

**DES
ER
TOR** **EX**

autoediciones
LA PORVENIR

DESERTOREX

Título: DESERTOREX

Coordinado, generado, diseñado y maquetado por:
Autoediciones La Porvenir

Maquetado con LibreOffice

Primera edición: Septiembre 2024

Impreso en Dortoka Inprimategia (Zorrotzaurre, Bilbo)

Licencia de Producción de Pares



Atribución

Compartir bajo la Misma Licencia

No capitalista

Licencia completa en:

https://endefensadelsl.org/ppl_deed_es.html

“Nuestra estrategia es pues la siguiente: establecer desde ahora un conjunto de focos de deserción, de polos de secesión, de puntos de concentración. Para los fugitivos. Para los que se van. Un conjunto de lugares en los cuales sustraerse al imperio de una civilización que camina hacia el precipicio. De lo que se trata es de darse los medios, de encontrar la escala donde puedan resolverse el conjunto de cuestiones que, planteadas a cada uno separadamente, conducen a la depresión.

¿Cómo deshacerse de las dependencias que nos debilitan? ¿Cómo organizarse para dejar de trabajar?

¿Cómo establecerse fuera de la toxicidad de las metrópolis sin, por otro lado, «irse al campo»? ¿Cómo detener las centrales nucleares? ¿Cómo hacer para no verse forzado a recurrir a la trituración psiquiátrica cuando un amigo se vuelve loco, a los medicamentos burdos de la medicina mecanicista cuando cae enfermo? ¿Cómo vivir juntos sin aplastarse mutuamente? ¿Cómo acoger la muerte de un camarada? ¿Cómo arruinar al imperio?”

Llamamiento (2003)

ÍNDICE

Explicaciones.....	9
Descarrilades.....	17
En el ir desertando código.....	21
Mucho leo, poco me meneo.....	25
¿Desertar o huir?.....	27
Desertar y otros desiertos.....	31
“A Namúuh”.....	33
De miedo y confianza.....	45
Lo veía venir.....	51
“Sobre el lujo de la autodestrucción”.....	65
Desde el desierto de la deserción.....	79
Carta de amor a un desertore.....	97
Mirar debajo de la mesa.....	103
Epílogo.....	107

Explicaciones

Itxaso Gardoki y Olaia Fernández

El 27 de septiembre de 2023 le pedimos a un montón de personas que escriban sobre su deserción de la salud mental[®], todas ellas con historia fuerte en al menos una de las tres posiciones involucradas en la (des)psiquiatrización:

paciente, profesional, entorno cómplice

Esta petición sucede en un contexto concreto. En La Porvenir y alrededores llevamos tiempo practicando otra respuesta a la locura, haciéndole hueco, sin derivación ni encierro, y estamos haciendo tope, otra vez. En 2022 algunos intuimos que el tope tenía que ver con seguir utilizando las titulaciones profesionales a favor de parar la violencia psiquiátrica. Que en el pasado tuvo sentido hacerlo, pero que ya fue. Que eso sujeta el identitarismo, la venganza, el género y a saber cuántas cosas más. Que hay que irse de ahí.

Pero cuesta. En marzo de 2023 se propone por primera vez en la asamblea cerrar el centro sanitario que usábamos para algunas cosas, como firmar papeles para parar ingresos, frenar y revocar incapacitaciones, y

bloquear el uso obligado de drogas psiquiátricas¹. Hasta el 19 de septiembre no se decide que sí, que lo cerramos. No sucede hasta el 1 de noviembre. Por el medio, en mayo, el Orgullo Loco ya nos resulta inaguantable, algunos vamos a despedirnos, con polémica, para variar.



Manifestación del Orgullo Loco en Madrid, 3 de junio de 2023

1 Puedes ver ejemplos de todo esto en la publicación CONTRA(los)INFORMES de Autoediciones La Porvenir (2024): <https://laporvenir.org/que-hacemos/autoediciones/>



Manifestación del Orgullo Loco en Bilbao, 3 de junio de 2023 (foto de Ecuador Etxea)

Todo ocurre después de una crisis, durante una crisis, para salir de esta, asomando otra. No sabemos cuándo empezamos a llamarle desertar, pero es eso.

Les pedimos que escriban por correo electrónico, les convocamos a una reunión. Les dividimos según la pertenencia a uno de los tres lugares: paciente, profesional, entorno cómplice. Ellos protestan, dicen que es artificial. Claro que lo es. Desertar es deshacer los lugares, dejar de mentir, pero ojo, también es hacerte cargo de lo específico de tu sitio más habitual. Lo del entorno cómplice cuesta entenderlo, por lo que sea. Ser cómplice de que acabes en el hospital, de que te prescriban pastillas, de que te pongan un diagnóstico. Ser cómplice de mirar para otro lado. Pensar que eso lo lleva tu mujer. Cuesta entender que el problema también es ser entorno. El entorno cuida, no se transforma, no tiene intención de entrar en crisis.

Dicen que sí. Acordamos vernos una vez al mes, a ver cómo van. La segunda reunión es espantosa, rancia, progre. La tercera va mejor. Se dan algunas extra, quien quiere nos lo dice, a petición.

Por el camino dos personas que habían dicho que sí escribían dicen que no. Por el camino un espontáneo se suma para reaccionar al contenido de un texto que sabe que se ha entregado, que ha leído, con el que no está de acuerdo; pero luego se retira. Por el camino le pedimos a una que nos viene a la cabeza y nos dice que sí, pero al final no llega. Por el camino un día nos cansamos de esperar por uno y chapamos persiana unilateralmente. Por el camino le pedimos a Cris que escriba el epílogo.

Resultado: un total de 12 textos.

Todo ocurre después de una crisis, durante una crisis, para salir de esta, asomando otra. No sabemos cuándo empezamos a llamarle desertar, pero es eso.

Por el camino decidimos no hacer la corrección ortotipográfica, que implica eliminar los descalabros ortográficos, sintácticos, gramaticales y unificar el uso de mayúsculas, cursivas, comillas, negritas. Empezamos haciéndolo, nosotres primero, con el plan de que dos revisoras lo hicieran después. Entonces pasa que alguien va y escribe como le da la gana, y decimos que pues claro que no, qué corrección vamos a hacer. De esto también desertamos, de fiscalizar cómo se escribe, de fiscalizar cuándo, en qué estado se escribe, y entonces dejamos de fiscalizar de qué se escribe. Y de decidir qué credibilidad le corresponde a cada cosa. Lo sabíamos pero no lo sabíamos tanto porque íbamos a hacerlo.

Por el camino decidimos que todo lo entregado va para dentro. Nos guste o no, estemos de acuerdo o no, vaya a la contra del propósito, de la deserción misma, aunque meta ruido, sea un desastre rancio, un desastre progre, nos ponga de los nervios, nos de vergüenza, directamente se meta con nosotros. Es lo que hay, vamos a mirarlo de frente, mejor saberlo. El tiempo pasa muy rápido y sentimos que caduca, ya nos parece una galleta pasada, y también nos parece memoria histórica, nos parece que se intuyen las verdaderas batallas. Nos apena el ritmo, porque no queda tiempo, urge aprender a vivir y morir juntas en el horizonte de la extinción.

Todo ocurre después de una crisis, durante una crisis, para salir de esta, asomando otra. No sabemos cuándo empezamos a llamarle desertar, pero es eso.

A las dos reuniones, después de esa segunda rancia y progre, nosotros nos descolegiamos. Y es entonces cuando estalla por los aires lo que quedaba sin estallar.



CERTIFICADO DE BAJA DE COLEGIACIÓN

DON **ITXASO GARDOKI SOUTO**, VICESECRETARIO DEL ILUSTRE COLEGIO OFICIAL DE MÉDICOS DE MADRID.

CERTIFICADO:

Que Dña. OLAIA FERNANDEZ FERNANDEZ, con DNI/NIE/Pasaporte núm. **44887707** ha figurado como Colegiada en este Organismo con el número 282858896 desde el día 2 de junio de 2017 hasta el día 5 de diciembre de 2023, en que causa baja por CESE EJERCICIO, habiendo cumplido con sus deberes colegiales satisfecho las cuotas y otras obligaciones económicas hasta el 4 TRIMESTRE 2023, no constando nota desfavorable alguna en su expediente colegial que limite o impida el ejercicio de la profesión.

Y para que conste, y a petición de la persona interesada, expido el presente certificado en Madrid, a 5 de diciembre de 2023.



Zinpeko aitopena

Declaración jurada

Bizkaiko Psikologoaren Elkargo Ofizialean inskribatutako psikologoa naizen aldetik, zin egiten dut elkargoaren baja eskatzen dudanetik aurrera ez dudala lan profesionalik egingo psikologiaren arloan.

Como psicólogo/a inscrito/a en el Colegio Oficial de Psicología de Bizkaia, declaro bajo juramento que a partir de mi solicitud de baja colegial no desarrollaré ningún trabajo profesional en el ámbito de la Psicología.

Eta hala jasota geratu dadin, honako aitopen hau izenpetu dut.

Y para que así conste, firmo la presente declaración.

Izen-abizenak / Nombre y apellidos

ITXASO GARDOKI SOUTO

Data / Fecha

08/12/2023

Declaraciones de baja del Colegio de Médicos de Madrid y del Colegio de Psicología de Bizkaia

Las crisis sin psiquiatrización son colectivas, pasan muchas cosas, nadie sale indemne, no son para nada un espacio seguro. Abren una grieta para la justicia transformativa. Y resulta que hacen que te aclares.

A una parte de lo que sucede en las crisis sin psiquiatrización le venimos llamando F5, le decimos actualizar. Actualizar lo que pienso, lo que estoy haciendo, con quién, hacia dónde. Aceptar que las cosas empiezan, son y se terminan. Agruparnos mientras tenga sentido para lo que tenga sentido. Aclararse una misma y también con otros, no conservar, y separarnos si nos tenemos que separar. Así escrito sí, bueno, vale, pero oye, hay que vivirlo. Esta crisis estalla por los aires la identidad.

Dejar de ser paciente, dejar de ser profesional, dejar de ser entorno y cómplice. Dejar de ser mujer. Dejar de asaltar el poder. Pasarse a las fuerzas destituyentes, no meterse, no agotarse, no distraerse, irse. Que conflicto no es abuso. Que ya vale de fragilidad blanca y trampas aleatorias.

Toca agarrarse a los barriles que no se traga el Maelström, que es el remolino que hay en la costa de Noruega, sobre el que tiene un cuento Edgar Allan Poe. Toca agarrarse a lo que sale despedido hacia arriba. Nos agarramos a frases que son mantras: confianza en la confianza, el futuro es oscuro que es lo mejor que puede ser, somos líquen. Leemos Identtiti, casi todo a distancia, enviándonos audios. Flipamos con Tiquin y el Comité Invisible, nos dan consuelo, ahí sale todo. En los primeros días con Courage, Marietta cuenta que el último libro de Franco Berardi se llama Desertemos, y la amiga de una amiga de una amiga nos trae dos copias de Argentina. Vamos a la Garma. Borja nos manda el

manifiesto de unes ingenieros que han desertado². Nos encontramos con Garrhasi. Sentimos que vamos volviendo otra vez, tocamos suelo.

El 7 de mayo de 2024 disolvemos la asamblea. Sabíamos que son un problema, pero no lo sabíamos tanto, porque las estábamos haciendo.

Todo ocurre después de una crisis, durante una crisis, para salir de esta, asomando otra. No sabemos cuándo empezamos a llamarle desertar, pero es eso.

Si estás desertando, por favor, escríbenos. Nos ha dado la vuelta la vida, casi todo ha caducado. Tenemos muchas ilusiones pero pocas esperanzas. Muchos proyectos por venir, muchas cosas que hacer. Por aquí nos puedes encontrar: desertorex@laporvenir.org

² <https://desertheureuses.noblogs.org/>

Descarrilades

la juani

Dicen que los momentos de crisis son momentos de transformación. Yo digo que los momentos de después también lo son, o al menos así quiero creerlo.

Cómo contártelo... es como si hubiera habido un terremoto o un tsunami, y en ese momento difícil hubiera hecho falta repensar todas las condiciones que me sostenían, transformarlas o entrelazarme con otras posibilidades que probablemente me dejaran en un lugar peor, y mejor a la vez.

No sé cómo explicarte mejor, y eso quizás, dé pistas de lo difícil que son los momentos de después. He tenido que moverme de sitio, reconsiderarlo todo en cada posibilidad de muerte y cada punto de inflexión. Y la consecución de movimientos no lineales son difíciles de contar para quien no ha estado ahí.

En las crisis, las personas de alrededor hacen muchas cosas. Hay quienes se contagian y se suman a estar ahí en lo que venga y a pensar en los siguientes movimientos. Hay quienes se enfadan, te piden que te cuides y se alejan. Hay quienes se mantienen a una distancia prudencial, a veces no lo suficientemente prudencial para que les acabe salpi-

cando, y a veces más lejos, donde ya no se mojan. Hay quienes desaparecen, muchas veces porque ya no les contestas a los mensajes, y aunque les lleguen noticias por otros lados deciden mantenerse lejos, creo que por eso de lo prudencial.

Las crisis dicen mucho de lo incondicional. Señalan en lo que sí aplica y en lo que no. Lo incondicional está para invitarte al cumpleaños, para contarte su último desamor (o escribirte de forma indirecta justo en ese momento), o para esas urgencias “de verdad” donde aparecen los médicos, los diagnósticos y las visitas al hospital.

No está en las gestiones colectivas en las que se decide en común no llamar a la ambulancia, ni al teléfono del suicidio. No se le ve, ni se le espera, cuando compromete otra de esas cosas incondicionales como el trabajo, las vacaciones o los tiempos para el autocuidado. Tampoco hay rastro de lo incondicional si implica hablar en primera persona de lo que nos sucede con la muerte, el miedo a enloquecer o la transgresión a grandes instituciones como la familia, la pareja o el trabajo (de nuevo).

Por eso, cuando el terremoto ya ha pasado, y el panorama es bastante desolador, todo apunta a no confiar más en la incondicionalidad. La experiencia me lleva a plantear otra cosa diferente, más entendida por ambas partes que eso anterior que yo no termino de entender. Algo así como aclarar en qué lugar estamos y dónde nos vamos a colocar. Prever que va a ocurrir en el próximo tsunami y generar las condiciones, esta vez sí, para que la ola no se lo lleve todo por delante, y me deje sola con la culpa de no haber sido capaz de mantener esas redes incondicionales.

Porque creo que a todos nos debería parecer algo obvio que la ola va a volver. El colapso ha llegado aunque a veces resulta difícil verlo en lo propio. Como me dijo mi madre una vez, a veces nos cuesta mirar al abismo. Y siento mucho que está en lo cierto cuando noto la distancia entre tenerlo presente e ignorarlo. Entre afrontarlo colectivamente y quedarse aprisionado en su contemplación pasiva.

El abismo ya está ahí y no se me va a borrar de la cabeza. Es como un tren que descarrila y difícilmente podrá volver a los carriles que estaba destinado a circular. Lo mejor que puede hacer es seguir, inventar nuevas vías posibles y continuar con la fuga. Una fuga de deserción que tiene que ver con decidir libremente las condiciones propias que permitan sostener la mirada al abismo.

En el ir desertando código

Miriam Embara

Escribir sobre desertar me está pasando en un momento de mucho baticurrillo, en el que parece que cada día me pasa una cosa que me hace pensar otra cosa, y así de un lado para otro sin tener la claridad que me gustaría. Bueno, creo que igual por ahí puedo empezar: desertar de la idea de que tengo algún conocimiento sobre cómo hacer con los momentos difíciles. No tengo ni idea. Pienso que hablando mucho igual se nos ocurren cosas juntas, pero esa es una esperanza, no un conocimiento. Y la verdad que desertar de esa idea me sentó muy bien, porque de pronto las barreras de lo que se podía o no hacer se fueron cambiando, había más creatividad y me atrevía más, aunque también diera mucho miedo, como de vacío, porque eso, no hay certezas sosteniendo lo que pasa de verdad en la vida. Igual esas cosas de tener conocimiento tienen que ver con que te aprendes muy bien lo que quieren que hagas, son las palabras del sistema como el código de la matrix. Y si miras desde fuera ves que lo que pasa dentro tiene una parte irreal y que las grietas van mostrando los números binarios, que forman parte de tí porque estando dentro eres un poco irreal aunque estés con el ojo puesto en esas grietas. Y ese código sirve para que se puedan hacer cosas de mierda por motivos de mierda, mintiendo mientras. Desertar de confiar en el código ha traído las pocas certezas que sí tengo: que esto va de violencias, y hay que hacerse cargo, con su

vergüenza y su dolor, porque el reparto está pensado tan injustamente que es cómodo.

Sobre el conocimiento respecto a recetar pastillas pues bueno, eso se me parece a estar en un sitio de estos donde te analizan la droga que vas a consumir y te asesoran sobre el viaje. En mi caso algo así como contar qué se supone que hace cada droga en los cuerpos, o más bien qué me ha dicho la gente que las toma que han notado que hace, y que me digas si aun así quieres tomártela, que veamos cómo quitarla,... Y la verdad que siempre acabo diciendo “hasta que la pruebes no sé qué te va a pasar a ti”. Eso inquieta a la gente respecto a mi papel, me miran como si estuviera decepcionando mucho, en vez de decepcionar la pastilla. Y mientras toda esta escena, yo estoy pensando, varias veces al día, cuál me quitaría a mí la culpa, el miedo, la ansiedad y el cansancio de estar estirándome infinito. Estirándome por estar conviviendo entre contradicciones y buscando el resquicio creativo para que, tal vez, se cuele algún cambio en lugares instituidos para que no tengas tiempo ni espacio de cambio.

De adolescente tenía el potencial de haber sido carne de cañón de pastillas y vigilancia. Me callé bastantes movidas que me pasaban por la cabeza por miedo a qué les pasaría a les demás con eso y qué harían. La directora de mi colegio me llamó a su despacho para preguntarme qué me pasaba. No sé por qué a ella sí se lo conté, tampoco sé qué le pasó a ella escuchándolo. Pero no activó ningún protocolo ni llamó a mis padres, un poco como que creo que desertó de ser la directora, me guardó el secreto y me cuidó con toda la incertidumbre del mundo, estando para lo que iba pasando. Y ahora mira a dónde he ido a parar... Así que no puedo dejar de pensar en ella. Todo esto se me parece un

montón a cuando deserté de ser mujer heterosexual, y mira, las cosas, justo fue a ella también a quien primero se lo conté.

A veces creo que estamos en el fin de un sueño que duerme a la humanidad, un sueño narcótico que la hace progresar quemando. El otro día leí que en la oscuridad se puede ver el infinito. Desertar me parece como ir saliendo de lo previo. Y no sé si estoy de salida, creo que he salido ya en alguna parte, aunque no sé si se puede decir que se ha salido mientras aún estoy quedándome de otras formas... Y sí, se me aferra eso de la palanca, como de querer transformar cosas donde aún estoy, antes de seguir saliendo. Porque hay algo de sentirlo como mi crisis y mi entorno, algo de querer vivir el hasta dónde se llega mientras seguimos juntas. Y a la vez pienso en que salir es transformar y en lo que sigue pasando mientras no. Y me hago una madeja que habrá que seguir deshaciendo y a ver qué pasa. Y sí, pasan cosas todo el rato. Y no sé qué hacer. Encender unas ideas, quemar otras. Fijarse en quienes aman y no lo están llamando amor, lo están llamando incertidumbre. Entender que lo que quiero decirte es que nos vayamos a otro lugar, en vez de seguir prometiéndote que no me iré de tu lado. Y a la vez me asusta lo inevitable de dejar atrás.


Has dejado el libro de poemas que te presté lleno de notas que me han calado los horizontes. Estoy viviendo contigo lo indecible. Quiero irnos haciendo un pogo.

Mucho leo, poco me meneo

Lauruto

Dejé de ser psiquiatra porque no quería seguir escuchando y no hacer nada, en el mejor de los casos. Dejé de ser psiquiatra para no enredarme ni enredar a la gente con palabras y posibilidades reformistas. Porque entendí todo lo que implicaba y sostenía aspirar a ese título y encarnar esa figura, no solo para mí, sino para el resto.

Lo integré, tomamos la decisión y hablé mucho de ello durante el previo y un tiempo después, pero ha pasado más de un año y ya no quiero contarle más. Me aburre y me abruma la expectativa de que condensar todo en un relato lo suficientemente claro y lúcido haga que te enteres y hagas algo. No me interesa ir por ahí, porque no es como yo he conectado con la profundidad de mi responsabilidad y de mi capacidad para rebelarme. Yo lo que quiero es que se comprenda, a base de ver y experimentar todo lo que sí permite transformar el hecho de abandonar un lugar cuya función principal es que no cambie nada. Así que, lo importante para que arranques ya te lo he contado: dejé de ser psiquiatra.

 Hospital Universitario 12 de Octubre	
Av. de Córdoba, s/n, 28041 Madrid Tel.: 913908000	
Nº de Historia Clínica: [REDACTED] CIPA: [REDACTED] NASS: [REDACTED] DNI/PASAP: [REDACTED] COD SNS: [REDACTED] COD EUR: [REDACTED] Tel: [REDACTED]	NOMBRE: LAURA 1er APELLIDO: FERNANDEZ 2do APELLIDO: CLEMENTE DOMICILIO: [REDACTED] LOCAL./PROV.: MADRID (MADRID) ESPAÑA C.P.: [REDACTED]
dejó la residencia, se encuentra mucho mejor TA 101/76 59 lpm CyC rash facial (rosacea) ACP normal locomotor NAD 0 NAT 0 no edemas plan	
Diagnóstico principal : ANA 1/80 antiRo + antiRo60 + sin datos de LES/Sjogren	

Informe de mi revisión periódica con la reumatóloga, que señala mi mejoría después de decidir no terminar la especialización (residencia) en psiquiatría.

¿Desertar o huir?

Alfonso Ríos Solsona

¿Qué significa desertar? ¿De dónde se desierta? Para mí son preguntas difíciles, principalmente porque me cuesta legitimar mi decisión de abandonar un rol como profesional de la red de salud mental como una deserción y no como una huida.

Quizás porque siento que mi decisión no tuvo consecuencias, no siento que se me señalase desde el sistema como una amenaza.

Quizás porque siento que no puse el cuerpo como otras compañeras y que por tanto no sufrí las mismas consecuencias.

Quizás porque desertar siendo una de las escalas más bajas (educador social) dentro de la jerarquía profesional no pone en cuestión el sistema.

Quizás porque siento que el papel del profesional lo elegí yo y como tal decidí “abandonarlo”.

Desertar o huir, al fin y al cabo no formar parte de un sistema que en su base no asume ni la libertad ni la capacidad de las personas para decidir si quieren ser cuidadas y cómo ser cuidadas. Creo sinceramente

que es posible cuidar desde un “perfil profesional” y asumo que pueden existir prácticas que busquen la emancipación y fomenten los cuidados, pero si esas prácticas forman parte de un sistema opresor se acaban diluyendo. Para mí, aquello supuso una contradicción inmensa que no soporté asumir.

Me costó mucho tomar la decisión, no fué sencillo, me di oportunidades, cambié de recursos, de compañeras, pero la dinámica siempre era la misma. Suponía ser parte de una estructura jerárquica, patriarcal y violenta. Una violencia estructural que se ejerce sobre cualquier persona que accede como paciente. Una violencia que se inicia con la cosificación inicial donde vemos a las personas como un diagnóstico (o varios), donde anulamos la capacidad de elección de acudir o no a los recursos, o donde cronificamos a las personas, pero que sobretodo acaba con la violencia más brutal de la tortura de las contenciones en las unidades de agudos o con la muerte en un ingreso.

Si bien la violencia en los recursos en los que participaba era más sutil, esta se daba de manera cotidiana. El paternalismo, la cosificación, las amenazas veladas por no acudir..., todo esto se ve a diario. Por no hablar de las reuniones de “coordinación” dónde los “profesionales” se atribuyen el derecho a hablar de la vida de la gente sin ella presente y con chascarrillos y comentarios carentes de toda ética.

Además, aunque fuese de las categorías más bajas, al final, esa estructura jerárquica siempre me situaba por encima de las personas diagnosticadas. Y esta condición no va a cambiar, no lo busca un sistema que siempre va a considerar que un profesional sabe más del sufrimiento de las personas que las propias personas. Y ante esto, volví a sentir otra de esas contradicciones que me hizo huir o desertar. Ver

como el sistema de salud mental se apropia de experiencias emancipatorias para coptarlas, secuestrarlas y anularlas. Me refiero, por ejemplo, a como ahora podemos ver grupos de “apoyo mutuo” promovidos por recursos de salud mental dirigidos por profesionales.

Y creo que ahí es donde también debe residir la deserción del profesional. Desertar también del rol profesional dentro del activismo. Saber dar un paso a un lado, hacer autocrítica, asumir que si podemos formar parte de la lucha por abolir el sistema de salud mental y sus prácticas, será siempre fuera del foco mediático y nunca en primer plano¹.

De todo eso se es parte si se participa en el sistema. Se puede asumir y vivir con esa contradicción, yo no podía. Y aunque actualmente sigo ejerciendo el apoyo profesional en lo público, pero fuera del sistema de salud mental, siento que esa contradicción, aunque sigue muy presente, me es, por el momento, asumible. Saber que las personas pueden tener “libertad” (con todas las comillas del mundo) para acudir y renunciar al servicio, sin saber que eso supone el empoderamiento de las personas ni revolución del sistema de cuidados, creo, o quiero creer, que me permite establecer otro tipo de relaciones. Porque creo en aquello de que la libertad es terapéutica y lo patológico es negarla.

Y, quizás, la mayor alegría que me ha relajado despertar o huir de ese rol profesional es aprender a ser amigo, a saber construir relaciones horizontales con personas con las que quizás antes no me lo hubiese permitido.

1 Texto entregado el 8M de 2024

Desertar y otros desiertos

El tiempo deja desiertos a su paso; entonces, cuando conducía el carro de la terapia ocupacional en salud mental, existían unas valoraciones en papel donde había que hacer ticks declarando la habilidad/capacidad/aptitud de las personas. Llegó un momento en que se disolvió la línea... ¿entre los pacientes vs. profesionales? ¿entre lo correcto vs. lo incorrecto? Aún no sé bien, pero recuerdo un buen día el no ser capaz de valorar..., lo tuve que dejar.

El tiempo siguió dejando desiertos a su paso; esta vez caí en la casilla del “paciente” ¿”survivors of psychiatry”? siempre me pregunté quién se puede considerar superviviente y exento totalmente de ese vertiginoso devenir. La psiquiatría me volvió a encerrar en el redil de donde aún fuera no soy capaz de salir, ahora que todo parece estanco como una balsa, y como una balsa a la deriva...quedarse atrás, o cuando la vida deserta de ti...,no se me ocurre otra manera de llamarlo, pero intentaré explicarlo:

“Quedarse atrás o cuando la vida desertó de mi”.

Deriva, desierto, y el reloj que no pasa: el tiempo se clava como estaca que ataca las fibras restantes, pocas y cobardes. Susto perpétuo, mirada esquiva y manos que no pueden “hacer”... siempre pa’atrás, ya queda menos, no queda na’.

Después de la segunda crisis no caí en la casilla de inicio porque a partir de esta última gran tormenta voy dando pasos hacia atrás. Otras crisis me habían puesto en la casilla de inicio, pero esta tiene el tono de jugar en otra liga, “la liga de atrás” podría llamarla, o algo así... ¿Alguien me puso aquí y me ató de pies y manos? La mordaza invisible existe y no hacen falta ya más “sujeciones” oficiales.

Sé que pasa el tiempo porque mi cuerpo mengua, el movimiento se debilita y la dirección cesa gradualmente; desertar cuando el cuerpo deserta de mí y no me responde, ¿qué significa? ¿Qué significa, sino que el resto como un puzzle se derriba, y también va desertando de mí? (Cuando “desertan” de mí mis posibilidades, mis caminos y mis múltiples destinos.) Todo es posible cuando puede ir a peor.

Deriva, desierto, y reloj que no pasa: la estaca, las fibras, el susto del que no puede hacer. Hay algo subyaciendo en la “liga de atrás”, una masa invisible de múltiples seres que llevan la vergüenza de todos los demás: alguien quiere volver, otros no saben llegar, alguno no puede partir, muchos no quieren estar, ninguno puede ser ya.

“A Namúuh”

Antonio Ruiz Sánchez, febrero de 2024.

(4.3.1973-1.6.2022)

As dukas não esqueçen o pasado e o futuro.

21:38

bajo los pies
rombos negros, agónicos,
las uñas re-
finadas,
deicidas astas
astas, huesos

miro fijo ahí

puedo no puedo
con el silencio atronán-
dome
agachar la cabeza
doblar el cuello

ojomirofijo
cagadas de perro en la esquina,

por la mañana
el pan en la puerta
por la mañana
la presión ya temm-
pano acuchilla
el oído, ojos ciegos
¿escuchas? ¡escucha!
has oído, siempre ven

doblo el cuello,
cabeza cabeza
vientre quebrado

cuelga el pan en la puerta
de mañana
el sillón se arrastra
ri-
yéndose

silencios suben la escalera
los otros cuchichean día tarde
y noche
la luna respunteaba
esta larga nochelencia,
casi...todos acaban por dorm-
irse,

en la casa n.º1 aprietan
los golpes, golpes,

¿no sientes los golpes?
tormenta, son tormentas,
los gatillos amartillan
¿no oyes, no sientes?
¿Namúh, Namúuuuh, no ves?

.....

La caló...maúlla la butaca,
un run run crecía
en el recarmorio, la lengua seca
y la tarde sola

tres y treinta

hormigas en la tierra

.....

el portal
una escalera
el poyete,

las manos, un paso
no
más
allá

fuera dentro

el postigo, la manija-
dura
el sudor no se quita
no se va
pa - ti - ná

demmmtro

.....

"Gras, auseinandergeschrieben"
Reja del lenguaje. Paul Celan

Uno de Junio 2022

Kápsulas

Pharmakon atávico, preparado de males ancestrales, de causas no desentrañadas, gangrena común de pronóstico reservado siempre. Los efectos secundarios aterran por sus íntimas ramificaciones. La posología y la insistencia de la trágala generan hecatombes, venenos que crecen al borde de los parques un atardecer y otro.

Kápsula 1

(En ayunas / de noche)

La **demagogia** se sirve de tu palabra para ponerla en otro sitio, hace una bolita blanca, nada por aquí, todo por allá, miren y no vean, oigan y no escuchen...¡Alehop!, ahora saco el conejo blanco por las orejas de la chistera...¡Eureka! la razón del yo-yo enseñoquitopongo.

El viejo Arthur, pesimista, huraño y misántropo, ya avisó de estos males a este mundo con tanta re-presentación y voluntad como para desear el desierto de los viejos hindoistas, tal vez atifo de los brillantes andrajos hegelianos con olor a sacristía.

Kápsula 2

(Madrugada / con café negro)

La ~~memoria~~,
penélope con espadas,
teje y des-teje esa máscara
de plomo fundido horrenda y de-
forme.

Entonces ya era tarde
para el hipo de la aurora,
con su sol negro pegajoso
tapando el resplandor de las aceras.

Nos queda el rescoldo de la voz,
bastón tembloroso, sostén de los miembros
en el filo antes del Dogana.

Miré los muros de la casa mía
y no oí sus ecos enmudecidos,
semillas de un tiempo de silencios.

(algo así como un soneto de aceros)

Kápsula 3 (Mediodía tropical / entreluces)

La ~~o~~-**intra-historia**

-atravesan vientos caribes-
trae cuentos de grillos,
un crí-crí pastoso, terrorífico.

La cara maluca del fábulo
emerge con un rumor ceceante,
como fronda de paraíso
en un destierro in-humano.

*(“Animula vagula blandula
hospes comesque corporis”)*

¡El terror de la espera nace muertos!

*(al oscuro andrógine,
en su aurora de humos y guayabas)*

Kápsula 4 (5 de la tarde / plan A)

“Danza cobra de ~~cuello-vuelto~~ 𐄂”

El primo Jon, sin tripas, dos dientes
en el paso de las cebras,
amagan sus piernas como sierras
volatines su pelo de paja

Mojigangas en tenerenge
frente a los coches a-corazados,
se encucillan sus ojos a-sí-mismos
paramonos cruel de mañana
“¿algo qué objetar?”

Los dientes congelados contra el para-
brisas sin escapatoria del cortocircuito,
escuajadas sus jetas contra el cristal.

Kápsula_5

(Hora nona / en Dukelas)

Por los humedales de las venas
se sienten melopeas sordas,
(rotodigito clavi-cordium)
un ~~rubor dionisiaco~~ ^{3,4} en el fulcro
de su espejo,
dos zarcillos de coral de plata
pánica barba, enjuto hombre
bajo la huida mirada triste.

Aplastaba las palabras, ahí,
donde al acecho la flor
escupía vientos por venir.

Una lentitud de fiera ahíta
de hambre,
acaricia su canto
en el filo del inquieto
desastre.

Kápsula_6

(A deshoras/ en frío)

¿Se puede **de-**  **ser-tar** de la condición?

¡Se puede!

¿Una condición es un sine qua...? No hay ninguna condición alter-iuris más acá del Darién; y de ello se puede desertar; de la suidad...

¡SE PUEDE!.

La donición cae en nosaltres como una conflagración, se desarrolla de protuberancia en protuberancia, ciega y ojitrunca, en el tiempo. Aprende, acolmata y disloca, capa tras capa pretende, concentra, disgrega capa contra capa una malla sostenida un día y otro, rudos hilvanes desde el minuto uno + 17.850 días, agujereados hasta ese último cero.

¿Qué dioses, qué ciencia, qué medicina, qué Otro podrían coser, trama a trama, cada fleco plomizo de la angustia, cada violencia, cada cicatriz, cada encierro, vividos solo, con sus días y sus noches, en sus silencios y sus voces?.

¿Se puede de-ser-tar?.

¡Se puede!

“Demtro”. A mi hermano Juan Manuel que entró a la muerte el 1 de junio de 2022.

Yo necesitaba escribir estas Cápsulas, para convocarte... (a quien ya no puede leerlas, a quien desertó de la vida). También escribo para sajar-me esta herida de nuestra separación, pues tu pérdida ha sido mi pérdida. Juntos eramos, tú te has ido, yo me he quedado. Ahora un rumiar araña mis pensamientos, mi recuerdo tuyo y nuestro, aquí como un dentro vuelto hacia afuera. Eramos niños, yo el mayor, tú el chico. En el puesto del primero yo me hice un “tonto”, y con los años y los deseos, “me hice dos tontos”.

La escucha necesita de mucho valor contra uno mismo, contra ese yo-yo siempre a la defensiva. Así no supe escucharte. Tú que oías aquello que nadie escuchaba. Tú que decías aquello que nadie quería oír, acabaste en la pura escucha atronándote, ¡tanto que te ejercitaste tú en el silencio!.

No soportabas el cuchicheo jamás, esa degeneración del habla clara y franca. Tú tan sutil para las modulaciones, oído total de músico: podías escuchar crecer las raíces.

Y me vienen ahora unas citas que me ayudan a seguir pensándonos. “Nunca se está en el lugar de otro”, Primo Levi en Los hundidos y los salvados, y “se trata de traer al otro sin hablar por él”, ¿Blanchot?; y también, “Oh este centro errante vacío/hospitalario. Separados,/ yo caigo en ti, tú caes/ en mí...”, de Paul Celan, que dice esto también en la “Rosa de nadie”:

... No es,

yo lo sé, verdad,
que nosotros hayamos vivido, solamente
pasaba ciego un soplo entre
el allá lejos y el no-allá y el a veces...

yo sé,
yo sé y tú sabes, nosotros sabemos,
no sabemos, nosotros
estábamos bien allí y no allá lejos, y
a veces,
a condición de que entre nosotros
la Nada se alzase, por completo,
nos encontrábamos
unidos el uno al otro.

Mañana temprano subiré la persiana, pondré la cafetera en el fuego, olerá la casa, subiremos un día más por el día hacia la noche oscura. Entonces la casa, aquello que te abriga en su vientre, ¿cómo pudo ir cerrando sus paredes hasta hacerse prisión, cómo pudo hacerse tan transparente e inhóspita? Y, entonces pienso: ahora que ya no estás aquí, ahora estoy donde tú me querías, AQUÍ, en la casa, contigo sin ti. Ahora que no puedo escuchar tu palabra, me rodea tu presencia, fotograma brumoso del recuerdo, una memoria que crece con un regusto amargo, pegajoso y seductor como el canto de las sirenas. ¿De dónde viene este canto, Namúuh? ¿Vendrá del oscuro centro de la casa, aquella que nos parió juntos y extranjeros, mayor y menor, tonto y lúcido, sediento y sabio, salvado y hundido?.

De miedo y confianza

Éoj

1 de diciembre de 2023

Me ha costado mucho empezar a escribir esto. Un par de meses de hecho. Al principio porque no me ubicaba como paciente. Me ubicaba tan poco como paciente que cuando me propusieron escribir desde esta "posición" tuve que pedir que me explicaran por qué. Tenía bastante sentido en realidad, el 19 de julio de 2023 intenté suicidarme en casa, más o menos. Digo más o menos porque no llegué a tomar la decisión, simplemente estaba probando si logísticamente era posible, pero la cuestión es que casi pasa. Fue raro, pero bueno, estas son reflexiones y explicaciones para otro momento. Para escribir esto he tenido que mirar una conversación de Telegram para ver la fecha exacta, hasta ahora no la sabía, no sé por qué la he mirado. Estoy temblando y no sé si es el frío que hace en casa, o algo más.

A lo que nos trae aquí, lo de desertar como paciente. Aunque tiene sentido, yo seguía sin identificarme con la posición, y por lo tanto me ha costado escribir porque, ¿cómo se puede desertar de un sitio donde nunca se ha estado? Al fin y al cabo, yo nunca he ido a terapia, no me he medicado, no me han psiquiatrizado... entonces no he sido paciente, ¿no?

Bueno, obviamente todo es más complejo que eso. Vale, no he pasado por ninguno de esos lugares, pero, ¿por qué no he pasado? No he pasado porque mucha gente no sabe que me intenté suicidar, porque si lo supieran creo que me vigilarían, que me propondrían o pedirían que fuera a terapia, que me cuide, que vuelva a casa, que de más señales de vida, que harían exclusivamente mío un problema que no lo es. Porque no es solo mío. Entonces, si no estoy desertando del lugar de paciente, como mínimo estoy huyendo activamente de él. Porque es lo que pasa cuando el resto de gente te pone ahí, cuando entras en ese sistema, y es que es jodidamente difícil salir.

Ya solo escribiendo esto me cago de miedo. Me cago de miedo porque escribiendo esto pierdo el control de quién sabe esto y quién no, y entonces huir es más complicado. Me cago de miedo porque vengo de una familia llena de psicólogas y que sepan esto me asusta. Esto me ha hecho dudar mucho de si contribuir a esta publicación o no. He decidido que sí porque igual huir no es la solución. Me protege, sí, pero no es la solución. Aunque todo sea dicho, no todo es heroísmo y valentía, también la quasi-seguridad de que no van a leer esto y de que, si lo hacen, puede que no sepan que lo he escrito yo. Ventajas de haberse cambiado el nombre, supongo.

Entonces he resuelto la pregunta, ¿no? No estoy desertando sino que estoy huyendo, listo. Pues tampoco, porque de nuevo, es más complejo. Porque ser paciente no es solo ir a terapia, medicarse, ir al psiquiatra, que te encierren... Ser paciente también es esperar que otra persona me salve sin hacer yo nada, pedir ayuda incondicional sin coger la parte que me toca a mí de lo que me pasa, diría que incluso no verse en el lugar de paciente cuando hacen estas cosas es ser paciente. Y esto sí lo he hecho, esto sí lo hago. Y lo hago porque a veces no puedo

más, a veces es más fácil, a veces no sé qué otra cosa hacer. Pero no lo hago siempre, así que supongo que sí, que estoy desertando.

Siento que este texto me ha quedado todo muy serio, así que os dejo aquí mi chiste favorito para que el texto me represente más: ¿En qué se parecen un tomate y una patata? En que los dos son rojos menos la patata.

Este texto lo he escrito el 1 de diciembre de 2023 a las 12:00h y representa lo que pensaba en ese preciso momento. Para cuando lo estés leyendo es muy posible que haya cambiado de opinión en muchas de las cosas que pone. O puede que no 😊, puedes preguntarme.

14 de enero de 2024

Casi desde el momento en el que escribí el texto anterior me han dado ganas de revisarlo, de quitar el chiste, de cambiar alguna expresión, de quitar alguna frase... También de añadir, aunque eso un poco menos. He pensado mucho si hacerlo o no, porque también me gustaba mucho la idea de que fuera el texto tal cual salió en su momento, sin dejar que sea modificado por las dudas y los miedos. Incluso casi no quiero corregir si hay errores ortográficos, o me he comido una palabra o cualquier otro fallo.

Al final he decidido hacer este texto solo aditivo, si opino algo distinto lo escribiré, si quisiera haber no escrito algo lo escribiré, pero este texto será en sí mismo un reflejo lo más transparente posible del proceso de escribirlo.

En este mes y medio he dudado mucho sobre si firmar o no este texto, de si hacerlo con un seudónimo o de si usar mi nombre. Me vuelve el miedo que ya mencioné. Miedo que se agrandó en las navidades cuando mi tía, hablando de su trabajo, mencionó a un chico joven con "problemas mentales graves" y para demostrar que eso era así, me dio el dato de que se había intentado suicidar. Se me heló la sangre, fui incapaz de contestar. Pero así es cómo me verían, con "problemas mentales graves", y no sé si estoy preparado para enfrentarme a ello y al control que puedan ejercer. Todavía no se si voy a firmar esto o no.

También he tenido muchas ganas de modificar o quitar el párrafo donde hablo de que ser paciente es mucho más que medicarse, ir a terapia, etc. Y me han dado ganas de cambiarlas, no porque no crea en el contenido, sino porque no son mías, y quizás nadie más se diera cuenta de que no son mías pero para mi es muy obvio que no lo son, y entonces una parte de ellas resuenan falsas. Esas palabras son de otra persona que las dijo en una reunión sobre esta publicación después de que yo dijera que sentía que nunca había estado en el lugar de paciente. Me hicieron pensar y ampliar la mirada sobre el significado de serlo y entender que claro que lo había estado y lo estaba. Me ayudó a complejizar la mirada. Así que, aunque no sean mis palabras, y creo que no representan exactamente mi visión, fueron importantes para posicionarme y quiero que se queden.

Siento que desde que escribí el primer texto mucho ha cambiado dentro de mí, que estoy posicionándome en el mundo de manera distinta y que el texto, sin saber explicar muy bien por qué, cada vez me representa menos. Quizás no tanto en el contenido de fondo, más en la forma de transmitirlo y de sentirlo. Me encantaría poder explicar esto

mejor, pero ahora no encuentro las palabras. Igual en la próxima revisión, si es que la hay.

4 de febrero de 2024

Me han preguntado a qué me refiero exactamente cuando digo que no sé si estoy preparado para enfrentarme al control que pueda ejercer mi familia si leyera el texto. Me refiero al control que puedan ejercer sobre mi y sobre las decisiones que tomo. A sentirme vigilado y que tengo que estar dando señales de vida para que no se preocupen. A perder autonomía. También, mientras escribo esto me pregunto cómo les sentaría leer estas partes sobre ellos. Saber que tengo miedo a su reacción. Dudo de si estaré creando una historia en mi cabeza sobre cómo van a reaccionar y siendo injusto no dándoles la oportunidad de hacer distinto a mis miedos. Me pregunto si el miedo está acabando con la confianza. Así que he decidido firmar, dar un pequeño paso en la confianza, no es mucho, pero es el que puedo dar.

Lo veía venir

MaRiA cAmAcHo

Pues eso, desde hace tiempo lo estaba viendo venir. Desde hace unos cuantos meses o años o yo que sé, el tiempo es relativo, veo que la terapia, sea del tipo que sea, no es suficiente. Con la psicoterapia individual comencé a sentir la inquietud de que no era suficiente y busqué formaciones que completasen esas carencias. Me apunté a varios cursos de teatro, para dar lugar al cuerpo, ya que veía que no bastaba la palabra ni la consulta de a dos. Después me formé en grupos con la expectativa de que lo grupal sería más potente que lo individual y llevaría a una transformación, cuanto menos más acompañada, que la de una única persona como terapeuta.

Se me han ido cayendo muchas fichas. Cuando entiendes de verdad que no existe una enfermedad mental tal y como nos han contado, entonces no hay nada que curar. Tantas y tantas clases y teorías sobre las enfermedades mentales y la cura, lo que cura, lo que no, etc. Y todo eso para entender que no son enfermedades mentales, sino respuestas de personas que “ya no pueden más”, que ya no podemos más.

Vas entendiendo que lo de mandar a tu amigüe al psicólogo, en nombre de la preocupación, por supuesto, no es más que un quitarse de en medio. ¿Cómo nos han contado la historia? Recuerdo tantas cosas de

la distancia afectiva y terapéutica, de poder hablar con alguien que no está en tu vida y por eso le puedes contar hasta tus pensamientos que más te avergüenzan. ¿Y por qué esos mismos pensamientos no se los podemos contar a las personas con las que compartimos el cotidiano?

Hay muchas fichas que se me han ido cayendo a lo largo de mi vida, echo la vista atrás y son muchas. Fichas caídas que me han ido haciendo desertar de diferentes lugares por los que he transitado y he dejado de transitar. Tengo en mente esto del concepto de que para irse de un territorio hay que saber o tener idea del nuevo territorio al que se va a llegar. Y quizás, esto tampoco me sirve ya. Pensándolo, es como quien para irse de viaje lo tiene que tener todo organizado, saber los lugares donde va a llegar, donde va a dormir, qué va a visitar, y yo estoy ahora más en emprender un viaje para ver qué va apareciendo en el camino y dónde me quiero quedar o de dónde me quiero marchar.

Se deserta de lugares que están más permitidos que otros; no es lo mismo desertar de una ciudad porque ya has terminado tus estudios en ella, en mi caso Salamanca, que, por ejemplo, desertar de lugares en los que está mal visto que lo hagas. ¿Y cuales son esos lugares? Cada cual tendrá los suyos, yo quiero reflexionar sobre mi lugar como profesional, el de ser psicóloga, y por qué estoy desertando de él.

Me hice un día una pequeña lista de situaciones, pensamientos y yo que sé, que operaban en mi cabeza y que me impedían desertar del lugar de profesional. Voy a ir uno por uno e intentaré ir escribiendo que me ha pasado con cada uno de ellos.

“Lo que yo hago es diferente”

Pues sí. Y lo sigo pensando. Nunca me he adscrito a ninguna teoría de manera ortodoxa. Creo que lo intenté en su día con el psicoanálisis, pero como no entendía ni la mitad de las palabras, conceptos, no veía el modo de bajar esa teoría a la práctica en el siglo XXI, no me sucedió. Sí me recuerdo en esta búsqueda incesante de un modo de hacer, de ir cogiendo esto de aquí, esto de allí, e ir haciendo de todo eso mi propio estilo.

Recuerdo algo que me rompió la cabeza y fue en un taller de Beth Filson sobre “Cuidados conscientes del trauma”. Allí estaríamos unas 50 personas, “profesionales de la salud mental” y recuerdo que todes excepto yo trabajaban para la institución. Yo siempre he estado en consulta privada.

El taller de Beth duró unas cinco horas si no recuerdo mal, y hubo un momento en el que nos pidió que nos quedáramos en silencio y recordáramos actuaciones que habíamos llevado a cabo y que habían generado algún impacto en la persona que teníamos delante en la consulta.

Recuerdo ese silencio y cómo poco a poco cada una de las profesionales empezamos a decir cosas del tipo: “me levanté y le di un abrazo”, “dejé que estuviese sentada en el suelo de la consulta el tiempo que necesitó hasta que pudo mirarme”, “salimos a dar un paseo por los alrededores del hospital”, “le di un trozo de chocolate”, “me quedé más de los 15 minutos que le corresponden en la consulta”... y como este tipo de situaciones, cada cual fue contando estos momentos diferentes que nos habíamos atrevido a llevar a cabo.

Cuando todes habíamos dicho en qué nos habíamos detenido a pensar y los recuerdos que nos habían generado estos pensamientos, Beth nos lanzó una nueva pregunta: ¿Alguna de estas cosas que habéis

mencionado está contemplada en los protocolos de actuación a los que os obliga a someteros la institución?

Las voces eran tímidas y a la vez contundentes. Ni una de las acciones llevadas a cabo y que habían generado cambios estaban contempladas en los protocolos institucionales. Y ahí fue cuando dijo: ¿Y por qué seguís aferradas y cumpliendo los protocolos? ¿Por qué no os salís de los márgenes?

Entonces el silencio fue como el que congela el aire.

“A algunas personas les sirve”

¿Qué es lo que sirve? ¿Que haya una persona que se interesa por tí durante una hora escuchando de verdad lo que te pasa? ¿Sin juicios? ¿O el hecho de pagar a alguien y cuanto más caro mejor profesional es y más te ayuda? ¿Que haya alguien que te diga el camino que tienes que tomar? ¿Qué decisión elegir cuando tienes varias opciones?

A mi me sirve que cuando me pasa algo haya alguien o alguienas cerca. Que me escuchen, que me ayuden a expresar lo que tengo por dentro, que no haya prisas en la escucha pero sí interés y curiosidad, y entre todes pensar qué recursos hay que poner en juego, a qué hay que renunciar, que nos hace falta probar, pedir, hacer... para que pasen cosas diferentes, para ir desliando la situación. Después de años trabajando en la consulta sí que he aprendido que para que algo cambie hay que generar cambios. Las crisis van pasando cuando se va desliando la mañana que tenemos delante. Si no se mueven cosas es muy difícil que la repetición y la angustia paren.

Y, ¿en qué consulta se puede hacer esto? ¿Qué profesional de la salud mental se implica y va a buscar más allá de esa cita en la consulta, en ese espacio de a dos, con una asimetría tan brutal? Y encima asumiendo que el profesional que tenemos delante sabe más de la vida de una que una misma.

De este lugar quiero desertar también. Del lugar del que se me atribuye que sé cosas que no sé. Del lugar en el que se me coloca como que yo sé lo que tiene que hacer la persona que tengo delante, porque yo tengo unos estudios de psicología con másters añadidos, así que sé todavía más que con una licenciatura. Que se espere de mí que yo cure, que yo resuelva, que yo atienda, que yo esté todos los días con capacidad de escucha, con ganas y fuerzas de absorber los malestares, las angustias, los llantos, las preocupaciones de las personas que vienen a la consulta. Y todo esto porque me pagan. Porque es mi trabajo y además yo tengo una ética y soy buena profesional. ¿Cómo es esto? Quiero desertar de toda esta pantomima.

Por supuesto que nos puede servir que nos escuchen, que nos quieran, que nos acompañen, que nos ayuden a pensar, pero desde mi punto de vista, no a costa de mercantilizar la “salud mental”, de ahí que aparezca lo comunitario, lo colectivo como fuerza y potencia. La potencia de la cooperación. El romper el diálogo de a dos.

“Con lo que he pasado me lo merezco. ¿Ahora que tengo la consulta a rebosar?”

Pues sí. Ahora va a ser. Hay algo que llevo tiempo diciendo y sintiendo. Necesito coherencia en mi vida.

Os tengo que decir que esto no es fácil. Que a veces preferiría no haberme enterado de la violencia que se ejerce dentro de los servicios de salud mental. Y fuera de ellos. Así viviría mejor, os lo aseguro. O no. Puestas a preferir, habría preferido que me hubiesen contado cómo son las cosas antes de haber invertido tantos años en estudios, tanto dinero en másters del universo y haber proyectado mi vida pensando que esta profesión es la que se me da bien, para la que estoy preparada y con la que voy a ser feliz.

Pero no, los caprichos de la vida así son. Y vivimos una pandemia. La psicología entra en auge y ya la gente no se avergüenza de acudir a un profesional, es más, todas las personas necesitamos ir a terapia y hay que aumentar el número de profesionales de la salud mental. Y a más demanda, más sube el precio de una hora de terapia. Pero eso sí, ¡qué bien invertido ese dinero! Pues justo es cuando tengo más fichas caídas que de pie. Y cuando no puedo mirar a otro lado. Y cuando, si quiero seguir adelante, siento que tengo que hacer algo con la consulta y las personas a las que acompaño. Porque ahora no soy capaz de tener a alguien delante, sentada en la consulta y yo sintiendo por dentro que con esto no vale. Que, o somos más, o yo tengo poco que hacer.

Muchas veces siento que es una lucha como la de David contra Goliat. Ojalá que termine del mismo modo.

Qué difícil es ser coherente, joder.

“¿Y cómo voy a gestionar la economía? Yo tengo una hija”

Ains, qué susto. Esta ha sido, y puede que lo siga siendo, la ficha que más se me tambalea. Podría decir que es la ficha que tiro y parece que

tiene vida para ponerse sola de pie. Y otra vez a tirarla y así sucesivamente. Cuando está de pie me entran muchas dudas con respecto a mi falta de responsabilidad por dejar un trabajo que me hace tener ingresos y para el que llevo formándome tantos años, me entra miedo con qué voy a hacer de ahora en adelante, si le pasa algo a mi hija como voy a responder, y cómo voy a afrontar los gastos y, y, y, la cadena de eslabones es infinita. Sin embargo, cuando la ficha está tirada, es como la sensación de que se diese todo la vuelta y sentir que sola no podría hacer nada, y que menos mal que tengo red y que somos un colectivo porque si no, sí que sería un desastre. Y pienso en la cantidad de personas que han reinventado sus vidas desertando de lugares que ya no taban desiertos y que en una vida hay muchas vidas y ¿de dónde sale esa idea de tener que hacer o dedicar tu tiempo siempre a lo mismo?

“A estos pacientes no los voy a abandonar. Ya tengo una relación que va más allá de la terapia”

Era algo que me ocupaba mucho espacio en la cabeza, no dejar tiradas a las personas, y luego pensaba, “y engañarlas ¿no es aún peor?”. Es como esto tan usado de “no le digo por no hacerle daño” y yo estoy convencida profundamente de que el daño es no decir. De la misma manera me parece que aquí, por mi parte no decir y seguir en lo mismo es hacer daño a estas personas que quieren venir a hacer terapia.

Y claro, con cada persona ha sido o está siendo de manera muy diferente.

Empiezo con aquellas que nunca me llamaron más a la vuelta del verano. Se fueron un día y no he vuelto a saber nada de ellas. Esto se asume como parte de la terapia y del negocio, “los abandonos”. Y ya de paso digo que luego bien que interpretamos por nuestra cuenta o

en las supervisiones¹ el por qué han abandonado. Yo de esto también he desertado.

Luego están las que lo *veían venir*. Claro, y es que a una se le va notando, esto de la transparencia es lo que tiene. Creo que pudimos tener conversaciones y en el fondo algo entendían de lo que les iba contando. Y podía gustar más o menos y generar más enfado o tristeza o alarma (¡me abandona mi psicóloga!). Y esto de desertar del lugar de psicóloga, está peor visto que cuando es un "paciente" quien abandona la terapia. Os digo que en mi situación hay personas con las que mantengo un contacto y saben que me pueden llamar cuando quieran, como a una persona de su entorno, y que haré lo que pueda en ese momento. Pero ya, fuera de consulta.

Y después hay otras personas que se han quedado en mi vida, con las que sigo teniendo conversaciones sobre lo que les pasa a ellos y sobre lo que me pasa a mí. Que se van interesando en la gestión colectiva y que a mi modo de ver van asomando la pata poco a poco. Porque esto del vecineo les hace sentido. Con estas personas me resulta más difícil la deserción; por la mirada que ponen sobre mí, no la que pongo yo sobre ellos. Esto a veces se hace complicado. Y entonces lo seguimos hablando, porque cada cual tiene su proceso y eso me ayuda a reflexio-

1 Para quienes no sepan qué son los espacios de las supervisiones, os cuento que dentro de los equipos de salud mental se suele dedicar una sesión quincenal o mensual donde uno de los profesionales "presenta un caso" con el que está teniendo dificultades en su tratamiento. Lo que pasa, es que esto se hace sin que "ese paciente" participe, ni esté presente ni sepa que se está hablando de él y en qué términos se está hablando. Y se hipotiza sobre lo que le pasa a ese "paciente" y se interpreta el por qué de sus actos y todo el resto puede opinar sobre esa vida, así tan vehementemente, cuando ni siquiera conocen a la persona, ni han estado ni un minuto en conversación con ella. Y de ahí, se afina el diagnóstico y los próximos pasos a seguir. Sin haber tenido en cuenta ni por un momento su propia voz y sus propios deseos y decisiones. Así somos los profesionales.

nar sobre el mío, como el escribir esto. Y así pasamos a la siguiente ficha, que van de la mano.

“Voy a respetar el ritmo de los pacientes porque no tienen por qué seguir el mío”

Y lo que os decía arriba es lo que ha ido pasando. Lo de poder tolerar la incertidumbre, o algo de ella.

En ningún momento he tenido en la cabeza la fantasía de que esto es fácil. Acepto mis limitaciones y sé que durante este proceso no ha sido todo impoluto ni perfecto.

Por ejemplo, una de las personas que venían a la consulta, de la que yo pensaba que ya nos habíamos despedido y cerrado su proceso, me llamó después de unos 4 o 5 meses sin tener contacto. Vino a verme para hablar conmigo de algo que me quería decir. ¿Y cuál fue mi sorpresa cuando abrió la boca y me dijo: “ya no quiero seguir contigo”? Yo no entendía nada, ya que para mi eso estaba claro. Sin embargo para ella no lo estaba, decía que no se lo había explicado bien, que me había echado en falta, que se había sentido sola. Y rompió a llorar sin consuelo.

Yo tenía otra versión totalmente diferente en mi cabeza, pudimos hablar y volver a entendernos. Yo también lloré. Nos abrazamos un rato largo. Me dijo que era la única persona que había sido capaz de acompañarla y ella de abrir su interior conmigo.

Y me quedé pensando en esto. En el peligro que supone. Si no tienes a nadie con quien poder hablar de esa manera, si no hay una red de sostén afectiva, entonces la profesional ocupa ese lugar. Es imposible res-

ponder a estas expectativas. Y cuando llega el fallo, el enfado, la rabia, la decepción o vete tú a saber el qué, caen sobre tu persona sin miramientos.

“¿Cómo afrontaré explicar esto a las nuevas llamadas que reciba?”

Pues no ha sido para tanto.

Y luego estas sorpresas de la vida, que de vez en cuando te lo pone fácil, porque os digo que tan solo he recibido dos llamadas de personas nuevas y no ha sido para tanto.

“¿Qué van a decir de mí? ¿Se entenderá algo?”

Qué van a decir de mí.... cómo si antes de esto no hablasen de mí. Pues otra cosa más de la que hablar.

Me está sentando bien cuando me preguntan para entender algo del movimiento que estoy llevando a cabo. En realidad no tengo prisa para que se entienda. Yo he tardado en entenderlo y hay mucho que aún me falta por recorrer. Lo que sí he entendido de una manera orgánica es que no quiero contribuir más a esto.

Siento que falta mucha curiosidad en las personas y hacía las personas, o interés o no querer meterse en conversaciones que puedan tambalear tus criterios, valores, posiciones o como queramos llamarlo. Me pasa que cuando se lo cuento a personas de mi entorno, veo que no lo terminan de entender, o que necesitan tiempo, o que lo aceptan porque soy yo la que lo dice y tampoco tienen muchos argumentos pensados para discrepar.

Con que se pueda empezar a hablar de ello para mí ya es un paso importante. Es darle la vuelta a todo. Es salirse de las falsas promesas, es tener criterio propio.

Lo único que se repite es la diferencia, y aún así no queremos ni verla. No se trata de aceptar lo diferente, con eso no basta. Se trata de hacer por convivir con la diferencia, de mezclarse con lo diferente, de inventar nuevos modos de estar, de convivir.

“¿Qué hago ahora con la consulta física?”

Es maravillosa. Es un espacio en el que me encuentro recogida. Pero lo mantenía porque me daba pasta para afrontar el alquiler. Inversión hecha y bien hecha.

¿A quien se lo alquilo? ¿Para qué lo habito?

No tengo ni idea de qué hacer con él. Si se te ocurre algo, ¿me lo dices?

“Qué me ha hecho moverme”.

Pienso que, por encima de todo, haberme movido previamente de otros sitios, haber desafiado lo que otras personas esperaban de mí, haber bailado con la decepción que generaban mis decisiones en personas importantes de mi vida, familia incluida, y ver que se sigue hacia delante, y qué os voy a decir, más ligera.

Me ha hecho moverme, el enterarme de las cosas de verdad. Y que no me resbalen, claro. Hay muchas cosas que están y no las vemos hasta que las vemos. Es un fenómeno extraño, y que a mí me ha generado desconcierto ¿Y cómo yo no me daba cuenta de esto? Me ha pasado

con las violencias en general (¿casualidad?), con las violencias que tenemos asumidas como naturales y que ni detectamos o ni nos atrevemos a desvelar. Me ocurrió con las violencias del sistema patriarcal en el que vivimos, con las violencias psiquiátricas, con las violencias que ejercemos y de las que no nos queremos hacer cargo.

Me ha ayudado a moverme el escuchar otras voces. Voces de personas diferentes. Atreverme a dejar de escuchar los mandatos de siempre. Conectar con la violencia recibida y ejercida. Ver como otros hacen desde otros lugares. Ver como yo misma he podido estar y hacer desde otros lugares. Buscaros personas con las que poder pensar estar en lugares distintos. A mi me ha servido el que otros lo hayan hecho antes. Y ver que es posible. A ellos les doy las gracias.

Entender que no se puede estar en todas partes. Que la tibieza no me sienta bien.

También os digo que llegó un momento en que no podía más. Mi cuerpo no podía más. Me genera mucho desconcierto cuando se pone como condición para poder continuar en una relación, casi siempre sexo-afectiva, el hecho de que una de las personas vaya a terapia, si no es que se vaya a terapia de pareja, o cuando a un hijo se le obliga a ir a la consulta de un profesional mientras la madre, padre, hermano o quien sea se queda en la puerta esperando como si no tuviese nada que ver con elle.

No quiero quedarme en la puerta esperando.

Pero es que no quiero ser tampoco más la que está dentro como profesional reproduciendo dinámicas de a dos, guardando secretos, cobrando por ello y sintiéndome atada de manos, porque, además tengo que

guardar el secreto profesional. Los secretos. Los secretos que para mí son parte de lo que nos hace enloquecer. Quiero desertar de todo esto.

Sobre todo me pasa una cosa con el querer cambiar el centro de la vida y sentir mucho rato la impotencia. Y cuando siento algo de poder, el poder moverme de lugar y dejar de estar y participar en estos donde se está cargada de privilegios. Para sentir que puedo hacer algo, tengo que dejar de hacer lo que estaba haciendo. Y dejar de decir a las personas que vayan a terapia.

Esto de dejar de decir a las personas que vayan a terapia es más que complicado. No el decirlo, que lo digo. Pero sí el que se entienda, porque desde mi punto de vista cuesta ver la alternativa, o mejor dicho, cuesta organizarse y hacer otras cosas para que no haya que ir a una psicóloga y nos podamos organizar para que quepa el malestar y el sufrimiento en nuestras vidas y en nuestros encuentros.

Si hago la deserción desde el lugar profesional, creo que se entiende que lo del lugar de paciente no lo voy a ocupar más, y en el entorno y para acompañar las situaciones difíciles lo haré desde el respeto y el no activar medidas involuntarias.

Nota Final.

Al releer el texto meses después de haberlo escrito, me gustaría añadir, que sigo pensando y modificando el pensamiento en base a las situa-

ciones que voy viviendo, y que hay ideas de las escritas que no mantengo de forma tan rígida, ya que estoy con más porosidad.

“Sobre el lujo de la autodestrucción”

Adrián Haro González

Adelante, ven conmigo a este torbellino de dudas, vueltas y más vueltas. Quiero comentar que, tras revisar el texto definitivo, me doy cuenta de que a lo máximo que he aspirado es a identificar las piezas y colocarlas en un cierto orden, unidas unas con otras. También decir que ahora lo odio y no me reconozco del todo en él, porque tras atravesarlo y leerlo posteriormente, ahora se me desvelan nuevas realidades. Este relato está escrito entre octubre 23 y febrero 24.

Las primeras sensaciones.

El otro día iba pensando mientras conducía sobre empezar a escribir este libro y me crucé con una nueva canción del grupo *TTRRUUCES* (os recomiendo visitar su web) del nuevo álbum *JJUUIICES*, titulada “*Luxury of Self Destruction*” y me dije; ya tengo título para este libro.

Pasa una cosa, y es que no suelo escribir casi nada habitualmente. Esto es algo que llevo años diciéndome a mí mismo, pero sobre todo, necesitando hacer. Ya por fin ha llegado el momento. Me apetece un montón poder plasmar parte de esas inseguridades que durante años he ocultado en mis profundidades. El momento de atreverme a hablar y a hacer, y ya no solo desde el anonimato, es ahora.

Primero comentar que al recibir la propuesta de los compañeros de participar en este texto, sentí una mezcla entre vértigo, cierto bloqueo y un punto potente de ilusión. Durante esos meses me encontraba en un gran atolladero mental, sin saber bien qué sentía, necesitando hacer, dejándome llevar en modo piloto automático a través del día a día. Levantarme, ir a trabajar por la mañana, escuchar, hacer de saco de boxeo, escuchar, de cubo de basura, escuchar, de taxista, escuchar, de secretario... y con ello, llenarme, saturarme, rebosar, paralizarme, bloquearme y llegar a la tarde dejando pasar las horas a través de alguna tarea banal y cotidiana.

Durante las primeras semanas reflexioné sobre el por qué se me había invitado como profesional y el para qué. Porque cuando el rol profesional no solo te atraviesa como un simple ámbito más de la vida, si no que llega hasta oscuras profundidades inexplorables, tomar la decisión de desertar¹ de lo profesional puede llegar a ser un auténtico lujo², entendiendo lujo como algo singular, escaso, difícil de conseguir, excepcional, extraordinario. Y lo primero que me parece un auténtico lujo es el hecho de poder tomar alguna decisión sobre el inicio del proceso, el cómo, para qué, con quién. Pienso que todo el mundo no se encuentra en esta posición. En eso asumo mi posición de privilegio, aunque creo que quedarme ahí, sería un análisis muy superficial y absurdamente evidente³.

1 Sobre el término deserción: Utilizo la tercera acepción de la RAE: "Abandonar las concurrencias que se solían frecuentar".

2 Sobre el término lujo: Utilizo la quinta acepción de la RAE: Persona o cosa valiosa, excepcional o extraordinaria.

3 Todo el texto está redactado desde una perspectiva extremadamente individual y subjetiva. Soy consciente de ello. Lo necesitaba.

Ando dándole vueltas a una frase que resuena en mi cabeza. “El vacío que me genera estar entre dos surcos que nunca llegan a tocarse”. Porque una cosa que no tolero en absoluto es cuando me pongo a pensar en modo “lógica binaria” de profesional (dentro) - no-profesional (fuera). Creo que es el argumento que más he escuchado y debatido estos años y que más me ha hecho sentir atrapado y culpable, aún a sabiendas. Sobre todo porque me ha sido y me sigue siendo muy complejo habitar esa fina línea transfronteriza e interseccional entre esos espacios/identidades/posicionamientos sociopolíticos/económicos/estratégicos. Me niego a simplificar las cosas en un dentro/fuera ilusorio y que a mucha gente le conviene mantener. Una especie de lugar correcto y lugar incorrecto. Unas lógicas de aliados y enemigos. Una posición de salvador culpable y otra de converso inocente.

Lo que me supone.

Cuando rememoro mi pasado, reconozco que he necesitado caminar hacia la construcción de un rol profesional relacionado con la salud mental para poder crecer y constituirme como persona. Todo esto creo que tiene una fuerte conexión con lo que me gusta denominar “la institución familiar”. Entiendo que para conseguir mirarla de frente, he necesitado alejarme primero (física, emocional y energéticamente), para luego permitirme un cierto acercamiento. Así pude coger impulso para adentrarme en el caos, para reparar ciertas cosas, para reflexionar y comprender un poco más, para retomar conversaciones, para volver(-me) diferente o para no volver, para recolocar el descoloque, para atreverme a generar movimientos, para romper silencios demasiado ruidosos...

Puedo decir que durante bastantes años fui (adolescencia y gran parte de la veintena) construyendo el rol y la identidad de profesional de la

salud y posteriormente de la salud mental. Siempre me sentí un profesional diferente, inconformista con todo lo que leía y me explicaban, pero principalmente por todo lo que sentía cuando pasaba “a la práctica”. Ahí es donde más choques y encontronazos he tenido, con compañeros, con profesores, con supervisoras, con directoras... Por ello, puedo decir que me identifiqué y me quedé bastante pegado a ese rol. Una mierda de la que es muy difícil darse cuenta.

Durante estos últimos tres años (ahora tengo 30), podría decir que estoy atravesando la segunda gran crisis de mi vida. La entiendo como una racha de cambios importantes, mucho movimiento y recoloque de espacios/relaciones. La primera fue a los 21, con el reconocimiento personal y colectivo de mi orientación sexual. Esa al menos, fue más divertida.

Sobre el atreverme.

“A veces hay que abandonar lugares para no abandonarse a uno mismo. Ese no-lugar como espacio anónimo que hay en los límites transfronterizos”.

Creo que es uno de los posicionamientos transformadores con lo que hay, ese entrar afuera no identitario. Pero se necesita un afuera. Se necesita una práctica afirmativa, no sólo defensiva/reparadora. Llamémosle un enfoque contra-institucional y anti-institucional con pretensiones de colaboración y coordinación cooperativa. Sin creérmelo demasiado, sin resolverlo, sin acomodarme. Es el que ocupo ahora mismo. Es el que no sé durante cuánto tiempo más. Es el que por ahora quiero y puedo, pero no sé si querré más. Es uno que me hace palanca. Es uno que tiene limitaciones. Es uno que es violento por definición.

Estoy caracterizado por ver los grises. Me considero una persona gris en sus múltiples acepciones y sentidos, eso me da perspectiva pero a la vez superficialidad, me coloca en movimiento constante pero a la vez me genera bloqueo y confusión. Es eternamente irresoluble. Eso me viene de lejos, el no sentirme parte del todo, de sentirme diferente, dentro y fuera a la vez, atrapado e incluido en la indefinición. Creo que lo que decía mi antiguo profesor de filosofía del instituto, define perfectamente lo que quiero decir ahora: "Porque si no eliges, puedes elegirlo todo". Es una frase que resuena en mí muy a menudo. Quizás no quiso decir eso y yo lo entendí así. Creo que yo añadiría, "y a la vez, nada".

Sobre mis experiencias pasadas que me llevaron hasta aquí. Diría que lo primero fue sentirme parte de una familia que ha tenido sus más y sus menos como todas, y que hemos recurrido frecuentemente a la psiquiatrización como respuesta y como explicación a las cosas que nos pasaban. Todo eso nos ha dejado atrapadas, unas en la identidad de paciente, otras en la identidad de profesional. Dos caras de una misma moneda. La una sin la otra no pueden existir. Otras como entorno que promueve y apoya el rodillo de la psiquiatrización. Por acción, por omisión, por silencio, por no querer enterarse, por mirar para otro lado.

Otro evento importante fue el darme cuenta de que todas las personas e instituciones de la sociedad tienen una responsabilidad compartida con respecto a los procesos de psiquiatrización. Todas. Desde tu vecina del quinto, tu amigo del alma, tu compa del trabajo, tu colega de toda la vida, la persona que te entrevista, tu casero, la profe de tu hija, el funcionario de turno, la policía o el político que toque. Me resuenan frases en mi cabeza: "ese no está muy bien, dice cosas muy raras", "su hijo debe ir al aula de necesidades especiales", "tía, creo que tienes

que ir a terapia, estás fatal”, “papá tómate la pastilla y duérmete anda”, “tienes que trabajar, eres un egoísta y un vago”, “vas a tranquilizarte y venir con nosotros, por las buenas o por las malas”. Las lógicas institucionales y los espacios colectivos de identificación impregnan la vida, se introducen en el día a día de la gente, nos extrae la capacidad de autogestionarnos. Sustener un empleo y un rol como profesional de la salud mental es ocupar uno de los lugares más impregnados de lo institucional. De ahí su potencial. De ahí su peligro. De ahí lo problemático. De ahí la necesidad de okupar. De ahí la necesidad de transformar. De ahí la necesidad de desertar.

Qué me pasa ahora.

Vamos a otro punto. Uno duro. El dinero. La acumulación. La redistribución. El proceso hacia la deserción del rol/identidad profesional conlleva la pérdida de estatus económico y la necesidad de inventar otras formas de sostenerte en lo productivo. Estudié Enfermería y me especialicé en Enfermería de Salud Mental. Además estudié Psicología y varios postgrados relacionados con la intervención social y comunitaria, el acompañamiento terapéutico y el enfoque de diálogo abierto para procesos colectivos. En su día trabajé como enfermero general, pero tras formarme como residente, trabajo como enfermero especialista en salud mental en un equipo desde sus inicios y de reciente creación. El proceso de desertar me ha hecho cuestionarme que no todo está justificado por un trabajo (y por ende, por dinero). Para mi proceso de deserción ha sido necesario, empezar por cerrar la bolsa de empleo de enfermería general y rechazar en varias ocasiones ser empleado en varios servicios de salud mental (teniendo conversaciones difíciles). Obviamente, desertar de trabajar desde lógicas privatizadoras de la salud. Plantearme formas alternativas a la economía tradicional mediante un empleo, como la renta básica de las iguales y las formas de economía

cooperativa. Escucharme a diario y reconocer qué lugares son ya inhabitables para mí y en cuales puedo estar para tensionar, sin caer en el bloqueo, el daño o el silencio cómplice. Introducir el formato asamblea y el formato convocatoria de reunión como forma de reorganizar mi vida. Por supuesto, nada de esto lo podría estar haciendo solo. Acercarme a diversos colectivos y movimientos que actúan desde lo político-social y desde los activismos, pero sobre todo conocer y juntarme con personas que intentan aportar un poco, o mucho, de lo que tienen, o todo lo que tienen y son. Alejarme de gente que lo único que le interesa es acumular o el estatus. Comenzar a nombrar esto de la deserción con amigos, familiares y conocidos. Cada vez más. Que ya no suene como algo de otro planeta. Tener conversaciones con antiguas compañeras de clase. Conversaciones con "amigos" machirulos de la adolescencia. Repensar muchos aspectos de mi vida. Desde donde compro la ropa, la comida, el cómo me muevo, el ocio. Las relaciones afectivo-sexuales de amistad y de pareja. Se podría decir que en gran parte, estoy desertando de partes de mí que quiero cambiar. Romper la autocensura, para luego tener procesos de conversación. Redistribuir lo que tengo con mi pareja, mientras él oposita para estudiar el PIR (formación como psicólogo interno residente en servicios públicos de salud mental), afrontando la gran paradoja de que mientras yo estoy en este proceso, él poco a poco se acerca más a lo profesional. Abrir todos los melones posibles allá por donde transito. Y hablar. Hablar mucho. Con todos. Sin distinción. Conversaciones complejas y diversas.

El día a día.

Durante varias semanas he recogido anotaciones espontáneas sobre lo que pienso, habito y comparto sobre la deserción. Algo vomitado. En formato crudo. Como un diario.

Martes 26 diciembre: hoy lo veo como algo lineal, en capas de cebolla, que se van desvelando poco a poco. Algunas de estas capas son: estatus-rol-relaciones-poder-posición política-empleo-sueldo-identidad. Hoy sí le he visto sentido al rol profesional, aunque no tuviera ganas de ejercerlo. Me da seguridad en mí mismo para hacer cosas que no haría de otra forma. Me permite y ayuda a atreverme.

Miércoles 27: ni fu ni fa, admiro y me inspiro en el IG de Manuel Moranta (@manuelmoranta), con sus dibujofrases, mi reciente descubrimiento. Os lo recomiendo.

Jueves 28: hoy han publicado una macro oposición de enfermero de salud mental en Andalucía. Me ilusiona a la vez que me asusta y me pregunto si realmente es lo que quiero en mi vida, para mi futuro. Lo comparto a algunos familiares y amigos y todos me apoyan en que estudie. Mi pareja me dice que aunque me ve contento, sabe que en realidad, no lo quiero del todo. Me conoce, a veces, mejor que yo a mí mismo.

Viernes 29: hoy ha sido un día extraño, sobre las 6 de la mañana tuve que levantarme para acompañar a una mujer a diálisis. Acudí para acompañarla pero sobre todo para frenar prejuicios de profesionales contra ella. Le he visto sentido a lo que hago. Mucho. También otras situaciones previas en los últimos días del año. Siempre los dramas del entorno o no entorno familiar. También comidas con antiguos amigos donde se habla de hipotecas, hijos, parejas, bodas, fondos de ahorros, coches eléctricos... conversaciones donde ya no me encuentro ni me encuentran. Me dejan fuera.

Sábado 30: conversación con **Antonio:** sobre la cuestión de pararse, cuidarse, dejarse cuidar y frenar, ¿desertar? ¿pero, hacia dónde? Creo que esa es la cuestión. Desiertas a un desierto. ¿Desiertar? Con **Miriam:** confluencia, travesía, pasadizos, amplia redistribución, lugares in-

termedios de transiciones, confluir desde lo cotidiano, invivible, palanca para hacer y atreverme.

Domingo 31: hoy casi no le he dedicado tiempo a este libro. Voy de viaje a Chiclana. Diría que todo esto de la deserción lo veo como un proyecto político a grandes rasgos.

Lunes 1 enero: poca historia, pocas vueltas. Sin ganas de pensar en nada relacionado.

Martes 2: sobre lo converso (conversación con **Faly**), llevar mi propio ritmo, mi propio recorrido, mi propio alcance, estar justo a tiempo, a mi tiempo. Respeto y cariño.

Miércoles 3: disfrute y reflexión (pedido prestado a un compi que se defiende de la psiquiatrización). Algo indispensable para acompañar los procesos de crisis. Hoy el trabajo es un punto de anclaje clave en mí para poder seguir modificando otros aspectos más generales de mi vida. Sin este, en este momento, no sé qué puede pasarme. Me da muchísimo miedo enloquecer y creo que ese es un motivo de freno. Conversando, recuerdo un momento marcado donde consigo decir un NO a una situación de repetición.

Jueves 4: a mí me pagan por estar disponible como persona al completo, durante todo el horario (y en bastantes ocasiones más tiempo) que conlleva el trabajo. Por estar disponible y compartir conversaciones, compañía, saberes, contactos, dinero, poderes, ordenador, coche...

Viernes 5: cabreo durante la reunión de la mañana. Creo que no soportaría trabajar en otro equipo de salud mental. Durante la reunión me he imaginado estando en otro equipo, quedándome paralizado, silenciado, sin poder poner resistencia, compartiendo con mis silencios decisiones hacia la psiquiatrización. Hoy me inunda la pesadez, el estancamiento y el agotamiento. También he pensado algo sobre la

transferencia de malestares, el vaciado de un lado y el rebosamiento del otro.

Sábado 6: hoy día de Reyes (y Reinxs). Cabreo enorme y bloqueo. Hoy lo dejaría todo y me iría a hacer pulseras y venderlas a la calle.

Domingo 7: la idea del vecindario. Una idea de "vecineo", de relaciones que se traspasan y atraviesan, que difuminan las estructuras habituales, que rompen el binarismo típico de relaciones íntimas (familiares, pareja, matrimonio) - relaciones públicas (amistad, laboral, social). El tema es que hoy no me lo creo, no lo vivo y estoy últimamente pesimista con ello. Si tuviera una metáfora sobre esa supuesta "nueva vecindad", yo sería ese vecino cascarrabias del quinto, que se queja, obstaculiza, que mira con recelo y que frena la creatividad, tendiendo a lo mismo de siempre y poniendo el acento en los "peros". No me gusta, PERO así lo veo.

Lunes 8: desertar de la profesión y desertar del empleo. Están relacionados pero no son lo mismo.

Martes 9: fiesta, orgía, asamblea, manifestación, cuidados, conversaciones. Me da miedo que todo lo escrito sea para justificarme. No quiero eso para nada.

Miércoles 10: hoy ha sido un día bonito. He participado en procesos donde se han reequilibrado violencias pasadas y actuales. "Es mejor no desenterrar ciertas cosas del pasado", me dicen. Pues claro que hay que desenterrar y destapar, que ya huele a podrido.

Jueves 11: dinero como material relacional. No es que se deba, no es que se pueda, no es que se quiera. Es que tenga sentido personal y colectivo y además que encaje.

Viernes 12: "amar el trabajo es abrazar nuestro sometimiento".

Sábado 13: cojo una palabra prestada: "mani-fiesta-acción".

Domingo 14: rizoma. "Si encontramos el equilibrio, no nos caeremos".

Lunes 15: inercia. Poliamigues.

Martes 16: ...

Miércoles 17: ...

Jueves 18: devenir precario. Momentos/movimientos de p/repliegues. Estancamiento, densidad, congelación, parálisis. Deseo de ver el fin del mundo.

Viernes 19: ...

Sábado 20: ...

Domingo 21: ...

Lunes 22: tiempos de espera, de freno, de sensación de fracaso, de "no quiero saber nada".

Martes 23: el imperio del sufrimiento.

Miércoles 24: ...

Jueves 25: ...

Viernes 26: "La insoportable densidad del ser".

Sábado 27: Donde hay duda, hay libertad.

Hacia dónde ir

Hay una idea que me seduce y me asusta. La idea de vecindad. Una nueva vecindad. Lo que me da miedo es ese momento que conocemos, ese punto en el cual la responsabilidad pasa de cada uno a todos a la vez o lo que es lo mismo, pasa a nadie, pasa a diluirse en el infinito. Ese espacio vacío, ese punto irresoluble, esa cuerda, ese muelle que se va tensando y tensando hasta que decimos, ¡hasta aquí! y lo soltamos de golpe saliendo disparados hacia direcciones opuestas para no encontrarnos nunca más. Porque para dar mis siguientes pasos hacia el

proceso de deserción necesito recuperar la confianza y la ilusión. En mí y en las demás personas. Y es eso de lo que ando escaso ahora.

Y esa es una de las sensaciones más presentes que tengo con respecto a La Porvenir. Algo así como *"qué bonito fue lo que intentamos, que atrevido, provocador y ¡terremoto! fue lo que vivimos; qué de barreras traspasamos, qué fuerte fue lo que compartimos, qué intenso y terrorífico fue lo que llegó a quemarme, qué alejadas siento las relaciones, qué pocas posibilidades veo de retomarlas, qué apagada siento la esperanza"*.

Desertor de un mundo que no tolero y que trama venganza.

Desde el desierto de la deserción

Leti

Desde el desierto de la deserción,
yo te canto, amor,
yo te canto.

En la mayor de las soledades,
amor,
este quejío, este quebranto.

Desde el desierto de la deserción

Yo no me voy a borrar, sabes Fali?

En las situaciones difíciles mucha gente del entorno se borra, sabes, Fali?

Nosotras no nos vamos a ir. Vaya, yo no me voy a ir. – Dijo Olaia

Jaaajaaajaaa, ni con agua caliente- dije yo.

Salva rió.

Desertar de la psiquiatrización no es una opción. Es el punto de partida, pensaba yo.

Pero me temo que también el de llegada. Porque cuando hemos llegado, la NADA ya había devorado todo a su paso.

Este texto no será incluido porque no es un texto de SÍ SE PUEDE.

Es un escrito desde el desierto Mad Max, con el dispositivo de apretar el botón descuajeringado y hecho trizas y las piezas esparcidas y sin posibilidad alguna de conectarlo, energía alguna mediante, en este planeta colapsado.

De la red, algunos esqueletos de reptiles y mudas de serpientes.

Y yo mascullando con la cabeza perdía y llena de odio: vendedorxs de crecepelo...

Cuando las situaciones difíciles son un bucle continuo, y las personas que tienen el privilegio de poder borrarse, se borran, y se queda la familia o, con suerte, alguien más del entorno realmente cercano, (el que no puede o no quiere borrarse) no me extraña que alguien acabe apretando el botón.

Hay que estar mu loke o ser mu mártir, para elegir el desierto de la deserción.

En el contexto actual, la renuncia a la profesionalización y la institucionalización del malestar, nos deja entre

LA ESPADA, de la inmolación y una vida penitente al servicio de cada quiebra, cada terremoto, y cada brote

y

LA PARED, del abandono o distanciamiento de la persona que encarna de manera más directa dicho malestar y la situación más vulnerable, quien bien se encarga de devolverlo y re-sociabilizarlo.

(Hacerse cargo- responsabilizarse)

Está claro que el horizonte de la psiquiatrización no es mejor que este.

Cuando las personas que tienen claro no apretar el botón, se borran, entonces quién ostias queda de este lado?

Y qué pasa cuando no se consigue generar red o se ha dinamitado la que había?

(Hacerse cargo- responsabilizarse)

Prefiero la muerte o el fascismo o un cataclismo, que continuar viviendo así.

En angustia continua. En alerta continua. En preocupación continua.

Con un estrujón en el esternón cada vez que estoy fuera y suena el teléfono y son noticias desde Málaga.

No me quiero ir de esta ciudad y me siento expulsada y forzada a hacerlo.

A cambiar de número de teléfono. Cerrar mi mierda de cuenta de FB y los correos electrónicos y borrar por completo 15 años de mi vida y todos los vínculos durante ellos generados.

No volver a pisar esta tierra que tanto AMO Y ODIO Y AMO, y no volver a relacionarme con nadie que tenga que ver con este territorio y que pueda acercarme noticias allá donde me esconda, que traigan viento Sur.

Yo no voy a apretar el botón, voy a intentar impedir que ocurra...
pero cuánto he deseado a veces que alguien lo hiciera...

Del mismo modo que en las últimas semanas me descubro con ensueños acerca de su muerte. Soñando despierta. Imágenes que irrumpen en mi pensamiento.

No es un pensamiento agradable. No es un deseo.

Me descubro llorando como una magdalena en mitad del día despertando de toda una ficción sobre su muerte.

Cuántas veces le habré enterrado y velado en las últimas semanas...

Estoy buscando desesperadamente la liberación.

Me ha pasado otras veces en el pasado, con mi perro y con mi padre.

De igual manera que cuando estoy colapsada y no puedo más, empiezo a imaginar enfermedades y lesiones, que en ocasiones acaban ocurriendo. Y entonces puedo parar.

***2019- AMENAZA NAZI- BROTE 1**

Y una panda de colegas y compañeras, desde nuestros profundos sentimientos antipsiquiátricos, muchas torpezas, mucho amor, y un precioso tejido urdido en mil y una noches y en mil y una luchas.

Unidas claramente por lo que no queríamos que pasara. Sin saber muy bien qué es lo que podía pasar.

Un mes de gincana continua, haciendo turnos, sufriendo violencias que no fueron reparadas, y también ejerciéndolas.

(Y ahora digo: sólo un mes! Que to fuera eso...)

Como la propuesta del parapsicólogo: lo reducimos entre 7 y 8 y le hacemos tragar la pastilla para dormir (nunca ocurrió).

O la versión más campera de: le colamos una bolita de opio y se queda como un trompo (posible que sí ocurriera)

Que duerma, por dios, que duerma!

Y que coma. Alimentos pesados.

Y no baja, y no baja, y no baja.

Campito 1, campito 2, campito 3... capitán déspota, secuaces desesperadas de venganzas inconscientes. O será el despotismo fruto de su inconsciente venganza?

Cuándo es violencia? Cuándo autodefensa?

Que aterrice, jodeerrr....

Huidas, escapadas, y una capacidad de supervivencia y resistencia, inusuales. Nadie sabe lo que un cuerpo, puede.

Y con la familia hemos topado. En la muerte del padre, del hijo y del espíritu santo.

Y llegó el encierro...

* Aprendizajes?

Disculpen las molestias...no habrá revolución... estamos en crisis permanente.

Nada de lo que disculparnos, no les molestaremos. Estamos implosionando.

Nos estamos mirando el ombligo. Testeando cómo nos sentimos, en bucle.

Estamos teniendo conversaciones. Inventando la rueda... Descubriendo la pólvora....

Del haciafuerismo salvaje, al padentrismo denso y asfixiante, aun en colectivo.

Desde la primera crisis en el 2019, sólo revolucionamos en pantallas.

Estábamos tan ocupadas no muriendo, que se cargaron el muro de los Baños del Karmen y no pudimos ni pestañear.

Más tarde cortaron todos los árboles de Martiricos.

Ahora vuelven a talar los Baños del Karmen. Lo hacen de a pokito pa tantear.

No hay reacción. Vuelven a por más.

Inauguran la academia del Málaga CF en Arraijanal y empiezan las obras de la segunda fase.

Más talas?

No se combaten las causas que generan el malestar.

La biopolítica es imprescindible, pero quedarse encerrada en ella es tan contraproducente como el pelotudo revolucionario de puertas pa-fuera y caca en las paredes del váter.

No digo que en otras circunstancias habríamos acabado con el mal de los tiempos.... pero al menos habríamos opuesto algo de resistencia.

Realmente las crisis son algo liberador que viene a transformarlo todo?

Yo siento que al estar en crisis permanente, no nos da pa ná más...

Genera desconfianza meterse en situaciones de riesgo, difíciles, tensas o peligrosas, con un compi que está desaforado o con poco rigor y poco tino... No dan ganas.

Me quita las ganas. Me apaga la líbido y la creatividad.

No puedo ni respirar....

Muchas décadas pasaron desde “la enfermedad como un arma”.

En el contexto actual de tanto deterioro y tanto malestar generalizado, caminar hacia una salud comunitaria y no hegemónica, es lo que me parece un arma revolucionaria.

Sí, desierto, pero hacia ahí.

Con kiénes?

Están las que no desertan de ná, ni se pringan, y sí quieren construir esa salud pero de manos limpias y desde su sofá,

y a las que la deserción les okupa todo el rato y no quieren oír ni hablar de qué construir en común ni de nada que tenga que ver con salu-tis-mo, aunque para ello haya que desprenderse también de la primera parte, la salú.

Como si para desprendernos del amor romántico, nos cargamos el AMOR.

Y los de la autoafirmación en bucle, y esconderse tras grandes discursos para no llevar a cabo pequeños cambios....

Buffff.... BAAAASSTAAAA!

Y yo no sé dónde carajo estoy....

.....
.....

Mucho recorrido para estar en el mismo punto:

***2024- ATAQUE FASCISTA DEL FRENTE BOQUERÓN CONTRA LA REFOR-
TA.**

Esta vez con testigxs.

Rebrote número ...?

Coti, patri, txus, adri, román, alberto, maría.... Llevo estos días pensando en uds, por haber compartido entorno en crisis.

Llevo desde el domingo dándole muchas vueltas a aquello que nos enloquece.

Como sabéis la mayoría, el domingo sufrimos agresiones fascistas por parte de los futboleros del Frente Boquerón, en la Reforta, vivienda de Fali.

Cuando vi que Fali dio la voz de alarma y empecé a ver en los grupos la petición de auxilio, lo primero que pensé es que se estaba brotando. Si no hubiera dejado lo que estaba haciendo en ese momento, MUY enfadada, y no me hubiera plantado con mi bici, en pijama y toa enmarañá, probablemente no habría creído a Fali.

Cuando llegué, Fali había ido a buscar refugio entre sus vecinxs, y yo no percibí nada extraño y como digo, estaba enfadada e incrédula.

Al rato pude ver a través de la ventana una masa uniforme de 200 tíos todos de negro desplazándose al unísono como una marea por el barrio. Nunca había visto tan crecido al Frente Boquerón. Bajé a grabar y reconocí a Juan el Gordo, uno de los nazis más nazis de la city. Los mismos que los desokupas, que Málaga 1487, Hacer nación, los asesinatos de Pablo Podadera, los que amedrentan durante la feria y en el local de Málaga Republicana, etc....

Fueron hacia el estadio, aún quedando varias horas hasta el partido.

Al poco de volver a subir a la Forta, estaba Fali y había llegado Nicoli, empezamos a escuchar ruido bajo la ventana y apenas pudimos ver cómo se arremolinaban decenas de fachas antes que empezaran a lanzar piedras, botellas y otros objetos, que impactaron en la cristalera y dentro de la vivienda. Mientras coreaban, hacían ruidos animalescos e insultaban y amenazaban de muerte.

Viva España, España cristiana y no musulmana, fuera rojos y piojosos de nuestros barrios, hijos de puta, cerdos, puercos, oin-oin... etc... La próxima visita reventamos toda la casita, etc... muerte a los rojos, etc...

Y para coronar, se treparon a la ventana y arrancaron las banderas andaluza y palestina y las reventaron.

Después de eso, se fue la mayoría, pero siguieron merodeando unos cuantos y todavía hubo algunos impactos.

Me pregunto cómo es vivir a lo largo del tiempo, en zona tomada por neonazis (al menos los domingos) una persona tan señalada en una vivienda tan expuesta y asumiendo la elección de no esconderse.

Recuerdo la crisis del 2019, el episodio de psiquiatrización de Fali, donde entré en pánico porque le perseguían y atacaban los nazis. Tras acudir varias de nosotras en varias ocasiones y no ver ningún indicio, dejar de creerle.

Uno de los detonantes fue que trepaban los nazis por la ventana.

Me pregunto si no es para enloquecer vivir en un contexto semejante, estar en alerta permanente.

Me pregunto si es posible reducir el sufrimiento o generar entornos no hostiles y no violentos para todas las diversidades sin luchar activamente contra las causas directas que causan buena parte de dicho sufrimiento y violencias.

Estamos convocando mañana asamblea 19h en la APDH, calle empecinado 1 . Me encantaría compartir con uds si tenéis disponibilidad.

Remuaaaaakkkkk

Cuando pienso en desertar sí, pero hacia dónde, para mí tiene que ver con eso.

Con organizarse para luchar contra las causas que originan el malestar. Contra este sistema biocida.

Y cómo?

En ese proceso de lucha, viviendo lo más parecido posible a “como si ya hubiéramos ganao”.

No me vale aquéllo de el fin justifica los medios, o cuando hagamos la revolución entonces viviremos como...

El proceso.

De la Renta Básica de las iguales lo interesante no es sólo el fin, sino el proceso de lucha que genera ese horizonte y de construcción de comunidad que genera esa lucha.

En el movimiento por la vivienda y en otros similares tipo puntos de información y denuncia, considero que hay algunas claves que son la base de ellos.

-Romper la barrera entre afectada y activista. No hay expertas y usuarias.

-Afrontar las situaciones individuales de manera colectiva.

-De lo particular a lo general y de lo general a lo particular. De los casos individuales extraer y denunciar la problemática general, y bajo ese paraguas y legitimidad luchar las situaciones individuales.

-Agrupar las situaciones a la hora del abordamiento tanto en los acompañamientos como en las movilizaciones.

-La confrontación colectiva señalando los responsables tiene efecto de reparación y sanación.

-Los responsables son muy claros y suelen estar muchos peldaños por encima en la pirámide de privilegios. Es fácil señalarlos.

Aunque en el país del rentismo y de “La Democracia de propietarios”¹, también ocurre que el conflicto llega a darse también entre gentes separadas por un solo peldaño.

¹ Libro de Pablo Carmona Pascual

Desconozco el movimiento loco más allá de las redes de La Porvenir. Desde las experiencias compartidas, echo en falta la visibilización del conflicto más allá de los cuerpos y las pieles de cada situación concreta. Los puntos info antirepresivos, más allá de las formaciones y los espacios de reflexión.

El conflicto se genera en los entornos y en las vidas de las personas que participan.

Pero no se lleva a las puertas de los responsables, en colectivo.

Como si en el antiespecismo modificáramos nuestro propio consumo e hiciéramos incidencia en el día a día para que otras personas lo hagan también, por contagio, pero no atacáramos la producción.

En la comparación que propongo “el enemigo” es quien come carne, o la persona susceptible de transformación. Pero no hay movilización contra la estructura.

***Creo no haber desertado porque....**

-Las actitudes psiquiatrizantes siguen okupando infinito espacio en mi sentir.

Más que desertora, soy cabezona y de un profundo sentimiento anti-represivo.

Lo de no llamar a la poli o la ambulancia, eso es la parte “fácil”.

Ahora, las actitudes psiquiatrizantes y capacitistas siguen ocupando amplio espacio en mi sentir. Como el amor romántico.

Esas por ahora no salen ni con agua caliente, ni frotando con jabón de lagarto y un cepillo de púas de acero. (juguemos con objetos cortantes...)

No salen de mi cuerpo ni de mi lenguaje.

Puto loko de mierda, a mi amigo, o *viejo inútil*, *no estás capacitado para manejar este celular*, a mi padre, me delatan. Cuando la cosa se pone fea, cuando yo también me broto. Cuando ya no puedo más, ahí están, esperando la ocasión.

-Y sigo siendo cómplice, en el sentido de... yo sigo queriendo curarle. Que se cure.

Que nos curemos todes. Mejorar. Ir hacia lugares más ilusionantes.

Que no se puto brote más, joder.

Y que nos trabajemos las cositas, los puntos ciegos, las monstruosidades ocultas.

Reconocimiento y reparación O BARBARIE!

YO QUIERO LA SANACIÓN COLECTIVA!

Y para ello,

yo me quedo con to lo que me sirva pa sacarme la pena profunda, que no pase por explotar y oprimir a otros y camuflar el origen del malestar.

Lo mismo un roto que un descosío....

Gestalt, chamanismo, constelaciones familiares, el horóscopo, higienismo, kinesiología, el tarot, psicoanálisis, senderismo, GAMs, reuniones online, viajes de ayagüasca, flores de Bach, macrobiótica...

Cualquier cosa que ayude a sacar y desenkistar. A provocar pequeños hallazgos o minibrotes que ayuden a mover las cosas que haya que mover pa que no llegue la súper ostia con la mano bien extendida y sonora, que le de la vuelta a to, indiscriminadamente.

Lo que estaba bien coloco y lo que no.... To a la mierda.

Poniendo en su sitio y poniendo atención a las jerarquías que se generan, y al mercado que hay detrás, sin otorgar varitas mágicas ni fórmulas infalibles, sin sustituir de ningún modo ni poner por encima de: conversaciones/acciones con amigos y vecinos, generar comunidad y luchar contra el origen del malestar y de las opresiones.

Creencias. Más o menos usuales. Al fin y al cabo, creencias.

*Yo he visto cosas que vosotros no creeríais.*²

He conocido experiencias de grupos de formaciones de terapia Gestalt que han ayudao a denunciar abusos destapados durante la terapia. Se han organizado pa acompañar y reparar, y visibilizar las violencias y denunciarlas. Se han apoyao. Han construío comunidad, entorno. Se han arropao en sus hallazgos y los han usao pa mover cosas en sus vidas, entornos y sociedad.

He conocío el proceso de un compañero que aportaba herramientas a compitas con las vidas enquistadas desde su vida rota, sociabilizando ciertos conocimientos y herramientas, desde su mismo barrio, y recibía aportaciones conscientes para su sostenimiento.

Y he escuchao y vivenciao el relato de mi compañere d'Alacant, anarkotransfeminista, con mil etiquetas, varios intentos de suicidio y una amplísima red de personas con quienes sostenerse, bien organizades y comprometides, tanto en las crisis como fuera de ellas. Y su relato acerca de cómo nada de lo construido (a su imagen y semejanza) le valía ni le resultaba consolador, ni le calmaba, por mucha disponibilidad y disposición que había en el entorno, y cómo recurrió a los odiadísimos

² Cita de Blade Runner

(por elle) servicios de in-salud mental, y le sirvió para no matarse. Por muy critíque que elle sea.

Que en ese momento le sirvió, y que se alegra de haberlo hecho y de estar vive....

Quién soy yo para...

*** ¿Qué desearía haber encontrado en la deserción?**

Un grupo suficiente que no se borrara, acuerdos y límites colectivos, un plan de acción flexible y cambiante según las situaciones que se van dando.

Reconocimiento y reparación en los entornos.

Ahora mismo, mis obsesiones son

Esto de regresar a las comunidades diversas³ que dicen algunas baladrinas.

Para que sea comunidad ha de ser diversa, abierta al crecimiento, y desde lo cotidiano.

No es un espacio de seguridad. Es un lugar abierto al conflicto y al cuestionamiento.

Pues eso... explorando acerca de los límites de la diversidad. A las líneas rojas, me refiero.

³ Regresar del refugio necesario de los grupos de afinidad y de seguridad. De la pereza al debate. De yo no hablo de ná ya si no partimos de estos mínimos.

Cuando esa diversidad no implica un *a mí me gusta el amarillo y a ti el azul. Yo soy de limón y tú de frambuesa*, sino que puede llevar implícita una opresión o un privilegio que no se quiere visibilizar o cuestionar.

Explorar ahí, y también explorar acerca de cómo conflictuar en esa diversidad desde el amor, huyendo como de la peste de la superioridad moral, sin caer tampoco en el buenismo suavón de aceptarlo y entenderlo to en aras del “amor” y de no romper vínculos ancestrales que igual tienen más de ancestral que de vínculo real.

Pero sí empatizar, y sí escuchar, y esto de los ejes...

Y creo que, pa poder pedir responsabilidad a otras, pa no caer en maternalismos ni condescendencias, pa respetar la autonomía y soberanía de todes, y eso, pedir responsabilidad en cualquier circunstancia.

Pa poder reparar...

... me parece imprescindible llevar a cabo trabajo de visibilización de todas las violencias naturalizadas, y señalarlas sin dedo acusador.

Ir destapando y trabajándolas, reduciéndolas.

Pa reconocer la violencia y diferenciarla de las expresiones de autodefensa.

Pa iniciar procesos de reparación desde el antipunitivismo.

Pa que reconocer y enfrentar nuestros monstruos, no suponga aislamiento o castigo.

Pa que sí suponga un hacerse cargo.

Pa que no dé miedo hablar pa no pecar...

Carta de amor a una desertora

Kike

Hola amigüe,

Me acuerdo de tí.

No sé cómo estás, ni cómo te pilla que te escriba. Si no es un buen momento, no hace falta que me respondas. Si no es un buen momento te pido perdón.

Ahora me empiezo a sentir mejor y con capacidad para poder hacer y hablar hasta de los temas más difíciles, por eso te escribo ahora.

Sigo sin saber qué hacer, la verdad.

Soy consciente que a ratos relacionarse conmigo puede ser difícil y a ratos puede ser una experiencia maravillosa. Estoy dispuesto a hablar y apechugar con mi trozo. Sin esconderme, sin excusas, sin justificaciones..., hablemos de verdad y veamos que sucede.

Me pregunto:

“¿Para qué?, o si tiene sentido, o ¿qué queremos de nuestra relación a partir de ahora? Poder iniciar una conversación desde ahí. Una de las cosas que me pasa es que no sé por dónde empezar a hablar después de nuestras últimas interacciones.

O si dejar pasar más tiempo antes de hablar.

No sé como te digo, no tengo nada claro qué hacer/cómo seguir en este momento.

Lo que sí tengo claro, es el cariño, el amor, el respeto, la admiración..., que te tengo.

Estás en mi corazón.

No voy a ser un lastre para que intentes y consigas vivir la vida que quieras.

Sea cual sea la manera de no ser un lastre.

Te quiero mucho, y solo deseo que seas feliz aunque eso implique que yo no esté a tu lado para verlo y disfrutarlo juntas.

Yo estoy en un punto en que estoy dispuesto a sacrificarlo todo, “subir a un altar de piedra y comenzar con los sacrificios” cual chamán de la tribu.

Sacrificar mis prejuicios, todo lo aprendido, todas las buenas intenciones, todo mi pasado, todos mis futuros, todo el odio, todas las veces que me sentí traicionado, todas las precauciones, todas las barreras,

todas las inseguridades, todo mi ego, todos los sentimientos de incapacidad...

No los necesito.

Dejar de repasar “mis apuntes sobre la vida” y aceptarme tal como soy. Sé quién soy.

Reconozco lo peor de mí, soy capaz de oler mi basura, de tocarla. Sé que teniendo esa parte en mí todo tendré que renunciar voluntariamente a muchas cosas que hasta ahora me dieron felicidad.

Dejarlo fluir, relajarme a la apertura para que nuevas experiencias llenen mi vida. Vivir cada día, vivir cada momento.

Ser sincero, aunque me perjudique, teniendo presente que se puede mentir si con ello protejo mi autoestima..., nunca como modus vivendi o para sacar provecho.

Pedir ayuda, compartir mis sufrimientos, repartir mi alegría, ser feliz y estar cómodo en cada momento, sereno.

Tratar con amor a las personas, a todos sin excepción. Expresar cómo me hacen sentir las cosas y expresar lo que quiero y lo que no quiero. Expresar lo que necesito y lo que no necesito.

Dar y pedir respeto.

¿Cómo me siento? ¿Cómo te sientes? ¿Qué siento? ¿Qué sientes?
¿Dónde lo siento? ¿Dónde lo sientes? ¿Me gusta? ¿Te gusta? ¿No me gusta? ¿No te gusta?

Dejar que el otro se exprese libremente, admirar su capacidad de expresión.

Copiar lo que quiero, lo que me mejore, lo que sume a lo que ya soy.

Tenemos una única misión. Sostener nuestra propia información. Ser nosotros mismos.

Crear cosas nuevas.

Convertirnos en alquimistas de la comunicación. Dejar de copiar a los demás y crear nuestra propia vida.

Desde mi último ingreso psiquiátrico me esforcé en construir un relato moderado de mí mismo. En dar una imagen sencilla, agradable y normativa. Centrado en hacer desde la normalidad para escapar de la rueda de la psiquiatrización.

Lo he conseguido, y ahora ya no tengo miedo ni necesidad de seguir en esa hipernormalización. Ahora vuelvo a conectar con lo que soy, sin preocuparme de la imagen, sin preocuparme por si me pueden diagnosticar.

Soy divertido y brillante. En algún momento de mi vida fui detallista, ahora no lo tengo tan claro. Mi mente siempre ha ido y va a mil por hora.

Ahora soy libre. Una canción decía “no construyas fantasías donde busques realidad”¹. Me gusta mostrar como soy por dentro. Estoy fomentando mi nueva vida. Quiero y necesito parar de dar vueltas.

Estoy en mi derecho de explicar las cosas dando una información que le otre pueda entender, sin cuestionarme a mí mismo o pensar que estoy loco. Esto es mi intuición y sus mecanismos. Son míos y de hecho algunas veces la magia desaparece al romper el silencio, pues las palabras quedan cortas, acotadas y estrechas para transmitir de manera exacta algunos de los mecanismos energéticos que hacen que el mundo transcurra tal y como lo conocemos. A veces me pregunto ¿Qué tengo en común con el resto de personas?

La risa es comunicación. La comunicación en su forma más elevada se realiza a través del canto y la risa (recitando o haciendo teatro, por ejemplo). El arte como herramienta para comunicar.

Pidamos lo que nos gusta. Lo mejor del ser humano es gratis. Todo vuelve a nosotros, la interacción existe. Todo lo que hacemos tiene que ver con recordar de dónde venimos. Los seres humanos somos creadores, no repetidores, por eso enfermamos.

Como decía una de mis maestras de vida “dime lo que enseñas y te diré de lo que careces”. Todo lo que vemos en le otre existe en nosotros.

Como te decía al principio de la carta:

Lo que sí tengo claro, es el cariño, el amor, el respeto, la admiración..., que te tengo.

1 Convivir de Liberando el corazón
(<https://www.youtube.com/watch?v=mNoI0i4hwtM>)

Estás en mi corazón.

No voy a ser un lastre para que intentes y consigas vivir la vida que quieras.

Sea cual sea la manera de no ser un lastre.

Te quiero mucho, y solo deseo que seas feliz, aunque eso implique que yo no esté a tu lado para verlo y disfrutarlo juntos.

Un abrazo enorme

Mirar debajo de la mesa

June

Bueno, no sé muy bien por dónde empezar pero quiero decir que yo no siento que deserté de mi grupo de amigas de aquel entonces porque quise, sino porque en el grupo no quisieron tener en cuenta lo que yo pedía para que me pudiese quedar.

Porque la crisis de una amiga, me puso de frente lo que llevábamos escondiendo debajo de la mesa, lo que estaba a la vista de todas y ninguna hablábamos y lo arrasó todo. Hizo evidente como nos estábamos relacionando entre nosotras, qué significaba ser amigas y para mi en parte hasta qué punto estábamos dispuestas a dejar nuestras comodidades por la otra, por apechugar, por enfangarse cuando la otra está en la mierda. Una frase que se repetía mucho en mi entorno ante aquella situación difícil era que cada una tenía su vida y a mi me rechinaba muchísimo porque para mi en mi vida también están mis amigas. Y por eso mismo elegí quedarme hasta hoy, por ella y por mi.

Esta última crisis de mi amiga, fue muy evidente, fue algo que no podía mirar hacia otro lado y hacer como si nada como otras veces. Fue una llamada de socorro, me estoy dejando morir me dijo en una llamada de teléfono. Pero respondimos, y respondimos toda la cuadrilla, ese grupo de 10 amigas nos juntamos para ver qué podíamos hacer y a día

de hoy esto me sigue emocionando. Fueron una locura de meses, de mucho agotamiento mental y físico en los que cada vez se fue haciendo más evidente que había dos posturas sobre qué hacíamos con todo lo que estaba pasando ¿La ingresamos o no la ingresamos?. Yo tomé la decisión de que no iba a ingresar a mi amiga y que desde luego no iba a facilitar que eso pasase y esto se dio por dos cosas. Una, por preguntar a mi amiga si ella quería ingresar y escucharla de verdad. Porque ella nos dijo claramente que no quería ingresar, que sólo ingresaría para tener un tejado y un plato de comida. Y otra por Itxaso, por bajar revoluciones y traerme claridad. Y quiero darles las gracias a las dos por haberme ayudado a tomar esa decisión de la que estoy muy orgullosa. Pero claro, si no la ingresamos el problema seguía allí, el malestar continuaba, no lo estábamos callando con correas y pastillas. Entonces qué? Pues entonces había que hacerse cargo, me tenía que embarrar, escuchar y tomar parte en lo que estaba pasando, suponía formar parte de su vida de verdad, implicarme de verdad en el bienestar de mi amiga. Y no solo en el de mi amiga, sino en el de todas las que estamos formando parte de esa red de sostén, porque si una caía dejaba un hueco, y hacían falta personas, hacían falta muchas personas.

En todo este proceso, yo me di cuenta, de que a pesar de que quería un montón a mis amigas, nuestra relación se basaba en tomar unas cañas los fines y poco más. Es decir, era un espacio donde pocas veces nos abríamos entre nosotras y hablábamos de verdad de lo que nos pasaba en nuestro día a día. No sé cómo expresarlo bien pero para mí se resume en algo así como ¿qué tal estás? Bien y ya está. No se hablaba más. Durante la crisis se me hizo muy evidente esto y me sirvió para darme cuenta de que a mí este modo de relacionarme no me estaba haciendo bien, me sentía muy sola y prácticamente la única persona con la que hablaba más en serio de lo que me pasaba era con mi pare-

ja. Fue un susto muy grande darme cuenta de esto pero un alivio ver que había otras formas de relacionarnos, como pasó durante la crisis en la que me sentí súper acompañada. Y como para mí había sido tan sanador el relacionarse de esta manera, decidí transmitir como lo estaba viviendo a mis amigas. Para esto también tuve que poner sobre la mesa como nos llevábamos relacionando y que a mí eso ya no me servía. Y ante mi petición de relacionarnos desde el involucrarnos en la vida de la otra, desde estar en serio, solo recibí una negación de lo que estaba trayendo y un no querer cambiar.

Desde entonces han pasado 2 años y hace poco nos volvimos a juntar toda la cuadrilla para hablar de la ruptura que había pasado entre nosotras después de la crisis. En esta reunión, para mí lo más doloroso fue que una amiga que yo quería mucho me dijo que no quería tener ningún contacto conmigo. Y fue doloroso porque por un lado no había hablado conmigo en todo este tiempo de ese dolor tan grande cuando éramos tan amigas y porque no cogió mi petición de transformar la relación. Yo la verdad que lo siento como un castigo. Un castigo por poner sobre la mesa lo que estaba pasando pero que no queríamos ver, y al ponerle voz tomó cuerpo.

Pero para mí la crisis también trajo algo bonito y es esta nueva manera de relacionarme con las personas, el estar más atenta, el estar presente y esta transformación no la cambio, a pesar de haber perdido a personas que quiero mucho. Y las que se han quedado tenemos una relación sólida y sé que si peto estarán allí para sostenerme igual que estaré yo.

Epílogo

crischu

A medida que iba leyendo los textos, pensaba que no estaba entendiendo el sentido de este libro, la petición concreta que se había hecho. Leía un texto que me hacía todo el sentido y al momento llegaba otro que me parecía cualquier cosa, como si se le hubiese dicho “toma una hoja y escribe lo que te salga, en verdad no importa de lo que hables”. Y fue cuando leí el prólogo (que fue el último escrito que me llegó), donde se explica cómo ha sido el proceso, que terminé de entender de que iba todo esto.

Algunas cosas que leía se me hacían difíciles de encajar. Y aunque ya sabía que son así, creo que lo que me pasó es que pensar en que iba a leer sobre desertar, con toda la potencia que para mi evoca esa palabra y encontrarme con: desertar pero seguir dentro, irse aunque en verdad era que no, desertar de ideas pero hacer lo mismo o incluso que una deserción en sí pudiera ser sentir culpa, se me hizo bastante bajón.

De todos modos, siento que el conjunto de textos puede aportar bastante claridad para pensar por dónde seguir y por dónde no. Y me refuerza en la idea de que de las deserciones surgen movimientos muy potentes.

Y surgen, justamente, porque se hace el propio movimiento.

Nos despedimos, hasta aquí, de momento. Ahora es tu turno. Este recopilatorio de textos es editable, no es definitivo, puedes añadir tu deserción aquí:

<https://desertorex.laporvenir.org/>



Autoediciones La Porvenir

Envíos y distribución

autoediciones@laporvenir.org

@la_porvenir

**Todo ocurre después de una crisis,
durante una crisis, para salir de esta,
asomando otra.**

**No sabemos cuándo empezamos a
llamarle desertar, pero es eso.**

autoediciones
LA PORVENIR