE  
ENCANTABAN EN TU  
INFANCIA? POR EJEMPLO,  
JUGUETES, LUGARES,  
PELÍCULAS, MÚSICA,  
MOVIMIENTOS, ROPA

¿QUÉ SITUACIONES DESPIERTAN  
EN TI UNA CURIOSIDAD INFANTIL  
—O PODRÍAN HACERLO, SI TE  
SINTIERAS LO SUFFICIENTEMENTE  
SEGUR@—?

ANOTA UN PEQUEÑO  
MOMENTO MÁGICO  
CADA DÍA —SI PUEDES, POR  
EJEMPLO—: EL AROMA DESPUÉS  
DE LA LLUVIA, VER ESE PÁJARO,  
FIJARTE EN ESA PERSONA, LA  
CALIDEZ DE LA CAMA, EL  
SONIDO DE LAS HOJAS.

## HAZTE AMIGUE DE TU/S PRESENTES

¿QUÉ PARTES DE TI PUEDEN IMPEDIR QUE TU(S)  
PRESENTE(S) SALGA(N) A LA LUZ? POR EJEMPLO:  
- CRÍTICAS: «NO ES LO SUFFICIENTEMENTE BUENO»;  
- VULNERABLES: «NOS METERÁ EN PROBLEMAS»;  
- HACEDORAS: «DEBERÍAMOS...»;  
- SOLUCIONISTAS: «¿Y SI...?»

CONSTRUYE UN PEQUEÑO ALTAR  
O UN ESPACIO DE JUEGO LLENO  
DE OBJETOS QUE LES GUSTEN,  
POR EJEMPLO, PIEDRAS,  
JUGUETES, HOJAS...

MANTÉN DIÁLOGOS EN  
VOZ ALTA O POR ESCRITO  
SOBRE ESTE TEMA PARA QUE SE  
CONOZCAN ENTRE SÍ.

DEJA QUE EXPLOREN RITUALES  
DIARIOS/SEMANALES/MENSUALES  
QUE PUEDAN REALIZAR CONTIGO  
(Y CON EL RESTO DE TU YOES),  
DESDE LEER O VER ALGO ANTES DE  
ACOSTARSE HASTA HACER  
LIMPIEZA PRIMAVERAL O  
COMPARTIR EN GRUPO.

¿PUEDES HACERLES UNA  
SELFIE?

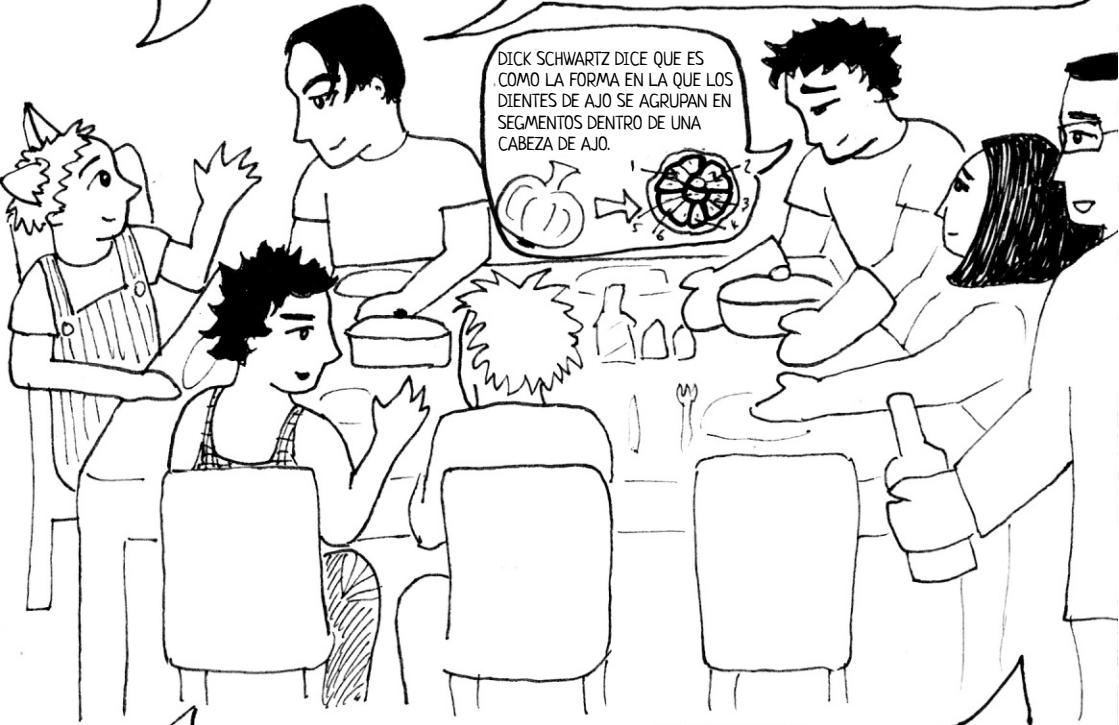
PÍDELES QUE TE LLEVEN A DAR UN PASEO  
POR EL BARRIO —O EN TU IMAGINACIÓN  
—: ¿QUÉ VEN, oyEN, HUELEN Y SIENTEN?

# ¿UN YO Y/O MULTITUDES?

29

PUEDE RESULTAR DIFÍCIL DISTINGUIR CUÁNDΟ ALGUIEN ES UN YO INDEPENDIENTE FRETE A UN ASPECTO DEL MISMO YO. PUEDE HABER SISTEMAS DENTRO DE SISTEMAS.

SÍ, AL PRINCIPIO SENTÍA QUE ERA LA PARTE ARROGANTE Y IMPULSIVA DE MÍ MISMA, PERO PRONTO ME DI CUENTA DE QUE TAMBIÉN TENÍA UNA NECESIDAD DESPERADΑ, Y SENTÍA TERROR Y VERGÜENZA CUANDO NO SE SATISFACÍA. POR ESO CAMBIÉ MI NOMBRE DE TONY A ROBIN, PARA ABARCAR TODO ESO.



TAMBIÉN PODEMOS EXPERIMENTAR EL MISMO YO EN DIFERENTES EDADES, COMO VERSIONES JÓVENES, ADOLESCENTES, ADULTAS E INCLUSO MAYORES DE MÍ MISMO Y MIS PATRONES DE IRA. A VECES HA SIDO DIFÍCIL DISTINGUIR QUÉ ERA MAX Y QUÉ ERA YO - SOLO SE HA ACLARADO CON EL TIEMPO - , POR LO QUE PENSAMOS QUE MAX ERA UNA «PARTE RENEGADA» EN NUESTRO PRIMER ZINE PLURAL SELVES.

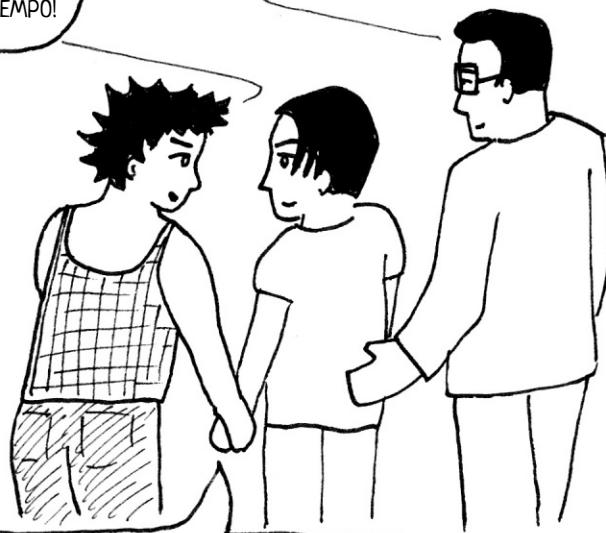
SE TRATA DE APRENDER A CONFIAR EN LA EXPERIENCIA. PARA NOSOTROS, HAY UNA CLARA DIFERENCIA DE SENSACIONES ENTRE LA PERSONALIDAD DE ROBIN Y LA DE JONATHAN, AUNQUE A VECES SEAN SIMILARES. SE TRATA DE ESTAR ABIERTES Y SER FLEXIBLES ANTE LOS CAMBIOS QUE SE PRODUCEN CON EL TIEMPO, INCLUSO HASTA EL PUNTO DE QUE PARTES DE NOSOTROS PUEDAN FUSIONARSE O PUEDAN SURGIR OTRAS NUEVAS.

# UNA EXPLORACIÓN PERMANENTE

HACERNOS AMIGUE DE NOSOTRES MISMOS NO ES ALGO QUE SE HAGA UNA SOLA VEZ: DEBEMOS ACoger CONTINUAMENTE A CADA YO, LLEVARLO A CASA SANO Y SALVO, LIBERARLO Y APOYARLO PARA QUE ALCANCE TODO SU POTENCIAL.

TAMPoco ES UN PROCESO LINEAL. PODEMOS SENTIR QUE LO HEMOS LOGRADO, QUE LO ESTAMOS LOGRANDO Y QUE AÚN NOS QUEDA POR LOGRAR, ¡TODO AL MISMO TIEMPO!

HEMOS DIBUJADO Y REDIBUJADO NUESTROS YOES Y NUESTRO SISTEMA MUCHAS VECES HASTA AHORA. Y AÚN ASÍ, HEMOS APRENDIDO MÁS MIENTRAS CREÁBAMOS ESTE ZINE.



AL PRINCIPIO, AMBES INTENTAMOS OCULTARNOS POR COMPLETO, Y LUEGO SOLO REVELAMOS LAS PARTES «AGRADABLES». NOS COSTÓ MUCHO DEJARNOS ACoger EN CASA, POR MIEDO A ARRUINARLO TODO SI NOS MOSTRÁBAMOS TAL Y COMO ÉRAMOS.

TODAVÍA NOS ESTAMOS ACOSTUMBRANDO A LA IDEA DE QUE NUESTRAS EMOCIONES SON VÁLIDAS Y DE QUE PODEMOS SER FUNDAMENTALES PARA EL EQUIPO. ES DIFÍCIL CREER QUE AYUDARNOS Y LIBERARNOS SEA BENEFICIOSO Y LIBERADOR PARA TODES, PERO INTENTAMOS RECORDARLO Y AFERRARNOS A ELLO.

# RECORDATORIOS

31

LO QUE SE NECESITA  
SUELE SER DIFERENTE PARA  
CADA UNO DE LOS DISTINTOS  
YOES, YA SEAN  
- TAPADERES (ENFATIZADOS)  
- PORTADORES (RENEGADOS) O  
- CONTENEDORES

BUSCA TODO EL APOYO QUE PUEDES  
OBTENER DE AMISTADES QUE TE COMPRENDAN  
Y/O PROFESIONALES CAPACITADAS EN  
ENFOQUES QUE ENTIENDAN LA PLURALIDAD Y  
EL TRAUMA.

CÓMO ES TU SISTEMA Y QUÉ ES  
LO QUE FUNCIONA ES DIFERENTE  
PARA DIFERENTES PERSONAS Y  
EN DIFERENTES MOMENTOS.

VE DESPACIO Y  
CON CUIDADO... ES UN  
PROCESO QUE DURA  
TODA LA VIDA.

NO PODEMOS PREDECIR ADÓNDE  
IREMOS A CONTINUACIÓN, PERO AL  
MENOS SABEMOS QUE IREMOS  
JUNTES.

CONFÍA EN LA  
REALIDAD DE TU  
EXPERIENCIA Y ÁBRETE A  
CÓMO LAS COSAS PUEDEN  
CAMBIAR CON EL TIEMPO,  
POR DENTRO Y  
POR FUERA.

CADA YO EVOLUCIONA  
CON EL TIEMPO, AL IGUAL  
QUE LAS RELACIONES ENTRE  
CADA PAR Y EL EQUIPO EN SU  
CONJUNTO (MÁS INFORMACIÓN  
AL RESPECTO EN  
PLURAL SELVES 3).



## APOYA NUESTRO TRABAJO

SI TE HA GUSTADO ESTE ZINE Y TE LO PUEDES PERMITIR, POR FAVOR, CONSIDERA APOYAR AL PATREON DE MEG-JOHN BARKER O HACER UNA DONACIÓN PUNTUAL A TRAVÉS DE PAYPAL.

- [PATREON.COM/MEGJOHNBARKER](https://www.patreon.com/megjohnbarker)
- [PAYPAL.ME/MEGJOHNBARKER](https://www.paypal.me/megjohnbarker)

SI TE HA GUSTADO LA TRADUCCIÓN AL ESPAÑOL, POR FAVOR, CONSIDERA HACER UNA DONACIÓN AL GOFUNDME:

[HTTPS://WWW.GOFUNDME.COM/F/TRADUCCION-ZINES-QUEER-SALUD-  
MENTAL-AL-CASTELLANO](https://www.gofundme.com/f/traduccion-zines-queer-salud-mental-al-castellano)

## MÁS RECURSOS

HAY UNA LARGA LISTA DE TODOS LOS MATERIALES QUE MEG-JOHN BARKER HA ENCONTRADO ÚTILES SOBRE LA PLURALIDAD HASTA AHORA AL FINAL DE SU LIBRO GRATUITO:

- [REWRITING-THE-RULES.COM/PLURAL-WORK \\*](https://rewritingtherules.com/plural-work) (EN INGLÉS)

PUEDES ENCONTRAR OTROS ZINES TRADUCIDOS SOBRE LA PLURALIDAD Y ALGUNOS DE MIS PROPIOS ZINES AQUÍ:

- [HTTPS://ALANAQUEER.ES/ES/ZINES](https://alanaqueer.es/es/zines)

\* Y PUEDES BUSCAR A LOS AUTORES MENCIONADOS EN ESTA Y OTROS ZINES