

ORGULLO LOCO (2025)

Buenos días a todas y todos.

Hoy nos concentramos aquí, en la Plaza del Ayuntamiento de Pamplona, para celebrar un año más el Día del Orgullo Loco. Un día reivindicativo que nació en Canadá en 1993 y en el que diferentes entidades y personas activistas en salud mental queremos que la sociedad sepa lo que sucede en el sistema de salud mental y que tome conciencia respecto a ello. Un año más nos manifestamos contra la violencia institucional del sistema de salud mental.

Queremos compartir el manifiesto que divulgamos conjuntamente diferentes entidades: asociación Mejorana en Navarra, Activament en Cataluña, y todos y todas las que han querido involucrarse en nuestra lucha diaria en defensa de nuestros derechos, sistemáticamente violados. Reivindicamos nuestro papel dentro de la sociedad como sujetos políticos activos y no ENFERMOS PASIVOS a la orden de un sistema prevalentemente biologicista.

MANIFIESTO

¿Cómo empezar un manifiesto para el Orgullo Loco cuando no sabemos bien los límites entre cordura y Locura? Encendemos las televisiones y vemos un mundo presuntamente gobernado por cuerdos: guerras, asesinatos, pobreza extrema, esclavos, capitalismo atroz... Estas sociedades donde existir supone girar alrededor del interés y el dinero, donde la cordura es pasar al lado de un vagabundo y no sentir ningún tipo de empatía, ni dolor; donde comer cada día con imágenes televisivas de cuerpos descuartizados en guerras es algo normal. Sí, normal. Esa normalidad a la que nos quieren reconvertir a las Locas y Locos. Nos quieren meter en ese redil de cuerdismo despiadado porque estamos Locas y Locos. ¿Quién nos clasifica?

A las locas nos llaman “enfermas mentales” y nos dan una patada para echarnos del sistema. Un sistema perverso que con su atrocidad es precisamente el que nos hizo enfermar. Estamos cansados de ocultar nuestro dolor y sufrimiento, ocultar que nos medicamos, que nos han psiquiatrizado. Un día como hoy sirve para darle la vuelta a ese sistema que nos señala con diagnósticos y nos trata con prejuicios e ideas falsas. Le damos la vuelta a la etiqueta: nos llamamos Locas y Locos. Sí, estamos Orgullosas de ser Locas y Locos en este mundo absolutamente cuerdo de maldad e injusticia, somos las y los Locos del mundo que gritamos juntos. Ni culpa, ni vergüenza: ORGULLO.

Orgullo por haber seguido vivas, a pesar del sufrimiento tan grande que ofusca nuestras mentes y almas. Orgullosos de luchar por los derechos de nuestras hermanas y hermanos psiquiatrizados en el mundo: atadas, vejadas, sobremedicadas, olvidadas en camas de manicomios oscuros, abandonadas en el sopor de la química. Miradas perdidas, vidas perdidas, empobrecidas, cuestionadas, marcadas. Por ellos levantamos hoy la voz, por esos que no están, que no aguantaron y se fueron. Por aquellos que sobrevivimos a batallas terribles con nuestras mentes día a día. Y decimos al mundo que estamos hartos de que nos aten, de que solo nos mediquen, que no nos traten el sufrimiento, que nos den electroshocks, que nos cronifiquen y nos llenen de química sin darnos más apoyo que pastillas. Denunciamos el negocio tan lucrativo que somos para las farmacéuticas. Nos sobremedican y no prestan atención a todos los efectos primarios (no “secundarios”) en nuestros cuerpos, lo cual nos lleva a tener una esperanza de vida 15 años menor al resto de la población que no toma psicofármacos.

Estamos hartas y hartos de que en los medios de comunicación el diagnóstico de enfermo mental sea asociado a violencia, crímenes y falta de sentimientos. Este día no es solo un día de reivindicación de nuestros derechos, sino de celebración de ese Orgullo de Locas y Locos. Nos echasteis de vuestro sistema perverso. ¿Dónde están los normales? ¿Dónde está la normalidad? Los llamados enajenados, Locas, son almas heridas que perdieron el juicio. Eso es la Locura: sufrir.

Y si el no sufrir ante todo lo que vemos y nos rodea es la normalidad, quedaos con vuestra etiqueta de “normales” y nosotros nos quedaremos con la etiqueta de Locas y Locos, orgullosos de ella sin culpa ni vergüenza. No tenemos vergüenza por sufrir y decirlo, no tenemos vergüenza de estar marcados por la psiquiatría y sobrevivir a ella. Y estamos Orgullosas de seguir con vida a pesar de los ingresos, de las venas rajadas, a pesar del alma rota. Estamos Orgullosas de que en la historia hubo Locas y Locos que crearon arte, poesía, música, filosofía. Hubo Locos y Locas que a pesar del sufrimiento cambiaron la historia con ideas nuevas y genialidades.

No nos da vergüenza ser sensibles ni tener almas trémulas y más lágrimas que las comunes. Tampoco nos avergüenza tener más momentos de vacío profundo, de sinsentido, de querer acabar con todo, de quedarnos quietos en una cama. No nos da vergüenza tener la sensibilidad a flor de piel. ¿No será el mundo el que está loco? ¿No será el mundo el que enferma a los que no se adaptan a su corrupción sin sentido? Llegó el momento de exigir a todos los que se supone que deberían trabajar para ayudarnos a vivir mejor (psiquiatras, psicólogos, etc) que levanten los ojos de los ordenadores, de las recetas y de libros académicos, que tiren los DSM a la papelera y que nos miren a los ojos profundamente, cara a cara. Que vean seres humanos que sufren, que aman, que ríen, que tienen su historia. Que miren al que llaman “sujeto enfermo” como a un ser humano, que la noche anterior no durmió porque algo le atormentaba.

¡Más empatía, por favor, con el sufrimiento mental, que no puede verse como se ve una pierna rota o una herida cosida! Es un sufrimiento que mata más de 4000 personas al año (11 por día) tan solo en el Estado español. 10 personas morirán en todo el mundo en el tiempo que tardamos en leer este manifiesto y es la primera causa de muerte entre los jóvenes. ¿Qué está pasando, que tanta gente está cayendo? ¿Qué pasa con nuestros adolescentes, cada vez con más problemas de salud mental? ¿Qué pasa cuando somos el segundo Estado del mundo en consumo de benzodiacepinas? ¿Vamos a seguir girando la cara y silenciando tanto dolor? ¿Vamos a seguir silenciando tantas familias destrozadas?

En este día recordamos que nuestra lucha es diaria y agotadora, y que tenemos que “hacer piña” entre nosotras y nosotros. Y le gritamos al mundo: no me avergüenzo de haberme roto y de que me llamen Loca o Loco. No me avergüenzo de mí misma, de nosotros mismos. Ni culpa, ni vergüenza: ORGULLO. Somos luchadoras, somos gente fuerte, somos guerreros y guerreras de nuestra mente, Orgullosos de seguir luchando, de estar vivas, de ser lo que somos. Ni culpa, ni vergüenza: ¡ORGULLO!

Texto original: Orgullo Loco Barcelona. Orgullo Loco Navarra se adhiere y lo hace suyo.

HARROTASUN EROA (2025)

Egun on guztioi.

Gaur hemen bilduko gara, Iruñeko Udal Plazan, beste urte batez Harrotasun Eroaren eguna ospatzeko. 1993an Kanadan jaio zen aldarrikapen-eguna dugu hau. Izan ere, osasun mentaleko hainbat erakundek eta ekintzailek nahi dugu gizarteak jakitea zer gertatzen den osasun mentaleko sisteman, eta horren kontzientzia hartzea. Beste urte batez, plazara atera gara osasun mentaleko sistemaren indarkeria instituzionalaren aurka.

Partekatu nahi dugu zenbait eragilek batera zabaldu dugun manifestua: Nafarroako Meiorana elkarte, Kataluniako Activament, eta sistematikoki bortxatutako gure eskubideen aldeko eguneroko borrokan parte hartu nahi izan duten guztiak. Gizartean subjektu politiko aktibo gisa dugun zeregina aldarrikatzen dugu, eta ez sistema biologizista baten esanetara dauden GAIXO PASIBO gisa.

MANIFESTUA

Nola hasi Harrotasun Eroari begirako manifestu bat ez dakigunean ongi zein diren zentzutasunaren eta Eromenaren arteko mugak? Tebistak pizten ditugu eta ustez zentzudunek gobernatzen duten mundu bat ikusten dugu: gerrak, hilketak, muturreko pobrezia, esklaboak, kapitalismo izugarria... Gizarte horiek, non existitzeak interesaren eta diruaren inguruan mugitzea suposatzen duen, non zentzutasuna kalean bizi den lagun baten albotik igarotzea den inolako enpatiarik edo minik sentitu gabe; non gerretan zatikatutako gorputzen tebistako irudiekin egunero bazkaltzea normala den. Bai, normala. Eta normaltasun horrexetara bideratu nahi gaituzte: presondegi errukigabe horretan sartu nahi gaituzte erotuta gaudelako. Baina nork sailkatzen gaitu?

Eroei "gaixo mentalak" deitzen gaituzte eta ostiko bat ematen digute sistematik botatzeko. Sistema gaizto bat, bere ankerkeriarekin gaixoarazi gintuena. Neka-neka eginda gaude gure mina eta sufrimendua ezkutatzear, botikak hartzen ditugula eta psikiatrizatu gaituztela ezkutatzear. Egun honek balio du diagnostikoen bidez seinatzen gaituen eta aurreiritzi eta ideia faltsuekin tratatzen gaituen sistemari buelta emateko. Etiketari buelta eman diogu: Erotzat hartzen dugu geure burua. Bai, Harro gaude Ero izateaz gaitakeriaz eta bidegabekeriak erabat "zentzuduna" den munduan. Munduko Erook elkarrekin oihu egiten dugu: ez errurik, ez lotsarik, HARROTASUNA.

Harrotasuna bizirik jarraitu izanagatik, gure gogoak eta arimak kolpatzen dituen sufrimendu handia gorabehera. Harro munduan psikiatrizatutako gure anai-arreben eskubideen alde borrokatzeaz: lotuta, irainduta, gehiegi medikatuta, eroetxe ilunetako oheetan ahaztuta, kimikaren lozorroan abandonatuta. Begirada galduak, bizitza galduak, pobretuak, zalantzan jarriak, markatuak. Haiengatik altxatzen dugu gaur ahotsa, ez dauden horiengatik, eutsi ez diotelako eta alde egin dutelako. Egunez egun borroka izugarriak gauditu dituzten horiengatik. Munduari esaten diogu nazkatuta gaudela lotzen gaituztelako, medikatzen gaituztelako, sufrimendua tratatzen ez digutelako, elektroshockak ematen dizkigutelako, kronifikatzen gaituztelako eta kimikaz betetzen gaituztelako. Salatu egiten dugu horri esker farmazia-industriak duen irabazizko negozioa. Kimikak gure gorputzetan eragiten dituen lehen mailako (ez "bigarren mailako") ondorio guztiei ez zaie arretarik jartzen; hori dela eta, gure bizi-itxaropena 15 urte laburragoa da psikofarmakorik hartzen ez duten biztanleen aldean.

Nazkatuta gaude komunikabideetan "gaixo mentalen" diagnostikoa indarkeriarekin, krimenekin eta sentimendu faltarekin lotuta ikusteaz. Egun hau ez da bakarrik gure eskubideak aldarrikatzeko eguna, baizik eta Eroen Harrotasuna ospatzekoa. Zuen sistema maltzurretik bota gaituzue. Non daude normalak? Non dago normaltasuna? Erotzat hartzen diren pertsonak zentzutasuna galdu duten arima zaurituak dira. Horixe da Eromena: sufritzea.

Eta ikusten eta inguratzen gaituen guztiaren aurrean ez sufritzea normaltasuna bada, gera zaitezte "normalak" etiketarekin eta gu Eroen etiketarekin geratuko gara, hartaz harro, errurik eta lotsarik gabe. Ez dugu lotsarik sufritzeagatik eta hori esateagatik, ez dugu lotsarik psikiatriak markatuta egoteagatik eta psikiatrian bizirik irauteagatik. Eta harro gaude bizirik jarraitzeaz, ospitaleratzeak, zain zartatuak eta arima hautsia gorabehera. Harro gaude historian hainbat Ero egon zirelako artea, poesia, musika, filosofia sortzen. Eroak izan ziren, sufrimendua gorabehera, historia ideia berriekekin eta jenialtasunez aldatu zutenak.

Ez digu lotsarik ematen sentikorrak izateak, ezta arima dardaratiak eta ohikoa omen dena baino malko gehiago izateak ere. Era berean, ez gaitu lotsatzen hustasun sakoneko une gehiago izateak, zentzugabekeriak, dena amaitu nahi izateak, ohean geldirik egoteak. Ez digu lotsarik ematen gure barru-barrutiko sentikortasunak. Ez ote da mundua erotuta dagoena? Ez ote da mundua bere zentzugabeko ustelkeriara egokitzen ez direnak gaixotzen dituen? Iritsi da garaia gu hobeki bizitzan laguntzeko lan egin beharko luketela uste duten guztiei (psikiatrak, psikologoak, etab.) eskatzeko ordenagailuetatik, errezeretatik eta liburu akademikoetatik begiak altxa ditzatela, DSMak paperontzira bota ditzatela eta gure begietara sakon begira dezatela, aurrez aurre. Ikus ditzatela sufritzen duten, maitatzen duten, barre egiten duten, beren historia duten gizakiak. Begira diezaiotela gizaki gisa "gaixo dagoen subjektua" deitzen diotenari, aurreko gauean zerbaitek atsekabetuta lokartu ezinda dabilen horri.

Sufrimendu mentalarekiko enpatia gehiago, mesedez, hura ezin baita atzeman apurtutako hanka bat edo jositako zauri bat atzematen diren moduan! Sufrimendu horrek Espainiako estatuan bakarrik 4.000 pertsona baino gehiago hiltzen ditu urtean (11 eguneko). Hainbat pertsona hilko dira mundu osoan manifestu hau irakurtzeko behar dugun denboran, eta gazteen artean heriotza-kausa nagusia da. Zer gertatzen da, hainbeste lagun eror daitezten? Zer gertatzen da gero eta osasun mentaleko arazo gehiago dituzten gure nerabeekin? Zer gertatzen da benzodiazepinen kontsumoan munduko bigarren estatua garela dakigunean? Jarraituko dugu horri guztiari bizkar emanda eta hainbeste min isilarazten? Txikitutako horrenbeste familia isilaraziko ditugu?

Egun honetan gogoratzen dugu gure borroka egunerokoa eta nekagarria dela, eta gure arteko loturak estutu behar ditugula. Eta munduari oihukatzen diogu: ez naiz lotsatzen hautsi izanaz eta Eroa naizela esateaz. Ez naiz lotsatzen neure buruaz, geure buruaz. Ez errurik, ez lotsarik: HARROTASUNA. Borrokalaria gara, jende indartsua gara, geure adimenaren gurlariak gara, borrokan jarraitzeaz harro, bizirik egoteaz harro, garena izateaz harro. Ez errurik, ez lotsarik: HARROTASUNA!

Jatorrizko testua: Orgull Boig Barcelona. Nafarroako Harrotasun Eroak bat eta bere egiten du.