

YONES PLURALES



HAZTE AMIGUE
DE TUS YONES



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?



POR SUPUESTO, ROBIN

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 SEGURO
- ALGUNES BUENOS 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://ALANAQUEERES/ES/CONTENIDO/YO-ES-PLURALES](https://alanaqueeres/es/contenido/yo-es-plurales)

EN REALIDAD, CHIKES, 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

A black and white line drawing of a cartoon character named Fox. He has large, pointed ears, spiky hair, and a small, slightly mischievous smile. He is wearing a short-sleeved shirt under a striped overall dress with two straps over his shoulders. His arms are crossed over his chest. He is surrounded by a jagged, starburst-like outline. Two speech bubbles are present: one on the left and one on the right.

ESTÁIS
TODES
EQUIVOCADES

SOY YO
QUIÉN HACE LOS
DIBUJOS
ULTIMAMENTE.

(ADEMÁS, PONDRIÁS
DEMASIADAS PALABRAS Y OS
PREOCUPARÍAIS DEMASIADO
POR «HACERLO BIEN»)

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 NOSOTRES Y CÓMO FUNCIONAMOS, Y LUEGO UNA PÁGINA CON PREGUNTAS E IDEAS SOBRE CÓMO LAS PERSONAS PODRÍAN ENCONTRAR A SU YOE 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 UN TERAPEUTA ESTUPENDE 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 YOE 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.

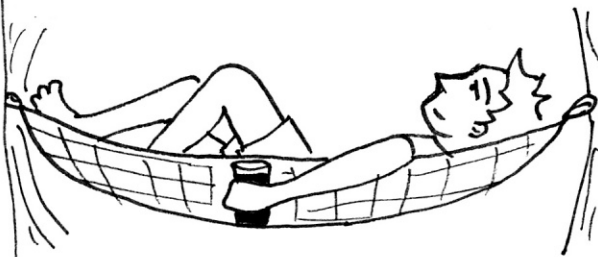
¿QUÉ SIGNIFICA 'HAZTE AMIGUE'?

9

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



CHEF Y GURÚ DE LA GENTILEZA

- LIBERÁNDOLOS PARA QUE PUEDAN SER TODO LO QUE PUEDEN SER
- MOSTRÁNDOLES 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 ♥

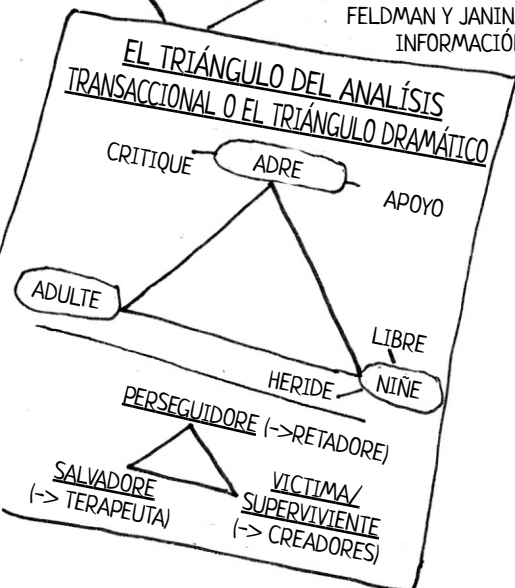
MODELOS PLURALES

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

PODRÍAS INTENTAR MAPEAR TUS YOE SOBRE ...



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



LOS ARQUETIPOS DE JUNG



SISTEMA DE LA FAMILIA INTERNA

PARTES

EXILIADOS
EXPULSADOS, LLEVAN CONSIGO
TRAUMA, MIEDO, SOLEDAD

MANAGERS

ACTIVES,
INTENTAN
PREVENIR EL DOLOR,
POR EJEMPLO,
COMPLACIENDO,
PRODUCIENDO Y/O
PERFORMANDO.

YO
TESTIGO DE
TODOS

BOMBERES

REACTIVES,
INTENTAN DETENER EL
DOLOR, POR EJEMPLO,
CALMÁNDOLO,
ADORMECIÉNDOLO
Y/O DESVIANDO
LA ATENCIÓN.

PROTECTORES

ESTILOS DE APEGO

NIVEL BAJO DE EVITACIÓN
"TÚ ESTÁS OK"

ANSIOSO/
PREOCUPADO

ALTA ANSIEDAD
"YO NO ESTOY OK"

SEGURO

BAJA ANSIEDAD
"YO ESTOY OK"

EVITATIVO

NIVEL ALTO DE EVITACIÓN
"TÚ NO ESTÁS OK"

MIEDOSO/
DESORGANIZADO

NUESTRO MODELO



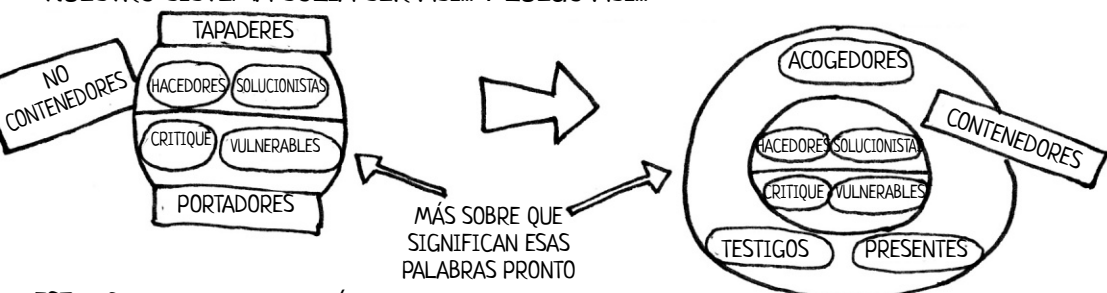
DIFERENTES PERSONAS
TENDRÁN DIFERENTES
YOES EN ESTOS
DIFERENTES ROLES
DEPENDIENDO DE SU
EXPERIENCIA, CULTURA,
ETC.



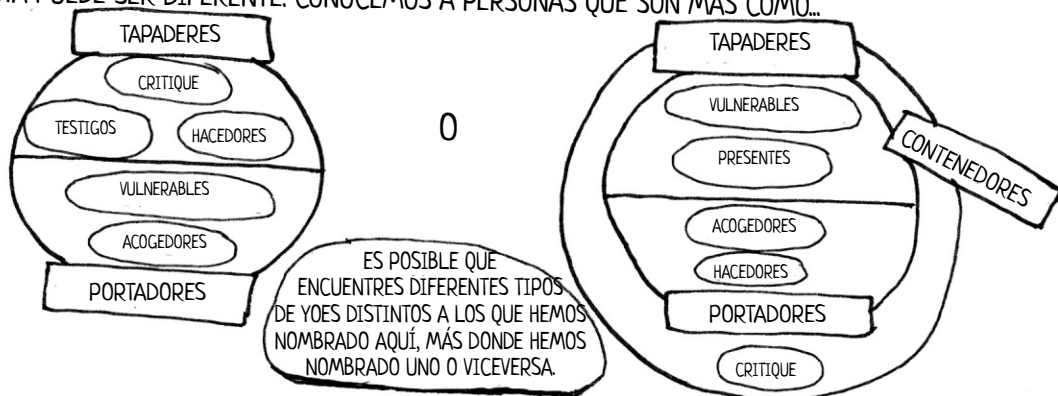
NUESTRO ANTERIOR ZINE YOES PLURALES PUEDE AYUDARTE A CONECTAR CON TUS DIFERENTES YOES E IDENTIFICARLOS.

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:

- DESPRENDERSE DE LO QUE HAN HECHO DURANTE TANTO TIEMPO.
- DESCANSAR Y DEJARSE CUIDAR.
- SENTIRSE «REALES», PORQUE SIEMPRE SE HAN SENTIDO UN POCO FALSOS, SABRIENDO QUE NO SON TODO LO QUE TÚ ERES.
- DARSE CUENTA DE LO BIEN QUE LO HAN HECHO PARA LLEVARTE HASTA AHÍ.
- MOSTRARSE TAL Y COMO SON, SIN TAPUJOS.
- SENTIRSE BIENVENIDOS Y NO COMO SI VAYAN A «ARRUIRAR» LAS COSAS.
- COMPARTIR ABIERTAMENTE TODAS LAS COSAS DOLOROSAS QUE GUARDAN DENTRO.
- RECONOCER LO ESENCIALES QUE SON.
- 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

TAPADERES

PORTADORES

CONTENEDORES

AL MISMO TIEMPO

13



DESCUBRIMOS QUE TENÍAMOS QUE TRABAJAR CON TODOS LOS YOE AL MISMO TIEMPO. NECESITÁBAMOS 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 SUFICIENTEMENTE SEGUROS COMO PARA MOSTRARSE TAL Y COMO ERAN, SABRIENDO QUE HABÍA ALGUIEN LO SUFICIENTEMENTE 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 YOEES ...



ALGUNOS YOEES 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.

PENSAMOS QUE MAX ERA NOSOTRES DURANTE LA MAYOR PARTE DE NUESTRA VIDA. SU PAPEL EN EL SISTEMA ERA INTERPRETAR UNA FACHADA BUENA Y EXITOSA ANTE EL MUNDO, SIENDO LO QUE PENSÁBAMOS QUE TODOS QUERÍAN QUE FUÉRAMOS.



HACERNOS AMIGUES 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 MOVERTTE COMO ELLOS SE MUEVEN

HAZ SU MÁSCARA

¿CUÁNDO APARECIERON EN TU VIDA?

¿QUÉ FUNCIONES CUMPLEN PARA TI?

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

¿CÓMO ERAS ANTES DE ESO?

HAZTE AMIGUE DE TUS HACEDORES

INTENTA MANTENER UN DIÁLOGO ESCRITO/ORAL CON ELLOS, PREGUNTÁNDOLES:
- ¿QUÉ QUIEREN;
- ¿QUÉ NECESITAN;
- ¿CÓMO (EL RESTO DE VOSOTRES) PODÉIS 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?

* LA MAYORÍA DE ESTAS PREGUNTAS/IDEAS QUE APARECEN EN ESTAS PÁGINAS PUEDEN ADAPTARSE A TODOS LOS YOES. CONSULTE EL PRIMER ZINE SOBRE LOS YOES PLURALES PARA OBTENER MÁS IDEAS.

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.

MI TAREA: MANTENER A LES DEMÁS FELICES
YO (FELIZ) = LES DEMÁS FELICES
YO (TRISTE) = LES DEMÁS TRISTES
POR ESTO ...

PERSONA A (FELIZ) = PERSONA B (TRISTE)
PERSONA B (FELIZ) = PERSONA A (TRISTE)
PERSONA A (FELIZ) + PERSONA B (FELIZ)
= MI TAREA
= ¿¿¿???

CÓMO LA GENTE NORMAL HABLA:

1. DI HOLA
2. PREGUNTA ¿QUÉ TAL?
3. DI QUE ESTAS BIEN
4. ACEPTA
5. T

HIPER-VIGILANTE

AUTO-MONITOREO

PREPÁRATE PARA EL DESASTRE

DERRUMBE SI NO SE PUEDE RESOLVER

SIN DIVERSIÓN, SIN ALEGRÍA,
SIN LIGEREZA

NO PUEDE DEJAR IR

SUPERVIVIENTE

PENSANDO
PENSANDO
PENSANDO
PENSANDO
PENSANDO

SIEMPRE HAY UN PROBLEMA A SOLUCIONAR

TIENE QUE HABER UNA SOLUCIÓN SI INTENTO LO SUFICIENTE ENCONTRARLA
EN SERIO

HAY QUE HACERLO BIEN
PREOCUPARSE
OBSESIONARSE
PLANIFICAR
NERVIOSE

NO PUEDE DESCONECTAR
NO PUEDE RELAJARSE

NO PUEDE LIDIAR
CON PARADOJAS NI
CONTRADICCIONES

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 TAPADERES, 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 UNE COMPAÑERE SOLUCIONISTA?

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

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

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

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?

¿QUÉ OTRAS PARTES DE TI PODRÍAN APOYARLES MEJOR?

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

PRUEBA ALGUNAS DE ESTAS OPCIONES. ¿QUÉ TE PARECEN?

¿QUÉ LES PODRÍA GUSTAR?

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 MISMES.

LO QUE PUEDE FILTRARSE

COTILLO

JUICIO

SUPERIORIDAD

LUCHA

ARROGANCIA

INSISTENCIA

LA NECESIDAD DE IMPONER
NUESTRAS IDEAS A LES DEMÁS
TENER QUE DEMOSTRAR
NUESTRA VALÍA
DEBEMOS TENER
RAZÓN

RESENTIDE

NO CONFÍAR EN NADIE

ESPERAR SER TRAICIONADO

NUNCA SUFICIENTE

CONTROLANDO

EXIGENTE
ODIANDO

MANTENER BARRERAS
CONTRA LES DEMÁS

ENVIDIOSO

LA IRA SE VUELVE HACIA
DENTRO, CONTRA
NOSOTRES.

HACERSE DAÑO
A SI MISME

QUIERE SER CUALQUIERA O ESTAR EN CUALQUIER OTRO LUGAR

ESTAR CON LA
OSCURIDAD

COMPASIÓN FERÓZ

VISIÓN CLARA

PROTECTORA

PERCEPTIVA

CON LÍMITES

APASIONADA

COMPARÁNDOSE

AUTODESPRECIO

FORZARSE A SI MISME

QUIÉN SABEMOS QUE
MORGAN PUEDE SER

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 CONFÍAR EN SU INTUICIÓN CUANDO ALGO SE SENTÍA EXTRAÑO.

- (20) - ¿TIENES ALGÚN YO SIMILAR A NUESTRE CRITIQUE?
- ¿SON TAPADERES, PORTADORES O CONTENEDORES PARA TI?

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

HAZLES UNA
LISTA DE
REPRODUCCIÓN

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

¿CÓMO LES SIENTES EN
TU CUERPO CUANDO
ESTÁN PRESENTES?

¿CÓMO/QUIÉNES
SON ESAS VOCES?
¿PARECEN ESTAR
FUERA O DENTRO
DE TI?

¿QUÉ LES
CREO?

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

HAZTE AMIGUE DE TUS CRITIKES

¿CÓMO PUEDES AMAR LAS PARTES DE TI QUE ODIAN? ¿Y AYUDARLAS
A SER AMABLES CONSIGO 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
AYUDE A LIBERAR SUS
EMOCIONES (POR EJEMPLO,
GRITANDO AL VIENTO,
GOLPEANDO UNA ALMOHADA
O BAILANDO SALVAJEMENTE).

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

¿QUÉ NECESITAN?
IMAGÍNAE ESO...

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

HUMOR
CONFIANZA
ARROGANTE
INADECUACIÓN
SALTAR SIN
MIRAR
ERÓTICO
ALEGRÍA INTENSA
MANTENER A
LA GENTE
CONTENTA
CUALQUIER COSA
POR AMOR

DESESPERADO POR
AMOR Y PERTENENCIA
SOLITARIO

DESEOSO
ANHELA SER ACEPTADO Y
AMADO POR QUIEN ES
HAMBRIENTE

ANSIO DE ALEGRÍA

AUTOCONSUELO

FRÁGIL
ATRAPADO EN UNA ESPIRAL DE TERROR
DERRUMBADO POR LA VERGÜENZA

ESPERA LA ANIQUILACIÓN
PROFUNDAMENTE VULNERABLE
TEME SER EXPUESTO Y ODIADO
POR SER QUIEN ES

MIEDO CONSTANTE A LO QUE
SUCEDERÁ DESPUÉS

NO QUIERE VIVIR

ABYECTO
MIRA SIN SALTAR

SENSIBLE

TERNURA
ESTABLE

SENTIMIENTO
PROFUNDO

AMOROSO

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 AMIGOS 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.

CAPAZ DE CONTENER
LA TRISTEZA Y LA
ALEGRÍA DE LA VIDA

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 ATREVÍAN A MOSTRARNOS AL PRINCIPIO, MIENTRAS QUE EL RESTO DE ELLES PERMANECÍA EN UNA ESPECIE DE INFIERNO. LES HEMOS TRAÍDO 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 OCULTES?

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

¿QUÉ TIPO DE SUEÑOS O FANTASÍAS TIENEN?

HAZTE AMIGUE DE TUS VULNERABLES

¿QUIÉN 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?

¿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 CONSTRUÍDAS LENTAMENTE.

CONTENEDORES - LES ACOGEDORES

23

007

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 NOSOTRES/PARA NOSOTRES, 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

PUEDEN ACOGER A TODAS NUESTRAS EMOCIONES

SIEMPRE ENCUENTRA
ALGUNASALIDA

AFECTUOSO FUERTE

ACOGEDOR

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

SI ESTUVIERA ENFATIZADO, PODRÍA CONVERTIRSE EN...

INSENSIBLE

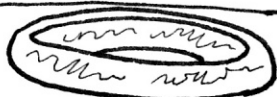
¡ABURRIDO!

PASANDO POR ENCIMA DEL RESTO DE NOSOTRES PARA CONSEGUIR QUE SE HAGAN LAS COSAS

EL «NUEVO MAX», CENTRADO EN LAS DEMÁS

SOBREESTIMAR DE LO QUE SOMOS CAPACES

CON LES CONTENEDORES, ES IMPORTANTE RECORDAR QUE ELLES 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 NOSOTRES. 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, NIÑES, CLIENTES, AMISTADES, ANIMALES).

¿QUIÉN ERAS TÚ EN ESE MOMENTO?

¿CÓMO SE VEN/
SUENAN/HUELEN/
SIENTEN?

¿PODRÍAS DÁRSELO A
TU YO/YOES?
¿CÓMO?

¿CUÁLES SON
SUS CUALIDADES?

HAZTE AMIGUE DE TUS ACOGEDORES

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

¿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?

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

25



EL CAMPO
DE RUMI



SOSTIENE PARADOJA
SAGRADA/ESPIRITUAL
COMPASIÓN PROFUNDA
SABIDURÍA

BUENO PARA SOSTENER EL ESPACIO
PARA NOSOTRES Y PARA LES DEMÁS
PERSPECTIVA AMPLIA

DISTANTE

DESCONECTADA
EVASIÓN ESPIRITUAL

COLGANDO POR ENCIMA

DESCONECTADA

SANADORA/
MAESTRA

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 TAPADERES, 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 ELLES.

¿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 PUEDAS
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 UNE 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).

LAS EMOCIONES SE
PASAN RÁPIDO

AMABLE

JUGUETÓN

CURIOSE

CREATIVE

MÁGQUE

CONFIAD

EN EL PRESENTE

FASCINAD

EXUBERANTE

FÁCILMENTE
ENCANTE

INFANTIL

EN ARMONÍA

LIBRE

LE GUSTAN LOS RITUALES



SENTIMOS QUE YO ERA UN
POTENCIAL FUNDAMENTAL EN
NOSOTRES QUE LES DEMÁS
PROTEGIERON TODOS ESTOS AÑOS CON
SUS ESTRATEGIAS DE SUPERVIVENCIA.

SI ESTUVIERA ENFATIZAD, PODRÍA
CONVERTIRSE EN...

DEMASIADO POSITIVE

DEMASIADO CONFIAD - NOS PONE EN PELIGRO

OLVIDANDOSE DE LOS LÍMITES DE LAS PERSONAS

DOLOROSO PARA LES DEMÁS ESTAR CERCA, SI
ESTÁN LUCHANDO

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 IDENTIFICAS?

OTRAS PARTES TAMBIÉN PUEDEN SER NO HUMANO

¿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 SUFICIENTEMENTE SEGURO—?

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

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:

- CRÍTIQUE: «NO ES LO SUFICIENTEMENTE BUENO»;
- VULNERABLE: «NOS METERÁ EN PROBLEMAS»;
- HACEDOR: «DEBERÍAMOS...»;
- SOLUCIONISTA: «¿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.

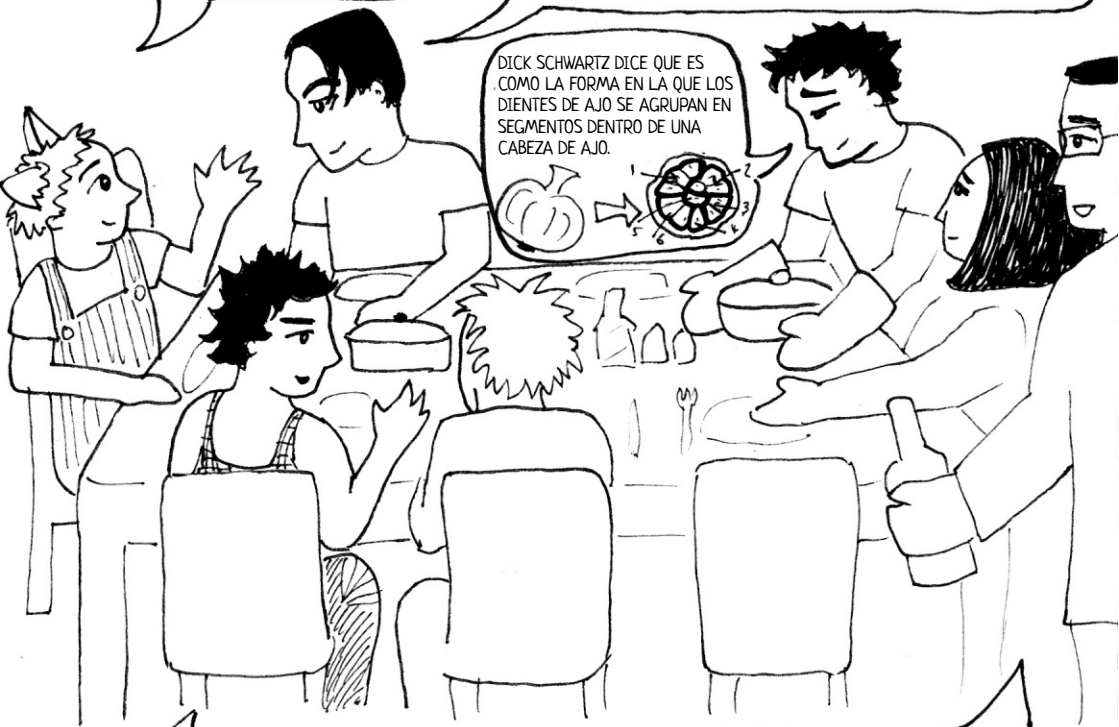
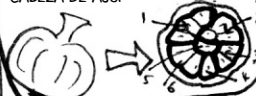
PÍDELES QUE TE LLEVEN A DAR UN PASEO POR EL BARRIO —O EN TU IMAGINACIÓN—: ¿QUÉ VEN, OYEN, HUELEN Y SIENTEN?

¿PUEDES HACERLES UNA SELFIE?

PUEDE RESULTAR DIFÍCIL DISTINGUIR CUÁNDO ALGUIEN ES UN YO INDEPENDIENTE FRENTE 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 DESESPERADA, Y SENTÍA TERROR Y VERGÜENZA CUANDO NO SE SATISFACÍA. POR ESO CAMBIÉ MI NOMBRE DE TONY A ROBIN, PARA ABARCAR TODO ESO.

DICK SCHWARTZ DICE QUE ES COMO LA FORMA EN LA QUE LOS DIENTES DE AJO SE AGRUPAN EN SEGMENTOS DENTRO DE UNA CABEZA DE AJO.



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 NOSOTRES, 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 NOSOTRES PUEDAN FUSIONARSE O PUEDAN SURGIR OTRAS NUEVAS.

UNA EXPLORACIÓN PERMANENTE

HACERNOS AMIGUE DE NOSOTRES MISMES 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 YORES 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

- TAPADERES (ENFATIZADOS)
- PORTADORES (RENEGADOS) O
- CONTENEDORES

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

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

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
- 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 * (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)