

Vivencias. Documento colectivo.

Nós.

Somos un grupo de internos que participamos nunha terapia de psicoeducación coa Asociación Lenda dentro do Programa PAIEM no módulo 5 do Centro Penal de A Lama.

Somos diversas personalidades con diferentes inquiredanzas e estamos nun proceso de convivencia, o cal nos axuda a coñecernos, comprendernos e axudarnos mutuamente.

Somos persoas autosuficientes, persoas con valores e esperanzas.

Somos persoas sensibles a circunstancias que nos fan ou nos fixeron sufrir moito na nosa vida.

Somos persoas que tentamos exteriorizar os nosos pensamentos e valores, que achegamos ideas, criterios e tomamos decisións alternativas para obter solucións á nosa problemática. Tentamos superarnos día a día, tanto no persoal como no colectivo.

Algúns queremos levar unha vida diferente á que tiñamos antes de entrar aquí. Estamos a coñecer o noso corpo e o noso cerebro, escoitándonos.

Somos compañeiros. Axudámonos a nós mesmos de maneira positiva, pensando tamén no noso benestar como grupo. Queremos saber relacionarnos coas persoas que nos rodean.

Algúns de nós somos máis individuais e outros sentimos parte dun grupo.

Tentamos estar activos para poder meditar, reflexionar, saber rectificar e valorar as nosas vidas. Cada un de nós temos o noso ritmo de adaptación.

Non somos etiquetas, a pesar de que nos dixeron que temos certas patoloxías que tentamos soportar día a día.

Somos persoas que defendemos as nosas ideas e gústanos ser recoñecidos polos nosos méritos.

Sentímonos agradecidos e animados por liberar as nosas palabras e ter a confianza coas persoas que escoitan.

Con este documento pretendemos sacar a nosa voz, que coñezades outra historia diferente das persoas que estamos en prisión porque, ante todo, somos persoas.

Este documento quere formar parte dos arquivos de resistencia que estamos a crear para nós, os que agora estamos aquí, e para os que virán. Porque resistir é recuperarnos, é sacar o mellor de nós, é facerlle fronte aos nosos problemas

e tentar solucionarlos, é querer expresarnos, é loitar cada día, é buscar a nosa liberdade máis aló destes muros.

Por que estamos aquí.

Estamos aquí por diferentes motivos. Na prisión, por cometer un delito. No programa, por ter un diagnóstico de enfermidade mental ou a sospeita de que algo non está ben na nosa cabeza.

Estamos aquí **por** erros que cometemos na rúa; pola falta de autoxestión; por acoso da sociedade; por malas decisións; por non saber controlar os nosos impulsos; por non ter en conta aos nosos seres queridos; por dificultades á hora de xestionar os nosos estados mentais; por defendernos a nós mesmos e por defender ás nosas familias; por non buscar axuda psicolóxica cando o necesitabamos; por facer caso a algún dos nosos pensamentos, facer cousas sen pensar e non valorar as consecuencias.

Estamos aquí **para** poder estar ben, para traballar para ter unha estabilidade física e emocional; para estar ben coa familia; para sacar o mellor de nós; para traballar pola nosa saúde mental; para poder reinserirnos na sociedade; para mellorar a nosa comunicación; para recoñecer as nosas emocións; para reflexionar sobre as nosas accións anteriores; para plantexarnos unha vida alternativa á que levamos ata o momento; para aprender a manexarnos e adaptarnos á sociedade; para ser persoas autónomas; para sentirnos útiles; para aprender a respectar e tentar restaurar as consecuencias das nosas accións.

Pensamos que debemos coñecer cales son as nosas capacidades e descubrir onde están os nosos apoios, tanto dentro da prisión como fóra desta.

Estamos privados de liberdade, pero seguimos sendo os capitáns da nosa alma.

Que necesitamos.

Necesitamos volver crer en nós mesmos, estar en paz connosco mesmos, crecer como persoas e poder ver como nos desenvolvemos ante as circunstancias adversas da vida.

Necesitamos axuda, atención, apoio psicoemocional, comprensión, entendemento, respecto, confianza, aceptación, empatía, que se nos valore como persoas, sentir agarimo, valorarnos os uns aos outros, tranquilidade para poder estar ben, estabilidade emocional, física e económica, estar ben coas nosas familias e que estas estean ben, saber convivir.

Necesitamos oportunidades de enriquecemento persoal e emocional, poder elixir e traballar a nosa creatividade.

Necesitamos recursos económicos, formación, traballo, poder acceder a un tratamento adecuado, un bo trato cara a nós. Á hora da saída, ter unha vida sa

e relacións saudables, que no momento da liberdade teñamos unha ocupación para non volver cometer os mesmos erros.

Necesitamos que as leis e as normas se apliquen correctamente. Aprender a estar ben en prisión. Facer ben as cousas, facer deporte para estar ben física e emocionalmente.

Ter acceso a mellorar a nosa comunicación co exterior como calquera cidadán.

Necesitamos poder acariñar a liberdade.

Necesitamos non sufrir demasiado.

Necesitamos loitar e seguir progresando

Que é importante para nós.

Para nós é moi importante a liberdade, a saúde, e ter un apoio, fundamental para poder resolver os problemas.

Para algúns de nós é importante a familia, porque nos dá o apoio que necesitamos, alegría, benestar, forza, danche consellos dos bos, dos que hai que agarrarse. A familia conéctanos coas nosas orixes, coa nosa infancia, cos bos recordos. A familia lévanos ao desexo de manter as nosas relacións interpersoais sas, con respecto e convivencia.

É importante sentirnos persoas normais e ter a liberdade de poder gritar ao vento que somos persoas iguais en corazón e en sangue. Porque todos choramos, rimos e sangramos. Ser capaces de loitar contra as nosas dificultades mentais e psicolóxicas; ter unha autoaxuda para que podamos aliviarnos o día de mañá. Queremos poder sentirnos iguais, ter a nosa voz e o noso voto, para poder tomar nosas propias decisións.

É importante para nós poder sentirnos libres de expresión e libres socialmente.

É importante ter equilibrio para poder andar sen pedras no noso camiño, agradecer a axuda recibida sempre, porque é boa para nós, valorar os nosos pensamentos e ser escoitados polos demais.

Necesitamos luz para quitar o medo da incompreensión, sentirnos orgullosos connosco mesmos e poder quitar venda que temos nos ollos. Poder vernos como persoas e igual que almas.

Cales son os nosos soños, valores e esperanzas.

Todos temos soños e esperanzas, as nosas son humildes, pero son as que agora mesmo permitímonos ter.

Soñamos con poder volver traballar honradamente e poder ter un soldo remunerado ou atopar unha ocupación que nos encha.

Soñamos coa estabilidade e coa liberdade, o poder saír da prisión canto antes para poder estar coa familia.

Algúns temos o soño de crear unha familia, ter unha casa, poder mantela e poder chegar a fin de mes.

Outros temos o soño de poder coidar da nosa familia e amizades. Volver estar cos amigos de toda a vida, os que están aí.

Os nosos valores son a palabra, o respecto, a liberdade, a lealdade, a igualdade, o progreso e o compromiso.

Algúns apostamos polo sacrificio, a educación e o coidado. Valoramos que os nosos estean ben de saúde e preocupámonos polos que se preocupan por nós.

Tamén valoramos o autocoidado e o poder resolver as nosas inquietudes e temores.

Valoramos vivir na legalidade e poñernos obxectivos na vida.

A esperanza, recuperarnos como persoas.

Os nosos soños, valores e esperanzas conéctannos con nós mesmos. Somos o que somos pola vida que levamos.

Conéctannos coas nosas ganas de liberdade, a alegría e a compaixón, coa familia, coa sociedade, cos nosos sentimentos, coa nosa maneira de ser, coas nosas capacidades.

Conéctannos coa vida mesma, na que queremos cumprir os nosos soños e metas.

“O pasado é o pasado e o que importa é o presente”

“Quero mellorar o meu aspecto para que a xente me vexa como realmente son, unha persoa traballadora que se preocupa pola imaxe que dá ao exterior e deixar de ser o tolo do pobo”

“Que tentemos mellorar cada día é bo para a sociedade”

“Gústame que me chamen polo meu nome, non polo meu apelido ou o meu alcume”

“O primeiro que quero que saiban é que estamos a facer un traballo persoal duro, que traballamos para iso todos os días, que superamos situacións adversas e que traballamos para ser mellores persoas”

“A enfermidade mental non sempre é unha dificultade, pode ser un reto”

“Levo moito tempo observando todo o mundo que me rodea e non consigo divisar un horizonte favorable. A miña cabeza parece un carrusel sen fin. Cada mañá levántome pensando en como vai transcourir o día novo que me toca vivir. Rolda pola miña cabeza un mundo feliz e imaxinario tras os barrotes da miña cela, un despertar en liberdade”

“Nunca é demasiado tarde para aprender”

Asinado polos internos do Módulo 5:

J.E.F., M.C.C., B.M.O., A.G.J., N.R.R., F.P.O., J.M.A.H., A.R.B., G.G.C., D.F.S., J.C.T.G., C.O.C., J.D.F., J.L.V.A., E.N., L.M.V., D.C.D., I.Z.M., R.R.R., D.L.M., J.A.D., J.S.G., A.G.B., D.A.R., R.R.A.P., L.G.C., L.M.D.E., A.D.L., X.P.S.