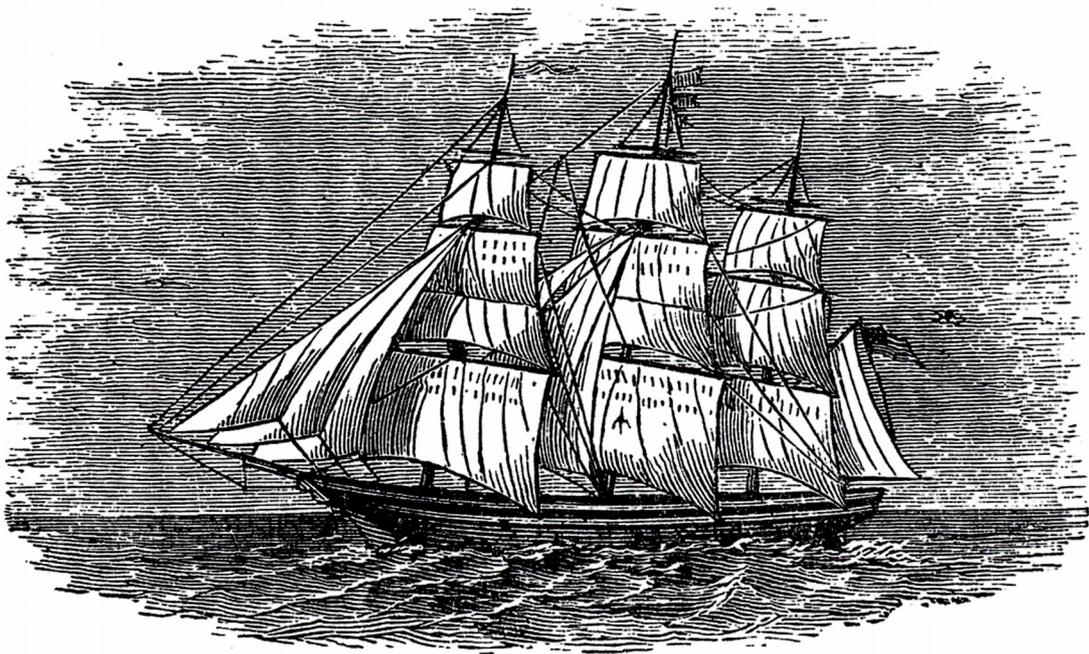


# Navegando en las crisis

autocuidados y apoyo entre iguales  
en momentos difíciles



· afecto ·



# introducción

Antes que nada, con el fin de no herir a nadie, debemos avisar de que en este zine se habla de momentos de crisis, de colapsar, de aislamiento, miedos, hospitales, drogas psiquiátricas y no psiquiátricas, autolesiones, suicidios. Se trata de un par de textos breves que abordan una cuestión tan delicada como son las crisis desde un punto de vista que defiende que de ellas podemos sacar cosas muy valiosas, que a través de ellas tenemos la oportunidad de conocernos, aceptarnos, avanzar y crecer. También, enumeran una serie de consejos a la hora de cuidarse a uno mismo estando en crisis, así como para acompañar cuando es otra la persona que está pasando por momentos difíciles. No se dice nada nuevo, nada que no esté ya dicho. Ambos escritos están sacados de la web de *The Icarus Project* ([theicarusproject.net](http://theicarusproject.net)), la cual os recomendamos si queréis encontrar material interesante sobre salud mental. Por último, hemos recogido dos listas con veinte consejos cortos cada una. Estas listas las hemos sacado de la página de *Crisis Clinic*, quienes se encargan de ofrecer apoyo psicológico a través de varias líneas telefónicas ([crisisclinic.org](http://crisisclinic.org)). Esperamos que os sean útiles.

Con este zine comenzamos el proyecto de *distri afecto*. Os mandamos mucho cariño y un millón de mimos para cuando las cabezas estallen, para cuando te coma la desesperación, para cuando a alguien a tu alrededor se le caiga el mundo encima. No es tarea fácil ni somos de hielo, pero poco a poco aprendemos a querernos y a cuidarnos algo más.

Abril 2017

## NAVEGANDO EN LAS CRISIS

**A menudo, no conseguimos ayuda ni identificamos nuestros problemas hasta que no hemos llegado a un punto de ruptura total**  
**Cuando todo se viene abajo: navegando en las crisis**

Cuando tú o alguien cercane a ti entra en crisis puede ser la cosa más escalofriante que te haya pasado. No sabes qué hacer pero parece como que la vida de alguien podría estar estancada o podrían encerrarle, y todes alrededor están estresándose y asustándose más. Todes conocen a une amigue que ha estado ahí, o han estado ahí ellos mismos. Alguien empieza a tener cambios raros en su personalidad, no duerme o duerme todo el día, pierde el contacto con la gente que le rodea, desaparece en su habitación por días, tiene una energía salvaje y hace planes extraños, empieza a obcecarse con el suicidio y la desesperanza, deja de comer o de cuidarse a sí mismo, empieza a tomar riesgos y a ser imprudente. Se convierte en una persona diferente. Está en crisis.

### **La palabra “crisis” viene de una raíz que significa “juicio”**

Las crisis son un momento de gran tensión y de conocer lo desconocido. Es un punto de cambio cuando las cosas no pueden ir de la manera en la que deberían, y la situación no se puede contener. ¿Podrían ser las crisis oportunidades para avanzar, no sólo para colapsar? ¿Podemos aprender acerca de les otros y de nosotres mismos como una comunidad a través de las crisis? ¿Podemos ver las crisis como oportunidades para juzgar detenidamente una situación y a nosotres, y no sólo reaccionar con pánico y confusión o dejar las cosas a las autoridades?

Recomendaciones de respuestas ante las crisis:

- 1. Trabajando en Equipos.** Si estás intentando ayudar a alguien en crisis, coordínate con otros amigos y con la familia para compartir responsabilidades y estrés. Si eres tú le que está atravesando una crisis, llega a varias personas y trágate tu orgullo.
- 2. Intenta no entrar en pánico.** Las personas en crisis pueden empeorar mucho si la gente empieza a reaccionar con miedo, control e ira. Estudio tras estudio se ha revelado que si reaccionas a alguien en crisis con cariño, sinceridad, paciencia y con una actitud relajada y tranquila, puede realmente ayudar a arreglar las cosas. Sigue respirando, tómate tiempo para hacer cosas

que te ayuden a quedarte en tu cuerpo como yoga y salir a caminar, asegúrate de comer, beber agua e intenta dormir.

**3. Sé real acerca de lo que está sucediendo.** Cuando la gente actúa de manera extraña o pierde la cabeza es fácil exagerar. También es fácil no reaccionar lo suficiente. Si alguien de verdad está intentando suicidarse o haciendo algo extremadamente peligroso como tumbarse en una autopista llena involucrar a la policía podría salvar su vida. Pero si alguien coge un cuchillo y se pone a caminar por la cocina hablando sobre ovnis, no asumas lo peor y llames a la policía. Asimismo si alguien se está cortando a sí mismo, es normalmente una manera de aguantar y no siempre significa que sea suicida (a menos que se corten severamente). A veces las personas que hablan de las ideas de la muerte y del suicidio están en un punto muy peligroso, pero a veces ellos puede que sólo necesiten hablar sobre sentimientos oscuros y dolorosos que están reprimidos. Usa tu juicio y pregunta a otros por consejos. A veces sólo necesitas esperar a que pase la crisis. A veces necesitas intervenir fuerte y rápidamente si la situación es peligrosa de verdad y la vida de alguien está realmente desmoronándose.

**4. Escucha a la persona sin juicios.** ¿Qué necesita? ¿Cuáles son sus sentimientos? ¿Qué está pasando? ¿Qué puede ayudar? A veces estamos tan asustados del sufrimiento de alguien que se nos olvida preguntarle cómo ayudarlo. Cuidado con discutir con alguien en crisis, su punto de vista puede estar apagado, pero sus sentimientos son reales y necesitan ser escuchados. (Una vez salga de la crisis será capaz de escucharte mejor). Si tú estás en crisis, **cuéntale a la gente lo que estás sintiendo y lo que necesitas.** Es muy difícil ayudar a quienes no se comunican.

**5. La falta de sueño es la causa mayor de las crisis.** Mucha gente sale de las crisis si duermen algo, y ningún hospital te pondrá a dormir si tienes falta de sueño. Si la persona no ha elegido Benadryl, los remedios de hierbas u homeopáticos de una tienda de comida sana, los baños calientes, comida rica, ejercicio, o acupuntura pueden ayudar extremadamente. Si alguien es realmente maníaco y no ha estado durmiendo en meses, no obstante, nada de eso podría funcionar y podrías buscar drogas psiquiátricas para romper el círculo.

**6. Las drogas son también una gran causa de las crisis.** ¿Alguien que toma regularmente medicinas psiquiátricas las deja de repente? Dejarlas puede causar crisis. Consigue que vuelva a las medicinas (si quiere dejárselas debería hacerlo cuidadosamente y despacio, no repentinamente) y asegúrate de que esté en un espacio seguro. Para algunos, las medicinas pueden empezar a hacer efecto rápido, pero para otros puede tardar semanas.

**7. Crea un refugio y cumple las necesidades básicas.** Intenta desdramatizar y desestresar la situación lo máximo posible. Quedarse en una casa diferente por unos pocos días puede dar a la persona algo de espacio para respirar y de perspectiva. Tal vez cuidar de amigos podría pasar por turnarse para pasar tiempo con la persona, hacer buena comida, escuchar música agradable, sacarla a hacer ejercicio, pasar tiempo escuchandola. A menudo la gente en crisis se siente sola y descuidada, y si tú haces un esfuerzo para ofrecerles un refugio puede significar mucho. Asegúrate de que las necesidades básicas estén cubiertas: comida, agua, sueño, cobijo, ejercicio y si es apropiado atención profesional (alternativa o psiquiátrica).

**8. Llamar a la policía o al hospital no debería ser la respuesta automática.** La policía y los hospitales no son salvadores. Pueden incluso empeorar las cosas. Cuando no tienes otras opciones, sin embargo, no deberías descartarlos. Frente a una decisión como ésta, obtén información de la gente que tenga una buena cabeza sobre sus hombros y sepan sobre la persona. ¿Han sido probadas otras opciones? ¿Ayudó el hospital en el pasado? ¿Está la gente exagerando? No asumas que es siempre la mejor cosa a hacer sólo porque ponga todo en las manos de las “autoridades”. Sé realista, sin embargo, cuando tu comunidad ha agotado su capacidad de ayuda y hay un riesgo de peligro real. Las redes de apoyo alternativas que necesitamos no existen en todos los lados en los que la gente está en crisis. Lo más importante es mantener a la gente con vida.

### **Voluntades anticipadas**

Si sabes que tus crisis se ponen lo suficientemente mal como para meterte en un hospital, hay una herramienta que deberías usar llamada Directiva Anticipada psiquiátrica. Básicamente es como un testamento vital para las crisis, te da poder y autocontrol sobre lo que te ocurra cuando entres en crisis. Si empiezas a perder la cabeza y pasas por mal momento para hablar por ti mismo, la gente mirará tu Voluntad Anticipada para saber qué hacer. Hay un modelo complejo de Voluntad Anticipada en el centro legal Bazelon que puedes usar en [http://www.bazelon.org/LinkClick.aspx?fileticket=lcYbjgw\\_nVY%3d&tabid=226](http://www.bazelon.org/LinkClick.aspx?fileticket=lcYbjgw_nVY%3d&tabid=226), uno más simple en la página web de Mary Copeland <http://mentalhealthrecovery.com/wp-content/uploads/2015/07/CrisisPlan2012Manual.pdf>, o puedes simplemente escribir una nota y firmarla<sup>1</sup>. Escribe con quién quieres contactar si estás en crisis y con quién no, a qué hospital prefieres ir, qué medicación quieres que te den y cual no, con qué profesional de la salud quieres trabajar, y cualquier instrucción especial para les que

---

<sup>1</sup> Esos son los links que funcionan a día de hoy, en el texto original venían unos que no funcionaban ya. Al parecer, ambas webs han sido modificadas desde que se escribió esto (NdT)

te apoyan, como “llévame al bosque” o “ayúdame a dormir con esas hierbas o esas pastillas”, “dame comida”, o “cuando me hagas preguntas, dame un tiempo largo para contestar, sé paciente y no te vayas” o “asegúrate de que pueda ver a mis mascotas tan pronto como sea posible”.

Escribe tu voluntad, haz que alguien la firme y escribe “testigue” en su nombre, y féchala. Pon copias en algún lugar en el que las personas principales sepan dónde están y puedan conseguirlas (con una terapeuta o profesional de la salud, con la familia, con la gente cercana a ti, con la gente de algún grupo de apoyo o activista en el que estés). Después cuando estés en crisis, la gente puede usar tu voluntad como una guía de cómo responder a la situación, y puede ser utilizada para ayudar a convencer a los hospitales, doctores, etc. de respetar tus elecciones acerca de cómo ser tratada. (Las Voluntades Anticipadas tienen cierto peso legal, pero no tanto como un testamento vital. Las reformas venideras de la ley de salud mental podrían reforzar el rol de las Voluntades Anticipadas en el futuro.)

\*\*\*

## LAS CRISIS COMO OPORTUNIDADES PARA AVANZAR Y CAMBIAR

Shery Mead  
Septiembre 2011

El concepto de crisis en salud mental es interesante. A pesar del hecho de que muchos teóricos tradicionales han visto las crisis como oportunidades para avanzar y como una experiencia esencial en el contexto del desarrollo de uno (Erikson, 1976), nosotros en salud mental queremos medicarlas, bloquearlas y restringirlas. Nos hemos olvidado de que quizás haya algo que podamos aprender de estas experiencias, algo que nos permitirá gestionarlas de modo distinto y conocernos de formas nuevas.

Muchos de nosotros, a veces nos hemos sentido fuera de control, que nuestro dolor era más del que podíamos gestionar e incluso que la vida no valía la pena vivirla. Las crisis nos han dejado sintiéndonos aislados, solos, diferentes y “loques”. No son algo que la mayoría de nosotros queramos volver a pasar una y otra vez. Y encima, nos han contado y nos hemos creído que son algo que nos “ocurre” debido a nuestra

enfermedad. Nos dicen que estamos “descompensades” y que el objetivo es volver a un estado “pre-mórbido”. Y así vamos por la vida asustades de cuándo nos volverá a pasar la siguiente crisis, creyendo que debemos tener cuidado de no “estresarnos”. Creyendo que somos frágiles y estamos fuera de control sin nuestras medicinas y nuestros servicios de asistencia. En vez de vivir la vida aprendemos a eludirla como si fuera peligrosa. Nos han hecho creer esto porque nuestras experiencias nos han remplazado a nosotres. Ya no somos individualidades con perspectivas únicas sino un puñado de síntomas genéricos que necesitan tratamientos genéricos. Aunque ser etiquetades ha sido de ayuda para algunes, otros lo hemos encontrado debilitante y limitante.

El apoyo entre iguales puede ofrecer una actitud diferente fundamental ante las crisis en tanto que hay pocos conocimientos acerca de lo que la gente está experimentando. La gente puede comparar historias y estrategias y maneras de darles sentido, pero al final, ninguna persona tiene el poder de ponerles nombre<sup>2</sup> o de tratarlas. El acompañamiento es una forma de pensar en estar con gente incluso en momentos muy difíciles y en respetar las crisis como oportunidades para aprender y crecer y, lo más importante, seguir conectade.

**1. Construyendo relaciones mutuas.** Es sólo en las relaciones que son constantemente pactadas en las que construimos respeto y confianza mutua. Cuando consideramos que ambes tenemos necesidades y experiencia, aprendemos de le otre al tener posibilidades de volvernos más vulnerables y por consecuencia más “completes”. A medida que tomamos nuevos riesgos en la relación, nos encontramos a nosotres mismos rompiendo viejos roles y creencias, abriendo puertas a auto-descubrimientos y a descubrimientos relacionales que nunca antes supimos que existían.

**2. Viviendo con “grandes” sentimientos.** No somos una cultura que tenga mucha tolerancia hacia la intensidad o hacia los “grandes” sentimientos. Tendemos a querer calmar o parar a la gente porque nos incomoda. En el apoyo entre iguales podemos reconocer que la gente tiene un montón de grandes sentimientos y no son todos ellos peligrosos, son de echo, ricos en información.

**3. Entendiendo la “historia”.** Siempre he pensado que es interesante que cuando la gente esté pasando momentos duros sean siempre preguntades por qué les ocurre. Qué pasaría si por ejemplo preguntásemos “¿qué te ha pasado?”. ¿Podríamos empezar a entender las maneras por las cuales las

---

2 En un sentido patológico (NdT)

versiones que tiene la gente de sus propias historias tienen impacto en la forma en la que dan significado a sus experiencias ahora?

**4. Compartiendo las “historias” de modo que sean entendidas.** Uno de los aspectos más valiosos del apoyo entre iguales es nuestra capacidad de compartir nuestras historias con los otros. Es increíble para mí lo que ocurre la primera vez que nos damos cuenta de que no somos el único que ha vivido algunas de esas cosas. Podemos escuchar cómo cada uno de nosotros ha aprendido a pensar en nosotros mismos y puede compartir estrategias que hacen que toda nuestra historia se tenga en cuenta.

**5. Cuestionando la historia presente.** Cuando las relaciones de confianza avanzan y cuando ambos tienen el control de la relación, podemos empezar a discutir respetuosamente las maneras en las que cada uno ha aprendido a darle sentido a sus experiencias. Podemos hacerle saber al otro lo que nos funciona y lo que no. Quizás no estamos “descompensados”... alomejor estamos justificadamente enfadados y no sabemos la forma de expresarlo. Quizás no estamos en una depresión suicida; alomejor simplemente sentimos una vergüenza y una culpa tremendas por cosas que aprendimos a creer que eran “nuestra culpa”. Cuando la gente compara y comparte, inevitablemente se crean nuevas historias y las relaciones se profundizan.

**6. Creando una nueva historia compartida.** A medida que las relaciones se van profundizando tendemos a tomar más riesgos, compartir nuestras vulnerabilidades e intentar ver las cosas de una manera que no nos era accesible previamente. Nos encontramos en el proceso de examinar nuestras propias creencias y supuestos y de ponerlos a prueba en la relación. Nos encontramos con que estamos creciendo a través del contexto de la relación. Las posibilidades no tienen límites porque no hay roles estáticos. Tenemos la oportunidad de ser vulnerables y fuertes, ayudante y ayudado. Nos encontramos con que otros están encontrando esperanza a través de nuestros éxitos y que están tomando nuevos riesgos.

El apoyo entre iguales es una cultura de la curación. A medida que la gente practique nuevas formas de “estar” incluso en los tiempos más difíciles, las posibilidades de romper viejos patrones y de crear nuevas oportunidades son infinitas. Las crisis entonces se convierten en otra palabra para redefinir nuestra experiencia y a nosotros y en vez de necesitar bloquearlas podemos empezar a liberarnos.

\*\*\*

## ESTRATEGIAS PARA LOS AUTOCUIDADOS

### **Estrategias para lidiar con estrés, trauma y crisis**

Cuando lidias con estrés, trauma y crisis, es crucial que recuerdes cuidarte a ti mismo. Aquellos que se recuperan más rápidamente son los que realizan acciones específicas para controlar sus respuestas y sus sentimientos.

Aquí hay algunas estrategias para los autocuidados que podrías decidir probar:

- Mantente alejado de sustancias que alteren tu estado de ánimo, incluyendo drogas y alcohol<sup>3</sup>
- Come bien equilibrado
- Date permiso para sentirte mal – fíjalo en tu día
- Date permiso para sentirte bien
- Si es posible, pospon las decisiones importantes de tu vida
- Estructura tu tiempo y desarrolla una rutina
- Descansa de los periodos de aislamiento
- Date permiso para hacer algo que te pueda hacer sentir bien
- Haz ejercicio – incluso un poco
- Empléate en prácticas que tengan significado para ti como rezar, caminar en el bosque, sentarte en silencio, leer material que te inspire, darte un baño, o escribir en una publicación
- Descansa lo suficiente para sentirte descansado y relajado
- Practica técnicas de reducción de estrés como la respiración profunda, meditación y visualización

---

3 Rechazamos tratar por separado drogas y alcohol, como si éste último no formara parte de ellas (NdT)

- Permítete llorar
- Toma diariamente decisiones pequeñas para volver a tener el control de tu vida
- Date permiso para enfocarte en alguien que no seas tú
- Reduce las expectativas de lo que piensas que “deberías estar haciendo”
- Da y recibe contacto físico – un abrazo puede hacer milagros
- Habla sobre lo que te ocurre – incluso con una profesional
- Recuérdate a ti mismo que tus reacciones son normales
- Haz algo que ponga una sonrisa en la cara de alguien

\*\*\*

## ESTRATEGIAS DE APOYO

### **Estrategias para apoyar a alguien en crisis emocional**

En la recuperación de un evento estresante, trauma o crisis, es esencial que uno tenga el apoyo de amigos, familia, compañeros de trabajo y de sus seres queridos. Lo que sigue son estrategias sugeridas para ayudar a alguien a salir adelante:

- Escucha
- Dale permiso para repetir su historia
- Permite los periodos de silencio
- Evita eufemismos y clichés

- Cuidate a ti mismo
- Permite las lágrimas y la risa
- Sé sincero
- Aporta un lugar de seguridad
- Anímale a hacer ejercicio físico
- Reconoce tus propias reacciones
- Haz preguntas respetuosamente
- Evita decir “sé cómo te sientes”
- No personalices las reacciones emocionales de los otros
- No asumas que las creencias religiosas de los otros son como las tuyas
- Pasad tiempo juntos haciendo algo agradable
- No intentes arreglarlo
- Sé paciente
- Reduce las expectativas por un rato
- Aprende sobre las reacciones normales al estrés
- Apoya el uso de servicios profesionales<sup>4</sup>

---

4 Nosotres defendemos, como apunta el primer texto, que estas medidas se tomen sólo en caso de que la persona se vea superada en la gestión de su crisis y no disponga de herramientas para salir adelante (NdT)

distriafecto@riseup.net  
distriafecto.noblogs.org