



PENSAR JUNTES LAS CRISIS

Breve sistematización de reflexiones entre
loques que se encontraron en un taller



Esta es una sistematización de reflexiones surgidas durante el taller “Pensar juntas las crisis: imaginar el desescalamiento desde el teatro de les oprimides”, realizado en junio de 2024 entre personas locas convocadas por Iniciativa ALCE en Bogotá, Colombia.

El taller se desarrolló a partir de técnicas artísticas y participativas, como el teatro del oprimido y el debate colectivo. Consistió en dos partes: en la primera compartimos en torno a las llamadas “crisis de salud mental” para explorar cómo las comprendemos y vivimos desde nuestras propias experiencias. En la segunda, exploramos de qué manera les damos respuesta, e idearemos formas de transitarlas que permitan abandonar las inercias coercitivas y punitivas. La intención fue descentrarnos de los modelos biomédicos y patologizadores que han dominado las formas de percibir y actuar frente a nuestra expresión del sufrimiento y los conflictos.

La sistematización se compone de tres partes: una sobre palabras y frases que representan cómo sentimos e identificamos las crisis. Otra con metáforas que nos ayudan a representarlas, en un lenguaje distinto al biomédico y psicopatológico. En la última, identificamos y registramos elementos que según nuestras experiencias “escalan” las crisis, y aquellos que nos pueden ayudar a su desescalada.

No pretendemos ofrecer respuestas ni reflexiones acabadas, sino compartir un poco de lo que entre todxs construimos durante este taller. Esperamos que este breve material sirva para seguir provocando reflexiones y alianzas que permitan trascender el modelo médico dominante, y activar así la acción colectiva y el apoyo mutuo.

Silvestre y Grecia





crisis:

cambio profundo y de consecuencias importantes en un proceso o una situación, o en la manera en que estos son apreciados.



¿Cómo sentimos e identificamos las crisis?

el cuerpo te avisa

agotamiento

Contraste
(sensaciones
contradictorias)

**INTENSIDAD
IMPOTENCIA**

ABRUMA

DESPERSONALIZACIÓN

Pérdida de
control

ALERTA

Otro Ritmo

Sensación de peligro

PARÁLISIS
VERSUS
PENSAMIENTO ACELERADO

Las metáforas

tetera

Vasija de metal, loza, porcelana o barro, con tapadera y un pico provisto de colador interior o exterior, la cual se usa para hacer y servir el té.

presión
explota
ruido
ebullición

y después:
quietud

pastiche

Imitación o plagio que consiste en tomar determinados elementos característicos de la obra de un artista y combinarlos, de forma que den la impresión de ser una creación independiente.

hay una diversidad
de experiencias
+
muchas cosas en
común

caída

Declinación o declive de algo; por ejemplo, la de una cuesta a un llano.

estar abajo

colapso

Dstrucción, ruina de una institución, sistema, estructura, etcétera.

desparramamiento

autopista

Carretera con calzadas separadas para los dos sentidos de la circulación, cada una de ellas con dos o más carriles, sin cruces a nivel.



acelere

máquina

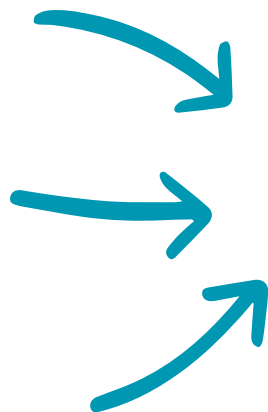
Artificio para aprovechar, dirigir o regular la acción de una fuerza.



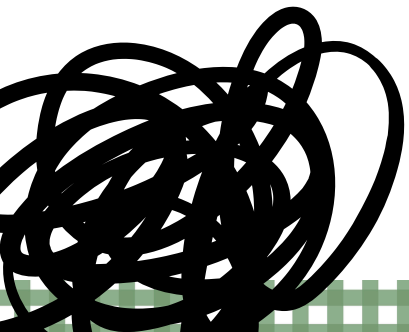
bucle
repetición

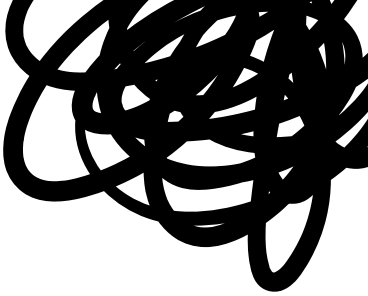
pasarela

Pasillo estrecho y algo elevado, destinado al desfile de artistas, modelos, etcétera, para que puedan ser contemplados por el público.



condicionamientos externos
control; miedo
sobrestimulación





TIEMPO



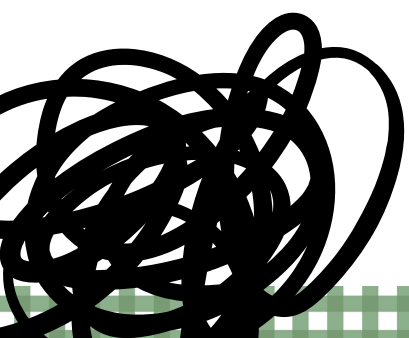
¿es una "crisis" cuando el malestar es constante?



VISIBILIDAD



¿cómo se ve, o se supone que se ve, una crisis?



**"nos han echado
la culpa de las
crisis"**





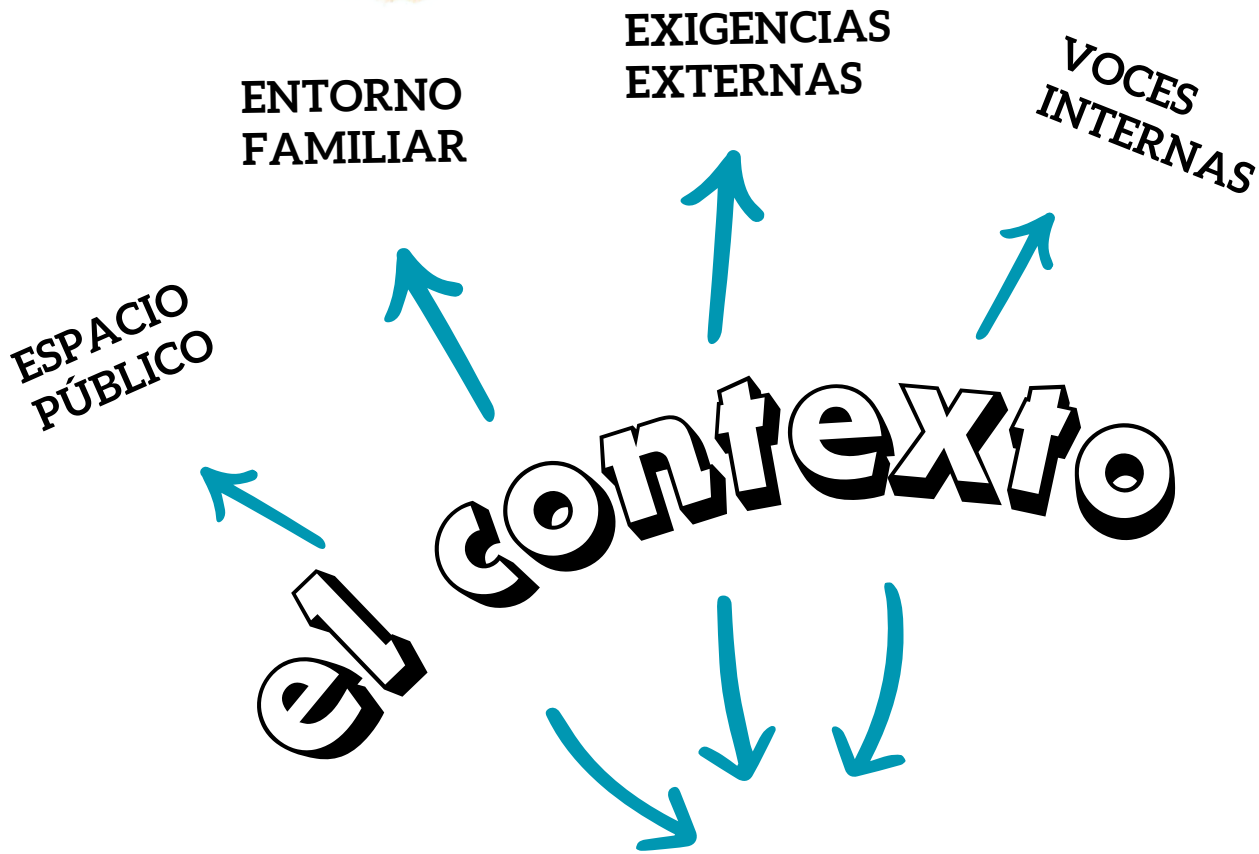
escalar:

Subir, trepar por una gran pendiente o a una gran altura.

Dicho de magnitud que carece de dirección.



¿Qué hizo que escalara?



- No posibilidad de descanso
- No dormir
- Saturación
- No tener en cuenta las propias necesidades
- Rechazo a adaptarse
- "Esclavización" laboral
- Creencia de que el malestar y la locura es algo individual
- Considerarnos como máquinas = "eres defectuoso"
- Tener expectativas de recibir respuestas heroicas
- Las violencias institucionales

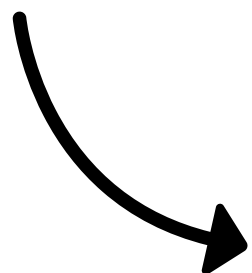
**"el sistema está
hecho para que
une entre en
crisis"**

Entonces, ¿qué necesitamos?

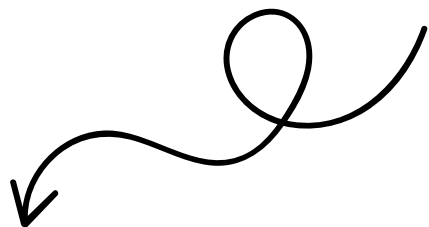
- Pausa
- Tiempo para desacelerar
- Silencio (del entorno cuando abrumba)
- Poder poner límites
- Que no me juzguen
- Condiciones materiales dignas
- Respeto de nuestras vidas durante la crisis
-

¿En qué consistiría el
"desescalamiento"?

desescalamiento $\neq$ evitar las crisis



HABITAR
colectivamente
LAS crisis



NO SÓLO SOMOS
LA VÍCTIMA

- No exponerse a ciertos lugares/entornos
- Ajustes razonables
- Cuidado del cuerpo
- Usar bloqueadores de sonido
- Límites
- Estar con la naturaleza
- Apoyos no impuestos
- Amistades y redes
- "Entrenar la voz" (esa lectura del propio cuerpo "antes de")
- Recuperar nuestras herramientas de conocimiento

Y tú/ustedes....

¿Cómo definen una crisis?

¿Cómo se siente?

¿Cómo la identifican?



¿Qué necesitan durante una crisis?

¿Qué elementos permiten que desescale?





"Mis sentimientos empezaron a cambiar cuando descubrí la existencia del Proyecto de Liberación de Pacientes Mentales de Nueva York, uno de los primeros grupos de este tipo. Hablamos de nuestras experiencias y descubrimos qué similares éramos. Tanto si habíamos estado en sombríos hospitales estatales como en costosos hospitales privados, tanto si habíamos estado allí de manera voluntaria como involuntaria, tanto si nos habían llamado esquizofrénicos, maniaco-depresivos o lo que fuera, nuestras historias eran extraordinariamente similares. Habíamos experimentado las drogas, el desprecio de quienes supuestamente nos "cuidaban". De esta creciente conciencia surgió una comprensión más profunda del verdadero propósito del sistema de salud mental. Ante todo, éste era un método de control social."

Judi Chamberlin (1946-2010)

Por nuestra cuenta: alternativas autogestionadas frente al sistema de salud mental





Abolición de lógicas de castigo y encierro