

**Apoyo Mutuo**  
**Intentando hacer de la pregunta “¿Saldremos de esta?” una afirmación**

Ponencia de Marta Plaza, activista loca,  
para el XI Congreso de la AMSM, Asociación Madrileña de Salud Mental,  
dentro de la mesa “Perspectivas en cuidados de salud mental”

-Madrid, 19 de abril de 2018-

Buenos días. Primero quería agradecer a la AMSM su invitación a participar como ponente en estas jornadas (quizá algunas de vosotras estuvisteis en las del año pasado de la AEN de cuya organización se encargó la madrileña también al ser aquí; algo participé entre el público y a veces se recibía peor y otras mejor. Tan mal no iría si me habéis invitado, lo que me alivia porque nunca pretendo, hoy tampoco, ofender a nadie al hablar. También compartiros mi nerviosismo (llevo meses en una racha personal bastante terrorífica, igual esta charla sale muy regular y qué le vamos a hacer, nadie estamos nunca al 100% y yo no lo estoy ahora, pero me quita presión saber que se me invitó siendo conscientes, igual mostrar vulnerabilidades tiene su sentido político también), y mi intención en serio de ser breve y concreta, que quienes me conocéis sabéis que no es mi fuerte.

Cuando se me invita a las jornadas se me traslada que más que hablar de Grupos de Apoyo Mutuo entre iguales, de los GAM que hay en Madrid y en muchas otras ciudades del Estado, replicándose cada vez más, organizados y autogestionados en primera persona y sin nadie en el rol de profesional o de familiar; de lo que al parecer ya sabéis más cómo funcionan (y si os sonase a nuevo y tenéis dudas sobre esto, podéis preguntar sin problema en el espacio para el debate); [me sugirieron hablar un poco de las fortalezas y límites del apoyo mutuo](#). Yo no soy una teórica, mis conocimientos se basan también en algunas lecturas, pero sobre todo en lo que yo voy aprendiendo en mi proceso personal y en lo que escucho a mis compañeros y especialmente desde que mi Grupo de Apoyo Mutuo es no mixto, lo que escucho a mis compañeras (y a veces también a profesionales, no creáis). Por eso pensaba ir a cosas y situaciones concretas.

**Límites y dificultades (o pistas a las que estar atentas) en colectivos de apoyo mutuo:**

Probablemente muchas de las personas locas que participemos en estos espacios hayamos sufrido multitud de violencias en nuestras vidas, que reproducimos fácilmente; se nos haya invisibilizado continuamente y nuestro ego se haya visto agredido con lo que para defendernos, a veces lo agigantamos; también se nos habrá trasladado muchísimas veces lo dañinos que somos y lo dañinas que son las demás personas locas como nosotras y a veces esto también lo interiorizamos, añadido a que no siempre nos habrá sido fácil socializar y es fácil que no tengamos experiencia previa en la construcción de proyectos colectivos. Y el tema transversal del género, que para mí como mujer loca y feminista es

fundamental y en el activismo loco (ni MMSS, ni la sociedad, ni vuestros espacios de curro tampoco seguramente) lo tiene suficientemente trabajado.

Hay que prestar atención a esto, dar espacios las veces que hagan falta para analizar qué violencias externas estamos reproduciendo, qué compañera siente que su voz no es válida y no se atreve a proponer nada o presentarse voluntaria para una charla, qué otro compañero tiene ideas estupendas pero se siente ofendido si desde el grupo se mejoran algunas cosas como parte de la construcción colectiva desde una inteligencia también colectiva.

Y a modo de preguntas, que siempre me parece buena manera de reflexionar, pensando por ejemplo... ¿cómo influye el género en el reparto de tareas, son siempre mujeres las que tomamos acta o preparamos el orden del día porque no se ofrecen hombres? ¿Cuando un hombre ha ido a tres charlas sentimos que está “rompiendo la horizontalidad” igual que si una compañera va a tres charlas, o la acusamos antes a ella de protagonismos? ¿Estamos siendo un colectivo que de verdad ponga los cuidados en el centro, o caemos en repetir modelos sociales que por prisas, protagonismos, por criminalizar a alguien con iniciativa, por egos en competencia... nos estamos haciendo daño con esto? ¿Caemos en el mismo discurso contra el que luchamos de no responsabilizarnos de posibles daños que nos hagamos unos a otros hurtándonos la disculpa y el trabajo de reparación del daño con una respuesta a veces comodín como “ah, yo es que como tenía una crisis / un brote...”? Y si no solemos caer en esto... ¿hemos encontrado la manera de responsabilizarnos de nuestros propios actos y sus consecuencias desde un lugar distinto de una culpa paralizante? ¿Sabemos dónde están nuestros límites personales y como colectivo, lo que podemos hacer, lo que querríamos hacer, lo que no nos es posible hacer, lo que ni siquiera querríamos hacer aunque nos fuera posible? ¿Respetamos los límites personales de autocuidado que cada persona va necesitando, incluso si eso supone que a veces no va a estar ahí cuando la necesitemos; aunque en un colectivo amplio muy probablemente habrá siempre alguien que sí pueda estar...? ¿Estamos validando el sufrimiento que expresa cada persona sin caer ni en la carrera de las opresiones ni en una copia perversa dada la vuelta del sistema de salud mental (donde de alguna manera las psicosis están en el “top” de lo grave, los comportamientos asociados a trastornos límites en un punto indefinido medio, y las neurosis en un punto bajo de “locura”), o de repente a quien comparte que su sufrimiento grande está asociado a trastornos de ansiedad hay quien le hace de menos porque su etiqueta diagnóstica dice que si “solo” tiene eso, tanto-tanto no sufrirá (antes de haber llegado a hablar cada uno de sus sufrimientos y dificultades personales reales)?

No digo que todo esto pase junto, y nada de ello, incluso si pasase a la vez es irresoluble. Pero saber que estas cosas podrán pasar (u otras) y estar atentas generando activamente espacios donde poder compartir sensaciones o malestares y buscarles de forma conjunta soluciones creativas desde los cuidados, cuando se inician los malestares y no cuando ya sean una bola de nieve arrolladora, seguro que ayuda a fortalecer los colectivos que estemos construyendo y también las redes y vínculos que establezcamos dentro de él.

También ser conscientes de que dentro del apoyo mutuo, no, no lo podemos todo, y no, ni vamos a darle la vuelta al sistema psiquiátrico y sanitario de aquí al 10 de julio; ni podemos

resolver cada situación personal de cada persona que llega con una situación super jodida, porque no tenemos recursos suficientes, ni los hay en el sistema tradicional ni los hemos construido aún al margen ni en la mezcla de ambos; porque hay situaciones que pasan por problemas familiares, económicos, sociales, de vivienda... que nos exceden. Ser conscientes de inicio, porque como vivamos esta realidad de que no siempre podremos responder a las demandas y necesidades que nos lleguen con una frustración terrible, nos quemaremos y paralizaremos, y seremos menos manos construyendo, con lo que el cambio aún irá más despacio, porque lo que necesitamos son más manos y más gente remando aunque los barcos sean distintos, unos con forma jurídica, otros colectivos informales, otros que quizá acepten reunirse con instituciones, o profesionales, o asociaciones de familiares y quizá trabajar con ellos de forma inteligente y sin perder de vista los objetivos que nos unen, y otros que quizá prefieran otras estrategias. Unos colectivos mixtos de hombres y mujeres, otros donde las mujeres prefiramos trabajar entre nosotras para poder sentirnos en un espacio que necesitamos sentir seguro y sin jerarquías. Pero todos somos (deberíamos, ojalá lo seamos) barcos remando en la misma dirección.

### **Límites e impotencia (vivencia personal)**

Aterrizándolo en lo concreto, efectivamente, el apoyo mutuo no lo puede todo. Yo personalmente creo que la situación que más difícil he vivido, desde una impotencia grande, fue un ingreso forzoso de un compañero y amigo, al que iba viendo desconectarse de sus necesidades y que en unas semanas fue ingresado contra su voluntad. Pocos días antes, algunas personas que le apreciábamos y veíamos que la cosa seguía yendo a peor, cada vez menos horas de sueño, más charlas programadas y viajes aquí y allá... nos preguntábamos si podíamos hacer algo nosotros, desde el apoyo mutuo, más allá de las charlas que ya estábamos teniendo con él, de manifestarle preocupación, de recordarle cosas que él mismo nos había dicho en otros momentos estables. Y no, no encontramos manera de evitar que siguiera desconectándose de sus necesidades. Recuerdo una pregunta concreta que nos hicimos: “a ver, ¿tenemos ahora entre las personas que le apreciamos a un grupo de 8-10 personas que estemos fuertes emocionalmente y podamos hacer un paréntesis en nuestras vidas y obligaciones para aparcando casi todo, irnos a algún lugar con esta persona en crisis y hacer allí donde fuera un acompañamiento intensivo, durmiendo nosotros por turnos?” Y la respuesta fue no, y no supimos hacer otra cosa. Sentí el límite físico, la barrera física, el “no puedo llegar a lo que necesita”. Los límites están ahí, y son duros de aceptar (y más duros para el compa que fue ingresado con los maltratos que conlleva, por supuesto).

### **Sin embargo, podemos salir de esta: fortalezas del apoyo mutuo**

Pero llega un SIN EMBARGO, grande y en mayúsculas. Porque las fortalezas también están ahí. Y tienen que ver con que, quizá no siempre, pero a veces cuando intentamos hacer de la pregunta “¿Saldremos de esta?” una afirmación, pues la respuesta es sí, saldremos. **Sí se puede**, como dicen en el movimiento de vivienda cuando se logra frenar o posponer un desahucio..Y como os digo que yo os voy a hablar de mi experiencia, aunque

libros me he leído también (la guía de Javier Erro con este título de Saldremos de esta, por ejemplo, que os recomiendo y estaba entre los materiales que se difundieron como “[aperitivos](#)” de las jornadas), os quiero hablar de mí, porque aunque mal está ponerse a una como ejemplo, pero supongo que tan mal no estará cuando se da por supuesto que vas a hablar desde tu experiencia “en primera persona”.

Para mí estar hoy en esta mesa, dando esta charla, es un ejemplo del poder del apoyo mutuo, de su fortaleza y de esas veces en que Sí se puede. No por cosas que ya he contado otras veces, como que si tus profesionales te dicen que serás crónica para siempre, que este es el listado de cosas en orden alfabético, que no vas a poder hacer debido a tu enfermedad, que si no dan un duro por ti... pues todo eso son profecías autocumplidas que al final una se cree y contribuyen, se explicita ese “no va a poder” o no se explicita, en que es verdad que a lo mejor no puedes. Y que yo por ejemplo empecé a poder hacer más cosas cuando empecé a encontrarme a gente que creyó que podía hacer más cosas, y no fueron mis profesionales.

Pero hay situaciones más concretas que esto. Como os he dicho justo al inicio, no estoy en mi mejor momento, lo que era bastante eufemismo, mi racha personal es terrorífica. He bromeado mucho con la persona que me trasladó la invitación a las jornadas (porque para mí bromear con un humor muy negro es como el pitorrillo por el que salía el vapor de las ollas a presión que había en casa de peque, aunque hay gente que chistes así le superan igual que si ponías la mano en el vapor te quemabas; pero hombre, ni la olla ni yo explotamos, que tiene sus ventajas); en que invitarme como ponente era un riesgo, que en mis rachas malas-malísimas como esta a mí siempre se me va por tener un vínculo vital muy muy débil, ideas de muerte concretas con planes trazándose en mi cabeza para el día D, hora H. Y que claro, había el riesgo de que no llegase a hoy y entonces sí sería un bajón que Maite, aquí moderando, tuviera que decir algo tipo “y ahora tocaba que interviniera la persona que iba a hablar de límites y fortalezas del apoyo mutuo, y en fin, ha habido un problemilla porque las fortalezas del apoyo mutuo andarán por ahí pero los límites son claros: la compañera ha fallecido hace una semana y aquí tengo una ouija a ver si nos quiere trasladar algo, pero no parece que la cobertura con el Más Allá sea buena. Ah, sí. ‘Hay límites gordos’. Hasta aquí su intervención.” Este era el chiste, el pitorrillo que me permite también estar aquí (hablando y aquí, viva) sin explotar.

Volviendo a intentar ser seria, que también es algo que me cuesta, con todo esto os quiero decir que yo, que llevo meses en una situación personal muy complicada, estoy hoy aquí, y no ya aquí en la mesa de ponente, sino aquí con los vivos, gracias al apoyo mutuo. Gracias a que a veces podemos salir de esta. A que cuando me había puesto una fecha para desaparecer y ya no sentí ni que pudiera acudir a mi profesional porque en mi proceso personal de empoderamiento, se rompió la confianza y el vínculo por ambas partes; ni que pudiera acudir a Urgencias ni a ingresar porque ahora, ya consciente de las [violencias del sistema psiquiátrico](#), si ya las [violencias](#) en consulta se me hacen durísimas, no creo que sea capaz de volver a ingresar voluntariamente en una planta de psiquiatría (como habían sido todos mis ingresos anteriores), y con lo que esto supone: las [violencias del sistema psiquiátrico](#) nos impiden acudir a él cuando nos sentimos en riesgo, que es para reflexionarlo... es decir, nos ponen más en riesgo.

Así que por primera vez en mi vida, cuando antes solo había encontrado dos opciones ante la llegada de la fecha que yo siempre me ponía en mis intentos (o acudir a consulta y decirlo o en efecto, intentarlo) ahora, encontré una tercera. Recordé la guía de [Javier Erro](#), la de [Saldremos de Esta](#), que habla de cuando el entorno preocupado por la persona en crisis se organiza para apoyarla. Y pensé “mira, de perdidos al río, voy a escoger a unas personas de mi entorno, decirles que me encuentro especialmente mal y que creo que en una racha voy a necesitar un apoyo intensivo porque me estoy perdiendo, que solo se me ha ocurrido con estas poquitas fuerzas hacer este mensaje por si quieren estar en un grupo de wassapp donde podamos intentar pensar juntas alternativas y si es posible acompañarme sin ingresar porque no es algo que vaya a hacer; que estar en ese grupo sería totalmente voluntario para ellas y pueden irse y volver si en algún momento lo necesitan porque se hace duro; que yo estoy enviando este mensaje haciendo muchísimo esfuerzo con la pequeñita parte vital o luminosa que me queda; y que después dormiré un rato y ya veremos”.

Y este grupo se hizo y lleva funcionando desde el 5 de diciembre. Ha salido alguna gente por diversas circunstancias, ha entrado otra. En ese tiempo he podido levantarme yo misma la fecha que me había puesto para desaparecer, y posponerla unas semanas, y volverla a posponer, y creo que van tres o cuatro así (y jamás había podido posponer una fecha sin ingresar). Hemos organizado reuniones conjuntas grandotas cuando la vulnerabilidad me decía que no iba a poder respetar mi pacto porque el dolor interno era extremo. El grupo, que lo inicié yo, empezó llamándose “¿Sí se puede?”, en interrogativo, y me eché a dormir unas horas porque las peleas internas entre el instinto de supervivencia y las ganas de morir son la cosa más agotadora que he hecho yo en mi vida (tampoco soy una campeona de triatlón, igual ahí la cosa está más reñida), y al despertar el nombre del grupo era ¡Sí se puede!, una afirmación exclamativa, que la verdad, cuatro meses y medio después está demostrándose cierta.

Esta para mí es prueba de una inmensa fortaleza del apoyo mutuo, que no se puede desligar de las redes de apoyo mutuo que formales o informales deberíamos estar intentando todas tejer y multiplicar. Ese crear, tener, sentirse en comunidad del que tanto se habla y algunas intentamos practicar en la realidad. En este grupo, en Sí se puede, que yo considero mi grupo de acompañamiento en esta crisis, además han pasado cosas muy bonitas:

Yo me siento entre iguales aunque en este momento la persona más cuidada, o la que envía sus necesidades más urgentes de acompañamiento semanal soy yo. Y lo siento entre iguales porque nos relacionamos así, desde el afecto y no desde las jerarquías o categorías en las que nos sitúan otros roles sociales. Es un grupo en el que hay compañeras de mi Grupo de Apoyo Mutuo no mixto también locas como yo; algunas personas del colectivo donde yo hacía activismo antes, tanto locas como profesionales sin diagnosticar; algunas personas de otro colectivo activista en salud mental, estas sí profesionales; mi pareja, oficialmente cuerdo y profesional pero de la informática, que es otro cantar; un par de mis amigos más antiguos, de los mundos de Internet (donde oh sorpresa, a lo mejor sí se pueden hacer vínculos reales, otro mito derribado); alguna persona de la asamblea del 15M

de mi barrio; alguna persona de mi barrio que no estuvo en la asamblea; alguna persona de la asamblea del 15M de otros barrios... en fin, una red de apoyo, real y diversa, no jerárquica aunque algunos somos locos con papel que lo certifica, algunos tienen otras discapacidades por temas físicos, otros no, algunas curran en salud mental, otros curran en otras cosas, otras somos pensionistas, algunas desempleadas... y una red de apoyo que funciona para mí ahora pero ha funcionado para otros otras veces.

Y además de pasar cosas preciosas, de leernos audios de poemas unas a otras porque a veces no me sale mi voz si no es leyendo en voz alta, o no puedo leer tampoco; además de cuidarme... creo que nos estamos cuidando y tejiendo una nueva red ahí mismo. Que cuando despidieron a una de las compañeras, todas las demás también encontraron formas de mandarle apoyo; que un día una compi tuvo un problema legal y al lunes siguiente tenía una consulta con un abogado contacto de otra de las chicas del grupo; que cuando otra tenía una entrevista de trabajo y la cogieron los enhorabuena se multiplicaron, que hemos ido al teatro un par de veces y compartimos canciones que ya nos vamos sabiendo. Y esto es apoyo mutuo (aunque el grupo esté más centrado en esta crisis personal) y hasta apoyo mutuo entre iguales (aunque no todos estemos locos, porque las jerarquías Sí están ausentes), y esto ha sido fundamental para mi supervivencia estos últimos meses. Así que, cuando intentamos hacer de la pregunta ¿Saldremos de esta? una afirmación, como titulaba la ponencia, siendo conscientes de que no somos omnipotentes, de que necesitaremos distribuir esfuerzos, de que necesitaremos también que cuidar a otro no pise nuestros autocuidados (porque de hecho desde el no respeto a nuestros autocuidados no cuidas el vínculo con el otro), a veces la respuesta se manifiesta y es que (y aquí todavía tengo que poner un quizá, pero cada vez más pequeñito), quizá Sí se puede, poquito a poquito, construyendo colectivamente, dándonos herramientas unas a otras (entre las que están este cuaderno de supervivencia y este patito que tengo en la mesa), dándonos risas, acompañando, escuchando, poniendo algún límite, algún abrazo y muchos memes y chistes malos.

Tengo una última cosa que hacer y es compartir [este video](#). Suena una canción de mi compañera de GAM [Sthela](#) que ha venido todo este tiempo acompañándome con su música que ella misma compone, porque no tenía mucha fuerza para estar físicamente presente. Es una canción que ojalá podáis escuchar la letra bien, porque creo que sirve para nosotras las locas, pero también se puede leer desde una visión desde el profesional, o desde la activista, o desde la mezcla de todo un poco. Y el video está ilustrado con imágenes que nos hemos ido intercambiando este tiempo, imágenes que me dan fuerza o nos han hecho reír, o poemas cortitos, o tiras de cómic... Aunque hemos intentado cuadrar los tiempos sé que todo-todo no da tiempo a leerlo, o hay cosas que no entendéis porque son bromas que surgieron en el grupo pero bueno... todo esto también es apoyo mutuo, del que ayuda literalmente a sobrevivir.

Y si da tiempo, quiero contar una cosita. Sthela tiene otra canción que es el puro apoyo mutuo y sus fortalezas, pero ella siente que no está terminada, aunque yo no sé cómo puede ser mejor, pero cómo ella no la siente acabada no la he traído. No tiene título todavía aunque yo la llamo "Dispuestas a Soñar". Y aunque no la ponga quiero leer dos frases (que como luego no está acabada igual desaparecen de la versión final). En el que ahora es el

estribillo, dice: “Y dime cuántas veces no pudimos / y lo hicimos a pesar / de las trabas, de las sogas, las cadenas, / y las sobras que no quisieron dejarnos. / Y que les mate el asco mientras nos amamos, / y sin nada con que ATAR / ya no hay cuerdas, solo hay locas / y razones, no son pocas, / si estamos dispuestas a soñar...” Y en esta canción se dice también que si llega el fin del mundo, o nuestro fin del mundo, nos pille bailando, cantando, gritando y luchando.

Sí os cuento una imagen que seguramente no dé tiempo a leer y menos si se desconoce el juego. Yo lo aprendí de Twitter y lo hago cuando estoy angustiada con mi chico o con gente del grupo de acompañamiento en esta crisis porque me hace mucho bien. Se llama [#BookSpinePoetry](#), vendría a ser como “Poesía con los lomos de los libros”, consiste en hacer pequeñas historias o pequeños poemas con títulos de libros que tengas en casa. Como hemos incluido una de esas fotos en el video, os voy a leer la breve historia que componen los títulos de esos libros:

*Buenos días, guapa / No vuelva usted mañana / Mi psicóloga me dice que se jubila / El terror / Lágrimas de sal / La chica que se quería quemar a lo bonzo / No soy ese tipo de chica / Un día más con vida / El camino / El arte de pedir / ¿Dónde está mi tribu? / Alrededor del gran fuego / No estamos solos / Matriarcadia / Vale la pena luchar*

Y si os parece, terminamos con el video y esta canción, Crece en la oscuridad, y estas imágenes, que todas han sido parte de estas sonrisas y fuerza que me ha dado el apoyo mutuo y ha hecho que pueda responder que, de momento, si no he salido de esta, estoy viva a 19 de abril del 2018, que era algo que parecía por momentos realmente imposible de conseguir.

Y sé que quizá el tipo de ponencia que se esperaba fuese otra. Esta es la que he podido hacer yo ahora, en este momento vital (ma non troppo). Muchas gracias por escucharme. Vamos con Sthela. Video: <https://youtu.be/WgdnGN8pvKA>

Marta Plaza  
19 de abril de 2018

[Aquí puedes encontrar el audio de la ponencia, por si prefieres escuchar lo que dije a leerlo. Como esta vez sobre todo leí, no hay grandes variaciones, pero sí hay algunas diferencias entre la versión escrita y la oral, que está disponible en [https://www.ivoox.com/apoyo-mutuo-intentando-hacer-pregunta-saldremos-audios-mp3\\_rf\\_27760953\\_1.html](https://www.ivoox.com/apoyo-mutuo-intentando-hacer-pregunta-saldremos-audios-mp3_rf_27760953_1.html) ]

Este último trocito lo tenía preparado como opcional por si hubiera dado tiempo. No fue así finalmente pero aprovecho este documento recogerlo aquí:

**OPCIONAL: Solo si sobrase tiempo (Texto final Johanna Hedva):**

Como ha sobrado un pelín de tiempo acabo con unas palabras especiales para mí extraídas de un texto de Johanna Hedva al que recurrimos con frecuencia dentro del Grupo de Apoyo Mutuo no mixto del que yo formo parte. El texto completo se conoce como [Teoría de la Mujer Enferma](#) (en [el enlace](#) está una de las versiones de la traducción al castellano), y la dedicatoria con la que Johanna lo encabezaba es “para aquellas que no se suponía que sobrevivieran”. El texto entero es estupendo pero os comparto solo un trocito:

*“Solía pensar que los gestos más anticapitalistas tenían que ver con el amor, particularmente con la poesía amorosa: escribir un poema de amor, entregárselo a quien deseabas, me parecía un acto de resistencia radical. Pero ahora veo que estaba equivocada.*

*El modo de protesta más anti-capitalista es cuidar de otros, y cuidar de una misma. Tomar las prácticas históricamente feminizadas (y por tanto invisibles) del cuidado, la atención y del afecto. Tomar en serio la vulnerabilidad, la fragilidad y la precariedad de cada quien, y sostenerla, honrarla y empoderarla. Proteger al otro, promulgar y practicar lo comunitario. Una hermandad radical, una sociabilidad interdependiente, una política de cuidado”.*

Johanna Hedva