

# DIME

Diversidad mental Sevilla

diversidadmental.sevilla@gmail.com 628 057 057

## ¡Orgullo!



- Viaje imaginario
- Sicodrama
- Diálogo abierto
- Estados de conciencia

Publicación mensual de creación colectiva en torno a la salud emocional, el apoyo mutuo y la expresión artística para la libre participación de la asociación DIME Sevilla en la comunidad con identidad propia, lejos de las tutelas y con un punto de vista fuera de lo establecido; desde un equilibrio entre la razón y los convencionalismos y un punto de locura creativa, divertida, vital... Y no siempre fácil. "Cuando los locos seamos más, los locos serán ellos".



- 1 · Portada
- 2 · Editorial
- 3 · Viaje imaginario, Joaquín Velasco
- 4 · Actualidad
- 5 · Sicodrama
- 6 · Creatividad
- 7 · Diálogo abierto
- 8 · A la contra

# Orgullo loco 2023

**E**l año 2020, debido a la pandemia, fue un año lleno de cambios que provocó un incremento del estrés, la ansiedad y los disparadores de crisis en aquellas personas con algún problema de sufrimiento psicosocial. Esta crisis sanitaria la seguimos sufriendo hoy en día en 2023 debido a la pandemia que tuvo lugar en 2020, una situación sigue afectando a nuestro colectivo, provocando un incremento de la demanda de servicios de salud mental. Ahora hay que sumarle que existe un alto porcentaje de la población, que no tiene un diagnóstico de salud mental pero sí presenta problemas de este tipo, por lo que no son tratados y la mayoría de las veces no pasan de los servicios de atención primaria, generando un aumento considerable de su malestar.

La insuficiencia de recursos humanos y materiales en el sistema de salud se traduce en una pobre respuesta a la gran demanda que existe. El escaso número de psicólogos en los centros especializados provoca que ya tomemos como normal que los tiempos entre consultas se alarguen mínimo hasta los tres meses de espera, para situaciones que requieren un seguimiento mayor. Está a la orden del día que cada tres meses tengamos que volver a contar nuestra historia, con el dolor que ello conlleva, a otra persona, ya que en muchos casos la cita no es con el mismo profesional, hecho que puede dar como resultado que el tratamiento se limite a la medicación. Según los datos que disponemos, la ratio de psicólogos por habitante en nuestro país es muy inferior a la de la mayoría de los países desarrollados, y la de psiquiatras es también menor a la de la media de la Unión Europea. El reto que tenemos como sociedad es una detección e intervención temprana y dedicar más esfuerzo e inversión en salud mental, ya que mejorarán considerablemente el pronóstico, el bienestar y la calidad de vida.

Federación andaluza En Primera Persona

**Consejo editorial:** Raquel Naranjo, José Rodríguez, María del Carmen Artacho y Laura Stivi. **Maquetación:** José León. **Diseño:** Belén Delgado. **Equipo artístico colaborador:** Ismael Rey, Joaquín V. Pastor, Patrick Pinter y José Manuel Vigo Galeo. **Humor gráfico:** Paco García 'Bandu'.  
 \* Dime Sevilla no se hace responsable ni comparte necesariamente las opiniones expresadas por sus colaboradores.





## JUNIO 2023: PROPUESTA de ACTIVIDADES

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
		31	1	2	3	4
		CURSO BÁSICO DE RECUPERACIÓN SOCIAL Y APOYO MUTUO				TEJIENDO NUESTRA VIDAS 12:30H
				G.A.M. 18-20H		
5	6	7	8	9	10	11
DEFENSA PERSONAL 18-19:H	LIBRO DE ARTISTA 11-14H AUTOESTIMA FLAMENCA 18-20H	Yoes de mi interior 10-14H				
12	13	14	15	16	17	18
DEFENSA PERSONAL 18-19H	LIBRO DE ARTISTA 11-14H PSICODRAMA Y PSICOEDUCACIÓN 17-20H		GRUPO IEC 11H G.A.M. 18-20H	G.A.M. 18-20H	Yoes de mi interior 10-14H LIBRO DE ARTISTA 11-14H	TEJIENDO NUESTRA VIDAS 12:30H
19	20	21	22	23	24	25
DEFENSA PERSONAL 18-19H	TEJIENDO NUESTRA VIDAS 14:30-19:30H		LIBRO DE ARTISTA 11-14H G.A.M. 18-20H	G.A.M. 18-20H	LIBRO DE ARTISTA 11-14H	
26	27	28	29	30		
DEFENSA PERSONAL 18-19H	PSICODRAMA Y PSICOEDUCACIÓN 17-20H	Yoes de mi interior 10-14H TEJIENDO NUESTRA VIDAS 14-19H	LIBRO DE ARTISTA 11-14H G.A.M. 18-20H	G.A.M. 18-20H		

\*Yoes de mi interior es en el Centro Cívico las Sirenas

**DIME Sevilla C/ Virgen de Montserrat, 3 - 41011**  
**diversidadmental.sevilla@gmail.com 628057057**

# Todo es circular



Joaquín Velasco Pastor, incalificable artista perteneciente a Dime Sevilla Diversidad Mental, ha hecho realidad su proyecto de publicar una recopilación de sus ilustraciones en el libro 'Viaje imaginario', un derroche de creatividad desbordada a través de la esfera de su bolígrafo, con su peculiar caligrafía que mezcla la palabra escrita y los dibujos. Un dibujante del mínimo detalle, podríamos hablar del absurdo e imposible de sus imágenes, paisajes urbanos oníricos y espaciales. Pero como él dice, es el espectador el que debe interpretar el arte. Un arte que defiende ante todo libre. "Que te mueva la neurona". Detrás de los bolígrafos, lápices y pinceles se descubre un 'poetagórico' que inventa palabras para transmitir sus propios conceptos. El arte no debe dejar indiferente y su apuesta es no censurarse a sí mismo. "Vivimos en una sociedad ensimismada, cabizbajos, mirándonos el ombligo casi sonámbulos. Uno necesita estar libre del miedo y del condicionamiento. El arte no puede estar sujeto a dogmas porque la verdad es una tierra sin camino. El creador es también una parte de la creación, es el universo tomando conciencia de sí mismo. Como el roce de la bola del bolígrafo al tinter, todo gira, todo es redondo, como la luna. En un viaje imaginario sobre la piel de la tierra, todo es esférico y circular. Aunque la composición sea caótica y azarosa, el ser humano reconoce lo armónico". Ni de Triana ni la Macarena, Velasco se formó en la Escuela de Arte de Sevilla, imparte talleres y ha realizado varias exposiciones.

VIAJE IMAGINARIO A TRAVÉS DE MÍ...

JOAQUÍN VELASCO PASTOR

Los beneficios de este libro irán destinados íntegramente a la Asociación DIME Sevilla. Colabora!

Compártelo

Puedes conseguirlo a través de Amazon o en la Editorial Autografía



## A través de la galería Icaria

La gastro galería Icaria de Alcalá de Guadaíra inauguró el 16 de junio la exposición de Joaquín Velasco para la presentación de su libro 'Viaje Imaginario. A través de mí', que permanece abierta al público al menos dos meses. "Un flujo creativo sobre un mundo personal y una circunstancia vital, una reflexión sobre el mundo que nos rodea, con sus dos visiones, entre ingenuas y apocalípticas, que en cualquier caso provocarán tanto nuestra fe en un positivismo casi infantil o *naïff* (el artista, como todo ser humano, es un niño maduro) como nuestra desolación ante un entorno caótico lleno de incertidumbres".

*icaria.gallery*

## Human Righth Watch estudia el impacto del calor extremo en la salud psicosocial

El calor extremo exacerbado por el cambio climático y la respuesta gubernamental inadecuada causan graves dificultades y angustia a las personas con discapacidad, según un informe de Human Rights Watch a partir de un estudio en el que ha participado la asociación DIME Diversidad Mental.

“Las personas con discapacidad corren un alto riesgo de sufrir daños por la exposición al calor extremo, incluido el riesgo de muerte y de malestar físico, social y de la salud mental”, explicó Jonas Bull, investigador asistente de derechos de las personas con discapacidad de Human Rights Watch, quien concluye que “las autoridades de Andalucía deberían extraer enseñanzas de los errores del año pasado e involucrar a las personas con discapacidad en el desarrollo de un plan de acción climática”.

HRW entrevistó a 33 personas con discapacidad en Sevilla y Córdoba. La mayoría indicó que las olas de calor de 2022 tuvieron un impacto negativo grave en su salud física, tales como confusión mental, dificultad para respirar, presión arterial baja, mareos, debilidad, privación del sueño, retención de líquidos, infecciones y pérdida del conocimiento. Las olas de calor también afectaron a su salud mental. Mencionaron además que la soledad y el aislamiento social que sienten se profundizan durante el calor extremo, cuando se ven obligadas a permanecer en sus casas.

“Me recuerdo a mí misma que tengo que reducir al mínimo la medicación debido a las olas de calor. Conozco mis síntomas, y cuando me siento mal, sé cómo tratarme. Pero hay personas con problemas de salud mental que no reconocen los síntomas y podrían medicarse en exceso”, señala una de las participantes en el estudio. Ninguna de las personas entrevistadas había recibido asesoramiento médico sobre cómo sobrellevar el calor extremo.

La organización habló también con un psiquiatra de Sevilla que cree que los profesionales médicos no están suficientemente informados sobre los riesgos que enfrentan las personas con discapacidades psicosociales durante estos períodos de calor extremo. Casi todas ellas manifestaron sentirse emocionalmente abrumadas ante las altas temperaturas. Mencionaron que experimentaban depresión, resignación, ansiedad y perturbación, incluso pensamientos suicidas.

Algunos de los testimonios recogidos fueron: “Cuando hace calor, siento ansiedad y estoy irritable. En esas etapas, sientes que deseas terminar con tu vida”. “Es un círculo vicioso, la apatía hace que te quedes todo el día en casa, recostada en el sofá, y luego sientes cansancio, depresión, no quieres salir, y es un problema interminable”. “Cuando mis padres van a la costa me siento deprimido. Me pongo sumamente nervioso por cuestiones de la vida y el trabajo, y mi estrés empeora... Todos los problemas de mi vida son más difíciles de sobrellevar durante las olas de calor”.

[www.hrw.org/es/news/2023/06/26/espana-respuesta-inadecuada-las-olas-de-calor](http://www.hrw.org/es/news/2023/06/26/espana-respuesta-inadecuada-las-olas-de-calor)



## El peso del diagnóstico



Los prejuicios y estereotipos hacen que el diagnóstico para mí sea una lucha contra el peso de un muro que amenaza con aplastarme...



A veces, compartirlo con iguales hace que este peso sea más ligero.



Aunque muchas veces acaba aplastándome.

# El cuerpo habla



Seguir los procesos naturales, respetar sus tiempos y sus características y disminuir nuestra omnipotencia

Cuando la presidenta de DIME, Raquel Naranjo, me propuso escribir sobre lo que hago en la asociación para la "recién nacida revista", me entusiasmó tan brillante iniciativa, DIME tiene su propia palabra y su lugar donde expresarla. Y, por otro lado, contar qué es sicodrama, o lo que hago, es una pregunta muchas veces hecha y difícil de contestar por todo lo que significa la metodología sicodramática modelo Rojas Bermúdez, mi maestro Jaime. Hoy no voy a intentar explicarlo, sólo voy a compartir en palabras tuyas lo que para mi entender es la esencia del sicodrama.

"No creo que la hegemonía de lo verbal haya sido la única causa para que las psicoterapias se centraran en la comunicación verbal. Entre otras, considero importante el rechazo y la desvalorización del cuerpo y lo corporal, que condujo a un desconocimiento real de su incidencia en lo psicológico y en lo comunicacional. Aún hoy, muchos profesionales de la salud mental intentan, de diferentes maneras -psicológicas, sociales o farmacológicas- inmovilizar a sus pacientes".

El sicodrama trabaja con el cuerpo en movimiento en el espacio y con lo que éste transmite. En cuanto al rol de la persona psicoterapeuta, su forma de abordar y vincularse con el grupo, dice: "En la medida que disminuamos nuestra omnipotencia y seamos capaces de seguir los procesos naturales, respetar sus tiempos y sus características, podremos cumplir con nuestra profesión". Es decir, un respeto absoluto por las personas que componen un grupo, sus historias, sus tiempos para poder contarlas y manejarlas y su visión de la vida. En el Taller de sicodrama y psicoeducación, la metodología que se utiliza es mixta; partiendo de un tema monográfico que es a propuesta de los socios y socias de DIME se hace una primera introducción teórica que abre un turno de debate que nos sirve de caldeamiento para trabajar conceptos, sentimientos escenas o temas que surjan con metodología sicodramática".

por Concha Mercader



## Una aclaración sobre el (p)sicodrama

El Psicodrama es un método psicoterapéutico, creado por Jacob Levy Moreno, la primera sesión data de 1921. Creó su Moreno's Institute en Beacon, Nueva York. Jaime Rojas Bermúdez, discípulo directo de Levy en 1961 y primer director de Psicodrama en Latinoamérica, sistematizó la teoría psicodramática que Moreno no logró, y dotó de un marco teórico basado en la neurociencia, etología, psicología, sociología y antropología que dio lugar a la teoría del núcleo del yo y esquemas de roles que describen la estructura de personalidad, que incluye aspectos evolutivos, psicopatológicos, individuales o interrelacionales. Esbozó hipótesis sobre lo que ahora se llama el dilema mente-cerebro. A nivel metodológico implementó la construcción de imágenes, recursos estéticos (modelado, pintura, etc.), sistematizó la sicodanza y definió dos líneas básicas de investigación: una más reflexiva-intelectual y otra más emocional-vivencial. Para diferenciar su escuela, las/os profesionales que seguimos su modelo escribimos SICODRAMA y en cualquier escrito, publicación, etc. que así aparezca, estamos hablando de Jaime.

[www.conchamercader.es](http://www.conchamercader.es)



**S**usana Solís, estudiante de doctorado en Estudios de las Mujeres de la Universidad de Granada, ha contactado con DIME para preguntarnos si a las mujeres de la asociación nos apetecería participar en la investigación de su tesis: Taller de Arte y Creatividad a través de la práctica de técnicas artísticas. Es un taller de iniciación, creación y sensibilización.

El propósito de la tesis es hacer aportes críticos a la psiquiatría a partir de la "experiencia de las mujeres que han recibido atención psiquiátrica y que hoy en día son parte de colectivos u organizaciones en primera persona", señala Susana Solís. Dentro de los temas a conversar estaría lo referente a la atención psiquiátrica en sí misma, el diagnóstico y los fármacos psiquiátricos. Se trata de hablar acerca de cómo se han vivenciado estos procesos y qué percepciones se tienen, así como dialogar, de forma totalmente anónima, sobre las distintas acciones que las mujeres han llevado adelante para afrontar sus malestares de manera autónoma (por ejemplo, realizando ejercicio físico, conversando, participando en distintas

actividades, etc.) y también el aporte que ha significado ser parte de una organización colectiva.

La investigación tendrá dos etapas, una individual otra grupal. Se realizará una primera entrevista con el propósito de reflejar la percepción e ideas de las participantes. En la segunda fase del estudio, se creará un grupo de discusión en donde hablar específicamente de las propuestas y contribuciones que sería importante considerar para superar las problemáticas que supone la atención psiquiátrica actual.

La investigadora construirá un texto donde se recojan las intervenciones para reflejar fielmente sus opiniones y percepciones, que también será revisado en una segunda sesión para asegurarnos de que contiene efectivamente lo que quisieron decir. Las participantes deben llevar al menos tres años en atención psiquiátrica y al menos uno en el movimiento asociativo, y no encontrarse en un momento de complejidad emocional.

## Estados de conciencia

**L**os Grupos de Intervención sobre los Estados de Conciencia (GIEC) empezaron en la Comunidad Terapéutica del Hospital de Virgen de Valme (Dos Hermanas) como grupos psicoterapéuticos enfocados al tratamiento de las psicosis y de otros problemas graves de salud mental. Luego han sido utilizados para otro tipo de trastornos y también para grupos de discusión, de trabajo y de desarrollo personal.

El estilo de estos grupos, que conduce en DIME el psicólogo clínico Adolfo García de Sola, facilita el diálogo y el profundizar

en cualquier tema a partir de maneras de comunicación diferentes de las que se utilizan en otros grupos, que facilitan la libertad de expresión y la espontaneidad de cada persona, basados en la "atención flotante", en palabras de Sigmund Freud, o empleando técnicas de hipnosis.

El objetivo es conseguir que la experiencia individual y social de las personas se vaya haciendo más satisfactoria y enriquecedora y que esto repercuta en su vida cotidiana, en un taller grupal de una hora y media de duración.

*youtube/cjxvhiP2Hk*



## Momentos

**L**a mañana... Luces, desafíos, fríos, historias, las seis, renace el día de junio todo a mi alrededor es bello...

Vivo el presente, el presente consciente, el ahora mismo, la felicidad enamorada de los jóvenes de ahora, aprovecha el momento.

Las siete, me voy, quiero sentir ese olor de frescor de parque y rocío de plantas formando atmósferas etéreas, y no me canso de invitarme en este lugar y respirar plácidamente los olores de las mañanas de fresquita de verano ya.

Alegres en nuestro destino estamos, ya pasó la mañana pero procuro recordar bellos parajes y olores salvajes de un día que amaneció y con coraje nos devolvió un montón de momentos inexplicables.

*Marta Carramolino*



# Diálogo abierto (I)

El esqueleto del Diálogo Abierto se construye en reuniones grupales desarrolladas por la persona que necesita ayuda, junto con acompañantes de su elección y el equipo clínico. El primero de los encuentros se organiza con la mayor inmediatez posible, antes de las 24 horas (en el contexto finlandés). A este encuentro inicial no se acude con un plan previo sobre qué aspectos abordar. Tampoco se decide sobre el tratamiento fuera de las reuniones. “Todo lo que necesitemos saber y conocer será preguntado y conocido en presencia de esta persona y del grupo. Los métodos de cuidados que se les ocurran a los clínicos se discuten de forma abierta”, afirma y añade que la idea es “sobre todo generar diálogo y no tanto encontrar una solución”, explica el psiquiatra barcelonés Jordi Marfà.

En las narraciones de las crisis cabe cualquier cosa. Los delirios y alucinaciones también. Son considerados como una forma de narrar lo ocurrido, aunque de forma desorganizada y descontextualizada, de manera que encierran la realidad y el dolor detrás de la crisis de esa persona. En palabras de Silvia Parrabera, psicóloga experta en Diálogo Abierto, no es que la persona se haya “vuelto loca o esté enferma, sino que ha entrado en crisis, se le ha disparado todo lo vivido en la cabeza y no es capaz de contarlo”. Con el diálogo se busca recontextualizar estas formas de comunicación para que así se puedan comprender y asimilar.

La presencia de delirios entra en conflicto con el uso de fármacos tipo antipsicóticos, empleados prácticamente en todos los casos con semejante sintomatología. En el marco del Diálogo Abierto la medicación se emplea sólo cuando resulta imprescindible, tratando de no taponar el delirio, y recurriendo primero a ansiolíticos para contener la angustia y permitir que la persona se encuentre un poco más tranquila. En casos excepcionales se utilizarán antipsicóticos, siempre de forma pactada con la persona afectada y procurando que deje de usarlos antes de terminar el proceso.

Si el Diálogo Abierto no busca soluciones ni medica, ¿por qué funciona? Pero, sobre todo, ¿funciona? El recorrido seguido en Laponia Occidental ha llevado a que esa zona pasara de tener las peores tasas de esquizofrenia de toda Europa a prácticamente hacerla desaparecer.

Jaakko Seikkula (Kalajoki, Finlandia, 1953), profesor de psicoterapia de la Universidad de Jyväskylä, se mantiene precavido al establecer una relación lineal, pero parte del fenómeno podría ser atribuido a que se evita cronificar el trastorno. Para recibir el diagnóstico de esquizofrenia, los síntomas acordes con el mismo deben mantenerse un mínimo de meses. Una persona con un brote psicótico cuyos síntomas remitan en un periodo menor de tiempo no entraría en esta categoría diagnóstica.

Seikkula es uno de los principales impulsores del diálogo abierto. “Un experto que conocí solía decir que la esquizofrenia es un fracaso en el tratamiento de los problemas psicóticos. La gente se vuelve esquizofrénica si el tratamiento ha fallado, no porque realmente haya una profunda patología detrás de eso”, afirma.



Jaakko Seikkula (Kalajoki, Finlandia, 1953) es profesor de psicoterapia de la Universidad de Jyväskylä y psicólogo con más de cuatro décadas de experiencia. Siguiendo la estela del pionero Yrjö Alanen, creador del “tratamiento adaptado a las necesidades”, Seikkula desarrolló a mediados de los ochenta la terapia de Diálogo Abierto con sus colegas del Hospital Keropudas en Tornio.

## Pastillas y correas

Vencimos porque, aunque muchas nos miren con rechazo o miedo, seguimos a cara descubierta diciendo quiénes somos y de dónde venimos. ¡Vencimos! Las locas creamos la primavera. (Princesa Inca). ¿Qué es lo que hace que la violencia psiquiátrica sea tan poco conocida y tan negada? Hablar de violencias psiquiátricas es tabú. ¿Existe un mayor silencio porque quienes las ejercen son médicos? ¿Tenemos tan asimilada la fe en los médicos que damos por hecho que cualquier cosa que pase en una planta hospitalaria es para curarnos o salvarnos? ¿Se debe esa negatividad a que la sociedad sigue considerando a las personas psiquiatrizadas como personas peligrosas? ¿O, sencillamente, nos da tanto miedo enloquecer que preferimos no saber, mirar a otro lado como si no tuviera nada que ver con nosotros?

A raíz de la pandemia, los partidos políticos vieron una oportunidad al hablar de salud mental. Pero la entrada de más profesionales se traducirá en más coerciones y más medicación. En La Rioja, por iniciativa de Izquierda Unida, la aprobación de la primera Ley de Salud Mental autonómica tiene buenas intenciones, pero sigue dando legalidad a los ingresos involuntarios. ¿Vamos a seguir enloqueciendo en un mundo con mayor incertidumbre, en tiempos de inteligencia artificial, donde rápidamente cada vez será más complicado mantener un consenso sobre la realidad? ¿Vamos a seguir sufriendo en un sistema neoliberal que cada vez va a necesitar abarcar más mercados? Vamos a seguir sufriendo, y la solución no puede ser correas y pastillas.

Fátima Masoud / [elsaltodiario.com](http://elsaltodiario.com)

# Es mi tiempo y es mi vida

No me llames enfermo  
ni me encierres en tu jaula  
no me drogues  
con tus pastillas  
ni me robes la mirada.

Soy un ser humano  
con sueños y esperanzas  
con sentimientos y emociones  
con derechos y con ganas.

Quiero vivir libre  
sin cadenas ni opresión  
quiero expresar mi voz  
sin miedo ni represión.

No me niegues la dignidad  
ni me quites la ilusión  
no me impongas tu verdad  
ni me juzgues sin razón.

Soy un luchador  
que busca la liberación  
soy un creador  
que busca la inspiración.



No me des por vencido  
ni me dejes en el olvido  
no me trates como a un objeto  
ni me apartes del camino.

Soy un esperanzado  
que busca la luz del sol  
soy un perseguido  
que exige reparación.

## Manifiesto Red Estatal de Apoyo Mutuo

La institución psiquiátrica se basa en un modelo médico que no tiene evidencia científica ni validez diagnóstica, basándose en criterios arbitrarios, patologizantes y de control. Los llamados "trastornos mentales" son construcciones sociales que responden a intereses económicos y políticos. La psiquiatría impone tratamientos coercitivos e invasivos que atentan contra la integridad física y mental de las personas, como la medicación indebida y forzada, la sobremedicación, el electroshock, el aislamiento, la reclusión involuntaria o la sujeción física y química, prácticas que constituyen una forma de tortura y violan el derecho a la libre determinación, el consentimiento informado y la autonomía personal. Estigmatiza y discrimina a las personas, negándoles el reconocimiento de su dignidad, su capacidad jurídica y su participación social, ya que son tratadas como objetos de estudio, como enfermos crónicos o como peligrosos para la sociedad, sin respetar su diversidad, su singularidad y su potencial creativo.

La desobediencia civil es una forma legítima y pacífica de resistir a la opresión psiquiátrica y de reclamar el respeto a los derechos humanos. Según Naciones Unidas, el abuso de la psiquiatría para reprimir a los disidentes políticos o sociales es una violación del artículo 9 de la Declaración Universal de Derechos Humanos. La abolición de la institución psiquiátrica es una exigencia ética, política y democrática que implica la transformación radical del sistema de salud, es el fin de la violencia psiquiátrica y la liberación de las personas sometidas, mediante el reconocimiento de su diversidad, su autonomía y su capacidad de decidir sobre sus propias vidas. Estos principios constitucionales y universales son vulnerados sistemáticamente por la institución psiquiátrica, que somete a muchas personas a un régimen de internamiento involuntario temporal o indefinido, medicación forzada, electroshock y otras prácticas coercitivas que atentan contra su dignidad, su integridad y su libertad. Por ello, solicitamos que se reconozca el derecho a salir de la institución psiquiátrica, a recibir una atención respetuosa y a ser indemnizados por los daños morales, físicos y materiales sufridos, para construir una sociedad más justa, inclusiva y democrática.

## Carta bomba

Compis, echaba de menos a mis macarras, mis yonquis, mis presos, mis flamenquitos canturreando por soleares mientras se lían un canuto, mis sabios iletrados que no necesitan técnicos para arreglar un desavío, los esquineros que bajan la voz y gritan agua cuando divisan un titulado gafapastas cargado de un hato de libros o pinturas para atiborrarse de la nada, nunca he soportado la alta cultura porque es el mundo al que estaba predestinado y aborrezco los borregos mansos, no soy partidario de tertulias de alta escuela, soy un cateto tatuado de cicatrices que enderezan el ánimo inerte de un ejecutivo, siempre he navegado entre dos aguas, para saber se precisa de soledad monacal, para vivir no hay acto más coherente que dejarse arrastrar por corrientes turbulentas o dejarse morir poco a poco entre siniestras polidipsias y abonar así, querido amor encanecido, la tierra que tú pisaste, a veces con tanta licenciatura y másteres de la idiocia, con tanta charleta vacía, perdemos el pulso de la vida, de la sangre que nos corre con más presión que una turbina, debemos hacer, actuar, denunciar, elegir, boicotear, desobedecer, derribar, que ningún ser se considere superior a otro ni lo margine por ser distinto, mientras fumaba y bebía pepsi, tan importante para mí como una transfusión para un hemofílico, a la sombría del alcázar y frente al convento de San Agustín, he pecado, me he sorprendido vituperando a un pijo con el uniforme oficial de jerezano y me he santiguado y dicho nunca más, yo quiero atentar contra la izquierda de la que provengo y que ha abanderado genocidios sin nombre para calificarlos, no confundamos el orden, hay que actuar rápido porque la vida es una milésima de segundo y a posteriori reflexionar, no quiero que se me hiele el corazón ante ningún igual que sufre, sea cual sea su pelaje, todo será una obra inacabada que continuará cualquier peatón anónimo e inquieto aún por llegar, recuerdo ahora a mi querida Nene Ortiz, compañera búha de tantas conversaciones cuando los esclavos reposan su gazpacho, ahora, queridos, debo buscarme la vida, proseguiré mi monólogo con pretensiones solidarias, tengo techo, pero no psicofármacos por repudiar a mi familia, ni comida, ni ingresos por asuntos judiciales, como si los juzgados fueran hospitales, eso hay que eructar, que gente de la nuestra está sufriendo violaciones contra su dignidad e integridad. He dicho.