crimethinc.com

Yo,
Como Otrx

Reflexiones sobre el auto-cuidado

Huye de lo cómodo. Olvídate de la seguridad.
Vive donde temes vivir. Destruye tu reputación.
Sé notorix.

- Rumi

Cuidar para luchar,

Cuidar para vencer.

OTRAS LECTURAS

- *"Sobre estar enferma",* Virginia Woolf

En inglés:
- *N'Drea: One Woman's Fight to Die Her Own Way (*La lucha de una mujer para morir a su manera.)

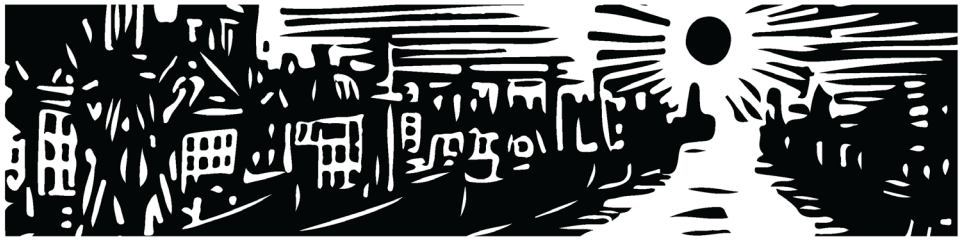
- *On Becoming an Alchemist: A Guide for the Modern Magician (Sobre convertirse en alquimista: Una guía para el mago moderno),* Catherine MacCoun

- "On Audre Lorde's Legacy and the 'Self' of Self-Care," ("Sobre el legado de Audre Lorde, el Yo, y el auto-cuidado") Ensayo de 3 partes, lowendtheory.org.
(Parte 1 aquí: http://www.lowendtheory.org/post/43457761324/on-audre-lordes-legacy-and-the-self-of-self-care)

ARTE DE LA PORTADA: Corina Dross. *corinadross.com.*

DISEÑO GRÁFICO por: The Troletariat, con una pequeña ayuda de **livory** y algunos expresionistas alemanes.

& **POR SUPUESTO:** este y otros textos son traídos a ti por el omnipotente y omnipresente CrimethInc. El espíritu santo de la anarquía y la insurrección. Más salmos y escrituras en *crimethinc.com*



CUIDAMOS A TODXS

Reconsiderando el auto-cuidado

Con la intención de profundizar la discusión, incluimos un extracto del fanzine "Broken Teapot", una crítica a los procesos colectivos que abordan situaciones de abusos y agresiones en los círculos anarquistas estadounidenses:

"Es necesario remarcar, sin embargo, que esta sustitución no implica ninguna crítica real a la victimización, o sobre cómo esta cumple una función patriarcal y legalista. Quienes deseen acabar con el patriarcado no deberían sentir afinidad con la mentalidad victimista. Pero una crítica política a la victimización, no debe resultar en la falta de apoyo a víctimas. Es entendible que a veces caigamos de nuevo en el victimismo, impotencia socialmente reconocida, ya que es prácticamente la única forma identificable de acceder al apoyo de otrxs, y tomar un camino diferente exige un nivel de intención y energía que, para la mayoría de las personas que atraviezan un período de vulnerabilidad, resulta difícil de alcanzar. Debemos tener compasión por lxs que, a falta de otras opciones, caen en el rol de víctima, y a la vez reconocer que es tiempo de crear narrativas diferentes." Broken Teapot (Seattle, 2012); "Love You Too Much", Alex Gorrion, p.17 nota nº 2.

Notas de traducción

1 El Proyecto Ícaro es un emprendimiento multimedia y activista estadounidense, alineado con la anti-psiquiatría. Sostiene que las enfermedades mentales deberían ser entendidas como "dones peligrosos". El nombre proviene de Ícaro, personaje de la mitología griega, como metáfora de que estas experiencias tienen el "potencial de volar peligrosamente cerca del sol". Sitio web (en inglés): theicarusproject.net

2 En muchos países de habla inglesa es común el uso del término survivor (sobreviviente) como reemplazo de "víctima". El término "víctima", presupone un sujeto pasivo que recibe la agresión y queda, desde entonces, congelado y definido en la victimización permanentemente. Victimizar a una persona la define como sujeto débil que depende de la ayuda y caridad de otrxs para sanar.

Por el contrario, "sobreviviente" habla de un sujeto activo en el proceso de superar la agresión traumática y sanar del daño que le causó. Implica que las personas sí son capaces de mantener el control de sus propias vidas. Unx sobreviviente es una persona en lucha. Se cree que este reemplazo incentiva y favorece un proceso de empoderamiento post-trauma. Sin embargo, en la práctica, las personas pueden auto-identificarse más o menos con una u otra identidad, o incluso ambas o ninguna, por lo que algunxs acaban usándolo de manera más o menos intercambiable.

En los años 80, mientras luchaba contra el cáncer, Audre Lorde afirmó que cuidar de sí misma era un "acto político de guerra". Desde entonces, el auto-cuidado ha sido una palabra de moda en los círculos activistas. El discurso del auto-cuidado ha cambiado de específico a universal, de desafiante a establecido. ¿Cuando hablamos del auto-cuidado hoy, estamos hablando de lo mismo que decía Lorde? Es tiempo de volver a examinar este concepto.

Pero… ¿qué podría estar mal con el cuidado? ¿Y por qué meterse, especialmente, con el auto-cuidado?

Por un lado, se ha convertido en una vaca sagrada. Es molesto escuchar a la gente hablar de forma santurrona sobre cualquier cosa, pero especialmente de cosas importantes. La devoción unánime supone un lado oscuro: a la sombra de cada iglesia, un antro de perdición. Esto crea unx *otrx*, dibujando una línea entre y dentro de nosotrxs.

El *yo* y el *cuidado* (en ese orden), son valores universalmente reconocidos en esta sociedad. Algunxs dicen que quien respalda el auto-cuidado está del lado de los ángeles —es decir, contra todas nuestras partes que no encajan en el sistema de valores imperante—. Si queremos resistir al orden imperante, tenemos que jugar al abogado del diablo, buscando lo que es excluido y denigrado.

Donde sea que un valor es considerado universal, encontramos las presiones de la normatividad. Por ejemplo, la presión de practicar el auto-cuidado por el bien de lxs demás, manteniendo las apariencias. Mucho de lo que hacemos

en esta sociedad es un intento por mantener la imagen de que somos exitosxs, individuos autónomxs, sin importar la verdad. En este contexto, el discurso del auto-cuidado puede enmascarar el silencio y el auto-policiamiento: Por favor o*cúpate tú mismx de tus problemas, así nadie más tiene que hacerlo.*

Suponer que el auto-cuidado es siempre algo bueno es dar por sentado que el *Yo* y el *cuidado* siempre tienen el mismo significado. Aquí, queremos desafiar las ideas monolíticas y estáticas de individualidad y cuidado. Proponemos, en cambio, que los diferentes tipos de cuidado producen diferentes tipos de Yo, y que el cuidado es uno de los campos de batalla en los que se desarrollan las luchas sociales.

No me digas que me calme

A pesar de que lxs defensorxs del auto-cuidado enfatizan que este puede tener un aspecto diferente para cada persona, las sugerencias, por lo general, suenan sospechosamente similares. Cuando piensas en actividades cliché de "auto-cuidado", ¿qué te imaginas? ¿Beber una taza de té, ver una película, tomar un baño de burbujas, meditar, yoga? Esta selección propone una idea muy estrecha de lo que es el auto-cuidado: básicamente, *calmarte*.

a separarse en distintas notas que formaron un acorde. La frustración que yo había estado alimentando contra la falta de cooperación de mi cuerpo no desapareció; más bien se intensificó transformándose en rabia, pero rabia dirigida hacia el exterior, de forma protectora. Había experimentado el cambio más importante de mi vida. Había dejado de ponerme del lado del enemigo.

alguien que pudiera trabajar sin descanso con el combustible mínimo, sin ser frenadx por una lesión o el dolor. En resumen, alguien que nunca volviera a necesitar cuidados. Sin importar cuánto análisis anticapitalista elaborase, mientras siguiera midiendo mi valor según estos estándares de saludable productividad, permanecería alineadx con la moral del mercado.

Cuando quise hacer una tregua con mi cuerpo, el mensaje perturbador que recibí fue que no podría resolver el misterio de mi enfermedad de forma racional. No existía ningún programa, procedimiento, o solución simple para ello.

Esto no parecía una huelga sindical, era una insurrección. Mi cuerpo tenía una sola exigencia: *Date por vencidx. Debes amar esto, tal y cómo es. Este cuerpo imperfecto y dañado que quizás nunca se recupere por completo. El sordo dolor en tu abdomen. Tu propio miedo y soledad*. Después de unos pocos latidos de alarma empecé a reconsiderar mi situación. ¿Qué hay en mí que pueda amar? Incluso mientras hacía esta pregunta, la pena me cubrió de lágrimas los ojos.

El cuidado había sido para mí una abstracción en blanco, como una palabra clave para otro tipo de trabajo: lo que hacen lxs granjerxs industriales por los pollos enjaulados. Ahora parecía llena de una especie de brillo oscuro, como un recipiente de vidrio con algo peligroso hirviendo en él. Este no era el punto de serenidad que mis profesorxs de yoga me prometieron que encontraría en mi centro. Esto era algo dinámico e inestable; intensamente personal y a la vez conectivo. El dolor que me quemaba los músculos y las vísceras no disminuyó, sino que comenzó

Todas estas actividades fueron diseñadas para estimular el sistema nervioso parasimpático, que regula el descanso y la recuperación.

Pero algunas formas de cuidado requieren actividad extenuante y adrenalina, dominio del sistema nervioso simpático. Por ejemplo, una forma de prevenir el estrés post-traumático, es permitir al sistema nervioso simpático suficiente libertad como para soltar el trauma del cuerpo. Cuando una persona tiene un ataque de pánico, rara vez ayuda tratar de calmarla. La mejor forma de manejar un ataque de pánico, es *correr.*

Así que empecemos por descartar cualquier idea normativa de lo que significa cuidarse. Es decir, cuidarse podría significar encender velas, escuchar un disco de Nina Simone o releer un viejo libro, pero también puede significar BDSM, arte performático intenso, artes marciales mixtas, destrozar las ventanas de un banco, o confrontar a una persona que te hizo daño. Incluso, puede que, visto desde afuera, el auto-cuidado sea percibido como un trabajo extremadamente duro o, por el contrario, como un cese total de actividad*muy complicado* para algunas personas. Esto no es sólo una trivialidad postmoderna (“diferentes estilos para diferentes personas”), sino una cuestión de qué relación establecemos con nuestros desafíos y nuestra angustia.

Cuidarnos no significa pacificarnos.

Deberíamos sospechar de cualquier idea de auto-cuidado que identifique al bienestar con la placidez, o que nos pida practicar “salud” por el bien de otrxs. ¿Podemos

imaginarnos, en su lugar, otra forma de cuidado? Una que nos dé las herramientas para establecer una relación intencional con nuestro lado oscuro, y que nos permita tomar fuerza desde nuestro torbellino caótico interior. Tratarse unx mismx con delicadeza podría ser esencial para lograrlo, pero no debemos establecer una dicotomía entre la sanación y el compromiso con los desafíos en nuestro interior y a nuestro alrededor. Si el cuidado sólo puede darse cuando nos alejamos de estas luchas, estaremos divididxs para siempre entre un insatisfactorio alejamiento del conflicto, y su otra cara, una adicción al trabajo que nunca es suficiente. Idealmente, el cuidado debería abarcar y trascender tanto la lucha como la recuperación, derribando los límites que las dividen.

Este tipo de cuidado no puede describirse desde lugares comunes. No es un tema de agenda conveniente para añadir al programa de una típica organización. Exige medidas que interrumpirán nuestros roles cotidianos, llevándonos al conflicto con la sociedad en general e incluso con algunas de las personas que profesan estar tratando de cambiarla.

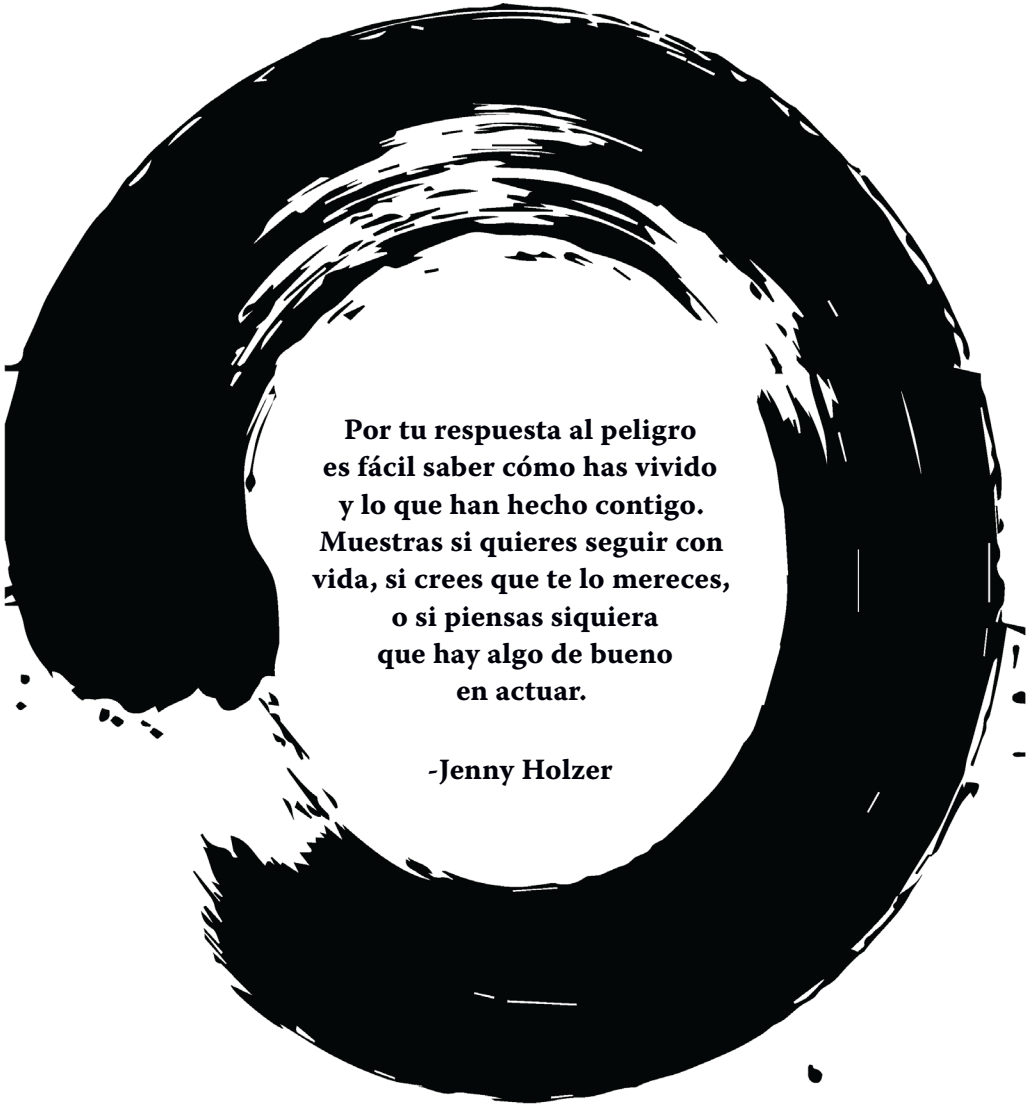
funciona de la misma forma que un sistema inmunológico: vigilamos policialmente nuestros límites, esforzándonos por mantener la pureza. Cuando encontramos algo indeseable en nosotrxs mismxs, rodeamos la amenaza y preparamos un ataque. El enfoque auto-complaciente funciona del mismo modo que un opiáceo, calmando nuestro dolor y aliviando los síntomas. El primer enfoque se basa en una definición estricta de qué es el Yo, y qué es lo otrx. Y el segundo, se basa en juzgar correctamente cuándo es necesario renunciar al Yo, con el fin de preservarlo. Ambos enfoques nos mantienen persiguiendo un horizonte en constante alejamiento.

Existe un tercer enfoque, que al igual que la alquimia y la digestión —dos procesos lentos de incorporación y transformación de una sustancia en otra—, requiere paciencia y fluidez. Cuando tu sentido de Yo, no está fijo en una forma —una edad, un tamaño corporal, un estado de ánimo, un nivel de fuerza física— puedes trabajar con influencias aparentemente tóxicas, disolviéndolas lentamente y redistribuyéndolas hasta convertirlas en algo completamente nuevo: Tú. La mayor diferencia entre esta forma de auto-cuidado y las más comunes, es que no sabes quién serás al final del experimento.

El momento decisivo en mi recuperación fue cuando dejé de intentar arreglarme. Había dedicado años de implacable auto-cuidado para convertirme en una fantasía de la salud:

En esta sociedad, cultivamos características de la personalidad que maximizan la productividad. Aprendemos a controlar nuestros deseos y limitar nuestras necesidades; nos aprecian por ser autosuficientes y mostrar resistencia. *Sé unx buenx trabajadorx; mantente concentradx; mantén tus emociones bajo control; haz un esfuerzo adicional; sin dolor no hay ganancia*. Para equilibrar los efectos agotadores de esta disciplina, el mercado nos ofrece como consumidorxs, la auto-complacencia consumista. *Date un capricho; deléitate; satisface tus pasiones; déjate llevar.* La cultura activista también puede oscilar entre estos polos del auto-control y la auto-complacencia, aunque tendemos a adoptar la ética de trabajo capitalista a la vez que desconfiamos de las comodidades capitalistas. Lo que describimos cuando hablamos de auto-cuidado, es a menudo uno de esos dos polos. Ejercitarse duro, o recibir un masaje. Hacer un ayuno de desintoxicación, o disfrutar de un día de descanso. Trabajar tu mierda en terapia, o darte un baño de burbujas. En todo este esfuerzo por cuidar de nosotrxs mismxs, seguimos caminos trillados dentro del capitalismo, caminos que nos llevan de vuelta al punto de partida.

Del mismo modo en que nuestros cuerpos conservan restos de plomo, arsénico, mercurio y otras toxinas industriales, nuestra psique absorbe los valores y la violencia de nuestra cultura. Podemos pasar toda la vida tratando de sanar de esas toxinas sin jamás escapar o cambiar las condiciones que nos mantienen envenenadxs. La salud y el bienestar, siempre evasivos, pueden convertirse en una obsesión. El enfoque del auto-cuidado basado en el control



El amor es un campo de batalla

Si queremos identificar lo que vale la pena preservar del auto-cuidado, podemos empezar por examinar el cuidado en sí. Defender el cuidado como un bien universal, es olvidar la función que el cuidado desempeña en perpetuar los peores aspectos del status quo. No existe el cuidado en forma pura —el cuidado abstraído de la vida diaria en el capitalismo y las luchas contra él—. No, el cuidado no es imparcial: es represivo o es liberador. Hay formas de cuidado que reproducen el orden existente y su lógica, y otras formas de cuidado que nos permiten luchar contra él. Queremos que nuestras expresiones de cuidado nutran la liberación, no la dominación, para reunir a la gente de acuerdo a una lógica y unos valores diferentes.

Del ama de casa a la profesional de la limpieza del hogar —sin mencionar amamantar a lxs hijxs, la hospitalidad y el sexo telefónico—, las mujeres y las personas de color son desproporcionalmente responsables del cuidado que mantiene a la sociedad funcionando. Sin embargo, su opinión cuenta muy poco respecto a lo que su cuidado promueve. Así, una cantidad tremenda de cuidado sirve para aceitar la maquinaria que mantiene las jerarquías: la familia ayuda a que el policía se relaje después del trabajo, lxs trabajadorxs sexuales ayudan a hombres de negocios a desahogarse, las secretarias toman las labores invisibles que protegen los matrimonios de sus jefes.

Así que el problema con el auto-cuidado no es sólo el prefijo individualista. Para algunxs de nosotrxs, centrarnos

Pasé años tratando de repararme. Mis estrategias se parecían mucho al auto-cuidado: Eliminé comidas de mi dieta, practiqué yoga y meditación, me ejercité con regularidad, fui a terapia, y leí libros sobre neuropsicología y trauma. Mientras tanto, me esforcé muchísimo por seguirle el ritmo a mis amigxs, cuya resistencia y energía envidiaba. Cuando mi cuerpo estaba cansado después de sólo una hora, lo forzaba a trabajar soportando el dolor. Cuando no podía encontrar comida libre de alérgenos, no comía. Me arrastré a clases de yoga, donde me exigía hasta el punto de sufrir una lesión, porque necesitaba creer que estaba haciendo algo para combatir la deficiencia de mi cuerpo. Y cuando recaía en el colapso físico, me forzaba a descansar, aunque temía el aislamiento. Por lo general, descansar significaba recluirme en mi habitación a ver películas tontas hasta que no sentía nada. Cualquier cosa con tal de evitar la desesperación que sentía frente a mi ser roto.

Traté de cuidarme de todas las formas que pude. Recostadx en la cama tras mi hospitalización —en un dramático deterioro que era francamente embarazoso—, traté de llegar a una tregua con mi cuerpo: "*¿Qué necesitas para volver a trabajar*", pregunté, "*Estoy listx para hacer un trato*". La respuesta que recibí, me hizo retroceder, como si un extraño me hubiera colocado un bebé gritando en mis brazos, y me obligara a quererlo y criarlo como si fuera mío.

Comprendí que había llegado a un momento de ajuste de cuentas interno; algo en la forma en que había conducido el vehículo de mi cuerpo tenía que cambiar. Me habían dado de alta del hospital después de una noche de observación. Los médicos me enviaron a casa con un fármaco anti-náuseas y sin respuestas. Eso había sido diez días antes, y mi sistema digestivo todavía estaba en huelga. Estaba demasiado débil para caminar por el pasillo hacia el baño sin ayuda. Cada tanto, me forzaba a tragar algo de comida sólida, con resultados desastrosos. Olas de dolor constreñían mi cabeza y mis tripas, haciéndome imposible descansar.

Haber llegado a tal estado parecía indicar un fracaso personal. La causa de mi enfermedad era un misterio. Sin un diagnóstico, sin un antagonista a quien culpar, no podía dejar de ver la raíz de mi enfermedad como algo defectuoso en mi propia constitución.

De las muchas cosas que creía acerca de quién soy, una ha sido constante: H*ay algo malo en mí, y necesito repararlo. Sólo entonces voy a ser capaz de vivir adecuadamente, para desarrollar mis talentos, ser útil a lxs demás, y sobre todo, merecer amor. Arreglarme es mi responsabilidad, no de otrxs*. Acechando en las aguas oscuras de mi conciencia, emergiendo cuando menos la esperaba, esta creencia ha dado forma a mi identidad y a mi manera de practicar el auto-cuidado. Interioricé ese viejo y tonto axioma "tienes que cuidarte si quieres cuidar de otrxs" como si fuese una orden: "tienes que cuidarte PARA PODER cuidar de otrxs, lo que es tu tarea principal".

en el auto-cuidado en lugar de cuidar a lxs demás podría ser una propuesta revolucionaria, aunque casi inimaginable —al mismo tiempo, lxs privilegiadxs pueden felicitarse entre sí por sus excelentes prácticas de auto-cuidado sin reconocer cuánto de su sustento deriva de lxs demás—. Cuando concebimos al auto-cuidado como una responsabilidad individual, es menos probable que podamos ver las dimensiones políticas del cuidado.

Algunxs han llamado a una huelga del cuidado, a la resistencia pública y colectiva contra las formas en que el capitalismo se ha adueñado del cuidado. En su texto, "Una huelga de mucho cuidado", el grupo español Precarias a la Deriva explora las maneras en las que el cuidado se ha mercantilizado o invisibilizado, desde el trabajo sexual y la atención al cliente en el mercado, hasta el cuidado emocional no remunerado en las familias. Nos retan a imaginar formas en las que el cuidado podría ser arrebatado del mantenimiento de nuestra sociedad estratificada, para ser dadivado, en su lugar, para fomentar la fraternidad y la revuelta.

Pero tal proyecto depende de las personas más vulnerables de nuestra sociedad. Se necesitaría una gran cantidad de apoyo a familiares, trabajadorxs sexuales y secretarias, para que puedan declararse en huelga de cuidado sin sufrir consecuencias terribles.

Así que más que promover el auto-cuidado, quisiéramos re-orientarlo y redefinirlo. Para algunxs de nosotrxs esto significa reconocer cómo nos beneficiamos de los desequilibrios en la distribución actual del cuidado, y cambiar las formas de cuidado que se centran en nosotrxs mismxs por

estructuras que beneficien a todxs lxs participantes. ¿Quién está trabajando para qué tú puedas descansar? Para otrxs, puede significar cuidarnos mejor de lo que nos han enseñado y de lo que nos han dicho que tenemos derecho —aunque es poco realista esperar que cualquier persona emprenda esto individualmente, como una especie de política de consumo del Yo—. En lugar de crear comunidades de cuidado cerradas, creemos formas de cuidado expansivas, que rompan nuestro aislamiento y amenacen nuestras jerarquías.

El discurso del auto-cuidado ha sido apropiado en formas que pueden reforzar el derecho de lxs privilegiadxs, pero la crítica del auto-cuidado no debe usarse como un arma más contra quienes no lo son —quienes son desalentados de buscar el cuidado para sí, y ya no se animan a hacerlo—. En definitiva, un pasito pa'lante, y otro paso pa'trás.

Una lucha que no comprenda la importancia del cuidado está condenada al fracaso. Las revueltas colectivas más feroces se construyen sobre la base del apoyo. Pero recuperar el cuidado no sólo significa cuidarnos más, como otro elemento en una larga lista de pendientes. Significa romper el tratado de paz con nuestrxs amxs, retirando el cuidado de procesos que reproducen la sociedad en la que vivimos, y disponiendo de él para fines subversivos e insurreccionales.

III. Destruye tu reputación

He practicado mal el auto-cuidado por años.

Aprendí la frase a través de mi entorno, en conversaciones en las que todo parecía muy obvio. Como con el "espacio seguro", esto parecía como un primer paso simple hacia la solución de un problema complicado. Pero al igual que la idea de seguridad, la idea de cuidado se abrió en un vasto vacío interno. ¿Cuántxs de nosotrxs nos sentimos realmente segurxs, en cualquier ambiente? ¿Cuántxs de nosotrxs sabemos visceralmente cómo se siente el cuidado?

En el verano de 2008, mientras Filadelfia brillaba bajo el calor multiplicado por techos de autos y estacionamientos de cemento, yo estaba en mi pequeña y húmeda habitación, en el tercer piso de una casa colectiva, sin sudar. Envases de agua de coco y pequeños paquetes verdes de electrolitos —un montón de ofrendas de mis amigxs— cubrían el pequeño mueble al lado de mi cama. Mis pensamientos se levantaban lentamente entre los océanos de silencio.

La importancia de priorizar el cuidado recíproco se vuelve incluso más clara cuando entendemos que nuestro estrés y nuestros traumas son dificultades comunes, y no patologías individuales. Como animales humanos, vivimos en entornos que causan incoherencia fisiológica y emocional. Si bien puede que no seamos capaces de erradicar los sistemas que nos aprisionan inmediatamente, tendremos mucho mejores oportunidades si no nos engañamos pensando que nuestras luchas, o las soluciones a ellas, son individuales. Cuántas más formas encontramos de actuar con sinceridad con lxs demás, ya sea en el dolor o en el entusiasmo, seremos más fuertes y resilientes, tanto individual como colectivamente.

Más allá de la auto-preservación

"La salud es un hecho cultural en el sentido más amplio de la palabra, un hecho que es político, económico y social, un hecho que está atado a cierto estado de conciencia individual y colectivo. Cada época esboza un perfil "normal" de salud."

-Michel Foucault

La mejor forma de vender un programa normativo a la gente, es enmarcándolo en términos de salud. ¿Quién no quiere estar sanx?

Pero al igual que el "Yo" y el "cuidado", la salud no es sólo *una* cosa. En sí misma, la salud no es intrínsecamente buena: simplemente es la condición que permite a un sistema continuar funcionando. Se puede hablar de la salud de una economía, o de la salud de un ecosistema. Estos a menudo tienen una relación inversamente proporcional. Esto explica por qué algunas personas describen al capitalismo como un cáncer, mientras otras acusan a "lxs anarquistas del bloque negro" de ser el cáncer. Los dos sistemas son letales entre sí; nutrir uno significa comprometer la salud del otro.

La función represiva de las normas de salud es bastante obvia en el campo profesional de la salud mental. Al igual que la *drapetomanía* y la *anarchia* fueron patologías invocadas en el pasado para estigmatizar a lxs esclavxs fugitivxs y rebeldes, lxs médicxs de hoy diagnostican el trastorno negativista desafiante. Pero lo mismo pasa lejos de las instituciones psiquiátricas.

En una sociedad capitalista, no debería sorprender nuestra tendencia a medir nuestra salud en términos de

productividad. El auto-cuidado y la adicción al trabajo son las dos caras de una misma moneda: *cuídate más para que puedas producir más*. Esto explicaría por qué el discurso del auto-cuidado es tan frecuente en el sector sin ánimo de lucro, donde la presión de competir por la financiación, a menudo obliga a las organizaciones a imitar el comportamiento corporativo, incluso si utilizan una terminología diferente.

Si el auto-cuidado es sólo una manera de aliviar el impacto de una demanda cada vez mayor de productividad, y no un rechazo transformador de esa demanda, es parte del problema, no de la solución. Para que el auto-cuidado sea *anti-capitalista*, tiene que expresar una concepción diferente de la salud.

Esto es especialmente complicado en la medida que nuestra supervivencia está interrelacionada con el funcionamiento del capitalismo, una condición que algunos han designado con el término *biopoder*. En esta situación, la forma más sencilla de preservar tu salud, es sobresalir en la competencia capitalista, la misma que nos está haciendo tanto daño.

"No hay otra pastilla que tomar, así que traga la que te hace enfermar."

Para escapar de este círculo vicioso, tenemos que dejar de reproducir un "Yo", para producir otro diferente. Esto exige una noción de auto-cuidado que sea transformadora en lugar de conservadora, que entienda al "Yo" como dinámico, más que estático. El punto no es evitar el cambio, como hace la medicina occidental, sino fomentarlo; en el Tarot, la muerte representa la metamorfosis.

lo pida. Y a veces tengo que tomar mucho coraje y decirle a alguien que necesito hablar, o llorar, o más que nada, no estar solx. Hay momentos en los que la forma más radical de auto-cuidado que puedo practicar es *no* insistir en cuidar de mí.

Creo en la auto-regulación emocional. Necesitamos estas habilidades para apaciguar nuestro nerviosismo sin recurrir a la agresión, y perseguir la aventura, el trabajo, y el misterio de forma autónoma y placentera. Esto no quiere decir que tengamos que regularnos emocionalmente en soledad, o que debamos hacerlo.

Cuando empecé a estudiar el trauma, aprendí eso de pelear o escapar. Un animal arrinconado escapará o peleará, lo que resulte mejor para el momento. Más tarde, aprendí sobre el congelamiento, el instinto de hacerse el muerto hasta que el peligro haya pasado, y la posibilidad de quedarse congeladx si el peligro parece no tener fin. Es por esto que muchas personas que sufren trastorno de estrés postraumático son primero diagnosticadas con depresión: se quedan atascadas en la respuesta de congelarse.

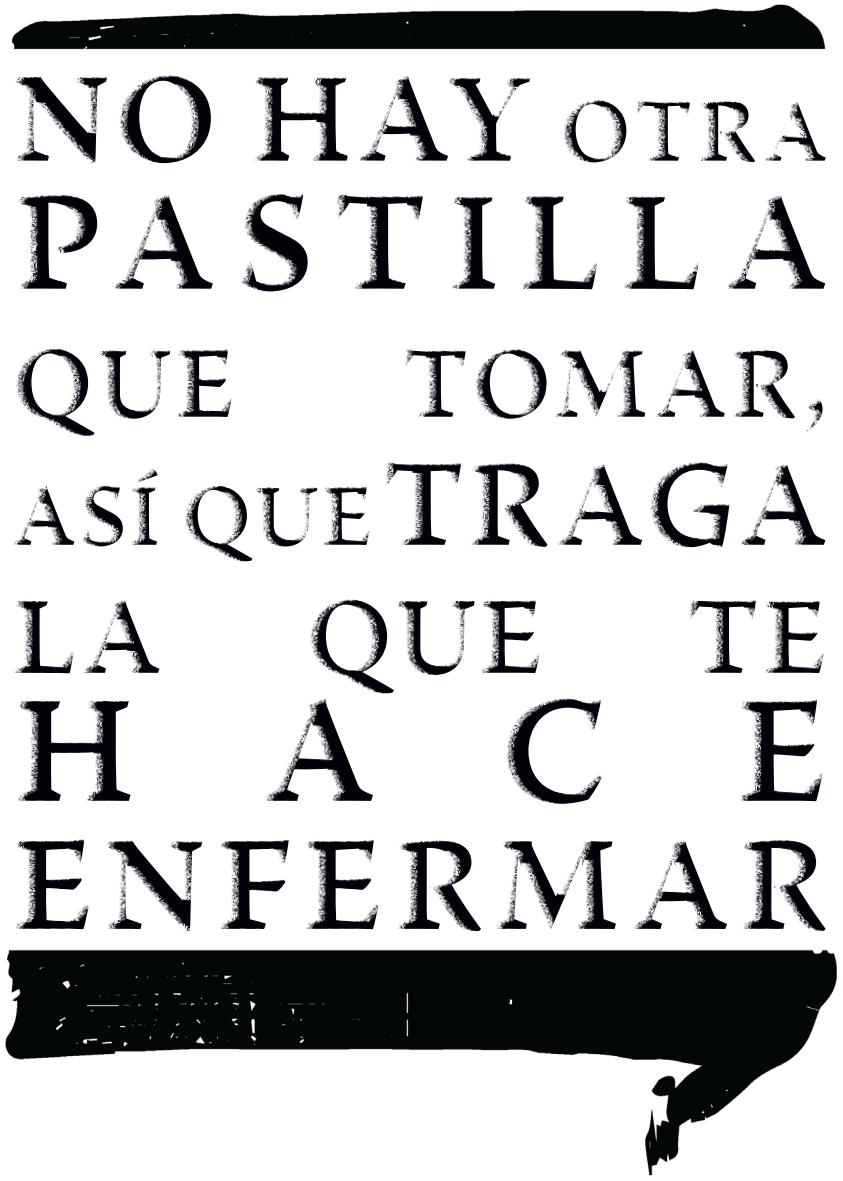
Recientemente aprendí que sólo peleamos, escapamos o nos hacemos lxs muertxs cuando la interacción social ha fallado. Nuestro primer instinto bajo estrés o amenaza es buscar solidaridad o comodidad con lxs demás. Si esto tiene éxito, nuestros sistemas de pánico se desacoplan y podemos volver a otras funciones como jugar o inventar. saberSabiendo que nuestro sistema nervioso responde con tanta fuerza a la presencia de lxs demás, se hace evidente que el autocuidado y el cuidado recíproco no se pueden separar.

una forma de hacer esto. Sola con la responsabilidad del pequeño paquete de carne que es unx niñx, empleó una antigua regla: “La letra con sangre entra”. Me pegaron por respuestas instintivas como reírme a las espaldas de lxs ancianxs en la iglesia, o hacer arcadas tratando de tragar alimentos con textura extraña —por no hablar de accidentes como derramar la leche—.

Cuidar de mí como adultx, saber qué es mejor para mí y poder escogerlo se siente como una libertad y un privilegio. Por otro lado, de niñx me enseñaron que el cuidado no viene gratis: tiene cuerdas que arrastran condiciones. Y a veces, esas cuerdas pueden convertirse en alambres de púa, e incluso cercas electrificadas. Para mí, ser vulnerable e íntimx con lxs demás puede sentirse precario, incluso peligroso. En ocasiones soy incapaz de responder a la amabilidad; otras veces ni siquiera puedo aceptarla.

Lo que me resulta sencillo y familiar es el aislamiento.

Al igual que muchxs sobrevivientes[2], es fácil que me aísle al encarar formas estereotipadas de auto-cuidado. Puedo parecer valiente o incluso iluminadx cuando tomo clases de yoga o corro, puedo escribir buenas críticas de libros de auto-aceptación, y canalizar mis emociones en elaborados proyectos de arte y auto-reveladoras entradas de blog. Esta forma de auto-cuidado puede sentirse menos liberadora y más como un régimen de aislamiento. A veces lo que de verdad necesito es que alguien llegue a mi casa con comida, se siente conmigo mientras como, se quede hasta que yo caiga dormidx en el sofá, y me lleve a la cama y me cubra con mantas. De vez en cuando eso sucede sin que



Desde el punto de vista del capitalismo y el reformismo, cualquier cosa que amenace nuestros roles sociales no es saludable. Mientras permanezcamos dentro del paradigma anterior, es posible que sólo las conductas consideradas insalubres, sean las que nos muestren la salida. Romper con la lógica del sistema que nos ha mantenido con vida, exige cierto abandono e insensatez, una forma de entrega que ignora las consecuencias.

Esto podría esclarecer la conexión entre el comportamiento aparentemente auto-destructivo y la rebelión, que se remonta mucho antes del punk rock. El sector radical de las asambleas de Occupy Oakland, donde estaban todxs lxs fumadorxs, era conocidx cariñosamente como el "bloque negro de pulmón" (¡ciertamente, el cáncer de Occupy!). La energía auto-destructiva que lleva a la gente a la adicción y al suicidio, también puede permitirles asumir riesgos valientes para cambiar el mundo. Podemos identificar múltiples corrientes dentro del comportamiento auto-destructivo, algunas de las cuales ofrecen un enorme potencial. Necesitamos un lenguaje con el que explorar esto, para que nuestro discurso del auto-cuidado no perpetúe un falso binomio entre la enfermedad y la auto-destrucción por un lado, y la salud y la lucha por el otro. Cuando hablamos de romper con la lógica del sistema, no estamos hablando de sujetos supuestamente saludables que toman decisiones valientes, aislados en una burbuja. Incluso fuera de los comportamientos "autodestructivos", muchxs experimentamos enfermedades e incapacidades que nos colocan fuera de lo que esta

Nuestro sistema nervioso ansía la fluctuación: olas de curiosidad e interés, seguidas por la saciedad, momentos de alerta, seguidos por momentos de alivio, los demás lazos con otrxs basados en experiencias sensoriales y emocionales comunes. Privados de estos ritmos, nuestro cerebro y nuestro sistema nervioso entran en varios estados de disfunción: hipervigilancia o desconexión, depresión o rabia. Buscando escapar de estos estados, las personas caen en adicciones que imitan la satisfacción de las necesidades y de los instintos: comprar compulsivamente para satisfacer nuestro instinto de búsqueda de alimento, porno en internet para nuestra libido, drogas para alcanzar estados de éxtasis. Los sistemas en los que vivimos alimentan al autocomplaciente —y al mismo tiempo lo castigan con vergüenza— pero ninguno de estos sustitutos crea los mismos efectos fisiológicos que las búsquedas y estados naturales que imitan. Negados así, el cerebro y el cuerpo se estancan en la parálisis o en la saturación.

Me crié en una casa en la que nacer era un pecado. El alma era pervertida por la vida en el cuerpo; el control y la sumisión de ese cuerpo era tan importante para la salvación como cualquier gracia divina. Cuando mi padre murió, mi pobre madre debió afrontar sola la tarea de salvar a 3 adolescentes y a un bebé de la existencia terrenal y de la condenación eterna que esta conlleva. Ella sólo conocía

liberarnos. A medida que hablamos, surgen nuestras historias: niñxs drogadictxs, amigxs en prisión, productos desechables, montañas de cumbres destruidas. Cada unx es testigo de las luchas de lx otrx, tanto las compartidas, como las específicas.

Esto es lo que hacen los animales sanos con su dolor y su estrés. Se reúnen; se observan unxs a otrxs. Los elefantes crean ceremonias de sonido y movimiento en torno a sus muertos. Los primates obtienen placer del acicalamiento mutuo, que calma los nervios y forma lazos sociales de cohesión voluntaria. Incluso en la esterilidad del laboratorio, las ratas se liberan entre sí, una y otra vez.

Es difícil ser un mamífero saludable en nuestra cultura. Al igual que la mayoría de nuestrxs primxs mamíferxs, hemos evolucionado para entrar en estado de alerta ante el sonido de una rama partiéndose o el pasar de una sombra, y a volver a relajarse cuando el peligro pasa. Sin embargo, vivimos en ambientes que nuestros sistemas nerviosos apenas pueden manejar en un buen día: trabajamos, estudiamos y, a menudo, socializamos en espacios cerrados, poco ventilados, con bordes afilados y paredes planas que transmiten una sensación de aprisionamiento inescapable. Nuestro cerebro neocortical, ya sobreestimulado por un influjo incesante de sonidos e imágenes sin importancia, debe bucear entre noticias de interminables amenazas: tiroteos en escuelas, incendios en fábricas, contaminación por fracking, drogas para violar. Ante todo esto, se supone que estemos calmadxs, y seamos disciplinadxs y productivxs.

sociedad considera saludable. Esto nos fuerza a tensionar con la cuestión de la relación entre salud y lucha. Cuando se trata de la lucha anti-capitalista, ¿también asociamos la salud con la productividad, insinuando que lxs enfermxs no pueden participar de manera efectiva? En vez de eso —y sin llegar a reivindicar a la persona enferma como sujeto revolucionario, a la Proyecto Ícaro[1]—, podríamos buscar formas de relacionarnos con la enfermedad que nos saquen de nuestro condicionamiento capitalista, interrumpiendo una forma de ser en la que la autoestima y las relaciones sociales se basan en la falta de cuidado para nosotrxs y entre nosotrxs. En lugar de patologizar la enfermedad y la autodestrucción como trastornos que necesitan ser curados por el bien de la eficiencia, podríamos re-imaginar el auto-cuidado como una manera de escuchar dentro de ellas para obtener nuevos valores y posibilidades.

Piensa en Virginia Woolf, Frida Kahlo, Voltairine de Cleyre, y todas esas mujeres que recurrieron a sus luchas privadas con la enfermedad, las lesiones y la depresión, para elaborar expresiones públicas e insubordinadas de cuidado. ¿Qué hay de Friedrich Nietzsche? ¿Fue su pésima salud un mero obstáculo, que superó con hombría? ¿O era inseparable de sus ideas y sus luchas, un paso esencial en el camino que le llevó lejos de las creencias populares para que pudiera descubrir algo más? Para entender su escritura en el contexto de su vida, tenemos que imaginar a Nietzsche en una silla de ruedas atacando a una línea de policías antidisturbios, no volando por el aire con una S en el pecho.

Tu fragilidad humana no es una falta lamentable que deba ser tratada con un correcto auto-cuidado, para que puedas volver a matarte trabajando. La enfermedad, la invalidez y la improductividad no son anomalías que deban ser eliminadas; son momentos que tienen lugar en todas las vidas, ofreciendo un terreno común sobre el que podemos reunirnos. Si tomamos en serio estos desafíos y hacemos espacio para centrarnos en ellos, estos podrían señalar el camino más allá de la lógica del capitalismo, una forma de vida en la que no exista dicotomía entre el cuidado y la liberación.

II. Huye de lo cómodo

Estamos reunidos en un círculo para un ritual expresando el dolor del medio ambiente. Lxs organizadorxs han reunido a un grupo diverso; veo a una chica rapada de un lado con expansores en sus orejas, trayendo una silla para una mujer con el pelo largo y gris que no puede sentarse en el suelo. Estoy sentadx en diagonal al dueño de un negocio que instó públicamente al fiscal para presentar cargos por delitos graves contra la última persona que besé. Estoy incómodx con eso, pero si definimos comunidad como proximidad e influencia recíproca, esto cumple con los requisitos.

Unx a unx entramos en el círculo. Se divide en cuatro cuadrantes, cada uno con un objeto simbólico. Nos frotamos hojas secas en la cara con nuestras lágrimas. Alzamos un palo al cielo, con ira. Sostenemos un recipiente y miramos fijamente al vacío de nuestra confusión. El peso de la roca en nuestras manos, son los miedos que nos inmovilizan, la parálisis de la que este ritual debería

trata de apaciguarnos, recuperando nuestras desesperadas luchas para sobrevivir en una reafirmación de esos limitados Yo, y del mundo miserable que los crea. Siento la boca espesa; mi corazón se acelera. Abro la boca para hablar.

"Yo.voy a escribir algo esta semana. Escribir me ayuda organizar mis sentimientos y mis pensamientos".

Con una sonrisa de alivio, mi co-facilitador mira de nuevo al grupo ofreciendo otra trivialidad sobre la importancia de cuidarnos, antes de desearle a todos buenas noches. Suenan las sillas contra el suelo, las manos se dan un fuerte apretón, para luego deslizarse en los bolsillos de los hombres encorvados, que se disponen a adentrarse en el frío viento de noviembre hacia mundos que se tambalean al borde del desastre.

experiencias que describen— puede que no haya forma de saber quiénes habrían sido si sus vidas no hubieran sido tan cruelmente interrumpidas, ni de saber en qué se convertirán cuando logren —si es que logran— surgir hacia su otro lado. Trabajos, relaciones, identidades, personalidades, nada parece fijo o estable. Con las manos entrelazadas, ellos se mueven lentamente hacia el abismo, mareados por el vértigo de una libertad latente, o al menos algo diferente de sus constreñidas vidas.

Mientras el siguiente hombre describe la caminata que hará con sus perros por el bosque, o lo que le contará a su terapeuta, todo lo que puedo imaginar es el terror paralizante de caer en picada hacia lo desconocido, máscaras y disfraces cayendo y estrellándose contra las rocas. O bien una madeja de hilo apretado deshaciéndose, cayendo al suelo, pero sin nada en el centro, aflojando por fin la dolorosa tensión del hilo, sólo para descubrir que no estaba enrollado alrededor de ningún centro. Perdido en estos pensamientos, apenas me dí cuenta de que mi co-facilitador me estaba mirando, expectante. Ya habían hablado todos.

Sonrío y murmuro una broma sobre mí, buscando en mi cerebro algo que pueda decir con un espíritu de alegre auto-afirmación. Sin embargo, mientras los segundos pasan, extendiéndose en un largo e incómodo silencio, por más que trato, no logro citar una sola banalidad alentadora, sobre cómo voy a relajarme después de la reunión. En cambio, mi cerebro nada en fantasías de venganza, rechinando con impotente rabia, dolor y vergüenza. Y sobre todo, un desprecio rabioso por esta ideología, que por muy bien intencionada que sea,

Entonces, ¿por qué esta pregunta se siente tan mal esta noche? Tal vez este final tan falsamente positivo parece menospreciar la intensidad del dolor compartido; como si recordar practicar meditación o a hacer ejercicio pudiera mitigar los efectos de procesar toda una vida de esconderse del horrible abuso infantil.

Sin embargo, es más que eso. Me doy cuenta a medida que los hombres dan vueltas alrededor e intentan, titubeando, ir rumbo a hacia ese cierre emocionalmente disonante. Llega directo al centro de por qué estos hombres están aquí: están destruyéndose para poder salvarse. El "Yo" que habló primero, el que desviando la mirada en las entrevistas de admisión, sentado en el sofá de cuero suave, me habló sobre el medio hermano o amigo de la familia que hizo añicos su niñez, no puede ser el mismo "Yo" que deja la organización al cabo de doce semanas (no sea que la experiencia resulte un desperdicio). Como ellos mismos han explicado de forma tan elocuente, desde el abuso han pasado su vida llevando máscaras, eludiendo la intimidad por temor a ser descubiertos, o adaptándose como camaleones a los deseos y las expectativas de quienes les rodean, a costa de su felicidad. Ellos no están aquí para cuidar esos confinados y fabricados Yo, sino para transformarlos.

Hay dos maneras de entender esto. Por un lado puede ser que, bajo el trauma, en algún lugar resida un Yo verdadero, una esencia sin mancha del abuso y sus consecuencias, y que sólo si pueden recuperarse lograrán reorientarse hacia quienes realmente son, quienes estaban destinados a ser. Por otro lado —mucho más aterrador, aunque más cerca de las

Tres perspectivas

I. Olvídate de la seguridad

La silenciosa habitación cruje con el peso del dolor compartido. En la tercera semana de este grupo de apoyo para hombres que sufrieron abuso sexual en su niñez, fuimos abriendo camino entre presentaciones y generalizaciones, profundizando en los caóticos detalles de nuestros traumas.

Y no es bonito. Una sucesión de síntomas de manual afecta las vidas de estos hombres que luchan contra la rabia, las compulsiones, la incertidumbre sexual, y la incapacidad de confiar, envueltos en capas de inquebrantable vergüenza.

Bajo luces fluorescentes, sentados en sillas plegables de metal, dos hombres cuyas vidas inmensamente distintas les llevaron a esta sala, estrechan esta noche una amistad, unidos por la inestabilidad compartida que sus intentos de sanar del abuso han incorporado en sus matrimonios. Por encima de todo, ellos temen que si empiezan a desgastar los impenetrables muros que les separan emocionalmente de sus amigxs y cónyuges, y que dividen sus vidas en compartimientos separados, perderán su sentido de quienes son —y con él, a

sus cónyuges e hijxs, inmoladxs en el proceso de renacimiento y curación, largamente deseado e igualmente temido—.

Tomando café descafeinado de un vaso de plástico, otro relata la historia de un hombre que no se enfrenta a su abuso hasta una edad avanzada; tras permitirse ser sincero por primera vez, le dijo a su esposa de 40 años que, en todo ese tiempo, él nunca la había amado realmente. Las cabezas se sacuden, pero nadie logra asentir con comprensión, solo chasquean su lengua o mascullan suavemente.

Puedo ver el miedo que se agita tras los ojos de los mayores, cuyxs hijxs esperan en hogares suburbanos, y la ansiedad en los más jóvenes que aún no han comenzado sus familias. El terror de entrar en lo desconocido, en cualquier espacio que se encuentre más allá del mosaico de negación y actitud defensiva que se ha convertido, para estas personas, en sinónimo de Yo.

Mi co-facilitador, ansioso por terminar en una nota alentadora, agradece mecánicamente a todos por lo que han compartido. Luego, desplegando una sonrisa de esperanza, le pide a cada persona que camine alrededor del círculo diga "una cosa que va a hacer para cuidar de sí esta semana."

Los ojos giran hacia los lados; los brazos se cruzan. Apenas puedo respirar.

El cierre de la semana es algo así como un ritual, en el que insisten lxs partidarixs de ese "auto-cuidado" sin ánimo de lucro. ¿Y quién podría quejarse? Por supuesto, tenemos que ser conscientes de cómo relajarnos, permanecer con los pies en la tierra, sacar fuerzas para continuar con nuestros esfuerzos para sanar o para apoyar a quienes lo hacen.