

Manifesto Reclama a tua mente

**UNHA MENSAXE URGENTE PRA TODXS AQUELXS
QUE SON OU ESTAN EN PERIGO DE SER
ETIQUETADXS COMO ENFERMXS MENTAIS**

XUNHO 2014

*“Dúas mans de flores pendentas resumen a
burda escultura de exóticas formas que
brillan vendendo ás bruxas o
augusto signo de vida por morte
lendo nas liñas as miles de
veces que vences ou ximes ou choras ou rís ou
emprendes camiño a un paso fixo que
loita na noite repelendo os
viles cadaleitos que esgrime o fracaso”*

*- Reminiscencias Quirománticas, de Alejandra Pizarnik, brillante poetisa
suicidada por sobredose de pastillas ou por horror á vida, durante un
permiso de saída dun psiquiátrico bonairense, un 25 de setembro de 1972.*

A ela vai dedicado tamén este fanzine...

:: *Introducción*

"O sono da razón produce monstruos" – Goya

O presente fanzine é unha traducción persoal ó galego dun texto aparecido no portal anarquista en inglés 325, e que foi publicado de xeito anónimo por primeira vez no 2003, e logo republicado e reeditado no 2011.

Un intento de espir á psiquiatría e o seu carácter represivo, plantexando por unha banda que as chamadas "enfermidades mentais" son en realidade etiquetaxes pra obxectivar e patoloxizar calquer sombra de rexeitamento cara o establecido, e pola outra, que os principais tratamentos fronte a estas "enfermidades" son só parches pra rentabilizar ditos problemas e afastar os seus síntomas (sináis de desobediencia) do resto da poboación, coa fin de evitar un contaxio ou que alguén poida plantexarse as causas, que residen nunha sociedade hipócrita que día a día acude en masa pra render pleitesía á mercadoría sobre os altares do fútil, mentras xulga a diferenca cos vulgares criterios creados por séculos de normas feitas pó.

Ó final do texto, expóñense diferencias persoais con algúns puntos, co obxectivo de enriquecer o seu contido e o debate que poida xurdir (e que agardo que xurda) a partir do mesmo.

Sen máis, benvidxs ó deserto do real...

27 marzo de 2014 (ano 30 da era Orwell).

:: Vendendo curas pra os problemas que elas mesmas crearon

É ben sabido que a depresión estivo en constante aumento nas últimas décadas. Este incremento non semella que vaia a parar, xa que a Organización Mundial da Saúde (OMS) recentemente predecíu que, no 2020, a depresión será o segundo problema de saúde máis frecuente do mundo, xusto por debaixo das enfermidades do corazón, e explicou que isto débese a unha anterior subestimación do número de persoas que sufren esta "enfermidade".

Non poderían as crecentes sensacións de baleiro e hastío, características da depresión, estar relacionadas coa sociedade na que vivimos, nun tempo no que as persoas pérdense a sí mesmas no consumo e o entreteñemento de masas pra evitar pensar nas súas miserables vidas, a súa supervivencia económica na destrución do planeta en curso? Mentras xs "expertos" pagadx polas corporacións farmacéuticas contestarían indudablemente que a depresión é unha desorde do cerebro a causa dun "desequilibrio químico", o resultado de algúns xenes defectuosos que todavían non identificaron, nós non podemos deixar de preguntarnos como podería non tratarse dun problema ambiental considerando que non existía nada semellante á depresión en África antes da colonización.

"A depresión foi amplamente promocionada como endémica á xeración dos 20. A depresión severa é hoxe 10 veces máis frecuente do que o era fai 50 anos, e no promedio aparece unha década antes do que o facía fai unha xeración. Tales sentimentos e comportamentos atestiguan a frustración e a desesperación dxs que non teñen lugar a onde ir cando o panorama social está tan conxelado. O desafecto ou incluso a oposición son rápidamente comercializadas en imaxes de estilos vendibles; a alienación como unha moda. Mentras tanto o suicidio, quizáis a última regresión, estivo en constante auxe durante varias décadas" - John Zerzan

No mellor dos casos, a depresión é considerada coma un necesario efecto

secundario do "progreso" – igual que os asasinatos de civiles son un "dano colateral" das guerras – pero xs "expertos" afirman que a única solución ó problema é unha maior investigación científica. Ata atopar eses xenes míticos e que todxs podamos vivir no prometido "paraíso" tecno-virtual coma humanxs xenéticamente modificadxs, a industria farmacéutica está por suposto encantada de vender drogas pra axudar á humanidade a tratar os seus "desequilibrios químicos", do mesmo xeito que se nos vendesen auga embotellada pra "solucionar" o problema da contaminación do auga.

Desafortunadamente, se descubren unha droga perfecta pra suprimir todos os síntomas da depresión e o estrés, non se deterían ahí. Como se está facendo cada vez máis claro, os seus intereses non son a felicidade e o benestar pra toda a humanidade, tal e como prometen, senon o "progreso" e a carreira tecnolóxica en marcha. Tal droga só sería en realidade unha oportunidade pra incrementar as demandas da sociedade e os efectos inductores do estrés e a depresión no noso ambiente. A nosa dependencia dos fármacos obrigará á súa vez a outrxs a usalos pra ser capaces de competir e sobrevivir.

"Imaxina unha sociedade que somete á xente a condicións que lles fan terriblemente infelices, pra logo darlles as pastillas pra afastar a súa infelicidade. Ciencia ficción? Xa está acontecendo en certa medida na nosa propia sociedade. En lugar de eliminar as condicións que fan que a xente se deprima, a sociedade moderna dalles as drogas antidepressivas. Efectivamente, os antidepressivos son medios pra modificar o estado interior de un/ha individux coma un xeito de adaptalo pra tolerar unhas condicións sociais que, de outro xeito, atoparía intolerables" – Theodore Kaczynski, "Unabomber"

Mentras que ata fai pouco a sociedade tivo que adaptarse ós límites dos seres humanos, agora a situación inverteuse, e son os seres humanos os que teñen que adaptarse á sociedade. É esta a súa idea dun "mundo perfecto"? E o máis importante: É a túa?

Xa que esta pregunta esencial nunca xera ningún debate nos principais medios de comunicación, semella que as corporacións farmacéuticas xa

respostaron por nós. Usando a falsa promesa do consumismo – "O noso produto solucionará todo os teus problemas e fará que te sintas satisfeitu, igual que nesas imaxes idealizadas que ves nos anuncios" – as vendas de antidepressivos aumentaron un 800% só na década dos '90. Agora anuncian que un americano de cada cinco, nun mercado de preto de 50 millóns de persoas, "precisa unha cura urxentemente": É urxente porque as persoas están finalmente despertando e precisan ser enchufadas de novo á ilusión de Matrix antes de que vexan o deserto do mundo real no que viven realmente?

:: *O mito da felicidade permanente.*

Un efecto do márketing excesivo da industria farmacéutica, e doutras moitas industrias promotoras da "saúde" coma un valor, é a creación dun ideal único ó que se supón que todo o mundo debería aferrarse. Esxs "consumidorxs satisfeitu" que vemos nos anuncios convertíronse, consciente ou inconscientemente, nalgún tipo de modelo pra a maioría de nós. Fannos crer que vivir na felicidade permanente é posible, o maior mito de todos.

"O sufrimento é un malentendido. Existe. É real. Podo chamalo malentendido, pero non podo finxir que non existe, ou que algún día deixará de existir... Hai veces que estou moi asustada. Calquer felicidade parécese trivial. E sen embargo, pregúntome se non é todo un malentendido, este aferramento á felicidade, este medo á dor... Si en lugar de terlle medo e fuxir del, un/ha puidese superalo, ir máis aló de él. Non sei como explicalo, pero creo que a realidade da dor non é dor se podes soportalo todo o camiño..." – Ursula Le Guin

Xs humanxs, coma calquer organismo consciente, somos dualistas por natureza. Non podemos concebir a dulzura sen coñecer a amargura. Non podemos experimentar felicidade sen ter experimentado tristeza. Co noso intento de eliminar a tristeza, coa nosa obsesión pola actitude positiva, só atopamos a morte emocional. Este é o xeito no que se sinten algúns/has dxs que sufren depresión. De feito, poderíase argumentar que unha persoa

depresiva é diferente dunha persoa "normal" só na súa conciencia da miseria da súa vida emocional. Demasiado asustadx do terror, volvímonos incapaces de sentir pracer. Pra ser quenes de ir máis alá disto, a dor debe ser abrazada coma calquer outra sensación.

"O desgusto, a vergoña, o terror, a raiba son formas de loucura transitoria" - Benjamin Rush, pai da psiquiatria americana.

Xs individuxs etiquetadx como maniaco-depresivos (desorde bipolar), pola contra, experimentan ambos estados intensamente. Mentras que a manía é aceptada e incluso promovida pola nosa sociedade (pensa nos que van de compras), os episodios depresivos están mal vistos. Tómate uns minutos e pregúntate a ti mesmx: É esta intensidade necesariamente mala pra a persoa ou é un problema só porque non encaixa no mito da felicidade permanente promovido pola sociedade moderna? Sí, a manía depresiva causa sufrimento e dificulta o vivir unha vida "normal", pero non é tamén un xeito de experimentar a vida máis profundamente?

:: *Normalidade Versus Diversidade*

O que observamos é que, mentras algúns problemas tales como a depresión e o stres semellan ser o resultado do noso decadente panorama mental, outros estados mentais convertíronse nun problema só porque non caben dentro dos grandes esquemas da civilización, onde normalmente faise máis fácil impoñer a "orde". Elxs utilizan as diferencias culturais con fins de márketing pero ó final supónse que todxs temos que mercar os mesmos productos e ter os mesmos desexos: Uns ingresos estables, unha familia feliz, unha boa casa, un corpo de medidas perfectas, unha gran confianza... Aquelxs que se as poden permitir teñen "eleccións", pero están maiormente limitadas a diferentes sabores, tales coma escoller a cor do seu coche. Sen embargo, a diversidade é esencial pra a supervivencia de calquer ecosistema. Se a natureza sobreviviu ata a nosa "conquista" é grazas a esa diversidade biolóxica. Se o clima ou o medioambiente mudasen, algunhas especies morrerían pero outras sobrevivirían, facendo posible á evolución o continuar. Cando a civilización teña reducido ás vacas a unha única raza "perfecta" mediante inxeñería xenética, só necesitará un virus pra matalas a todas.

O que nos interesa, sen embargo, é a diversidade entre seres humanxs. Vemos que a sociedade non apoia isto simplemente polo xeito en que funcionan as escolas públicas: Todxs xs nenxs teñen que seguir as mesmas asignaturas, independentemente dos seus intereses, e se o final da ensinanza obligatoria poden "escoller" entre diferentes carreiras, é só polas necesidades do mercado laboral. Como resultado, unha morea de adolescentes rematan no instituto alienadxs das súas aspiracións iniciáis e da súa loita por atopar un traballo que lles interese.

:::As desordes coma diferencias

Botemos agora unha ollada a outras "enfermidades mentais" amplamente espalladas dende o punto de vista de que son máis unha diferenxia, parte da diversidade de calquer ecosistema, ca unha desorde. O Trastorno de Déficit de Atención e Hiperactividade (TDAH) é un exemplo particularmente triste do mundo no que vivimos: Moitxs nenxs son incapaces de permanecer todo o día nesas cárceres chamadas "escolas" porque teñen demasiada enerxía e creatividade. "Preocupadxs" polo seu futuro nesta sociedade, influenciadxs por psiquiatras, os seus pais/nais aliméntanos con Ritalín, algunhas veces dende os 4 anos, pra adormecelos e matar a súa llama. Volven a adaptarse á ilusión da normalidade pero, failles iso máis felices?

A esquizofrenia é frecuentemente mencionada cando falamos sobre "enfermidades mentais" que poden durar moito e ser profundamente perturbadoras. Pra entender esta "enfermidade" deberíamos botar unha ollada ás culturas "primitivas". En todas elas, podemos atopar chamáns que teñen o don de viaxar ó "outro mundo" e curar á xente. A iniciación era involuntaria (aínda que xs chamanes novos podían ser identificadxs tempranamente polas súas tribus) e requería de moitos anos profundamente perturbadores antes de que o/a chamán fose capaz de dominar as súas habilidades. O interesante é que os efectos da súa iniciación son extremadamente similares ós "sintomas" da esquizofrenia. De feito, algunhas tribus primitivas foron enganadas polos psiquiatras occidentáis con que o/a seu/súa futurx chamán era "esquizofrénicx" e tiña que ser medicadx. Desafortunadamente, semella que os fármacos antipsicóticos evitaban que o proceso se completase, de xeito que o/a individux quedábase perdidx no vacío entre os seus dous mundos.

Cada vez máis persoas son agrupadas baixo a etiqueta do Síndrome de Asperger ou autismo altamente funcional. Xs individuos diagnosticadxs con esta "desorde" xeralmente poseen un alto Coeficiente Intelectual e ningunha debilidade salvo a dificultade pra interactuar e comunicarse cxs demáis. Suxerimos que o seu aillamento e estudo obsesivo poden marxinalos e facer a comunicación máis difícil (ou menos significativa) coma se non estivesen na mesma onda que o resto, aínda que isto non ten por que ser unha desvantaxe. De feito, recentemente algúns psiquiatras "retrodiagnosticaron" a Newton e Einstein con Síndrome de Asperger. A pregunta é: Terían entregado a súa sabedoría estes dous xenios se fosen etiquetados coma autistas e medicados na súa mocidade? A ansiedade social tamén vai en aumento. Aparte do feito de que é fácil chegar a ser conscientes do noso comportamento e aspecto cando vivimos nunha sociedade que xulga a todxs pola súa aparencia, cabe mencionar que entre todxs xs animais unha porcentaxe deles son sempre tímidxs por natureza. Os animais tímidos teñen maiores oportunidades de sobrevivir xa que os seus medos lévanos a expoñerse menos ó perigo. Pra os seres humanos, a timidez pode facer máis difícil ser parte da sociedade pero é tamén unha gran oportunidade pra desenvolver capacidades internas que as outras persoas, demasiado ocupadas socializando, non teñen tempo pra atender.

O que observamos é que a maioría da dor padecida por individuxs "enfermxxs mentais" é causado máis polo rexeitamento da sociedade que pola "enfermidade" en sí mesma. A alienación, a soidade, a falta de vivenda, a baixa autoestima, son todos os resultados destructivos dunha sociedade que non tolera as diferencias. Ademáis, a creencia de que hai algo "mal" que precisa ser "correxido" (ou polo menos reprimido) só pode alienar ás persoas de sí mesmas e facelas sentirse miserables e hastiadas. De feito, case todas estas "enfermidades" van xeralmente acompañadas da depresión.

"A nosa sociedade tende a ver como 'enfermidade' calquer forma de pensar ou comportamento que non é conveniente para o sistema, e isto é plausible porque cando un/ha individux non se adapta ó sistema isto causa dor ó/á individux así como tamén problemas ó sistema. Así, a manipulación dx individux para axustalo ó sistema é vista coma a "cura" dunha "enfermidade" e polo tanto como algo bó"
– Theodore Kaczynski, "Unabomber".

:::Saude ou represion?

Todo isto fainnos preguntarnos se xs psiquiatras e psicólogos están realmente interesadx en curar ou se o seu rol é manter a ilusión de "orde", "normalidade" e "cordura" dentro da sociedade. De feito, o obxectivo primario dxs psiquiátricos sempre foi manter ós/ás "loucxs" fora da sociedade porque eran consideradx "perigosxs". Pero de que xeito son perigosxs considerando que estadísticamente hai a mesma cantidade de crimiñais entre os "cuertos" e os "loucos"? É quizáis porque non se adaptan á sociedade e a súa mera existencia expón as mentiras deste sistema?

É interesante anotar que, antes da aparición dxs psiquiatras, os herexes, as bruxas, as prostitutas, os "loucos", e, básicamente, calquer "desviadx social" foron "tratadx" (torturadx, exorcizadx, queimadx vivxs...) pola Inquisición, e, cando a Igrexa comezou a perder o seu poder, algúns/has dxs cazadores de bruxas "convertíronse" á psiquiatría e seguiron facendo, básicamente, o mesmo traballo, usando as pseudociencias en lugar da relixión pra posicionarse a sí mesmxs por enriba dxs poseídx/enfermxx mentais e tratar de axustalos ós estándares da sociedade. Estes estándares mudan enormemente a través do tempo e o espazo. Por exemplo, a homosexualidade foi considerada unha desorde mental pola biblia da psiquiatría, o DSM*, ata os anos 70.

Curiosamente, moitxs psiquiatras hoxe en día creen que as bruxas foron mal diagnosticadas, e que de feito estaban "sufrindo" unha "enfermidade mental" e non "posesión demoníaca". Son os únicos ue non creen na teoría do chivo expiatorio (unha figura sobre a cal son proxectados os temores – ou desexos reprimidos – da sociedade), aceptada por todxs xs historiadorxs. Podería ser porque esta teoría tamén é perfectamente aplicable ós "enfermxx mentais" de hoxe?

Xs que máis sufren a psiquiatría son quizáis xs nenxs, que non teñen elección en canto á súa medicación porque suponse que non son o

* O DSM é o manual de diagnóstico da Asociación de Psiquiatría Americana, que actualmente recolle coma trastorno mental a rebeldía contra a autoridade, e que ata fai poucas décadas, incluía tamén a homosexualidade.

suficientemente "responsables". Aparte do TDAH e o Síndrome de Asperger mencionados anteriormente, a etiqueta da "Desorde Oposicional Desafiante" ofrece unha explicación conveniente para os pais/nais que non queren entender por que os seus fillxs se están rebelando contra súa ideoloxía opresiva e o seu absurdo estilo de vida consumista. Pra estxs pais/nais, a medicación semella ser a única "solución", especialmente se elxs mesmxs son vítimas da industria psiquiátrica.

Os casos máis chamativos de como o mito da "enfermidade mental" foi usado polo sistema pra a represión inclúe a Unión Soviética onde xs disidentes políticxs eran regularmente "diagnosticadxs" coma "enfermxxs mentais" e confinadxs en psiquiátricos. Unha represión similar foi aplicada en EE.UU cando xs desviadxs sociais estaban pechadxs, como Timothy Leary, por defender o uso de drogas "ilegáis". E máis recentemente, en abril do 2003, unha persoa que estaba lendo e falando acerca de teorías da conspiración dentro do goberno dos EE.UU. foi detida, diagnosticada coma "paranoica", e pechada nun psiquiátrico durante 9 días!

"O exceso na paixón pola liberdade produciu, en moita xente, opinións e conductas que non poderían ter sido eliminadas pola razón nin asimiladas polo goberno... A extensa influencia que tiñan estas opinións sobre os entendimentos, as paixóns e a moral de moitos dos cidadáns dos Estados Unidos, constituiu unha forma de loucura, que tomareime a liberdade de distinguir polo nome de Anarquía" – Benjamin Rush, pai da psiquiatría americana

Do mesmo xeito que as novas leis son constantemente engadidas ás xa existentes pra crear novos tipos de crimináis e forzar á xente a vivir nunha marxe de legalidade que se estreita continuamente, novas desordes mentais son "descubertas" todo o tempo pra crear novas clases de "tolos", abrir novos mercados para a industria farmacolóxica e forzar á xente a vivir nunha marxe de "saúde mental" que se estreita continuamente. Actualmente, os "sintomas" das desordes mentais – os únicos factores nos que se basea a suposta existencia desas "desordes" – son tan amplos e comúns que calquera podería ser "diagnosticadx" con 2 ou 3 deles con só visitar a un/ha psiquiatra.

"Precisamos un programa de psicociruxía e control político na nosa sociedade. O propósito é o control físico da mente. Todxs xs que se desvíen da norma dada poden ser quirúrxicamente mutiladx. O/A individux pode pensar que a realidade máis importante é a súa propia existencia, pero este é só o punto de vista persoal. Isto carece de perspectiva histórica. Unha persoa non ten o dereito de desenvolver a súa propia mente. Este tipo de orientación liberal ten un gran atractivo. Debemos controlar eléctricamente o cerebro. Algún día, os exércitos e os xeneráis serán controlados por estimulación eléctrica do cerebro" - Dr. José Delgado

Esta cita, tomada dun psiquiatra reclutado pola CIA para o programa MK-ULTRA** de control mental tras servir ó réxime fascista no Estado español, non podería ser máis explícita. Esta obsesión polo control non é nada novo nas civilizacións patriarcáis nas que vivimos, e controlar a mente humana é sen dúbida o seu maior desafío. Soñan con matar ó animal (a forza vital) que hai en nós, para finalmente transformarnos en máquinas perfectas traballando exclusivamente no nome do "Progreso". O pai fundador da psiquiatría americana, Benjamin Rush, incluso consideraba enfermxs ós "animais salvaxes que é deber da psiquiatría disciplinar", unha comparación que recórdanos ó xeito no que as persoas non-brancas foron tratadas durante a colonización.

::: *A realidade da medicación*

A "terapia" de electroshock e a lobotomía non son tan comúns como fai poucas décadas, aínda que o feito de que estas bárbaras prácticas sigan

** Pese a que pra moitxs é simple teoría da conspiración, o MK-ULTRA foi un programa secreto e extremadamente cruel da CIA pra atopar xeitos de controlar a mente humana mediante drogas e estímulos eléctricos. Saíu á luz pública en 1975, pola comisión presidencial Rockefeller. O obxectivo principal, entre outros, era facilitar a obtención de información nos interrogatorios e garantir a obediencia.

existindo é profundamente revelador da sociedade na que vivimos. A medicación forzosa reemplazounas maioritariamente, frecuentemente baixo ameaza de confinamento se as medicinas non son tomadas.

Este cambio non está provocado por un nov sentido da humanidade entre xs psiquiatras, senón polas presións exercidas dende compañías aseguradoras que atopan máis barato enviar ós pacientes ás súas casas con drogas recetadas, así como tamén a partir das necesidades da industria farmacéutica de incrementar os seus ingresos. Outra causa é que polo xeral a xente está máis disposta a ser "reparada" pero non deberíamos ver necesariamente o tratamento voluntario coma un progreso con respecto a outro forzado. De feito, isto só podería significar que laváronnos o cerebro con tanta eficacia que xa non nos resistimos máis.

"De todas as tiranías, a tiranía sinceramente exercida polo ben das súas vítimas podería ser a máis opresora" - C. S. Lewis.

Botemos unha ollada ó xeito no que "funcionan" estas drogas con receita médica. Mentras anuncios e psiquiatras explícita ou implícitamente din que queren axudar a curar, a realidade semella diferente. Actúan simplemente agochando os "síntomas" e mantendo o cerebro calado. Unha vez os fármacos finalizaron os seus efectos, o/a individux está na mesma situación que antes ou incluso peor, xa que todos os medicamentos antipsicóticos poden danñar o cerebro tras varios meses ou anos de "tratamento", un fenómeno coñecido coma disquinesia tardía. Ademáis, todas son altamente adictivas.

Entón, vemos que os fármacos non fan nada máis que manter un estado artificial no cerebro que fai as cousas máis soportables ó/a individux. Non hai nada malo niso, considerando que algunhas desordes mentais son profundamente perturbadoras e poden empurrar ó suicidio, pero non é xusto dicirle á xente que a súa medicación vainos curar. As drogas con receita, coma calquer outra droga, deberían ser usadas con tanta precaución como sexa posible, e xunto a un tratamento real, asistido ou non por un/ha profesional. Doutro xeito, a persoa seguirá sendo unha consumidora/víctima da industria farmacéutica toda a súa vida e por triste que parezca, isto podería ser o que, precisamente, elxs están agardando...

:: *Medicinha natural*

Os efectos máis problemáticos destas drogas, sen embargo, é que adoitan impedir ós/ás individuxs pasar por un proceso de cura natural que require un baleiro caótico dinámico antes de que unha restauración curativa sexa posible. A auténtica cura non é un lento proceso gradual, como lles gustaría crer ós/ás psiquiatras, senon que é cíclica, cos seus altibaixos, ata que o cerebro sexa "purgado" de vellas neuronas condicionadas e unha nova liberdade poida ser atopada.

Desafortunadamente, á xente traballando no campo da saúde mental non lles gusta nada que sexa caótico así que fan todo o que poden para suprimir os "síntomas", impedíndolles ó mesmo tempo ós/ás pacientes que alcancen a fin do túnel.

Se unha persoa é o suficientemente afortunadamente como para que se lle "permita" completar o proceso de curación, dase lugar a unha nova perspectiva sobre a súa imaxe, vida, realidade e sociedade, permitíndolle adoptar un estilo de vida máis saudable, tal vez lonxe do consumismo sen sentido e as armas de distracción masiva como a televisión. Os desafíos e dificultades son elementos necesarios de calquer crecemento espiritual, e que podería ser máis desafiante ca unha "enfermidade" mental que obríganos a entender como funciona o noso cerebro e a evolucionar a nosa conciencia pra ser capaces de seguir vivindo? As nosas "desordes" realmente son perigosos agasallos que deberían ser cultivados e respectados antes que reprimidos e odiados.

:: *Reclamando as nosas mentes*

Non nos equivoquemos. Esta extensa análise da civilización actual e a psiquiatría non se usa pra expulsar a nosa responsabilidade pra culpar a outrxs de todos os nosos problemas. Todxs estamos moi ansioxs por reclamar finalmente as nosas mentes! Non precisamos "profesionais" que nos digan como vivir, os seres humanos aprenderon isto por sí mesmxx durante millóns de anos, e esxx "expertos" impiden ás persoas que pensen

por sí mesmas, proporcionando no seu lugar explicacións prefabricadas para calquer dificultade que poidan atoparse no seu desenvolvemento.

"Ou pensas por ti mesmx, ou outrxs terán que pensar por ti e empoderarse por ti, pervertir e disciplinar os teus gustos naturais, civilizarte e esterilizarte" – F. Scott Fitzgerald.

O victimismo leva á xente a sentir que deben ter algún tipo de profesional para que lles axude – axente da saúde mental, líder relixioso/a, educador/a, asesor/a de moda – porque son incapaces de tomar as súas propias decisións ou de levar a cabo as súas propias actividades. Este non é o caso! Todxs somos quen de atopar o nosos propio xeito de curarnos, é só a creencia de que non o somos o que nos fai atascarnos!

Quen pode saber mellor ca nós mesmxs o que está pasando nas nosas mentes? Os nosos peores medos, as nosas motivacións, os nosos desexos, están xeralmente máis aló das palabras e alcanzan unha capa tan profunda da nosa realidade que poucxs psiquiatras poderían saber algo sobre eles, especialmente baixo a presión das compañías aseguradoras para que sexan máis "eficientes". O xeito no que pensamos e vemos o mundo é enteiramente dependente das nosas experiencias pasadas. Ninguén pode entendernos de verdade sen re-experimentar antes toda a nosa vida! A idea non é rexeitar necesariamente a psiquiatría coma un todo, senón permitirlle á xente escoller que sensacións son mellores pra elxs, ensinándolles as diferentes alternativas dispoñibles e educándolles acerca das mentiras da industria da saúde mental. Máis importante é que nós non estamos buscando unha "Verdade" única, queremos que cada individux entenda como funciona a súa propia mente, busque as súas propias solucións e teña a liberdade de emprender calquer curso de acción que sintan que é mellor. A autoexploración permite a calquera de nós evolucionar dende o status de vítimas desamparadas ó de curandeiros. Este é o espírito do Faino Ti Mesmx aplicado ós nosos cerebros! Alternativas ós "tratamentos" tradizoais existen e a maioría existiron dende moito antes de que fose creado un tipo de psiquiatra profesional. Exemplos son: Meditación, ioga, rituais, autohipnose, tratamentos herbais e nutricionais, terapia cognitiva ou programación neurolingüística (PNL). Son todas útiles pezas nas nosas caixas de ferramentas. A maioría teñen tamén un punto de vista holístico, que enfatiza a importancia do conxunto e a interdependencia das súas

partes. Unha idea que moitxs psiquiatras rexeitan completamente!

A solución non virá dende arriba nin dende fora, senón dende abaixo e dende dentro. O noso subconsciente quere axudar ás nosas consciencias a curarse, pero só se o escoitamos. Os cambios teñen lugar inevitablemente cando finalmente asumimos a responsabilidade por quen somos, pola nosa vida, pola nosa comunidade, polo noso planeta, polo noso futuro. Xa non nos deixamos enganar polas ambigüedades da sociedade que nos din que sexamos "cidadáns/ás responsables" mentras nos fan seguir ordes de arriba sen cuestionarnos nada. Queremos a responsabilidade real e a liberdade real!

::: *Mais que saúde*

Chegadoxs a este punto algo debería ser aclarado. Isto non é só sobre saúde, porque esta idea supoñería aceptar que hai unha meseta que alcanzar ou un sentido de eterno benestar que atopar. Non hai ningún, excepto nos contos de fadas e nos anuncios publicitarios. Lembra: A felicidade permanente é un mito! O desenvolvemento persoal (ou como ti prefiras chamalo) é de feito un proceso cíclico en curso onde a viaxe importa máis que o destino.

Pra poder viaxar máis libremente, querrás descargar dos teus ombros toda a carga do condicionamento psiquiátrico e especialmente a idea de que te pasa algo malo. Como debería dicirse máis a miúdo, eres perfectx tal e como eres! Fíxéchelo o mellor que poides dada a situación e incluso se o camiño que tomaches ata agora foi máis difícil que outros, iso non significa que ti sexas un fallo! A xente "normal" tamén terá que superar isto algún día, ou nunca terán a oportunidade de medrar. Eres o que ti crees que eres. Se insistes en creer que eres unha vítima indefensa dunha terrible enfermidade cuxa salvación descansa nas mans dunhas poucas megacorporacións, isto é o que co tempo experimentarás durante toda a túa vida. Que é o que queres ser?

"Mentíronte, elxs vendéronche ideas do ben o mal, fíxéronche desconfiar do teu corpo e avergonzarte da túa profecía do caos, inventaron palabras de noxo pra o teu amor molecular,

hipnotizáronte con desatención, aburríronte coa civilización e todas as súas emocións de usuario. Non hai porvenir, non hai revolución, non hai loita, non hai camiño; xa eres o/a monarca da túa propia pel, a túa inviolable liberdade agarda a ser cmpletada só polo amor doutrxs monarcas, unha política dos soños, urxente coma o azul do ceo" - Hakim Bey

Dependendo de cantos anos pasaras na industria da saúde mental (ou baixo o xuízo da sociedade), mudar esta creencia pode ser difícil pero é posible! Presta atención ás túas creencias na vida diaria, xoga con diferentes paradigmas (sistemas de creencias) durante un día, unha semana, un mes. Cóláte no teu túnel de realidade e acepta a idea de que non eres inferior, senon completamente diferente, e que feito todxs o somos. Se precisas algo de inspiración ou se non estás moi convencidx de que as creencias teñen un papel que desempeñar en todo isto, le algúns libros sobre liberdade cognitiva, programación neurolingüística ou sobre o caos. Poderían mudar pra sempre o xeito no que ves a "realidade".

::Seguindo o noso camiño

A nosa mente é creación propia, desenvolveuse nos anos en que nós estábamos saltando sobre a "realidade" con outros seres humanos. Non hai unha estrutura ríxida que sigan todos os cerebros, incluso se algúns modelos son útiles pra entender como pensamos. Como consecuencia, todxs temos potenciais e deficiencias completamente diferentes. En lugar de centrarnos nos nosos "problemas". Non sería máis sensato promover os nosos dones, habilidades, desexos, sensibilidades, para que cada un/ha de nós aproveite ó máximo o seu potencial durante o seu limitado tempo de vida, sen que importe como de diferente sexa con respecto ás "normas" actuais?

En calquer caso, as normas son e sempre foron ilusorias. A física cuántica dínos que somos xs co-creadorxs do universo, que polo só feito de observar un obxecto muda a súa natureza e que a nosa mente "subxectiva" ten un papel moito máis importante na realidade que a maioría de pensamentos

materialistas. O xeito no que nós vemos a "realidade" e a nós mesmxx ten máis que ver co noso ambiente mental (este "Matrix") que con calquer tipo de realidade materialista ou de predisposición xenética. Se somos quenes de, dalgún xeito, ir máis aló das estruturas mentais da civilización, se somos quenes de trascendelas, entón todo se volve posible.

"O ser humano ignora a natureza do seu propio ser e os seus poderes. Incluso a súa idea das súas limitacións está baseada na experiencia do pasado, e cada paso na súa evolución estende o seu imperio. Por tanto non hai razón pra asignar límites teóricos ó que podería ser ou ó que podería facer" - Alesteir Crowley

Pra seguir o noso camiño, debemos primeiro saber que queremos. Debemos aprender a escoitar á nosa voz interior, ó noso subconsciente, a nosa verdadeira vontade, ese "algo" dentro de cada unx de nós que intuitivamente sabe cal é a mellor dirección pra tomar. Isto podería significar apagar, polo menos durante un anaco, todo o ruído de fondo da civilización, como televisión, radio, xornais e amigxxs eventuais.

Todos os nosos condicionados medos, desexos e ideas das nosas limitacións non se irán ó segundo de aislarnos a nós mesmxx pero poderíamos descubrir a meditación como algo valioso pra axudarnos neste proceso.

"Dous camiños separados no bosque. Eu tomei o menos percorrido dos dous, e iso marcou toda a diferenza" – Robert Frost

Ata onde nós sabemos, só temos unha vida neste planeta. Por que deberíamos malgastala tratando de adaptarnos ás cada vez máis esixentes expectativas desta sociedade enloquecida cando hai tanto por vivir, explorar, experimentar e descubrir?

Os cambios sempre chegan dende abaixo e as vellas estruturas de opresión caerán inexorablemente cando deixemos de confiar nelas. Entón, seremos finalmente quenes de crear unha nova cultura da diversidade e a solidariedade onde todo o mundo sexa aceptado (e querido!) por ser quen é.

A boa nova é que calquer cambio que fagamos na sociedade a través das

nosas accións probablemente terá moito máis impacto sobre as nosas vidas que calquer tratamento feito a soas na casa. Isto non significa que teñamos que crear unha nova clase de profesionais que lle digan ós demais como vivir. Isto é xusto ó que nos estamos opoñendo! Como a figura dun profesor sobre os seus estudantes automaticamente impide que teña lugar calquer aprendizaxe, a autoridade dun/ha curandeirx descarta calquer curación real. Unha cura efectiva é non-xerárquica, con todxs xs individuxs curando e sendo curadxs ó mesmo tempo.

Permanecemos sós durante demasiado tempo! Tras demasiados anos de aillamento e alienación, algúns/has renunciaron á esperanza de que alguén algún día os entenda realmente (en lugar de ser simplemente "compasivo" como o seu psiquiatra – se teñen sorte). Abonda de desesperación! Abonda de división! Estamos aquí, xs "tolxs", xs "rabiosxs", xs "inestables", xs "caóticxs", xs "depresivxs"...

O dito "Ningún/ha de nós é libre mentras algún/ha non sexa libre" semella máis certo que nunca nestes tempos de opresión. Non podemos agardar atopar o pracer e a plenitude sen mudar o noso medioambiente, sen mudar as mesmas estruturas da realidade. Polo tanto, calquer sanación real e profunda necesariamente implicará unha curación do planeta e da sociedade no seu conxunto.

::Algúnhas notas persoais

Persoalmente, coido que hai que reflexionar sobre a proposta de autocuración que o texto perfila, xa que a min suscítame dúbidas, e non é unha desconfianza froito da creencia nos métodos científicos ou psiquiátricos convencionais, nin tampouco relacionada con algunha subestimación do potencial dxs seres humanxs pra transformar as súas vidas e as súas mentes. Ten que ver con este mundo e esta sociedade, con esta civilización, que volven todavía máis difícil, cando non anulan directamente, unha sanación das nosas propias mentes, ó atoparnos diariamente expostas a unha gran cantidade de factores que as enferman e perturban, ou simplemente, ó vivir suxeitas a rutinas que, de por sí, xa obrigan a unha certa configuración alienante da mente e á sumisión a uns ritmos incompatibles con calquer proposta de saúde mental. Stress, ruído, prisa, frustración... son elementos que interveñen sobre a nosa saúde física e mental, xunto á contaminación ou á alimentación precaria, amenazándoa seriamente. Por iso, máis alá de recuperar a nosa autoestima e levar a cabo unha procura das nosas propias luces sen terlles medo e sen fuxir delas, é preciso tamén unha mudanza total no noso estilo de vida, afastada do traballo hipnótico, o consumismo descontrolado, as drogas e, a poder ser, tamén da tecnoloxía (na medida do posible, pois ó final todxs terminamos precisándoa pra desenvolvernos diariamente, aínda que non nos guste). Recuperar unhas relacións baseadas na confianza e no apoio mutuo e crear en todos os ámbitos das nosas vidas comunidades onde coidar unhas das outras, onde todas aprendamos a sabernos libres e loitar xuntas por esa liberdade, sen límites nin fronteiras que delimiten o que é real e o que non, o que é posible e o que non, respectándonos e deixando de temer ó diferente pra comezar a explorar no seu misterioso interior na procura da beleza.

Conste, ser unha persoa psiquiatrizada nesta sociedade, e digovolo por experiencia propia, non ten nada de bonito nin de agradable. Dende o feito de verse obrigadx a tomar psicofármacos cando só eres un/ha nenx (e discutir constantemente con familiares, amigxs e “especialistas” cada vez que te negas a drogar o teu cerebro) ata o estigma que levarás o resto da túa vida e que lembrarás cada vez que aquelxs que te rodean te sometan a xuízo seguindo hipócritas criterios de “Normalidade/Anormalidade” ou “Loucura/Cordura”, trátase dunha batalla diaria, unha loita máis que se

suma ás demais prácticas pola nosa emancipación total desta engranaxe de dominación que nos tritura os soños e encadea as nosas esperanzas ás frías paredes de pedra do calabouzo da resignación.

Sen embargo, velaquí o desafío de atopar a beleza e o subversivo de ser desxs poucxs salvaxes que non se deixan domesticar facilmente e que rexeitan e desnudan coa súa inocencia e a súa simple curiosidade, todos os mecanismos deste mundo miserable.

Levemos a cabo unha práctica colectiva e individual ó mesmo tempo de emancipación, e destruíamos mentras tanto este sistema que nos atormenta e enaxena afastándonos das nosas necesidades e da nosa natureza pra sumerxirnos no autosequestro, mentras perseguimos o espexismo da realización persoal, correndo sobre o baleiro dunha vida que se nos escapa. A guerra do artificial contra o salvaxe, do noso propio Caos contra a súa orde escravista, das nosas utopías e os nosos delirios contra un presente que non é verdade, Calibán contra Próspero, as súas pastillas contra os nosos instintos.

Este texto foi unha mensaxe anónima para todxs xs etiquetadxs de trastornadxs, de loucxs, de perturbadxs, de enfermxs mentais. Agora, eu quixera enviar outra mensaxe, pero esta vez ós que presumen de cordura, de estabilidade emocional, de “ter os pés na terra”.

Nós somos ese compoñente caótico que pon patas arriba as vosas ecuacións. Somos a Nada que temedes, as dúbidas, os berros que retumban nas paredes dos psiquiátricos urbanos onde nos encerráchedes sen cometer delito. Nós, eses paxaros negros que rompen a súa gaiola, esa xeración filla do TDAH e o agobio. Somos cada nenx que se nega a tomar as pastillas que lle dades pra apagar os seus soños e todxs aquelxs ós que a vosa incompreensión e a vosa absoluta falta de empatía disfrazada de falsa compaixón e márketing empurrou a facer cousas horribles ou, no “mellor” dos casos, ó suicidio.

Saltando á comba coas liñas impostas, seremos mulleres e homes libres. Serémolo, ou o mundo será arrasado durante o noso intento de selo...

::*Alguns enlaces interesantes...*

- vozcomoarma.noblogs.org
- 325.nostate.net
- abordaxerevista.blogspot.com
- primeravocal.org
- assembleamajaras.wordpress.com

Traducido e editado nalgunha parte da Galiza, no ala noroeste deste gran cárcere-psiquiátrico chamado Estado español, en xuño de 2014, ano 30 da era Orwell.

Ningún dereito reservado nin rexistro legal, a propiedade intelectual tamén é un roubo. Copia e difunde libremente.

Camiña ou reventa...

Todxs somos o Proxecto Mayhem

