



Manifiesto Reclama tu mente

**UN MENSAJE URGENTE A TODXS LXS QUE SON
O ESTAN EN PELIGRO DE SER ETIQUETADXS
COMO "ENFERMXS MENTALES"**

:: *Introducción*

"El sueño de la razón produce monstruos" - Goya.

El presente fanzine es una traducción personal al castellano de un texto aparecido en el portal anarquista en inglés 325, y que fue publicado de manera anónima por primera vez en 2003, y luego republicado y reeditado en 2011.

Un intento de desnudar la psiquiatría y su carácter represivo, planteando por un lado que las llamadas "enfermedades mentales" son en realidad etiquetas para objetivar y patologizar cualquier sombra de rechazo a lo establecido, y por otro, que los principales tratamientos frente a estas "enfermedades" son sólo parches para rentabilizar dichos problemas y alejar sus síntomas (señales de desobediencia) del resto de la población, con el fin de evitar un contagio o que alguien pueda plantearse las causas, que residen en una sociedad hipócrita que día a día acude en masa para rendir pleitesía a la mercancía sobre los altares de lo fútil, mientras juzga la diferencia con los vulgares criterios creados por siglos de normas hechas polvo.

Al final del texto, se exponen diferencias personales con algunos puntos, con el objetivo de enriquecer su contenido y el debate que pueda surgir (y que espero que surja) a partir del mismo.

Sin más, bienvenidxs al desierto de lo real...

27 de marzo de 2014 (año 30 de la era Orwell).

:: Vendiendo curas para los problemas que ellos mismos crearon.

Es bien sabido que la depresión ha estado en constante aumento en las últimas décadas. Este incremento no parece que vaya a parar, ya que la Organización Mundial de la Salud (OMS) recientemente predijo que, en 2020, la depresión será el segundo problema de salud más frecuente del mundo, justo por debajo de las enfermedades del corazón, y explicó que esto se debe a una anterior subestimación del número de personas que sufren esta "enfermedad".

¿No podrían las crecientes sensaciones de vacío y hastío, características de la depresión, estar relacionadas con la sociedad en la que vivimos, en un tiempo en que las personas se pierden a sí mismas en el consumo y el entretenimiento de masas para evitar pensar en sus miserables vidas, su supervivencia económica en la destrucción del planeta en curso? Mientras lxs "expertos" pagadx por las corporaciones farmacéuticas contestarán indudablemente que la depresión es un desorden del cerebro a causa de un "desequilibrio químico", el resultado de algunos genes defectuosos que todavía no han identificado, nosotrxs no podemos dejar de preguntarnos cómo podría no tratarse de un problema ambiental considerando que no existía nada como parecido a la depresión en África antes de la colonización.

"La depresión ha sido ampliamente promocionada como endémica a la generación de los 20. La depresión severa es hoy 10 veces más frecuente de lo que lo era hace 50 años, y en el promedio aparece una década antes de lo que lo hacía hace una generación. Tales sentimientos y comportamientos atestiguan la frustración y la desesperación de lxs que no tienen lugar a donde ir cuando el panorama social está tan congelado. El desafecto o incluso la oposición son rápidamente comercializados en imágenes de estilos vendibles; la alienación como una moda. Mientras tanto el suicidio, quizás la última regresión, ha estado en constante alza durante varias décadas"

-John Zerzan

En el mejor de los casos, la depresión es considerada como un necesario efecto secundario del "progreso" – igual que los asesinatos de civiles son un "daño colateral" de las guerras – pero lxs "expertos" afirman que la única solución al problema es una mayor investigación científica. Hasta encontrar esos genes míticos y que todxs podamos vivir en el prometido "paraíso" tecno-virtual como humanxs genéticamente modificadxs, la industria farmacéutica está por supuesto encantada de vender drogas para ayudar a la humanidad a tratar sus "desequilibrios químicos", de la misma forma que si nos vendiesen agua embotellada para "solucionar" el problema de la contaminación del agua.

Desafortunadamente, si descubren una droga perfecta para suprimir todos los síntomas de la depresión y el estrés, no se detendrán ahí. Como se está haciendo cada vez más claro, sus intereses no son la felicidad y el bienestar para toda la humanidad, tal y como prometen, sino el "progreso" y la carrera

tecnológica en marcha. Tal droga sólo sería en realidad una oportunidad para incrementar las demandas de la sociedad y los efectos inductores del estrés y la depresión en nuestro ambiente. Nuestra dependencia de los fármacos obligará a su vez a otrxs a usarlas para ser capaces de competir y sobrevivir

"Imagina una sociedad que somete a la gente a condiciones que les hacen terriblemente infelices, para luego darles las pastillas para alejar su infelicidad. ¿Ciencia ficción? Ya está sucediendo en cierta medida en nuestra propia sociedad. En lugar de eliminar las condiciones que hacen que la gente se deprima, la sociedad moderna les da las drogas antidepresivas. Efectivamente, los antidepresivos son medios para modificar el estado interior de un/a individux como una manera de adaptarles para tolerar unas condiciones sociales que, de otro modo, encontrarían intolerables"

-Theodore Kaczynski "Unabomber"

Mientras que hasta hace poco la sociedad tuvo que adaptarse a los límites de los seres humanos, ahora la situación se ha invertido, y son los seres humanos los que tienen que adaptarse a la sociedad. ¿Es esta su idea de un "mundo perfecto"? Y lo más importante ¿Es la tuya?

Ya que esta pregunta esencial nunca genera ningún debate en los principales medios de comunicación, parece que las corporaciones farmacéuticas ya han respondido por nosotrxs. Usando la falsa promesa del consumismo –"nuestro producto solucionará todos tus problemas y hará que te sientas satisfecho, igual que en esas imágenes idealizadas que ves en los anuncios"– las ventas de antidepresivos han aumentado en un 800% sólo en

la década de los '90. Ahora anuncian que un americano de cada cinco, en un mercado de cerca de 50 millones de personas, "necesita una cura urgentemente". ¿Es urgente porque las personas están finalmente despertando y necesitan ser enchufadas de nuevo a la ilusión de Matrix antes de que vean el desierto del mundo real en el que viven realmente?

:: *El mito de la felicidad permanente.*

Un efecto del márketing excesivo de la industria farmacéutica, y de otras muchas industrias promotoras de la "salud" como un valor, es la creación de un ideal único al que se supone que todo el mundo debería aferrarse. Esxs "consumidores satisfechos" que vemos en los anuncios se han convertido, consciente o inconscientemente, en algún tipo de modelo para la mayoría de nosotrxs. Nos hacen creer que vivir en la felicidad permanente es posible, el mayor mito de todos.

"El sufrimiento es un malentendido. Existe. Es real. Puedo llamarlo malentendido, pero no puedo fingir que no existe, o que algún día dejará de existir... Hay veces que estoy muy asustada. Cualquier felicidad parece trivial. Y sin embargo, me pregunto si no es todo un malentendido, este aferramiento a la felicidad, este miedo al dolor... Si en lugar de tenerle miedo y huír de él, unx pudiese superarlo, ir más allá de él. No sé cómo explicarlo, pero creo que la realidad del dolor no es dolor si puedes soportarlo todo el camino."

- **Ursula Le Guin**

Los seres humanos, como cualquier organismo consciente, son dualistas por

naturaleza. No podemos conocer la dulzura sin conocer la amargura. No podemos experimentar felicidad sin experimentar tristeza. Con nuestro intento de eliminar la tristeza, con nuestra obsesión por la actitud positiva, sólo hemos encontrado la muerte emocional. Esta es la forma en que se sienten algunos de los que sufren depresión. De hecho, se podría argumentar que una persona depresiva es diferente de una persona "normal" sólo en su conciencia de la miseria de su vida emocional. Demasiado asustados del terror, nos hemos vuelto incapaces de sentir placer. Para ser capaces de ir más allá de esto, el dolor debe ser abrazado como cualquier otra sensación.

"El disgusto, la vergüenza, el terror, la rabia son formas de locura transitoria"

-Benjamin Rush, padre de la psiquiatría americana.

Los individuos etiquetados como maníaco-depresivos (desorden bipolar), por el contrario, experimentan ambos estados intensamente. Mientras que la manía es aceptada e incluso promovida por nuestra sociedad (piensa en los que van de compras), los episodios depresivos están mal vistos. Tómate unos minutos y pregúntate a ti mismo: ¿Es esta intensidad necesariamente mala para la persona o es un problema sólo porque no encaja en el mito de la felicidad permanente promovido por la sociedad moderna? Sí, la manía-depresiva causa sufrimiento y dificulta el vivir una vida "normal", pero ¿No es también una forma de experimentar la vida más profundamente?

:: Normalidad Versus Diversidad.

Lo que observamos es que, mientras algunos problemas tales como la depresión y el estrés parecen ser el resultado de nuestro decadente panorama mental, otros estados mentales se han convertido en un problema sólo porque no caben dentro de los grandes esquemas de la civilización, donde normalmente se hace más fácil imponer el "orden". Ellxs utilizan las diferencias culturales con fines de márketing pero al final se supone que todxs tenemos que comprar los mismos productos y tener los mismos deseos: Unos ingresos estables, una familia feliz, una buena casa, un cuerpo de medidas perfectas, una gran confianza... Aquellxs que pueden permitírselas tienen "elección", pero están mayormente limitadas a diferentes sabores, tales como escoger el color de su coche.

Sin embargo, la diversidad es esencial para la supervivencia de cualquier ecosistema. Si la naturaleza ha sobrevivido hasta nuestra "conquista" es gracias a esta diversidad biológica. Si el clima o el medioambiente cambiasen, algunas especies morirían pero otras sobrevivirían, haciendo posible a la evolución el continuar. Cuando la civilización haya reducido a las vacas a una raza "perfecta" mediante ingeniería genética, sólo necesitará un virus para matarlas a todas.

Lo que nos interesa más, sin embargo, es la diversidad entre seres humanos. Vemos que la sociedad no apoya ésto simplemente por la forma en que funcionan las escuelas públicas: Todxs lxs niñxs tienen que seguir las

mismas asignaturas, independientemente de sus intereses, y si al final de la enseñanza obligatoria pueden "escoger" entre diferentes carreras, es sólo por las necesidades del mercado laboral. Como resultado, un montón de adolescentes terminan el instituto alienadxs de sus aspiraciones iniciales y de su lucha por encontrar un trabajo que les interese.

:: *Los desordenes como diferencias*

Echemos ahora un vistazo a otras "enfermedades mentales" ampliamente extendidas desde el punto de vista de que son más una diferencia, parte de la diversidad de cualquier ecosistema, que un desorden:

El Trastorno de Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH) es un ejemplo particularmente triste del mundo en el que vivimos: Muchxs niñxs son incapaces de permanecer todo el día en esas cárceles llamadas "escuelas" porque tienen demasiada energía y creatividad. "Preocupadxs" por su futuro en esta sociedad, influenciadxs por psiquiatras, sus padres/madres lxs alimentan con Ritalín, algunas veces desde los 4 años, para adormecerlxs y matar su llama. Vuelven a adaptarse a la ilusión de la normalidad pero ¿Les hace eso más felices?

La esquizofrenia es frecuentemente mencionada cuando hablamos sobre "enfermedades mentales" que pueden durar mucho y ser profundamente perturbadoras. Para entender esta "enfermedad" deberíamos echar un vistazo a las culturas "primitivas": En todas ellas, podemos encontrar chamanes que tienen el don de viajar al "otro mundo" y curar a la gente. La

iniciación era involuntaria (aunque lxs jóvenes chamanes podían ser identificadxs tempranamente por sus tribus) y requería de muchos años profundamente perturbadores antes de que el/la chaman fuese capaz de dominar sus habilidades. Lo interesante es que los efectos de su iniciación son extremadamente similares a los "síntomas" de la esquizofrenia. De hecho, algunas tribus primitivas fueron engañadas por los psiquiatras occidentales con que su futurx chamán era "esquizofrénicx" y tenía que ser medicadx. Desafortunadamente, parece que los fármacos antipsicóticos evitaban que el proceso se completase, de manera que el/la individuox se quedaba perdidx en el vacío entre sus dos mundos.

Cada vez más personas son agrupadas bajo la etiqueta del Síndrome de Asperger o autismo altamente funcional. Lxs individuox diagnosticadxs con este "desorden" generalmente poseen un alto Coeficiente Intelectual y ninguna debilidad salvo la dificultad para interactuar y comunicarse con lxs demás. Sugerimos que su aislamiento y estudio obsesivo pueden marginarlos y hacer la comunicación más difícil (o menos significativa) como si no estuviesen en la misma onda que el resto, aunque esto no tiene por qué ser una desventaja. De hecho, recientemente algunos psiquiatras han "retrodiagnosticado" a Newton y Einstein con Síndrome de Asperger. La pregunta es: ¿Habrían entregado su sabiduría estos dos genios si hubiesen sido etiquetados como autistas y medicados en su juventud?

La ansiedad social también va en aumento. Aparte del hecho de que es fácil llegar a ser conscientes de nuestro comportamiento y aspecto cuando vivimos en una sociedad que juzga a todxs por su apariencia, cabe mencionar que entre todos los animales un porcentaje de ellos son siempre

tímidos por naturaleza. Los animales tímidos tienen mayores oportunidades de sobrevivir ya que sus miedos les llevan a exponerse menos al peligro. Para los seres humanos, la timidez puede hacer más difícil ser parte de la sociedad pero es también una gran oportunidad para desarrollar capacidades internas que las otras personas, demasiado ocupadas socializando, no tienen tiempo para atender.

Lo que observamos es que la mayoría del dolor padecido por individuos "enfermos mentales" es causado más por el rechazo de la sociedad que por la "enfermedad" en sí misma. La alienación, la soledad, la falta de vivienda, la baja autoestima, son todos los resultados destructivos de una sociedad que no tolera las diferencias. Además, la creencia de que hay algo "mal" que necesita ser "corregido" (o al menos reprimido) sólo puede alienar a las personas de sí mismas y hacerlas sentirse miserables y hastiadas. De hecho, casi todas estas "enfermedades" van generalmente acompañadas de la depresión.

"Nuestra sociedad tiende a ver como "enfermedad" cualquier forma de pensar o comportamiento que no es conveniente para el sistema, y esto es plausible porque cuando un/a individuo no se adapta al sistema ello causa dolor al/a la individuo así como también problemas al sistema. Así, la manipulación del/de la individuo para ajustarlx al sistema es vista como la "cura" de una "enfermedad" y por lo tanto como algo bueno."

-Theodore Kaczynski "Unabomber"

:: Salud o Represión?

Todo esto nos hace preguntarnos si lxs psiquiatras y psicólogos están realmente interesadxs en curar o si su rol es mantener la ilusión de "orden", "normalidad" y "cordura" dentro de la sociedad. De hecho, el objetivo primario de los psiquiátricos ha sido siempre mantener a lxs "locxs" fuera de la sociedad porque eran consideradxs "peligrosxs". Pero ¿De qué forma son peligrosxs considerando que estadísticamente hay la misma cantidad de criminales entre lxs "cuerdxx" que entre lxs "locxs"? ¿Es quizá porque no se adaptan a la sociedad y su mera existencia expone las mentiras de este sistema?

Es interesante anotar que, antes de la aparición de los psiquiátricos, lxs herejes, las brujas, las prostitutas, lxs "locxs" y, básicamente, cualquier "desviadx social", fueron "tratadxs" (torturadxs, exorcizadxs, quemadxs vivxs) por la Inquisición, y, cuando la Iglesia empezó a perder su poder, algunxs de lxs cazadorxs de brujas se "convirtieron" a la psiquiatría y siguieron haciendo, básicamente, el mismo trabajo, usando la pseudociencia en lugar de la religión para posicionarse a sí mismxs por encima de lxs poseídxs/enfermxxs mentales y tratar de ajustarlx a los estándares de la sociedad. Estos estándares cambian enormemente a través del tiempo y el espacio. Por ejemplo, la homosexualidad fue considerada un desorden mental por la biblia de la psiquiatría, el DSM*, hasta los años '70.

* Manual de Diagnóstico Psiquiátrico, editado por la Asociación Americana de Psiquiatría, y que hoy en día aun califica de trastorno mental la rebeldía.

Curiosamente, muchxs psiquiatras hoy en día creen que las brujas fueron mal diagnosticadas, y que de hecho estaban "sufriendo" una "enfermedad mental" y no "posesión demoníaca". Son los únicos que no creen en la teoría del chivo expiatorio (una figura sobre la cual son proyectados los temores — o deseos reprimidos — de la sociedad), aceptada por todxs lxs historiadorxs. ¿Podría ser porque esta teoría también es perfectamente aplicable a lxs "enfermxs mentales" de hoy?

Lxs que más sufren la psiquiatría son quizás lxs niñxs, que no tienen elección en cuanto a su medicación porque se supone que no son lo suficientemente "responsables". Aparte del TDAH y el síndrome de Asperger mencionados anteriormente, la etiqueta del "Desorden Oposicional Desafiante" ofrece una explicación conveniente para lxs padres/madres que no quieren entender por qué sus hijxs se están rebelando contra su ideología opresiva y su absurdo estilo de vida consumista. Para exxs padres/madres, la medicación parece ser la única "solución", especialmente si ellxs mismxs son víctimas de la industria psiquiátrica.

:: *La psiquiatría como represión política.*

Los casos más llamativos de cómo el mito de la "enfermedad mental" ha sido usado por el sistema para la represión incluye la Unión Soviética donde lxs disidentes políticxs eran regularmente "diagnosticadxs" como "enfermxs mentales" y confinadxs en psiquiátricos. Una represión similar fue aplicada en EE.UU. cuando lxs desviadxs sociales estaban encerradxs, como

Timothy Leary por defender el uso de drogas "ilegales". Y más recientemente, en abril de 2003, una persona que estaba leyendo y hablando acerca de teorías de la conspiración dentro del gobierno de los EE.UU. fue detenida, diagnosticada como "paranoica" ¡y encerrada en un psiquiátrico durante 9 días!

"El exceso en la pasión por la libertad produjo, en mucha gente, opiniones y conductas que no podrían ser eliminadas por la razón ni asimiladas por el gobierno... La extensa influencia que tenían estas opiniones sobre los entendimientos, las pasiones y la moral de muchos de los ciudadanos de los Estados Unidos, constituyó una forma de locura, que me tomaré la libertad de distinguir por el nombre de Anarquía"

- Benjamin Rush, padre de la psiquiatría americana

Del mismo modo que nuevas leyes son constantemente añadidas a las ya existentes para crear nuevos tipos de criminales y forzar a la gente a vivir en un margen de legalidad que se estrecha continuamente, nuevos desórdenes mentales son "descubiertos" todo el tiempo para crear nuevas clases de "locxs", abrir nuevos mercados para la industria farmacológica y forzar a la gente a vivir en un margen de "salud mental" que se estrecha continuamente. Actualmente, los "síntomas" de los desórdenes mentales -los únicos factores en los que se basa la supuesta existencia de esos "desórdenes"- son tan amplios y comunes que cualquiera podría ser "diagnosticadx" con 2 o 3 de ellos con sólo visitar a un/a psiquiatra.

"Necesitamos un programa de psicocirugía y control político en nuestra sociedad. El propósito es el control físico de la mente. Todxs lxs que se desvíen de la norma dada pueden ser quirúrgicamente mutiladxs. El/la individuox puede pensar que la realidad más importante es su propia existencia, pero esto es sólo el punto de vista personal. Esto carece de perspectiva histórica. Una persona no tiene el derecho de desarrollar su propia mente. Este tipo de orientación liberal tiene un gran atractivo. Debemos controlar eléctricamente el cerebro. Algún día, los ejércitos y los generales serán controlados por estimulación eléctrica del cerebro."

- Dr. José Delgado

Esta cita, tomada de un psiquiatra reclutado por la CIA para el programa MK-ULTRA** de control mental tras haber servido al régimen fascista en España, no podría ser más explícita. Esta obsesión por el control no es nada nuevo en las civilizaciones patriarcales en las que vivimos, y controlar la mente humana es sin duda su mayor desafío. Sueñan con matar al animal (la fuerza vital) que hay en nosotrxs, para finalmente transformarnos en máquinas perfectas trabajando exclusivamente en el nombre del "progreso". El padre fundador de la psiquiatría americana, Benjamin Rush, incluso consideraba enfermxs a lxs "animales salvajes que es deber de la psiquiatría disciplinar", una comparación que nos recuerda al modo en que las personas

** Pese a que para muchxs es simple teoría de la conspiración, el MK-ULTRA fue un programa secreto y extremadamente cruel de la CIA para encontrar maneras de controlar la mente humana mediante drogas y estímulos eléctricos. Salió a la luz públicamente en 1975, por la comisión presidencial Rockefeller. El objetivo principal, entre otros, era facilitar la obtención de información en los interrogatorios y asegurar la obediencia.

no-blancas fueron tratadas durante la colonización.

:: *La realidad de la medicación*

La "terapia" de electroshock y la lobotomía no son tan comunes como hace pocas décadas, aunque el hecho de que estas bárbaras prácticas sigan existiendo es profundamente revelador de la sociedad en la que vivimos. La medicación forzosa las ha reemplazado mayoritariamente, frecuentemente bajo amenaza de confinamiento si las medicinas no son tomadas.

Este cambio no está provocado por un nuevo sentido de la humanidad entre lxs psiquiatras, sino por las presiones ejercidas desde compañías aseguradoras que encuentran más barato enviar a lxs pacientes a sus casas con drogas recetadas, así como también a partir de las necesidades de la industria farmacéutica de incrementar sus ingresos. Otra causa es que por lo general la gente está más dispuesta a ser "reparada", pero no deberíamos ver necesariamente el tratamiento voluntario como un progreso con respecto a otro forzado. De hecho, ésto sólo podría significar que nos han lavado el cerebro con tanta eficacia que ya no nos resistimos más.

"De todas las tiranías, la tiranía sinceramente ejercida por el bien de sus víctimas podría ser la más opresora."

– C. S. Lewis

Echemos un vistazo a la forma en que "funcionan" estas drogas con receta médica. Mientras anuncios y psiquiatras explícita o implícitamente dicen que quieren ayudar a curar, la realidad parece diferente: Actúan

simplemente escondiendo los "síntomas" y manteniendo el cerebro callado. Una vez los fármacos han finalizado sus efectos, el/la individux está en la misma situación que antes o incluso peor, ya que todos los medicamentos antipsicóticos pueden dañar el cerebro tras varios meses o años de "tratamiento", un fenómeno conocido como disquinesia tardía. Además, todas son altamente adictivas.

Entonces, vemos que los fármacos no hacen nada más que mantener un estado artificial en el cerebro que hace las cosas más soportables al/a la individux. No hay nada malo en eso, considerando que algunxs desórdenes mentales son profundamente perturbadores y pueden empujar al suicidio, pero no es justo decirle a la gente que su medicación va a curarles. Las drogas con receta, como cualquier otra droga, deberían ser usadas con tanta precaución como sea posible, y junto a un tratamiento real, asistido o no por un/a profesional. De otro modo, la persona seguirá siendo una consumidora/víctima de la industria farmacéutica toda su vida, y por triste que parezca, esto podría ser lo que, precisamente, ellxs estén esperando...

:: *Medicina natural*

Los efectos más problemáticos de estas drogas, sin embargo, es que suelen impedir a lxs individuxs pasar por un proceso de cura natural que requiere un vacío caótico dinámico antes de que una restauración curativa sea posible. La auténtica cura no es un lento proceso gradual, como a lxs psiquiatras les gustaría creer, sino que es cíclica, con sus altibajos, hasta que

el cerebro ha sido "purgado" de viejas neuronas condicionadas y una nueva libertad puede ser encontrada.

Desafortunadamente, a la gente trabajando en el campo de la salud mental no les gusta nada que sea caótico así que hacen todo lo que pueden para suprimir los "síntomas", impidiendo al mismo tiempo a lxs pacientes que alcancen el final del túnel.

Si una persona es lo suficientemente afortunada como para que se le "permita" completar el proceso de curación, se da lugar a una nueva perspectiva sobre su imagen, vida, realidad y sociedad, permitiéndole adoptar un estilo de vida más saludable, tal vez lejos del consumismo sin sentido y las armas de distracción masiva como la televisión. Los desafíos y dificultades son elementos necesarios de cualquier crecimiento espiritual, y ¿Qué podría ser más desafiante que una "enfermedad" mental que nos obliga a entender cómo funciona nuestro cerebro y a evolucionar nuestra conciencia para ser capaces de seguir viviendo? Nuestros "desórdenes" realmente son peligrosos regalos que deberían ser cultivados y respetados antes que reprimidos y odiados.

∴ *Reclamando nuestras mentes*

No nos equivoquemos: Este extenso análisis de la civilización actual y la psiquiatría no se usa para expulsar nuestra responsabilidad para culpar a otrxs de todos nuestros problemas. ¡Todxs estamos muy ansiosxs por reclamar finalmente nuestras mentes! No necesitamos "profesionales" que

nos digan cómo vivir, los seres humanos han aprendido ésto por sí mismxs durante millones de años, y exsxs "expertos" impiden a las personas que piensen por sí mismas, proporcionando en su lugar explicaciones prefabricadas para cualquier dificultad que puedan encontrarse en su desarrollo.

"O piensas por ti mismx, u otrxs tendrán que pensar por ti y empoderarse por ti, pervertir y disciplinar tus gustos naturales, civilizarte y esterilizarte"

– F. Scott Fitzgerald

El victimismo lleva a la gente a sentir que deben tener algún tipo de profesional para que les ayude – agente de la salud mental, líder religioso/a, educador/a, asesor/a de moda– porque son incapaces de tomar sus propias decisiones o llevar a cabo sus propias actividades. ¡Este no es el caso! ¡Todxs somos capaces de encontrar nuestra propia forma de curarnos, es sólo la creencia de que no lo somos lo que nos hace atascarnos!

¿Quién puede saber mejor que nosotrxs mismxs lo que está pasando en nuestras mentes? Nuestros peores miedos, nuestras motivaciones, nuestros deseos están generalmente más allá de las palabras y alcanzan una capa tan profunda de nuestra realidad que pocxs psiquiatras podrían saber algo sobre ellos, especialmente bajo la presión de las compañías de seguros para que sean más "eficientes". La forma en que pensamos y vemos el mundo es enteramente dependiente de nuestras experiencias pasadas. ¡Nadie puede entendernos de verdad sin re-experimentar antes toda nuestra vida!

La idea no es rechazar necesariamente la psiquiatría como un todo, sino

permitir a la gente escoger qué sensaciones son mejores para ellxs, enseñándoles las diferentes alternativas disponibles y educándoles acerca de las mentiras de la industria de la salud mental. Más importante es que nosotrxs no estamos buscando una "Verdad" única, queremos que cada individux entienda cómo funciona su propia mente, busque sus propias soluciones y tenga la libertad de emprender cualquier curso de acción que sientan que es mejor. La autoexploración permite a cualquiera de nosotrxs evolucionar desde el status de víctimas desamparadas al de curanderos. ¡Esto es el espíritu del Hazlo Tú Mismx aplicado a nuestros cerebros!

Alternativas a los "tratamientos" tradicionales existen y la mayoría han existido desde mucho antes de que fuese creado un tipo de psiquiatras profesionales. Ejemplos son: Meditación, yoga, rituales, autohipnosis, tratamientos herbales y nutricionales, terapia cognitiva o programación neurolingüística (PNL). Son todas útiles piezas en nuestras cajas de herramientas. La mayoría tienen también un punto de vista holístico, que enfatiza la importancia del conjunto y la interdependencia de sus partes ¡Una idea que muchxs psiquiatras rechazan completamente!

La solución no vendrá desde arriba ni desde fuera, sino desde abajo y desde dentro. Nuestro subconsciente quiere ayudar a nuestras conciencias a curarse, pero sólo si lo escuchamos. Los cambios tienen lugar inevitablemente cuando finalmente asumimos la responsabilidad por quienes somos, por nuestra vida, por nuestra comunidad, por nuestro planeta, por nuestro futuro. Ya no nos dejamos engañar por las ambigüedades de la sociedad que nos dicen que seamos "ciudadanxs responsables" mientras nos hacen seguir órdenes de arriba sin cuestionarnos

nada. ¡Queremos la responsabilidad real y la libertad real!

:: *Más que salud.*

Llegadxs a este punto algo debería ser aclarado: Esto no es sólo sobre salud, porque esta idea supondría aceptar que hay una meseta que alcanzar o un sentido de eterno bienestar que encontrar. No hay ninguno, excepto en los cuentos de hadas y los anuncios publicitarios. Recuerda: ¡La felicidad permanente es su mito! El desarrollo personal (o como tú prefieras llamarlo) es de hecho un proceso cíclico en curso donde el viaje importa más que el destino.

Para poder viajar más libremente, querrás descargar de tus hombros toda la carga del condicionamiento psiquiátrico y especialmente la idea de que te pasa algo malo. Como debería decirse más a menudo ¡Eres perfectx tal y como eres! Lo has hecho lo mejor que has podido dada la situación e incluso si el camino que tomaste hasta ahora ha sido más difícil que otros ¡Eso no significa que tú seas un fallo! La gente "normal" también tendrá que superar esto algún día, o nunca tendrán la oportunidad de crecer.

Eres lo que tú crees que eres. Si insistes en creer que eres una víctima indefensa de una terrible enfermedad cuya salvación descansa en las manos de unas pocas megacorporaciones, esto es lo que con el tiempo experimentarás durante toda tu vida. ¿Qué es lo que quieres ser?

Te han mentido, ellxs te vendieron ideas del bien y el mal, te hicieron desconfiar de tu cuerpo y avergonzarte de tu profecía del caos, inventaron palabras de asco para tu amor molecular, te hipnotizaron con desatención, te aburrieron con la civilización y todas sus emociones de usuario. No hay porvenir, no hay revolución, no hay lucha, no hay camino; ya eres el/la monarca de tu propia piel, tu inviolable libertad espera a ser completada sólo por el amor de otrxs monarcas: una política de los sueños, urgente como el azul del cielo.

– **Hakim Bey**

Dependiendo de cuántos años hayas pasado en la industria de la salud mental (o bajo el juicio de la sociedad), cambiar esta creencia puede ser difícil pero ¡Es posible! Presta atención a tus creencias en la vida diaria, juega con diferentes paradigmas (sistemas de creencias) durante un día, una semana, un mes. Cuélate en tu túnel de realidad y acepta la idea de que no eres inferior sino simplemente diferente, y que de hecho todxs lo somos. Si necesitas algo de inspiración o si no estás muy convencidx de que las creencias tienen un papel que desempeñar en todo ésto, lee algunos libros sobre libertad cognitiva, programación neuro-lingüística o sobre el caos. Podría cambiar para siempre la forma en que tú ves la "realidad".

:: *Siguiendo nuestro camino*

Nuestra mente es creación propia, se ha desarrollado en los años en que nosotrxs estábamos saltando sobre la "realidad" con otros seres humanos. No hay una estructura rígida que sigan todos los cerebros, incluso si algunos

modelos son útiles para entender cómo pensamos. Como consecuencia, todos tenemos potenciales y deficiencias completamente diferentes. En lugar de centrarnos en nuestros "problemas" ¿No sería más sensato promover nuestros dones, habilidades, deseos, sensibilidades, para que cada uno de nosotros aproveche al máximo su potencial durante su limitado tiempo de vida, sin que importe cuán diferente sea con respecto a las "normas" actuales?

En cualquier caso, las normas son y siempre han sido ilusorias. La física cuántica nos dice que somos los co-creadores del universo, que por el sólo hecho de observar un objeto cambia su naturaleza y que nuestra mente "subjetiva" tiene un papel mucho más importante en la realidad que la mayoría de pensamientos materialistas. La manera en que nosotros vemos la "realidad" y a nosotros mismos tiene más que ver con nuestro ambiente mental (este "Matrix") que con cualquier tipo de realidad materialista o de predisposición genética. Si somos capaces de, de alguna manera, ir más allá de las estructuras mentales de la civilización, si somos capaces de trascenderlas, entonces todo se vuelve posible.

"El ser humano ignora la naturaleza de su propio ser y sus poderes. Incluso su idea de sus limitaciones está basada en la experiencia del pasado, y cada paso en su evolución extiende su imperio. Por tanto, no hay razón para asignar límites teóricos a lo que podría ser o a lo que podría hacer."

- Aleister Crowley

Para seguir nuestro camino, debemos primero saber qué queremos. Debemos aprender a escuchar a nuestra voz interior, a nuestro

subconsciente, nuestra verdadera voluntad, ese "algo" dentro de cada uno de nosotros que intuitivamente sabe cuál es la mejor dirección para tomar. Esto podría significar apagar, al menos durante un rato, todo el ruido de fondo de la civilización, como televisión, radio, periódicos y amigos eventuales. Todos nuestros condicionados miedos, deseos e ideas de nuestras limitaciones no se irán al segundo de aislarnos a nosotros mismos pero podríamos descubrir la meditación como algo valioso para ayudarnos en este proceso.

"Dos caminos separados en el bosque. Yo tomé el menos recorrido de los dos, y eso marcó toda la diferencia"

– **Robert Frost**

Hasta donde nosotros sabemos, sólo tenemos una vida en este planeta. ¿Por qué deberíamos malgastarla tratando de adaptarnos a las cada vez más exigentes expectativas de esta sociedad enloquecida cuando hay tanto por vivir, explorar, experimentar y descubrir?

Los cambios siempre llegan desde abajo y las viejas estructuras de opresión caerán inexorablemente cuando dejemos de confiar en ellas. Entonces, seremos finalmente capaces de crear una nueva cultura de la diversidad y la solidaridad donde todo el mundo sea aceptado (¡y querido!) por ser quien es.

La buena noticia es que cualquier cambio que hagamos en la sociedad a través de nuestras acciones probablemente tendrá mucho más impacto sobre nuestras vidas que cualquier tratamiento hecho a solas en casa. Esto no significa que tengamos que crear una nueva clase de profesionales que le

digán a lxs demás cómo vivir, ¡Eso es justo a lo que nos estamos oponiendo! Como la figura de un profesor sobre sus estudiantes automáticamente impide que tenga lugar cualquier aprendizaje, la autoridad de un/a curanderx descarta cualquier curación real. Una cura efectiva es no-jerárquica, con todxs lxs individuoxs curando y siendo curadx al mismo tiempo.

¡Hemos permanecido solxs durante demasiado tiempo! Tras demasiados años de aislamiento y alienación, algunxs han renunciado a la esperanza de que alguien algún día les entienda realmente (en lugar de ser simplemente "compasivo" como su psiquiatra –si tienen suerte). ¡Suficiente desesperación, suficiente división! Estamos aquí, lxs "locxs", lxs "rabiosxs", lxs "inestables", lxs "caoticxs", lxs "depresivxs"...

El dicho "Ningunx de nosotrxs es libre mientras algunx no sea libre" parece más cierto que nunca en estos tiempos de opresión. No podemos esperar encontrar el placer y la plenitud sin cambiar nuestro medioambiente, sin cambiar las mismas estructuras de la realidad. Por lo tanto cualquier sanación real y profunda necesariamente implicará una curación del planeta y de la sociedad en su conjunto.

:: *Algunas notas personales.*

Personalmente, y aunque me pese, tengo que decir que no comparto del todo la propuesta de autocuración que el texto perfila, y no es una desconfianza fruto de la creencia en los métodos científicos o psiquiátricos, ni tampoco relacionada con alguna subestimación del potencial de los seres humanos de transformar sus vidas y sus mentes. Tiene que ver con este mundo y esta sociedad, que vuelven todavía más difícil, cuando no anulan directamente, una sanación de nuestras propias mentes, al encontrarnos diariamente expuestas a una gran cantidad de factores que las enferman y perturban, o simplemente, al vivir sujetos a rutinas que, de por sí, ya obligan a una cierta configuración alienante de la mente y a la sumisión a unos ritmos incompatibles con cualquier propuesta de salud mental.

El stress, el ruido, la prisa, la frustración... son elementos que intervienen sobre nuestra salud física y mental, junto a la contaminación y la alimentación precaria, amenazándola seriamente. Por ello, más allá de recuperar nuestra autoestima y llevar a cabo una búsqueda de nuestras propias luces sin temerlas y sin huir de ellas, es necesario también un cambio total en nuestra forma de vida, alejada del trabajo hipnótico, el consumismo descontrolado, las drogas, y, a poder ser, también de la tecnología (en la medida de lo posible, pues al final todxs terminamos necesiéndola para desenvolvemos diariamente, aunque no nos guste). Recuperar unas relaciones basadas en la confianza, el apoyo mutuo y crear

comunidades donde cuidemos unas de otras, donde todas aprendamos a sabernos libres y luchar juntxs por esa libertad, sin límites ni fronteras que delimiten lo que es real y lo que no, lo que es posible y lo que no, respetándonos y dejando de temer lo diferente para empezar a buscar en su misterioso interior la belleza.

Conste, ser una persona psiquiatrizada en esta sociedad, y lo digo por experiencia propia, no tiene nada de bello ni de agradable. Desde el hecho de verse obligadx a tomar psicofármacos cuando sólo eres un/a niñx (y discutir constantemente con tus padres, familiares, "amigxs" y "especialistas" cada vez que te niegas a drogar a tu cerebro) hasta el estigma que llevarás el resto de tu vida y que recordarás cada vez que aquellxs que te rodean te sometan a juicio siguiendo hipócritas criterios de "Normalidad/Anormalidad" o "Locura/Cordura", se trata de una batalla diaria, una lucha más que se suma a las demás prácticas por nuestra emancipación total de este engranaje de dominación que nos tritura los sueños y encadena nuestras esperanzas a las frías paredes de piedra del calabozo de la resignación.

Sin embargo, he ahí el desafío de encontrar la belleza y lo subversivo de ser de esxs pocxs salvajes que no se dejan domesticar fácilmente y que rechazan y desnudan, con su inocencia y su simple curiosidad, todos los mecanismos de este mundo miserable.

Llevemos a cabo una práctica colectiva e individual al mismo tiempo de

emancipación, y destruyamos mientras tanto este sistema que nos atormenta y enajena alejándonos de nuestras necesidades y de nuestra naturaleza para sumergirnos en el autosequestro, mientras perseguimos el espejismo de la realización personal, corriendo sobre el vacío de una vida que se nos escapa.

La guerra de lo artificial contra lo salvaje, de nuestro propio Caos contra su orden esclavista, de nuestras utopías y nuestros delirios contra un presente que no es verdad. Calibán contra Próspero, sus pastillas contra nuestros instintos. Este texto fue un mensaje anónimo para todxs lxs etiquetadxs de trastornadxs, de locxs, de perturbadxs, de enfermxxs mentales. Ahora, yo quisiera enviar otro mensaje, pero esta vez a lxs que presumen de cordura, de estabilidad emocional, de "tener los pies en la tierra".

Nosotrxs somos ese componente caótico que pone patas arriba vuestras ecuaciones. Somos la Nada que teméis, las dudas, los gritos que retumban en las paredes de los psiquiátricos urbanos donde nos encerrastéis sin cometer delito. Nosotrxs, esxs pájaros negros que rompen su jaula, esa generación hija del TDAH y el agobio. Somos cada niñx que se niega a tomar las pastillas que le dáis para apagar sus sueños y todxs aquellxs a lxs que vuestra incomprensión y vuestra absoluta falta de empatía disfrazada de falsa compasión y márketing condujo a hacer cosas horribles o, en el "mejor" de los casos, al suicidio.

Saltando a la comba con las líneas impuestas, seremos mujeres y hombres libres, lo seremos, o el mundo será arrasado en nuestro intento de serlo.