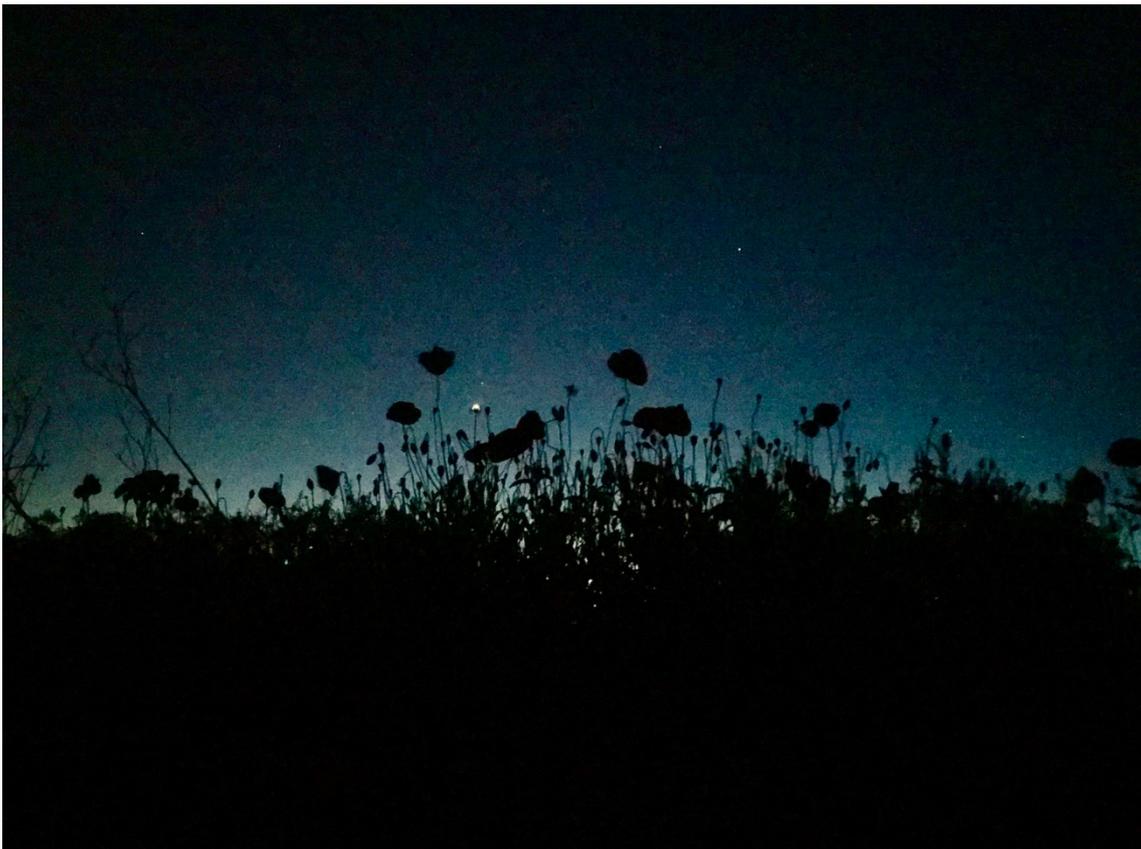


EL SILENCIO

El impacto de la violencia sexual en la comunidad.

Inma Pascual Sánchez

Escuela de Trabajo de procesos.



Autora: Inma Pascual

Agradecimientos:

Quiero agradecer a Victor Jambert por su apoyo incondicional durante todo el proceso, especialmente por su dedicación en leerlo y hacerme aportaciones, por todos los gráficos que salen en el trabajo y por su apoyo emocional y moral en todo momento. A Marta Lorente por su apoyo emocional y todo su amor, me ha nutrido mucho los últimos meses y ha sido muy importante para mí. A Gill Emslie y Boris Sopko, mis mentores y supervisores del trabajo, gracias por todo el tiempo dedicado, el apoyo y los comentarios que han enriquecido y dado más forma a todo lo que he compartido en el trabajo. Gracias a Lolo Haha por apoyarme en mi camino, ayudarme a ser más congruente y trabajar mis críticos durante el proceso de creación del trabajo. Gracias a Kate Jobe por apoyarme a ganar consciencia sobre cómo me impactan las violencias sexuales. Gracias a Patricia Bertolín por aventurarte a trabajar juntas en esta temática y por tu rigurosidad académica. Gracias a Nando Carnero por las conversaciones sobre esta temática que me han servido de inspiración. Gracias a Anna Galí y Joana Conill por toda la confianza y seguridad que he ido ganando a vuestro lado en relación a la aplicación de trabajo de procesos en mi trabajo diario. Gracias a Guiomar Vargas y Jordi Cornet por estos dos últimos años de apoyo en la última etapa de nuestros estudios. Gracias a Eva Sanchez, Anna Bigordà y Mireia Chalamanch por querer trabajar juntas y crear proyectos sobre violencias sexuales. Gracias a Cúrcuma SCCL y a la Esberla SCCL por la confianza y por todas las oportunidades laborales, creativas y experimentales, que me han dado la base de la experiencia que tengo en este campo. Gracias a toda la comunidad de trabajo de procesos por ser apoyo e inspiración en este largo camino de estudios y de vida. Gracias a mis amistades y familia por vuestro apoyo, presencia y comprensión.

ÍNDICE

1. Introducción	4
1.1. ¿Por qué este tema?	4
1.2. ¿A quién va dirigido?	7
1.3. Aproximaciones metodológicas	7
2. Violencias sexuales	10
3. Definiciones	17
3.1. Trabajo de procesos	18
3.2. Otros conceptos	22
4. Cómo facilitar procesos comunitarios alrededor de casos de violencia sexual	26
4.1. Trabajo interior de la facilitadora	26
4.2. Conocer bien qué es el trauma según la mirada de trabajo de procesos	29
4.3. Foros abiertos	41
4.3.1. Experiencia con foros abiertos sobre violencias sexuales	43
4.4. El ritual y la transformación del trauma	51
4.5. La mirada restaurativa	55
4.5.1. La Justicia Restaurativa	57
4.5.2. Círculos de palabra o restaurativos	59
4.6. Procesos de responsabilización	63
5. Para seguir explorando	72
5.1. Justicia transformativa	72
5.2. Procesos de responsabilización comunitaria	74
6. Conclusiones finales	79
7. Bibliografía	86
8. Anexo 1: Cómo podemos sentirnos después de una violencia sexual	89
9. Anexo 2: Ejercicio trabajo interior: encontrando un aliado o aliada interno	91

1. INTRODUCCIÓN¹

1. 1. ¿POR QUÉ ESTE TEMA?

Este trabajo trata la violencia sexual, un tipo de violencia que se vive en silencio, suele generar reacciones y emociones diversas, y, sobretodo si has vivido en primera persona alguna experiencia traumática o de alguien muy cercano, puede que sea importante primero darte un espacio para saber si es el momento o no de leer este texto. ¿Cómo lo puedes notar? Para de leer, cierra los ojos y observa las sensaciones de tu cuerpo, tu postura y nota si hay alguna señal que muestre alguna resistencia, por pequeña que sea. Por ejemplo, puede que notes que tu postura tienda a alejarse de la pantalla, o que notes que te has congelado un poco o bloqueado, o que te sientes un poco removida. También puede que sientas mucha energía, que tu cuerpo vaya hacia delante, que impere mucho tu mente, que quieras respuestas... Dale la bienvenida a tu estado, sea cual sea, y ten presente estas señales sutiles a lo largo de esta lectura, ya que pueden ser indicadores de cuando es el momento de parar o de continuar leyendo. Y si en algún momento es demasiado, apunta qué es lo que te remueve tanto y te invito a que busques la manera de darle un espacio, ya sea con amigos, o bien contigo misma, con tu terapeuta si la tienes o con un grupo de apoyo.

Voy a nombrar datos y estadísticas, hablaré de ejemplos concretos y reales que pueden ser estremecedores, pueden afectar de alguna manera y generar ciertas reacciones. También voy a explicar cómo funciona la dinámica del trauma, lo cual conlleva a que en ocasiones se despierten ciertos traumas vividos, algunos recuerdos o sensaciones que no son agradables. Todo esto lo acompaño de un recorrido por metodologías y experiencias que, desde mi visión y experiencia profesional, apoyan a la transformación del trauma y a romper el silencio de la violencia sexual que, aunque sea incómodo, doloroso, desagradable, es necesario nombrarla para que ésta deje de existir en algún momento del futuro de la humanidad. Hablar de este tema ayuda a que haya un reconocimiento histórico de todas las experiencias traumáticas vividas, facilita la detección y el reconocimiento de experiencias pasadas y presentes, y refuerza la prevención de las violencias sexuales individualmente y como sociedad.

¹ El lenguaje que utilizo es el femenino singular y plural dirigiéndome a las personas, también utilizo el plural con la e final, por ejemplo, nosotres, como género neutro. A lo largo del trabajo voy usándolo indistintamente.

Lo que voy a escribir a continuación está basado en mi experiencia de vida y profesional. Quiero enmarcar el prisma social y contextual desde el cual voy a hacer este trabajo. Soy una mujer blanca, de 32 años, feminista antirracista y bollera², aunque también me gustan los hombres cis³. A nivel personal he tenido varias experiencias relacionadas con la violencia sexual y también he acompañado de cerca a amigas.

He crecido en un pueblo pequeño de Valencia, en una familia de clase media, de la cual soy la primera en tener estudios universitarios. Llevo 11 años en Barcelona, donde he conocido el activismo, los movimientos sociales, y he desarrollado parte de mis estudios. A los 23 años empecé a crear una cooperativa de trabajo dedicada a la prevención de las violencias de género y al acompañamiento de personas, organizaciones y grupos. A los 25 años empecé a estudiar trabajo de procesos, y desde entonces, me he ido especializando en facilitar conflictos grupales, y en el acompañamiento de personas y grupos.

Mi experiencia en el campo de la violencia sexual la he ido desarrollando en los últimos 5 años, donde me he dedicado a facilitar a colectivos y organizaciones en clave restaurativa alrededor de situaciones donde ha habido alguna agresión sexual. He facilitado foros abiertos sobre abuso sexual infantil y sobre acoso sexual callejero. He impartido talleres con adolescentes y adultas sobre el impacto del acoso sexual callejero.

He coordinado y soy formadora de Protocolos contra las agresiones sexuales en espacios de ocio nocturno, y especialista en "Puntos lilas" así como formadora en violencias sexuales para profesionales del ámbito social. Desde hace 2 años, también me dedico al acompañamiento individual con personas que han vivido violencias sexuales, desde el paradigma de Trabajo de Procesos.

Cuando empiezo a pensar en escribir este trabajo, no sé por donde cogerlo, incluso me cuestiono si tengo suficiente conocimiento y experiencia para escribir sobre esto. Y a la vez, siento una fuerza interna que me apoya y me legitima a

² Bollera: es una identidad política que implica cuestionar el heteropatriarcado y el pink washing, va más allá de la atracción sexual hacia las mujeres. También hay atracción hacia otras identidades disidentes (personas que no encajan en la norma).

³ Cis: o cisgénero hace referencia a quien se asume dentro del género que le fue asignado al nacer.

escribir desde donde sé y conozco hasta el momento presente, sabiendo que cuando acabe este trabajo, habré aprendido mucho más y me daré cuenta de otros muchos aspectos de este campo que me quedarán por conocer e investigar.

Es un tema muy complejo que genera mucho dolor. La violencia sexual es la forma de ejercer poder sobre otra persona y de dominar el cuerpo de otra persona más cruel que he visto nunca. Es como una tortura. Puede ser física (abuso, violación) o psicológica (acoso sexual, terror sexual). Históricamente ha imperado el silencio, y desde el movimiento #metoo y #yotecreo, se ha empezado a romper con fuerza el silencio. Acabo de googlear cuándo empezó el #metoo y este movimiento existe desde el 2006 gracias a Tarana Burke, mujer negra activista del sur de EEUU que trabaja con mujeres migrantes y que lo empezó a usar para impulsar un proyecto comunitario donde invitaba a las mujeres racializadas a hablar de violencia sexual, después, en el 2017 la actriz Alyssa Milano lo usa para denunciar al productor Harvey Weinstein. Desde entonces, en occidente han salido a la luz muchos casos de violencia sexual y cada vez que hay una agresión sexual, salen feministas a apoyar a la parte agredida, a visibilizar al agresor/agresores y a denunciar las bajas condenas, la impunidad o las malas praxis de la institución. Pero esto solo es una pequeña parte de todo lo que se está moviendo socialmente alrededor de este tema en diferentes partes del mundo.

Me gustaría explicar qué me movió a escoger este tema para el trabajo final, todo empezó hace unos años, en el 2018, cuando hice 24 foros abiertos sobre violencia sexual, eran dos proyectos diferentes donde el formato era hacer una obra de teatro y luego un foro abierto.

La obra "Inercia"⁴ trata sobre el abuso sexual infantil y la hicimos 14 veces en varios teatros con público de todo tipo, solían venir a verla una media de 50 personas y participaban entre 30 y 40 personas cada vez. Facilitado por Eva Sanchez⁵ y yo.

La obra "El carrer és nostre"⁶, trata sobre el acoso sexual callejero, y lo hicimos 10 veces en contextos educativos con público desde los 13 años.

⁴ Es una pieza teatral breve, escrita y dirigida por Marina Paytubí y representada por Celia Baeza y David Font. Más información: <https://www.barts.cat/es/e-809/INERCIA>

⁵ Eva Sánchez, diplomada en Trabajo de procesos: <https://evasanchezdiaz.wordpress.com>

⁶ Comparto un vídeo que explica el proyecto: <https://www.youtube.com/watch?v=USFVT-GFi3A>

Participaban unas 20-30 personas. Creado por Anna Bigordà, Núria Corominas y yo, facilitado con Anna Bigordà y Edurne Larracoechea.

Paralelamente a este proceso que duró todo un año, empecé a leer y a investigar sobre la Justicia Restaurativa, y vi conexiones entre este paradigma y la metodología de los foros abiertos de trabajo de procesos. El enfoque principal de la Justicia Restaurativa es sanar a los seres humanos, las relaciones y las comunidades. Uno de sus principios es el de la responsabilidad comunitaria, donde habla de la importancia de atender el impacto y las necesidades de la comunidad. Al mismo tiempo nombra que las comunidades tienen la responsabilidad de cuidar de sus miembros y de prevenir los futuros perjuicios. El Foro Abierto orientado a procesos promueve la conciencia de los sentimientos más profundos y de las señales comunicativas de todas las personas de la comunidad, es un marco idóneo para conocer la gran diversidad de impactos e ideas de sus participantes. Un espacio en el cual reunirse con el fin de resolver problemas y crear comunidad.

Entonces lo vi claro, a través de la experiencia de los Foros Abiertos, sentí que se estaba empezando a reparar una parte del impacto que tienen las violencias sexuales en las comunidades. Y así fue cómo escogí el tema, y desde entonces, he estado investigando, practicando y facilitando alrededor de la violencia sexual, el enfoque restaurativo y el trabajo de procesos.

1. 2. ¿A QUIÉN VA DIRIGIDO?

Va dirigido a toda persona que tenga curiosidad sobre el tema, y sobretodo a aquellas que trabajen en el campo de la facilitación de personas, relaciones y grupos desde el paradigma del trabajo de procesos, para que puedan ser más conscientes de cómo afectan las violencias sexuales y cómo podemos intervenir. Este trabajo pretende ser un espacio donde compartir mi experiencia, ordenar ideas y aportar a la comunidad todo lo que he ido aprendiendo hasta ahora.

1. 3. ¿QUÉ APROXIMACIONES METODOLÓGICAS EXPLICO?

A continuación, voy a nombrar los conceptos y metodologías en las que me baso para trabajar en el campo de la violencia sexual y la comunidad, y en el punto 4

del presente trabajo, desarrollaré cada una de ellas a partir de teoría y ejemplos basados en mi experiencia de trabajo.

Primero recuerdo introducirme en la mirada restaurativa, conociendo a Hector Aristizábal⁷, uno de mis mayores mentores en el trabajo con personas alrededor del impacto que generan las opresiones sociales a nivel individual y colectivo. Lo hice a través de los círculos de palabra o círculos restaurativos, una herramienta muy potente que llevo años utilizando para procesar temas difíciles de las comunidades (institutos, organizaciones, colectivos de movimientos sociales, grupos de convivencia, etc). También con él aprendí la importancia del ritual y su poder transformador. Más tarde, investigando más recursos en la misma línea, conocí la Justicia Restaurativa, que me ha aportado una perspectiva más amplia a la hora de facilitar grupos, el punto clave fue darme cuenta de que la responsabilidad de la violencia sexual no solo está en la persona que agrede, sino que el rol agresor también puede darse en cómo la comunidad actúa cuando ocurre una agresión sexual, y por tanto, también tiene parte de responsabilidad, y a la vez, parte del rol de víctima, por la inseguridad que pueda generar en la comunidad una situación así y ésta se pueda repetir. Más adelante sigo explicando con detalle.

Paralelamente, conocí el paradigma de la Psicología Orientada a Procesos, también conocida como Trabajo de Procesos. Creado por Arnold Mindell y otros colegas en Suiza, actualmente se desarrolla en varios países de todo el mundo. El método se basa en la psicología analítica de C.G.Jung, teoría de la comunicación, filosofías orientales, teoría de sistemas y física cuántica.

Una de sus premisas principales es que podemos explorar e integrar todos y, especialmente, *los aspectos* más difíciles de *nuestras vidas*, como los problemas en relación, los síntomas corporales, los sueños que nos perturban, los cambios inesperados, o el trauma, entre otras experiencias. Podemos encontrar una visión más profunda de las fuentes de nuestros problemas y de las nuevas soluciones, a menudo sorprendentes. Además, esta exploración puede mostrarnos caminos hacia un mayor desarrollo y proporcionar apoyo para crear nuevos patrones enriquecedores. El trabajo de procesos se puede utilizar en varios parámetros: con individuos, parejas, comunidades, grupos y

⁷ Hector Aristizábal: <https://imaginacion.org/artists/hector>, este es de su proyecto con su nueva forma de trabajo que ha desarrollado a lo largo de los años en diferentes países del mundo y que ahora utiliza en Colombia para trabajar el trauma colectivo de la situación política del país <https://www.reconectando.org/index.html> .

organizaciones. Recomiendo las contribuciones de Arlene Audergon⁸ y de Neus Andreu ⁹sobre trauma y justicia restaurativa en otros contextos desde la perspectiva de trabajo de procesos.

En este trabajo me centro en el trauma y los foros abiertos. Entender el trauma explicado desde el paradigma de trabajo de procesos me ha ayudado mucho a entender qué nos pasa a nivel intrapsíquico cuando vivimos algún tipo de violencia sexual, pero también cómo se dan los roles del trauma en la comunidad para comprender más las tensiones y retos derivados del impacto que genera la violencia sexual en los colectivos donde he facilitado la gestión de agresiones sexuales.

Los foros abiertos me han permitido experimentar intervenir en la comunidad a través de procesar el impacto de la violencia sexual a nivel social y poder romper el silencio, procesar el campo y concienciar sobre cómo afecta este tipo de violencias en nuestras vidas de forma individual y colectiva.

⁸ Audergon, Arlene (2005) The War Hotel: Psychological Dynamics in Violent Conflict, Book Review: Europe's Journal of Psychology.

⁹ Andreu, Neus (2017) The footprints of the past: The role of the history in the present. Final project submitted as part of the process work UK diploma program.

2. VIOLENCIAS SEXUALES

A continuación, describiré algunos conceptos clave para compartir el marco interpretativo desde el que entiendo las violencias sexuales, ya que hay voces diferentes desde diversos ámbitos académicos, desde los activismos y movimientos sociales, desde los sistemas de justicia, desde las múltiples y variadas experiencias de personas igualmente diversas, etc.

El sistema patriarcal y heteropatriarcal

Las violencias sexuales existen y se dan dentro del marco de opresiones del sistema patriarcal y heteropatriarcal.

El patriarcado se puede definir como organización social, política y cultural, estructurada de manera que, quienes ostenten la masculinidad hegemónica, tengan más poder que las mujeres, niñas, niños y otros cuerpos más vulnerables de esta organización.

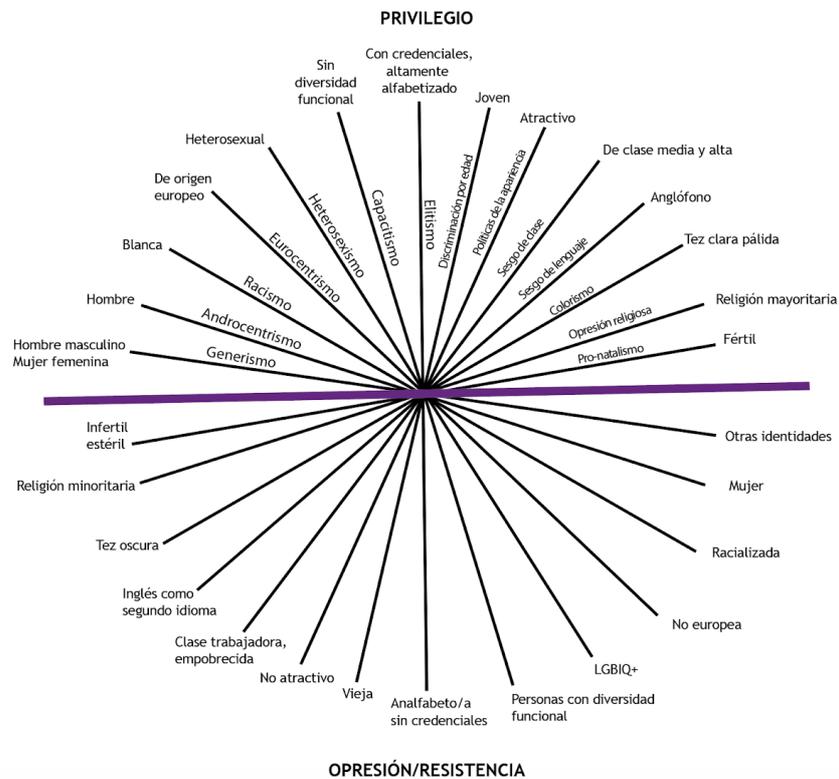
El Heteropatriarcado se puede definir como organización social, política y cultural, en donde la heterosexualidad constituye una norma reguladora del comportamiento, que da lugar a desigualdades y violencias en función de su ostentación o presunción. Este concepto no tiene un origen definido, se ha nutrido de diversas aportaciones de la sociología feminista. Con la difusión de la teoría de género y la Teoría Queer a finales de los 90 y principios de la década del 2000, el concepto del patriarcado evolucionó hacia la idea de 'heteropatriarcado'.

La mirada interseccional

Las violencias sexuales y sus consecuencias, igual que cualquier otra forma de violencia basada en el género, no afectan de la misma manera a todas las mujeres e identidades disidentes. Las diversas formas de discriminación que afectan a las mujeres en las sociedades tienen un impacto en relación con las violencias que las afectan y sobre todo en las respuestas institucionales frente a estas violencias. Desde esta óptica, factores como el origen étnico o la raza de la mujer, la condición de minoría o indígena, color, situación socioeconómica y/o casta, lengua, religión o creencias, opinión política, origen nacional, estado civil, maternidad, edad, origen urbano/rural, estado de salud, discapacidad, edad derechos de propiedad, condición de lesbiana, bisexual, transgénero, transexual, intersexual u otras disidencias, analfabetismo, solicitud de asilo,

estatuto de refugiado, estatuto de persona desplazada, desplazados internos o apátridas, las personas mayores, la situación migratoria, la situación de cabeza de familia, vivir con el VIH/SIDA, la privación de libertad y la prostitución, así como la trata de mujeres, las situaciones de conflicto armado, la inmigración ilegal geografía" (CEDAW, 2017, p.12), interactúan adoptando formas diferentes de discriminación.

Dado que las mujeres experimentan formas múltiples e interrelacionadas de discriminación en base a estos factores (entre otros), es necesario que las diversas intervenciones (preventivas, de protección, atención, investigación, sanción y reparación) tengan en cuenta los efectos agravados, o las afectaciones diferentes que las violencias sexuales generen en determinados grupos de



Fuente: Patricia Hill Collins

mujeres, y que requieren respuestas adecuadas (CEDAW, 2017, p.12). Es importante que la perspectiva interseccional vaya más allá de nombrar la diversidad de identidades e intersecciones que hay y que nos centremos en qué desigualdades se generan, en qué sistemas se inscriben y en cómo perpetuamos las opresiones de poder desde la violencia estructural. La feminista decolonial Ochy Curiel dice "no se trata de describir que son negras, que son pobres y que son mujeres; se trata de entender por qué son negras, son pobres y son mujeres" (Curiel, 2015, p.54).

Definiciones

La **violencia** según la OMS es el uso intencional del poder físico o la fuerza, amenazas contra uno mismo, otra persona, un grupo o una comunidad que tiene como consecuencia o es muy probable que tenga como consecuencia un traumatismo, daños psicológicos, problemas de desarrollo o la muerte. La naturaleza de los actos de violencia puede ser: física, sexual, psíquica, los anteriores incluyen privaciones o descuido.

Otra definición que aporta Johan Galtung (1990) sobre la violencia es que puede ser vista como una privación de los derechos humanos fundamentales, en términos más genéricos hacia la vida, *eudaimonia*, la búsqueda de la felicidad y prosperidad, pero también lo es una disminución del nivel real de satisfacción de las necesidades básicas, por debajo de lo que es potencialmente posible. Las amenazas son también violencia. La violencia siempre ocurre cuando las personas son influenciadas de tal manera que su desarrollo físico y mental está por debajo de su potencial real. Por tanto, la violencia es la causa de la diferencia entre desarrollo potencial y desarrollo real.

El **abuso** según Mindell (1995), es el uso injusto del poder físico, psicológico o social contra otros que no pueden defenderse porque no tienen el mismo poder físico, psicológico o social.

El abuso es un término cargado de emociones. En una situación de abuso, suele haber una persona sin poder contextual, y la otra persona en cambio, si tiene la intención de llegar a un objetivo concreto, independientemente de los efectos sobre sí misma y su oponente, entonces estará lista para llevar la situación hasta el punto en que su oponente ya no pueda defenderse y se convierte en abusada. Entonces, la persona que no incluye la seguridad y la relación humana en sus objetivos tiene al menos la intención de abusar de la otra, y se convierte en abusadora. Dominar con éxito a alguien conlleva consecuencias más destructivas y encubiertas a largo plazo. (Goodbread, 2010)

Las **violencias sexuales** son actos contra la libertad sexual de las personas; cualquier forma de interacción sexual sin consentimiento, entendiendo este último concepto como algo consensuado, participado, expresión de la voluntad de la otra persona. Si bien es un concepto en discusión, entendido a grandes

rasgos diríamos que 'violencia sexual' incluye todas las violaciones de la autonomía sexual y la integridad sexual.

Vendrían a ser todos aquellos actos de índole sexual ejercidos por una persona, generalmente un hombre, en contra de la voluntad de otra, generalmente una mujer o niño, que se manifiesta como amenaza, intrusión, intimidación o ataque, y que puede ser expresada de muy diversas formas.

Las manifestaciones de estas violencias toman múltiples expresiones, y los ámbitos donde se expresan ocupan todas las



esferas de la vida, pues van desde el ámbito de la pareja, el familiar y el laboral, el ámbito comunitario e incluso en el simbólico. (Freixanet, 2020) Las estimaciones mundiales publicadas por la OMS indican que alrededor de una de cada tres (35%) mujeres en el mundo han sufrido violencia física y/o sexual de pareja o violencia sexual por terceros en algún momento de su vida. En el Anexo 1 de este trabajo, comparto una serie de indicaciones sobre cómo podemos sentirnos después de una violencia sexual. Y recomiendo la Fundació Vicki Bernadet para casos de abuso sexual infantil que se sitúa en Barcelona y Zaragoza.

La **Cultura de la Violación**, este término surgió en la década de los 70 con la segunda ola feminista¹⁰ y se creó para describir las formas en que las sociedades normalizan la violencia sexual, al ignorarla, minimizarla, silenciarla, culpabilizar a las víctimas, e, incluso, fomentarla con actitudes misóginas.

La cultura de la violación es un sistema de creencias que naturaliza que los hombres cis agredan, lo que les convierte en sus máximos responsables es que son los que cometen el 99%¹¹ de las violaciones denunciadas.

¹⁰ Referencia sacada de https://es.wikipedia.org/wiki/Culturadelaviolación#cite_note-10

¹¹ Referencias de estadísticas en el ámbito de las violencias sexuales:

- <https://www.rainn.org/statistics/victims-sexual-violence>
- <https://www.epdata.es/datos/denuncias-delitos-agresion-abuso-sexual-datos-graficos/251>

Se transmite a través de la televisión, bromas, anuncios publicitarios, mundo laboral, cierta pornografía, chistes, la industria cinematográfica, en las legislaciones y en todos lados. Se asume que la violencia es inherente en la vida y a las relaciones, por lo tanto, es inevitable. Cierta violencia es incluso sexi o sexualizable.

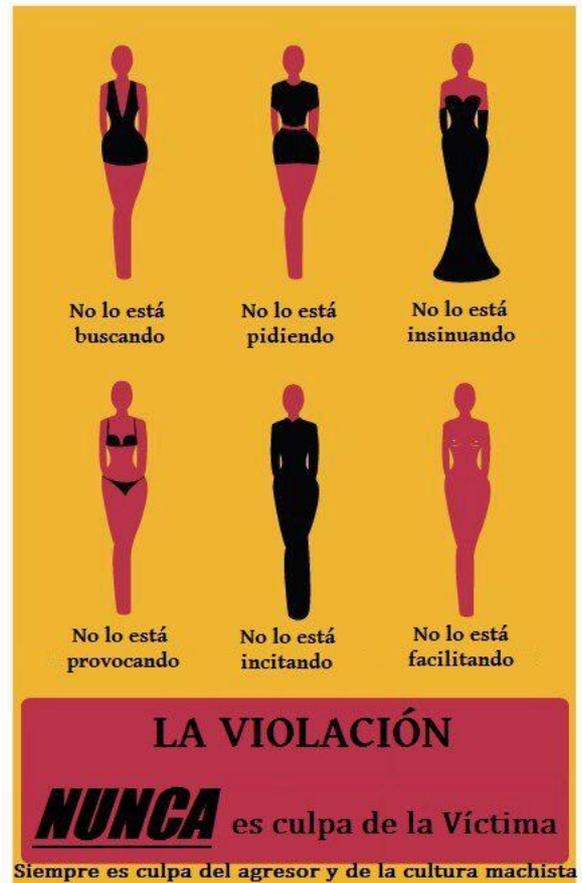
Debido al sistema patriarcal, la degradación de la mujer es una constante, ya que se le ve como un objeto sobre el que se tiene poder, control o derecho. En cambio, es recurrente considerar que el hombre es violento por el simple hecho de ser hombre, lo cual justifica sus acciones porque hacemos de una conducta machista algo natural.



Imágenes reales de anuncios de algunas marcas conocidas de los últimos 5 años.

El **terror sexual**, término desarrollado por Nerea Barjola (2018), es un concepto muy interesante que se articula en base a un relato sobre la violencia sexual que pone el foco en las mujeres y les envía mensajes constantes de peligro. Forma parte de él el discurso que se les traslada a las niñas desde pequeñas y que acaba derivando en los habituales "ten cuidado", "avísame cuando llegues", "¿vienes con alguien?" o "ten las llaves preparadas cuando te acerques al portal". Ello provoca, según un informe publicado en 2016 por Emakune, el Instituto Vasco de la Mujer, una "discriminación" en sí misma contra las mujeres, que se ven sometidas a un malestar emocional "sistemático". ¿Puede haber aumentado este miedo en las mujeres a raíz de la visibilización de la violencia sexual de los últimos años? La violencia contra las mujeres se ejerce doblemente en sus cuerpos: mediante la violencia física explícita y mediante el relato aleccionador que controlará su conducta.

Se ha ido creando un sistema de creencias en nuestra sociedad occidental a través de los cuentos, la educación, las madres, las abuelas, los medios de comunicación. Éstos construyen un relato correctivo contribuyendo así a la extensión de la violencia sexual contra los cuerpos de todas las mujeres, dictaminándoles su rol social y el modelo de conducta a seguir si deseaban estar protegidas. Por ejemplo, en el año 1992 hubo una violación y asesinato a 3 adolescentes de Alcàsser (Valencia), el conocido "caso Alcàsser", donde los medios de comunicación se basaron en cubrir la vida de las jóvenes culpabilizándolas de lo ocurrido, exhibir sus restos mortales y generar debates sobre la violencia general social. Cuando enseñaban las tres fotos de las jóvenes asesinadas junto con la foto de la amiga que no salió ese día, ésta encarnó el cuerpo aleccionado, pero a la vez se aleccionó a toda una generación de chicas jóvenes.



El mensaje que se dio fue: "aprender lo que pasa a las mujeres que van solas por la calle, hacen autostop, ocupan el espacio público o van de fiesta". Este discurso convierte al cuerpo de la mujer como un cuerpo vulnerable que puede ser violado en cualquier momento.

Las consecuencias son el llamado "terror sexual", según nombra Barjola (2018) en su libro, y en mi experiencia profesional lo he podido observar muy claramente, existe un miedo a salir sola por la calle, a beber demasiado, a vestirse de determinadas maneras, a silenciar las violencias sexuales vividas por miedo a que se les culpe. Son mecanismos aprendidos y interiorizados en las prácticas cotidianas de la mayoría de las mujeres donde hay una reformulación de actitudes (dejar de hacer autostop, vestirse con ropa ancha, caminar de forma masculina, llamar por teléfono a alguien cuando vas sola, ...).

Esto conlleva a un imaginario social donde el hombre puede acosar o violar en cualquier momento a una mujer, en cambio, en el 85% de los casos de violencia sexual, la agredida conocía previamente al agresor, lo cual cuestiona este imaginario.

La violencia sexual **relacionada con los conflictos armados** abarca las violaciones, la esclavitud sexual, la prostitución forzada, los embarazos forzados, la esterilización forzada y cualquier otro acto de grave violencia sexual contra personas que tienen una vinculación directa o indirecta con un conflicto. Es un método de guerra deliberado y planificado que busca humillar, degradar y destruir el tejido social del «enemigo» y que afecta a mujeres, hombres, niñas y niños, aunque se dirige, mayoritariamente, contra las mujeres. Su eficacia como instrumento de terror colectivo e individual de manera simultánea explica en parte su presencia en un elevado número de contextos afectados por la violencia armada y política. Desde que, en la década de los noventa, tras el genocidio de Rwanda y los conflictos armados que asolaron la región de los Balcanes, la violencia sexual como arma de guerra se convirtiera en una cuestión de interés público después de una larga historia de silenciamiento, su presencia en los debates públicos sobre los conflictos armados y su impacto en la población civil ha sido creciente (Skjelsbaek, 2001).

La violencia sexual como arma de guerra persigue varios objetivos. En primer lugar, tiene una dimensión individual: la del sometimiento de la víctima mediante el terror que provocan los abusos sexuales. Por otra parte, ésta tiene una dimensión colectiva muy importante, puesto que mediante su utilización se pretende humillar a toda la comunidad enemiga y no sólo a la mujer que es víctima de ésta. El cuerpo de la mujer, que es considerado propiedad masculina y propiedad de la sociedad, es el medio para transmitir un mensaje de humillación y poder al enemigo. Es decir, que mediante el cuerpo de las mujeres no sólo se ejerce un control sobre ellas, sino que este control se hace extensivo a toda la sociedad enemiga.

3. DEFINICIONES

3. 1. TRABAJO DE PROCESOS: CONCEPTOS BÁSICOS¹²

La Psicología Orientada a Procesos (o "Trabajo de Procesos") es un paradigma de teoría y práctica desarrollado por Arnold Mindell, físico y analista junguiano. El trabajo de Mindell que abarca más de 30 años, comenzó con un enfoque mente-cuerpo en el trabajo con individuos y se amplió al trabajo con las relaciones, las dinámicas de grupo y de organización y la resolución de conflictos comunitarios.

A continuación, defino diferentes conceptos que utilizaré a lo largo de este trabajo con ejemplos concretos en relación al campo de las violencias sexuales:

Democracia profunda

La democracia profunda, en su manifestación más profunda, se refiere a una apertura no sólo hacia los puntos de vista de otras personas y grupos, sino que también abarca una apertura a las emociones y experiencias personales, que tienden a quedar excluidas del conflicto y del discurso público racional (Mindell, 1992).

Tiene muchos aspectos, muchos de los cuales están relacionados con conceptos filosóficos derivados de la física cuántica. Sugiere que la sabiduría y la dirección se encontrarán dentro de una comunidad cuando se facilite la interacción entre todos los puntos de vista, incluidas las partes centrales y las de los márgenes, y las emociones de conflicto.

La democracia profunda también se refiere a la conciencia de las diferentes dimensiones de la vida individual, grupal y la vida de la comunidad: los problemas sociales y políticos que preocupan, los roles y polarizaciones subyacentes y el nivel más profundo compartido de la experiencia.

Tres niveles de realidad

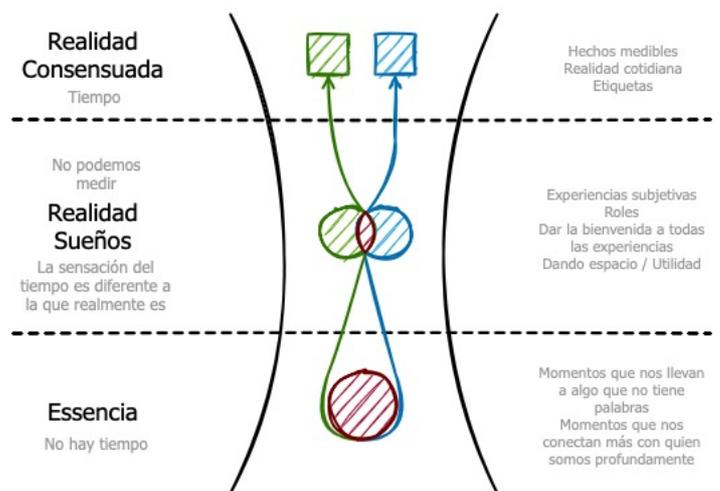
El concepto de realidad va ligado a la percepción de la realidad y las experiencias que vivimos y que ocurren en diferentes niveles o "mundos paralelos" al mismo tiempo, aunque normalmente solemos enfocarnos en uno. Por cuestiones prácticas y de coordinación con la vida diaria, hemos ido definiendo aspectos que llamamos "reales" por acuerdo común, dentro del contexto cultural o regional en el que vivimos. Sin embargo, en el contexto de

¹² Las definiciones están sacadas de Arnold Mindell (1995), Gill Emslie (2014) y Julie Diamond (2005).

las experiencias, lo que es "real" tiene otros parámetros, porque está en otra dimensión que no se ajusta a un consenso:

- La realidad consensuada es aquella que se fundamenta en un acuerdo colectivo general de la cultura internacional dominante, es decir, son las experiencias objetivas que se aceptan o se acuerdan como lo "real".
- La realidad de los sueños es la que pertenece al ámbito personal de la experiencia y que cuenta con menos consenso en la cultura dominante, es decir, son las experiencias subjetivas que no son aceptadas como "reales", tienen que ver con los sueños, los sentimientos, las fantasías, las proyecciones y otras experiencias que construyen nuestro mundo interno.
- El nivel esencia es donde se experimenta la totalidad, la interconexión y la sensación de unidad con el universo o la vida. En diferentes tradiciones del mundo se refieren como: el Tao que no puede ser nombrado, Dios en la cultura occidental, la mente de Buda, la inteligencia de la Naturaleza o el Nagual.

Los tres Niveles de Realidad



Este mapa multidimensional de la realidad permite tener un enmarque para la facilitación de toda la información que hay en el campo. Esto incluye la atmósfera, las señales no intencionales de comunicación, el estilo y tono de voz o el lenguaje del cuerpo, los temas que se presentan y las dinámicas de poder.

Proceso primario

Son aquellas experiencias más conocidas y cercanas a la identidad de la persona. Transmite comunicación intencional a través del lenguaje y de gestos deliberados. La descripción de sí mismo, los métodos y cultura con que nos identificamos como individuos y como grupos. El término "proceso" enfatiza el hecho de que la identidad cambia con el tiempo.

Proceso secundario

Proceso Secundario son aquellas experiencias que están alejadas de la sensación de identidad de la persona y del grupo. Transmite comunicación no intencional no verbal, mediante posturas corporales, gestos y movimientos, y verbal a través de patrones del habla que contienen significados implícitos y del paralenguaje –incluye tono de voz, ritmo y volumen-.

Límite

El límite separa ambos procesos (el primario y el secundario). Representa el límite de la experiencia conocida, así como el punto de contacto con experiencias o identidades desconocidas. Son producto de la marginalización. Es sentido como incómodo, trae nerviosismo o excitación, porque es un encuentro con algo nuevo y no familiar. Una vez algunas experiencias secundarias son traídas a la conciencia ordinaria, se vuelven primarias, transformando otras experiencias en secundarias y creando nuevos límites.

Señales

La comunicación intencional y no intencional está compuesta por numerosas “señales” o piezas de información. Las señales pueden ser fácilmente perceptibles o difíciles de detectar. Aquellas que son perceptibles para los sentidos se llaman “estables” o “no intermitentes”, porque persisten el tiempo suficiente para que la percepción ocurra. Las señales que escasamente atraviesan el umbral de la percepción se llaman “intermitentes”, “flirts” o “pre-señales”. Estas señales pueden apreciarse fugazmente, pero no persisten el plazo suficiente o con la intensidad suficiente para volverse focos de atención.

Doble señal

Señal no intencional que envía un mensaje que es incongruente con el mensaje intencionado. Por ejemplo, cuando dices que estás bien pero tu tono de voz y tu expresión facial dan a entender que no estás bien, que hay algo más que no estás diciendo.

Campo

A medida que el Trabajo de Procesos desarrollaba sus aplicaciones en el ámbito grupal y en relación a lo que pasa en el mundo, se empezó a ver los grupos de personas y su atmósfera como un campo. Mindell sacó este concepto de la física cuántica.

El campo se refiere a la atmósfera o clima de cualquier comunidad, incluyendo su física, ambiental y emocional entorno.

En el campo hay varios roles que se polarizan. Como dice Diamond (2005), un rol puede definirse como una unidad de comportamiento con significado social. El campo constela una serie de roles que aparecen alrededor de una intención, por ejemplo, en un proceso de grupo o foro abierto, el grupo decide hablar sobre abusos y eso constela los roles del campo, y el proceso que sucede ahí no solo tiene que ver con la psicología o experiencias de las personas presentes, si no que también sirve para procesar temas globales, roles en el campo, más allá de los individuos que están presentes.

Rol/Roles

Es un punto de vista o función dentro de un campo, generalmente ocupado por varias personas en diferentes momentos.

El concepto de roles pertenece al aspecto onírico del proceso grupal. aunque cada rol, como el de jefe, subordinado, paciente o ayudante, parece estar localizado en un individuo o grupo determinado, en realidad es un espíritu del tiempo que debe ser ocupado por muchas de nosotras. En otras palabras, cada rol es mucho más grande que cualquier individuo o grupo. Y, cada una de nosotras es más grande que cualquier rol. Es decir, las personas no son roles.

Rol fantasma

Un rol en un campo que está desocupado (nadie está representando o expresando el rol, nadie se identifica con ese rol) pero que, sin embargo, se siente presente. Los fantasmas forman parte de la realidad de los sueños. Se refieren a aquellas cosas de las que se habla pero que no están directamente representadas por nadie en un grupo determinado. Contienen información importante del proceso secundario de la relación o del grupo.

Algunos roles fantasmas típicos son los antepasados de los que se habla pero que ya no están presentes, "el malo o mala" que no está en la habitación, el entorno, etc. Entrar, representar, expresar las opiniones y pensamientos de los roles fantasmas pueden ser claves importantes en los procesos y es importante saber que todos comparten estos roles de fantasmas.

Niveles de interacción en las relaciones:

En trabajo de procesos vemos tres niveles de interacción pasando simultáneamente: **el nivel individual o intrapersonal**, donde la relación es un canal para cada uno de los dos individuos y la relación refleja sus procesos internos (están el proceso primario y el secundario de cada una de las personas), **el nivel de relación o comunicación** que involucra la interacción entre personas, y **el nivel de campo o mundo** que involucra la relación como entidad sobre sí misma con su propio proceso de sueño (un proceso primario y secundario de la relación) y la relación como canal para el campo más amplio (el contexto social dentro del cual existe la relación).

Hots pots/Puntos álgidos

*Material elaborado por Raul Rodríguez.
www.raulrodriguezprocesos.es*

Un punto álgido es un momento potencialmente volátil de la comunicación en el que un conflicto puede escalar rápidamente o bien las personas, al percibir la tensión, pueden retroceder en el tema. Aunque es natural intentar evitar un punto álgido, la evitación puede ser peligrosa. Cuando se ignoran, los puntos álgidos, estos vuelven a aparecer y -si se ignoran repetidamente- conducen a una escalada y a una posible violencia. Sin embargo, los puntos álgidos también pueden servir de puerta para la transformación de conflictos.

Fomentar y facilitar el diálogo en los puntos álgidos puede conducir a un entendimiento más profundo entre las personas en conflicto o a encontrar una dirección hacia adelante.

Worldwork o trabajo global

Es el término genérico para los métodos basados en la democracia profunda que se utilizan en la creación de comunidades y en la resolución de conflictos, tanto para grupos pequeños como para grupos grandes (de hasta mil personas). El *worldwork* se ha creado tanto para lidiar con comunidades que se encuentran en equilibrio como para aquellas que se encuentran inmersas en estados extremadamente caóticos de transformación. En un lado del espectro del *worldwork* están los procedimientos de negociación y las reuniones de negocios, donde el foco está en encontrar soluciones inmediatas a los problemas. En el otro lado del espectro están las interacciones de grandes grupos en las que se procesan temas emocionales, a veces traumáticos, y muy arraigados. El objetivo en estos casos no es una resolución inmediata sino descubrir y explorar esos temas.

Metahabilidad

La meta-cualidad, o la intención que hay detrás del uso de una habilidad. La "manera" en que una dice o hace algo, que puede ser dura, útil, compasiva, juguetona, científica, ... es una metahabilidad.

Elderazgo

Mindell distingue entre liderazgo y elderazgo. El elderazgo es un rol y una metahabilidad: la capacidad de cuidar de los demás y de todo el sistema simultáneamente entre todos los puntos de vista.

3. 2. OTRAS DIFINICIONES

Comunidad

En el presente trabajo, al hablar de comunidad me refiero a todos aquellos sistemas o redes de relaciones en los cuáles estamos inmersas, que comparten un sentido de pertenencia, sistema de valores, afinidades y fines. Son grupos de personas que constituyen un sector de la sociedad. Se diferencia del término *sociedad* en cuanto a que es un conjunto de personas que interactúan entre si, pero no necesariamente tienen rasgos en común más allá de la cultura y los sistemas de creencias dominantes. También podríamos decir que la sociedad es un conjunto de personas que conforman ciertos tipos de comunidades.

Ejemplos de comunidades son: la familia sanguínea o escogida, los círculos de amistad, la escuela, instituto, universidad, colectivos a los que pertenecemos (deportivos, políticos, culturales, movimientos sociales, artísticos, etc.), el trabajo, el barrio o pueblo donde vivimos, las comunidades religiosas y espirituales, entre otras.

Trauma

Un evento traumático es aquel que genera un trauma en una persona o comunidad, y se define como un suceso intenso que surge de forma violenta, que resulta inesperado y fuera de control y que al poner en peligro la integridad física o psicológica de una persona, que no tiene recursos para afrontarlo, tiene

unas consecuencias difíciles para la persona que las vive, sobretodo de terror, de indefensión y de pérdida de seguridad. Suele ser un suceso que no esperas encontrarte, no suele ser habitual y esto conlleva que se viva con intensidad y sin saber muy bien como actuar. El elemento clave es la pérdida de confianza básica. Algunos ejemplos: agresiones sexuales, relaciones de violencia intrafamiliar, actos de terrorismo, secuestro, tortura, delitos violentos, suicidio de un ser querido, catástrofes naturales, guerras.

Uno de los impactos más fuertes es cuando la violencia es intencional e injustificada, generada por otra persona.

Según McCann y Pearlman (1990), se puede considerar que evento es traumático desde un punto de vista psicológico si es una amenaza o ataque que:

- Ocurre de pronto, inesperadamente o fuera de toda norma (esto incluye abusos continuados).
- Excede la capacidad que percibe el individuo para poder manejar la amenaza o el ataque.
- Perturba los marcos de referencia del individuo y otros esquemas básicos que le sirven para entender y manejarse en el mundo.

Para la OMS, en el CIE-10, el trauma ocurre cuando: La persona ha estado expuesta a un acontecimiento estresante o situación (tanto breve como prolongada) de naturaleza excepcionalmente amenazadora o catastrófica, que podría causar un profundo disconfort en casi todo el mundo.

El Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales, DSM-5 (APA, 2013), es más restrictivo ya que considera que para que se dé un trastorno por estrés postraumático es preciso que haya un suceso que implique (criterio A) exposición a la muerte, lesión grave o violencia sexual, ya sea real o en forma de amenaza, propias o de alguien muy allegado. Al considerar esto necesario para que haya un trastorno por estrés postraumático, esta definición deja fuera sucesos que pueden ser muy traumáticos y tener efectos devastadores; pero que no se relacionan directamente con situaciones de violencia física o peligro de muerte.

Según Levine (1999), el trauma tiene que ver con la pérdida de conexión –con nosotros mismos, con nuestro cuerpo, con nuestras familias, con otras y con el mundo que nos rodea. Esta pérdida de conexión usualmente es difícil de reconocer porque no ocurre de golpe. Puede producirse lentamente en el tiempo y podemos adaptarnos a estos sutiles cambios sin siquiera darnos cuenta. Estos son los efectos ocultos del trauma, los que la mayoría nos

guardamos. Podemos simplemente sentir que no estamos bien, sin darnos realmente cuenta de lo que está pasando; eso es, la socavación gradual de nuestra autoestima, confianza en nosotros mismos, sentimiento de bienestar y conexión con la vida.

Nuestras decisiones se vuelven limitadas a medida que evitamos ciertos sentimientos, personas, situaciones y lugares. El resultado de esta constricción gradual de la libertad es la pérdida de vitalidad y potencial para cumplir nuestros sueños.

Cuando hablamos del trauma, nunca se manifiesta igual en dos personas. Lo que para una persona puede ser dañino en el largo plazo, para otra puede ser estimulante. Hay muchos factores involucrados en el gran rango de respuesta a las amenazas. Estas dependen de factores genéticos, la historia de traumas del individuo o las dinámicas de su familia. Es vital que veamos estas diferencias.

Nos traumamos cuando nuestra habilidad para responder a una amenaza que percibimos se ve superada. Esta inhabilidad para responder adecuadamente puede impactarnos de maneras evidentes como de formas ocultas o que no se mostrarán por años.

Tipos de trauma:

- **El trauma único:** Se trata de un **evento crítico único, puntual**, como una agresión sexual o un accidente de tráfico. Por lo general no tiene consecuencias o afectaciones en la personalidad a largo plazo. No obstante, puede generar: reexperimentación del evento desagradable (como flashbacks), evitación de situaciones que recuerden al trauma, así como una cierta sintomatología. (Pujante, 2021)
- **El trauma complejo:** Este tipo de trauma se refiere a aquellos casos en que el evento es causado por otra persona de forma intencionada. Además, se da durante la etapa de desarrollo infantil-adolescente y de forma continuada y prolongada en el tiempo. (Pujante, 2021)
- **El trauma transgeneracional:** es un impacto, una transferencia donde el dolor emocional, físico o social sufrido por una persona en un momento dado que se transmite a las nuevas generaciones de formas que van mucho más allá del simple comportamiento aprendido. Se trata sobre todo de epigenética y sobre cómo la influencia del ambiente puede cambiar la expresión de determinados genes. Todo ello puede determinarse por el estilo de crianza y el patrón educativo, por el peso del recuerdo y esa narrativa consciente o inconsciente que envuelve a toda dinámica familiar. Esa donde el pasado continúa haciéndose

presente de muy diversos modos. Sin embargo, es algo que trasciende más allá, algo que como ya he señalado, puede llegar incluso a nivel genético. (Sabater, 2019)

- **El trauma colectivo:** El trauma colectivo es un efecto psicológico compartido por un grupo determinado de personas que han vivido de manera conjunta, un mismo hecho adverso. Ese efecto suele generar a menudo un cambio en la sociedad o una búsqueda de nuevos significados vitales. (Sabater, 2020) Algunos ejemplos son las guerras, ataques terroristas o las violencias sexuales.

4. CÓMO FACILITAR PROCESOS COMUNITARIOS ALREDEDOR DE CASOS DE VIOLENCIA SEXUAL

Crear libertad, comunidad y relaciones sostenibles tiene su precio. Cuesta tiempo y valor aprender a sentarse en el fuego de la diversidad, permanecer centrado en los momentos difíciles. Todo ello exige un buen conocimiento de cómo funcionan las organizaciones pequeñas y grandes, estar dispuestas a aprender de los foros ciudadanos abiertos y de las tensas escenas callejeras. Facilitar sin este aprendizaje, es una pérdida de tiempo y una repetición de los errores de siempre. (Mindell, 1995, p. 3)

La formación y el trabajo individual de las personas que facilitamos casos de violencias sexuales es muy importante, ya que necesitamos apoyo para garantizar que no nos veamos aisladas ni sobrepasadas por las emociones y los puntos álgidos que puedan aparecer en estos procesos.

En trabajo de procesos usamos el término “quemar leña”, que describe el proceso de trabajar a través de tu propia historia personal y colectiva cuando te das cuenta que hay activadores en los puntos álgidos del acompañamiento que estemos llevando a cabo. Es crucial darnos cuenta de cómo nuestras experiencias personales pueden estar atravesadas y descubrir cómo nos polarizamos en relación al resto de personas, posiciones y situaciones que nos podamos encontrar. En el apartado de los foros abiertos, pongo ejemplos concretos.

Trabajar sobre una misma no es algo puntual, sino un reconocimiento continuo de cómo nuestras más profundas historias personales y colectivas emergen y se fusionan en los puntos álgidos de nuestra interacción comunitaria, de lo fácil que es caer en una repetición y cómo nuestra conciencia marca la diferencia para prevenir los ciclos de violencia. Para hacer esto sin repetir el trauma, necesitamos habilidades especiales para ayudar a las comunidades a trabajar con la volátil dinámica emocional, física, social, política y relacional en los puntos álgidos de sus interacciones.

4. 1. TRABAJO INTERIOR DE LA FACILITADORA

Para empezar a facilitar en este campo, hace falta tener formación específica de cómo operan las violencias sexuales, la cultura de la violación y el sistema

heteropatriarcal y desde una mirada interseccional. En este sentido, mi formación ha sido de forma muy autónoma, leyendo muchos libros, artículos y, sobretodo, a partir de mi camino como profesional en el ámbito de las violencias de género.

También es importante conocer cómo opera el trauma en las personas, en las comunidades y en la sociedad en general. La formación en trabajo de procesos, así como en otros paradigmas psicológicos ofrecen un conocimiento y herramientas que ayudan a sostener procesos traumáticos de las personas y comunidades.

Por último, hace falta un entrenamiento y formación en facilitación de personas, relaciones y grupos que permita poder apoyar la interacción entre las diferentes partes de los agentes implicados.

A continuación, compartiré algunos puntos clave que pueden ayudar a prepararse en el campo de las violencias sexuales, ya que cada tema tiene sus particularidades. Para empezar, hace falta revisar nuestra historia personal, para saber cómo operan las violencias sexuales y el sistema heteropatriarcal en una misma, si hemos vivido alguna experiencia traumática, lo más probable es que la recordemos, que se active nuestra historia cuando acompañamos procesos. Por tanto, es recomendable darle espacio en terapia o haciendo trabajo interior, ya que, para transformar una experiencia traumática, necesitamos integrar con conciencia todos los roles del trauma en una misma, trayéndolos a la conciencia en lugar de marginarlos. En este punto, recomiendo ir al apartado donde explico los roles del trauma para ver de qué manera nos relacionamos con cada uno de ellos, con cuál es más fácil identificarse, con cuál reaccionas con facilidad, cuál es más inconsciente, etc. Esto ayuda a que nos ensoñemos menos a la hora de facilitar. Este fenómeno de ser "ensoñado" ha sido investigado a fondo por Goodbread (1997). La ensoñación se produce cuando una persona o un grupo ha tocado un límite de las partes más secundarias marginadas y aún no está preparado para comprometerse con ellas. A nivel de grupo, el trabajo de procesos llama a estos momentos "puntos álgidos". Las facilitadoras, como cualquier otra persona, experimentamos este fenómeno. Cualquier sentimiento de nuestra historia del trauma pasado puede desencadenarse y aparecer en el presente. Si no sabemos lo suficiente sobre ello, es probable que nos quedemos atascadas, congeladas o solo veamos nuestra parte.

Algo muy típico que suele pasar en este campo es ensoñarse o polarizarse mucho con el rol del agresor, ya que suele ser muy contracultural nombrarse

desde ahí y está muy mal visto por la sociedad, pero, a la vez, es muy importante que seamos conscientes de cuando hacemos daño, cuando podemos abusar de nuestro poder, y sobre todo, en el trabajo con personas o grupos, el rol de facilitadora tiene mucho poder, y en dinámicas de abuso sexual, el rol de quien abusa suele ser un rol fantasma, así que reconocer esas señales, tanto en el grupo como en una misma y traerlas a la conciencia, puede ser clave para aprender a relacionarnos con este rol y poder reconocer el impacto que tiene. En el siguiente capítulo hablo más detenidamente del rol del agresor.

Este punto liga con el siguiente, ser conscientes de nuestro poder y privilegios. Tener poder no es un problema en si mismo, sino que la falta de conexión con nuestro poder es lo que puede potencialmente generar un abuso de poder. El abuso de poder es algo que se puede evitar si trabajamos en la conciencia de nuestro uso del poder. Diamond (2016) define el poder, utilizado de manera responsable y eficaz, como la habilidad de impactar e influenciar a través de varios e imprevisibles contextos con legitimidad, con cooperación y acuerdo de los otros implícito o explícito, por un bien común o más grande. Trabajo de procesos habla del poder social, contextual, personal y espiritual. En el libro de Sentados en el fuego (Mindell, 1995) y en el de Power: A User's Guide (Diamond, 2016) se habla sobre el poder y hay ejercicios que pueden ayudar a trabajarse este aspecto.

Como ejemplo de quemar leña, compartiré un caso de un acompañamiento individual, el cual acabé dejando porque empecé a tener señales de mi cuerpo que me generaban rechazo hacia la persona. Recuerdo que fue un caso muy especial, le dediqué varios espacios de supervisión hasta que pude entender qué pasaba. Es una persona que tenía una historia de abusos y tenía la experiencia de haber sido agresor y víctima, y en el presente reproducía esta dinámica a nivel intrapsíquico continuamente, sentía que una parte suya abusaba de él y todo lo ponía en duda constantemente. Resultó que me había ensoñado con el rol de víctima y me costaba traer el impacto que tenía esta dinámica en mí. Empezó a darse también en la relación nuestra facilitadora-cliente, y sentía que tenía que poner límites muy claros, los iba poniendo, pero no lo suficiente, y hubiera sido importante ser más clara y trabajar más cómo se daba esta dinámica de abusos en nuestra relación. Finalmente, y con ayuda de mi supervisora, entendí que lo que me perturbaba era no haberme dado el espacio suficiente para sentir lo que me pasaba y traerme, que lo que sentía era legítimo, y que el límite que puse para no seguir con el acompañamiento era necesario para protegerme y estaba conectado con su proceso, ya que faltaba

el rol que pone límites a la dinámica del abuso. En todo este proceso, también me ensoñé con dudar de mi misma, dinámica que he nombrado que veía en él, así que fue importante conectar con mi poder, con quien soy, validar mi estilo de facilitación y darme cuenta que eso no es un problema y que puede que no le guste a todo el mundo. Estos aprendizajes ahora me ayudan en mi práctica diaria con otros clientes.

4.2. CONOCER BIEN QUÉ ES EL TRAUMA SEGÚN LA MIRADA DE TRABAJO DE PROCESOS

Las violencias sexuales son procesos traumáticos con diferente graduación, dependiendo del tipo de abuso de poder que se haya dado. Es el último y más reciente trauma que ha alcanzado la conciencia social gracias a los movimientos feministas de los años 70, que con el deseo de crear un cambio social.

Voy a hablar del trauma único según los tres niveles de realidad de trabajo de procesos: realidad consensuada, realidad de los sueños y la esencia.

Desde la **realidad consensuada**, diríamos que un suceso traumático es un acontecimiento que surge repentinamente, sin esperarlo, y no permite la defensa propia. Es una palabra que viene del griego y significa daño, herida, derrota. Éste pone en peligro la integridad física o psicológica de una persona, generando una pérdida de confianza y seguridad.

No hace falta que el trauma sea directamente hacia una persona, puede ser un hecho que haya pasado en el entorno más próximo y afecte, generando inseguridad, desprotección u otras sensaciones y emociones. Por ejemplo, el terror sexual viene dado por todas las experiencias traumáticas que han vivido las mujeres a lo largo de la historia y por la cultura de la violación que existe, creando así un trauma colectivo en las mujeres.

Es importante subrayar, sobre todo cuando se habla de roles, la importancia del reconocimiento de la violencia sexual y el evento traumático, su víctima y el autor en la realidad consensuada. Y diferenciar el trabajo terapéutico del trabajo comunitario, valorar cuando es el momento de trabajar individual o colectivamente y también, también diferenciar cuando es el momento de trabajar en cada nivel de realidad. A lo largo del capítulo daré algunas pistas.

Si vamos a la **realidad de los sueños** según la perspectiva del Trabajo de Procesos, los procesos traumáticos dejan un proceso no cumplido y se trabaja

para completar el estado, porque sino, a causa del trauma, se vuelve a la situación sin superarla, reviviéndola una y otra vez. Es el punto de encuentro donde el pasado y el presente se encuentran. Cuando lo revivimos, nos quedamos paralizadas en un momento, estancadas en una estrategia, en lo que no se pudo expresar en aquel momento.

La conciencia es la que permite entender la dinámica del trauma y poder seguir con aquello que se quedó incompleto, y para completar el proceso, hay que explorar todos los roles del trauma.

Los roles básicos en el contexto del trauma son la víctima, el agresor, el espectador (no implicado), el testigo (implicado) y el protector (a menudo es un rol fantasma). En el nivel relacional, son personas concretas en la sociedad. En el nivel intrapersonal, son roles de nuestro propio teatro interno. En el nivel transpersonal, son roles que ocupan sectores enteros de la sociedad. El Trabajo de Proceso va más allá al decir que todos estos roles pueden encontrarse como una parte intrapersonal de cada uno de nosotros, porque somos humanos, vivimos en este planeta y cocreamos la realidad en la que vivimos.

Necesitamos integrar con conciencia todos los roles en una misma, trayéndolos a la conciencia en lugar de marginarlos. Así la superviviente del trauma puede recuperar sus capacidades humanas, disfrutar de la vida, generarse seguridad y seguir con la vida social.

Pensar en los roles en el campo del trauma es muy útil, sin embargo, tenemos que tener cuidado de no olvidar que el trauma es único en cada persona, y cada una tiene su propia historia de recuperación del trauma.

Roles del trauma

A continuación, daré un breve resumen sobre el significado de estos roles según Büniger (2011):

- **Rol agredido/víctima/superviviente:** Suele ser el rol con el que la superviviente se identifica más en el nivel intrapersonal, pero podría no ser así. En primer lugar, porque hay algunas personas que ya no conocen la experiencia traumática inicial. En segundo lugar, porque, aunque lo sepan, saberlo intelectualmente y reconocer realmente el hecho internamente son dos cosas completamente diferentes. Reconocerse en este rol es la primera fase de la recuperación del trauma. Este rol es donde aparecen muchos sentimientos y suele tener un profundo proceso interno cuando se despliega.

Por ejemplo, en nuestra sociedad hay un estigma muy fuerte relacionado con ser víctima de una agresión sexual, se ve cómo frágil, a la que hay que cuidar, sucia o “pobrecita”, entre otros. Reconocerse en este rol implica también conectar con el dolor o emociones que de primeras pueden ser desagradables, en mi experiencia profesional he visto varios casos donde hay un rechazo o negación, y esto suele hacer que marginemos el impacto y que haya desapego (así estaría más en el rol de espectadora que en el de víctima, como veremos después). En el nivel mundo, solemos identificar a las mujeres y niñas como víctimas.

- **Rol agresor:** En el nivel relacional está muy presente. En el nivel intrapersonal es el rol con el cual la superviviente menos se identifica. Aun así, este se expresa a través de síntomas o perturbaciones. Este rol, mientras no sea integrado, será proyectado en su exterior, relaciones, etc. a través de dobles señales y causará mucho malestar. Es necesario apoyar a la superviviente para que pueda reapropiarse del poder de esta energía. En el nivel mundo, solemos identificar a los hombres como agresores.

La energía del agresor se queda congelada como reacción al trauma y ya no está disponible. Descongelar esta energía y hacerla útil de nuevo para la persona que la experimenta sólo como algo que le ha ocurrido, es uno de los objetivos centrales de la transformación del trauma, y una de las tareas más delicadas. Si no se integra, esta energía permanecerá en el ámbito de lo secundario y causará muchas irritaciones, no sólo para la propia superviviente del trauma sino también en sus relaciones. Este puede ser el proceso más importante de todo el proceso de transformación, es difícil, pero cuando una pueda sentirse lo suficientemente segura para trabajar en este rol, podría ser el momento. A nivel intrapersonal, este rol se suele dar en relación con una misma, es decir, nos autoagredimos sin darnos cuenta, reproducimos la dinámica externa en nosotras mismas. Por ejemplo, ponernos en situaciones en el plano sexual donde luego no estamos cómodas, o nos damos cuenta de que no queríamos.

En el nivel relacional, el rol agresor dentro de la comunidad se podría reproducir, por ejemplo, cuando se da el caso de que ha habido una agresión sexual en un colectivo y parte del mismo, cuestiona la agresión.

Esto genera una revictimización a la víctima y a las personas de la comunidad que se sientan afectadas también por la situación.

- **Rol espectador:** En el nivel intrapersonal es cuando la superviviente habla de la agresión con distancia, como si lo viera desde fuera. Por un lado, se separa del dolor, por otro, esta desconexión imposibilita la autocompasión, hecho que reafirma el trauma. Ella experimenta el desapego en sí misma y lo experimenta en relación con los demás. La gente puede no creerla, o puede creerla, pero no es capaz de sentir con ella, la gente puede no querer escuchar nada, etc. Se podría decir que este rol se crea por disociación. El proceso de este rol tiende a transformarse en testigo. Se puede manifestar a través de una actitud fría hacia una misma o hacia las demás. Podría también manifestarse como apatía o impotencia.

En el nivel relacional, se muestra en las personas de su alrededor que se quedan congeladas ante la observación de la agresión y no se involucran. Cada persona se encuentra en la posición de espectador de una manera diferente, la forma en que se experimenta podría ser única para cada persona. Por ejemplo, hay personas que les es demasiado lidiar con el impacto de la violencia sexual, ya sea porque sean parte de la comunidad del agresor y se vean en una situación incómoda o sientan que se tengan que posicionar y, por tanto, mejor negarlo o estar de observadoras pasivas. O bien, porque estén más cerca de la persona agredida y sea difícil apoyarla porque suponga un reto a nivel personal (puede que conectes con tu propia situación traumática y no sea el momento para ti).

En el nivel mundo, en los medios de comunicación solemos ser espectadores de la cultura de la violación, vemos escenas donde hay violencia sexual desde la desconexión y el desapego.

- **Rol del testigo:** Es la parte que escucha, tiene compasión y comparte la carga emocional, así como la responsabilidad del compromiso de transformación del trauma. Está involucrada, pero tiene la capacidad de distanciarse temporalmente. Respeta el proceso de la superviviente y confía en su poder interno para salirse.

Este rol, primero, en el nivel relacional suele ser ocupado por alguien exterior y progresivamente hay que desarrollarlo a nivel intrapersonal. En este nivel, este rol es la parte de nosotras que no está totalmente involucrada; tiene una forma de desapego y al mismo tiempo es compasivo con las partes que están involucradas, aliadas, luchando, tristes o alegres.

En el nivel relacional, un ejemplo que podría darse para apoyar a la víctima, podría ser a través de un grupo de apoyo, donde haya varias personas que estén presentes en la transformación del trauma, ya que, si se dan procesos largos, puede ser una buena estrategia para compartir la intensidad emocional que pueda suponer. En el nivel mundo, suele estar representado por el movimiento feminista.

- **Rol protector:** en el nivel relacional, es el rol ausente en la escena del trauma, nadie pudo protegerla del daño. Si la experiencia es generalizada la superviviente, en el nivel intrapersonal, puede caer en una mentalidad de que nunca hay protección y que tiene que defenderse siempre por su cuenta y no confiar en nadie o en muy pocas personas.

En el nivel mundo, la protección se está dando, por ejemplo, a través de la creación de protocolos contra agresiones sexuales y a través de la prevención de la violencia sexual.

Este rol es uno de los que hay que alimentar en el nivel intrapersonal, en el proceso de transformación del trauma. Está estrechamente relacionado con recuperar la seguridad, la búsqueda de recursos internos y externos para hacer frente a los desafíos de la vida y las relaciones, y así poder conectar con la confianza de nuevo.

Darse cuenta del poder propio, y de la fuerza que le ha ayudado a sobrevivir, conecta a la persona con su lugar mítico, con la fuente más profunda de su vida, que C. G. Jung llamó el mito de vida (Bünger, 2011). Sentirse protegida en un mundo inseguro es un privilegio, se necesita estar conectada a algo más grande (poder espiritual). A menudo darse cuenta de que se ha sobrevivido comporta darse cuenta que este poder interno ya estaba en nosotros.

Esto tiene que ver con el tercer nivel de realidad llamado esencia o realidad no consensuada, Mindell (2007) llama al nivel de la esencia de nuestra propia personalidad, donde todas nuestras partes se unen como una sola, la Gran-U, distinguiéndolo de los pequeños yoes que conforman la diversidad de nuestra identidad construida. El mito de vida puede verse como la formulación simbólica de ese camino. En el contexto del mito de vida podemos ver nuestra vida como el viaje de un héroe/heroína, teniendo que enfrentarnos a diversos obstáculos, teniendo que luchar contra dragones y otros monstruos, y podemos encontrar un significado esencial en lo que hacemos y experimentamos.

Es importante, en el contexto del trauma, que ninguno de estos niveles de realidad se valore más que el otro. El nivel de realidad consensuada es generalmente mucho más abordado en nuestra sociedad occidental que los otros dos niveles. Pero parte del problema, es la negación en torno a la violencia sexual en la realidad consensuada y la tendencia que tenemos cultural de quedarnos en la realidad de los sueños cuando acusamos a las víctimas de falsos recuerdos, mentiras, fantasías, confusiones, estados alterados, ... Porque es más fácil creer que no ha ocurrido, que aceptar la cruda realidad y conectar con el dolor y el impacto que genera este tipo de violencia.

A continuación, voy a nombrar algunos datos de realidad consensuada que pueden generar mucho impacto, a mi al menos me genera mucha rabia, enfado, ganas de llorar y me dan la energía para seguir escribiendo este trabajo. Según las estadísticas¹³, hay tres violaciones cada día en España, una cada ocho horas, incluye las denuncias y las actuaciones policiales, según el Ministerio de Interior. En Europa, una de cada veinte mujeres ha sido violada. Se cuantifica desde que cuentan con 15 años de edad. Suponen cerca de 9 millones, algo más que la población de Andalucía. Cada año son 1,5 millones de mujeres. Cerca del 70-80% de los casos están cometidos por alguien del entorno cercano. Normalmente las violaciones suceden con la pareja, amigos o conocidos. En el 77% de los casos, si no es la pareja, es alguien del entorno. Además, el 80% de los casos no se denuncian a la policía (incluye violencia física y sexual). En 2017 se registraron más de 2.000 atestados por agresiones sexuales y violaciones. Solo 68 de cada 100 cursaron una investigación o una detención posterior. Aquí podéis encontrar estadísticas más actualizadas:

¹³ Fuente: Agencia de los derechos fundamentales

<https://www.epdata.es/datos/denuncias-delitos-agresion-abuso-sexual-datos-graficos/251>.

Por ello es tan importante crear espacios comunitarios para procesar lo que nos pasa en la realidad de los sueños respecto a las violencias sexuales, dar espacio al impacto y a las resistencias que tenemos a la hora de creer los hechos. También es muy importante reconocer como sociedad, qué parte de responsabilidad tenemos a la hora de perpetuar la cultura de la violación. Abordar el trauma también desde el nivel esencia puede ayudar a darle un significado más profundo, podemos crear un espacio interior donde albergar las diferentes emociones y sentimientos, ser capaces de un desapego momentáneo, viendo que las tenemos y a la vez, sintiendo que todo nuestro ser es más que eso.

El ciclo de la violencia

Seguidamente, muestro una imagen que explica cómo se da el círculo de la violencia. Entenderlo ayuda a tomar conciencia de qué patrón solemos ejercer a nivel social y es interesante mirarlo también como ocurre en nuestra sociedad. Los puntos que comento no ocurren necesariamente en ese orden, depende de cada persona y cada situación, puede que después del acto injusto, venga el impacto y la reacción, y luego los sentimientos y la pérdida de seguridad, y todo esto, puede que en el proceso del trauma, vaya cambiando y vuelvan los sentimientos más adelante o las reacciones vuelvan a aparecer.

En el campo del cual venimos hablando, una de las formas que se perpetúa la violencia es cuando “castigamos” al agresor expulsándolo de su comunidad como acto de venganza, sin dar la oportunidad a que éste repare el impacto generado y el daño causado. O bien, casos en los que el agresor ha vivido abusos sexuales en su infancia y



reproduce la misma conducta de adulto.

El vector de la violencia se despierta cuando experimentamos o presenciamos directamente un acto que consideramos injusto. El impacto despierta en nosotres sentimientos de dolor, miedo, rabia, confusión, etc. Muchas veces marginamos estas respuestas para poder funcionar y continuar con nuestras vidas. Sin embargo, al hacer esto, comienza un proceso de disociación interna. La disociación del impacto de la violencia perpetúa la dinámica de la víctima y el agresor a nivel interno y es más probable que dé lugar a una nueva representación de la violencia a nivel externo. (Rhodes, 2021)

Hay mucho movimiento social actualmente en el campo de la violencia sexual. El resultado puede inspirar en nosotres un compromiso con la justicia. Necesitamos justicia para equilibrar el mal uso del poder a nivel personal y social. Necesitamos justicia para reparar el daño que se ha hecho. Pero es importante mantener nuestra conciencia. Porque si buscamos la justicia a partir de una experiencia interna e inconsciente de opresión, lo que realmente podemos querer es venganza. Y la venganza, como hemos visto, es otra forma de violencia que perpetúa el ciclo de violencia para todas nosotras. El trauma también es relevante para cuestiones como la comprensión de la dinámica de la venganza, el silencio que acompaña a la atrocidad y el revisionismo histórico. Más adelante hablo de la Justicia Restaurativa y transformativa como inspiración para reparar casos de violencia sexual en las comunidades.

Es importante entender que, en ocasiones, cuando se da una situación de violencia, sólo se trata de una situación temporal que haya solamente una parte agresora, ya que tarde o temprano, la parte con menos poder buscará venganza contra la parte agresora, posiblemente en forma de represalias encubiertas o terroristas. La reacción puede tardar más de una generación en surgir; la venganza puede ser extraordinariamente paciente.

Dominar a alguien también apoya la intimidación. Cuando somos dominados, es probable que nos desahogemos con alguien que percibimos como más débil que nosotros. Por eso es tan difícil aprender del abuso. Contra todos nuestros deseos, es probable que nuestra experiencia de no poder defendernos se transmita en el futuro.

Además, identificarnos demasiado con el rol víctima nos libera para usar un poder desenfrenado sobre aquellos que consideramos más fuertes que nosotros. Si no vemos nuestro propio victimismo como un rol, es probable que veamos a todos más fuertes que a uno mismo. Entonces es probable que permanezcamos inconscientes del rol correspondiente al perpetrador del abuso.

Recuerdo de pequeña sentirme muy víctima en mi entorno familiar, tengo un hermano pequeño, el cual nació con una discapacidad, y, por tanto, toda la atención se fue a él. Yo tenía 3 años cuando nació y recuerdo que me sentó fatal, y pasé por episodios de mucho llanto y rabia, y desarrollé un rechazo hacia mi hermano, el hecho de que no tuviera la atención de mi familia y el cuidado y afecto se fuera hacia él, hizo que toda mi rabia y enfado la canalizara con él, al ser más pequeño, yo tenía más poder y a veces le pegaba y le insultaba. No solamente pasaba esto, también desarrollé un rol cuidador hacia él, ya que mis padres me pedían que le explicara el mundo desde mi mirada más cercana a su edad, y en la escuela, recuerdo defenderlo cuando otros niños se reían de él o le trataban mal.

A medida que íbamos creciendo, mi enfado y sensación de injusticia era mayor, no sólo porque la atención que tenía, sino que se cruzó el eje del género, y empecé a ver otra injusticia más, el hecho de que el sea un chico y yo una chica, generó diferencias en el trato y la educación que recibimos de mis padres, yo tenía que hacer las tareas de casa, volver antes por la noche, no ir a ciertos lugares, etc. Así que yo seguía canalizando todo esto con él, hasta que llegó un día que él tuvo más fuerza que yo y un día que nos pegamos, él me hizo mucho más daño que el habitual y decidí parar la violencia física. Pero continué revelándome de otras maneras con él y con mis padres, empecé a ser más desobediente, a enfadarme más, a ser más rebelde.

No fue hasta bien entrada la veintena que pude entender qué me ocurría, gracias al círculo de la violencia vi que yo estaba reproduciéndolo de una forma injusta, buscando la venganza por el dolor que me había generado la situación con mi familia y lo hacía a través de la relación de poder que tenía con mi hermano, siendo yo la mayor. También entendí que para mis padres fue muy difícil relacionarse con la discapacidad de mi hermano, era nuevo para todos y lo hicieron lo mejor que supieron. Desarrollé el rol del testimonio en mí, desarrollando la compasión hacia mí misma y hacia mi familia. Y así fue como conecté con mi poder, vi claramente toda la fuerza que tenía y poder sobre mi hermano desde el rol del agresor, al principio era más física, y luego era más

sutil y psicológica. Saber que tenía la capacidad de defenderme y que estaba usando mal mi poder, me ayudó a ver también cómo lo ejercía en otros ámbitos de mi vida, y a tomar conciencia del impacto y de querer salir de este círculo de violencia. En el presente, uno de mis propósitos es poder dar herramientas en el ámbito de la educación formal y no formal para que desde la infancia y adolescencia aprendamos nuevas formas de relacionarnos que nos ayuden a ser conscientes de nuestro poder y a responsabilizarnos del dolor y el impacto que generamos.

Cuando estamos en contacto con nuestra propia fuerza -con la fuente de poder inalienable- nos convertimos en personas más seguras. Tener confianza con algo que nadie pueda quitarnos, por mucho que nos quiten la propiedad, la riqueza o la reputación. Lucharemos por lo que es nuestro, pero lo haremos de forma justa. Al tener un punto de referencia estable en una misma, podemos juzgar mejor cuándo estamos sobrepasando nuestros propios valores, nuestra propia línea ética. Según Goodbread (2010), es una responsabilidad ética, más que un lujo, conectar y conocer nuestro propio poder, ya que, si nos mantenemos sólo en nuestra debilidad, es probable que apoyemos únicamente aquellas cosas que nos hagan sentir inseguras.

Para las que hemos sido tratadas por la vida de una forma injusta y dolorosa, es comprensible querer una compensación. Pero identificarnos demasiado con nuestro rol de víctimas es poco saludable, no sólo para nosotres mismas sino para el mundo en general. Por eso, hacer limonada dulce incluso de los limones más amargos no sólo es una responsabilidad, sino un regalo para la sociedad, para nuestras oponentes y para nosotres mismas.

Liberarse de la opresión interna y externa es una tarea política, social y comunitaria. También es una tarea profundamente psicológica y espiritual. Se necesita valor y compasión para romper el ciclo de la violencia y generar un nuevo patrón. Es importante desarrollar la capacidad de notar, reflexionar y comunicar el impacto, es el primer paso para reconectar con nuestra sensibilidad, estar en contacto con nuestras emociones y, por tanto, de nuestras necesidades para así poder poner los límites que sean necesarios para protegernos. Una vez se consigue desarrollar el rol de la protección y la seguridad, hace falta conectar internamente con aquello que nos ayudaría a reparar la situación vivida, ¿qué peticiones necesitamos hacer a la persona que nos ha hecho daño o a las personas de nuestro entorno? ¿De qué manera

podemos sentir que se hace justicia? ¿Qué necesitamos hacer y/o que hagan, para poder dejar ir o perdonar?

El trauma y la comunidad

Los casos de violencia sexual se suelen tratar en espacios íntimos, con personas de confianza o dentro del contexto de la psicoterapia. La psicoterapia es un paradigma occidental que se centra en el individuo (o en grupos formados por individuos con la misma experiencia). Goodbread (2009), señala que la psicoterapia tiene una función socialmente normativa:

Al centrarse en la experiencia del cliente como un fenómeno privado e interno, la psicoterapia generalmente ayuda al cliente a enfrentarse a su propia experiencia, en lugar de que aplicar esta experiencia para modificar la matriz social de la que es una parte. Esto lleva a la acusación de que la psicoterapia puede ser socialmente regresivo, en el sentido de sofocar el cambio social al ayudar a sus clientes a adaptarse a una sociedad defectuosa. (Goodbread, 2009, p. 46).

Además, la vía de la psicoterapia pone la atención únicamente en el rol de la víctima, en el nivel intrapersonal, dejando el trabajo de transformación del trauma únicamente a las personas afectadas por la violencia sexual, liberando al resto de la comunidad de toda responsabilidad de transformar la violencia estructural que genera estas situaciones, y por tanto la dificultad de hacernos cargo de conducir al cambio social. Este es un tema que puede generar polaridad, y precisamente, el trabajo de procesos puede colaborar a que este debate se de.

Cuando se toca un punto álgido en una zona de conflicto, se encuentra mucho dolor e historia traumática justo debajo de su superficie. Aunque cada vez se reconoce más que los conflictos violentos traumatizan a comunidades enteras, y que el trauma es tanto una respuesta a la violencia como un vehículo para más violencia, existe una profunda necesidad de una comprensión más amplia de la dinámica colectiva del trauma y de los métodos correspondientes para trabajar en una comunidad. (Audergon, 2006)

Como dice Emslie (2014), muchos límites tienen raíces culturales, que explican por qué ciertos comportamientos están prohibidos o silenciados en una cultura particular y cómo estos factores contribuyen a silenciar los comportamientos

abusivos y a perpetuar las experiencias traumáticas. Esto, en parte, explica el silencio que ha habido y sigue habiendo en muchos casos de violencias sexuales a lo largo de la historia.

La exposición de la violencia sexual extensa que ha tenido lugar en la Iglesia católica, en el mundo del cine en Hollywood o en el reciente caso del Institut del Teatre en Barcelona, son ejemplos de la ceguera del *mainstream* que simplemente no ve lo que está pasando o no lo quiere ver. Esta ceguera es un ejemplo de sistemas de creencias culturales fuertemente arraigados que no pueden imaginar que ocurran tales atrocidades en estos contextos, incluso cuando las pruebas son evidentes.

Incluso hay ejemplos extremos de esto que pueden verse entre las naciones, donde el ciclo de violencia, culpa y venganza perpetúa el ciclo de abuso y el trauma posterior de una generación a otra. El trauma colectivo suele producirse cuando una parte de la cultura o de la sociedad quiere seguir adelante, y la parte de la sociedad que ha sufrido el mismo trato ha vuelto a tener voz, como por ejemplo en el estado español en el postfranquismo. En este caso, el grupo 'minoritario' se quedará con la historia, relatando una y otra vez. Eventualmente, esta dinámica injusta puede conducirse a las represalias, a o a los actos de terrorismo. Esta es la misma dinámica que ocurre en un individuo. La parte de la sociedad no escuchada se expresará indirectamente a través de las dobles señales, o somatizará la experiencia (ejemplo: síntomas corporales relacionados con los órganos sexuales), se disociará (ejemplo: no sentirá nada frente a otras situaciones de violencia que observe) o se hará daño a sí misma (ejemplo: se culpará o se expondrá a situaciones de la misma violencia consciente o inconscientemente).

Como vemos, el proceso de transformación del trauma no es sólo individual, sino que también está conectado con el mundo y su proceso colectivo y comunitario, ya que una gran parte del daño que se deriva de la violencia sexual es debido a la forma en que la sociedad silencia estas vivencias y perpetúa la cultura de la violación. El hecho de que haya personas del entorno cercano a la persona agredida ocupe el rol de espectadores, y el hecho de que en muchos casos no haya justicia o no haya un espacio de seguridad y protección a la superviviente, hacen que el trauma sea más difícil de transformar.

Por ello, es importante que hablemos de las normas implícitas (cultura de la violación y terror sexual) en las que nos basamos y que las hagamos visibles. En cierto modo, se podría decir que, como sociedad, estamos disociadas del dolor

de las supervivientes del trauma que generan las violencias sexuales, así como de la violencia de quienes agreden. Esto lo he vivido en mi propia piel, he tenido experiencias personales en las cuales no he sido capaz de conectar con todo el dolor de la persona agredida porque era demasiado, por miedo a conectar con mi propio dolor y salir de la zona de confort, y también lo veo en algunos acompañamientos a colectivos. El hecho de cuestionar ciertas situaciones de agresiones sexuales, decir que no es para tanto, o no querer meterse, entre otros, son posturas que siguen perpetuando este tipo de violencias, ya que aceptarlas supone mover el *status quo* del lugar donde se dan (ya sea el seno de una familia o una agrupación juvenil por ejemplo) y a veces puede ser demasiado, por tanto, *mejor cuestionarlas que abordarlas*. La metodología de los foros abiertos, como veremos más adelante, puede ser una herramienta para sacar a la luz todas las posiciones: la del agresor, la de la víctima, la del espectador y la del que se compromete con la causa para cambiar nuestras actitudes hacia la violencia y hacer de nuestra sociedad un lugar más seguro, y para concienciar sobre los mecanismos del trauma en el colectivo.

4.3. FOROS ABIERTOS

El trauma comunitario refleja la dinámica del trauma individual. En un intento de sobrevivir y funcionar en las actividades diarias, un individuo puede aislarse de la experiencia traumática mientras el trauma permanece encerrado en su cuerpo y su psique, entrando en flashbacks, pesadillas, ansiedad, dolores de cabeza y recuerdos viscerales de la experiencia traumática. Del mismo modo, toda una comunidad puede aislarse de los horrores del pasado e intentar centrarse en la reconstrucción de su sociedad. Mientras tanto, el trauma generalizado impregna las fibras mismas del cuerpo de la comunidad, entrando en el agotamiento de toda la comunidad, la desesperanza y los episodios de violencia renovada. Esta dinámica también se repite cuando partes de la sociedad con el privilegio de olvidar las atrocidades del pasado hablan de seguir adelante, e incluso se lamentan de que los que sufrieron los traumas sigan hablando de ellos. Los llamamientos al perdón pueden fracturar aún más a la comunidad si no van acompañados de intentos de reconocer el dolor del trauma y de peticiones de testimonio y responsabilidad. (Audergon, 2006)

El **foro abierto** es una metodología de trabajo de procesos que se enfoca en el *Worldwork* o trabajo global. En palabras Mindell (2015), son “encuentros democráticos y estructurados, presenciales o en el ciberespacio, en los que todas las personas se sienten representadas”, en otras palabras “los Foros Abiertos son a un grupo o a una ciudad lo que el trabajo interior es a un individuo”. Pueden hacerse en todo tipo de organizaciones, comunidades o en encuentros ciudadanos abiertos.

La facilitación orientada a procesos trabaja con nuestro mundo interior y nuestros sueños, así como con el mundo interior del grupo, sus sueños y sus relatos. La conciencia de la diversidad tiene múltiples niveles: se trata de percibir culturas, edades, géneros, razas, orientaciones sexuales, religiones, bagajes económicos, profesiones, habilidades, sueños y maneras de ver el mundo. Consiste en tomar conciencia y sacar a la luz la riqueza de toda nuestra diversidad y complejidad.

En estos foros se crea un espacio en el que se da la bienvenida a diferentes posiciones en relación a un tema con el fin de conocer más la diversidad de ideas y sentires de las personas que participan, ganar consciencia de los propios límites y sistemas de creencias y buscar maneras de hacer cambios, resolver problemas y crear comunidad. Los foros contribuyen a conectar con la esperanza a través de tener una “sensación vívida de poder no gubernamental de nosotras, el pueblo” (Mindell, 2015).

Pueden ser espacios mágicos que acogen todos los puntos de vista sobre un problema concreto. La democracia profunda no considera a las integrantes de las comunidades únicamente como entidades separadas y localizadas, sino también como espíritus del tiempo sensibles, no localizados e interconectados, que cambian constantemente. En otras palabras, cada uno de nuestros puntos de vista tienen algo de global y eterno, pues, aunque no estemos presentes siempre hay alguien que parece tomar nuestro punto de vista. De hecho, los puntos de vista se parecen más a roles fantasma que a hechos concretos. Incluso cuando no hay ninguna persona que represente un punto de vista concreto, en cierto modo “lo sentimos presente”. Todas hemos notado en algún momento u otro cómo algunos roles como el “rebelde” o el “líder inconsciente” se ciernen como espíritus alrededor de los grupos, o en el caso de las violencias sexuales, es muy fácil que se constelen los roles de la parte agresora, la agredida, testimonio, etc.

Como dice Mindell (2015), los foros abiertos no son una idea nueva, es un ritual comunitario, que ha tenido lugar en una forma u otra en la mayoría de los países del mundo. Muchas comunidades ancestrales ya usaban este tipo de prácticas o rituales para tratar temas que preocupaban a la comunidad o para sentirse parte del todo, en los siguientes apartados cuento otras prácticas con la misma intención.

Los Foros Abiertos normalmente son breves, duran unas dos horas y se focalizan en un tema en concreto. Por ejemplo, se expone un tema social y se examinan algunos puntos de vista diferentes que hay alrededor del tema, suelen ser polarizados para conocer la tensión que hay entre esos puntos de vista. Después, puede emerger un diálogo que permita un intercambio emocional impredecible y una exploración entre los diferentes roles y experiencias, en esta fase también pueden salir nuevos puntos de vista no expresados en el inicio. Finalmente, a este intercambio le sigue una serie de propuestas obtenidas a partir de la observación de la diversidad del grupo y de las experiencias compartidas en relación al tema. Es como hacer una fotografía de cómo está la sociedad en relación al tema tratado, lo que es especial es que podemos comentar esa fotografía colectivamente y tomar conciencia de la diversidad y de los puntos que queremos transformar.

En el campo de las violencias sexuales, como he descrito anteriormente, el trauma suele examinarse como una experiencia individual, pero es una dinámica colectiva, nos implica a todos y afecta al curso de la historia. Por eso, necesitamos espacios para entender el trauma en su vertiente personal, comunitaria y política... la comprensión de la dinámica del trauma es esencial para la reconciliación y la perspectiva de una comunidad que sea segura y libre de violencia sexual. Además de los tribunales y la justicia penal, es necesario que se den foros abiertos y comunitarios donde toda la sociedad trabaje en los procesos de responsabilización y el trauma colectivo en relación a las violencias sexuales.

4.3.1. EXPERIENCIA CON FOROS ABIERTOS SOBRE VIOLENCIAS SEXUALES

Durante el 2018 y 2019 realicé aproximadamente 24 foros abiertos relacionados con las violencias sexuales. Fueron dos proyectos diferentes en los que el formato era hacer una obra de teatro y luego un foro abierto.

La obra "Inercia"¹⁴ trataba sobre el abuso sexual infantil y la hicimos 14 veces en varios teatros con público de todo tipo, solía venir una media de 50 personas a verla y participaban unas 30-40 personas cada vez. La facilitamos Eva Sánchez y yo.

La obra "El carrer és nostre", trataba sobre el acoso sexual callejero, y la hicimos 10 veces en contextos educativos con público desde los 13 años. Solían participar unas 20-30 personas. Creada por Anna Bigordà y yo, facilitada por Anna Bigordà y Edurne Larracochea.

¿Qué temas muestra "Inercia"?

La obra Inercia habla del abuso sexual y la violencia de género, hace visible la experiencia de una joven que fue abusada a los 12 años y todas las consecuencias intrapsíquicas que conlleva y el trauma que genera. Se habla sobre todo de la culpa, pero también de otros aspectos, como la inercia por no escuchar el dolor, por sobrevivir. También de la conversación con uno mismo que muestra la opresión interiorizada, y cómo ésta afecta al desarrollo personal y a la hora de generar otras relaciones íntimas, entre otros aspectos.

¿Qué temas muestra "El carrer és nostre"¹⁵?

Este proyecto pretende generar conciencia individual y colectiva en torno a los aspectos que hacen que exista el acoso sexual hacia las mujeres en el espacio público, y en torno a las consecuencias que esta violencia provoca. También se centra en estrategias de apoyo mutuo y empoderamiento que aborden el acoso y valoren las experiencias de las mujeres que lo han sufrido. También promueve el diálogo comunitario para buscar estrategias sociales que erradiquen esta violencia.

Una obra que está a caballo entre el documental escénico y el juego teatral más desnudo y lúdico. Basándose en testimonios reales y en sus historias, dos personajes dibujan tres escenas como si de un gran juego se tratara. La primera es la escenificación de un debate sobre el acoso sexual a las mujeres en el espacio público, donde se encarnan los roles y las posturas que se suelen dar a la hora de abordar este tema. Segundo, los personajes se sumergen en un mundo grotesco donde se exponen diversas situaciones de acoso. En tercer

¹⁴ Es una pieza teatral breve, escrita y dirigida por Marina Paytubí y representada por Celia Baeza y David Font. Más información: <https://www.barts.cat/es/e-809/INERCIA>

¹⁵ Comparto un vídeo que explica el proyecto: <https://www.youtube.com/watch?v=USFVT-GFi3A>

lugar, sin abandonar el tono del juego y huyendo de la victimización, los dos personajes se embarcan en un juego final, donde se imaginan estrategias disparatadas para hacer frente a las agresiones recibidas.



Imagen sobre una escena de "El carrer és nostre"

¿Cómo explicamos los foros abiertos?

La obra de teatro es una puerta a través de la cual cada espectador/a resuena y se conecta con sus propias historias personales, experiencias y reflexiones sobre las violencias sexuales. Por eso es tan importante como facilitadoras, poder ofrecer y generar el espacio para el diálogo, donde lo que se pretende sea invitar a la expresión de todo lo que genera este tema y escuchar todo lo que haya que decir. El rol de la facilitación es el de acompañar la conversación que se está generando, trayendo conciencia del momento en que nos encontramos como sociedad, de todo lo que implica una experiencia de haber sido abusado sexualmente, del rol de las personas que lo testimonian, de la responsabilidad que tenemos como sociedad de enfrentar esta realidad, de las emociones que genera, de las reflexiones y necesidades que se nombran, etc. Facilitar la comprensión y el entendimiento, o la conciencia de que es difícil llegar y darse cuenta de lo que lo hace difícil.

En definitiva, romper el silencio que existe en torno a las violencias sexuales, llevar este tema a un espacio colectivo y cuidado para que podamos caminar hacia la transformación del dolor y las relaciones abusivas.

Como facilitadoras, tenemos que ser conscientes de que este tema es muy conmovedor, y que no todo el mundo quiere o puede estar en un espacio hablando o escuchando sobre la violencia sexual, y por eso hablamos de la

importancia de cuidar y escuchar antes de iniciar el espacio del foro abierto. También hay que ser muy conscientes de que cada una tiene su propio proceso personal, sobre todo aquellas personas que han sido abusadas, y queremos respetar y tener en cuenta esto.

Resumen de lo compartido en los foros abiertos

Se ha hablado de la injusticia de ser mujer o niña en este mundo, se ha hablado de mujeres que han contado historias personales de abusos sexuales y otras agresiones sexistas que viven en su día a día. Se ha hablado de lo que pueden hacer las mujeres que lo sufren y las personas de su entorno que lo ven, de cómo apoyar, de cómo denunciar, de lo que a veces lo evita.

Se ha planteado el rol de la denuncia y del sistema judicial, acompañado de reflexiones sobre lo que podemos hacer como sociedad, donde, sobre todo, ha surgido el rol de la educación como protagonista. Se han visibilizado las aportaciones de los feminismos, del apoyo psicológico y del apoyo de la comunidad que nos rodea, de donde podemos rescatar muchos recursos para hacer frente a las situaciones de abuso sexual y violencia de género.

Han surgido emociones, sentimientos y estados como la ira, la rabia, el dolor, la tristeza, la impotencia, el empoderamiento, los sentimientos de injusticia, la resiliencia, la vulnerabilidad, la esperanza, entre otros.

Se ha apelado a la responsabilidad de los agresores, y al hombre como potencial agresor, pero también han salido hombres aliados que ya están haciendo pequeños cambios y asumiendo parte de la responsabilidad que tienen para poder enfrentarse a él, para vivir en un mundo más libre de violencia de género. También han surgido los abusos sexuales a menores, las consecuencias de su desarrollo intrapsíquico, cómo detectar que un menor está siendo abusado y cómo acompañarlo.

Las experiencias de violación que existen desde la adolescencia, el tabú que suponen en les menores, la falta de espacios para compartir y la necesidad de expresar, ser vista y escuchada.



Imagen de un foro abierto sobre la obra de teatro Inercia en la Sala Barts de Barcelona

El aprendizaje que tomo

Este proceso para mí ha sido muy revelador para mi vida personal y profesional, siento que se han juntado dos áreas de mi vida que forman parte de mi trayectoria, el teatro y el trabajo de procesos. El tema también ha sido crucial y ha definido mi campo de especialización durante los últimos 3 años, donde siento que he profundizado en el trauma, en los diferentes aspectos de la violencia sexual y en definir varios formatos de trabajo para profundizar en ello (formación, foros abiertos, facilitaciones en procesos restaurativos, terapia y asesoramiento).

La obra "Inercia" llegó a mi puerta ya creada por Marina Paytubí, una directora de teatro profesional y la obra "El carrer és nostre" la creamos Anna Bigordà, Nuria Coriminas y yo en Cúrcuma, la cooperativa donde yo trabajaba. Me gustó mucho este formato porque siento que el teatro tiene el poder de generar y conectar a los espectadores con diferentes puertas de entrada al mundo de los sueños, de generar catarsis y empatía, de poder verte en los diferentes roles de las violencias sexuales, de sensibilizar a las partes más invisibles y tabúes de la sociedad en torno a este tema a través de un lenguaje explícito y simbólico. Y junto a la metodología de trabajo del proceso, creamos la obra teniendo en cuenta un análisis exhaustivo de la diversidad de roles que existen en torno al

acoso sexual callejero y las diferentes experiencias que recogimos en los talleres vivenciales que hicimos con mujeres sobre el tema.

En ambas obras elegimos trabajar desde la metodología del foro abierto con la intención de procesar el impacto de las violencias sexuales a nivel social y poder romper el silencio, procesar el campo y concienciar sobre cómo afecta este tipo de violencia en nuestras vidas individual y colectivamente.

Durante este proceso, me di cuenta de un límite que tenía para sentir el rol de víctima en mis historias de violencia sexual, a través del análisis de las dinámicas que se dieron, especialmente en los primeros foros abiertos, del rol de víctima como un rol fantasma. Entonces le di espacio y pude identificarme como víctima y conectar con los sentimientos de dolor, ira y rabia, por un lado, y por otro lado conectar con la compasión, que es el rol de testimonio activo.

Otro límite que crucé fue la de ser directa y nombrar el impacto que generaban ciertas intervenciones que creaban polaridad en el campo, o que atacaban el rol del agresor, el rol que pone un límite y el rol que quiere justicia.

El proceso de preparación de los foros abiertos ha sido clave para mi aprendizaje a la hora de trabajar con los grupos, me ha ayudado a procesar los roles de campo, las polaridades, el ambiente, la diversidad interna y externa, las edades culturales y las propias y a crear hipótesis sobre los diferentes impactos que podrían darse de acuerdo a lo que aparece en las obras. También a trabajar y ser congruente con la intención y el propio posicionamiento en torno a este tema, para poder ser honesta y congruente en los grupos.

Nuestra posición tenía que ver con nombrar el tabú, lo difícil, el dolor, lo que no se dice sobre la violencia sexual y facilitar la toma de responsabilidad a nivel individual y social sobre este tema. Para mí, una persona congruente es aquella que, aunque no quiera perpetuar este tipo de violencia, es capaz de reconocer lo que ha hecho para perpetuarla y asume su responsabilidad.

Otro aspecto de la preparación ha sido a nivel teórico, he aprendido sobre el trauma, los roles del trauma, el círculo de la violencia, los diferentes tipos de violencia sexual y el enfoque restaurativo, actualmente hago formaciones donde siento que tengo un conocimiento profundo sobre el tema y me desenvuelvo con facilidad. También me ha dado la capacidad de detectar patrones de comportamiento, reacción y relación con la violencia sexual a nivel social.

El trabajo en equipo fue muy bueno, tengo un gran recuerdo. Nos preparamos muy bien, tanto con Eva Sanchez como con Anna Bigordà y Edurne Larracochea, primero analizando el campo, los roles y los posibles límites, compartiendo en lo que necesitábamos apoyo, lo que era más fácil de apoyar para cada una y también nos apoyamos en nuestros límites personales. Luego, cuando nos íbamos, siempre procesábamos lo que había pasado, y lo procesábamos en la siguiente supervisión. Cada vez que íbamos a facilitar un nuevo foro abierto, recordábamos lo que había pasado en el anterior y aquellos puntos en los que estaríamos más atentas. El mayor reto era cómo dar voz a los hombres que no se reconocen como potenciales agresores y que ves que tienen comportamientos machistas inconscientes en las intervenciones a través de sus pre-señales y señales, como por ejemplo, ocupando mucho espacio en las intervenciones, cuestionando algunas opiniones de otras mujeres o bien, reaccionando mucho a la defensiva cuando hay acusaciones hacia ciertos comportamientos machistas de los hombres.

A la hora de **facilitar foros abiertos**, uno de los aprendizajes que destaco es el hecho de poder enmarcar el impacto que pueden generar las diferentes intervenciones que generan los puntos álgidos, ayudando así a desescalar en el momento y profundizar en cada rol, acompañar para ir personalizándolo y crear momentos de escucha y resolución temporal. Otro aprendizaje ha sido ser capaz de llevarme desde lo personal y compartir sin perder el metacomunicador. Y por último destacar que esta experiencia me ha dado mucha seguridad y confianza a la hora de facilitar con grupos grandes de personas que no se conocen en un tema tan delicado.

Al inicio del foro abierto, nombrábamos todas las partes que pudieran despertarse (experiencias personales, el rechazo, las ganas de hablar, la dificultad para hacerlo, etc.), las diferentes formas de vivirlo y sentirlo. El tabú social que existe es un tema que no se suele compartir, sólo en espacios muy íntimos, en terapia o en la soledad de cada uno. Nombrábamos algunas estadísticas para enmarcar lo que sucede en la realidad consensuada y el impacto que pueden generar, por ejemplo, esto en el foro abierto de "Inercia":

- 1 de cada 5 menores sufre abusos sexuales antes de cumplir los 18 años.
- Les niños conocen a su agresor en el 90% de los casos de abuso sexual.
- El 30% de los autores de abusos sexuales son miembros de la familia.
- Los diferentes roles en la dinámica del abuso y cómo pueden reproducirse internamente.

También dábamos espacio a cualquier experiencia o pensamiento que quisieran compartir. Invitábamos a cada una a cuidarse y respetarse, a sentirse libre de irse cuando quisiera y el hecho de que todes somos importantes, tanto las que escuchan y sostienen como las que expresan y nombran.

La metahabilidades que más desarrollé fue la de elderazgo, ya que este tema me ha polarizado mucho y en el pasado me he posicionado mucho en la parte de la víctima, y en estos foros he practicado la escucha y he logrado apoyar a la parte que genera el impacto para traer conciencia de cómo se recibe.

También he aprendido a seguir el proceso, las señales que iban surgiendo y que nos llevaban a hablar de experiencias personales, que era el punto más álgido, enmarcarlas y seguir tirando del hilo.

Recuerdo un día que hicimos "El carrer és nostre" con un grupo de premonitores (adolescentes que se preparan para ser monitores) que no se conocían entre sí, que una chica empezó a compartir una experiencia personal de acoso callejero y luego otra, y otra, y hubo una que dijo que estaba siendo maltratada por su pareja y que no se lo había contado a nadie, los chicos estaban súper atentos, no estaban a la defensiva para nada, hubo uno que se emocionó y reconoció todo el dolor de las mujeres. Hubo otro chico (el perfil más machista) que dijo que las mujeres no merecían vivir esto y que quería apoyar en lo que fuera y de la manera que fuera, y realmente fue muy emocionante y bonito lo que se generó entre los chicos y las chicas.

Hasta ese día no se había dado nada parecido por parte de los hombres. Marcamos mucho el reconocimiento que se dio y el apoyo, y así se fue dando cada vez más, también mencionamos la importancia de que para que los hombres apoyen a las mujeres, es importante que les pregunten qué necesitan y cómo quieren ser apoyadas, y en este grupo, esto también sucedió.

El proceso de **escuchar el feedback y supervisar** las sesiones ha sido muy enriquecedor, el gran aprendizaje fue darnos cuenta de que lo que procesábamos con un grupo servía para el siguiente, es decir, siempre facilitábamos con personas diferentes, y si, por ejemplo, un día procesábamos el rol de observador y ciertos límites, ocurría que otro día, con otro grupo diferente, ese rol ya no era tan perturbador y procesábamos el rol de testigo y nos saltábamos otros límites. Y esto también pasó con Eva Sanchez y conmigo, los límites que saltamos entre nosotras y a nivel individual, algunos comentados anteriormente, ayudaron al siguiente grupo a verlas y poder cruzar los límites a

momentos. Digamos que esto me ha ayudado a asentar mi conocimiento de la teoría de sistemas y lo que significa procesar el campo, y ver que no depende de las personas que estamos físicamente en ese lugar.

Por otro lado, este trabajo también me ha hecho quemar leña en torno a mis experiencias personales en relación a la violencia sexual, poder entender mis procesos, pasar por los diferentes roles y darme cuenta, por ejemplo, de que siempre me ha costado identificarme en el rol de víctima, ya que mi identidad principal es el rol del testimonio y de quien quiere justicia. El límite que me impedía conectar con la víctima es sentir la vulnerabilidad y expresarla, y que me lean como víctima. Hoy en día sigo descubriendo nuevos aspectos y quemando leña.

En definitiva, esta experiencia me ha abierto todo un campo de especialización, aprendizaje y pasión que no esperaba, y sobre el que sigo caminando, explorando e investigando para generar procesos de restauración comunitaria sobre el impacto de la violencia social en nuestra sociedad.

4.4. EL RITUAL Y LA TRANSFORMACIÓN DEL TRAUMA

A continuación, explicaré y compararé el ritual con el trabajo de procesos para ver qué puntos en común tienen y cómo se complementan a la hora de transformar el trauma colectivo. Me basaré en la forma de entender el ritual proveniente de las experiencias que Hector Aristizábal ha tenido en varias comunidades aborígenes e indígenas de diferentes partes del mundo, y de sus conocimientos y experiencia en las siguientes áreas: la psicoterapia, el psicoanálisis, el psicodrama, la búsqueda de la visión, el teatro, Joanna Macy¹⁶, la ecología profunda, el teatro de los oprimidos¹⁷ y el movimiento mitopoético¹⁸ de Robert Bly, James Hillman, Michael J. Meade y Malidoma Somé. Lo hago a través de una entrevista que le hice en abril del 2020.

¹⁶ <https://eltrabajoquereconecta.org/joanna-macy/>

¹⁷ El [Teatro de las Oprimidas](#) surge como respuesta a la urgencia de construir formas de representación teatral que no culpabilizasen a las oprimidas por las opresiones que enfrentaban y de superar el individualismo del abordaje escénico de los conflictos. Es una investigación estética y política, que busca garantizar la inclusión de la estructura social en la puesta en escena y en el diálogo con el público, donde el público se convierte en espectador/espectatriz y tiene la posibilidad de subir al escenario a cambiar el conflicto que se muestra en la obra de teatro para encontrar posibles estrategias de transformación de la opresión mostrada.

¹⁸ https://es.wikipedia.org/wiki/Movimientos_de_hombres

Hector Aristizábal utiliza el ritual para transformar las heridas, el trauma colectivo.

Según Aristizábal (2020), el ritual es el lugar donde se cura la humanidad, es un recurso ancestral que aparece en las comunidades antes de cualquier terapia o forma de curación. Las comunidades de nuestros antepasados ritualizaban las diferentes etapas de la vida y las explicaban a través de su propia mitología y cosmogonía. Esto ayudaba a sus miembros a generar una conexión con el universo simbólico de la comunidad y a través de la imaginación, pasar por las diferentes etapas de la vida, los cambios de identidad, ya que las personas mueren y renacen continuamente, y en este caso, al hacerlo en comunidad, ésta te ve y celebra contigo estos cambios, potenciando así el rol del testigo y la conexión con el poder psicológico y espiritual.

Esto lo experimentamos en el trabajo de procesos en el acompañamiento individual, donde la facilitadora representa el rol de la comunidad en el ritual y acompaña la toma de conciencia de los cambios de identidad que vamos teniendo a lo largo de la vida, mediante la amplificación de las señales secundarias para desplegar las energías perturbadoras y la integración de la esencia útil de la energía perturbadora. En Occidente hemos ido perdiendo los rituales, experimentamos los cambios de la vida internamente, en la terapia en general o a través de la creatividad y el arte. El poder del arte, es el nombre moderno que le damos al ritual, es la forma de embellecer, de crear sentido a las cosas que nos suceden como seres humanos, dice Aristizábal (2020).

En primer lugar, explicaré cómo prepara Hector al grupo, sin profundizar en ello, para entender cuándo utiliza el ritual. Al principio de los talleres, inicia mediante el juego y el teatro de las oprimidas, consiguiendo así que el grupo se conecte desde un lugar de diversión, libre de juicio y de crítica. Con el teatro de las oprimidas consigue conectar las opresiones que vivimos con la violencia estructural y el contexto sociopolítico en el que se producen y así mostrar que hay resonancias entre las experiencias individuales y las colectivas. El teatro es también una forma de resignificar lo que nos sucede y consigue que nos convirtamos en autoras de nuestras circunstancias, y no sólo en víctimas de ellas. Esta primera parte se da desde un lenguaje más primario de análisis y razón, dando más espacio a la realidad pactada. A través del juego también se crea un ambiente de seguridad y confianza, igual que desde el trabajo de procesos en sus intervenciones individuales y grupales al crear el ambiente, la seguridad y la confianza para procesar lo necesario.

Poco a poco va haciendo un trabajo donde lleva al grupo a la realidad de los sueños, donde a partir de compartir experiencias, se conecta con la naturaleza (relaciona los elementos de la tierra con las diferentes etapas de la vida, los arquetipos animales y las direcciones cardinales), y guía al grupo para que se sitúe en ese lugar donde ahora mismo sienten que están relacionados con sus heridas y su sueño alto. Luego se hacen subgrupos según el lugar en el que se haya colocado cada una y se da tiempo para explicar qué es lo que le perturba en relación al tema del taller.

Cuando las personas a nivel individual conectan con la herida, y la comparten en el grupo a través de diferentes dinámicas, como el mandala de la verdad¹⁹ u otras propuestas que ayudan a ver y sostenerse en comunidad, consiguen profundizar en la herida a través de elementos simbólicos relacionados con la naturaleza. Este es el momento en el que en el trabajo de procesos se despliega la señal a través de la amplificación y los diferentes canales donde se produce. Entiendo que cuando Hector habla de la herida, el trabajo de procesos se refiere a la energía x, aquella que perturba y que es más secundaria. La energía X en el trabajo de procesos se refiere a la que crea la herida.

Una vez que el grupo está en contacto con sus heridas, utiliza el ritual para transformar el trauma a través del simbolismo y la comunidad. El simbolismo ayuda a enviar a la psique un mensaje que la ayude a sentir el dolor, a atravesarlo y a sanarlo. Los rituales son actos muy teatrales y simbólicos, como en los mitos, que tienen la capacidad de utilizar símbolos para vivir y comprender algo que no podemos entender o no podemos revivir. El ritual está lleno de trucos para el inconsciente.

Se trata de crear un objeto que represente un elemento real relacionado con la herida y generar un acto para poder cerrar el proceso dentro de la psique. Por ejemplo, a mi el elemento de la piedra me inspiró toda la carga que suponía para mi una de mis experiencias traumáticas, y me sirvió mucho enterrarla en uno de los rituales conjuntos que hicimos. Las imágenes de los sueños sirven para hacer un truco al inconsciente, para hacerle creer que hemos vivido algo y así poder visitar lo que nos ha pasado y transformar el dolor a través del amor en algo bello. Esto es lo que Hector llama, encontrar la medicina en la herida,

¹⁹ <https://forumparatodas.wordpress.com/2017/02/13/el-mandala-de-la-verdad/>

que sería como cuando se encuentra la esencia útil de la energía x en el trabajo de procesos. Las imágenes y los símbolos equivalen a la realidad de los sueños del trabajo de procesos y al proceso de amplificación de las señales a través de las figuras de sueño y los elementos de la naturaleza.

Las **fases del ritual** (te alejas de tu comunidad, vives una situación de vida o muerte, vuelves a la comunidad y se celebra) representan el proceso alquímico, el camino del héroe de Joseph Campbell²⁰ o el camino de individuación de Jung²¹. Reflejan las etapas de desarrollo que cualquier individuo experimenta en su viaje a lo largo de la vida, es cuando conectas con el mensaje transformador que hay en la energía x, o en la herida y lo integras en tu vida, lo devuelves a la comunidad. Esto se vive una y otra vez al cruzar las fronteras a lo largo de la vida, el ritual genera pertenencia en la comunidad, ser visto en su medicina, conectar con el alma y con lo que nuestra psique necesita y la comunidad reconoce que hemos pasado por ahí, es un nacimiento espiritual que ocurre a lo largo de la vida.

Digamos que el ritual ayuda a cruzar lo que llamamos límites en el Trabajo de Procesos, a pasar de la identidad primaria a la identidad secundaria, y a integrar lo que Hector llama la medicina, la esencia útil de la energía x. Lo que dice sobre las resistencias o límites durante el ritual es que la experiencia del ritual en sí misma no garantiza la integración, sino que es el trabajo que hemos hecho con nosotros mismos a lo largo de nuestra vida lo que ayuda a crear un sentido de lo que se vive en el ritual. Es como lidiar con el dolor y la violencia, pudiendo ver que no somos eso, alejándonos del juicio y la moralización para poder conectar con el alma, que es capaz de resignificar y convertir lo vivido en medicina a través de la conexión con el propio poder. Según la perspectiva del trauma de Trabajo de procesos, esto tiene que ver con procesar todos los roles, cómo pasamos de ser víctimas a sentir la energía del agresor, integrándola, tomando agencia, conectando con nuestro poder, integrando el rol del testigo y siendo capaces de sostener el propio dolor y poder transformarlo. El simbolismo del ritual contiene la esencia de estos roles y la fase final del ritual, la celebración, ser visto y celebrado, ayuda a la integración del poder.

²⁰ *The Hero's Journey (El viaje del héroe)*. Joseph Campbell, 1990.

²¹ <https://lamenteesmaravillosa.com/proceso-de-individuacion-segun-carl-jung/>

Por ejemplo, en un taller que estuve con Hector, hicimos tres rituales, uno de ellos lo hicieron las mujeres para curar las heridas de los hombres, otro los hombres hacia las mujeres y otro las personas no binarias hacia las personas binarias. Yo estaba en el de las personas no binarias, por lo que recibí el que estaba dirigido a los hombres y el que estaba dirigido a las mujeres. Recuerdo un momento concreto en el que desde el ritual que hicieron las mujeres empezamos con los ojos cerrados y nos guiaron a través de los sentidos y en un momento dado, me quitaron la venda, me miraron a los ojos y me dijeron que era única y que me querían tal y como era. Para mí este momento fue muy sanador, son palabras que siempre he querido escuchar de mi madre y que me dijera una mujer fue muy simbólico y sanador.

Por otro lado, el ritual que hicimos fue muy empoderador porque 3 de nosotras les transmitimos la belleza de vivir desde lo no binario, lo queer, lo lgtbiq desde un lugar de esencia, conectado con la naturaleza, las estrellas y el universo a 35 personas que viven dentro del género y la orientación sexual hegemónica.

Quiero terminar con el concepto de micelio que me explica Hector en la entrevista, y que tiene que ver de nuevo con el desarrollo de un proceso desde trabajo de procesos. El micelio aparece en los procesos de muerte para ayudar a la vida. Esos hongos sacan los nutrientes de todo lo que muere y se convierten en nueva vida y yo estoy desarrollando ese mismo patrón, ayudando a captar el dolor humano y extraer el sentido y el significado de lo que hay detrás para alimentar la vida, crear belleza y seguir viviendo. El papel del micelio es el misterio del ritual. Transforma las heridas en algo bello y significativo. El gran papel del ser humano es ser testigo de la evolución de la naturaleza y buscar el sentido.

4. 5. LA MIRADA RESTAURATIVA

La mirada restaurativa tiene sus raíces en Nueva Zelanda donde los maoríes creen que cuando alguien comete un delito este afecta a la familia y, de alguna manera, la comunidad. También creen que toda la comunidad debe asumir su responsabilidad por lo ocurrido e implicarse en la búsqueda de soluciones que permitan mejorar las cosas.

La mayoría de los modelos de Justicia Restaurativa que funcionan actualmente se originaron en comunidades indígenas maoríes y norteamericanas.

A partir de la década de los 70, han surgido diversos programas e iniciativas en miles de comunidades y en muchos países alrededor del mundo. Son programas

que se ofrecen de manera opcional, ya sea dentro del sistema de justicia penal existente o como complemento de éste.

Desde 1989 Nueva Zelanda ha hecho de la Justicia Restaurativa el eje central de todo su sistema nacional de justicia juvenil. La incorporación de las prácticas restaurativas y la mirada restaurativa amplia a los contextos escolares se inicia con éxito desde los años 90 en países como Reino Unido, Canadá, Nueva Zelanda, Australia y Estados Unidos, entre otros.

La mirada restaurativa es un paradigma que nos ofrece un marco para la gestión de los conflictos en diferentes ámbitos (judicial, familiar, comunitario, educativo, etc.). En el ámbito educativo, la mirada restaurativa aporta una nueva perspectiva en la cual las personas podemos aprender de las situaciones de conflicto a través de asumir responsabilidades y reparar los daños causados (Fiol, 2013). Las prácticas restaurativas ofrecen herramientas y desarrollan competencias relacionales a todas las integrantes de la comunidad educativa, lo cual tiene un impacto en la cohesión social y la gestión positiva y pacífica de las relaciones y los conflictos.

Los **valores** propios del paradigma son los siguientes: el respeto mutuo, el apoderamiento, la colaboración, la valoración de las otras, la apertura, la confianza y la tolerancia y las habilidades necesarias (saber identificar las propias emociones y las de las otras, la empatía y las habilidades relacionales).

La autora Belinda Hopkins (2011) señala que los **enfoques restaurativos** se basan en cinco principios o ideas clave:

Principio 1 – Percepciones personales e igualmente valoradas: Todo el mundo tiene su punto de vista personal sobre una situación o hecho y necesita que le den la oportunidad de expresarlo, a fin de sentirse respetada, valorada y escuchada.

Principio 2 – Los pensamientos influyen en las emociones y las emociones, a su vez, influyen en las acciones: Lo que pensamos un momento dado, influye en cómo nos sentimos en este momento, y estos sentimientos afectan como nos comportamos.

Principio 3 - Empatía y consideración con les otros: Cuando hay conflictos o desavenencias, se pueden producir daños. Para poder convivir en armonía, las personas necesitamos empatía y consideración, de forma que entendamos quién y como ha sido otro afectado por sus acciones en una situación dada.

Principio 4 – La identificación de las necesidades viene antes que la identificación de las estrategias para satisfacer estas necesidades:

Es probable que tanto la persona que ha causado un daño como la que lo ha recibido tengan necesidades parecidas, sobretodo cuando están inmersas en el ciclo de violencia. Hasta que estas necesidades no se satisfagan, el mal no puede ser reparado y la relación puede continuar dañada. Las necesidades no satisfechas pueden ser la causa subyacente inicial del mal comportamiento, por este motivo es importante generar espacios donde hablar de las necesidades para poder romper el círculo de la violencia. Identificar lo que la gente necesita viene antes que identificar las estrategias para satisfacer estas necesidades. Comprender lo que todas necesitamos, es el primer paso para identificar normas de conducta acordadas por todas en la comunidad donde ocurra.

Principio 5 – Responsabilidad colectiva por los actos y por sus consecuencias: La gente afectada por una situación o hecho es la que está mejor situada para decidir lo que tendría que pasar para que cada una pueda seguir adelante y que el mal se repare. Esta apropiación del proceso de toma de decisiones y de solución de conflictos demuestra respeto y confianza, desarrolla habilidades prosociales y de confianza y refuerza las conexiones entre las personas.

4.5.1. JUSTICIA RESTAURATIVA²²

El término Justicia Restaurativa abarca una diversidad de programas y prácticas, y consiste en esencia en una serie de principios, una filosofía, un conjunto alternativo de “preguntas guía”. Proporciona un esquema de pensamiento alternativo para abordar el delito.

La Justicia Restaurativa es un proceso dirigido a involucrar, dentro de lo posible, a todas las que tengan un interés en una ofensa particular, e identificar y atender colectivamente los daños, necesidades y obligaciones derivados de dicha ofensa, con el propósito de sanar y enmendar los daños de la mejor manera posible.

Requiere, como mínimo, que atendamos los daños y necesidades de las víctimas/supervivientes, que instemos a los agresores a cumplir con su obligación de reparar esos daños, e incluyamos a la parte agredida, agresora y comunidades en este proceso. Busca el equilibrio entre los intereses de todas las partes.

²² Basado en el libro *El pequeño libro de la Justicia Restaurativa*, H. Zeher, 2007 y *Little Book of Restorative Justice for Sexual Abuse: Hope through Trauma*, J. Oudshoorn, L. Stutzman y M. Jackett, 2015.

La violencia sexual tiene una dimensión social, así como una dimensión más local y personal. El sistema legal se ocupa principalmente de las dimensiones públicas; es decir, de los intereses y responsabilidades de la sociedad que son representados por el estado. Sin embargo, esta perspectiva minimiza o ignora en gran parte los aspectos personales, relacionales y comunitarios de estos actos de violencia. Al resaltar la importancia de las dimensiones personales, la Justicia Restaurativa busca aportar una visión más equilibrada a nuestra experiencia de justicia.

Principios de la Justicia Restaurativa para la violencia sexual

1. *La parte agredida primero*

La prioridad es siempre la seguridad, el espacio y el tiempo para identificar sus necesidades.

2. *Información sobre el trauma*

Las prácticas tienen que contribuir a no hacer más daño, tienen que centrarse en las potencialidades de la persona y comunidad, la resiliencia y la esperanza.

3. *Análisis estructural*

Las intervenciones tienen que tener en cuenta la imagen general, el contexto y las estructuras sociales.

4. *Inclusión dentro de unos límites*

¿Cuáles son los límites adecuados para incluir a alguien en una comunidad?

5. *El silencio no es sagrado*

La violencia sexual prospera en el secreto. La mejor manera de pararla es hablar. La prevención tiene que considerarse como se puede enseñar mejor a la infancia: placer, consentimiento, límites. Las intervenciones tampoco tienen que evitar que se denominen los daños. Desde la Justicia Restaurativa se tiene la responsabilidad de luchar contra la violencia.

6. *Responsabilidad comunitaria*

Hay que atender el impacto sobre las necesidades de la comunidad. Al mismo tiempo, las comunidades tienen la responsabilidad de tener cura de sus miembros y de prevenir los futuros perjuicios.

7. *Participación voluntaria informada*

Si la participación es obligada, los procesos serían contraproducentes.

8. *Aspectos para la preparación*

Tener profesionales. Evaluar el caso, la seguridad, las intenciones, las necesidades, los límites y las posibilidades del proceso, el apoyo de las personas implicadas y la comunidad

9. Trabajo en equipo

Personas clave de la comunidad, terapeutas, profesionales de la justicia penal, facilitadores, miembros profesionales de la comunidad.

4.5.2. CÍRCULOS DE PALABRA O CÍRCULOS RESTAURATIVOS²³

Es una práctica originada en las comunidades aborígenes de Yukon en Canadá, como una forma de trabajar en la resolución y transformación de los conflictos. Otros usan los círculos o las "conferencias", una práctica que se origina en Australia y Nueva Zelanda, así como en los Programas de Reconciliación Víctima-Ofensor en Norteamérica, como una forma de fortalecer y restaurar comunidades. Pranis (2005), promotora de la Justicia Restaurativa, describe los círculos como una forma de democracia participativa que va más allá de la acostumbrada regla de la mayoría simple.

Los Círculos de palabra²⁴ son un método que rompe con la perspectiva del castigo desde una posición de jerarquía y fomenta que toda la comunidad (educativa, familiar, municipal...) hable, celebre, pueda conflictuar o se exprese desde la transparencia, vulnerabilidad, coraje y restauración. Es un método que permite que las desigualdades puedan salir a la luz y crea un espacio donde se puedan abordar.

Objetivos de los círculos:

- Ampliar la conciencia y conocimientos de las opresiones y malestares presentes al grupo.
- Ofrecer herramientas y habilidades para la detección y el acompañamiento alrededor de casos de discriminación y violencia.
- Fomentar la horizontalidad, la igualdad de oportunidades y los valores como la solidaridad, la equidad o la empatía en la práctica.

²³ Para saber más, recomiendo el trabajo de Mireia Parera (2018): *El bullying y los círculos de palabra. Una aproximación desde el trabajo de procesos.*

²⁴ Sacado de la *Guia didàctica per incorporar la mirada restaurativa a les tutories d'Educació Secundària Obligatòria*. Creada por l'Esberla SCCL, encargo del Pla de Barris Pau i Verneda.

- Establecer un marco de seguridad y confianza para compartir experiencias personales, promoviendo la cohesión grupal.
- Tomar conciencia de la diversidad del grupo y del que los une, más allá de lo que los separa.

Experiencia con los círculos de palabra

Los círculos de palabra tienen que ser espacios donde todo el mundo se sienta incluido y seguro para hablar y ser escuchada sin ser juzgada. La tarea de quien facilita es muy importante, puesto que tiene que garantizar la seguridad de este espacio, poniendo límites con honestidad y transparencia.

La dinámica del círculo de palabra se plantea como una ceremonia, como un ritual que honra a las culturas y las personas que han estado aquí antes que nosotros y apela al corazón de cada una y a la sabiduría del grupo. Por eso es tan importante crear una atmósfera de ritualidad antes de empezar.

En mi experiencia, lo ideal es ser dos facilitadoras y las personas participantes suelen ser una parte afectada de la comunidad donde ha habido alguna agresión sexual y tiene ganas de aprender cómo acompañar a la persona agredida y cómo relacionarse con la persona agresora. Las demandas que he atendido y los procesos que he acompañado han sido por la parte agredida y su círculo más cercano o colectivo al cual pertenece. He acompañado organizaciones, colectivos de movimientos sociales y grupos de jóvenes asociados, entre otros. En primer lugar, suelo guiarles con un ejercicio individual de trabajo interior donde hago una serie de preguntas que ayudan conectar con las emociones que les provoca lo sucedido, y con las necesidades que tienen al respecto.

Por ejemplo:

- Recuerda el momento el cual recibiste la noticia de la agresión, igual estabas presente o bien, alguien te lo contó. Nota qué sensaciones tienes, qué emociones se te despiertan.
- Ahora nota si tienes alguna resistencia frente a lo sucedido, si hay algo que es difícil de escuchar, de entender o de comprender. ¿Por qué crees que te pasa?
- Piensa en la situación y en la cultura de relación de tu organización, y pregúntate si tienes alguna parte de responsabilidad en lo que ha sucedido.
- Por último, ¿qué necesidades se te despiertan frente a esta situación? ¿Tienes alguna petición para hacerle al colectivo?

A continuación, les invito al círculo de palabra, éste ayuda a comprender el daño causado y el impacto que ha tenido en la comunidad. El círculo genera un espacio de escucha activa y de empatía, suele dar una respuesta a medida reparar el daño y abordar algunas de sus causas. Si aparece alguna historia de conflicto interpersonal, las facilitadoras paramos para poder llegar a un entendimiento entre las personas implicadas, poner conciencia en los puntos álgidos y enmarcar los momentos de resolución temporal que se den. Por ejemplo, puede pasar que alguien en el círculo haga una acusación a otra persona del círculo o a todo el colectivo, entonces aquí sería interesante parar y preguntar a la persona o al grupo si hay alguien que pueda reconocer la acusación y facilitar la interacción en el momento.

Esta práctica la recomiendo cuando sea necesario acompañar al grupo a tomar conciencia del impacto y a escuchar las necesidades y los pasos necesarios para seguir adelante con el proceso de responsabilización y transformación del trauma. Después facilita a la hora de decidir estrategias más concretas para seguir adelante con el proceso, ya que ha habido espacio a las intensidades y emociones, se han escuchado todas las voces que han querido expresarse y se ha podido comprender más el impacto.

Lo ilustraré explicando una sesión que hice con un caso de abusos sexuales en un contexto de una agrupación juvenil²⁵, entre un educador y una niña, la cual denunció el caso años después, cuando ésta ya era mayor de edad. La demanda que tenía era generar un espacio de escucha entre las diversas generaciones de la agrupación juvenil implicadas. Cuando las participantes fueron llegando al espacio, había una atmósfera distendida, se alegraban de verse y se contaban la vida, pero cambió cuando nos sentamos y empecé a enmarcar el objetivo del encuentro y a nombrar toda la diversidad de estados y emociones que provoca hablar sobre violencias sexuales. Al hacer la primera ronda de cómo estamos, se nombraron nervios, inseguridad, miedo, tensión, y también nombraron las ganas de apoyarse mutuamente.

Al percibir tantas señales de estados alterados e inseguridad, propuse hacer un ejercicio²⁶ individual de trabajo interior para conectar con una figura aliada que estuviera presente durante toda la sesión, lo hice a partir de ir a un lugar en la tierra y convertirse en el elemento de la naturaleza que más les llamara la atención, que se convirtieran en él y dejaran que sus cualidades emergieran a

²⁵ Este ejemplo está basado en diferentes experiencias laborales, cualquier similitud con la vida real no es intencionada, no pertenece a ningún colectivo en concreto.

²⁶ Ver el ejercicio más detallado en el anexo 2.

través de ellas hasta integrarlas como un recurso interno al cual recurrir durante la sesión y que se dieran un consejo desde ese lugar.

A continuación, les guíé a través de una serie de preguntas y pasos para que conectaran con las emociones, necesidades, peticiones al grupo y toma de responsabilidad, para facilitar la entrada al círculo de palabra. Esto ayuda a que puedan tomar conciencia de lo que para cada una es importante expresar, compartir y/o pedir al grupo en ese momento. Aquí estoy atenta a si alguna necesita apoyo para tener más claridad o poder discernir qué es importante expresar, o bien, por si hay estados alterados que necesitan apoyo.

Después empieza el círculo de palabra, elegimos un objeto de palabra que represente al grupo y ayude a ritualizar el momento, explico cómo funcionará el círculo y lanzo la pregunta: ¿cuál es el impacto al recibir la noticia del abuso sexual? Aquí empiezan a compartir, aparecen voces que dicen que lo tendrían que haber visto y haber hecho algo, les impresionó que eso hubiera ocurrido delante de ellas y no haberlo podido detectar. Otras nombran la vergüenza, la rabia y la tristeza. Las que lo sabían nombran el agotamiento que les ha supuesto los últimos años la gestión del trauma, y que ya no tienen ganas de seguir escuchando ciertas opiniones que niegan lo ocurrido, ponen un límite a las posturas negacionistas que, justamente son las que no están presentes en la sala. De alguna manera están queriendo decir que ahora le toca al resto gestionar el impacto y las medidas que quieran tomar de cara a que no vuelva a pasar una situación de abuso sexual en la agrupación juvenil. Otras nombran que, gracias a esta situación, han podido entender otras dinámicas de abuso de poder dentro de la agrupación y más allá de esta, poder ponerse las lentes de las violencias sexuales y sentir que ya no tienen porqué quedar impunes. También se nombra mucho reconocimiento a la comisión creada para apoyar el proceso de reparación. Hay muchas emociones compartidas alrededor del desgaste e incomodidad que supone el proceso de reparación, se nombra la frustración, el miedo, la desconfianza a que esto llegue a algún lado, el cansancio, la desesperanza y la decepción de escuchar voces que niegan o que ponen sus necesidades por delante, al sentirse incómodas cuando se les interpela su responsabilidad. Todo esto es importante ir enmarcándolo, sobretodo cuando hay cambios de atmósfera, y aparece de nuevo la esperanza, la energía y el empeño en que esto sirva para que no vuelva a ocurrir, o al menos para generar protocolos de actuación cuando esto ocurra.

Por último, nombran la necesidad de seguir con encuentros reparadores, la importancia del trabajo preventivo con hombres y la formación en violencias

sexuales a todos los educadores, y algunas se comprometen a tener conversaciones incómodas donde quieren que se sepan las consecuencias del trauma y el impacto que esto ha generado en ciertas personas y en la agrupación, aunque eso tenga el coste de perder amistades.

El encuentro se acaba con un cambio de atmósfera, algunas nombran que les alivia haber podido nombrar lo difícil y escuchar a las demás, dicen que ha sido bonito pese a todo, que se sienten orgullosas del proceso, se han sentido escuchadas y más tranquilas, y nombran las ganas de seguir, de contar con el apoyo mutuo y de seguir aprendiendo a lidiar con esta situación.

4. 6. PROCESOS DE RESPONSABILIZACIÓN

En la mayoría de los conflictos, ya sea en casa o en una situación de guerra, la gente tiene la necesidad de que se tome responsabilidad. Esto está relacionado con un deseo de justicia y de cierre. Incluye que alguien admita lo ocurrido (frente a la negación de lo ocurrido o la formulación de contraacusaciones), que rellene los huecos de información que faltan y que exprese su remordimiento o arrepentimiento por lo ocurrido.

Seguramente, leer la palabra responsabilización, reparación y agresión sexual en una misma frase, ya puede generar un punto álgido porque es algo muy secundario para aquellas sociedades y culturas que se rigen por el castigo y la justicia punitiva. El objetivo de un enfoque punitivo es castigar al agresor por lo que ha hecho, no se busca la reflexión, opinión o participación del mismo/a en la gestión de la agresión sexual. Esta opción, en determinados momentos puede ser muy útil, pero si únicamente nos basamos en esta manera de gestionar las agresiones sexuales y de buscar justicia, difícilmente cambiaremos la dinámica de las violencias sexuales a largo plazo, como hemos podido ver a lo largo de la historia hasta la actualidad. Tampoco sé si realmente dejarían de existir con la mirada restaurativa, pero sí que facilita que haya más consciencia social y política, ayuda a reparar el daño causado a personas y comunidades y, cómo veremos en el capítulo 5.2. del presente trabajo, la justicia transformativa todavía va más allá, y añade el punto de transformar las estructuras sociales que permiten que se den este tipo de violencias.

En el **ámbito de la Justicia Restaurativa**²⁷, tomar responsabilidad significa nombrar los hechos (hice XYZ), reconocer el daño causado ("Como resultado, la gente está sufriendo..."), intentar reparar el daño ("Me aseguraré de que no vuelva a ocurrir..."), y hacer las cosas lo mejor posible ("Intentaré reparar el daño..."). La responsabilidad es un proceso, a menudo un camino lentamente explorado desde la negación y la justificación:

- De la negación a nombrar los hechos
- De la minimización al reconocimiento del daño
- De la racionalización a la aceptación de la responsabilidad
- De la justificación a la asunción de responsabilidades

¿Cuál es la mejor manera de lograrlo? Los procesos de Justicia Restaurativa son una invitación, es decir, apoyan a la persona a que se responsabilice desde un contexto de apoyo. La esperanza es que cuanto más tratemos a una persona con amabilidad, más aprenderá a hacer lo mismo. No se trata de ingenuidad, ni de minimizar, ni siquiera de negar el mal. Se trata de tratar a un agresor con dignidad y respeto, para que pueda enfrentarse a las decisiones dañinas aprendiendo a comprender los ciclos de la violencia y poniendo en práctica futuras relaciones más seguras. La Justicia Restaurativa es práctica, basada en la realidad. Los agresores sexuales suelen necesitar una supervisión periódica. La justicia reparadora exige límites claros, expectativas de comportamiento y el difícil trabajo de asumir responsabilidades. La prioridad es siempre la seguridad.

En el apartado 5.2. de este trabajo describo el **proceso de responsabilización comunitaria** según INCITE!, una red de feministas radicales de color de Estados Unidos, que se organizan para acabar con la violencia estatal y la violencia en los hogares y comunidades.²⁸

²⁷ Sacado del libro *Little Book of Restorative Justice for Sexual Abuse: Hope through Trauma*, J. Oudshoorn, L. Stutzman y M. Jackett, 2015.

²⁸ <https://incite-national.org>

También quiero compartir esta **hoja de ruta** de Philly Stands Up²⁹, que la he encontrado muy clara y puede servir para guiarnos en este tipo de procesos, y la complemento con una serie de preguntas de Samaran (2016)³⁰.

Las **cinco fases** que nombra son:

1. *Identificación de los comportamientos*

El primer paso en un proceso es que una persona debe tener conciencia y comprensión de las acciones y comportamientos por los que se le está llamando la atención. Esto es fundamental y a veces puede llevar más tiempo de lo que se imagina.

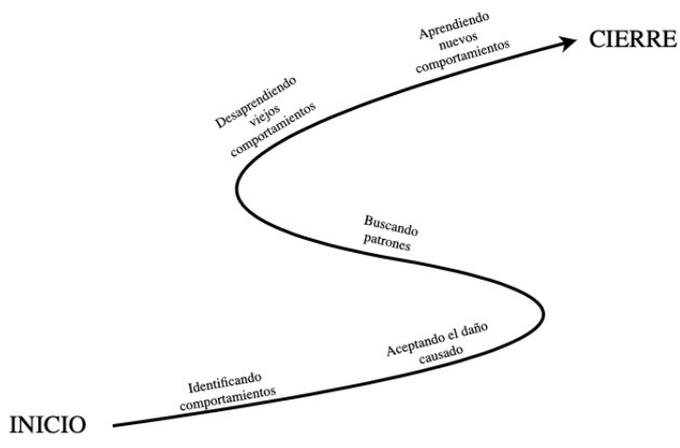
Si haces daño a alguien y luego, cuando te lo cuentan, te centras más en el hecho de que tus sentimientos están heridos que en el hecho de que has causado daño, ¿puedes pararte a preguntarte si esa es una respuesta que facilita a la otra persona en su dolor? ¿Tienes tu propio deseo interior de comprender cuando haces daño a los demás?

Si tu respuesta es afirmativa, ¿qué haces para vivir ese deseo y ponerte a su disposición? ¿Has hecho saber a los que te rodean cómo te gustaría saber cuándo has causado daño? ¿La respuesta es: ¿quiero saberlo en teoría, porque me gusta que la gente me considere un gran feminista, pero no he desarrollado una buena manera de ayudar a la gente a hablar o a escucharlo, en la vida real?

2. *Aceptar el daño causado*

A partir de la comprensión de los comportamientos específicos que les han llevado a este proceso de toma de responsabilidad, el siguiente paso es reconocer de qué manera estos comportamientos fueron perjudiciales, aunque

HOJA DE RUTA Para tomar responsabilidad



²⁹ <https://www.phillystandsup.org>

³⁰ *Own, apologize, repair: coming back to integrity* by Nora Samaran: <https://norasamaran.com/2016/02/10/variations-on-not-all-men/>

el daño no fuera intencionado. Este es la semilla de uno de los objetivos más frecuentes en este proceso: sentir empatía.

La culpa no es empatía. Tampoco lo es la vergüenza. De hecho, cuando las personas se sienten abrumadas por sus propios sentimientos internos de culpa, es más probable que ataquen a las personas que las rodean en lugar de actuar con empatía. Sentirse culpable no te convierte en una buena persona. La empatía y la capacidad de respuesta te convierten en una buena persona. La culpa bloquea la empatía, y ésta puede superar a la culpa. Es más, la culpa te quita el poder y te hace tener el foco en ti mismo, y, por tanto, fuera de la relación. Pero lo que necesitas hacer es lo contrario, estar ahí para las demás.

3. Buscar patrones

Realizar un cambio integral para prevenir futuras agresiones requiere ampliar el enfoque más allá del incidente o incidentes aislados que desencadenaron este proceso. Esto significa identificar y nombrar la serie de acciones abusivas/perjudiciales de la persona y contextualizar estos comportamientos en sus creencias y socialización que los sustentan.

Si eres el tipo de persona a la que le gusta saber cuándo ha causado daño, entonces hay algunas preguntas valiosas sobre cómo hacerlo realidad: ¿cómo invitas a esta información? ¿cómo la acoges?, ¿cómo agradeces a los que te ayudan a crecer de esta manera, si tienen que decírtelo porque no te has dado cuenta por ti mismo? ¿Te das cuenta del miedo que puede dar el que te lo cuente, antes de saber cómo vas a reaccionar? ¿Confundes su miedo hacia ti con la ira? ¿Está justificado su miedo de alguna manera? ¿Cómo puedes asegurarte de que no lo está?

4. Desaprender los viejos comportamientos

El proceso de cambiar de hábitos comienza con la identificación de las dinámicas dañinas y, a continuación, se profundiza con el análisis y la comprensión. Conseguir una conciencia y determinar los tipos de situaciones que desencadenan o permiten comportamientos abusivos o dañinos y luego tener estrategias claras para evitar y difundir el camino que potencialmente puede generar el daño.

Dependiendo de la gravedad y la longevidad del daño, y de los efectos silenciadores del cuerpo cuando se produce un trauma, ¿haces que sea

responsabilidad de aquellos a los que has dañado decírtelo "de forma agradable"?

¿Es posible que hayan intentado decírtelo de forma amable, y que no te haya llegado o se lo hayas puesto difícil, y que al final pierdan la capacidad de ser "amables" mientras les hacen daño? Si piensas en el pasado -realmente piensa en el pasado- ¿cuánto tiempo estuvieron confiando en ti y pidiéndote tranquilamente ayuda y empatía y apoyo y compasión y honestidad antes de que perdieran su capacidad de hablar amablemente mientras se ahogaban?

5. Aprender nuevos comportamientos

La construcción de nuevos patrones de comportamiento positivos/sanadores va de la mano de la ruptura de los viejos patrones dañinos. Una de las herramientas de esta etapa es el juego de roles, en el que la persona puede ensayar sus prácticas de consentimiento, la aceptación elegante de las críticas, las estrategias de comunicación, etc. También es importante familiarizarse con sus recursos para apoyar un comportamiento más empático [terapia asequible, sitios para encontrar trabajo, una red claramente definida de amigos que le apoyen, etc.]. Esta fase tiene que ver con la comprensión de las formas de generar nuevos patrones de comportamiento para que esta habilidad sea sostenible y alimentada por la autoconfianza.

Imagina sustituir la culpa por la curiosidad. Imagina decir "wow, es genial reconocer lo que hice. Me emociona poder escucharlo y crecer. Hice esto, hice aquello, aquí está la razón por la que está estropeado, estoy tan emocionada de aprender cómo volver a la integridad contigo, estoy tan feliz de poder hacer esto, de que esté bien meter la pata y decir que lo siento y aprender juntos. Esta aceptación llena mi corazón".

Asumirlo. Completamente. No ocultes lo que has hecho. Entonces pregunta: "¿Te he entendido? ¿Lo he entendido?" y deja que la persona se aclare. Reflexiona hasta que lo entiendas. Dale a esto el tiempo que la persona perjudicada considere necesario.

Di: "Vaya, gracias por compartir eso conmigo. Sé lo difícil que puede ser compartir algo así, te agradezco mucho que hayas corrido ese riesgo y me lo

tomo a pecho. Esto es lo que voy a hacer -cosas prácticas concretas- para asegurarme de mejorar en esto en el futuro. ¿Esto responde a la necesidad?".

Para algunos, la empatía puede requerir esfuerzo, enfoque o concentración. La verdadera empatía no es teórica ni abstracta, sino que consiste en relacionarse fisiológicamente con otros seres humanos, adentrándose plena y profundamente en experiencias que son diferentes a las tuyas. Si crees que la empatía requiere concentración, acepta que tienes que cultivar esta capacidad dentro de ti mismo, y no atribuyas esta responsabilidad a nadie más. Puedes admitir que tu capacidad empática es todavía limitada, y desarrollar una práctica diaria para ampliarla de forma demostrable como parte de tu responsabilidad con aquellos a los que has perjudicado.

Desde la perspectiva de trabajo de procesos, según Goodbread (2010), cuando se nos acusa de haber hecho daño a alguien, nuestra reacción natural es negar la acusación. Cuando experimentamos las acusaciones como un ataque, las acusaciones conducen a peleas. Son ellas las que nos perjudican, contra las que tenemos que defendernos. Y nuestra defensa suele ser más enérgica de lo que pretendemos, especialmente cuando subestimamos nuestra propia fuerza. Siempre hay un poco de verdad incluso en las acusaciones más escandalosas. Las acusaciones se sienten como ataques cuando generan un impacto grande en nuestra realidad.

No hay ninguna garantía de que al admitir una parte de verdad en una acusación satisfaga al acusador/a. Hay muchas razones para hacer una acusación, y sólo algunas tienen que ver directamente con el contenido de la acusación. Pero hasta que no podamos encontrar una parte de verdad en una acusación, aunque sea uno por ciento, especialmente en una que impacta emocional y psicológicamente, no estaremos totalmente presentes ni podremos ayudar a desenredar el nudo de "él dijo, ella dijo, elle dijo". Encontrar la parte de la verdad en una acusación nos ayuda a despejar nuestra propia mente, separando la responsabilidad de la parte del poder, la venganza, los fantasmas y el acoso. Es importante honrar la percepción de la otra persona, incluso si estamos enérgicamente en desacuerdo con ella.

Respuestas problemáticas a las acusaciones³¹, según Jobe (2021):

³¹ Sacado de una clase de Kate Jobe sobre "propio conflicto" en la Escuela de Trabajo de Procesos, 2021.

1. Contra acusaciones.
2. Disculparse para quitarse de en medio el problema.
3. "Siempre hago lo mismo". Autoculparse, sentirse culpable o mal porque hemos hecho daño a alguien.
4. "¿Qué debería hacer la próxima vez?". Hacer un acuerdo o un contrato. ¿Cómo evito esto la próxima vez y así me evito tener problemas contigo? Este contrato es diferente a crear un acuerdo juntos/as.
5. Co-optar. Hacer un "nosotros" de un "yo". "Sí, somos el tipo de gente que hace estas cosas".
6. "No lo recuerdo, ¿seguro que fui yo?" — mira a ver cómo podrías ser tú.
7. Negar u otros tipos de defensa.
8. Contra atacar.
9. Quedarse atrapado/a en el lado de la persona o en el tuyo.
10. Quedarse atrapado en un complejo, no ver el feedback de tu compañero/a o el tuyo propio.

Por último, hago una adaptación de las **habilidades y actitudes** definidas por Dworkin (2019), que ayudan a tomar conciencia de nuestro uso y abuso de poder para tomar responsabilidad cuando somos acusadas de haber hecho daño a alguien.

1. *Mantén una actitud abierta, reflexiona y aprende.* Escucha a la parte agredida y considera profundamente su desafío. Obtén tanta información como ella esté dispuesta a darte. Permítete ser un aprendiz.
2. *Presta atención a tu impacto y a tu intención.* Tómate en serio el impacto de tu comportamiento en la otra persona. Recuerda: Aunque tu intención es importante, y probablemente fue transmitida por tu comunicación verbal, tu comunicación no intencionada puede haber enviado otro mensaje. Examínate a ti misma. Si la otra parte ha malinterpretado tu intención, defiende tu perspectiva. Pero hazlo de manera que no niegue la realidad de la experiencia de la otra persona.
3. *No seas condescendiente.* Es posible que tengas la tendencia a centrarte en los problemas de la otra persona y dejar de lado los tuyos, para protegerte de las verdades más duras. Esta actitud condescendiente puede bloquear tu posición de poder habitual. Siéntete cómoda estando incómoda.

4. *Templa la culpa, el destructor.* Demasiada culpa puede hacer que te sientas impotente, que te aborrezcas a ti misma, que no tengas esperanza o que seas propensa a hacer grandes gestos o a echar la culpa para exonerarte. Tal vez estés demasiado dispuesta a ponerte en peligro emocional; crees que mereces la ira o la venganza de la persona a la que has herido, así que pones la mejilla y aceptas que te peguen. La voluntad de autosacrificio no suele mejorar la situación. Puede causar más daño si más tarde reaccionas, ya sea internamente o contra la persona a la que has hecho daño.
5. *Aprovecha la culpa, el motivador.* La culpa puede servir de inspiración, un camino para emprender acciones responsables. Puede alentar un autoexamen crítico y motivarte a movilizar tus recursos y trabajar para convertirte en una aliada.
6. *Encuentra la verdad que puedas en la acusación.* Estate dispuesta a asumir su parte. Hazlo incluso si crees que la otra persona te está utilizando para "quemar su leña", es decir, que está aprovechando la oportunidad para expresar una rabia o un dolor histórico que va más allá de ti personalmente pero que se refleja en el conflicto actual.
7. *Sé realista.* Una vez que hayas reflexionado profundamente sobre los hechos, si crees que la crítica o acusación que te han nombrado es inexacta, dilo. Estate dispuesta a ponerte de su parte. Hazlo para abrir la conversación, no para cerrarla a la defensiva. Si la otra persona está dispuesta a ello, dialoga. Entra en el conflicto y con suerte, podréis llegar a entenderos un poco más.
8. *Traza un límite, si es necesario.* Si has asumido tu parte y sientes que la otra parte está yendo demasiado lejos, encuentra el apoyo interior para trazar un límite y protegerte.
9. *Practica la autocompasión.* Aunque hayas tenido la suerte de cosechar los beneficios del privilegio social, no eres inmune a los estragos de la vida ni a la inevitabilidad de la muerte. Tu historia personal y tus heridas y desencadenantes emocionales te harán temer la vulnerabilidad y aferrarte al poder. Atender tu parte vulnerable - lugares en los que has sido herida y marginada- y hacerte amiga de tu propia fragilidad son partes importantes del desarrollo de la autocompasión, un requisito previo para usar el poder de forma responsable.

10. *Abraza el liderazgo.* Durante breves momentos, puedes fluir entre las diferentes experiencias, roles y perspectivas dentro de ti misma y apreciar cuando surgen en la otra persona. Te muestras genuinamente abierta y curiosa. Esta actitud puede ser sanadora y crear una sensación de seguridad.

5. PARA SEGUIR EXPLORANDO

Este apartado lo dedico a mis próximas investigaciones sobre cómo seguir acompañando procesos de responsabilización alrededor de casos de violencia sexual, mientras estaba haciendo este trabajo he descubierto las siguientes aproximaciones y me han parecido muy interesantes. Son iniciativas de Estados Unidos que llevan años de práctica y que me resultan inspiradoras para seguir reflexionando y creando una práctica enfocada en las supervivientes y en la comunidad, donde, a diferencia del modelo de Justicia Restaurativa, que coloca el foco en rectificar el mal y fortalecer el poder estatal, la justicia transformativa y los procesos de responsabilización comunitaria hacen una crítica de la opresión del sistema y ponen el foco en la transformación del mismo como veremos a continuación.

5.1. JUSTICIA TRANSFORMATIVA³²

La Justicia Transformativa es una aproximación a cómo las personas —como individuos, familias, comunidades y sociedad— pueden prevenir, responder y transformar el dolor que ocurre en el mundo. En el contexto de la violencia sexual, la Justicia Transformativa es una aproximación que busca sanación, justicia y responsabilización ante la violencia sexual mientras transforma las condiciones sociales actuales que permiten que se den estas violencias.

La Justicia Transformativa busca proveer a la gente que experimenta violencia de una seguridad inmediata, transformación del trauma a largo plazo y reparaciones; pedir que la gente que ha hecho daño se responsabilice por sus actos lesivos, manteniendo la posibilidad de su transformación y humanidad; movilizar las comunidades para que desplacen las condiciones sociales y sistémicas que crean el contexto para la violencia.

Como aproximación para responder a todas las formas de violencia, los **objetivos** de la Justicia Transformativa son:

- Seguridad, sanación y agencia de la persona superviviente
- Responsabilización y transformación de los que ejercen la violencia
- Reacción y responsabilización comunitarias

³² *Acabar con el abuso sexual infantil. Un manual de Justicia Transformativa.* Generation Five.
<http://www.generationfive.org/resources/transformative-justice-documents/>

- Transformación de las condiciones comunitarias y sociales que crean y perpetúan la violencia

Cada uno de estos objetivos pide desarrollar nuevas habilidades y competencias. Para practicar una Justicia Transformativa relacionada con la violencia sexual, vemos que colectivamente necesitamos habilidades en: análisis y transformación del trauma, educación y análisis político, organización comunitaria, tratamiento y responsabilización del agresor y facilitación de grupo.

La Justicia Transformativa responde a la necesidad de una aproximación realmente liberadora de la violencia. Está enraizada en una comprensión del trauma y la resiliencia, así como en una comprensión de cómo la opresión y la injusticia sistémica crean y estimulan la violencia sexual. Una característica definitoria de la Justicia Transformativa es un compromiso para cambiar las condiciones, para prevenir más y/o futuro daño.

Desplazar el foco de atención desde intervenciones de una justicia basada en el castigo a aproximaciones más basadas en la transformación nos lleva a las complicadas realidades de los incidentes individuales, los contextos, las relaciones involucradas y las condiciones que afectan a cada individuo. A nivel pragmático, cada uno de estos objetivos puede convertirse fácilmente en un mundo por sí mismo. No hay prescripciones fáciles para este tipo de trabajo: cada situación y comunidad necesita y merece sus propias adaptaciones.

Para navegar por este terreno altamente complejo, los **principios de la Justicia Transformativa** ofrecen una importante brújula que guía las decisiones a tomar en el proceso:

- Liberación
- Desplazamiento del poder
- Seguridad
- Responsabilización
- Acción colectiva
- capacidad de respuesta cultural
- Sostenibilidad
- Resiliencia

5.2. PROCESOS DE RESPONSABILIZACIÓN COMUNITARIA

La responsabilidad comunitaria (community accountability en inglés) es una forma de romper el silencio y el aislamiento y construir soluciones a la violencia, hechas por las personas más afectadas por esa violencia – supervivientes y víctimas de violencia, amistades, familia y comunidad. Esta perspectiva pide juntarse para crear respuestas comunitarias que sean equilibradas, sensatas y reflexionadas. Construye desde los vínculos y cuidados en vez de hacerlo desde la separación y la desconexión con la comunidad. Invita a involucrar a las personas que han cometido el daño como aliadas potenciales para terminar con la violencia y para cambiar las actitudes y comportamientos que llevan a una solución contra la violencia.

Principios de responsabilización para personas/organizaciones/colectivos de movimientos sociales³³ por INCITE!:

1. Comprender el impacto de la desigualdad de poder

La opresión, el abuso y la violencia de género tienen lugar en un contexto de poder patriarcal (y de otras formas).

- a) Poder desigual como causa de abuso: reconozca cómo la dinámica de poder desigual causó o permitió que ocurriera la opresión, el abuso o la violencia.
- b) Abordar la desigualdad de poder en el proceso de responsabilización: considerar las dinámicas de poder desiguales y actuar para corregir las dinámicas de poder desiguales, hacer un uso responsable de las relaciones de poder desiguales que existen y/o minimizar su impacto negativo en el proceso de responsabilidad.

2. Dar prioridad a la seguridad de les supervivientes.

La opresión, el abuso y la violencia de género violan la seguridad e integridad de las mujeres/niñas/identificadas como mujeres y de las mujeres como grupo colectivo.

³³ Sacado textualmente de un documento generado por INCITE! y Comunidades contra la Violación y el Abuso (CARA), lo puedes consultar en la bibliografía.

- a) Apoyo: ofrecer un espacio de apoyo consistente que incluya personas específicamente designadas para el apoyo y roles específicos que pueden desempeñar.
- b) Espacio seguro: considere cómo mantener un espacio seguro dentro del lugar de trabajo, la organización, los espacios políticos, incluido pedirle al agresor que se mantenga alejado (temporal o prolongadamente en el tiempo).
- c) Confidencialidad: considere y sea clara acerca de la confidencialidad (quién sabe qué y durante cuánto tiempo se mantendrá la confidencialidad).

3. *Dar prioridad a la autodeterminación de las supervivientes:*

La opresión, el abuso y la violencia de género ejercen el privilegio y el poder masculino o el que utiliza el agresor (incluidas las mujeres/niñas/identificadas como mujeres) a expensas del derecho de las mujeres a la libre determinación.

- a) Autodeterminación: Ofrezca constantemente autodeterminación y elección sobre el proceso de responsabilización (¿quiere ser una parte central de él? ¿Quiere dejar el proceso a otros, pero estar actualizada y con qué frecuencia?) ¿Quiere espacios y lugares regulares para la comunicación y información sobre el proceso; quiere reunirse directamente con el agresor (con quién y cómo; toma de decisiones sobre reparaciones)?

4. *Responsabilidad y acción colectiva.*

La opresión de género a menudo se ejerce como actos individuales, interpersonales y privados. Esto mantiene la culpa en las víctimas/supervivientes individuales (y agresores individuales) y ayuda a mantener estas violaciones fuera de la vista del público y fuera de los límites de la acción y responsabilidad colectivas.

- a) Responsabilidad colectiva de crear condiciones de opresión/abuso. Comprender que las violaciones que tienen lugar dentro de un contexto organizacional, constituyente o comunitario también son responsabilidad de ese grupo colectivo.
- b) Acción colectiva hacia la responsabilidad comunitaria. Asumir la responsabilidad colectiva de idear procesos de responsabilización

efectivos y basados en principios para abordar la opresión de género, detenerla y prevenirla en el futuro.

5. *Responsabilidad colectiva por la cultura y las condiciones organizacionales opresivas, abusivas y violentas.*

Las condiciones organizativas son a menudo en sí mismas sistemas de opresión, abuso y violencia de género, o sirven para tolerar, condonar, alentar o perpetrar la opresión, el abuso y la violencia de género.

- a) Reconocer la responsabilidad colectiva en la creación de una cultura o condición que permita el abuso. Tener en cuenta cualquier responsabilidad que la cultura o las condiciones de la organización tengan en la perpetración, tolerancia, condonación o fomento de la opresión, el abuso y la violencia de género.
- b) Cambiar la cultura o las condiciones de la organización. Adoptar medidas para cambiar la cultura, las estructuras y las prácticas de la organización que toleran, aprueban, fomentan o perpetran la opresión, el abuso y la violencia de género.
- c) Transformar la cultura o las condiciones de la organización. Transformar la cultura, las estructuras y las prácticas de la organización para que impidan la opresión, el abuso y la violencia de género; animar a las supervivientes/víctimas de abusos, a las víctimas y a los agresores a que den la cara; y avanzar hacia la equidad de género y las relaciones de género liberadoras.

6. *Responsabilidad del agresor por actitudes y comportamientos opresivos, abusivos y violentos.*

- a) Reconocer el abuso. Crear un proceso de responsabilización en el que el opresor/agresor comprenda plenamente y reconozca el abuso (como actos y patrones específicos y sus implicaciones políticas) sin excusas, renuncias, negaciones, minimizaciones o culpar a la víctima.
- b) Reconocer las consecuencias del abuso. Cree un proceso de responsabilización en el que el opresor/agresor comprenda y reconozca plenamente el impacto y las consecuencias sobre la superviviente/víctima, sus amigos y familiares, la organización y la comunidad.

- c) Reparar. Crear un proceso de responsabilización en el que el opresor/agresor haga reparaciones sinceras y significativas que pueden incluir una disculpa pública completa, pago por daños, pago de deudas, cambios de comportamiento, asesoramiento, abandono de la organización, educación para uno mismo y hacia los demás, etc.
- d) Realizar cambios permanentes a largo plazo. Crear un proceso de responsabilización en el que el opresor/agresor pueda recibir y actuar para lograr una educación política y personal significativa y a largo plazo con respecto a sus actitudes y acciones, alternativas a las actitudes y acciones abusivas, y sea responsable de un plan de a un plan de seguimiento y control a largo plazo que incluya las consecuencias si no se cumplen las condiciones.

7. *Transformación hacia la liberación.* El objetivo general de la responsabilidad comunitaria es transformar a todos los individuos y colectivos hacia la equidad de género y el respeto a través de la liberación.

- a) El proceso de responsabilización debe permitir la transformación de las víctimas/supervivientes de la victimización de la opresión, el abuso y la violencia, a la seguridad, la transformación del trauma y la autodeterminación.
- b) El proceso de responsabilización debe permitir la transformación de los abusadores/agresores, en responsabilidad, responsabilización y defensa de la equidad y el respeto de género.
- c) El proceso de responsabilización debe permitir la transformación de las organizaciones y comunidades que toleran, aprueban, alientan y perpetran la opresión, el abuso y la violencia hacia aquellas que defienden en principio y en la práctica la equidad de género y el respeto.
- d) El proceso de responsabilización debe permitir la transformación de las relaciones entre todos estos individuos y grupos colectivos desde la opresión, el abuso y la violencia hacia la liberación.

Por último, me gustaría compartir un ejemplo de toma de responsabilidad colectiva a través de los *Círculos de responsabilidad*^{B4}. El círculo en sí sería una reunión facilitada, en la que hay una serie de preguntas como grupo; donde la persona agresora se compromete específicamente a abordar el daño que ha causado y los factores que hayan contribuido a él; y algunos de los otros participantes se comprometerían a apoyar al agresor para seguir con su proceso de responsabilización.

¿En qué consisten?

- Son oportunidades para compartir emociones, problemas, tensiones, miedos, ideas, hechos, historias y no son lugares para atacar, degradar, castigar, dañar o degradar;
- son colaborativos y no son dirigidos por quien facilita;
- no son una forma de determinar la culpabilidad/inocencia (no es un juicio) y son una forma de determinar una respuesta a un daño;
- se centran en un incidente o conjunto de incidentes y en la mejor respuesta a los mismos y no se limitan sólo a ese incidente;
- son una forma de responsabilizar a las personas de una manera compasiva y no son una forma de aislar o alienar a alguien;
- no son solo sobre el "agresor" y son una oportunidad para que una comunidad asuma un rol en el proceso de sanación de una persona;
- son (probablemente) incómodos y no son perfectos ni fáciles;
- pueden ser herramientas transformadoras, poderosas y hermosas y no son fines en sí mismos.

³⁴ **What Does It Feel Like When Change Finally Comes: Male Supremacy, Accountability and Transformative Justice** *The Challenging Male Supremacy Project (CMS)* Gaurav Jashnani, RJ Maccani, and Alan Greig. From *The Revolution Starts at Home: Confronting Intimate Violence in Activist Communities* (South End Press, 2011)

6. CONCLUSIONES FINALES

Este trabajo se llama "El Silencio" porque durante todos estos años de acompañamientos a colectivos he visto un cambio muy potente, y diría que histórico, en relación al silencio de las violencias sexuales. Ahora cada vez salen a la luz más historias de mujeres y personas disidentes que son capaces de nombrar lo que han vivido, de cruzar el límite de la esfera personal e íntima a la esfera colectiva y política, y si esto está ocurriendo es porque hay todo un movimiento feminista que apoya este proceso. Trabajo de procesos ha aportado a mi experiencia profesional en este campo una serie de herramientas y recursos internos para acompañar este límite que se está cruzando cada vez más. Cuando una persona decide explicar su experiencia de violencia sexual, está cruzando un límite personal pero también social, por tanto, tiene un impacto en la sociedad que necesita ser escuchado también y necesita apoyo para cruzar otro límite, el límite relacionado con el dolor, pero también con la responsabilidad. Siento que estamos en un punto de inflexión, en un cambio identitario colectivo, donde ya no sirve el silencio, ya no valen las posturas negacionistas en relación a la violencia sexual, ya no hay vuelta atrás. Estamos yendo como sociedad occidental (desconozco otros contextos) hacia una nueva identidad en la que se está empezando a nombrar el dolor y a pedir responsabilidad, no solo a quien agrede sexualmente, sino a las comunidades y contextos sociales donde pasan, por tanto, hace falta un nuevo patrón, y aquí es donde los enfoques que he compartido a lo largo del trabajo pueden ayudar a generar un patrón que promueva el salir del ciclo de la violencia, la justicia social y un cambio estructural.

Trabajo de procesos me ha aportado la lente por la cual mirar las violencias sexuales desde los tres niveles de realidad, entender la dinámica del trauma y acompañar la toma de conciencia de todo lo que se mueve desde un lugar de seguridad y confianza interna desde el cual he aprendido a lidiar los estados alterados consecuentes al impacto y la relación que tenemos con las violencias sexuales.

Me ha ayudado a entender que podemos ser víctimas y agresoras a la vez, que estos roles pueden estar ocurriendo al mismo tiempo, y poder ir muy poco a poco a comprender cómo se expresa cada rol interna y externamente a través de diferentes señales.

He podido desarrollar en mí un sostén interior gracias a quemar leña y al trabajo desde la esencia. Recuerdo hace un año y medio que estaba muy deprimida, y en parte era por todo el dolor que veía en el mundo a través de mi trabajo acompañando casos de mucha violencia de todo tipo. Estaba sobrepasada, y empecé a creer que no valía la pena seguir, que no había esperanza. Lo que me ha ayudado y se ha convertido en mi aliado cuando me viene ese estado sin energía y esa desesperanza, es cerrar los ojos y dejarme caer en la tierra, sentir esa conexión con el todo, con la fuerza de la naturaleza que trasciende, va más allá de mí y me acompaña, nos acompaña en el día a día. Sentir que somos unas cuantas que estamos con ganas de transformar el dolor y la violencia, y que hace falta ir de la mano con un cambio estructural.

El abordaje de trabajo de procesos frente a los conflictos es una pieza clave en este campo, ya que ver el conflicto como una oportunidad potencialmente transformadora da esperanza en este campo, el hecho de poder ir más allá de las posiciones iniciales de un conflicto donde nos solemos encallar, ayuda a poder salir de tu lugar por un momento, para poder ponerse en el lugar de la otra parte, ver la otra posición, esto promueve la empatía. La verdadera empatía no es teórica ni abstracta, sino que consiste en relacionarse fisiológicamente con otros seres humanos, adentrándose plena y profundamente en experiencias que son diferentes a las tuyas. Durante este trabajo no he desarrollado cómo lo desarrolla, pero dejo el enlace a una guía³⁵ de Fil a l'agulla³⁶ que lo explica muy claramente.

Mi aportación con este trabajo es compartir cómo se pueden combinar el trabajo de procesos con la mirada restaurativa y transformativa, el ritual y los procesos de responsabilización comunitaria, ya que se complementan ofreciendo una serie de prácticas, que aplicadas desde la mirada del trabajo de procesos, enriquecen mucho más los procesos. Compartiré un ejemplo de un caso que ilustra cómo utilizo las diferentes miradas y metodologías explicadas en este trabajo en un acompañamiento que realicé a una organización sobre la gestión de una agresión sexual hacia una persona de la organización que ocurrió en un evento de celebración nocturno, organizado por la misma entidad³⁷. La

³⁵ La gestió de conflictes a les cooperatives:

https://www.cooperativestrebball.coop/sites/default/files/materials/guia_per_a_la_gestio_de_conflictes.pdf

³⁶ www.filalagulla.org

³⁷ Este ejemplo está basado en diferentes experiencias laborales, cualquier similitud con la vida real no es intencionada, no pertenece a ningún colectivo en concreto.

demanda es de una formación sobre violencias sexuales desde la perspectiva feminista.

La persona agredida de la organización no vino a ninguna sesión, pero estaba al tanto de todo lo que pasaba gracias al grupo de apoyo que tenía con un par de compañeras, éstas le iban comunicando los pasos que hacían e iban chequeando con ella cómo le llegaba todo lo que iban haciendo.

En este caso, me encontré ya con un proceso restaurativo iniciado, la organización ya había creado un grupo de apoyo con la persona agredida y ya había detectado algunas necesidades:

- Cuando ocurrió la agresión, enseguida tomaron medidas de protección respecto al agresor, le expresaron que no era bienvenido en los espacios que podían compartir laborales y de ocio.
- Enviaron una carta a los espacios compartidos, visibilizando los hechos.
- Ella expresó la necesidad que la organización hiciera una formación sobre violencias sexuales desde una perspectiva feminista y no quiso expresar más necesidades ni hacerse ninguna expectativa más sobre el proceso.

Al realizar la formación, aparecen algunos puntos álgidos cuando explico los roles del trauma en el nivel relacional y la parte de responsabilidad que tiene la comunidad cuando hay una agresión sexual. Aquí me doy cuenta que hay una necesidad del grupo no expresada de explorar y procesar el impacto de esta agresión sexual y una posible reparación por parte de la organización. Ya que, se dan cuenta que la forma de actuar cuando ocurrió, generó un cuestionamiento de los hechos y de las necesidades expresadas por la persona agredida y por algunas compañeras. Así que lo enmarco y propongo hacer un primer círculo restaurativo con varias rondas, donde expresar el impacto de la agresión sexual, todas las emociones y necesidades que hay alrededor y de toda la posterior gestión colectiva que se dio hasta el presente. En este círculo hubo mucha comprensión y empatía hacia la persona agredida, hubo personas que tomaron responsabilidad del cuestionamiento y de la forma de actuar en el primer momento, no habiendo dado tanta importancia a lo ocurrido cómo realmente la tenía y la revictimización que supuso esto para la persona agredida. Cuando en la formación expliqué la parte del acompañamiento a todas las partes implicadas en una agresión sexual desde la mirada restaurativa, y cómo hacer un proceso de responsabilización, les propuse un espacio en pequeños grupos para que revisaran qué pasos habían dado hasta el momento en la línea de reparar lo ocurrido y si creían que podían hacer algo más que ayudara a

reparar el impacto generado a la parte agredida (la persona agredida en sí, pero también a la parte de la organización que también sentía este impacto). A continuación, comparto algunas de las acciones que decidieron llevar a cabo:

- Escribir una carta cada miembro de la organización, reconociendo los hechos que generaron un impacto y dolor a la persona agredida.
- Realizar un protocolo de gestión de agresiones sexuales en espacios de ocio de la organización y otro para el contexto laboral.
- Hacer un prólogo en el protocolo donde visibilice todo lo ocurrido, el proceso de responsabilización y con los aprendizajes del proceso.
- Hablar de nuevo con la persona agresora para hacerle saber el impacto que tuvo la agresión que cometió en su momento a la organización y pedirle que reconozca lo sucedido y que explique de qué manera se va a asegurar que no repetirá ese comportamiento en el futuro. En concreto, se mostraron voluntarios algunos hombres para hablar con él.
- Ir explicando el proceso a la persona agredida y escuchando su feedback, viendo cómo le llega todo lo que se va haciendo, sabiendo que no sólo lo hacen por ella, sino porque quieren que lo sucedido no vuelva a pasar, y si pasa, que haya un protocolo de actuación que permita visibilizar, denunciar y actuar de forma segura y sin generar una revictimización.

Acabada la formación, decidimos continuar con el acompañamiento para la creación del protocolo³⁸ de prevención y actuación frente a las violencias sexuales en entornos de ocio. Fue muy interesante el proceso, uno de los puntos fuertes es que el grupo se organizó para desarrollar cada parte del protocolo y mi rol únicamente fue asesorar y revisar lo que iban redactando, y apoyar los puntos álgidos que iban teniendo en el proceso. Hicimos alguna sesión donde los trabajamos a partir de un proceso de grupo, que nos ayudaba a explorar las polaridades. Uno de ello lo hicimos sobre cómo apoyar a la parte agresora, la polaridad estaba en que si era necesario crear un grupo de apoyo para la parte agresora o no. Aquí estuvimos explorando los diversos roles y finalmente decidieron que recomendarían que hubiera un grupo de apoyo a la parte agresora para que tome responsabilidad, pero que sólo estaría quien realmente se sintiera capaz de estar. Otro proceso muy interesante que se dio, fue

³⁸ Recomiendo esta *Guia per a l'elaboració de protocols davant les violències sexuals en espais públics d'oci*: https://llibreria.diba.cat/es/libro/guia-per-a-l-elaboracio-de-protocols-davant-les-violencies-sexuals-en-espais-publics-d-oci_60917

alrededor de saber cuándo acaba un proceso³⁹ de gestión de una agresión sexual y cómo cuidarse en el camino. Respecto a estos temas que se despiertan, no hay respuestas correctas, sólo orientaciones que principalmente tienen que ver con escuchar el feedback de las personas implicadas y las señales de límite y de *burn out*.

Después de este proceso, y de que se compartiera todos los pasos y acciones realizadas con la persona agredida, el grupo decidió que era importante hacer un ritual de cierre y celebración de todo lo vivido. El ritual consistió en hacer un círculo de palabra para compartir cómo se sentían y lo que habían aprendido durante los 3 años que duró este proceso. Y en hacer una comida de celebración, baile y disfrute donde estuvo toda la organización y que simbólicamente representaba un cambio de etapa. Se leyó el prólogo del protocolo y la persona agredida agradeció al resto todo el proceso llevado a cabo.

Posicionamiento personal respecto al abordaje de las violencias sexuales

Cómo hemos visto a lo largo del trabajo, la violencia genera una necesidad de justicia, y cuando estamos hablando de violencias sexuales que han sido silenciadas e impunes a lo largo de la historia, todavía más aparece una necesidad de justicia social, pero también un cambio de patrón para que éstas no se sigan reproduciendo. Aquí es cuando el papel de la educación puede contribuir a este cambio, hacer prevención desde la infancia sobre abusos sexuales infantiles es clave para poder detectar situaciones. Formar al profesorado y a toda persona que trabaje en contextos de menores ya sea en la educación formal y no formal se convierte en un deber. La mirada restaurativa supone un cambio de paradigma para aprender a gestionar cuando hacemos daño a alguien. En los institutos en los cuales he trabajado, la violencia suele estar muy escalada, las formas de resolver los conflictos son desde la mirada punitiva, y esto conlleva a que los jóvenes aprendan a solucionarlos a través del castigo y no desarrollen la verdadera empatía ni entiendan que la violencia que están viviendo y reproduciendo es sistémica. Hace falta realmente una comprensión profunda de cómo operan los diferentes ejes de opresión y las dinámicas de poder y cómo estos se reproducen a través de la violencia directa,

³⁹ En este documento, puedes ver algunas reflexiones sobre cuándo acaba un proceso: *Rompiendo el Bloqueo a tratar las Agresiones Sexuales y el Maltrato en los Entornos Anarquistas* (<https://distribuidorapeligrosidadsocial.files.wordpress.com/2011/11/responsabilizc3a1ndonos1.pdf>)

estructural y simbólica. Si apartamos de la sociedad a toda persona que comete un acto violento, será muy difícil que haya una comprensión de estas dinámicas y no tendrán oportunidad de aprender a relacionarse desde el compromiso y la responsabilidad que tienen nuestros actos. Los delitos graves son la punta del iceberg, y estos se dan porque hay toda una serie de violencias más sutiles que permitimos socialmente y que quedan silenciadas. Es cierto que no todas las personas están preparadas para pasar un proceso de asumir de responsabilidad y que pueden ser un peligro social, y aquí es muy necesario poner un gran límite para proteger a la parte agredida. Necesitamos todos los recursos que estén en nuestra mano, y la justicia punitiva también es uno de ellos, pero no el único. Mi aportación es una invitación a valorar y aprender otras maneras de relacionarse con la justicia social que realmente ayuden a la transformación de raíz, a cambiar las estructuras que permiten que las violencias sexuales se den y no queden silenciadas, porque cuando somos capaces de nombrarlas, aprendemos a detectarlas y a comprender el dolor y el impacto que generan, ocurre un cambio sustancial donde el rol de la protección se integra socialmente. Ya está bien de que seamos únicamente las víctimas/supervivientes que tengamos que lidiar con el dolor, la incomodidad y las consecuencias psicológicas, físicas y sociales que conllevan este tipo de trauma y aprender a poner límites nosotras. También hace falta que los agresores no violen, no agredan y no abusen. Y en la escala más social y sistémica es urgente que dejemos de reproducir la cultura de la violación, revisar qué mensajes se dan desde los medios de comunicación es esencial. Implementar planes y protocolos de actuación alrededor de la gestión de agresiones sexuales también. Y como decía, todo esto tiene que venir acompañado de formación y prevención. En Cataluña, un ejemplo de esto es el Plan de escuelas libres de violencia⁴⁰, que quiere dar respuesta a todo tipo de violencias que se den en el ámbito educativo desde la mirada restaurativa.

Esta mirada más sistémica en el campo de las violencias sexuales, siento que la aporta la Justicia Transformativa, con una serie de programas, guías y recursos que se han generado a través de experiencias en los últimos 20 años, y que podrás ver en la bibliografía. Por lo poco que he podido investigar, viene desarrollada por colectivos de movimientos sociales BIPOC⁴¹ de Estados Unidos,

⁴⁰ <http://educacio.gencat.cat/ca/departament/linies-estrategiques/escoles-lliures-de-violencies/>

⁴¹ BIPOC: "Black, indigenous and people of color", que se traduce como "personas negras, indígenas y de color"

desde donde mujeres y cuerpos disidentes han puesto el foco en la interseccionalidad y el trabajo comunitario.

Desde mi experiencia profesional me doy cuenta de que todavía tenemos un largo recorrido por delante para aplicar y sistematizar lo que aportan los enfoques metodológicos que he ido compartiendo en este trabajo. Sería interesante tener como referentes las experiencias de Estados Unidos y Canadá, me imagino haciendo un intercambio internacional donde conocer estos proyectos, experiencias y sabiduría colectiva que han ido recopilando durante los últimos años.

7. BIBLIOGRAFÍA

- Barjola, N. (2018). *Microfísica sexista del poder. El Caso Alcàsser y la construcción del terror sexual*. Barcelona: Virus.
- Villellas, M. (2010). *La violencia sexual como arma de guerra. Quaderns de construcció de pau*. Barcelona: Escola de Cultura de Pau.
- Incite! Women of Color Against Violence (2005). *Gender Oppression, Abuse, Violence: Community Accountability in the People of Color*. Progressive Movement. Estados Unidos: Autor.
- Jashnani G.; Maccani RJ. y Greig A. (2011). *What Does It Feel Like When Change Finally Comes: Male Supremacy, Accountability and Transformative Justice* South End Press: The Challenging Male Supremacy Project (CMS).
- Creative Interventions (2012). *Creative interventions toolkit a practical guide to stop interpersonal violence*. Estados Unidos: Autor.
- Bünger, C. (2011). *The Dark Side of the Moon. Trauma Transformation and Facilitator Development*. Portland: Process Work Institut.
- Matsumura K., (2013). *Body and Soul Retrieval: Process-Oriented Trauma Approach. Focusing on Body and Mindfulness*. Portland: Process Work Institut.
- Oudshoorn J.; Stutzman Amstutz L. y Michelle Jackett, M. (2015). *Little Book of Restorative Justice for Sexual Abuse: Hope through Trauma*. New York: Good Books
- Audergon A., (2006). *Hot Spots: Post-Conflict Trauma and Transformation*. Critical Half. 2006 Summer; 4(1): p. 41-44. ([pdf](#))
- Levine P. y Frederick A. (1999) *Curar el trauma*. España: Ediciones Urano.
- Emslie G., (2014). *The Braided Way, Deep Democracy and Community*. University of Dundee.
- Fiol, M. I. (2013) *Las prácticas restaurativas en la formación inicial de maestros. Una experiencia de aplicación*. *Revista interuniversitaria de formación del profesorado*, 76, 83-99. URL: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4616553>
- Mindell, A. (2015). *La democracia profunda de los foros abiertos*. Barcelona: DDeXpresiones de democracia profunda
- Zeher, H. (2007). *El pequeño libro de la Justicia Restaurativa*. New York: Good Books
- Hopkins, B. (2011). *Prácticas Restaurativas en el Aula*. URL:

- <http://carei.es/wp-content/uploads/Rosa-Lorente-C%C3%ADrculos-restaurativos.pdf>
- Esberla SCCL, (2020) *Guia didàctica per incorporar la mirada restaurativa a les tutories d'Educació Secundària Obligatòria*. (Inédito)
- Parera M., (2018). *El bullying y los círculos de palabra. Una aproximación desde el trabajo de procesos*. Barcelona: Instituto de Trabajo de procesos
- Dworkin J., (2019) *Make love better*. Santa Fe, New Mexico: Belly song press.
- Mindell A., (1995). *Sentados en el fuego*. Barcelona: DDeXpresiones de democracia profunda
- Goodbread J., (2010). *Befriending conflict*. Zurich: Process oriented psychology publications
- Barrere un ueta M.A., (2010). La interseccionalidad como desafío al mainstreaming de género en las políticas públicas. *Revista Vasca de Administración Pública. Herri-Ardulararitzako Euskal Aldizkaria*, 87-88. 225-252.
- CEDAW (2017): *Recomendación General No. 35 sobre Violencia por razones de Género vers las Mujeres*. URL: https://tbinternet.ohchr.org/Treaties/CEDAW/Shared%20Documents/1_Global/CEDAW_C_GC_35_8267_E.pdf
- Philly Stands Up (2012). *Accountability Road Map (PDF) From the The Abolitionist – A Publication of Critical Resistance*.
- McCann, I. L., & Pearlman, L. A. (1990). Vicarious traumatization: A framework for understanding the psychological effects of working with victims. *Journal of Traumatic Stress*, 3(1), 131–149
- Galtung J. (1990). La violencia: cultural, estructural y directa. *Journal of Peace Research Aug 1990 Vol 27 n°3 291-305*.
- Skjelsbaek I., (2001). Sexual Violence and War: Mapping Out a Complex Relationship. *European Journal of International Relations*. 2001;7(2):211-237.
- Diamond, J. y Spark, L. (2005). *Un camino hecho al andar*. Portland: Lao Tse Press
- Goodbread J., (1997). *The Dreambody Toolkit: A Practical Introduction to the Philosophy, Goals, and Practice of Process-Oriented Psychology*. Portland: Lao Tse Press

- Mindell A., (2007). *Earth-based psychology: Path awareness from the teachings of Don Juan, Richard Feynman, and Lao Tse*. Portland: Lao Tse Press
- Goodbread J., (2009). *Living at the Edge*. New York: Nova Science Publishers Inc
- Pranis K., (2005). *The Little Book of Circle Processes: A New/Old Approach to Peacemaking*. New York: Good Books
- Generation Five, (en prensa). *Acabar con el abuso sexual infantil. Un manual de Justicia Transformativa*. URL: <http://www.generationfive.org/resources/transformative-justice-documents/>
- Curiel, Ochy (2015). La descolonización desde una propuesta feminista crítica. *Descolonización y despatriarcalización de y desde los feminismos de Abya Yala*. Barcelona: Acsur Las segovias.
- Sabater, Valeria (2020). El trauma colectivo: cuando una sociedad siente el mismo dolor. *La mente es maravillosa*. URL: <https://lamenteesmaravillosa.com/el-trauma-colectivo-cuando-una-sociedad-siente-el-mismo-dolor/>
- Sabater, Valeria (2019). ¿Qué es un trauma transgeneracional? *La mente es maravillosa*. URL: <https://lamenteesmaravillosa.com/que-es-un-trauma-transgeneracional/>
- Pujante, Beatriz (2021). *Tipos de traumas psicológicos*. URL: <https://somoestupendas.com/tipos-de-traumas-psicologicos/>

7. ANEXO 1

CÓMO PODEMOS SENTIRNOS DESPUÉS DE UNA VIOLENCIA SEXUAL⁴²

La violencia sexual es una traición al sentimiento de confianza en el mundo y en los otros y una profunda humillación.

A menudo es percibida como un suceso aterrador, una amenaza a nuestra indemnidad y una profunda agresión. Vivimos la sensación de una pérdida de control sobre nuestro cuerpo y nuestro ambiente y una interrupción del ritmo y el sentido de nuestra vida. Sentimos vergüenza y culpa y a menudo pensamos que nadie podrá creernos ni comprendernos.

Cómo podemos sentirnos inmediatamente después:

- Agitadas, o aparecer totalmente calmadas (señal de shock)
- Tener crisis de llanto y ataques de ansia
- Tener dificultades de concentración, para tomar decisiones, y para afrontar las tareas cotidianas
- No mostrar emociones, actuar como si estuviéramos nubladas o confusas
- Tener pocos recuerdos de la violencia, o amnesias en general
- Sentirnos desorganizadas
- Tener problemas de sueño y pesadillas
- Problemas alimentarios y gastrointestinales
- Síntomas físicos ligados a la dinámica del ataque

Reacciones emocionales:

- Shock, y negación de de que se trate de una violencia
- Miedo
- Sentimiento de culpa y vergüenza, confusión, rabia, ansia, sentimiento de humillación, de degradación, de traición, humor depresivo
- Pensamientos incontrolados, preocupación, rumiación

Podemos tener alguna de estas consecuencias:

- Ansia continua
- Sentimiento de impotencia

⁴² Sacado de la web: <https://www.violenciassexuales.org>

- Miedo persistente
- Estado depresivo
- Pesadillas, insomnio
- Problemas físicos
- Problemas gastrointestinales
- Esfuerzos por negar que la agresión haya sucedido o minimización de su impacto
- Retiro social
- Preocupaciones respecto a la propia seguridad
- Negación a salir de casa o a ir a sitios que nos recuerdan al ataque
- Rechazo a empezar nuevas relaciones, o ruptura de las existentes
- Dificultades sexuales
- Cambios drásticos en la rutina de vida
- Cambios en el estilo de vida; mudanza, cambio de trabajo, de número de teléfono, etc
- Somatizaciones: náuseas, migrañas, etc
- Pesadillas y miedos
- Cambios de humor, rabia, depresión, flashbacks, racionalizaciones, negaciones, ansia.

La violencia sexual, como suceso traumático, interfiere y condiciona cinco áreas importantes de nuestra vida:

- La sensación de seguridad
- La confianza en nosotras mismas y en los demás
- Nuestra "fuerza", entendida como capacidad de afrontar las situaciones
- La autoestima
- La intimidad

Puede ser difícil pedir ayuda porque:

- Queremos olvidarnos
- Nos avergonzamos
- Pensamos que no seremos creídas
- Pensamos que ha sido culpa nuestra
- Tenemos miedo de que las personas queridas dejen de querer nos o nos vean como "sucias" y sin valor
- Queremos conseguirlo nosotras solas

Es importante pedir ayuda porque:

- Porque estamos sufriendo
- Porque ha sucedido algo que nos ha hecho sentir solas, asustadas e impotentes
- Porque puede haber consecuencias físicas
- Porque lo que nos han hecho es un delito muy grave

9. ANEXO 2

EJERCICIO TRABAJO INTERIOR: ENCONTRANDO UN ALIADO O ALIADA INTERNO⁴³

1. Conecta contigo mismo. Haz algunas respiraciones.
2. Toma un par de notas para ti; ¿qué te llevó a estar aquí hoy? Podría ser, por ejemplo, lo que esperas de esta facilitación.
2. Para darte apoyo y para invitar una sensación de bienestar, piensa en un lugar en la natura que te guste, y que de alguna manera apoye a tu naturaleza interna, piensa en un lugar que se una fuente de energía para ti; podría ser un lugar salvaje, o un parque o una esquina de una calle.
3. Escoge el lugar, podría ser un lugar que conoces o un lugar que te imaginas.
4. Ve allá ahora a través de tu ojo de la mente, y deja que el lugar resuene dentro de ti.
5. Percibe una cualidad particular o atmósfera que te atrae de aquel lugar.
6. Percibe dónde de tu cuerpo esta cualidad o atmósfera resuena.
7. Déjate sumergir dentro de ese lugar, o cómo si sintieras tu cuerpo en ese lugar, con la cualidad especial.
8. Haz un gesto con la mano que exprese la cualidad y escribe o piensa una palabra que la describa.
9. Haz el gesto una vez más y hábitalo, sintiendo esta cualidad totalmente como tu propia naturaleza.

⁴³ Sacado del curso de facilitación de grupos anual de Fil a l'agulla (www.filalagulla.org)

10. Desde esta cualidad, reconoce esta naturaleza en tí mismo. ¿Cómo te apoyará con las dificultades, como apoyará tus esperanzas y lo que sea que puedas experimentar durante la facilitación?
11. ¿Puedes imaginarte un/a "aliado/a" interno que personifique esta cualidad? Puede ser una persona real o una figura mítica.
12. Vuelve a tus notas sobre el estar en esta facilitación, y añade algunas notas ahora, viniendo de esta cualidad de la naturaleza, y con esta aliada interna.
13. Como aliada interna dibuja una imagen, frase o poesía para tu persona del día a día.
14. Refleja como este mensaje puede apoyarte durante la facilitación.