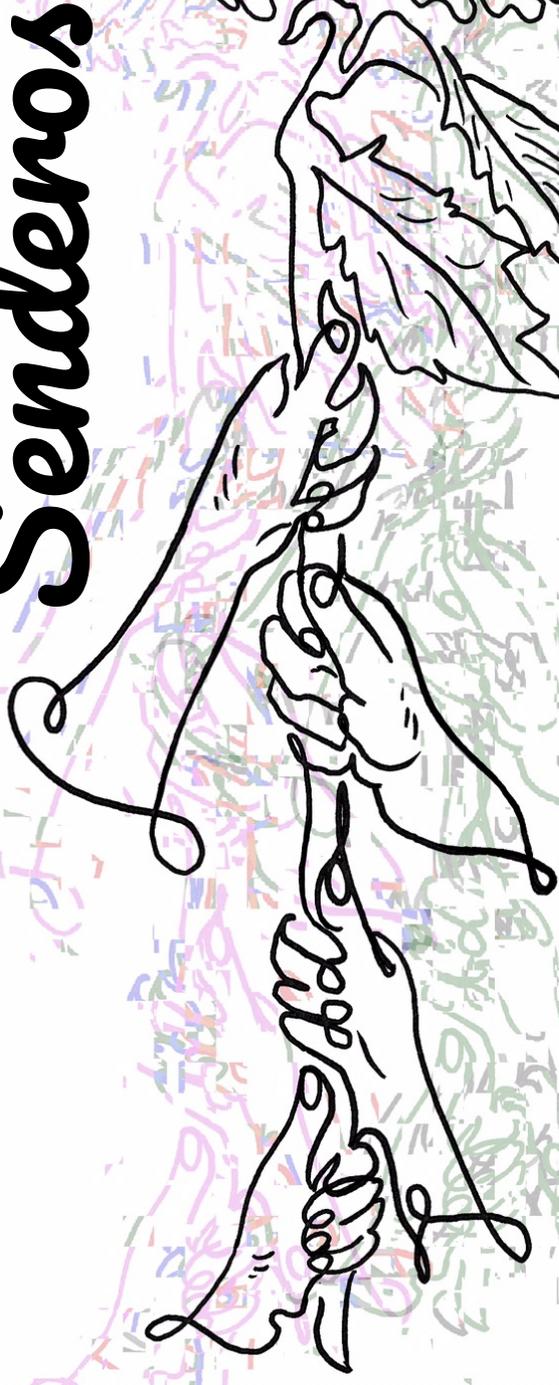


Queer Elsewhere: Senderos



*Pensamientos y Prácticas de cuidado
Por jóvenes queer racializadas
Para jóvenes queer racializadas*

*Este fanzine se lo dedicamos a todas las cuerdas migrantes,
mariconas, cansadas, que buscan un sendero para florecer
entre las grietas dentro y fuera del sistema. Nadie camina
completamente a solas!*



Viet Nam – A Journey of Pain and Reconnection, 2020
Por Phuong 16:46 mins : escanea para ver el video

Reconociendo una problemática...

En el Encuentro Queer Elsewhere de juventudes queer BIPOC (negrxs, indígenas y personas de color, de sus siglas en inglés black, indigenous, people of color), que tuvo lugar en La Bassa Mar, Estado Español, en septiembre de 2022, identificamos el agotamiento físico y emocional como un problema que afecta a la mayoría de les jóvenes activistas queer BIPOC, ya sean migrantes de primera o segunda generación.

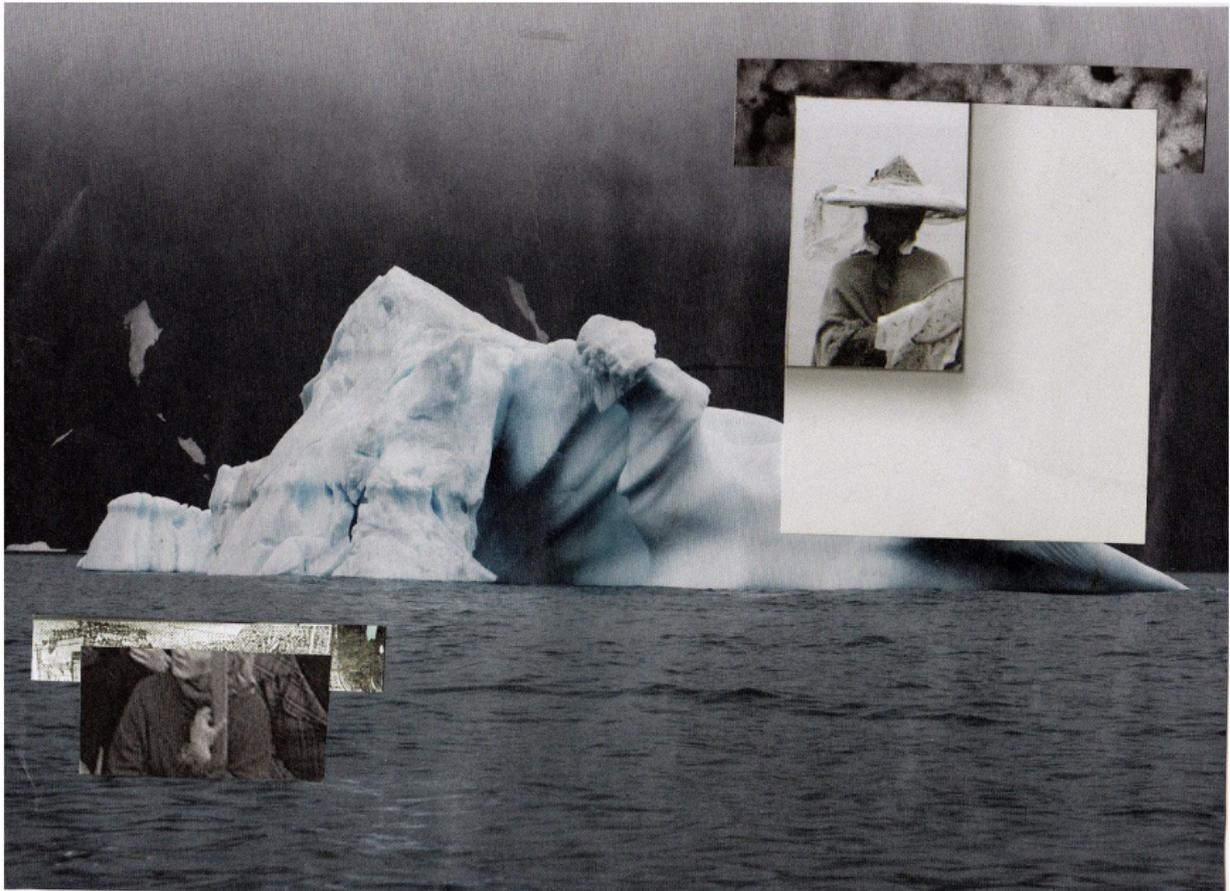
Durante este tiempo nos dimos cuenta de que compartimos la preocupación por el impacto que esta situación puede tener en nuestras vidas, nuestro activismo y nuestros movimientos. A partir de esta reflexión, articulamos los siguientes factores como afectaciones a nuestro bienestar colectivo:

- La violencia estructural que vivimos en el contexto europeo: el auge del populismo de derecha, queerfobia, el aumento de los crímenes de odio hacia la comunidad queer BIPOC, entre otros.
- Amenazas y ataques contra activistas de la comunidad queer BIPOC.
- Muchas activistas queer comienzan su trabajo sin acceso a herramientas básicas que les preparen emocionalmente para escuchar, ver y abordar todo lo que conlleva defender a compañeres activistas queer.
- La omnipresencia de una cultura de activismo social que valora la dedicación desequilibrada, reduciendo los impactos psicoemocionales a la esfera individual.



Cuando fuimos conscientes de esta realidad compartida, nos preguntamos: "¿Qué podemos hacer para que nuestras luchas sean más sostenibles?"

La respuesta apuntaba claramente al desarrollo de estrategias de autocuidado que debían construirse colectivamente.



*Viviendo en
Díaspóra pt. I*

Looking into your eyes, and your heart tells me:
" living in diaspora means to (learn to) make
new homes in different places".

There is a lot of truth about it.
I'm feeling pain, trauma, anxiety, and hope,
family and connectedness.

Where are my roots?
Have I received my transcestor's* messages yet?
Am I opening myself to hear them speaking to me,
through the wind, the rain, the sun?

Looking into my eyes, and my heart suffers:
I have no idea who I am, where I come from and where to
go.

but my homesick and longing is taking me
from place to place,
from human to human,
from season to season
- and my journey is plural & eternal.

**trans & ancestor*

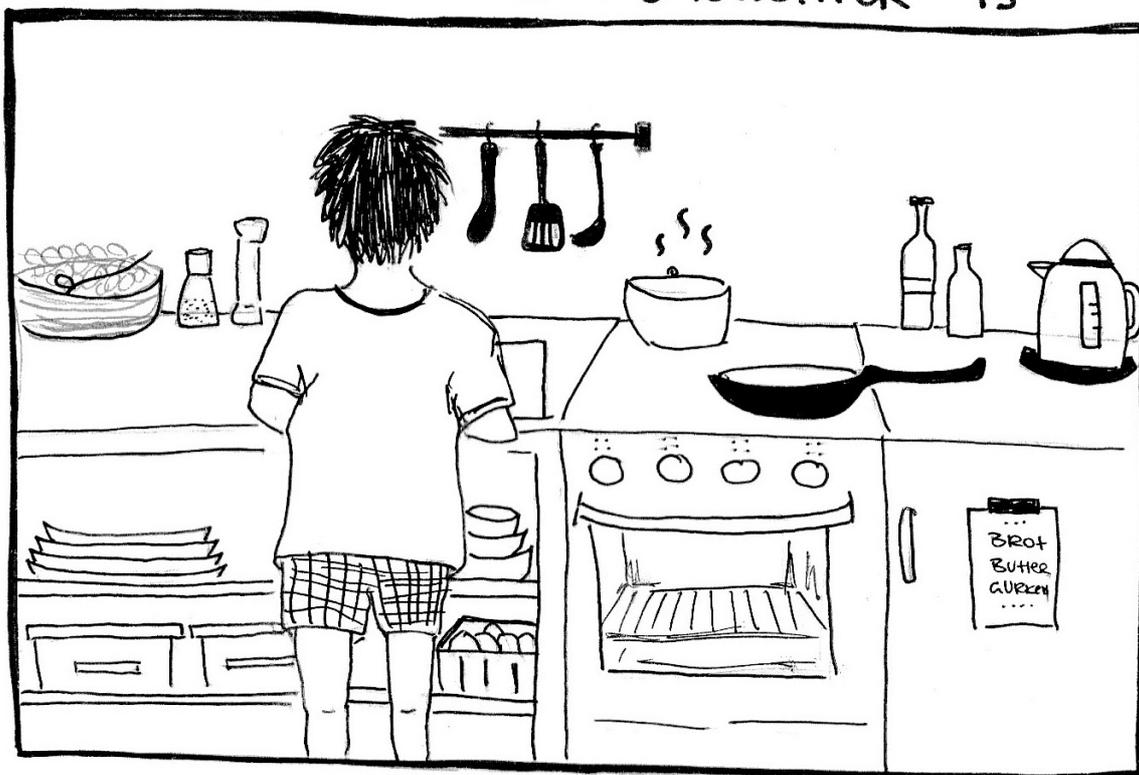
Más que autocuidado: Cuidados Colectivos

Desde el principio tuvimos claro que nuestra forma de entender el autocuidado se centraba en transformar nuestra práctica política, con el objetivo de influir en la sostenibilidad de nuestras luchas. Para nosotres esto significaba ser políticamente consecuentes en nuestros propios cuerpos y vidas con los derechos por los que luchamos. Al principio, nos preocupábamos por reconocer nuestras necesidades, por la importancia de crear espacios más seguros, por responder a las necesidades inmediatas -y a menudo urgentes- de apoyo sanitario o emocional.

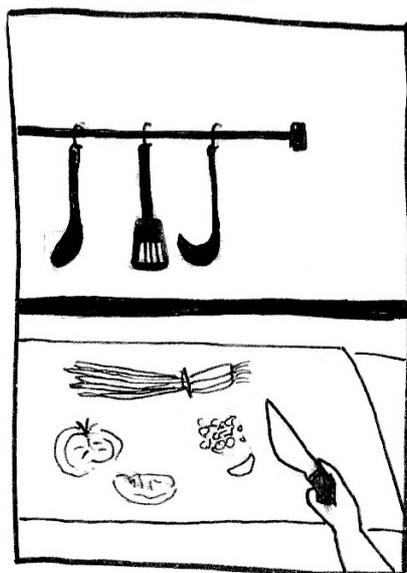
Esto nos hizo darnos cuenta de lo perjudicial que puede ser entender el autocuidado desde una perspectiva individualista, reduciéndolo a un momento aislado que no transforma nuestra práctica, o como un privilegio para quienes tienen recursos y tiempo. La noción de cuidado colectivo se fue desarrollando a lo largo del encuentro en los círculos matinales diarios, en los que compartimos sentimientos y reflexiones sobre las experiencias y aprendizajes del día anterior, y en las sesiones específicas dedicadas a ello, así como en las conversaciones que se mantuvieron después del encuentro.

No podemos señalar un momento específico en el que nuestra idea de autocuidado cambió a cuidado colectivo, fue más bien un proceso que comenzó con la comprensión del autocuidado como un conjunto de hábitos, transformaciones y reflexiones en relación con nuestro activismo y nuestras propias vidas como jóvenes queer racializadas. Darnos cuenta de esto nos hizo querer desarrollar una propuesta de Protección Integral que se alejara de la idea neoliberal de cultura del cuidado que utiliza el autocuidado para sostener el funcionamiento del capitalismo, reduciéndolo a bienestar e individualismo.

COOKING / eating ALONE & TOGETHER is



INTIMATE



&

POLITICAL



Ideas sobre Cuidado que apoyan la estrategia de autocuidado, cuidado colectivo y sanación.

Formulamos los siguientes principios para apoyar nuestro trabajo sobre la Protección Integral. Proviene de la estrategia de autocuidado, cuidado colectivo y sanación, y de nuestro reconocimiento de la diversidad cultural que caracterizó el encuentro Queer Elsewhere.

- El cuidado es un derecho.
- El cuidado es un acto de justicia que nos reconecta con el bienestar individual y colectivo.
- El cuidado es un acto transgresor que desafía los modelos neoliberal, capitalista, racista, patriarcal y queerfóbico.
- El cuidado es una práctica política que nos lleva a descolonizar nuestras relaciones, emociones y prácticas.
- El cuidado es una forma de resistencia en un contexto de opresión y violencia constantes contra nuestros cuerpos y mentes.

Creemos que la práctica de cuidado debe basarse en:

- La conciencia de que es un proceso dinámico de aprendizaje permanente.
- Recuperando y reconociendo nuestros saberes y prácticas diversos, aprendiendo de los demás, explorando nuevas propuestas y reivindicando sabidurías ancestrales, abriendo nuevos espacios para compartir herramientas, reflexiones y conocimientos.
- Trabajar en las dimensiones física, emocional, mental, espiritual y energética, empezando por el cuerpo como primer territorio, comprendiendo y abordando nuestros dolores, transformando creencias, buscando otras formas de relacionarnos con el mundo y con la naturaleza, continuar uniendo y haciendo crecer nuestro espíritu.
- Integrar a nuestras familias, organizaciones y colectivos en los procesos de autocuidado, cuidado colectivo y sanación. Por experiencia, sabemos que si nuestro proceso no incluye a nuestros seres queridos, a nuestros hijos, no podremos lograr el descanso ni la curación.

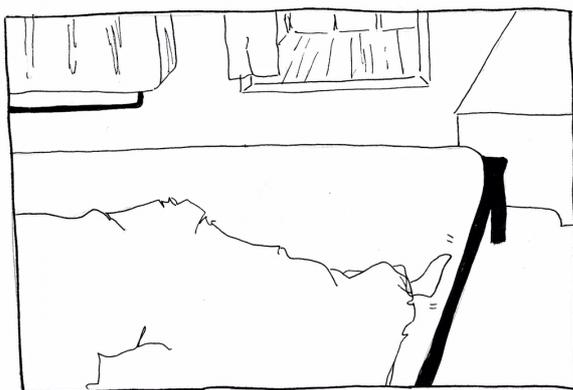
• Buscar el equilibrio entre lo individual y lo colectivo. Se basa en la experiencia de cada una, la flexibilidad, la autonomía y el respeto del proceso y las decisiones personales. Cuenta con las redes para resistir y acompañarse en un contexto depredador. Se basa en la confianza, en la circularidad y en las redes de mujeres en toda su diversidad; en el poder colectivo; en el respeto a las acciones y a la sanación de los demás en el camino; en el buen trato, en la valoración del otro; en el uso de la palabra para una comunicación asertiva. Tejiendo prácticas amorosas, a largo plazo, a nivel individual, organizativo y colectivo.

Los puntos mencionados son el marco al que nos referimos cuando hablamos de nuestro compromiso de transformar colectivamente la sostenibilidad de nuestras luchas.

TAKING CARE OF PLANTS HELPS ME TO
STAY ON TRACK & TAKE RESPONSIBILITY



SEEING MY PLANTS GROW
MAKES ME VERY HAPPY



SOMETIMES I'M AFRAID THAT I'LL GET LONELY BY BEING ALONE. BUT I LEARN THAT BEING ALONE IS A PHYSICAL STATE AND THAT BEING LONELY A FEELING.



I LIKE HAVING MY OWN LITTLE PARTIES

Perspectivas políticas en el autocuidado, el cuidado colectivo y la curación

Las reflexiones de Queer Elsewhere sobre el autocuidado, el cuidado colectivo y la sanación a lo largo del encuentro pueden resumirse en una perspectiva política que sigue los principios que presentaremos a continuación:

- *Lo personal es político*

Somos sujetos políticos, practicamos para nosotres mismos lo que queremos para les demás. Esto significa hacer una revisión personal y una reflexión colectiva sobre las relaciones asimétricas entre nosotres. Tenemos que comprender interseccionalmente las causas políticas de lo que nos afecta en la esfera privada y cómo están enraizadas en la interconexión de los sistemas de opresión (racismo, colorismo, capacitismo, clasismo, capitalismo, patriarcado, etc.).

- *Más allá de las idealizaciones de los espacios activistas y de la defensa de los derechos queer*

Reconocer que los espacios activistas y la defensa de los derechos queer no son ideales significa estar constantemente atentos a cómo los sistemas de opresión se reproducen en nuestros espacios, incluso sin que nos demos cuenta. Esta noción debería hacernos reconocer nuestro poder y nuestra fuerza en el proceso de desmantelamiento de tales dominaciones.

- *El activismo no es un sacrificio*

Es una invitación a reflexionar sobre la urgencia de la tarea que tenemos entre manos y nuestras capacidades para llevarla a cabo. ¿Es tan urgente lo que tenemos que hacer que no puede esperar a que comamos, durmamos, descansemos o nos divirtamos un rato? Esforzarnos más allá de nuestras capacidades mentales y físicas no fortalece nuestra lucha, al contrario, nos deja física y mentalmente exhaustes, reduciendo nuestra capacidad de acción. Nuestras realidades nos superan individualmente y sólo a través del trabajo colectivo y el cuidado entre nosotres conseguiremos hacer avanzar nuestras luchas.

- *Ni el dinero ni el tiempo deben ser una limitación*

Queremos promover un autocuidado que se base en conocimientos y recursos muy accesibles porque sólo requieren voluntad y tiempo para dedicarse a uno mismo, individual y colectivamente. Esto no significa que ignoremos el trabajo duro, incluso asalariado, que debemos asumir, sino que queremos centrarnos en el objetivo de desmantelar todas las estructuras de opresión que nos agotan y ponen en riesgo nuestro bienestar.

- *Cada uno a lo suyo*

Es imposible generalizar las necesidades de todas las activistas, colectivos u organizaciones respecto a su bienestar. Queremos promover la reflexión, el diálogo, el intercambio de conocimientos y experiencias, para que cada uno determine lo que necesita a partir de una evaluación honesta de sus propias necesidades.

- *El autocuidado es personal y colectivo*

Para que el cuidado personal de cada activista sea transformador, los grupos en los que interactuamos (familia, comunidad, colectivo, organización,) deben llegar a acuerdos colectivos que fomenten el cuidado: distribución justa del trabajo de cuidado y de las cargas de trabajo y desarrollar mecanismos de resolución pacífica de conflictos, entre otros. Es imprescindible cambiar estas prácticas para fortalecer nuestros movimientos en base a nuestro bienestar colectivo para promover un activismo sostenible.

- *La sanación como proceso reparador de vida*

Recuperar los conocimientos sanadores ancestrales, cultivar la espiritualidad y la conexión con la vida y la naturaleza son actos transformadores en respuesta a los violentos modelos coloniales y opresivos. Buscar prácticas sanadoras que se adapten mejor a la vida cotidiana a nivel personal y colectivo forma parte de la reparación de los daños causados por la violencia constante que el sistema de opresión y el colonialismo ejercen sobre nosotres.

Colección de herramientas de autocuidado y sanación

Les activistas queer BIPOC que luchan por los derechos de la comunidad LGBTIQ+ racializada viven y trabajan en contextos de violencia estructural racista, patriarcal y queerfóbica. Esto significa que enfrentamos diariamente un alto riesgo a nuestra seguridad, nuestro bienestar, nuestra protección y, a veces, incluso nuestras vidas. Esta realidad nos impone una dinámica colectiva extenuante, altos niveles de estrés y efectos sobre nuestra salud física, mental, emocional y energética.

Atender y contrarrestar estos efectos, gestionar y descargar nuestras emociones sin reprimirlas ni dañarlas, sanando heridas y previniendo el desgaste, es parte de la protección integral de les activistas BIPOC Queer. A nivel individual y colectivo, es necesario crear hábitos de cuidado y autocuidado, así como acuerdos dentro de nuestros colectivos que nos permitan sentirnos acompañades, següres, escuchades y saludables. Estamos següres de que escuchando a nuestros cuerpos podremos superar esto juntas. Para ello, proponemos fortalecer las siguientes dimensiones:

Dimensión física:

Prestar atención a nuestro cuerpo y aumentar nuestra conexión con lo que sentimos, con nuestras dolencias, cuidar nuestro cuerpo, escuchar nuestros órganos, escuchar nuestros síntomas, tratar de atender sus necesidades. Incluye nutrición, sueño, descanso, cuidados médicos y diversas terapias curativas, entre otros.

Dimensión emocional:

Prestar atención a nuestros sentimientos y emociones, ser capaces de expresarlos para que no se acumulen los dolores, la rabia y la tristeza. Esto forma parte de la atención que necesitan las activistas queer BIPOC. Las emociones y los sentimientos son una poderosa herramienta para nuestra protección. Necesitamos aprender ejercicios para gestionar y descargar las emociones cuando nos sentimos desesperados, ansiosos, tristes y enfadados. Así evitamos que se queden en nuestro cuerpo y se conviertan en enfermedades.

Dimensión energética:

Les activistas BIPOC queer trabajamos con realidades muy difíciles y esto muchas veces genera bloqueos en nuestra energía corporal y ambiental, por ejemplo, podemos sentirnos "cargados de malas vibras", "con energía muerta" "con desconfianza sin razón aparente", etc. Sanar y limpiar los bloqueos energéticos nos permite mejorar nuestro estado de esperanza, el ambiente de trabajo y aligerar las cargas que llevamos.

Dimensión mental:

La violencia racista, queerfóbica y patriarcal también daña nuestra mente, es decir, lo que pensamos. Les activistas queer BIPOC solemos tener pensamientos recurrentes que nos hundén y no nos dejan descansar, ideas que dificultan nuestro bienestar básico, como por ejemplo: "por mucho que trabaje, no es suficiente", "nada va a cambiar", "¿cómo puedo hacerlo?", "no soy digne". Esto provoca un desgaste, un sufrimiento y un daño que debemos reconocer para cambiar poco a poco y recuperar nuestro poder y nuestra valía.

Dimensión Espiritual:

Reconocer el beneficio de todas aquellas prácticas, símbolos y rituales que los activistas BIPOC Queer realizan para sentirse conectados con la vida, la naturaleza, con la grandeza de un poder transformador colectivo. Nuestros ancestros y ancestras tienen una gran riqueza espiritual que podemos recuperar para fortalecer nuestro bienestar y recuperar e inspirar nuestros movimientos sociales.

La serie de herramientas que presentamos a continuación pretenden ayudarnos a mejorar nuestro bienestar en estas dimensiones. Si las practicamos conscientemente, estaremos contribuyendo a la sostenibilidad de nuestros movimientos y a luchar contra los poderes estructurales de los sistemas de opresión.

¡Esta colección es tuya! Te invitamos a recorrerla con calma y a tomarte el tiempo necesario para practicar cada una de las herramientas que te proponemos. Ten en cuenta que éstas son sólo algunas de las muchas herramientas para el autocuidado, el cuidado colectivo y la sanación que existen. Es posible que conozcas muchas más, así que confía en tu sabiduría y tráete a ti mismo sentimientos de fuerza, bienestar y calma.

Mapa corporal: hablar con mi cuerpo

Propósito

El objetivo de este ejercicio es conectar con las señales del cuerpo y tomar conciencia de las necesidades que hay que atender para ampliar el bienestar. Aumentar la autoconciencia a nivel físico, emocional, mental y energético.

Introducción

Nuestro cuerpo es una caja de sorpresas, produce y almacena la energía de la vida y si recibe lo que necesita: cuidados y atención, tendremos un buen bienestar. Los puntos de vista no occidentales y anticoloniales en general señalan que cuando el cuerpo se enferma hay bloqueos energéticos, es decir, estancamientos que no le permiten seguir su flujo natural. Nuestro cuerpo nos da señales todo el tiempo, nos orienta sobre lo que requiere para sentirse bien y también cuando hay necesidades insatisfechas.

Este ejercicio es un viaje imaginario que permite una conexión profunda con uno mismo para darse cuenta de los dolores o molestias, emociones, pensamientos y fortalezas que se expresan en las diferentes partes de nuestro cuerpo y en nuestro estado de ánimo.

Es útil hacer un autodiagnóstico de cómo están nuestro cuerpo, emociones, pensamientos y fortalezas en ese momento y a partir de ahí tomar acciones y medidas para promover un mayor bienestar.

Ejercicio

Este ejercicio consta de tres partes:

1. Conectar con el cuerpo a través de un viaje imaginario.
2. Autodiagnóstico basado en un mapeo corporal.
3. Autorreflexión y oportunidad de actuar en pro de tu bienestar

1. Viaje imaginario:

En esta parte realizas una fantasía autoguiada para explorar los achaques, dolores y fortalezas del cuerpo y los estados de ánimo que prevalecen actualmente en tu vida.

Para empezar, colócate en un lugar tranquilo y cómodo donde puedas acostarte boca arriba sobre una esterilla, preferiblemente sin almohada. Tus pies y manos están sueltos y relajados. Cierra los ojos y empieza a respirar, a prestar atención al entrar y salir del aire por la nariz, mantente consciente de tu respiración y deja que tome su propio ritmo. Observa cómo la respiración te aporta una sensación de calma.

Estando en esta calma empieza a recorrer lentamente todo tu cuerpo empezando por los dedos de los pies, los talones, las plantas de los pies. Siente si se sienten pesados, hinchados, ligeros, adoloridos, palpitantes. Recuerda todas las sensaciones que surgen, si percibes dolor, sensación de quemazón y también si sientes que tus pies están fuertes y bien plantados, ¿qué sientes? Recorre con la imaginación tus pies durante el tiempo que necesites para terminar.

Ahora sube a tus pantorrillas y repite el ejercicio, luego ve a tus rodillas y permítete dialogar con ellas, ¿las sientes rígidas, te duelen, las sientes fuertes y flexibles al mismo tiempo, están hinchadas? Recuerda, toda la información que surja te será útil.

Centra tu atención en tus muslos, luego sube al vientre e imagina tus órganos internos, intestinos, vejiga, ¿dónde se acumula la tensión? ¿Cuáles son las sensaciones más frecuentes? Repasa toda la zona y deja que tus órganos te hablen. Revisa tus caderas, tus nalgas, tu cintura.

Explora todo tu abdomen, ¿cómo se siente, hinchado, ligero? Recorre tus órganos, hígado, estómago, bazo. ¿qué sentimientos o emociones predominan ahora en tu vida? ¿hay ira prolongada, impotencia, tristeza, bienestar, alegría? ¿Qué otras cosas notas?

Visualiza ahora tu pecho, ¿cómo lo sientes? Observa tus pulmones, ¿Es tu respiración profunda o superficial? Sigue hacia tu corazón y pregúntale cómo está, qué sentimientos alberga. Sube hasta la garganta, el cuello, y fíjate si tienes cosas almacenadas en ahí, dolores o rabia no expresada, ¿tienes el cuello rígido o adolorido? ¿Cómo se siente?

Ahora ve a tus hombros y comprueba si los sientes demasiado altos hacia las orejas, si están adoloridos, fuertes... Revisa tus omóplatos, tu espalda, tu columna, recorre tu columna desde el cuello hasta la cintura, ¿sientes algún dolor?

Por último visualiza tu cabeza, tu cerebro, la nuca, por encima del cuello, comprueba si sientes pesadez, si te sientes saturado, si hay dolor o no. Revisa tu cuero cabelludo, tu cara, tu frente, tus ojos, tus cejas, tus orejas, tu nariz, tu boca, ¿cómo te ves? ¿Tienes la cara relajada o rígida? ¿Cómo sientes la mandíbula? Comprueba todas las partes de tu cara.

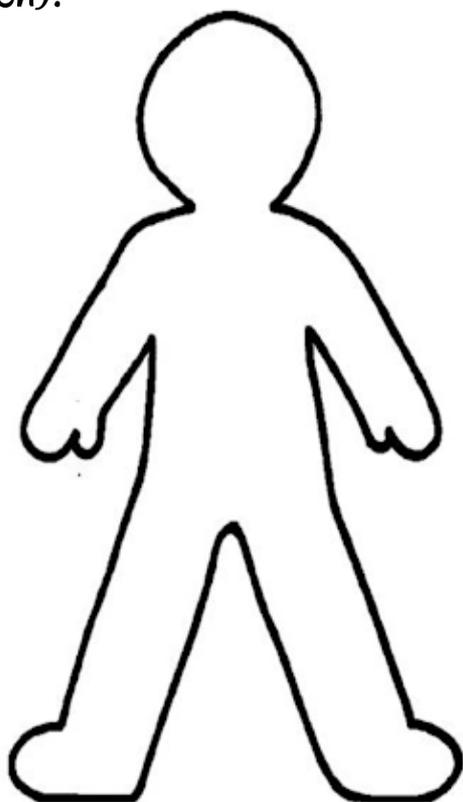
Cuando hayas terminado puedes concentrarte en tu respiración durante unos minutos, sentir el aire que entra y sale y tener la seguridad de que este ejercicio respiratorio te aporta un bienestar silencioso y profundo.

Cuando estés preparado puedes abrir los ojos.

2. Autodiagnóstico: tu mapa corporal

(Necesitan una hoja de papel y lápices de dos colores).

En esta parte del ejercicio puedes plasmar en papel lo que has visualizado en tu viaje imaginario. Para ello, puedes dibujar la parte delantera y trasera de una silueta de cuerpo entero en una hoja de papel (véase la imagen).



Sobre esta silueta puedes marcar con un color las zonas de bienestar, aquellas partes de tu cuerpo que percibes fuertes, vigorosas, y con otro color las que indican malestar o dolencias.

También puedes añadir palabras clave en diferentes áreas, por ejemplo, en la cabeza, puedes añadir "frases o ideas que me pesan", o sentimientos que describan el estado de ánimo que sentías.

Intenta expresar en la silueta toda la información que te venga a la mente, intenta hacerlo de la forma más detallada posible. Es importante que no reprimas lo que sale de ti. Cuando hayas terminado la silueta, tómate unos minutos para mirarla y percibir cómo te sientes con tu creación.



Changing places & shifting time:
my stories are mine.

My stories with its scars are wholesome,
my body moving freely in order to find home.

Opening the door, the smell of vietnamese food that's greeting my soul:
my mom's hands have created this space
called unconditional home for me.

In my mom's sad eyes and her broken old body,
I fear the death and its pain.
Her unspoken love is my protective custody.
The endless rain that will come someday I'm not strong enough for.

Where do our stories go when we are dead?
Can we ever heal, in diaspora?

I believe in transformation & love beyond time,
human life and human death.
Accepting the nature's harmony and its life circle,
in this universe: I'm growing and keep moving.

*Viviendo en
Diaspora pt. II*

I realized that even though there's no place in this world where I can be fully myself; it is a resource and power I have to be plural, to be, enter & exist in plural different places & to have and own plural different perspectives

Centros juveniles, asociaciones y colectivos

Centro Juvenil Queer de Fráncfort Kuss41 -
<http://www.kuss41.de/english/>

Jugendnetzwerk Lambda Berlín-Brandeburgo -
<https://www.lambda-bb.de/>

BiPoC-Treff für LSBPATINQ+ en Dortmund -
<https://www.sunrise-dortmund.de/queer-of-colour/poc-treff-swag/>

iCuties! Gruppe für queere jugendliche BiPoC und/oder queere Jugendliche mit Rassismuserfahrungen -
<https://www.lambda-bb.de/cuties/>

Rainbow Welcome! es una iniciativa diseñada para mejorar la acogida de refugiados LGBTIQ+ en Europa. Su mapa interactivo muestra los centros de acogida y lugares de Europa donde se han implantado buenas prácticas para responder mejor a las necesidades de los refugiados LGBTIQ+.
<https://rainbowelcome.eu/map/>



*Escrito de manera colectiva por los
participantes del
Queer Elsewhere Gathering 2022*

*Contribuciones artísticas y poemas
por
Phuong
@maro_poebelarts*

*Ilustraciones y diseño gráfico por
Ciel Incarnadine
@alchemicum*



**Co-funded by
the European Union**