



Autoediciones
LA PORVENIR

**LA
PSICOTERAPIA
HA
MUERTO**

CRÉDITOS

Coordinado y generado por Autoediciones La Porvenir
Diseño y maquetación por Yami Fritzler
Revisiones de Egutxu S. Aranaga y Miriam Embara
Impresión realizada en Dortoka (Bilbao) en Enero 2023.

Autoediciones La Porvenir
autoediciones@laporvenir.org

¿Sabes todo eso de la policía? Pues la psicoterapia lo mismo.

Olaia Fernández.

habláramos sobre lo que nos pasa no podría ser una única hora de terapia semanal. Se convertiría en muchas más horas, y eso quizás no se puede pagar.

I: Se convertiría en compartir entorno y red, en crear una comunidad en la que haya escucha y nos hagamos cargo de lo que les pasa a las personas de alrededor.

O: Esa es la clave: la jerarquía en la relación. Y precisamente así se deshace la jerarquía, contando lo que a una le pasa, mostrando sus sentimientos, mostrándose vulnerable.

I: De repente me ha entrado la fantasía de que dejara de existir la terapia y que los conflictos circularan por donde suceden y hubiera predisposición a la escucha, donde no pagáramos por espacios donde poder hablar y ser escuchadas.

O: Un mundo donde no hubiera terapia, pero sí vida en común y cuidados.

PRÓLOGO

Me propusieron hacer el prólogo y he hecho el esfuerzo de tener la confianza propia de poder escribirlo y abrir este fanzine sobre la problemática de la psicoterapia.

En mi vida he pasado por varias terapeutas y la verdad es que ninguna me ha servido, ninguna me ha solucionado las crisis, los insomnios, los traumas... Y desde hace un tiempo, esta incapacidad, con respecto a las terapias, para solucionar sufrimientos, no me extraña para nada. ¿Cómo ayudarte a que desaparezca el ruido mental, el sufrimiento psíquico y los pensamientos suicidas, una persona a la cual no conoces ni te conoce? Aunque vayas de manera regular, cuando esta manera regular se trata de ir cada dos semanas, porque para ir más veces no alcanza el dinero que te están dando las amigas, que creen que te puede ir bien y salvarte de todo ese dolor que llevas encima y que vas esparciendo alrededor.

A todas las terapeutas las he visto como gente muy lejana, desconocidas. Por muchas veces que nos viéramos. Siempre me han tratado como una persona que tiene problemas y que va ahí a tratar de que le ayuden a solucionarlos. Y la verdad, nunca he tenido la sensación de que fuera a servirme o calmar mi sufrimiento. He ido, un poco por una parte, para ver si me ayudaban; y por otra gran parte, para que mi entorno pudiera tener la esperanza de que yo estuviera mejor. Pero no, eso no sucedió nunca.

¿Por dónde empiezas a contarle tu vida a una terapeuta que desconoce todo de ti? ¿Por el día de ayer? ¿Por la infinidad de problemas vividos en la infancia? ¿Por la adolescencia? ¿Por tus crisis? ¿Por disparadores? ¿Por las personas que desaparecen cuando no hay calma, sino crisis? ¿Por los tropiezos con parejas o amantes a causa de crisis? ¿Por el vacío que sientes? ¿Por la cicatriz que tienes en el antebrazo? ¿Por una represión policial que te ha causado un dolor que te persigue y aparece en cualquier momento? Por dónde comienzas.

Cómo hacer un hilo conductor con alguien que no te conoce y que te da una hora y que, tras según qué intervención, viene una respuesta que, en muchas ocasiones, se te hace marcial y piensas... “¿qué hago aquí?”

La última terapeuta que probé, a la cual solo fui a una sesión, al comentarle que soy lesbiana, me respondió que era lo más común en las mujeres que han sido abusadas en la infancia. No le respondí. No regresé.

En 2009 salí del país, me fui a México y estuve fuera 7 años. A la vuelta, tuve la suerte de regresar a mi casa, con la familia que había dejado hacía tantos años y que se había agrandado con gente maravillosa con la que compartir la vida y, a día de hoy, ser parte de mi familia también.

Una chica, a la que conocía menos, se estaba por ir de la casa, se había hecho terapeuta gestalt. Ella ya estaba trabajando de esto y dada esta situación decidió dejar de compartir casa, dejar de okupar e irse a alquilar con el sueldo que estaba cobrando de las terapias. Un día le pregunté por la terapia, para ver si yo podía utilizar ese recurso con la idea, una vez más, de calmar mis ansiedades, mis dolores y mis traumas.

Me dijo que eran 50 euros por sesión. Le dije que no tenía dinero, que podía conseguir, pero no podía llegar a pagar 50, que si podía ser por menos. Ella me respondió que no, que ese era el precio fijado y que era algo así como un pacto entre terapeutas gestalt, que no se podía modificar el precio de la sesión. Le dije “ok”. Me entró enojo, pero no se lo mostré.

Días más tarde, me preguntó por un cuaderno (yo soy encuadernadora). Le respondí que costaba 150 euros (en ese momento, los cobraba a

I: ¿Qué cosas te has cuidado de no exigirme?

O: Voy con pies de plomo, no quiero caer en la trampa de que este espacio que tenemos se convierta en terapia. No quiero preguntarte por el porqué de lo que me pasa, pedirte respuestas o consejos, o pedirte que me digas lo que tengo que hacer. Pero, aunque no lo haga directamente, no quiere decir que no sienta el impulso de hacerlo a veces.

I: Entiendo. Es como cuando a mí me salían los automatismos de terapeuta, ¿te acuerdas? Que te lo decía en alto: ay, casi me sale darte un consejo, ya estoy otra vez haciendo de terapeuta. Menos mal que ya hace tiempo que no me pasa.

O: Eso, yo reviso las palabras para que este no sea un espacio de terapia. Me responsabilizo de lo que hago, supongo que no quiero que sea un espacio en el que buscar mi arreglo. No quiero que se vuelva eso, quiero hacerme cargo de mis cosas y escuchar bien las tuyas. Quiero que sigamos hablando y pensando juntas, las dos.

I: Y... ¿qué crees que pasaría si las terapeutas hablaran de sus vidas con sus clientes, como lo hacemos tú y yo?

O: Que sería mucho más violento pagar las sesiones, porque sería evidente que se está mercantilizando la amistad.

I: Claro. Si las terapeutas hablaran de lo que les pasa con sus clientes se formarían relaciones de amistad, de vecindad, o lo que venga después.

O: Es que las demás profesiones no cobran por escucharte, te cobran por el tiempo empleado y por el servicio que te dan, y de paso te escuchan. Pagaríamos el tiempo, no la relación. Pero claro, si

servicio. Por eso yo no voy a terapia, ni siento que estas conversaciones que tenemos sean nada relacionado con la terapia.

I: Curioso. Te juntas con una ex-terapeuta una vez por semana para charlar, ¿y no sientes que sea un espacio de terapia? Estoy segura de que antes de que nos empezáramos a juntar para charlar esperabas, aunque sea, un poquito de terapia...

O: No esperaba nada. ¿Yo te conozco a ti, sabes? Tú eres mi amiga, no sabía que esperar porque te conozco, eres imprevisible. Y es que tú eres mi amiga antes que cualquier otra cosa. Quedamos para hablar una vez a la semana y nos ponemos al día, reflexionamos sobre nosotras mismas, nos aportamos mutuamente. Estoy segura de que aquí llegamos a las mismas conclusiones que puede llegar la gente en terapia. Este espacio me parece enriquecedor porque no hay una jerarquía, aunque yo al principio te la otorgaba porque has estudiado psicología y has sido psicoterapeuta. ¡Pero tú siempre me ponías en todo en duda! ¡Hasta el lenguaje que utilizaba! “¿Quién te ha dicho a ti que tienes una fobia?” “¿Traumas? Si los buscas los vas a encontrar”. Yo te preguntaba por el porqué de las cosas que me pasaban, ¡y tú contestabas que no lo sabías!

I: Es que no tenía ni idea.

O: Ahí me reeduqué y entendí que no eras mi psicóloga, aunque a veces todavía me cuesta por todo lo aprendido ahí fuera... Son golpes de realidad, aquí no hay terapia que valga. Y yo venga a hacerte preguntas para que me dieras respuestas, y no las obtengo. Ay la incertidumbre... es que igual no hay respuestas, y si las hay las estamos encontrando entre las dos. Otra cosa es que yo no he querido exigirte cosas, me he cuidado mucho de eso. Yo no he querido exigirte nada como psicóloga.

15). Le dije: “Tardo unas 3 horas en hacerlo, la hora a 50 hacen un total de 150 euros”. No me respondió y nunca más hablamos de ello. Y yo nunca más le pregunté por su trabajo. Y a día de hoy ni lo quiero, ni lo busco. Ni la gestalt, que la conozco superficialmente. Me enfadan esas ramas que se basan en “lo primero eres tú”, aunque se esté cayendo el mundo de cualquiera a tu alrededor y no piensen en una solución como reunir un grupo de apoyo y no dejarlo en eso de “tu bienestar antes que nadie”.

Creo en la familia escogida, la que me conoce y con quien me puedo sentar a hablar sin tener que comenzar de cero, ni explicar ciertas cosas. Las amigas que crean una red de apoyo y están pendientes en las crisis y en las alegrías.

Creo en la gestión colectiva de las situaciones difíciles y en la suerte que tengo de que existan a mi alrededor, porque con esas compañías no hay que comenzar de cero, no hay expertas. Hay escucha y se habla de lo que se tenga que hablar. Y habla quien quiere hablar, quien tiene algo que decir, que aportar. Y se van desenredando nudos. Y se va haciendo red. Y una va sanando y resolviendo problemas y creyendo en esta forma de afrontar el sufrimiento. Y en esta red hay gente con quien compartir experiencias, tropiezos, soluciones, dolores y sufrimientos; y todo en primera persona, desde las propias experiencias. Y hay gente que se ha salido de las instituciones y ha apostado por esta forma de hacer. Quizás les han cambiado ciertos aspectos de sus vidas, como la economía, los horarios, la implicación; pero tienen y tenemos más seguridad de que así, las cosas cambian y se mueven.

Con estos diálogos y en la organización de apoyos, se me abre una ventana a la esperanza. Porque mi cabeza lleva años pensando en por qué: por qué los feminismos están en instituciones y no en las calles, en los centros sociales, en lugares que se podrían abrir y trabajar desde ahí. Porque creo en la autonomía de los barrios, de las comunidades. Y

desde dentro no se puede por muchos motivos, porque no todo el mundo tiene acceso, o porque hay profesional y alumna, o porque en algún punto, por mucho que quieras, no puedes desobedecer el orden establecido. ¡Y lo peor es cuando te cuentan y ves que se lo creen! Pero claro, quién apuesta por algo que supone perder un sueldo, o tenerlo más bajo, o perder un trabajo. Quién apuesta por la utopía, por la anarquía... Pues pocas. Por eso agradezco levantar los pies del barro, la mirada del suelo, y no creer que todo está perdido, pues hay gente que está haciendo las cosas distintas, en red. Porque creen en las utopías, que de esta forma dejan de serlo.

Salud y Anarquía.

Crischu

I: Me parece difícil pensar en una relación personal cuando solo habla de lo que le pasa y se muestra vulnerable una de las partes.

O: Claro, es que la terapeuta no te cuenta nada. Para ella será una relación profesional, pero para la clienta la relación es personal. Mira, se me ocurre un ejemplo: yo he ido a piano durante 10 años. Todas las semanas durante 1 hora hacía piano con Svetlana y cuando no tocábamos el piano nos contábamos cómo nos iba. Ya no voy a clases de piano, pero seguimos manteniendo el contacto. Otro ejemplo: yo voy a la peluquería dos veces al año –a donde, por cierto, tengo que llamar–, pero cada vez que voy mi peluquera y yo nos contamos la vida entera. Cuando ves durante mucho tiempo a alguien se convierte en parte de tu vida, no puedes evitar tener sentimientos mínimos de afecto hacia alguien que ves todas las semanas. La diferencia entre una terapeuta y mi profesora de piano o mi peluquera, es que sí que me hablan sobre lo que les pasa.

I: ¿Entonces la diferencia principal entre la terapia y el resto de espacios donde se intercambian servicios tiene que ver con quién habla de lo que le pasa y quién no?

O: Para mí, la barrera es esa. Las terapeutas no hablan de sí mismas. No es un toma y daca. No sé por qué tu peluquera si puede hablarte de su vida y tu terapeuta no. ¿A lo mejor puede ser un tema de elitismo? No es bueno ni malo que tú no te cortes el pelo, pero sí que oigas voces. El tema es que aquí hay dos grupos: los que están bien y los que están mal. Los enfermos y los que no lo están. Tu no vas a la peluquera para mejorar como persona, tú vas a cortarte el pelo. A terapia vas a cambiar tú, a curarte, a crecer. Es que si cuando estás enferma o te encuentras mal no vas a terapia, lo estás haciendo mal. La sociedad dice que tienes que estar bien. Es eso lo que te sitúa en un plano distinto con tu terapeuta al que estás con tu peluquera o con otra persona que ofrezca un servicio. Además, los otros te dan un extra, un

¡Es un placebo taaan bueno! Tengo amigos que llevan toda la vida yendo a terapia, pero nunca mejoran, el mismo problema viene y va. Algunos amigos míos no se lo explican, “seguro que no les cuentan la verdad” dicen. Mi sensación es que no hay recetas definitivas y que la terapia no da soluciones. Las personas que conozco que van a terapia llevan yendo mucho tiempo, no han ido un año y ya está. Es como si fuera adictivo, vas una vez y ya no puedes dejar de ir. Y encima, se gastarán una pasta.

I: ¿Sabes cuanto pagan por sesión?

O: No sé cuánto, mis amigos no me lo han dicho. Solo sé que dedican una parte importante de su sueldo a pagar las sesiones. A una amiga sus padres le dijeron que eligiera entre sacarse el carnet de conducir y las sesiones de terapia, que todo no se podía. Eligió la terapia.

I: ¿Te imaginas que hubiera elegido sacarse el carnet? A lo mejor cogía el coche y no volvía.

O: Jajaja. Eligió lo que tocaba. Ahora también tiene carnet, pero no sé si sigue yendo a terapia. Volviendo a lo del dinero, supongo que tiene que ser violento terminar de abrirse con alguien y que cuando da la hora te diga “hasta aquí”; entonces le das el dinero y os veis otro día. Ahora pienso que tiene que ser muy difícil tener una relación muy personal con alguien y que de repente llegue el momento de pagar. Entiendo que la gente tiene que vivir, pero claro, esa persona no está ahí porque te quiera a ti, está ahí porque le pagas. Es una relación personal que se mercantiliza.

I: ¿Pero personal para quién?

O: Para la clienta. ¿A lo mejor después también para la terapeuta?

LA PSICOTERAPIA DESDE OTRO LUGAR: SOMBRAS A LA LUZ DE LAS POLÍTICAS LOCAS.

Patricia Rey Artime.

Hacia primeros de los años noventa mi familia y yo recurrimos a la psiquiatría por primera vez, cuando a mí, que era la más pequeña, me sobrevino la locura, en esa manifestación de la que en general conocemos poco y que esta disciplina reduce a la palabra “psicosis”. Visto ahora, algunos comportamientos susceptibles de llegar al diagnóstico se hallaban latentes en algunos momentos por muchas partes, gracias a una gran suma de malestares acumulados intergeneracionalmente por todo el conjunto, unidos al ambiente, las muchas carencias y toda una mecánica estructural opresiva.

Fue el mismo psiquiatra que me atendió –que había participado en la reforma psiquiátrica de los años ochenta, y al que seguí viendo durante años de forma intermitente–, el que insistió, una vez superados los primeros envites de la crisis inicial, en que ni él, ni los servicios de salud, ni tan siquiera su especialidad podrían aportar, en su opinión, soluciones o herramientas que sirvieran de ayuda alguna para afrontar el problema.

Muy al contrario, este médico se esforzó en prevenirme acerca de la consistencia y las consecuencias de los tratamientos psiquiátricos imperantes, en un momento en que la psiquiatría biologicista y sus discursos imponían su pujante hegemonía, que vendría a representar el enfoque mayoritario y recurrente al abordar todo tipo de cuestiones a lo largo de toda la década restante, empapando desde los ambientes clínicos a las conversaciones más ligeras.

Él me habló de los riesgos de la institucionalización y sobre los procesos de cronificación. De la escasez de conocimientos, ciencia y eviden-

cia suficiente.

De la inexistencia de terapias y recursos útiles. Y también de lo inadecuadas o incluso lesivas que le parecían algunas de las técnicas y remedios empleados. Aludió a la psicoeducación –le parecían inapropiados para una gran mayoría el tipo de apoyos y actividades que se ofrecían desde los centros públicos, por un conjunto de razones bien argumentadas– y a las soluciones psicofarmacológicas, con cócteles de sustancias de uso abusivo frecuente y daños comprobados. Según él, destinados a adormecer los “síntomas”, y a los que era muy contrario.

El campo se estrechaba en relación con qué poder hacer. Y el tratamiento del que yo podía disponer –planteando y afrontando entonces la locura como un problema individual– se reducía a una serie de consultas psicológicas y psiquiátricas, muy espaciadas y destinadas a comprobar el flujo de “alteraciones sintomáticas” en función de las medicaciones prescritas, y al control de la ingesta y la administración de las mismas.

Así que, conversando sobre mis necesidades y la falta de alternativas, apareció entre ellas la “psicoterapia”, sugerencia por la que terminé optando y que a él le parecía más adecuada, a pesar de ser una solución costosa y a largo plazo, inconvenientes insalvables para una amplia mayoría.

Fue así como inicié un proceso en el que, durante mucho tiempo, la psicoterapia y la relación terapéutica establecida con mi psicoterapeuta fueron prácticamente el único apoyo externo algo consistente que pude encontrar y a cuyos resultados óptimos puedo aludir. Una relación que, extendida de forma intermitente, finalizó o más bien se transformó, unos veinte años más tarde.

Parto de este relato para contextualizar un poco mi mirada crítica

dice: Anne Germain, la médium estafadora.

O: ¡Esa misma! Sacaba a alguien del público y le sentaba en frente de ella. El presentador era el Jordi González, él era el intérprete que le traducía. La Anne era muy buena observando, tenía ese don de quedarse contigo. Supongo que ella te observaba y te encontraba cosas. “Percibo la presencia de un señor”, “¿es un señor mayor?”, “¿se fue hace mucho?”, “¿es tu abuelo?” y claro, acertaba, y entonces hablaba con tu abuelo. “Lo haces muy bien, está muy orgulloso de ti”. La gente lloraba. Conclusión: Anne Germain no hacía nada, lo hacías todo tú. Lo interpretaba todo y los voluntarios que sacaba se lo confirmaban todo el rato. Después tuvo tanto éxito que le dieron su propio programa.

I: Y esta terapeuta ficticia de la que me has hablado, que te escucha, te da deberes, te interpreta, ¿cómo imaginas que te trata?

O: Pues imagino que entre algodones. Hombre, si te tratan mal tu no cuentas nada, tú te cierras. Así que te trata bien para que sueltes prenda. Tienes que sentirte cómoda. A veces incluso te picará un poco para que reacciones si no estás hablando de lo importante.

I: Qué interesante esto que cuentas.

O: Es que todo el mundo habla muy bien de su terapeuta. Bueno, una amiga un día me dijo que hasta la segunda o tercera no aciertas, como si no encajarais, pero cuando la encuentras debe ser algo maravilloso.

I: ¿Y tú qué opinas de eso?

O: Pues que hay cosas que no están bien, que habrá que cambiar como sociedad... ¡pero es que a la gente en terapia se la ve taaan feliz!

como terapeuta que yo era, tenía que ir a mirarme. Era mucha presión, porque vaya terapeuta de mierda iba a ser si no...

O: ¡Anda! ¡Si no ibas a terapia no eras autoridad! ¡Tú también tenías que pasar por el taller!

I: ¿Y tú cómo te imaginas que es la terapia?

O: Supongo que es un espacio formado por dos personas: la terapeuta y la clienta. La terapeuta le pregunta a la clienta por cosas sobre su vida y la clienta contesta. Puede que caiga alguna regresión en busca de traumas del pasado... ¡como si todo tuviera que ver con eso! Por lo demás, imagino que lo típico, que la terapeuta a veces termine con un consejo y, otras veces, la clienta se vaya con deberes.

I: ¿Y cómo te imaginas a la terapeuta de esa terapia que me describes?

O: Yo, por como habla la gente en general y lo que dicen mis amigos, imagino que debe ser como un ángel, muy buena gente, debe dar siempre en el clavo. Es que siempre te adivinan lo que tienes.

I: Entonces, ¿son magas?

O: No sé si es que se les da la razón.

I: Jajaja

O: Yo me lo imagino como la Anne Germain. ¿Te acuerdas de ella? En Telecinco hizo mucho dinero. Lo que hacía era hablar con alguien de tu pasado.

I: Acabo de mirar quién es en internet. He encontrado un artículo que

sobre la psicoterapia, que ha ido variando. Primero porque soy consciente de los muchos cambios que han tenido lugar desde aquel momento –quizá imperceptibles a otros ojos– muy significativos para quien experimentaba la locura entonces y lo hace ahora. Aunque siempre ampliamente insuficientes, algunos se han materializado. En segundo lugar, porque son muchísimas las personas que han descrito a la psicoterapia y a sus psicoterapeutas como un recurso y una relación provechosas, que les han resultado desde útiles, hasta fundamentales o muy vitales. Y lo cierto es que no lo dudo en absoluto, de la misma forma que no pondría en duda cualquier otro recurso de utilidad aludido, por inverosímil que me pudiera resultar a mí, o al resto de personas que no compartan su valoración.

Por último, lo hago también para poner de relieve mi tardanza en cuestionar siquiera los beneficios que pareció reportarme la psicoterapia psicoanalítica desde el primer acercamiento; en reparar en inconvenientes y en reflexionar sobre algunos productos no deseados de esta “terapia”, o de la clase de relación sostenida; en poder hacer una valoración que se extendiera más allá de mí misma.

En definitiva, en adquirir una perspectiva política acerca de la locura y la psicoterapia. En poder pensarla de forma paralela y en relación con las ideas políticas en torno a la locura y su afrontamiento, y a mi propia evolución.

Así que quiero con esto pasar esa página común tan conocida, una “narrativa sobre recurrente”: muchas veces he pensado que pude sobrevivir gracias a la psicoterapia y a mi psicoterapeuta, y en qué hubiera hecho de no haber podido contar con ellas. Sin embargo, desde mi punto de vista, una cosa son los recursos de salvación del malestar personal, otra muy distinta los de construcción de salud colectiva.

Los cambios en el panorama a los que aludía antes, unidos a mis

fluctuaciones y los progresos de mi entorno –el inicio y la continuidad de la militancia activista más consciente, el encuentro con los discursos políticos de la locura, la escucha a muchas otras personas en torno a estos debates, la profundización en la crítica y mi propia necesidad de emancipación y autonomía– comienzan por resquebrajar la primitiva creencia, sin fisuras, en las bondades de la llamada “cura por la palabra”; para terminar por diluir prácticamente por completo –por hallarla entre obsoleta y cómplice– mis esperanzas de que la amplitud de inconvenientes que plantea la psicoterapia puedan ser superados por algunas de sus ventajas.

A medida que iba avanzando en el laberinto de encuentros, las experiencias, lecturas, estudios, ideas y, también, la práctica sobre cómo afrontar las crisis, incluidas las propias, y el sufrimiento psíquico en general, iba encajando y desencajando algunas piezas. Ellas pusieron de manifiesto para mí, entre algunas nuevas dudas, otras muchas certezas: desterrada ya la psiquiatría y sus etiquetas diagnósticas, desveladas las falacias del biologicismo y sus daños; desechada la concepción de estos procesos como problemáticas de índole individual; puesta en evidencia la importancia de los determinantes sociales y estructurales de los malestares, con el convencimiento de la necesidad de corresponsabilización de los entornos y las comunidades en la gestión de las violencias que provocan sufrimiento psíquico y en la reparación de sus consecuencias; de la urgencia de otros enfoques, rigurosamente respetuosos con los derechos humanos y con las narrativas de las personas, basados en perspectivas de justicia social.

En sus nuevas configuraciones, mis formas de pensar y encarnar los cambios reflejaban la influencia del potencial de la dimensión política y de la politización del malestar psíquico. Y también el resultado de haber comprendido la necesidad de concebir la tarea concreta de gestión de los malestares psíquicos, en sí y de forma irrenunciable, como motor mismo de transformación social, que implique el compro-

I: La creencia de que tenías una fobia. Eso suena a imposición.

O: En el punto en el que estoy ahora no quiero ni cambiar ni curar nada de lo que siento, no tiene sentido para mí, pero antes sí. Siempre me decía a mí misma que algún día iría a tratarme la fobia. Pero a raíz de estas conversaciones que tenemos, y de la vida misma, me he dado cuenta de que no me hace mucha falta lo de ir a terapia; lo que verdaderamente me pasa es que tengo ansiedad, y teniendo ansiedad todo es peor. Yo ya me había autodiagnosticado, pero equivocadamente: no es una fobia, yo lo que siento es ansiedad. Simplemente el hecho de asumir que es algo que me pasa y hacerme cargo de lo que sucede, me alivia. Tengo la sensación de que pensar así me ayuda a estar mejor. Pero hacerlo es muy difícil, todo el mundo te lo reafirma.

I: ¿Qué es lo que todo el mundo te reafirma?

O: El lenguaje cotidiano está lleno de psicopatología. Que si TOC, que si depresión, que si fobias... Es difícil pensar que lo que nos pasa es ¿normal? Además, casi todos mis amigos van al taller.

I: ¿Al taller?

O: Claro, a terapia, donde se supone que te arreglan. Creo que en mi caso eso ha contribuido a pensar en que tengo que tratarme. “Es lo mejor que puedes hacer” dicen. La sociedad está tirando por esos derroteros, es un blanqueo total. Lo que hay que hacer es ir a terapia, no preocuparse en poner atención y tratar de cambiar lo que nos está pasando.

I: En mi caso, cuando decidí ir a terapia en un momento muy difícil, era la primera opción que encontré, una salida que incluso iba antes de hablar con mi gente de lo que me pasaba. Y no tanto porque la gente de mi alrededor fuera a terapia o apoyara mi decisión, sino porque

COMO ANNE GERMAIN

Itxaso Gardoki.

Oli y yo somos amigas desde hace ocho años. Nos conocimos en una ciudad lejana en la que vivimos durante un tiempo. Es de esas amigas de las que, aunque no veas a menudo, sabes que es de verdad. Aunque no hablábamos con frecuencia, siempre intentábamos vernos por lo menos una vez al año, hasta que volvimos a coincidir viviendo en la misma ciudad hace unos meses. Uno de esos días en los que nos juntamos a tomar cervezas, me pidió que le recomendara una terapeuta, que se había dado cuenta de que tenía cosas que solucionar. Yo le dije que ya no hacía eso –ni lo de recomendar terapeutas, ni mucho menos lo de hacer terapia–. Me lo volvió a preguntar unas cuantas veces más. Aunque ahora ella lo niegue, estoy segura de que me estaba tirando la caña y buscando que charláramos tranquilas de lo que le estaba pasando. Con gusto, me ofrecí voluntaria para escuchar lo que tenía que para contar.

Diez meses después de nuestras conversaciones semanales, viviendo ahora en ciudades diferentes, un miércoles más Oli y yo nos juntamos por videollamada para tomar el café (en su caso, un potaje de avena y plátano). Le he pedido que venga preparada para responderme a algunas preguntas.

Itxaso: Yendo atrás en el tiempo, ¿qué pasó para que pensaras que tenías que o necesitabas ir a terapia?

Oli: Un clásico, la creencia de que tenía una fobia. En aquel momento en el que comenzamos a charlar era lo que pensaba, verlo así era importante para mí. Mi mente todavía iba por esos caminos, por los de la terapia de toda la vida.

miso activo de las partes, convertidas a su vez en agentes de cambio, hacia entornos y comunidades más justas y más saludables.

Bajo estos apriorismos, toda solución, aun basada en presupuestos de orden no biologicista, en el diálogo, en la relación y en la palabra, pero que resulte incapaz de materializarse de forma flexible como parte de esos cambios necesarios, o toda “terapia” que pudiera contribuir, con sus intervenciones o por omisión, a perpetuar las causas en las propias raíces del malestar, quedan fuera de consideración.

También aquellas que situando a una sola persona en el epicentro de la problemática y promoviendo como objetivo de la terapia su transformación personal, la cargan de toda la responsabilidad en la gestión y el restablecimiento del equilibrio roto. Algo que en innumerables ocasiones termina por dar lugar a procesos de resignación o adaptación a las causas de los males, muchos de ellos producto de situaciones susceptibles de ser modificadas, otros devenidos de injusticias manifiestas o incluso de hechos delictivos. En definitiva, cualquier ayuda que construya diques para los síntomas y el dolor individual, impidiendo transformaciones radicales y colectivas; ayudas que ponen torniquetes para la canalización de los malestares sociales, bloqueando realmente la posibilidad de atajarlos y perpetuándolos. Cabe incluir también aquellos derivados de la propia “relación terapéutica”, cuyos códigos garantizan un orden inalterable por el que se rigen tanto esta, como el “tratamiento”.

Así que, paulatinamente, la psicoterapia termina por revelarse como una pieza de difícil encaje como recurso válido para mí. Opinión sustentada en una abundancia de argumentos concretos, además de estos, los de índole más general que he expuesto y que comparto con muchas de sus voces críticas y una gran parte de mi entorno.

Acerca de mi experiencia, logré tras muchos años poner fin a mi propia

psicoterapia psicoanalítica, con sus luces y sus sombras, que de todo hubo, y transformar esta relación ciertamente singular, difícil de romper, que en algún momento dejó de ser una necesidad y de representar una alternativa al sufrimiento. En ambas había observado carencias y experimentado limitaciones, o problemáticas de orden secundario, que terminaron por generar en mí una gran ambivalencia e inquietud. Desde entonces nunca he vuelto a pensar en la psicoterapia como una opción deseable, necesaria o útil, más que de forma puntual y ante la inexistencia de otras opciones. Pero seguramente no podría pensar lo mismo ante el desconocimiento de otros enfoques, recursos y alternativas a la psiquiatrización y al afrontamiento de las crisis.

Añadir que, entre relatos de experiencias positivas, muchos, y negativas otros, me son también frecuentes las vivencias compartidas acerca de relaciones psicoterapéuticas que fueron bien valoradas en su inicio y dejaron de serlo con el acontecer del transcurso de la terapia, o más adelante, tras su abandono o conclusión. Además de otros que hacían notar problemas causados por una profunda dependencia o falta de autonomía respecto a la terapia o a la figura del o la terapeuta. De su idealización, de algunas expectativas frustradas en torno a las posibilidades de la relación, o de dolorosas obsesiones fundadas en los mimbres de eso que se denomina la “relación de transferencia”.

Lo cierto es que personalmente, desde la reflexión y la experiencia, mis dudas han hecho que haya terminado también por distanciarme de quienes se interesan por proponer y estudiar posibles cambios, modificaciones y mejoras para la renovación: simplemente, adaptar la teoría y la práctica a los tiempos y al desarrollo de algunas nuevas ideas o conceptualizaciones.

Y creo que algunas de las incógnitas especialmente inquietantes que

con fuerza a esta cualidad inherente de las sociedades neoliberales, de cómo mercantiliza a precios desorbitados nuestra vulnerabilidad. Y lo más importante, de cómo taponar lo colectivo. Para mí lo más grave es eso, su forma de taponar, de una manera casi romántica, las acciones directas y colectivas de las que somos dueñas. De cómo maquilla la decisión de ir a terapia como una elección individual que favorece y cuida a tu entorno. ¿Quién no ha escuchado: “voy a terapia para no cargar a mi entorno”, “voy a terapia para que mis seres queridos no tengan que escuchar mis problemas”, “voy a terapia para tener un espacio para descargar”?

Yo siento ese voy a terapia para no cargar como un voy a terapia para ser más funcional, más productiva, para no molestar, para bailarle el agua al capital. A mí me gusta molestar, por eso he decidido dejar de ir a terapia y colectivizar mis respuestas.

Cuando hablo de respuestas colectivas, hablo de acciones directas y concretas, hablo de apoyo mutuo. Hablo de antiautoritarismo y de anarquía. Hablo de amor.

Ni la psicoterapia, ni las drogas, ni la institución psiquiátrica nos van a desposeer de esto que es nuestro. De la autogestión de nuestras vidas, de decir lo que nos salga del coño sin ser represaliadas, de trasparenciar lo que nos gusta y lo que nos molesta. No nos van a desposeer, porque cada vez somos más. Sí, cada vez somos más y más unidas. Que tiemble la institución, que tiemble el estado, que tiemblen sus guardianes. Traemos el fuego. Y el fuego es poder. El fuego es acción. El fuego somos nosotras.

mas dos semanas. Anticipamos lo que podía pasar en esas fiestas. Anticipamos que podría pasar si empezaba a salir mucho, a beber mucho, a estar con personas desconocidas. Acordamos no ir a una macrofiesta en Nochevieja, cosa que después me intenté saltar.

Gracias a estos acuerdos mis amigas me pudieron interpelar. Me hace mucha gracia como intenté embaucarlas utilizando mis dotes comerciales, diciendo que esos acuerdos se podían cambiar, que si eran bajo unas condiciones y no sé cuánto tiempo antes, tenía toda la legitimidad para transformarlos. Obviamente no se lo creyeron. Se los tomaron al pie de la letra. Se lo agradezco. Y mucho. Finalmente decidimos no salir. Al día siguiente Elaine, Anarquía Tropikal y yo, nos fuimos a dormir a la montaña en la Jamenawer, mi furgo. Les doy las gracias a mis amigas por venir a la reunión, por animarme a convocarla y a no desconvocarla después.

Era la primera reunión que había convocado yo. Solía ir de facilitadora o invitada a otras reuniones que eran convocadas por otras personas. Después de esta, a la que llamo cariñosamente la de los diálogos anticipatorios, he convocado muchas más. Ya no siento las reuniones como una facilitación, ahora estoy más difuminada, más diluida en ellas, las siento más orgánicas, integradas. Deseo enormemente que esta difuminación tenga que ver con mi desprofesionalización. Deseo que tenga que ver con que lo colectivo se está posando, casi sin darnos cuenta, pasando desapercibido, arraigándose con fuerza a nuestra esencia.

De otra cosa que me he quitado es de terapia, concretamente de terapia psicoanalítica. Ahora tengo 200 euros más al mes. La terapia me sirvió cuando estaba sola, cuando no colectivizaba las penas y las alegrías. Cuando las crisis eran de una sola, cuando eran individuales. De ahí que haya vivido en mis propias carnes la relación casi simbiótica de la soledad y la psicoterapia. De cómo la psicoterapia se agarra

pueden someterse a análisis para llegar a esta conclusión, parten del resultado de la puesta en juego de las reglas en la relación. La que se establece entre “paciente” y “psicoterapeuta”. Presupuestos algunos insertos en el propio código ético o deontológico y otros no escritos, sino tácitamente asumidos.

Ante el análisis conviene no perder de vista el aserto mayoritariamente asumido por el colectivo de personas psiquiatrizadas, cuando afirma: nos sanan las relaciones de calidad. Y quizá formularse la pregunta de qué resulta determinante en una relación de calidad, en el momento actual y en el contexto de una psicoterapia.

Además es necesario asumir la realidad constatable de que dentro del ámbito de las relaciones psicoterapéuticas se acumulan también los fracasos o las injusticias, en el ejercicio de una práctica a la que habremos de denominar terapia, logre sus fines terapéuticos o no, y que habrá de ser remunerada, sea o no de ayuda. Dificultades provocadas por efecto de algunas intervenciones, o por causa de la no intervención, pero habitualmente en coherencia con estos acuerdos y convenciones preestablecidas, que ofrecen un marco de legitimidad a cada paso del proceso. Con lo que no estoy refiriéndome a las malas praxis, sino a lo que es de rigor de manera formal y encuentra su justificación en “la norma”.

Obstruir la manifestación de la locura sin escucharla en correspondencia con su entorno, tratar de poner remedio a su expresión en forma de crisis, por el medio que sea, impidiendo que éstas tengan lugar, implica de antemano la obtención de visiones sesgadas y pobres acerca de sus posibles causas. Pero lo que es peor, puede terminar favoreciendo al ámbito en que tiene lugar el ejercicio de las distintas violencias de resultado enloquecedor, impidiendo cualquier clase de modificación o reparación. Pero el imperativo de no llevar más allá de las paredes de la consulta la responsabilidad o la implicación, o de no ejercer de terapeutas de personas “conocidas”, constituyen excusas frecuentes

para la inacción y la denuncia. Amparándose en argumentos que van desde la debida necesidad de confidencialidad, hasta de salud emocional de la parte profesional, tienen lugar situaciones que, bajo otras circunstancias, podrían suscitar críticas o provocarían dudas en términos de moralidad o incluso de legalidad acerca de la postura de quien las permite o se convierte en su cómplice.

Pienso finalmente, que el que alguien pueda permanecer en su posición de “terapeuta” de forma inmutable, como testigo mudo del desfile de seres doloridos, sin que esto la lleve a sentirse interpelada, a cuestionar sus privilegios dirimiendo su propia responsabilidad en el malestar social, a verse impelida por el deseo de trascender hacia el otro lado de la puerta levantándose del sillón en pro de la acción y de las prácticas colectivas, uniéndose de forma activa a la reivindicación y a la transformación, no puede ser más que un efecto del adormecimiento al que aboca la práctica de la psicoterapia a la parte profesional. Una indolencia que hoy me resulta de una equidistancia burguesa y decimonónica. Si lo hace como parte de su trabajo, producto de una dinámica que la instala a perpetuidad en la posición de poder y la posesión del saber, y la salvaguarda bajo preceptos de cumplimiento normativo, sirviéndole de sustento, entonces además, se requiere de grandes dosis, bien de inconsciencia, bien de ausencia de responsabilidad y compromiso social, bien de cinismo.

Descubrir muy tempranamente que los espacios de supervisión para profesionales son espacios en los que, llegado el caso, se relatan delitos que no se denuncian, puso la guinda a mi decepción. Más de lo mismo.

ha habido tres caídas.

La primera y la segunda más que caídas fueron una intensidad emocional extrema y desbordada. Todavía, después de dos años, no sé muy bien como describirlo. Lo único que sé es que no recuerdo muchas cosas y que cuando me las han recordado, me he avergonzado tanto que aún a día de hoy dudo de si esas palabras sirvieron para algo. Sirvieron para aislarme, y mucho. Sirvieron para sufrir, y mucho. Sirvieron para contenerme, y mucho. Sirvieron para callarme, y mucho. Siento esas palabras como presas y no culpo a las personas que me las dijeron. Nos culpo a todas por no haber podido sentarnos a hablar, por no haber podido dialogar, por no haber podido gestionar lo que pasó. Cuando llegue ese momento espero tener energía para hacerlo, espero tener deseo.

A veces ese deseo se vislumbra vagamente, entremezclándose con una sensación de alivio por intuir las posibilidades; y de angustia, por recordar e imaginar lo que sería el poner en palabras las violencias recibidas y ejercidas. Otras, veo clarísima la necesidad de reparar, siendo consciente de que podría ser un proceso largo, un espacio donde todas las voces tendrían algo que decir, dónde probablemente nunca nada volviese a ser como antes. Es la manera más vivible que imagino. Otras veces solo quiero olvidar, hacer como si nada hubiese pasado, y fantaseo con que las relaciones rotas nunca se han roto y que todo es como antes.

La tercera caída fue a la que respondimos de manera colectiva. El día de la caída decidí convocar un encuentro con personas importantes de mi vida. En esa reunión hablamos de nuestras preocupaciones. Más que una reunión parecía una boda, había invitado a unas 10 personas, de las que vinieron 7. Todas amigas, unas estaban en mi salón, otras online. En esa reunión hablamos de mi susto a recaer, del susto de mis amigas a que me volviese a aislar, del susto a ir a fiestas en las próxi-

perpetuaban la violencia. Es por eso por lo que decidí dejar mi puesto de trabajo. Decidí dejar mi puesto de trabajo y decidí dejar de utilizar eufemismos. No estaba acompañando, estaba violentando.

Yo siento este proceso de desprofesionalización como algo parecido a los procesos de discontinuación y deshabitación de drogas, tanto psiquiátricas como recreativas. Probablemente es así porque mi proceso de desprofesionalización ha ido de la mano de mi deshabitación a las drogas. De ahí el título de “me estoy quitando”. Me estoy quitando pero bien. Y de ir a terapia, pues también me estoy quitando. Que si quiero o que si tengo, me decían. Pues toma que toma. Trá, trá.

Siento estos procesos como análogos. Por su carácter de ruptura, por el antes y el después que han supuesto en mis vivencias y por su reflejo en los caminos que estoy eligiendo ahora. Comparten similitudes como la meta placentera, certera, elegida, decidida. Difieren en las sensaciones que me producen. El proceso de desprofesionalización ha estado atravesado por la felicidad, la energía, la pasión, la compañía. Aunque, también he sido juzgada, despreciada, tratada como una loca, una niña, una caprichosa...Me he sentido muy incomprendida, a veces violentada. En la deshabitación a las drogas he transitado por el miedo, la represión, la contención, la obsesión, la soledad. Por la vergüenza y la añoranza, la añoranza de vivir sin límites, de hacer lo que me diese la gana, de no pensar en las consecuencias, de vivir todo el tiempo en una montaña rusa. Un día abajo, otro día arriba, pero con la certeza de que ningún estado iba a durar más de dos días. Una concepción casi budista de la vida, de la esencia impermanente de las sensaciones, únicamente comparable a la más ecuánime de las meditaciones. Su contraprestación, la soledad.

Colectivizar mi problema con las drogas supuso un antes y un después. El proceso ha durado dos años; en esos dos años ha habido terapia individual, meditación, soledad, aislamiento y mucha culpa. También

En una aldea de la Sierra de la Culebra, una mañana de agosto de 2022.

INVITACIÓN A FRACTURAR LA LINEA DIVISORIA

Lau - Podemos charlarnos por aquí: laukela@gmail.com o por acá: laukela@riseup.net

Invito a esta reflexión en voz alta sobre espacios transfeministas y cultura terapéutica, con el ánimo de intercambiar sentires y conspirar maneras y estrategias colectivas de acompañar los estares de unes y otros.

A lo largo de este escrito, a-terapia se entiende como una performance humanoide experta-escacharrada, donde la experta acompaña discursivamente a la escacharrada¹ a sentirse mejor en su devenir cacharro. Tres condiciones:

- 1) Marco aséptico caracterizado por el no lugar de la experta en relación al lugar de la escacharrada. No obstante, “la mejor experta” pasa por participar en el activismo feminista sin ser vista, por esto de practicar la asepsia.
- 2) Ante la situación de que la escacharrada delire de más y le receten benzodicepinas de más y/o su comunidad decida ingresarla en cualquier unidad de Psiquiatría, la experta puede usar el comodín “yo-de-esto-no-sé-chao”.
- 3) El autoconocimiento de la experta es directamente proporcional al número de cursos y formaciones grupales, que a su vez, es directamente proporcional a su endeudamiento, que a su vez, es directamente proporcional a la legitimidad del precio de sus sesiones pactado con el resto de compas, que a su vez, es directamente proporcional a su rango en el mundo transfeminista. Fin. Con el rango hemos topado.

¹ Escacharrada, concepto simpático y gamberro acuñado por Ivar durante una cena hermosa en un pueblo de Sanabria.

Durante años viví en los nortes blancocuir del bienestar, donde el rango se adquiría con tu colectivo de vivienda, tu cooperativa de agricultura ecológica y el conocimiento aplicado de oficios. En definitiva, el rango giraba en torno a crear estructuras sostenibles de vida al margen de las instituciones del capital colonial. Y en esa autonomía participábamos todes desde nuestros distintos saberes², las terapeutas, facilitadoras, mediadoras, y demás títulos nobiliarios, también. Cuando comencé a indagar Madrip, a principios del 2019, me giró la cabeza. Encontré un sin fin de facilitadoras y terapeutas en ciernes, aplicando sus conocimientos en espacios municipales, centros de autocrecimiento y desarrollo personal. Era otro saber, otro cantar...onírico-discursivo, por esa encrucijada de condiciones descritas. Por otro lado, estaban las activistas-escacharradas pagando sus a-terapias individuales en divanes variopintos con dificultad para llegar a fin de mes. Y terminando la triada, vetos, comunicados y espacios incendiados desprovistos de una cultura de facilitación y acompañamiento grupal, tanto a colectivas como a personas fracturadas por violencias estructurales. Una fuerza centrífuga desde los márgenes, una necesidad de aire externo para poder estar dentro, un único ritmo, una responsabilidad hacia el grupo, pero sin el grupo. Privilegios a la luz de las velas.

Me adentré en el mundo de la facilitación. Y me encontré con una única escuela páter, una institución privada nombrada en siglas, muy heteroblanca, estructurando conocimientos en formaciones modulares, acreditando y desacreditando maneras y experiencias grupales. En definitiva, generando profesionales estandarizadas con prácticas y precios profesionales (y no de amiga). Duré un módulo. En ninguno de los casos menosprecié, ni menosprecio, el conocimiento, tampoco su

² En el norte blancocuir del bienestar no participamos todes, el gueto es homogéneamente blanco capacitista y patrio. En el norte blanco cuir la autonomía tiene mucha mucha pasta. El norte blancocuir es otra historia, de la que rescato elementos interesantes, pero no busco ni definiendo su idealización para nada.

ME ESTOY QUITANDO

Sara Martínez Urbano.

Acababa de dejar mi trabajo, la institución psiquiátrica. Iba directa y convencida hacia la acción, la idea de que las cosas se podían cambiar desde dentro la sentía cada vez más ajena, podría incluso concluir que nunca la tuve, y si la tuve, se diluyó rápido. Casi no me quedaban resquicios de ese germen, de esa gran mentira, de ese teatro en el que la figura profesional representa un papel indispensable en el mantenimiento y fortalecimiento del sistema psiquiátrico. Un sistema inherentemente violento, manipulador, individualista y opresor.

Violento sin remordimiento. Violento sin consentimiento. Violento con tratamiento. Violento con conocimiento. Mi respuesta fue una decisión: quitarme de terapeuta ocupacional. La figura profesional que había encarnado durante años la sentía violenta, la sentía como un instrumento. Un instrumento maquillado y adornado, socialmente aclamado, colectivamente amparado.

De puertas para afuera ser terapeuta era guay. “¿A qué te dedicas?”, me preguntaban. “Soy terapeuta ocupacional, trabajo en salud mental”, respondía. “¡Qué interesante!”, “¡que duro tiene que ser!”, “¡qué buena eres!”, “¡qué alivio que existan personas como tú!”, “¡que valiente!”. Toda esta retahíla de alabanzas, agradecimientos y piropos eran la previa a la típica preguntita: “¿y cómo haces para no quemarte? Irás a terapia...bla, bla, bla”.

Para mí, ser terapeuta no era guay, era violento. Lo que un día fue mi razón de ser, ahora me aprisionaba, era un trámite más para llegar a fin de mes. Había burocratizado y capitalizado el amor que le tenía a la terapia ocupacional. Había utilizado el amor que le tenía a la terapia ocupacional como un instrumento que acompañaba procesos que

empiezo a ir a-terapia ¿Me recomendáis alguna terapeuta?” Y lo primero que me ha venido a la cabeza es el tiempo que nos hemos dedicado en los últimos meses. Después de morderme el labio: apoyo total. Comparto el número de una amiga terapeuta de acompañamiento seguro hermoso. A la vez, el grupo se acciona con el cuerpo cerca. Y de pronto, otro mensaje de “mi amiga se ha brotado, qué hago?”, y plenario de urgencia, y gestión colectiva. Y respiro.

Finalizo en la quinta hoja pactada, que tengo sesión de astrología para conocerme mejor como Capricornio ascendente en Acuario y luna en Leo. Aquí lo dejo, mostrando los enveses y reveses. Porque no, esto no va de juicios grupales a acciones individuales, ni de lo contrario. Tampoco de egos clarividentes, ni de terapia-sí-terapia-no. Esto va de lo demás, de cómo hacer cuando solas, tristes, enfermas, locas, internas, de cómo hacer juntas para no patologizar la curvatura de la pelota por no encajar en un mundo poliédrico. Esto va de lo que queramos que vaya.

transmisión; pero sí estoy cuestionando quién acredita, los requisitos de participación, cómo aplicamos ese conocimiento y la validez y el principio de autoridad de estas homologaciones en nuestros espacios³. No soporto el olor a rancio de secretaría de universidad, el protocolo obligado, la instrucción del robot, el “esto son lentes” con sonrisa facilitadora y previo pago del importe. Venga, peña, vamos a componernos⁴ desde la composición no rancia, compartiendo experiencias, colaborando en procesos, promoviendo una cultura de la autogestión grupal, de la salud individual, imprescindible para la sostenibilidad de los proyectos. Y por supuesto, a disfrutarnos. Invito a fracturar la línea divisoria entre locas y cuerdas, entre pacientes y profesionales, entre propio y apropiado. Invito al experimento, a perderle el miedo al vómito, a mirarnos en brote, a darle espacio a la tormenta.

En un agrocuir de esos que generan vínculos, momentos memorables y conversas inapropiadamente clarividentes, D. vehemente, me decía: “Añade una cuarta condición a eso de la a-terapia. Esto de la respuesta, de tener la respuesta para todo, todo el rato: ¡No se puede! ¡No existe!

Llegadas a este punto, es fácil establecer una comparativa rápida con la Gestalt, Diafreo, santísimo Trabajo de Procesos y demás a-terapias. Funcionan de la misma manera. Suponen una respuesta neoliberal a la enfermedad social con la responsabilidad individual afectiva y el cuidado por bandera, así como una mercantilización más de nuestras necesidades, desconfiando de la experimentación colectiva, arrinconando la gestión grupal y fomentando la segregación de les nuestros. En definitiva, una consecuencia más de la precarización de las vidas

³ Hay experiencias críticas de facilitación, de procesos terapéuticos que se desarrollan desde otros lugares, que no reproducen el modelo que describo. Hay, por suerte, mucha gente que lleva tirando de ahí un tiempo. Gracias por existir. Gracias por ser sala y antesala.

⁴ Etimología curiosona. Componer de componere. Formar un todo usando varias partes. Con- (todo, junto) y ponere (poner). Y de ahí, animo al compositio y a seguir tirando de etimología y de redes.

precarias, donde en mi humilde opinión, nos están robando el tiempo. Tiempo de a-terapia para revisar(me), para deconstruir(me), para conocer(me), para a(r)mar(me), para relatar(me), para empoderar(-me), para responsabilizar(me), para cambiarlo todo, para dejarlo igual, para que me dejes en paz. Y si así no quiero, ¿qué? Y si así lo necesito ¿qué?

Aquellas que decidimos no ir a-terapia, perdemos una mejor amiga. O dos. En cualquier conversación, los nombres de las terapeutas de mis amigos aparecen como hologramas visionarias con la autoridad de reforzar una idea, activar o desactivar decisiones individuales y/o compromisos grupales. Me fascina la sacralización de sus palabras. Son un nuevo oráculo. Ellas son. Ellas dicen. Ellas lo sabían. Ellas ya lo saben. Y yo siento envidia, no por lo que saben, porque muchas veces han tardado un par de sesiones en decir lo que ya habíamos compartido en un café semanas atrás, tampoco por lo que hacen. Me da envidia porque están con mis amigos una hora a la semana, o más, que el tema se complica cuando quieren convertirse en terapeutas. Te propongo algo: una hora a la semana. Cada jueves, a las 20 horas. Por ejemplo. Un par de primis o vecines, un entorno. Con un compromiso de estar, como si pagaras una sesión. Un pacto de confidencialidad. A ver qué pasa. A ver cómo se nos da el viaje.

Y de la envidia, absurda envidia, paso a retorcerme al sentir las sibilinas jerarquías de un mundo dividido entre “revisades” y “por-revisar” en el marco de a-terapia. Siendo las primeras, las primeras, y las segundas, las irresponsables que nos relacionamos con los deberes sin hacer a la espera de ser deconstruidas gratis. Y por ende, precarias sin dinero para gastar en hacer lo que deberíamos hacer para poder hacer mejor con las demás como las primeras hacen. Vamos a respirarle aquí. Apuntar que hay muchos marcos de visión y revisión, de aprender a vincularnos con les otros, llorarnos las vergüenzas y acompañarnos las mierdas. La única salida es que no hay salida, que el

sistema racista cisheteronuclearcapitalista y capacitista no nos toca a todes por igual, y desde ahí, las vueltas mentales en los divanes, ojalá trasmuten en revueltas, pero no lo veo. Todo lo contrario, en algunos momentos, siento que este pagar silencioso, esta burbuja terapéutica camuflada, genera adaptación y silencia el aullido rabioso de quien no puede más.

Durante este año, las frustraciones y las penas intensas me han confrontado, social y personalmente, con un constante “vete a-terapia”. Y me he negado sin batallas, aunque en momentos de angustia y desesperación hubiera pagado a la diosa de las diosas terapeutas para probar su sapiencia en el arte de aliviar dolores. O a Elsa de Frozen para que congelara el mundo, liberara a mis amigos de todas sus cargas y pudiéramos encontrarnos una hora, así, sin prisas, con 70 euros en el bolsillo. Pero Elsa sigue sin novia, y yo estoy decidiendo sudarla, exponerme en colectivo y rasgarme delante de amigas, conocidas y también desconocidas. Otras veces, evadirme. Es todo un aprendizaje personal y una revuelta terapéutica.

Este es el ansiado momento de citar el trap vallekano de la maravillosa Lady Alkalina: “No follamos, nos hacemos la comida”. Y con ello definiendo el follarnos y el hacernos la comida, la acción directa, los grupos de apoyo mutuo, los grupos de afinidad, el compartir los barros y vergüenzas, el sacarnos tiempo. No me folles solo el oído. Ese tiempo para estar en momentos que te dejan sin respiración y también en aquellos que quieres alargar para que no terminen nunca. Ese tiempo de distancias, de jugar a relevos, de no saber. Indiscutiblemente apuesto por la gestión colectiva, no es un acto de fe, es una apuesta política. Un brindis por las micropolíticas afectivas_ apunta Ella lúcida. Una cosmovisión del mundo en el que creo, un horizonte relacional en el que me tejo y unas ganas de compartir los momentos en los que necesito silencio. Complejidades: muchas. Alegrías: exponenciales. Acabo de recibir un mensaje de una hermanita: “Después de verano,