



“Recuerda que allá donde estés...
No Estas Solo Compañer@”

Extraído y adaptado de “Los Amigos Son la Mejor Medicina – Una Guía para crear Redes de Apoyo en Salud Mental Comunitarias” elaborada por la comunidad de The Icarus Project.

<http://theicarusproject.net>

Adaptado y editado por la Red de Grupos de Apoyo Mutuo de Andalucía – Federación de Asociaciones de Usuarios de Salud Mental de Andalucía “En Primera Persona” bajo licencia Creative Commons.

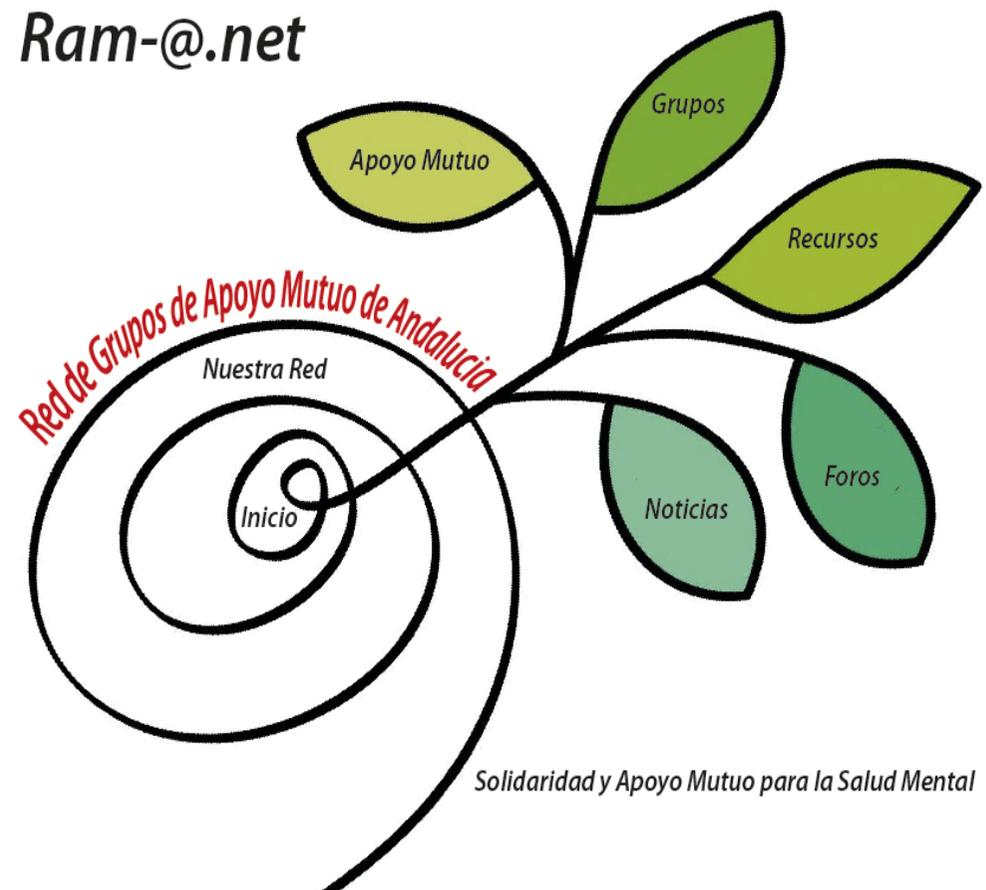
Usa, copia y difunde estos materiales libremente citando la fuente.

<http://ram-a.net> <http://enprimerapersona.org>

Traducción y Diseño Maquetación: <http://icaria.cc> y Orquídea Negra.

Guía de para la creación y facilitación de Grupos de Apoyo Mutuo

Ram-@.net



www.ram-a.net



apoyo@ram-a.net

Creación de Grupos de Apoyo Mutuo y Espacios de Escucha

La extravagancia no tiene límites. La arena se mezcla con agua salada, las hojas se dejan llevar hacia los arroyos, la lluvia cala la roca. Cuando nos perdemos en el dolor de la locura, son realmente los muros del aislamiento los que nos hacen sufrir. Queremos que alguien nos entienda, que alguien nos vea, queremos a alguien con quien estar. Cual tenaces zarcillos verdes que se extienden más allá de toda barrera y a través de toda valla, nuestro extravagante ser se encuentra en la búsqueda de otros. Atravesar los muros y establecer una conexión puede marcar toda una diferencia en este mundo.

Los grupos de apoyo y respaldo mutuos constituyen una manera de derribar los muros que nos aíslan. Nadie en el grupo está por encima de nadie: Apoyo Mutuo significa que nos escuchamos y respaldamos entre nosotros como una comunidad de iguales, sin profesionales pagados o personal que interfiera o que defina quiénes somos. Cada uno de nosotros es experto en su propia experiencia y cada uno de nosotros es el centro de nuestras decisiones – y no estamos solos.

Cuando nos reunimos con quienes han atravesado lo que nosotros hemos atravesado, compartimos algunos de los misterios y el



sufrimiento de lo que se etiqueta como 'enfermedad mental', descubrimos nuevos mapas con los cuales atravesar la crisis, aprendemos nuevas herramientas para mantenernos sanos y entretejemos comunidades de solidaridad para cambiar el mundo. Descubrimos algo en el corazón del peligroso don de la locura: cuidar a los demás es, a menudo, la mejor forma de cuidarnos a nosotros mismos.

Espacios donde escucharnos

Existe una gran diversidad de modelos de grupo a los que podría recurrirse y os invitamos a que experimentéis hasta encontrar cuál será aquél con el que os sintáis más cómodos. Sin embargo, todos estos enfoques mantienen el mismo principio esencial: Crear un espacio seguro de escucha.

En la naturaleza, el sosiego, el silencio y el cielo generan un vasto continente del cual es necesario emerger. Ingresas en la extravagancia y encuentras una paciencia susurrante así como un sostén amable, inusual en el clamor, choque y aceleración de nuestras ruidosas vidas urbanas. La recortada cultura corporativa suprime la escucha auténtica e impone sus etiquetas, hábitos rígidos así como nociones preconcebidas. El verdadero apoyo y cuidado implican derribar las formas habituales de interactuar y al mismo tiempo, encontrarnos los unos a los otros en espacios de escucha auténtica y efectiva.

Elementos clave de la escucha:

- No hables a la vez que otros ni tampoco los interrumpas. Si alguien interrumpe, pídele amablemente que deje de hacerlo. Hablad por turnos: levantad la mano o respetad el turno de palabras que anote el moderador.
- No te apresures o quieras mantener un ritmo demasiado rápido. Genera un espacio tranquilo, pautado y calmo sin interrupciones ni distracciones.
- Permite pausas o silencios mientras los componentes del grupo encuentran palabras para expresar lo que quieren decir.

- Deja que cada cual decida cuándo ha acabado su intervención. No cortes las intervenciones. Si el tiempo es una limitación, el grupo deberá decidir cual es la dinámica adecuada y ajustarse a ella.
- No reacciones ni hables automáticamente. Toda vez que alguien se encuentre en el uso de la palabra, observa en que medida tus reacciones sobre lo que dice reflejan tu propia experiencia, y no la de quien está hablando. Date tiempo para responder con mayor perspectiva y profundidad.
- Pide permiso antes de dar sugerencias o de responder directamente a lo que alguien haya dicho. A veces, las personas sólo desean ser escuchadas.
- Cuando alguien te responda o aconseje, reflexiona y acepta lo que te resulte provechoso de las opciones presentadas y deja el resto, en lugar de defenderte si no estás de acuerdo.
- Escucha como receptor y no como crítico. Imagina diferentes perspectivas y experiencias, en lugar de asumir que todas ellas son como las tuyas propias.

Facilitación y Auto-facilitación

Con las raíces en una escucha efectiva, los grupos pueden nutrir el proceso de curación y a la comunidad, a través de la facilitación. Los facilitadores contribuyen a que el grupo escuche con mayor eficacia y prestan atención específica a las necesidades generales así como a la dirección de cada uno de los integrantes, no sólo a sus necesidades individuales. El facilitador debería evitar sesgos y si está demasiado comprometido con la temática de un determinado grupo, entonces alguien más debería asumir su rol. Resulta útil, por ejemplo, cuando dos personas operan como facilitadores y cuando estos reflejan la diversidad del grupo tales como género, edad y raza. También es bueno que haya un par de facilitadores, uno con más experiencia y otro con menor experiencia, para permitir que nueva gente tenga la oportunidad de desarrollar habilidades de facilitación. Igualmente relevante es que todos tuviesen en cuenta las necesidades generales del grupo y que todos pudiesen colaborar con él a través de la auto-facilitación.

Elementos clave de la facilitación y de la auto-facilitación:



- Generar una agenda o un plan claros con respecto a cómo pasar el día juntos.
- Controlar el tiempo para que la gente pueda hacer un cierre con sus sentimientos sin que sientan que se los ha interrumpido o que no se los ha escuchado. Poner fin a la reunión respetuosamente es tan importante como iniciarla.
- Recordar a todos que respeten la confidencialidad del grupo; la información sensible no debe circular fuera de la sala.
- Acelerar el ritmo de la actividad e intervenir si alguien está dominando la conversación o si está utilizando un lenguaje opresivo o formulando juicios que pueden ser un disparador para otros miembros del grupo. No respaldar ni permitir el racismo, la homofobia, el capacitismo, el clasismo y todo otro -ismo que haga que los miembros se sientan inseguros. Convertirse en un aliado. No confiar en gente proveniente de grupos discriminados o marginados, por el mero hecho de su procedencia, para que eduquen a otros miembros más nuevos en las ideas anti-opresión. Si alguien, por ejemplo, necesita algún tipo de formación con respecto a la supremacía blanca y si tú eres un miembro blanco que ha pasado cierto tiempo desentrañando estos conceptos por tu propia cuenta, ofrécele a esta persona trabajar sobre el tema fuera de la reunión y sugiérele recursos bibliográficos de los que pueda servirse.

- Controlar el nivel de energía y atención del grupo y redireccionar la conversación si se está dispersando o empantanando. Sugerir pausas, ejercicios, juegos o bien, un orden del día y control del tiempo cuando sea necesario. Si la conversación decae, formula preguntas, narra una historia o levántate y estírate. A veces, si el grupo está estancado, el facilitador puede formular una pregunta clarificadora, reformular un tema o vincular con puntos de un debate previo.
- Ofrecer opciones, en especial, si desean un *feedback* o no después de que hayan hablado.
- Plantear que al hablar, se utilice la primera persona, por ejemplo, “Yo siento”, “Yo quiero”, con el propósito de mantenerse enfocados en las necesidades y sentimientos propios. Hablar de otras personas o incluso hacer circular chismes, aleja del foco de la experiencia propia.
- Fomentar la definición de problemas dentro del concepto de “dones peligrosos” y de “talentos misteriosos y singulares” en lugar de vernos a nosotros mismos como defectuosos o enfermos.
- Emplear un vocabulario común y minimizar el uso de terminología o jerga clínica.
- Reflexionar en torno a la dimensión política de los problemas personales y recontextualizar los problemas en el marco de una sociedad que genera locos en lugar de responsabilizarse por el sufrimiento de las personas.
- Considerar a la gente responsable de sus actos; pero no las criticarlas por quiénes son como personas.
- Enfócate en cuanto puedes controlar y deja ir aquello que no, pero ¡No depongas tus ideales de cambio y revolución!
- Mantén una actitud experimental y el deseo de explorar nuevas perspectivas y opciones.
- Recuerda que el grupo no es una promesa de que los problemas se resolverán, sino un espacio para abordarlos de manera segura.
- Y finalmente: ¡Tú sabes cuándo se produce la descarga! La Naturaleza no siempre es prolija y ordenada. En ocasiones, una conversación intensa, espontaneidad y “romper todas las reglas de la facilitación” es

exactamente lo que el grupo necesita en ese momento. Un facilitador capacitado y participantes entrenados pueden percibir que la irrupción del caos y la disonancia son refrescantes y legítimos para el grupo, así como cuándo proceder en tal sentido. Luego viene el momento de reencauzar todo y de retornar a la estructura básica del diálogo por turnos y con una escucha atenta.



“El Grupo de Apoyo Mutuo nos brinda la oportunidad de compartir sentimientos, problemas, alegrías, ideas e información con otros individuos que están pasando por la misma experiencia; nos ayuda a tomar conciencia de nuestro problema y atender nuestras propias necesidades comenzando por cuidarnos a nosotros mismos. Asimismo nos proporciona la satisfacción que resulta de compartir y apoyar a otros, descubriendo que no estamos solos”

Inclusión y Auto-Determinación

El Proyecto Ícaro es un espacio para la gente que entiende los diagnósticos de bipolaridad así como de otros problemas de salud mental, fuera de la corriente hegemónica de trastornos, enfermedades y conformidad. Los grupos deben ser receptivos e inclusivos, espacios en los que se respete la diversidad de perspectivas y opciones de vida, honrándolos según los principios de reducción del daño y autodeterminación. Por ejemplo, tanto quienes están medicados con fármacos psiquiátricos como quienes no lo están, son igualmente bienvenidos. Quienes emplean categorías como “bipolar” o “esquizofrénico” para describirse a sí mismos, son bienvenidos al igual que otros que se definen de otra manera.



Formas de crear inclusión grupal

- Invita a los recién llegados a que se presenten si así lo desean.
- Comienza con introducciones que incluyan el nombre, el pronombre con el género que prefieran (en el caso de personas trans o de otras opciones sexuales) y accede a sus necesidades (por ejemplo, hablar con

un tono de voz más elevado porque alguien tenga problemas de audición o apagar las luces fluorescentes).

- Practica el “adelantamiento-retroceso” para que todos aporten a una participación igualitaria. Otorga prioridad a quienes no hayan hablado aún.
- Ten cuidado de no dominar el debate, ni de hablar en forma altisonante, ni de replantear lo que otros dicen ni de hablar por otros.
- Si no estas de acuerdo con alguien, formula preguntas para entender mejor su punto de vista. Este no es un momento para debates ni para tratar de convencer a otros de que tú estás en lo cierto.
- Respeta las distintas elecciones y puntos de vista, tales como diagnósticos, medicamentos, drogas recreativas, nutrición, asistencia médica, salud holística, ejercicio, espiritualidad, estilo de vida y otras decisiones personales. ¡El cambio es difícil! La gente crece a su propio ritmo y no puedes saber qué es lo mejor para cada uno, sencillamente porque no eres ninguno de ellos.
- Si fuera posible ofrecer alimentos o el cuidado de niños, esto facilitaría el acceso de más personas.
- Produce adaptaciones del espacio de acuerdo con las limitaciones de las personas así como con sus necesidades de acceso, tales como accesibilidad para sillas de ruedas e intérpretes en lenguas de señas. Ten en cuenta cómo pueden afectar a la gente, los lugares seleccionados para mantener las reuniones, como ámbitos institucionales –clínicas o centros de salud que despierten recuerdos dolorosos o sitios con sustancias tóxicas (pintura fresca, muebles nuevos, alfombras), a los que la gente puede ser alérgica.
- Identifica y debate acerca de cómo se desarrollan el poder y el privilegio, entendiendo de qué manera la supremacía blanca, el patriarcado, el clasismo, el heterosexismo, el capacitismo y otras formas de opresión nos afectan a cada uno de nosotros e impactan en nuestra participación grupal.

- Observa quién tiende a ocupar roles de liderazgo en tu grupo y rótaelo si es posible. Si tu grupo está a menudo organizado y facilitado por compañeros de una determinada raza y entorno de clase, piensa qué puedes hacer para invitar a otros miembros para que asuman los roles de liderazgo y contribuyan a darle forma a lo que sucede en el grupo. Si los hombres dominan la conversación, evalúa el uso de técnicas que permitan la intervención de mujeres y de personas con otras opciones sexuales. A veces es necesario cambiar la estructura de funcionamiento, de un espacio en el cual levantan la mano para hablar, a un espacio donde la palabra circula por turnos.

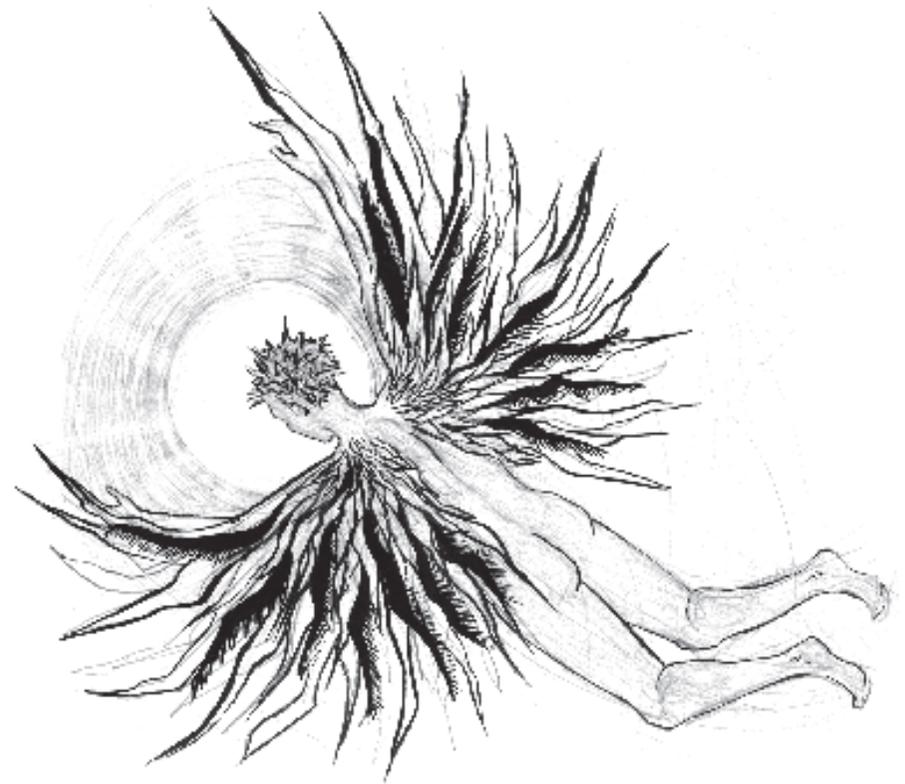
Apoyo Mutuo y Defensa

Cuando nos escuchamos eficazmente, comenzamos a entender nuestras necesidades y cómo satisfacerlas. Los grupos GAM pueden convertirse en lugares que nutran las redes comunitarias de apoyo mutuo y defensa, que ayuden a cada uno a atravesar los períodos de crisis, a hacerle frente al sistema de salud mental, así como a incorporar nuevas opciones y recursos.

Apoyo Mutuo significa...

- Asegurarle a la gente que puede tomar sus mejores decisiones si disponen de información consistente con respecto a las drogas que ingieren, el diagnóstico y las opciones. Los fármacos psiquiátricos son tóxicos y presentan enormes riesgos sobre los que las compañías farmacéuticas no informan y las etiquetas derivadas del diagnóstico, a menudo son confusas y desempoderantes. Al mismo tiempo, la salud holística no funciona para todos de la misma manera y eliminar por completo los fármacos puede ser ocasionar riesgos. Comparte una lista de libros, sitios web y artículos que contengan información reveladora de la desinformación convencional.
- Compara las experiencias con hierbas y salud holística, fármacos que ayudan y diversos tratamientos.
- Comparte consejos y conocimientos acerca de cómo reducir y abandonar la medicación en forma segura, si la gente lo desea.

- Elabora una lista de recursos en tu área de bajo costo/escala proporcional de profesionales de la salud que estén abiertos a corrientes no convencionales para el tratamiento y recuperación de la salud mental, así como de los servicios disponibles en la comunidad, a fin de que los componentes de los grupos puedan conocer y decidir que como utilizan los servicios. Utiliza el formulario disponible en ram-a.net



y en la web del Proyecto Ícaro para ayudarnos a elaborar un mapa global de los servicios disponibles tradicionales, no convencionales o complementarios, de salud y apoyo social.

- Ayuda a la gente a que se defienda por sí misma ante los médicos y profesionales de la salud que los atiendan; acompáñalos a las consultas.
- Defiende a quienes están luchando por obtener justicia: Da a conocer las violaciones a los derechos humanos; conecta a la gente con organizaciones que defienden a los pacientes; visita hospitales; contacta

a los medios de comunicación de tu área; envía cartas a los directores de medios gráficos.

- Pon en contacto a cada uno con consultorías legales, vivienda, jardines comunitarios, alimentos gratuitos y otras necesidades.
- Si una persona perturba o necesita mucha atención, se le puede atender de forma personalizada, de tal modo que él/ella obtenga la atención que necesita y que el resto del grupo pueda continuar.
- Deja a un lado asuntos o conflictos que demanden demasiado tiempo del grupo, para tratarlos fuera del mismo. En ocasiones, la mediación interpersonal en forma individual es mejor que la intervención de todo un grupo tratando de resolver un problema que atañe a dos personas.
- Comparte información con respecto a activismo, eventos comunitarios y recreativos, para que la gente pueda encontrarse por fuera del grupo.
- Aprende formas de ayudar a las personas cuando sus asuntos comiencen a colapsarlos. Diseña un plan de crisis en el cual los participantes nombren cuáles son los signos tempranos que anuncian la crisis y describan el tipo de respaldo que quieren en caso de entrar en crisis.

“Capacitaros para explorar distintas opciones así como para crear vuestros propios grupos de forma que funcionen de la mejor manera posible para todos”

Diferentes Formas de Grupos de Terapia entre Iguales

Con el principio de escucha como fundamento, los grupos pueden adoptar muchas formas. ¿Frecuencia semanal? ¿Frecuencia mensual? ¿Es un grupo informal? ¿O es un grupo con gente comprometida para asistir a una serie de reuniones? ¿Está abierto al público en general o el grupo selecciona sus miembros? Observar y aprender de distintos tipos de grupos, te otorgará una visión más amplia de cuanto es posible hacer así como de la manera de estructurar tu grupo.

- Programas de 12 Pasos como Alcohólicos Anónimos. Los miembros del grupo cuentan sus historias personales recurriendo a años de sabiduría compartida y siguen un modelo de recuperación por etapas a través de metas personales y espirituales. Los miembros más experimentados entrenan a los más nuevos mediante el respaldo personalizado. Se cronometran los tiempos de exposición para que cada uno disponga de la misma cantidad de tiempo en el uso de la palabra.
- Proceso Estilo Consejo (modelo “Permiso para Expresarse”). Los miembros hablan por turnos acerca de un determinado tema/asunto, sin ser interrumpidos ni responder a preguntas.
- Díadas de Terapia entre Pares: Los miembros se organizan en parejas, en las que uno es el expositor y el otro, sólo escucha, luego cambian los roles. Ambos disponen del mismo tiempo en el uso de la palabra.
- Comparte habilidades y recursos; tales como recursos médicos específicos, recursos holísticos específicos o recursos específicos de defensa.
- Lectura/Debate grupal. El grupo elige un artículo o un libro para debatir en cada reunión.
- Grupos de Sostén Emocional: Los participantes se reúnen porque comparten una situación o problema en particular, por ejemplo, dolor crónico, ser un veterano o sufrir aflicciones y pérdidas.
- Grupos de Escucha de Voces: Pequeños grupos distribuidos por toda Europa y Gran Bretaña, donde los participantes debaten en torno a la experiencia de oír voces y comparten formas de enfrentar la situación dentro de una atmósfera libre de todo tipo de juicios.

“El Apoyo Mutuo sirve para identificar los aspectos más relevantes y positivos de cada persona y para crear sentimiento de pertenencia”

“Cuando una persona ayuda a las demás, se está ayudando a sí misma”

Confidencialidad

Revelar información confidencial convierte a la gente en seres vulnerables. Los grupos construyen la confianza cuando la vulnerabilidad es respetada y cuidada. Tu grupo debería establecer acuerdos en torno a una política de confidencialidad, asegurándose de practicarla.

Algunas opciones son:

- Sólo experiencia general: Los miembros pueden debatir lo que ellos y otros dicen y hacen con gente fuera del grupo, pero solo en términos generales, sin brindar nombres, detalles o pistas con respecto a las personas o eventos específicos. Es una política habitual, empleada en el Grupo Ícaro de Nueva York y en el *Freedom Center*: respalda la discusión sobre temas sensibles tales como abuso, conducta criminal y suicidio y permite que los participantes lleven al mundo externo, lo que ellos aprenden.
- Sólo la experiencia personal: “Todo cuanto se dice aquí se queda aquí”. Los participantes pueden debatir lo que dicen y hacen con personas que no pertenecen al grupo, pero no pueden hablar ni tampoco referirse en términos generales, a lo que otros dicen o hacen. Esta es una política más restrictiva utilizada en grupos como los de los 12 Pasos, enfocados específicamente en temas difíciles como lo son la adicción y el abuso.
- Apertura Completa: Los participantes del grupo tienen libertad para hablar acerca de cuanto suceda en el grupo. A pesar de que es común entre organizaciones de activistas y en eventos públicos que desean que la palabra circule libremente, esta modalidad debe evaluarse cuidadosamente en aquellos grupos que brinden asistencia emocional mutua.
- Cierre Total: Nada de lo que se diga o haga deberá ser repetido, hecho o siquiera aludido en términos generales, a ninguna persona que no pertenezca al grupo. Esto puede ser útil para un grupo cerrado focalizado en alguna temática muy sensible, donde los participantes desean abordar en profundidad sus situaciones personales con el transcurso del tiempo.

- Cada grupo tiene distintas necesidades, de modo que mientras Sólo la Experiencia General es la política más común entre los grupos de apoyo, cada grupo debe establecer su propia política. Asegúrate de explicar la política de confidencialidad al comienzo de las reuniones, quizá como parte del preámbulo.

EJEMPLO de DINÁMICA de FUNCIONAMIENTO de un GAM:

(de la experiencia del GAM de ABBA)

En las últimas reuniones del GAM, se han propuesto y acordado por consenso varios puntos relacionados a la dinámica de funcionamiento del grupo, estos acuerdos podrán ser revisados a propuesta de los componentes del Grupo y/o en función de las necesidades que vayamos encontrando con el tiempo:

1. Mantener y respetar las mismas normas de funcionamiento básico que el GAM asumió como propias, y que aparecen en nuestra web (Voluntariedad, Confidencialidad, Puntualidad, ...)
2. Iniciar las reuniones en un ambiente seguro de apertura, cercanía y confianza mediante una presentación breve de cada uno de los asistentes, explicándose, si se desea, cómo nos encontramos en ese momento o en los días precedentes. Cuestiones personales que necesiten de más tiempo o de desarrollo de la historia personal, se



tratarán después de la ronda de presentaciones. Esta PRIMERA PARTE, tendrá una duración aproximada de una hora.

3. 5 a 10 minutos de descanso.
4. 5 minutos de ejercicio de Atención Plena (*Mindfulness*) guiado por un facilitador.
5. SEGUNDA PARTE de la reunión de una hora aproximada, donde se propondrá profundizar de manera participativa en un tema concreto, elegido de entre varios de los propuestos en reuniones anteriores.
6. El grupo funcionará preferentemente con dos facilitadores que dinamizarán el grupo, de manera rotativa, en el tiempo. Actualmente es la "Hormiga Atómica" quien asume la principal labor de facilitar el grupo y, al menos, con el apoyo de uno de los asistentes en la moderación del turno de palabras.

R.A.M.A y El Proyecto Ícaro comparten Habilidades, Círculos de Aprendizaje y Formación

El colectivo Proyecto Ícaro comenzó cuando Jacks y Sascha se encontraron y comenzaron a viajar, compartiendo sus experiencias y desencadenando diálogos acerca de la salud mental. En la actualidad, el personal del colectivo Proyecto Ícaro viaja por todo el país e incluso a otros países, para ayudar en debates y eventos comunitarios donde se hable del tema, así como también, comparte habilidades, círculos de aprendizaje y entrenamientos. Así mismo la Red de Grupos de Apoyo



Mutuo de Andalucía inspirada por la experiencia del Proyecto Ícaro ofrece recursos de formación, foros para compartir experiencias, participa en debates, conferencias y en proyectos de trabajo para extender la solidaridad y el Apoyo Mutuo con servicios de salud mental.

Contamos con años, a través del Proyecto Ícaro y la Federación En Primera Persona, de experiencia en temas tales como facilitación de grupos, organización de la comunidad, abordaje de una crisis emocional y estados extremos de conciencia; proveemos asistencia emocional efectiva y resolución de conflictos. También estamos capacitados en el uso de nuevas tecnologías, solicitud de becas/subsidios, música, así como de recursos para el bienestar como el yoga, *Mindfulness*, la nutrición y terapias complementarias. Si quieres invitarnos a tu comunidad, trabajamos sobre la base de "a cada cual según su posibilidad de pago", lo que significa que independientemente de que no tengas dinero o de que integres una organización o escuela que posea fondos, nosotros resolveremos algo y ayudaremos en lo que esté a nuestro alcance. En Andalucía contamos con cierto presupuesto y disponibilidad de los trabajadores de la Federación En Primera Persona para cubrir gastos de talleres de facilitación locales, seguimiento y asesoría a nuevos GAM. Contacta con nosotros localmente en: apoyo@ram-a.net, internacional: support@theicarusproject.net

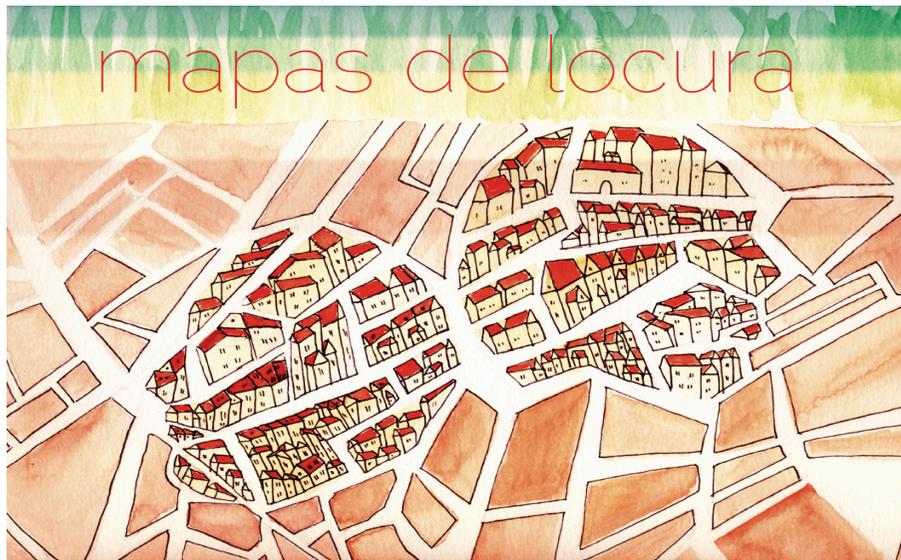
La cajas de herramientas de R.A.M.A y del Proyecto Ícaro

En las páginas web de RAMA, En Primera Persona y del Proyecto Ícaro encontrarás, guías, gráficos, folletos, hojas informativas así como una copia de nuestros principios, métodos y finalidades, todo lo cual ¡Lo puedes fotocopiar, distribuir y utilizar libremente en tus propias reuniones!

R.A.M.A. ram-a.net es la Red de Grupos de Apoyo Mutuo de Salud Mental de Andalucía, nacida por iniciativa de los GAM organizados por las Asociaciones de Usuarios de Salud Mental que componen la Federación "En Primera Persona" y que esta abierta a incluir Grupos de Apoyo Mutuo autónomos, de nueva formación o que funcionen bajo el

paraguas de otras organizaciones, siempre y cuando respeten nuestros principios, métodos y finalidades en pos de extender la solidaridad y el Apoyo Mutuo entre las personas etiquetadas ‘con problemas de Salud Mental’. Perseguimos crear comunidades de Apoyo Mutuo y comunidades y sociedades en las que vivir de forma sostenible, basadas en relaciones significativas, de solidaridad y libertad.

El Proyecto Ícaro www.theicarusproject.net Una Red Radical de Asistencia en Salud Mental por y para la gente que lucha con dones peligrosos usualmente calificados como enfermedad mental.



Una de las herramientas en las que estamos trabajando son Los Mapas de la Locura o Mapas del Bienestar, son documentos que creamos para nosotros/as mismos/as como recordatorios de nuestros objetivos, lo que es importante para nosotros/as, nuestras señales de que no estamos bien y nuestras estrategias para el bienestar autodeterminado. Inspirado originalmente por la idea de Directivas Anticipadas (documentos legales para compartir con profesionales de la salud, familiares y amigos en caso de hospitalización), luego hemos expandido esta iniciativa para incluir un elemento de transformación: ¿cómo nos movemos desde la adaptación y la supervivencia, hacia la realidad de

cambiar el mundo en el que vivimos? Mediante la creación de documentos que nos ayuden a explorar nuestros dones peligrosos y a comprender mejor los momentos difíciles, y a superarlos, somos capaces de re-imaginar los límites de nuestro potencial individual y colectivo.

“Se comprende fácilmente que, sin respeto, simpatía ni apoyo mutuo, la especie degenera. Pero eso no importa a la clase directiva e inventa toda una ciencia falsa para probar lo contrario”

Piotr Kropotkin: Geógrafo, Naturalista y Pensador ruso, autor de la obra ‘El Apoyo Muto, Un Factor de la Evolución’ editado en 1902.

Entre los documentos que puedes encontrar en <http://ram-a.net> se encuentra la La Guia de Apoyo para Facilitadores de Grupos de Apoyo Mutuo editada por la Federacion En Primera Persona y que recoge abundante material de referencia para los debates en grupo.

