

Você precisa ter sempre um plano secreto. Tudo depende disso: é tudo que importa. Para não ser conquistado pelo território conquistado no qual você vive, para não sentir o horrível peso da inércia destroçando a sua vontade e forçando você para o chão, para não passar uma única noite pensando no que há pra fazer ou em como se conectar com as pessoas que moram do seu lado e no seu país, você deve fazer planos secretos sem trégua. Planeje aventuras, planeje prazeres, planeje o pandemônio, como quiser; mas planeje, faça planos constantemente.

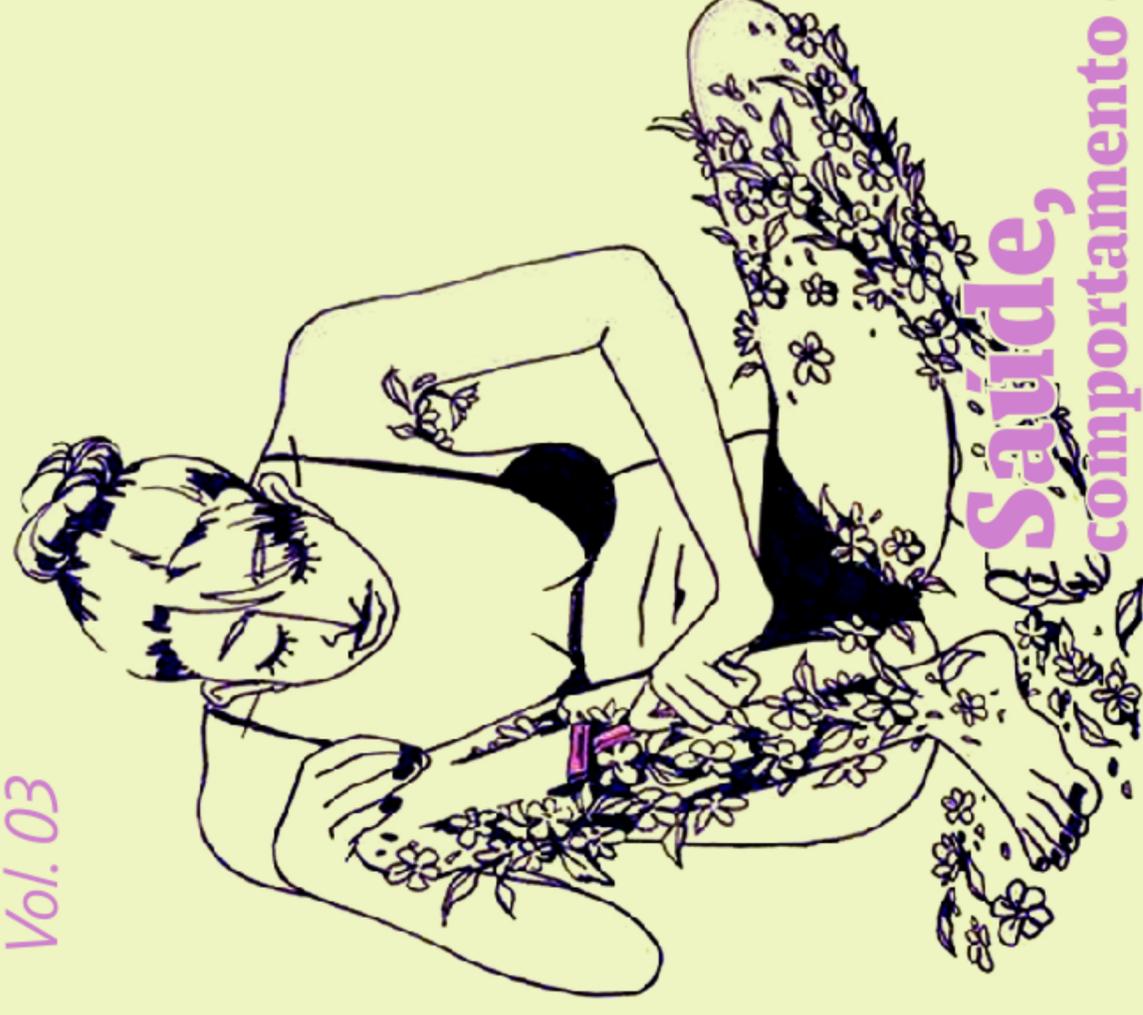
E quando você se der conta, nos degraus do palácio presidencial, na grama verde ao lado da auto-estrada, na solidão melancólica da sua cela, o seu plano secreto acabado ou frustrado, pergunte a seus camaradas, pergunte a seus companheiros de cela, pergunte ao vento, pergunte às ondas, às estrelas, ao mar, pergunte a tudo que pondera, a tudo que vaga, a tudo que canta, a tudo que pica – pergunte que horas são; e seus camaradas, colegas de cela, o vento, as ondas, as estrelas, o mar, todos responderão: "É hora de um novo plano secreto. Para não ser o escravo martirizado da rotina planeje aventuras, planeje prazeres, planeje o pandemônio, como quiser; mas planeje, planeje secretamente e sem tréguas."

CrimeThInc.
Agentes Provocadores



Receitas para o Desastre

Vol. 03



**Saúde,
comportamento &
violência doméstica**



CrimeThInc.

igreja os pegou.

Eu não sei se a história de Taheera é uma história de sucesso, mas é uma história real. Desde então, Mark encontrou o lugar onde ela mora e ganhou o direito de visitar Juan através do judiciário. Mark também a agrediu duas vezes desde que ela fugiu, uma tirando ela e Juan da estrada. Taheera, entretanto, cortou sua conexão com Mark e quebrou o ciclo de abuso. Algumas vezes eu penso sobre seu amigo da igreja e sobre a vizinha, e penso o que teria acontecido sem eles.

Recentemente, ela leu um artigo sobre eu ter sido presa por protestar e perguntou o que eu estava fazendo. Eu lhe disse que luto contra violência e hierarquia em todos os níveis e ela ficou murmurou "oh". Mas ontem ela deixou uma mensagem dizendo que estava lendo bastante e perguntando se eu tinha autores favoritos. Eu estou pensando em Emma Goldman ou um pouco de Naomi Wolf.

Este livro e outros materiais relacionados, podem ser obtidos através de:
crimepensar.noblogs.org (materiais em português)
www.crimethinc.com (materiais em inglês)

NÃ©! 2004

Os editores, o famoso Coletivo de Ex-Trabalhadores CrimethInc., humildemente colocam este livro e todo o seu conteúdo à disposição daqueles que, de boa fé, possam ler, circular, plagiar, revisar e fazer outros usos dele enquanto fazem do mundo um lugar melhor. A posse, reprodução, transmissão, citação, uso como evidência em um tribunal e todos os outros usos por qualquer corporação, órgão do governo, organização de segurança ou partido semelhante mal intencionado são estritamente proibidas e serão punidas pelas leis naturais.

O Coletivo de Ex-Trabalhadores CrimethInc. é uma organização obscura, sem membros, comprometida com a transformação total da civilização ocidental e da vida em si.

não poderia manter contato com ela ou voltar para casa; assim ele conseguiu um apartamento em cima do dela, e trouxe muitas "cadeias" para casa para que Taheera visse. Taheera não compareceu no tribunal e o caso foi interrompido.

Duas semanas depois, Taheera ligou e disse que Mark estava no andar de cima, Juan o estava chamando, e que ela estava tentando resistir a subir e ter com ele. Ela sentia saudades dele. Eu simplesmente escutei, e lhe disse, o melhor que pude, que os seus sentimentos eram normais. Ela continuou perguntando "O que está errado comigo?". Eu tentei focar nos problemas de Mark. Taheera finalmente concordou em caminhar para o centro da cidade e se juntar a um grupo de apoio que tivesse creche. Mas ela nunca fez isso; ao invés disso, subiu para ter com Mark.

Oito meses depois, Taheera ligou de um telefone público. Mark tinha apontado uma arma para a cabeça dela porque estava bravo já que eles moravam agora no apartamento no andar de cima, mas ele ainda tinha de pagar o apartamento do andar de baixo. Ele cortou o telefone para que ela não conseguisse fazer ligações. As coisas tinham ficado bem por um momento: Mark a tinha deixado arrumar um emprego e estava sendo um "bom pai". Taheera me disse que ela tinha ido embora algumas vezes, mas cada vez ele a havia encontrado ou havia ameaçado a família dela. Taheera se sentia muito cansada para fugir, e apenas queria que as coisas "ficassem sãs".

Taheera decidiu economizar dinheiro. Nos encontramos numa tarde para almoçar e fizemos uma lista do que fazer, a qual eu guardei para que Mark não visse. Eu também lhe dei um celular antigo para ligar para a polícia, o qual ela escondeu em armário; ela abriu uma conta bancária separada e começou a depositar parte de seu pagamento nela. Ela contou a uma vizinha o que estava acontecendo e deu-lhe uma mala feita para guardar. Eu procurei um abrigo da Seção 8* na sua cidade, e tive os documentos enviados para o meu escritório. Taheera me pediu para procurar recursos de violência doméstica em sua cidade através de meu computador, porque Mark verificava quais sites de internet ela visitava quando ele chegava em casa do trabalho. Mark suspeitou mais ainda, provavelmente porque Taheera parecia estar mais feliz. Mark começou a ligar para o trabalho dela e desligar, e continuou com isso até que ela fosse demitida. Ele comprou um celular para ela a fim de que ele pudesse ligar repetidamente a qualquer hora em que ela estivesse fora. Ele começou a não deixá-la sair de casa com Juan, para que ela tivesse de voltar. Ele pegou as chaves do carro. Oito meses depois, Taheera poderia ter desistido, porque Mark parecia estar se dando conta.

Eu não sei de todos os detalhes, mas uma noite Taheera conseguiu alguém da sua igreja para estacionar do lado de fora dos apartamentos e começar a gritar. Mark, facilmente incomodado, saiu para gritar com ele, e ela e Juan pegaram suas malas dos vizinhos e saíram através de uma porta de trás, onde o amigo da

* - N.T.: A Seção 8 do Ato de Abrigo de 1937 dos Estados Unidos autoriza o pagamento de assistência para desabrigoadas, alugando imóveis de senhorios.

Aviso às autoridades:

Nenhum membro do Coletivo de Ex-Trabalhadores CrimethInc (ou do Protopia) endossa ou se engaja em nenhuma das estúpidas e perigosas atividades descritas neste livro. Como membros da classe média beneficiada pelo capitalismo que somos, não temos incentivo algum para contestar as estruturas que nos garantem esses privilégios especiais, e nunca o fazemos — perguntem aos nossos colegas.

O "nós" utilizado nesse livro é o "nós" anarquista: ele se refere a todos aqueles que agem no sentido de gerar uma resistência social anti-autoritária, e não necessariamente denota que qualquer um dos editores, contribuidores, tradutores ou parceiros estão associados a essas ações. Estamos tão ocupados recebendo créditos sobre insurgências alheias, que não nos sobra tempo para participar delas mesmo que quiséssemos — é verdade, policial!

Sua inconveniência em potencial
Facção de Ação do CrimethInc.



Há muitos passos que devemos dar como com unidades e coletivos para que sejam espaços receptivos e radicalizantes para sobreviventes. Ao mesmo tempo, devemos cada um tomar responsabilidade pessoal de mudar a consciência pública em relação à violência. Em um estado patriarcal, a violência em relação às mulheres e os violentamentos delas sustentam a exploração da opressão sexista. Nós não podemos transformar a "cultura do violentamento" sem nos comprometermos a resistir e erradicar todo patriarcado.

Devemos redefinir sexo e relações longe de termos de violência, poder, dominação e status. Em nossas relações, podemos tentar criar um novo vocabulário que erotiza consentimento e igualdade.

Homens em particular precisam se organizar. A VD é um problema masculino — mulheres apenas sofrem as consequências. Um homem radicalmente heterossexual tem de abrir mão dos privilégios de seu gênero — só então ele pode ser abordável, só então ele será capaz de oferecer ajuda significativa para uma sobrevivente. Você não pode ajudar uma sobrevivente enquanto permite que outras formas de sexismo triunfem. Não consuma corpos femininos em pornografia se você espera ajudar uma sobrevivente de estupro. Homens podem desaprender sua construção de gênero e subverter o patriarcado; imagine se cada garoto crescesse entre homens que estivessem lutando contra o patriarcado e a violência.

Relato

Taheera chamou a polícia depois de Mark ter ameaçado levar seu bebê de cinco meses, Juan. Havia machucados no pescoço dela de um incidente anterior, e Mark foi preso. Foi ideia de Mark mudar-se para a cidade quando Taheera estava no terceiro mês da gestação. Taheera começou a ir a uma clínica de baixo custo para os cuidados pré-natais, mas parou de ir quando Mark a acusou de dormir com o médico. A primeira vez que Mark bateu nela foi depois que ela fez uma lista de nomes de bebês. Ele estava com ciúmes da atenção que o bebê estava recebendo.

Eu sou uma assistente social, e uma agência a encaminhou para mim. Quando falamos pela primeira vez, Taheera ficava olhando atrás dela. Eu sugeri que ela empurrasse sua cadeira contra a parede, e prometi a ela que eu ficaria cuidando da entrada para ver se Mark não viria (apesar de que Mark estava na cadeia e não viria).

Ela estava com medo de Mark e do que ele poderia fazer a ela e ao bebê, especialmente agora que tinha sido preso. O emprego de Mark era a única fonte de receita deles, e ele poderia ser demitido se não saísse logo da cadeia. Ela tinha muitas perguntas sobre o sistema legal e estava curiosa para saber se eu tinha falado com outras mulheres que se sentiam como ela. Falamos sobre grupos locais que poderiam ajudar, mas na maior parte do tempo eu apenas escutei. Eu lhe dei meu número e um número para uma crise emergencial. Taheera escolheu pagar a fiança de Mark, usando todas suas economias, mas não falar com ele. O estado mandou Mark assinar uma "ordem de não-contato" contendo a ele que

Receitas para o Desastre

Vol. 03

durante um episódio violento (contate sua coalizão local contra VD para planos de segurança). Ofereça-se para guardar documentos pessoais, uma mala pronta para ela e algum dinheiro extra. Esteja certo de que ela tem um telefone. Um velho celular sem serviço ainda pode discar 190 se carregado. Considere estabelecer códigos para ela usar se precisar de ajuda, ou outros sinais — uma luz desligada na varanda, por exemplo, pode levar os vizinhos a saber se devem contatar a polícia. Se ela não morar com o seu agressor, ofereça-se para encontrar alguém para estar com ela ou próximo. Faça uma checagem de segurança: esteja certo de que as linhas de telefone não possam ser cortadas, de que as portas têm trancas, e de que as janelas estão fixas e fechadas. Se ela quiser ficar escondida, ajude-a a encobrir seu rastro dando a ela toda a correspondência enviada para outro endereço ou para a caixa de correios; ofereça-se para pôr seu nome em contas água e luz. Se ela anda de ônibus ou de bicicleta, encontre um carro emprestado para ela. Encontre membros da comunidade que possam passar recados a ela, pegá-la no trabalho, cuidar das crianças etc. 90% dos casos de perseguição são de antigos parceiros íntimos, não de estranhos.

O movimento anti-VD começou como uma rede informal de rotas secretas e casa seguras usadas por escravos no século XIX, nos Estados Unidos, para fugirem para estados sem escravidão e para o Canadá. Considere com cuidado onde ela mora. Se o agressor souber onde ela está morando, ela pode se sentir um alvo fácil, especialmente se ela estiver com um homem — a insegurança e suspeita de um agressor pode facilmente virar raiva. A maioria dos casos de extrema violência e de assassinato ocorrem quando as mulheres tentam ir embora, porque o agressor sente que está perdendo o controle sobre ela. Levar uma sobrevivente para a sua casa é um compromisso sério; a menos que você esteja preparado para dar-lhe vigilância constante e sua casa seja muito segura, ela pode ficar mais segura com outra pessoa.

Se ela quiser, ajude-a a usar o sistema legal para requerer um processo jurídico, obter uma ordem de restrição, peticionar custódia ou se divorciar. Discuta os prós e os contras disso em relação a segurança, não política. Até desenvolvermos uma alternativa, não podemos criticar uma mulher por usar "o sistema". É imperativo, entretanto, que ela não invista sua segurança ou seu bem-estar emocional no sistema de justiça criminal, já que ele frequentemente falha.

A comunidade pode querer lidar com ou expulsar o agressor. Algumas comunidades têm submetido agressores ao ostracismo, boicotado seus negócios, se recusado a falar com eles. Você pode fazer cartazes do rosto dele, ou pintar a casa dele com spray. Você pode expulsar agressores da cidade, apesar de entender que isso tem o potencial de resultar no abuso de mais alguém. Você pode ameaçá-lo com violência. Não importa o que for feito, tem de ser aceitável para a sobrevivente, porque o bem-estar dela está em questão.

Recortes comportamentais	06
Relações não-monogâmicas	12
Guiados com a saúde	18
Saúde mental	28
Sexo	42
Apoiando sobreviventes de violência doméstica	46

um livro de receitas anarquista
um banquete portátil



Recortes Comportamentais

A nossa civilização preza o progresso e o desenvolvimento lineares, nos quais um indivíduo define objetivos e vai atrás deles; mas existe outro tipo de crescimento, outro tipo de aprendizado, no qual um indivíduo alarga o seu quadro de referências. Ao se focar somente em progresso linear, uma pessoa pode trabalhar toda sua vida e alcançar todos os seus objetivos sem jamais expandir a sua consciência das possibilidades da vida. Realmente, nesta sociedade orientada aos objetivos, é difícil não desenvolver uma visão estreita; e mesmo que você se comprometa a uma vida de exploração, na qual todo dia será uma aventura, às vezes a rotina tentará se estabelecer.

É aí que entram os recortes comportamentais. O recorte comportamental é um método para transformar o familiar em algo estranho, e portanto arremessar a si mesmo para fora da inércia. Em contraste com a atividade orientada ao produto, a prática dos recortes comportamentais implica que pode ser importante conseguir algo que você não previa. Ao contrário da maioria das receitas neste livro, os recortes comportamentais não são úteis para se alcançar fins específicos, mas sim para estabelecer perspectivas que possam indicar novos começos. Recortes comportamentais oferecem uma forma de descobrir a aventura e o potencial escondidos dentro das atividades que normalmente estão enevoadas pelo hábito.

Instruções:

Recortes comportamentais podem ser comparados a recortes literários e artísticos, nos quais textos e materiais existentes são desconstruídos para serem reconstruídos de novas formas. Os dadaístas costumavam recortar jornais e livros de poesia, e criar novos poemas tirando esses recortes aleatoriamente de um chapéu; da mesma forma, o artista que faz recortes comportamentais usa tesoura e cola em textos pessoais ou sociais, reconstruindo aspectos comuns da vida de formas extraordinárias.

Um recorte comportamental é mais um meio de se partir para território inexplorado do que uma aleatorização da vida; e como tal, pode ser preciso um planejamento cuidadoso. Escolher os ajustes mais promissores a se fazer é uma ciência rigorosa, talvez até uma ciência exata.

Na forma mais básica de recorte comportamental, você estipu-

lhe conte o que está acontecendo na vida privada dela, convide-a a procurar você. Se você estiver falando contra violência e estupro, ela saberá que você está pronto. Espalhe pela vizinhança pôsteres sobre violência doméstica, faça feiras de rua contra violência em vizinhanças residenciais, pendure cartazes em infolojas e casas coletivas para convidar mulheres a um espaço seguro. Se ela, seus filhos ou seus animais estão em perigo imediato, contudo, você pode precisar abordá-la. Nunca aborde o agressor: a maioria dos agressores são paranóicos e rapidamente assumirão que suas vítimas os expuseram, e podem fazer represálias contra elas.

Siga a vontade dela. A coisa mais importante que você fará é estar lá para ela, mesmo se você se sentir inútil. Tentar ser um herói pode minar a autonomia dela. Deixe-a tomar suas próprias decisões, mesmo que ruins, e nunca diga a ela o que fazer. Dê a retaguarda a ela: recuse dominá-la e recriar o abuso.

Dê um número de telefone ou um outro modo de ela contatar você ou alguém na comunidade. O melhor é um celular que sempre esteja ligado, ou um número de uma casa coletiva onde alguém está geralmente acordado.

Deixe-a falar. Não estremeça ou se sobressalte: contos de sodomia e estrangulamento não são fáceis de se ouvir, mas são ainda mais difíceis de se contar. Sobreviventes frequentemente se aterrizam de contaminar o mundo de outro alguém com seus traumas ou de não acreditarem nelas. Diga a ela que você acredita nela. Você será transformado pelo que você ouve; agradeça a ela por isso. Confirme o que pode parecer óbvio. Um agressor gasta um grande tempo dizendo a ela que está louca, e que ninguém acreditaria nela. Diga a ela que você está ouvindo, e ofereça contato visual e proximidade física se ela ficar confortável com isso. Assegure a ela de que o jeito como ela se sente está certo. Não há um jeito "normal" para responder a atos anormais de violência. Entenda que o escudo de invulnerabilidade foi destruído (41% das vítimas de estupro e 89% de vítimas de violência doméstica esperam ser agredidas novamente). Ela pode estar hiper-vigilante; o melhor jeito de ajudar é fazê-la se sentir segura e legitimizar/reconhecer seus medos.

Foque-se em preocupações práticas e imediatas. Onde pode-se comprar um bastão? Que organizações trabalham com assuntos relacionados à VD? Pergunte-lhe o que ela precisa para ir embora: abrigo? transporte? um emprego? creche? dinheiro? Ajude-a a encontrar esses recursos. Então pergunte o que ela precisa para ficar de fora do relacionamento. Para a maior parte das mulheres, leva de sete a quatorze tentativas para deixar seus agressores. Se ela não tem os recursos para ficar longe, ela pode retornar porque ele pode sustentá-la. Muitos agressores manipulam essas necessidades. Isso é o que faz da VD um crime tão pernicioso: o agressor é a pessoa que melhor a conhece.

Coloque-a imediatamente em um local seguro. Se ela estiver saindo com o agressor, certifique que ela tem um plano para fugir

Apoiando sobreviventes de Violência Doméstica

Ajudando mulheres e sociedade a escapar de relações violentas

Mulheres vivem em uma zona de combate "domesticada". Em um dia qualquer nos Estados Unidos, uma média de 480 mulheres são estuproadas, 5.760 mulheres são agredidas e quatro são assassinadas por um parceiro masculino. A violência doméstica é uma agressão aos corpos e às mentes das mulheres feita por aqueles que afirmam amá-las e amam requerê-las. O sucesso dessa violência depende da cumplicidade da comunidade. Se pretendemos trazer a libertação verdadeira, devemos adotar explicitamente um comportamento antiautoritário tanto na vida pessoal quanto na política. Nenhuma hierarquia é aceitável e nenhuma dominação é justificável — nem mesmo "entre quatro paredes". Como uma em quatro mulheres será agredida (geralmente incluindo alguém que você ama), devemos promover guerra à violência doméstica. Disponibilizamo-nos para dar poder a nossas comunidades lutando contra a violência e hierarquia o mais perto de casa... ou em casa.

Ingredientes

MATERIAIS DE DIVULGAÇÃO
REFUGIOS
CRECHES
MATERIAIS DE SEGURANÇA
BÁSICA — *spray de pimenta, apitos, cadeados, telefone;*
CONHECIMENTO DE RECURSOS
LOCAIS

UMA REDE DE
COMUNIDADES/ESPAÇOS
SEGUROS PARA MULHERES
DEDICAÇÃO PESSOAL A
COMPLETA ANIQUILAÇÃO DA
AUTORIDADE.

Estágio um: ajudando-a

Eduque-se. A violência doméstica (VD) raramente é um exemplo isolado de agressão, mas sim uma amostra de poder e controle. Ela pode envolver violência sexual ou física, ou ser uma complexa rede de ameaças, destruição de propriedade, isolamento e abuso emocional, financeiro e psicológico. Entender isso vai ajudar você a reconhecer abusos se vierem sem machucados físicos.

Se você está realmente pronto para que sua mãe, amiga ou filha

Violência doméstica, apoiando sobreviventes de

46

la algo a mais para um aspecto mundano da sua vida: por exemplo, você decide que não vai pagar por comida durante um mês inteiro, ou irá se dedicar a subir em todos os carvalhos do seu distrito, ou se comprometer a enviar todo dia um cartão postal para a sua família durante um ano inteiro. Essas estipulações trazem um novo olhar a assuntos com os quais você já estava habituado, aguçam a sua percepção, dão flexibilidade à sua auto-consciência e revelam novas possibilidades. Ao se aventurar fora do circuito da sua vida diária, você entra temporariamente em um mundo paralelo no qual você é uma pessoa diferente, e aprende todas as coisas que são banais para esta pessoa, mas novas para você.

Recortes comportamentais não são tão incomuns quanto o seu exótico nome faz parecer. Em tradições que vêm desde a aurora da civilização, guerreiros e xamãs os têm praticado como uma forma de jornada visual: imitando animais, uso de tóxicos em rituais, danças frenéticas, nudez em público e outros tabus, rituais de exaustão, privação e dor — estas são técnicas de experimentação psíquica e social que ganharam respeito com o passar do tempo. Mesmo na nossa era prosaica, as pessoas ainda praticam atividades similares, em vários níveis: jejuar durante o mês do Ramadan, construir um forte com almofadas na sala-de-estar e recusar-se a sair durante toda a noite, ir para uma festa de dia das bruxas vestido de Fidel Castro e passar toda a noite a caráter, tudo isso são recortes comportamentais, por menos originais ou conscientes que sejam. Muitas pessoas têm experiência em primeira mão com simples recortes alimentares: tornando-se vegano, por exemplo, passamos a dar mais atenção à comida, transformando interações sociais e frequentemente resulta num interesse maior por culinária ou jardinagem. Só é preciso que desenvolvamos uma prática deliberada de recortes comportamentais sem outros objetivos, como uma ferramenta para a educação, inspiração e libertação.

Recortes comportamentais não precisam ser grandiosos; na verdade, os mais poderosos raramente parecem interessantes antes de os colocarmos em prática. Pode não parecer uma grande mudança de vida se comprometer com algo trivial como iniciar uma conversa com um estranho toda manhã, mas os efeitos cumulativos podem ser surpreendentes. Recortes comportamentais mais extremos podem colocar você em conflito com seus concidadãos — de fato, o outro significado de "recorte" é comportar-se mal — mas a longo prazo, esses conflitos servem para tornar a vida interessante para todos.

Recortes comportamentais podem soar como território de artistas performáticos e outras pessoas da classe privilegiada, mas é um erro descartá-los assim. Quando levado a sério, o recorte comportamental é um exercício de auto-expansão, uma prática tão essencial para revolucionários quanto apoio mútuo e auto-defesa.

Para uma nova experiência musical, você pode tocar a sua música favorita de trás para frente abrindo uma fita cassete com uma chave de fendas e cobrando o rolo de fita de trás pra frente. Melhor ainda, grave-a noutra fita no terceiro ou quarto canal de um gravador de quatro canais, e então escute ao outro lado da segunda fita. Se você possui um computador, é possível também, com o programa certo, inverter as suas MP3s.

Alguns Recortes Comportamentais para Quem Quer se Iniciar:

Faça duas listas: coisas que entediam você e coisas que o apovam. A primeira deve ser bem fácil de compilar, enquanto que a segunda pode ser difícil de admitir até para você mesmo. Aleatoriamente selecione um item de cada lista. Invente algo que combine os dois: por exemplo, se você pegou "usar o transporte público" da sua lista de coisas tediosas, e "falar em público" da lista de coisas assustadoras, você pode se fazer o desafio de discursar toda a manhã no metrô. Mantenha um diário das suas experiências e interações.

Escolha uma atividade que sempre lhe pareceu absurda ou injusta e recuse-se a participar dela, não importa quão complicado isto seja. Isto pode lhe sensibilizar para tragédias que antes eram invisíveis — alguns meses sendo vegano, você entra em um mercado de couro e sente-se em um bazar de violadores de túmulos — ou revelar os excessos da nossa sociedade aos seus concidadãos, como no caso do asfeto que leva consigo todo o lixo que ele produz.

Dê a si mesmo uma relação especial com um lugar, associando ele com uma atividade específica. Por exemplo, você pode decidir que sempre que você estiver na Alemanha, você será um maratonista que acorda ao nascer-do-sol para correr pela cidade.

Se a sua aparência externa sempre lhe deu o privilégio de fazê-lo passar por um ser humano "normal", pinte ou tinja a sua pele, ou raspe o seu cabelo e sombrancelhas, ou vista-se com um saco. Não faça nenhuma tentativa de se explicar se você quiser todos os benefícios do que é a vida daqueles que atraem a atenção para si quer queiram ou não.

Passo um tempo sem algo que você sempre teve como certo. Por exemplo, aprenda a reconhecer todas as plantas comestíveis e medicinais que crescem na sua região, e passe uma temporada vivendo fora de casa, subsistindo delas. Recuse-se a colocar o pé em qualquer prédio neste período.

Pegue uma ferramenta bem conhecida — neste exemplo usaremos uma torradeira — e transforme-a de volta em um objeto. Tire-a da cozinha, leve-a talvez ao cume de uma montanha ou um silo abandonado. Diga o seu nome continuamente por trinta minutos: diga rápido, devagar, solete, cante-o com a melodia da canção favorita da sua infância. Agora leve-a consigo até o banco. Use-a como um sapato. Corra um quilômetro com ela. Exausto, enrolle-se com ela e tire um longo cochilo. Retire um dos seus painéis brilhantes e escreva uma carta sobre ele para um amigo com quem você perdeu contato. Invente diversos outros usos para ela, e utilize-os até que você se acostume com eles e que uma torrada nela pareça algo estranho.

Quebre leis sociais que nunca são ditas em voz alta sobre a utilização do espaço. Ocupe um desses enormes supermercados 24 horas por alguns dias. Faça experimentos, jogue jogos, alimente-se da comida na sua "despensa", encontre um canto silencioso para dormir. Pegue uma categoria esquecida de itens (coisas verdes de plástico, parafernália de insegurança, materiais não

Você pode entrar em contato e controlar os seus medos através de diversos rituais: tente ficar pelado com seus amigos e depois com conhecidos menos familiares, ficar íntimo com alguém do sexo oposto ao que você está acostumado a tocar, caminhar vendado por lugares conhecidos e desconhecidos, conversar sinceramente com estranhos, subir as escadas de caixas d'água — nada pode multiplicar tanto suas capacidades quanto confrontar as limitações que você estabeleceu para si.



Você pode reduzir o risco de desenvolver infecção urinária urinando logo após fazer sexo.

sexual e violência doméstica lhes diz, se todos os seus encontros sexuais ocorreram sob a influência da programação hierárquica, você nunca fez amor — você nem sabe o que é isso.

Não enxergue os seus desejos como imperativos fixos; explore, experimente, desafie a si mesmo. Não aceite como certo que a sexualidade só se limita ao quarto; dançando, conversando, explorando telhados na chuva, todas estas podem ser formas empolgantes de expressar energia erótica. Seja honesto com os outros — e, tão importante quanto, apoie o suficiente para que eles não tenham ser honestos com você. Tudo isto é basicamente bom senso, mas é outra coisa completamente diferente colocar em prática. Boa sorte!

Relato

Vai ficar na vontade!



produzidos por trabalho escravo) e, carregue seu carrinho e em diversas viagens, crie uma nova seção para eles. Use o setor de pelaria para escrever cartas para amigos, use o telefone para convidá-los. Organize uma festa — os convidados não precisam trazer comida nem presentes. Tire uma câmera descartável da prateleira; depois de tirar umas fotos incomuns, coloque-a de volta na embalagem para o seu futuro proprietário. Adicione isto à sua lista de coisas a fazer enquanto os dias passam e você vai ficando mais perturbado.

Torne-se um guru. Vá para um espaço público onde você possa armar um acampamento, e estabeleça uma presença constante lá. Tenha um projeto. Terá que ser um projeto que crie ondas de notoriedade — rumores devem se espalhar sobre a sua presença. As pessoas virão com histórias para você: dê-lhes tempo, escute-as. Você, mais que os amigos íntimos, ouvirá sobre injúrias, segredos, dilemas, desejos. Não tente resolver os problemas ou dar conselhos: a sua tarefa é guardar as histórias como se você fosse um esconderijo. Os seus visitantes irão retornar para remexê-las, para fazer correções e novos depósitos, para visitar as velhas. Elas lhe oferecerão comida. Ocasionalmente elas perguntarão sobre a sua vida — mas lembre-se, elas só fazem isso por educação e por costume, pois elas sabem que você é uma pessoa mágica, você tem um projeto. Quando crescerem as suas relações, as suas necessidades serão cada vez mais supridas pelas oferendas dos seus visitantes. Estes presentes levam consigo o poder de lançar feitiços por eles. Cure-os, faça-os ficar bem.

Prepare e realize os seus próprios ritos de passagem. Invente uma série de jogos para jogar com seus amigos, e anuncie um mês durante o qual vocês mudarão suas vidas em preparação para os próximos anos onde mudarão o mundo. Você pode começar com elaboradas buscas por materiais, e concluir com uma sequência de desafios: começando ao meio dia de sexta-feira na casa de Danielle no tranquilo bairro nobre, quem consegue ser preso antes? (Este exemplo em particular foi criado sob medida para os privilegiados filhos dos burgueses; existem equivalentes). Quem consegue escrever a história mais fantástica? (Foi assim que Frankenstein, de Mary Shelley, foi escrito — foi seu primeiro livro). Se o mundo fosse acabar amanhã, o que você faria hoje? Ok, conte até três, faça. O que você teme mais de tudo? Como exame final, confronte isto, sobreviva. Aqueles que sobreviverem estarão prontos para qualquer coisa.

Relato

Scwabisch Hall, na Alemanha estava do outro lado do mundo, mas quando saímos de casa levamos juntos nossas roupas. Nós levamos a nossa linguagem e amigos com quem falá-la; e como levávamos tudo isso, não tínhamos como esquecer nossos hábitos, personalidades e histórias. Nós arrastamos nossas desavenças, contrabandearmos as nossas paixões. Na pista de decolagem, o

avião lutava para ganhar velocidade, a sua barriga estufada com nossa bagagem.

Enquanto eu olhava pela janela, a viagem começou a parecer menos um viagem inimaginável e mais como uma visita ao fundo do oceano dentro de um submarino. Ficou claro que para que toda a promessa da viagem se desenrolasse, precisaríamos de mais de um lugar inimaginável como a pequena cidade na Alemanha para a qual estávamos indo; nós mesmos teríamos que ser inimagináveis. Depois de refletir um pouco, me ocorreu: "Na Alemanha, eu sou um maratonista." Selma pensou que era uma boa ideia — e como eu, ela tinha a vantagem de não ser uma maratonista em nenhuma outra parte do mundo. Então fizemos um pacto de nos comportarmos como se fôssemos maratonistas desde o dia em que chegássemos até o dia do retorno, duas semanas inteiras.

Na manhã seguinte, pela primeira vez nas nossas vidas, acordamos às quinze para as oito e começamos uma corrida de uma hora. Depois, exaustos, sentamos com papel e caneta para fazer mapas. Embora nossos dois mapas fossem do mesmo trajeto, eles pouco se pareciam, mas ambos mostravam a cachoeira. Nós havíamos tomado uma trilha longa e esquecida a oeste da cidade. Bem quando eu estava louco para voltar, o ar ficou misteriosamente fresco; o som de água corrente tirou minha concentração do sofrimento e os meus olhos dos meus pés. A cachoeira era verde e brilhante, cheia de musgo, que guiava a água que caía e fazia o pequeno morro parecer um gnomo barbudo. Sem fôlego para falar, deixamos a cena lavar as nossas palavras e a nossa dor. Sim! Nós viajamos.

Estar em um local desconhecido é estar desorientado, inspi-rado, exaltado pelo desconhecido. Mas estar receptivo ao desconhecido significa tornar-se desconhecido. Viajar à Alemanha se mostrou ser uma oportunidade para eu me livrar da inércia, me liberar daquela parte de mim mesmo que só percebe o que eu es-pero perceber e só faz as coisas que eu sei que faço. O que eu es-tava procurando lá era um eu possível, uma versão de mim que, naquele caso, corria toda manhã. Naquele local estranho eu percebi o que ele percebia e pensei os seus pensamentos. Eu des-cobri um cachoeira em um caminho emaranhado, um túnel coberto por trepadeiras e grafite, as ruínas de um castelo, uma manhã com neblina na qual, no auge da nossa corrida, os cumes das montanhas pareciam ilhas. Eu descobri o meu corpo se rein-ventando para novos desafios.

Ao ir para a Alemanha, eu podia ter parado de falar, eu podia ter decidido dançar nas ruas sem reservas, eu poderia ter ficado preso a uma cadeira de rodas, eu poderia ter me tornado um poeta ou um comediante. Eu só posso imaginar aonde tais experi-mentos teriam me levado. Eu sei que existem pessoas que vivem e morrem em Schwabisch Hall sem jamais ver as coisas que vimos. Eu também sei que existem tantas cachoeiras, santuários e caste-los em Pittsburgh — eu simplesmente ainda não fui o maratonis-ta que as descobre.

quando você for atrás de sexo com alguém você não está apenas usando esta pessoa sexualmente como uma forma de provar algo a si mesmo ou a outros, ou de chamar a atenção que seria mais saudável conseguir de outras formas, ou de machucar a si mesmo.

Antes de qualquer tipo de atividade sexual que pode permitir a transmissão de doenças, você deve consultar os seus parceiros. Você não precisa necessariamente exigir que eles coloquem na mesa suas histórias sexuais na íntegra para você; alguém que sofreu abuso ou foi estupro pode não se sentir pronto para compartilhar isso. O que vocês precisam estabelecer é exata-mente que níveis de risco vocês estão expondo uns aos outros, e quais são as suas necessidades em termos de proteção. Quase não é preciso dizer que é uma má ideia ficar íntimo desta forma com uma pessoa que você não sente que pode confiar com segurança que ela irá contar toda a verdade a você.

É também fundamental que, se o seu ato de amor puder resul-tar em gravidez, ambos sejam claros com antecedência se querem filhos, como vocês se sentem sobre o aborto e quanta certeza vocês têm sobre estes sentimentos. Muitas pessoas não tiveram esta conversa, e acabaram se tornando pais despreparados! Se uma mulher fica grávida, no fim das contas cabe a ela decidir se ela vai ou não ter a criança, então os homens têm que ser particu-larmente cuidadosos que compreendem quais são os sentimentos de suas parceiras sobre a maternidade, e que eles estejam prontos para uma paternidade surpresa caso a sua parceira mude de ideia. Parceiros de longa data não devem partir do pressuposto de que se este assunto já foi discutido uma vez, está permanentemente resolvido; verificar de tempos em tempos ajudará ambos a se pro-tegerem do desenvolvimento de pressupostos de um lado e da reticência sobre comentar mudanças do outro.

Muitas pessoas usam tóxicos como uma forma de superar suas inibições e ir para a cama umas com as outras; isso é um verdadeiro problema, porque a intoxicação interfere com a habilidades das pessoas de pensar claramente, de se expressar e de compreender os outros. Se você quer fazer sexo bêbado e equivocado, faça com um parceiro que você conheça bem e compartilhe um alto grau de confiança; de outra forma, é mais responsável não fazer nada.

Assim como recusar a enxergar os produtos da exploração animal como comida pode ajudar você a redescobrir a sua capacidade de sentir compaixão em uma sociedade dessensibilizada, pode valer a pena fazer um experimento evitando pornografia e representações convencionais do sexo. Estas duas coisas geralmente reforçam a noção do sexo como uma representação de dominação e submissão e do tesão como um desejo por corpos objetizados que se conformam a normas de beleza prejudiciais à saúde — a tal grau que quando duas pessoas que passaram as suas vidas sendo condicionadas por eles vão para a cama, não é uma relação entre dois indivíduos, mas das imagens que eles projetam em lugar de si mesmos e do outro. Como meu amigo que aconselha pessoas que cometeram abuso

Você pode fazer amor sussurrando fantasias, dançando juntinho ou um para o outro, concen-trando-se em partes do corpo ou da libido que geralmente são igno-radas, ou de um dos out-ros infinitos jeitos maravilhosos que você nunca vê nos filmes — e que não podem lhe deixar doente ou grávido.

Se você se masturbar com suas orelhas embaixo d'água, você pode ouvir o seu pulso batendo cada vez mais rápido e mais forte.

Sexo

Instruções

Fazer amor deveria ser um assunto descomplicado em que as pessoas se divertem como bem entenderem. Infelizmente, o patriarcado e, mais recentemente, o capitalismo transformaram este em mais um espaço de dominação e exploração da nossa sociedade e de nossas vidas pessoais; ainda podemos ter momentos maravilhosos juntos, mas todos temos que ser cuidadosos para só entrarmos em relações sexuais que temos certeza que serão boas para todos os envolvidos.

O primeiro e mais importante assunto na cama (ou na escada, ou no trapiche, ou onde quer que você esteja) é a questão do consentimento. A maioria de nós cresceu numa sociedade que não nos forneceu nenhuma habilidade de comunicação, uma sociedade que na verdade nos construiu de tal forma que a comunicação honesta é muito difícil para nós. Se você não quer alguma coisa, ou você não tem certeza que quer, deixe isto claro imediatamente, e fale com o seu parceiro sobre o que está sentindo. Se uma pessoa pede para você parar e você não obedece ao pedido, isso é violência sexual, e se você implorar e pressionar, você está no limite da coerção; mas a ausência de uma recusa não é necessariamente igual a consentimento. Até onde você sabe, o seu parceiro pode não estar a fim e com medo de lhe dizer, ou simplesmente não tem certeza. Às portas da interação sexual, especialmente com alguém que você não conhece intimamente, você deve perguntar em voz alta "você quer fazer..." ou pelo menos "assim está bem?" Melhor ainda, pergunte também o que o seu parceiro está interessado em fazer, o que ele ou ela gosta e peça conselhos sobre como prosseguir. Algumas pessoas podem ser tímidas demais para falar sobre os seus gostos e prazeres, ou mencioná-los; pelo menos, você pode encorajá-las a avisar quando você estiver fazendo algo prazeroso, assim como se certificar de que elas realmente estão a fim de se envolver sexualmente com você, por mais tímidas que elas sejam. Tenha certeza de expressar oralmente o que você gosta nelas, o que você acha bonito, o que eles fazem que é gostoso e o que mais você pode querer ou não querer!

Lembre-se que muitos de nós nessa sociedade, estragados pelas suas mutilações e humilhações, usamos o sexo e a sexualidade como formas de nos machucar e punir; a menos que você não se importe de arriscar que alguém com quem você se importa faça isso com você, pode ser bom adiar ir muito longe com eles até que você sinta que os conhece bem para ter uma ideia de quem eles são e o que querem. Isso vale para ambos — tenha certeza que

Se sua amante for uma mulher, você pode conseguir encontrar o seu ponto G colocando seus dedos dentro dela com a palma da mão para cima, e movimentá-los como se você estivesse chamando alguém, exercendo uma leve pressão em direção à barriga dela. Se ele for um homem, você pode experimentar a mesma coisa alguns centímetros mais para trás!

Relações não-monogâmicas

Então você quer ter uma relação não-monogâmica...

...ou duas! Bem, não espere que esse texto seja de muita ajuda — toda relação é diferente, e não há nenhum sistema, nenhum procedimento perfeito, que seja garantido que vá fazer todas "funcionarem". Além do mais, ser não-monógamo, pode-se dizer, é sobre abandonar protocolos, sobre não tentar fazer os relacionamentos "funcionarem" de acordo com qualquer padrão: aceitá-los pelo que eles são e conforme eles mudam. Ao mesmo tempo, não se pode negar que algumas abordagens e comportamentos tendem a resultar em dinâmicas mais saudáveis, e outros não; e já que a maioria de nós não cresceu com bons exemplos de relações não-monogâmicas de onde tirar aprendizado, quanto mais nós discutirmos e compararmos as nossas experiências, mais bem equipados estaremos para mapearmos este território desconhecido juntos. Nos livrarmos da programação convencional de união entre casais não é nada senão um primeiro passo em direção a nos tornarmos capazes de sermos bons com os outros e ajudá-los a serem bons conosco.

Ingredientes

PELO MENOS TRÊS PESSOAS.

Instruções

Sendo honesto em um mundo desonesto

A primeira coisa a enfatizarmos é que ser não-monógamo não é uma forma de deixarmos de lado a necessidade de honestidade em um relacionamento. Acima de qualquer coisa, é uma forma de se promover a honestidade. A monogamia, não em casos individuais mas como uma expectativa monolítica em uma cultura restritiva, desencoraja a honestidade ao punir quaisquer desejos ou verdades que estejam fora do tradicional modelo romântico. A não-monogamia tem a intenção de abrir um espaço no qual a honestidade é possível, mas ela também depende da honestidade para que esse espaço possa existir.

Isto não é definir uma nova regra, de que todos os amantes devem compartilhar tudo uns com os outros, detalhe por detalhe; mas compartilhar tudo o que concordarem em compartilhar, e serem claros sobre o que precisam, também, inclusive o que você precisa para ter certeza de que você poderá ser honesto. Toda a

eria estar limitada àquelas pessoas que são consideradas mentalmente doentes: isso diz respeito a todas nós, pois todo mundo é louco até certo ponto. Tratar os assuntos de saúde mental como as políticas de identidade, como se fosse apenas uma questão de como a maioria "normal" deve cuidar da minoria maluca, cria uma falsa dicotomia; na verdade, todas nós podemos nos beneficiar do auto-cuidado e da auto-cura.

Se for para alguém se curar, nós temos que curar a nossa sociedade destrutiva e problemática. Entretanto, assim como pode não ser saudável nos fixarmos no auto-melhoramento, nós temos que ter cuidado para cuidar de nossa própria saúde e bem-estar emocional no processo de lutar contra o sistema que nos sabota. O capitalismo se caracteriza por uma ênfase desumana na produtividade e na eficiência; naturalmente, nós internalizamos isso, e isso infesta as nossas vidas, sonhos e projetos políticos pessoais. Nos sobrecarregamos em nossas lutas para abolir o trabalho, des-cuidando das nossas necessidades no calor de nossas batalhas contra o sistema cruel, estamos replicando o vírus da auto-destruição nos nossos esforços para erradicá-lo.

A revolução é travada em dois fronts, um do lado de fora, outro do lado de dentro. Nós não seremos capazes de derrubar o capitalismo até que curemos a nós mesmas e umas às outras, e não seremos capazes de terminar essa cura sem derrocar o capitalismo. Não confunda a luta nas ruas como a única luta, nem entenda mal o tempo que precisamos para nutrir nossos corpos e mentes como uma distração dela. Curar-se é uma forma de revolução, assim como revolução é uma forma de cura, e fazer o que é preciso para se curar pode ser realmente revolucionário.

idéia de se envolver sem tentar impor um modelo sobre as suas relações é de ser capaz de ser quem você é sem mentiras, culpa, e sem ficar dividido. Mesmo assim, muitos de nós que crescemos lutando dentro do modelo monógamo ainda retemos todos os maus hábitos que nós aprendemos com ele: desonestidade, vergonha, evitar um ao outro, medo. Mesmo quando estamos em um relacionamento que dá espaço para nossos "desejos perigosos", nós temos a tendência de arruinar esse espaço por não confiar nele e portanto perdendo a confiança que o sustenta. Force-se a ser honesto, sempre — com honestidade, você pode ter tudo que você quer no mundo, ou pelo menos tudo aquilo que o mundo pode realmente oferecer. Se você não conseguir ser honesto, tente resolver isto antes de se envolver profundamente com outros ou outras. Nenhuma pessoa deveria se envolver com alguém em que não se pode confiar para compartilhar verdades importantes — especialmente as assustadoras.

Estabelecendo expectativas

No começo de qualquer relacionamento, ou de qualquer interação (como fazer sexo pela primeira vez) que modifique o status do relacionamento, verifiquem quais são as suas necessidades individuais, expectativas e níveis de conforto, e certifiquem-se de que vocês chegaram a um entendimento sobre tudo isso antes de seguirem adiante. Isso lhes poupará muitos incômodos mais tarde! Se as suas necessidades mudarem, ou se você sentir algo diferente do que esperava em uma situação, você não tem do que se envergonhar — mas é melhor você deixar o seu companheiro saber disso. Na verdade, provavelmente é uma boa idéia verificar com os seus amantes ocasionalmente, só para ter certeza de que os sentimentos deles não mudaram sem que eles se dessem conta ou se expressassem sobre isso.

Provavelmente é muito comum amantes em uma relação não-monogâmica sentirem-se inseguros em relação aos seus desejos por monogamia, ou pelo menos por alguns dos confortos que ela diz oferecer, como se eles tivessem que se sentir vergonha dos seus desejos por outras pessoas. É importante evitarmos o desenvolvimento de uma cultura da não-monogamia, na qual as pessoas devem sentir vergonha por desejar qualquer coisa "burguesa" ou "tradicional". Tudo, todo desejo e necessidade, deve ser respeitado, ou então não teremos revolução alguma, só o estabelecimento de normas diferentes. Se ser não-monógamo é importante para você, você pode ter desenvolvido uma atitude insistente ou confrontante, face a esta sociedade pouco receptiva; certifique-se de que isso não resulte com que você faça os outros sentirem que devem atingir algum tipo de padrão quando estão perto de você. Aceite de forma compreensiva o que quer que os outros digam sobre as suas necessidades — eles estão lhe fazendo um favor ao serem honestos com você. Talvez as diferenças sobre o que vocês querem signifiquem que vocês não podem se envolver de certas

Você pode apimentar um primeiro encontro resolvendo se encerrar com as autoridades por algo terrivelmente embaraçoso ao fim da noite; não conte nada sobre os seus planos, é clara.

formas, pelo menos por enquanto. Isso ainda é melhor do ficarem causando angústias um ao outro, lutando entre si para que o outro mude ou negando as suas necessidades.

A base na qual o seu relacionamento começa provavelmente dará o tom para ele por um longo tempo. Amantes que começam com base no compartilhamento não-monogâmico e conseguem estabelecer a confiança mútua com sucesso provavelmente terão poucos problemas em manter uma relação não-monogâmica saudável pelo menos pelo tempo que desejarem. Por outro lado, amantes que começam em um relacionamento monógamo e decidem mudar o status da relação para não-monogâmica podem encontrar dificuldades, já que suas expectativas e formas de sentirem seguros e amados podem já estar podem já estar emaranhadas com a questão da "fidelidade" do parceiro. Agora, se você realmente quer arruinar um relacionamento, comece com um acordo monógamo (ou simplesmente não aborde o assunto, para que os pressupostos se desenvolvam sem serem verificados pela realidade), e então durma com outra pessoa, e depois conte ao seu parceiro que você quer ser não-monógamo; para atingir o máximo de destruição, nem mesmo conte que você dormiu ou está dormindo com outra pessoa — deixe o seu parceiro descobrir como uma surpresa. Obviamente, esta não é a forma de se ceder para ter um relacionamento amoroso saudável.

Lidando com o ciúme

Nunca dê a alguém motivos para se sentir ameaçado pela posição de outra pessoa na sua vida ou no seu coração. Esta sociedade, faz com que constantemente nos sintamos que estamos competindo uns com os outros, então nos sentimos ameaçados pelos outros. Uma não-monogamia saudável deve desprovar este condicionamento, não reforçá-lo. Deixe claro, tanto em ações quanto em palavras, que o seu relacionamento com cada pessoa (amante ou não!) depende só dele mesmo, não da forma que ele se compara a outros relacionamentos. Tomara que você não esteja buscando a esposa ou marido ou amante perfeito, pegando e largando pessoas como se você procurasse pelo melhor produto no mercado de parceiros; mas sim cultivando relacionamentos de longa-vida, adaptáveis com indivíduos que você ama e trata com respeito, nos quais vocês se divertem de forma consensual e talvez até mesmo apóiem os projetos de vida uns dos outros.* Amantes, em tal situação, não devem ter nenhum motivo a mais para temer ou ter ciúmes uns dos outros do que amigos têm — de fato, uma boa razão para ser não-monógamo é cultivar nos seus casos amorosos as qualidades que fazem as suas amizades funcionarem, ou melhor, enevoar as fronteiras entre ambos.

Mesmo assim, como vocês cresceram nesta sociedade, haverão situações nas quais um ou ambos sentirão ciúmes. Existem muitas coisas que você pode fazer para resolver isto quando você

* — Isto não é uma tentativa de legislar sobre aqueles que preferem encontros anônimos e promiscuos em banheiros e parques — faça o que você quiser, contanto que cuideem uns dos outros!

Aceite-se

Uma ideia maluca: e se todos os seus problemas, as suas manias e fobias e disfunções, forem naturais, reações saudáveis a um mundo maniaco, paranoico e disfuncional? E se você não estiver com problemas afinal, mas for totalmente normal, e as coisas difíceis que você sente são exatamente o que você deveria sentir nessas circunstâncias? Ao invés de pensar em si mesma como uma coisa estragada, que precisa de conserto, leve em consideração o que uma pessoa saudável faria se ela estivesse se sentido desta forma. Ao invés de colocar os seus problemas como coisas fixas na sua vida, aceite a si mesma pode na verdade ajudar você a se sentir mais capaz de auto-determinação e transformação. Além disso, quem disse que todo mundo tem que ser igual para ser saudável, que a saúde mental é um padrão unidimensional pelo qual todas as pessoas são julgadas? A ideia de que você possui falhas, que você é doída enquanto todas as outras pessoas são sãs, pode ser paralisadora; e também soa como propaganda capitalista.

Ficar falando de melhoramento pessoal pode reforçar a sensação, tão prevalente na nossa sociedade, de que quem somos e o que temos nunca é o bastante. É possível chegar a um nível de ódio de obsessão em cuidar da própria saúde, obter melhor forma física, melhor trabalho introspectivo e se comunicar melhor. Quanto mais você se pressiona, mais longe esses ideais retrocedem à sua frente. Assim como na dieta e no fisiculturismo, a busca da saúde mental perfeita pode se transformar em auto-abuso.

Assim como escritoras, pintoras e musicistas passam por bloqueios criativos, todas nós passamos por momentos em que nos sentimos perdidas e exaustas. Tudo aumenta e diminui; esse padrão natural governa nossas vidas assim como a lua e os oceanos. Se você se sente estagnada, a pior coisa que você pode fazer é remoer as insuficiências que você percebe em si até que você tenha se enrincheirado na mais completa falta de esperança. Quando algo não está funcionando, não fique se lastimando a respeito; aceite que não está funcionando neste momento e foque-se em outra coisa.

As vezes melhor coisa que você pode fazer para se curar é ficar parada, estar presente e dentro do seu corpo sem quaisquer objetivos, intenções ou pressões. Através dos olhos de nossa cultura competitiva, isso pode parecer indolência, mas na verdade é impossível não fazer nada. Mesmo que você fique deitada, sem pensar ou elaborar planos ou sonhar, as coisas ainda estão mudando e crescendo dentro de você. As vezes o que você precisa é se regenerar, se deixar descansar e reviver, e isso pode ser um processo tão consciente quanto ioga, terapia ou escrever.

Finalmente, a saúde mental, bem como a liberdade, o desejo, a cultura e tudo o mais, não é produzida individualmente, mas por toda a civilização. Nenhuma pessoa pode ser completamente sã em um mundo insano. A discussão sobre a saúde mental não dev-

meus remédios.

Outra ideia é se cadastra no SUS, ou qualquer outro plano de saúde público que estiver disponível onde você mora, presu- mindo que existe um. Você pode conseguir ajuda em uma clínica gratuita ou em um centro comunitário de saúde mental. Se nenhum desses recursos estiver disponível para você, alguns hos- pitais públicos possuem clínicas e emergências psiquiátricas (veja *Cuidados com a Saúde*), e alguns tem equipes de crise que enviarão uma assistente social ou psiquiatra à sua casa.

Aconselhamento

Eu acredito no aconselhamento porque acredito em professo- ras e cuidadores, e estes são os papéis de uma boa conselheira. É estranho ter uma pessoa na sua vida com quem você compartilha os detalhes mais íntimos da sua vida, a quem você expõe os seus lados mais assustados, quebrados e cruéis, mas com quem você não possui nenhum contato social fora dali. Entretanto, isso pode fazer com que você sinta mais segurança no trabalho que vocês fazem juntas, do que se você estivesse confiando segredos a uma pessoa amiga. Existem coisas que eu consigo falar com a minha conselheira, como por exemplo suicídio, que seriam pe- sadas demais para discutir com muitas das pessoas minhas amigas ou da família. Esse sentimento de responsabilidade é diferente de outras relações: se você deixa a sua conselheira esperando, você não vai deixá-la na mão, você vai deixar a si mesma na mão. O relacionamento é totalmente focado em você e na sua cura, então você não precisa temer estar dando muito trabalho.

Minha conselheira é uma pessoa maravilhosa. Ela me escuta, de verdade. Ela não deixa eu me safar com nada, mas ela nunca deixa eu me sentir atacada ou violada. Ela é uma mãe queer que se iden- tificava como anarquista antes mesmo de eu nascer! É ela está conectada a toda uma comunidade de cuidadoras e ativistas das antigas que eu nem sabia que existiam. Ela cobra de acordo com o que cada pessoa pode pagar, como fazem muitas boas conselheiras, e tem uma forte crítica à indústria psiquiátrica e suas tendências exploradoras — e ela me trata com respeito, como igual.

Nesta sociedade, nunca nos ensinam como cuidar de nós mes- mas fisicamente, mentalmente, emocionalmente ou espiritua- lmente. Curar é uma habilidade que temos que aprender. Nós podemos improvisar, sendo auto-didatas assim como muitas pes- soas anarquistas que fazem música e consertam bicicletas, mas os riscos são maiores. Para aquelas pessoas que sofrem de sérios de- seqüíbrios químicos como transtorno bipolar, ou estão tentando se recuperar de traumas como abuso sexual, os riscos que assumi- mos quando partimos por nossa própria conta como se já soubéssemos tratar feridas tão graves são muito sérios. O acon- selhamento pode nos equipar com ferramentas para usar no nosso próprio processo de cura autônomo.

sentir ciúmes. Primeiro, tente separar e identificar os seus diferentes sentimentos, para que você saiba ao que está reagindo ou atuando. A principal causa de ciúmes é insegurança: para ter qualquer sucesso no seu relacionamento, não-monogâmico ou não, você precisa de uma base, você precisa sentir bem sobre si mesmo e ter uma noção do seu próprio valor e atratividade. Neste sen- tido, levar uma vida que ajuda você a respeitar a si mesmo é prati- camente um pré-requisito para qualquer intimidade com outros. Ao mesmo tempo, você deve ser capaz de pedir ao seu par por conforto e tranquilidade sempre que precisar — não seja tímido sobre isto: se o seu amante o ama, ele ou ela vai querer que você saiba, e é muito melhor falar quando você precisa do que evitar "colocar pressão" sobre ele ou ela, somente para explodir ou im- plodir mais tarde. Para voltar ao assunto da auto-confiança, gostar de você mesmo fará com que seja muito mais fácil acredi- tar nas palavras de conforto e tranquilidade dos outros.

A insegurança pode se manifestar na projeção: pode ser fácil imaginar que o outro amante ou caso do seu amante, é absoluta- mente perfeito. Tente obter uma perspectiva; pode ser que você passe mais tempo do que o seu parceiro pensando sobre o outro amante dele. De qualquer forma, ninguém é perfeito, nem mesmo a Outra Mulher; e, estando numa relação não-monogâmica, você tem menos a temer do que teria se fizesse parte de um casal monogâmico: o seu amante pode experimentar ficar com outras pessoas e desfrutar de estar com elas sem ter que deve desistir você. Fora do paradigma do casal, ninguém pode roubar um amante de você — é o quão bom você é para uma pessoa que de- termina quanto tempo ela ficará com você. Se você tem um amor duradouro ou forte, nenhum flerte ou paquera poderá ameaçá-lo.

A insegurança pode não ser a única coisa que você está sentindo. Você também pode se sentir crítico sobre o seu amante — você pode se sentir desapontado por ele ou ela se sentir atraído por alguém que você considera indigno, ou você pode ter sentimentos de proteção por razões similares. De qualquer forma, você tem que confiar no seu amante para que saiba o que é bom para ele — não há como evitar isso. O seu parceiro provavel- mente pode sentir o que ele precisa muito melhor do que você, e de qualquer forma a decisão não é sua.

O ciúme também pode vir de sentimentos de competição com outros amantes, especialmente pessoas do mesmo sexo — são sen- timentos cultivados nesta sociedade, e frequentemente servem para nos isolar de nossos potenciais companheiros. Novamente, é bom você confiar que qualquer pessoa em quem o seu amante con- fie é digna de respeito; lembre-se, o que quer que seja bom para o seu amante é bom, pelo menos de certa forma, para você. Ser capaz de ver os amantes do seu amante como amigos ou pelo menos como aliados pode ser revolucionário, em uma sociedade que in- cita a nos voltarmos uns contra os outros por causa de romance.

Pode também acontecer de que o seu ciúme seja causado por

instabilidades ou incongruências no próprio relacionamento, que podem precisar de atenção. Ciúmes não é sempre um sentimento puramente irritante, destrutivo: muitas vezes, ele pode ser um útil barômetro com o qual podemos medir o que está acontecendo entre as pessoas.

Quando você estiver sendo ciumento e inseguro, pode ajudar lembrar-se que o mesmo nível de liberdade que o seu amante tem aplica-se a você também. Se você não gostaria de ser restringido, fique feliz por você dois não estarem restringindo um ao outro. Se você já teve relacionamentos ou se sentiu atraído por outras pessoas além do seu amante, pondere sobre essas experiências para obter alguma perspectiva sobre o que o seu amante está sentindo; se esses flertes não diminuíram a importância do seu amante para você, eles provavelmente não o prejudicarão também.

Quando seu amante estiver com ciúmes, tente não se sentir acusado ou atacado. Tente não cair na configuração padrão de acusação, negação, ataques, defesas, suspeitas, recriminações e auto-recriminações. Dê um passo para trás e certifique-se de que está claro o quão importante o seu amante é para você; enfatize que nenhuma outra atração ou relação pode ameaçar a que vocês compartilham. (Por outro lado, é claro, nunca diga isso se não for verdade!) Se os termos do relacionamento ou as suas expectativas mútuas tiverem que ser renegociadas, não adie, nem evite o assunto.

Eis aqui outra situação bem desconfortável: você está envolvido com duas pessoas, e elas odeiam uma à outra. Isso pode ser realmente desagradável para todos. Mesmo assim ainda há algumas coisas que você pode fazer para deixar as coisas o melhor possível. Não tome partido — recuse-se a ser juiz enquanto um fala mal dos erros do outro. Tenha as suas próprias opiniões sobre a conduta dele, é claro, mas enfatize que você não está interessado em ser persuadido a ser partidário. Enfatize para cada um que ambos são importantes para você — deixe claro que não haverá escolha de um em detrimento do outro, e que se qualquer uma das relações acabar vai ser por fatores internos a ela, não externos. Encoraje os dois a resolverem a situação como adultos, se possível. Não sirva de mensageiro entre os dois. Definitivamente não se deixe tomar decisões para acalmar qualquer um deles, mesmo inconscientemente — isso só fará você ressentir-se, e desapontar-se no longo prazo.

Resistindo à hierarquia

Você já deve ter ouvido sobre o modelo "parceiro primário", um dos esquemas mais discutidos para a não-monogamia. Algumas pessoas sentem que esse esquema sugere hierarquia ou protocolo: elas dizem que todo indivíduo deve ser o seu próprio parceiro primário, e esforçar-se para ser comprometido com todos os parceiros com quem ele compartilha sua vida, não importando quais sejam os papéis de cada um. De fato, nós corremos muitos riscos ao não deixarmos esses papéis serem fluidos o suficiente para aco-

(que tem uma lista de várias páginas de sintomas de abstinência, que incluem "sensação de choques elétricos pelo corpo" e "sons de algo sendo arranhado dentro de sua cabeça"). Tenha em mente que toda marca de medicamento tem pelo menos uma versão genérica, então se estão te receitando algum remédio não esqueça de perguntar se a droga é um ISRS. E se for, peça por outra coisa.

Wellbutrin funcionou muito bem para mim quando precisei. Não é um ISRS e ela não me entorpece nem rouba minha energia como acontecia com o Prozac. Eu a comparo com um par de bóias de criança: elas me deixam boiando apenas o suficiente para evitar que eu me afogue, e eu tenho que fazer o resto do trabalho por conta própria. Se estou tomando minha medicação, eu não preciso me preocupar com a possibilidade de entrar em colapso e desabar no chão pensando que as paredes estão se fechando sobre mim, ou de escutar vozes na minha cabeça dizendo para eu matar minha amante, ou de me consumir por um pânico delirante, certa de que vou morrer a qualquer momento e de que qualquer coisa que encostar em mim morrerá também. Foi preciso ficar sentindo coisas assim todo o dia por algumas semanas para me convencer a voltar a tomar os remédios, apenas para me estabilizar. Foi uma das melhores decisões que eu já tomei. Ela veio de um sentimento de auto-preservação, o mais próximo que eu tinha da auto-estima.

Eu venho tomando Wellbutrin há mais ou menos um ano agora, e não senti nenhum efeito colateral. Eu ainda me sinto deprimida, eu ainda sinto todas as minhas emoções. A diferença é que ao invés de gastar toda a minha energia, desesperadamente, tentando ficar viva, eu posso dar um passo atrás, um passo bem pequeno, e me permitir viver.

Mas então, como anarquistas sem um tostão conseguem remédios com prescrição? Eu consigo pensar em algumas maneiras. A primeira delas é pedir a uma pessoa de confiança que trabalhe em algum lugar que ofereça seguro saúde para quem trabalha lá se ela poderia ajudar você a roubar uma consulta a uma psiquiatra. Saiba os detalhes da sua cobertura e certifique-se de que a seguradora pagará pelos remédios antes de qualquer outra coisa. Você precisará saber qual o valor da franquia (o quanto a sua amiga terá que pagar à médica ou farmacêutica antes que a seguradora assumira a conta), e ter o dinheiro disponível. Mande a sua amiga com o cartão do seguro saúde a uma clínica psiquiátrica para relatar que ela tem tido problemas. Ela vai estar fingindo ser você. Treine a sua amiga com antecedência sobre quais os tipos de problema que você tem tido, incluindo o quanto você dorme, a flutuação do seu humor, quais emoções você tem sentido, o quanto e o que você tem comido, como você tem se comportado socialmente, o quão bem você tem conseguido se concentrar, como tem sido o seu desempenho no trabalho, e por quanto tempo isso vem acontecendo. Você precisa de circunstâncias bem específicas para fazer com que isso funcione; pode parecer forçado, mas eu sei que funciona pois é dessa forma que consigo

aquilo que você pode lidar. A sua parte no bem-estar da pessoa de quem você está cuidando deve ser um presente que você dá, não um fardo para carregar. Fique aberta e seja honesta, consiga mesma e com todas as outras pessoas, sobre as suas necessidades e limites. Mantenha a comunicação aberta, especialmente se você está chegando no final da sua corda.

Medicação

Este é um assunto muito delicado entre pessoas que lidam com esses problemas, particularmente entre aquelas que já passaram pelo sistema psiquiátrico. Algumas pessoas sentem que as drogas psicoativas são meramente uma ferramenta opressiva do Estado, outras não têm sombra de dúvida que elas teriam se matado se não estivessem medicadas, e são gratas por isso; outras ainda rejeitam a ideia de que precisam de drogas para manter sua clareza mental e estabilidade emocional, ao mesmo tempo que reconhecem a forma como os remédios as ajudaram a retomar o controle de suas vidas. É um assunto complexo, que é melhor se não for retratado em preto e branco.

É verdade que as drogas psicoativas são a primeira cartada da indústria de saúde mental, e são frequentemente vistas como substitutas adequadas à terapia, à mudanças no estilo de vida e outras formas de cura. Isso é típico da tendência da medicina ocidental de somente tratar os sintomas, sem atacar a raiz dos problemas. Muitas drogas podem causar efeitos colaterais: baixa capacidade de perceber emoções, problemas de fígado, náusea, insônia, fadiga. A resposta de cada indivíduo a determinada droga é única.

Eu acredito que a medicação é uma ferramenta poderosa se usada quando apropriado e então descartada quando não for mais necessária. O negócio é, você tem que trabalhar na cura se você quiser largar a medicação. Terapeutas e psiquiatras não cansaram de me dizer que eu sou como uma pessoa diabética no sentido de que meu cérebro não produz certos químicos que eu preciso para sobreviver, então se eu parar de tomar insulina: eu vou morrer. Agora que conheci pessoas (inclusive um diabético!) que usaram a alimentação e um estilo de vida consciente para regular os seus desequilíbrios químicos, eu sei que é possível viver sem os meus remédios, e estou desenvolvendo um programa para acabar com a minha dependência deles.

Ninguém tem certeza absoluta de como a maioria das drogas psicoativas funcionam. Psiquiatras lhe dirão, por exemplo, que algumas regulam os níveis de serotonina no seu cérebro; como, não sabem. Uma coisa que posso lhe dizer da minha experiência pessoal é que as drogas chamadas ISRS (inibidor seletivo de recaptação de serotonina) são uma péssima ideia. Elas tem um jeitinho de deixar as pessoas meio mortas, deixando-as despidas de suas emoções, alterando drasticamente suas personalidades. O seus efeitos são muito difíceis de antecipar. Algumas das drogas ISRS mais comuns são Prozac, Celexa, Zoloft, Effexor, Lexapro e Paxil

modarem todas as mudanças que os relacionamentos, necessidades e expectativas estão sempre sofrendo. É importante que as pessoas em um determinado relacionamento saibam o que esperar umas das outras, mas títulos formais não devem ser necessários para tal.

Por falar em hierarquia de parceiros — além da vergonha e desonestidade ancestrais, outro comportamento residual que você pode trazer com você do gueto da monogamia é a tendência de tratar os amantes que não são o seu "parceiro primário" com menos respeito ou sensibilidade. Isto é algo que as pessoas, especialmente os homens, fazem quando estão traindo em uma relação monogâmica: motivados pela culpa, eles tratam mal o seu companheiro adúltero, como se para mostrar que, embora estejam traindo o seu parceiro, eles ainda o valorizam mais que todos os outros. A não-monogamia deve significar que todas pessoas em todos relacionamentos são tratadas com respeito: toda planta ou animal em um ecossistema são igualmente importantes, não importando se cumprem papéis maiores ou menores.

Resolvendo as coisas

Ninguém deve pressionar os outros a aceitar um modelo de relacionamento com o qual eles não se sentem confortáveis. Isso só fará a todos infelizes. Ao mesmo tempo, você não está forçando os outros a nada ao tomar as suas próprias decisões sobre o que é certo para você. Você toma as suas decisões, deixa os outros tomarem as suas; onde houver acordo, vocês podem se encontrar. Idealmente, todo casal deveria ter a mesma ideia sobre como eles querem que seja o seu relacionamento; na realidade, as pessoas tem que ceder — apenas tente certificar-se de que são acordos mutuamente benéficos. Novamente, não existe um modelo perfeito: cada casal, trio, e comunidade deve resolver por si mesmo como se dar bem e serem felizes juntos. O que funciona para um pode não funcionar para outro — pode nem mesmo parecer saudável ou sensato para outro, mas é assim que funciona.

"Eu tenho uma última pergunta. Se eu tiver mais de um amante ao mesmo tempo, eu não vou acabar chamando eles pelos nomes errados na cama e arranjar confusão com todo mundo?"

Na verdade, a minha experiência é o oposto: quando você está acostumado a estar sexualmente envolvido com mais de uma pessoa, os nomes dos seus amantes deixam de ser barulhos que você faz por hábito sempre que está excitado e passam a se referir aos indivíduos de verdade em questão. Você irá descobrir, que ao ser não-monógamo, quando você está na cama com alguém, você está presente com aquela pessoa como indivíduo, ao invés de como um papel na sua vida, mais do que você estaria com uma namorada ou namorado. Se este não for o caso para você, não há nada que diga que você tem que ir para a cama com mais de uma pessoa de cada vez para ser não-monógamo — ou mesmo com alguém, a propósito. Ser não-monógamo e celibatário é uma opção legítima também, com muitas recomendações.

Cuidados com a Saúde

Instruções

Inúmeros textos já foram escritos sobre as diversas formas radicais de se cuidar da saúde, incluindo clínicas grátis, herbalismo, trocas de agulhas, obstetrícia, ginecologia feminista e organizar coletivos de médicos de rua para protestos. Aqui, só podemos uns poucos mas amplos tópicos que não são frequentemente abordados nesses tratados para dar uma pequena ideia de tudo que ainda temos para aprender sobre cuidados de saúde fora das instituições.

Sequestrando o sistema de saúde convencional

Se você precisar de tratamento médico imediato de um hospital mas não poder pagar as suas taxas exorbitantes e extorsivas, não se desespere. Pronto-socorros são exigidos por lei a tratar de qualquer um não importando se podem pagar ou não. Se você não quiser lidar com todos os problemas de contas e dívidas, dê-lhes um nome falso, um endereço falso, e um número falso da previdência social.

Dê um nome que seja familiar o suficiente para você para que você possa respondê-lo instintivamente e repeti-lo exatamente igual todas as vezes. Dê um endereço que exista, para que não seja óbvio que você inventou, mas que não possa ser relacionado a você. Dê um número da previdência social que tenha os mesmos cinco dígitos do seu ou do de um amigo de idade semelhante, mas os últimos quatro dígitos têm que ser diferentes — os primeiros cinco dígitos designam o local e a data do seu nascimento, então você não quer dar um número que não represente uma região ou que indique que você deveria ter uma idade muito diferente da sua. Pode também ajudar se você se apresentar como sendo um sem-teto, desempregado e destituído, pressupondo que a sua aparência exterior dê a impressão de que isso realmente possa ser verdade; entretanto, isso pode ter seus inconvenientes também.

Infelizmente, esta técnica não irá funcionar para conseguir terapias ou tratamentos mais longos, mas servirá para engessar um osso quebrado ou para dar uns pontos num corte; um dos nossos experimentadores conseguiu até ter seu apêndice inflamado removido de graça. Outra opção, que pode lhe ajudar a conseguir remédios e outros tratamentos mais longos, é viajar para um país exterior onde o sistema de saúde esteja disponível a um preço mais razoável. Um outro experimentador conseguiu ter to-

Tente ver a sua experiência como algo necessário e natural, como um tipo de chamada para despertar, uma oportunidade para fazer mudanças positivas e fundamentais na forma como você vive sua vida. Afinal, é preciso uma aniquilação total para descobrir o que é indestrutível. Peça pelo que você precisa. Seja honesta. Permita-se senti-lo. Você vai superar isso.

Se você estiver apoiando alguém

Como apoiadora, a ferramenta mais vital disponível para você é a empatia. Tente voltar a uma época na qual você estava lutando como a sua amiga está lutando agora. Lembre-se de como é precisar de apoio. Você precisará de paciência, e uma ideia clara do que você pode ou não fazer, que você deve comunicar a sua amiga.

Pode ser muito difícil e muito assustador, haverá momentos em que você não saberá o que fazer, ou mesmo se há algo que você possa fazer para ajudar esta pessoa com quem você se importa tanto. Realize o seu apoio em equipe — é a melhor forma para preservar a sua própria saúde mental, e alivia muito a pressão. Você irá precisar de folgas da tempestade e momentos para cuidar de si mesma. Encontre-se com outras apoiadoras e conversem sobre o assunto: atualizem-se sobre o progresso, discutam coisas que precisam mudar. Uma boa organização ajuda muito.

Como apoiadora, algumas das suas responsabilidades podem incluir levar a sua amiga para comer, sair, cuidar para que durma o suficiente e que cuide de si de outras formas simples. Não se pode esperar que uma pessoa que está passando por uma crise tenha hábitos saudáveis; como hábitos saudáveis a ajudarão a superar a crise, pode ser que você tenha que tomar a iniciativa e insistir neles, pelo menos no início. Se a sua amiga fez cartões com dicas sobre como tirá-la do desespero, use-os. Pode ser que você tenha que tomar a iniciativa para que seu amigo veja o seu terapeuta ou vá à aula de ioga. Se ela tomar medicação, assegure-se de que ela a tome regularmente todo dia; se a medicação acabar, você pode ter que agendar uma consulta no psiquiatra. Aborde uma pessoa da família ou amiga que a conheça por anos e pergunte como elas lidaram com situações como esta no passado.

Você não deve tentar consertar a sua amiga — não a prive de sua capacidade de agir desta forma. Ela precisa consertar a si mesma, é por isso que ela está entrando em colapso em primeiro lugar. Como apoiadora, o seu trabalho não é fazer os problemas dela irem embora, mas sim criar um ambiente seguro para que sua amiga vivencie aquilo que ela precisa.

Tente se abster de fazer julgamentos. Foque-se na sua empatia, não importa quão difícil seja. Quando as coisas estiverem difíceis, lembre-se do seu amor por essa pessoa, por tudo que ela lhe dá quando está bem o suficiente para isso. Ao mesmo tempo, tenha cuidado para não se sobrecarregar. Você estará fazendo um desserviço a você mesmo, à pessoa que você está apoiando e a todo mundo com quem você convive, se você abraçar mais do que

sua falta de vontade de lidar com ela e com os problemas que ela cria. Seja honesta consigo mesma.

A segunda tarefa é buscar outras pessoas. Você pode já ter estabelecido um acordo com seus amigos e amigas de confiança, ou pessoas com quem você divide a casa, de que elas irão te apoiar quando uma situação como essa surgir. É crucial que você tenha mais de uma pessoa te apoiando, especialmente se você mora com uma parceira romântica. Pode ser fácil desenvolver padrões de dependência com uma parceira quando as coisas ficam difíceis, e se você puser todo o peso da sua recuperação em uma única pessoa isso poderá destruir a sua relação, romântica ou não. Esse assunto é difícil para todas as pessoas envolvidas; não esqueça que aquelas que estão te apoiando também precisarão apoiar a si mesmas.

Se você fez lista de sinais de aviso de que você não está bem e maneira de ajudar você a se sentir melhor, elas podem ser úteis. Quando as coisas estão especialmente difíceis, pode ser necessário que as pessoas que te apoiam estejam disponíveis vinte e quatro horas por dia. Você não deve recusar a sua ajuda, mesmo que pareça que elas estão fazendo sacrifícios por você — você faria o mesmo por elas, não é mesmo?

É tão vital que você seja honesta com suas amigas e amigos quanto o é que você seja honesta consigo mesma. Deixe que saibam pelo que você está passando, como você se sente, e como as ações delas fazem você se sentir. Se elas forem condescendentes, deixe-as saberem. Elas assumiram o compromisso de apoiar você, e qualquer retorno que você possa lhes dar tornará o processo mais fácil para todo mundo. Se você não conseguir falar, ou se você realmente só quer estar só, tente expressar isso o melhor que puder. Não se repreenda por não conseguir se virar sozinha, nem pense que você está sendo uma má amiga. Perdoe a si mesma — você não fez nada de errado ao se sentir assim. Você precisa se focar em passar por isso, e isso já pode ser trabalho o suficiente.

A máquina capitalista não permite que quem está dentro dela a destrua, jamais. Se alguém fizer isso, essa pessoa será ejetada do seu meio e despejada em uma ala psiquiátrica, casa de bem-estar ou outro tipo de prisão. Como anarquistas, nós devemos estar trabalhando para criar um mundo no qual as pessoas tem autorização para entrar em colapso quando necessário. Se você está numa situação na qual você está desmoronando e você sente que está sendo emocionalmente negligenciada ou ignorada pelas pessoas que deveriam te apoiar, se você deixou claro que está passando por algo muito sério e elas ainda não estão te dando o apoio que você precisa, procure esse apoio em outro lugar o mais cedo que puder. Você pode querer ficar na casa de uma pessoa amiga ou com a família por um tempo até que você tenha recuperado um pouco de suas forças. Se você continuar em uma situação ruim quando estiver entrando em colapso isso poderá prolongar o processo e piorar a dor. Você tem o dever para consigo mesma de passar por isso suavemente e sem culpa ou ressentimento.

dos os seus dentes tratados no México, e ainda pagou sua viagem e despesas, com menos dinheiro do que teria gastado para ter o serviço feito nos E.U.A.

Desenvolvendo seu próprio sistema de saúde: massagem linfática taoísta

Você já notou quanta química está envolvida no processo de cura? Geralmente, melhorar significa engolir algo. O químico vai "lá embaixo" para fazer (ou não fazer) o seu trabalho, enquanto você faz outra coisa. As curas herbais não são muito diferentes. Enquanto elas podem ser suas amigas ao contrário de um médico robô zumbi dando a receita, as ervas por si só são apenas outra coisa para engolir. Seja qual for a sua experiência com química, é sempre bom diversificar as suas ferramentas. Existem muita escolhas de pensamento antigas e sofisticadas sobre curas e sobre como manter a saúde através de posturas, movimento, respiração e massagem. Qualquer uma delas merece uma vida de estudos, mas enquanto isso, eis aqui uma simples técnica para incentivar o sistema imunológico que eu já utilizei com grande sucesso

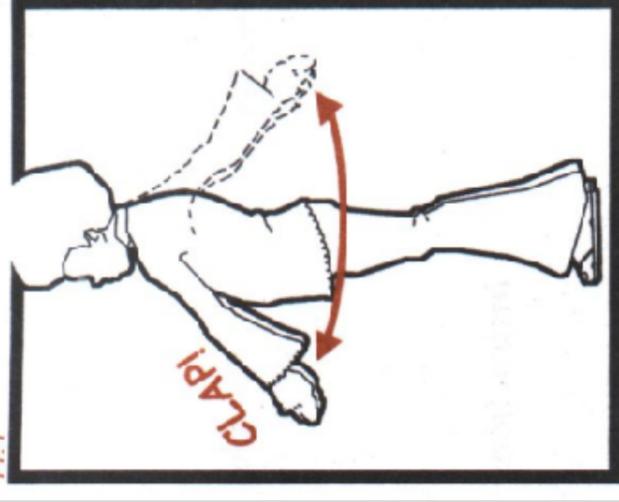
Quando você pensa em "sistema circulatório", o coração e os pulmões vêm imediatamente à cabeça, mas o corpo é composto de vários sistemas circulatórios. O seu sistema imunológico, por exemplo, é um sistema circulatório, apesar de não ter uma bomba dedicada como o coração ou diafragma — em vez disso, os linfonodos servem como bombas. Os seus linfonodos se localizam perto das suas juntas — axilas, virilha, pescoço — e são bombeados quando você se move. Frequentemente a doença acompanha ou vem após um período de movimento limitado. Seja qual for a razão que faça você se sentir doente, uma das primeiras coisas que você faz é parar de se movimentar: você fica em casa o dia todo, adia compromissos, fica um tempão na cama.

Sem dúvida você precisa descansar. Mas ao seu regime de químicos e repouso, acrescente o seguinte exercício. Ele ajudará a ativar e fazer circular o seu sistema imunológico sem adicionar muito estresse a um corpo que já está sobrecarregado.

Fique de pé, com leveza na cabeça e ombros relaxados. Não esqueça de respirar — com a sua barriga, não com o seu peito. Mantenha inspirações e expirações longas, lentas e profundas. As suas pernas devem estar ativas, não presas nem esticadas demais.

Agora, com os ombros retos, balance os seus braços para frente e para cima, para que as palmas das suas mãos encostem na altura da sua cabeça. Deixe os seus braços voltarem, passando pelo seu quadril e subindo às suas costas. Não é preciso bater as palmas nas costas. Este é um exercício

11.1



bem leve; permita que os seus braços hajam como pêndulos e entrem o seu ritmo natural. Faça isto por um minuto de quatro a cinco vezes por dia quando você estiver doente, ou tiver sido exposto a uma doença, quando você estiver viajando com muitas pessoas num ônibus ou num avião que não foi você mesmo quem construiu. Deixe este ser um ponto de partida para você começar a pesquisar e desenvolver a sua própria filosofia e prática de cuidados com a saúde!

Como fazer seu próprio exame ginecológico

Você já viu o seu colo do útero? Alguém já viu o seu colo do útero? Para a maioria das pessoas com um útero a resposta à primeira pergunta é "não" e a resposta à segunda é "sim". Fazer o seu próprio exame do colo do útero regularmente é uma forma de começar a tomar o controle do seu corpo e da sua saúde. Você pode aprender o que é normal para você através de todo o seu ciclo menstrual e não ter que confiar de que o que um médico vê uma vez por ano é algum indicativo da sua saúde corrente. Desta, forma você pode desafiar o papel do médico como a única pessoa capaz de curar e fornecer informações sobre a sua saúde, e adquirir conhecimento sobre si mesma que antes era privilégio apenas do médico. Auto-exames permitem que você descubra qualquer irritação ou problemas antes que eles se tomem mais graves, e, se você precisar ir a um médico, a familiaridade com o seu corpo que os auto-exames lhe darão — por dentro e por fora — farão de você uma paciente informada, capaz de perguntar as perguntas certas e exigir a informação completa sobre a sua condição e tratamento.

Ingredientes

ESPÉCULO — *qualquer ginecologista pode lhe dar um espéculo de plástico de graça, ou você pode encomendá-los em grandes quantidade pela internet. Existem espéculos de três tamanhos; experimente o médio, e veja se ele parecer muito grande, consiga um pequeno. Se você não conseguir enxergar até o seu colo do útero, arranje um grande. O tamanho do espéculo que você precisa não corresponde ao tamanho do resto do seu corpo.*

ESPELHO
LÂMPADA DE CABECEIRA COM PESCOÇO FLEXÍVEL OU LANTERNA
LUBRIFICANTE OU ÁGUA
(opcional)

Instruções

Como você os realiza sozinha, no seu próprio ritmo e um local confortável e seguro, os auto-exames podem ser uma ferramenta importante para sobreviventes de incesto ou abuso sexual, pessoas que não tem acesso aos serviços de saúde, para o acesso para

topo se necessário, até que você consiga falar com alguém. Diga a ela exatamente o que está acontecendo com você.

5) Não lute contra isso. Eu não posso enfatizar o suficiente que a única maneira de passar por sentimentos difíceis é sentindo-os. Tentar desesperadamente tudo que está gritando dentro de você apenas deixará a tempestade ainda mais forte. Você deve passar por esses sentimentos. Não negue a experiência, reconheça-a pelo que ela é. Fala sobre ela: "Estou com muito medo agora", "Eu sinto como se as paredes estivessem se fechando sobre mim", "Eu sinto como se eu estivesse afundando."

E aceite a presença desses sentimentos. Não deixe que eles te consumam, não deixe que eles sejam tudo o que você é. Amacianos e esteja com eles, e eles passarão dez vezes mais rápido do que se você se prender a eles.

Se você estiver entrando em colapso

Se alguma coisa na sua vida faz com que você vivencie uma mudança emocional ou bioquímica, ou a memória de um trauma começa a se libertar, o resultado pode ser fragilidade emocional, depressão profunda e ansiedade e desconfiança generalizadas. Se você está passando por isso, você pode se sentir como se estivesse se despedaçando.

As regras acima podem ajudar você a manter a sua saúde e bem-estar, e podem fazer com que você tenha um melhor entendimento dos seus ritmos e ciclos naturais. Ao mesmo tempo, também pode não ser saudável focar toda a sua energia para prevenir que você entre em colapso.

As pessoas desabam às vezes, isso é inevitável e natural. A decomposição é um processo fundamental no ciclo da vida: tudo cai, retorna ao solo, se decompõe e se torna parte da renovação da vida. Nós não somos diferentes — esse padrão se repete várias vezes ao longo de nossas vidas.

Pode soar absurdo, mas é preciso uma certa habilidade para desmoronar — é possível fazer isso com graça e cuidado. Isso não quer dizer que o processo possa ser sem for ou fácil, ou que você deva ser capaz de evitar que a sua vida vire um caos enquanto você passar por ele; mas existem formas de passar por ele sem perder de vistas as suas necessidades e as das outras pessoas.

É sua primeira e mais importante responsabilidade ser honesta e sincera sobre o que está acontecendo com você. Você pode não saber por quê você se sente assim, mas essa não é a questão mais importante. O que você pode saber, e deve sempre tentar reconhecê-lo para si mesma é o que você está sentindo. Tente realmente estar por dentro dos sentimentos que você tem. Eu não estou falando sobre desenvolver um apego romântico à loucura, inibindo a sua habilidade e disposição de se curar. Eu estou falando sobre desmanchar a resistência que você tem a sentir o que sente. Eu realmente acredito que não é a depressão em si que acaba com a vida das pessoas, mas as suas respostas a ela: o seu medo dela, a

mas também não subestime o seu poder.

Crise

Este é o melhor método no qual eu consigo pensar para lidar com um ataque de pânico ou situação similar. É o que eu gostaria que alguém tivesse me contado quando eu estava entrando em colapso sob o peso do medo e do desespero:

- 1) Respire. Coloque sua mão direita na barriga e inspire profundamente, sentindo-a se expandir. Agora expire pelo dobro de tempo da sua inspiração. Conte os segundos se desejar. Isso fará com que os seus batimentos cardíacos se regularizem e evitará que o seu organismo se sobrecarregue de oxigênio. Repita esse processo. Fique consciente da sua respiração. Lembre-se: se você ainda estiver respirando, você ainda vive.
- 2) Se você não estiver em casa, se estiver em um show ou em um restaurante, ou estiver viajando e estiver em um espaço compartilhado na casa de uma pessoa estranha, saia da sala em silêncio. Quando têm muitas pessoas ao meu redor e eu me sinto como você está se sentindo, isso geralmente torna as coisas piores. Se você estiver com uma pessoa amiga, peça-a para vir com você; se estiver sozinha, isso também está ok. Vá para o jardim ou para uma sala vazia, talvez o banheiro, algum lugar onde você não chamará a atenção e onde não esteja em perigo físico. Não vá muito longe. Não atravesse ruas.
- 3) Agora retorne para o seu corpo. Pode ser que você não sinta seus braços e pernas, ou a sua pele. Essa é uma resposta razoável ao medo, mas voltar a consciência para o seu corpo será bem melhor para fazer você se sentir em segurança. Se há alguém em quem você confia por perto, peça a ela que abraçe você, gentilmente. Foque-se nos braços que seguram você, mantendo você em segurança. Se estiver só, abraçe-se você mesmo.

Sente em algum lugar, um lugar macio, se houver, e lenta e suavemente balance-se para trás e pra frente. O seu corpo se lembra disto de quando você era um bebê e isso irá te confortar agora da mesma forma. Continue respirando, expirando pelo dobro do tempo que você inspira.

Se você ainda estiver se sentido desconectada do seu corpo, feche os seus olhos e imagine que você está preenchendo seu corpo, como um líquido, subindo pelas suas pernas, pelo seu torso, até seus ombros — continue respirando — descendo pelos seus braços até suas mãos, pelo seu pescoço, pela sua face, até o topo da sua cabeça. Agora você está preenchida. Balance-se suavemente para trás e para frente atpe que o ritmo diminua naturalmente, até que você esteja parada e segura. Continue respirando, com suas exalações durando o dobro do tempo das suas inspirações.

- 4) Se você estiver só e ainda estiver passando por dificuldades, encontre a sua lista de pessoas para quem liga quando você se sente assim. Se uma delas não responder, ligue para a próxima pessoa, e para a próxima. Siga pela lista, até embaixo e de volta ao

soas que se sentem desconfortáveis indo ao médico por causa da sua sexualidade, tipo de corpo, história ou identidade de gênero. Com um auto-exame, você pode decidir parar se não se sentir confortável. Você pode se familiarizar com o processo de um auto-exame para que você saiba o que esperar e sintase mais confortável se um médico examinar você. Auto-exames também permitem que você faça os cuidados de rotina sozinha e não precise de médicos para tratar problemas simples como candidíase ou tricomoníase. Entretanto pode ser esquisito de realizar exames ginecológicos em si mesma, então outra boa opção, se você se sentir confortável, é que amigas de confiança aprendam a fazer umas nas outras.

Antes de fazer o seu exame do colo do útero, pode ser uma boa ideia dar uma olhada em um livro para que você saiba o que esperar. Existem livros disponíveis que incluem fotografias coloridas de várias vaginas e colos do útero em diferentes estágios do ciclo menstrual, e livros que contemham imagens de infecções comuns e de doenças sexualmente transmissíveis (DSTs) para que você possa identificá-las e tratá-las quando necessário.

Quando você estiver pronta para fazer o seu auto-exame, encontre um lugar confortável e seguro onde você não será interrompida — a maioria das pessoas prefere fazer o auto-exame nas suas camas. Fique em uma posição confortável: tente recostar-se em travesseteiros ou almofadas a um ângulo de 45 graus, com os seus joelhos para cima e abertos. Lembre-se de ter o espelho e a lâmpada ao seu alcance. Tente abrir o espéculo e travá-lo na posição algumas vezes antes de inserí-lo, até que você esteja confortável com o seu funcionamento. Insira o espéculo abrindo os lábios menores da sua vagina com dois dedos de uma das mãos, prendendo bem firme as abas do espéculo com o polegar e o indicador da outra mão, e guiando-o para dentro do canal vaginal. Você pode usar lubrificante a base d'água ou água para ficar mais fácil de inserir. Você pode querer inicialmente inserir o espéculo de lado, e então virá-lo com as alças ainda comprimidas até que o cabo esteja para cima. Quando o cabo estiver para cima, abra as abas e trave o espéculo em posição. Faça isto deslizando o cabo mais curto para baixo e o mais comprido para cima — quando você ouvir um clique, o espéculo estará travado. Isso irá esticar a vagina, deixando-a aberta e mostrará o canal vaginal e o colo do útero. Com o espéculo travado, você pode ajustar a posição do espelho e da sua fonte de luz. É melhor não esquecer do espéculo: os músculos da sua vagina pode empurrar o espéculo para fora mesmo ele estando travado, o que pode ser bem doloroso. Fique com uma mão nele, se puder! Se você estiver usando uma lâmpada com haste flexível, mire a luz na sua abertura vaginal e use o espelho para ver o que ela ilumina. Se você só tem uma lanterna, segure-a na sua boca e mire no espelho. Com o posicionamento correto do espelho e da luz, você seguirá fazer um exame minucioso.

O que você pode ver: paredes vaginais, secreções vaginais (se tiver), colo do útero (cervix), o orifício interno do útero, e qual-

Você pode pôr dentes de alho inteiros dentro e ao redor da sua genitália para ajudar com candidíase e infecções urinárias.

Você pode usar pedações de tecido de algodão em vez de absorventes ou tampões, ou fazer o seu próprio absorvente de algodão.

quer irritação (ex: cândida, trichomonas, infecções bacteriológicas). Ao longo do seu ciclo menstrual, você pode verificar mudanças na cor, na textura e nas secreções do colo do seu útero: são todas indicações de se você está fértil ou não, e de qual período do seu ciclo você se encontra. Dê uma olhada do lado de fora da vagina e das paredes vaginais. Familiarize-se com a aparência desta parte do seu corpo, e procure quaisquer irritações, nódulos ou manchas. Depois, dê uma olhada no seu colo do útero. Ele pode não estar imediatamente aparente: se você não puder vê-lo, retire o espéculo e tente movê-lo um pouco, pule para cima e para baixo (sim, isto funciona!), ou mude-se para uma superfície mais rígida. O seu colo do útero pode estar diretamente à frente do espéculo, ou ele pode estar para um dos lados se você tiver o que é chamado de "útero virado". Isto é perfeitamente normal, já que o útero de todo mundo é virado em alguma direção. O seu colo do útero pode estar rosa e liso, ter manchas vermelhas, ou mesmo estar áspero e com pontos irregulares. Dependendo de onde você está no seu ciclo menstrual, pode haver fluido saindo dele (especialmente se você está ovulando) ou talvez esteja muito seco.

Caso você veja manchas ou bolas que te preocupem, vá a uma ginecologista e peça a ela para dar uma olhada, e então faça o teste de Papanicolaou. Provavelmente, está tudo bem, e você irá ficar sabendo no futuro que essas manchas são apenas partes do seu corpo. Por causa das mudanças pelas quais o seu corpo passa durante o seu ciclo mensal, é ideal fazer um auto-exame no mesmo período de cada ciclo para que você possa notar qualquer mudança. É bom também fazê-los em diferentes períodos do mês, para que você possa observar as mudanças e se familiarizar com o seu corpo durante todo o seu ciclo.

Auto-exames podem tornar você capaz de identificar infecções e DSTs antes mesmo de sentir qualquer coisa. Consulte amigas ou um livro para lhe ajudar a identificar quaisquer problemas. Existem diversos livros e zines que são boas fontes para identificar e tratar a si mesma de forma segura e eficiente. Algumas das infecções que você pode detectar incluem: uma infecção (inchaço) das glândulas vulvovaginais; candidíase, que lhe causará uma secreção branca e espessa; trichomoníase, identificado por uma secreção amarela ou esverdeada, cheiro ruim e muito corrimento no colo do útero; vaginite não-específica, que causa corrimento que pode amarelo ou esverdeado, espesso ou mais fluido, devido à multiplicação de bactérias, geralmente com cheiro forte; feridas de herpes; uma infecção do canal do colo do útero (bactérias de gonorreia ou de outra infecção bacteriana podem aderir no canal cervical e fazer com que o colo do útero se torne vermelho e macio e produza um corrimento muito pesado); e cistos no colo do útero, que podem crescer e encolher durante o seu ciclo, mas que geralmente não doem nem causam problemas.

Você pode aliviar cólicas menstruais aplicando bolsas de água quente, tendo orgasmos, praticando pompoarismo, se alongando, se exercitando, qualquer coisa que aumente a circulação sanguínea para esta região do seu corpo. Como alternativa, tente beber uma combinação de chás de hortelã e camomila.

mos pra baixo, e apenas nomeá-las pode ajudar a trazê-las de volta para a nossa vida. Aqui estão algumas das coisas na minha lista: momentos de silêncio completo em uma rua; azuleias florescendo; o cheiro de livros velhos; beber água quando estou com muita sede; cartas muito boas; a cor da minha pele iluminada pela lua cheia; vento; verde muito, muito, escuro; veludo fresco encostando nas minhas orelhas e bochechas; o cheiro de ovelhas; meias limpas. Isso tudo faz com que eu me sinta em casa e eu tinha esquecido de tudo isso, até que escrevi no papel.

Além da lista de coisas pelas quais viver, elabore uma lista de ações que você sabe que podem lhe ajudar se você estiver numa pior. Vale qualquer coisa desde dar uma caminhada pelo bairro até comer uma boa refeição ou passar tempo com o seu cão. Dê cópias dessa lista às pessoas mais próximas de você, para que tenham ideia de como ajudar quando você estiver com problemas. Outra boa ferramenta para dar a pessoas de confiança é uma lista de sinais de alerta de que você está passando por dificuldades. Eles podem ser sutis, como olheiras ao redor dos seus olhos por falta de sono, ou podem ser gritantes, como não sair de seu quarto por vários dias. Mesmo se esses sintomas parecerem óbvios para você, é importante que você os identifique para os seus amigos e amigas, para que saibam que é hora de te ajudar quando eles começarem a surgir.

Existe mais uma lista que você não pode ficar sem: uma lista das pessoas que você irá procurar quando estiver mal. Elabore essa lista quando você estiver com a cabeça relativamente equilibrada; se você tentar fazer isso quando o pânico estiver te assediando ou você estiver paralisada pela depressão, você terá muita dificuldade em pensar em alguém, e isso fará com que você se sintam dez vezes pior. Mantenha essa lista à mão — plastifique-a com fita adesiva e cole-a no seu telefone ou no espelho do banheiro, faça algumas cópias caso você a perca. Mesmo que isso não pareça importante agora, acredite em mim, será.

Crie!

Quase nem precisa dizer, mas as pessoas que lutam com a depressão ou outros desafios mentais e emocionais podem ser dotadas de enorme energia criativa. Talvez quando tudo parece totalmente fora de controle, as pessoas naturalmente gravitam a essas coisas que ainda podem ser ordenadas: palavras, notas musicais, cores, formas. Quando você estiver passando por dificuldades, focar-se em buscas criativas pode ser muito terapêutico. Se você quiser tirar a sua concentração dos seus sentimentos de pânico e paralisia para se focar em arranjos de sons, de linguagem, de imagem ou movimento que expressem esses sentimentos, isso pode capacitar você a reconquistar o seu equilíbrio e capacidade de agir. Não force isso, nem deixe a sua auto-imagem depender de sua produção criativa — todo mundo tem bloqueio criativo, todo mundo vivencia diferentes níveis de criatividade —

portante da ioga; ela nos treina para reconectar corpo, mente e espírito em um único e completo ser.

Mais uma coisa sobre reconexão; se você trabalha, tente encontrar um emprego que te permita estar ao ar livre usando o seu corpo. Nos condicionam a acreditar que os trabalhos mentais são para pessoas evoluídas e o trabalho físico para as subalternas. Além de perpetuar a opressão de classe, esta crença nos encoraja a estarmos ainda mais ausentes de nossos corpos. Você pode construir trilhas em parques para os órgãos que cuidam deles; você pode fazer serviços autônomos de jardinagem, construção e pintura; você pode trabalhar em fazendas orgânicas ou ser um trabalhador migrante. Você aprenderá sobre os limites do seu corpo — acredite ou não a maioria das pessoas nunca aprende! — e você irá ficar exausto, o que pode ser uma sensação muito boa. Mesmo que você tenha que se expor ao frio e à chuva, pode ser mais recompensador que atender em um restaurante ou preparar café gourmet para mauricinhos, ou vender o seu sangue. Por favor, não venda o seu sangue. Que exemplo grotesco de uma indústria exploradora literalmente tirando o sangue dos pobres!

Listas

Foi só recentemente que eu descobri o poder das listas. A maioria das pessoas com quem falei sobre lidar com a depressão passou por muita dificuldade apenas para cuidar de tarefas do dia-a-dia. Fazer uma lista das coisas que eu tenho que fazer realmente faz com que tudo pareça mais administrável. Consiga um daqueles pequenos blocos de notas e leve com você para onde quer que vá. Faça uma lista de coisas a fazer toda semana. Quando você finalizar um item da lista, risque uma linha através dele — isso é muito gratificante. Se você não conseguir resolver tudo na sua lista, apenas transfira o que sobrou para a próxima lista, mas dedique um tempo para fazer uma lista nova toda semana. Se eu olho por muito tempo para uma lista que eu nunca consigo terminar, isso faz com que eu me sinta mais deprimido. Isso reforça a minha crença de que eu nunca vou conseguir dar um jeito na minha vida, e então, é claro, essa crença se manifesta na realidade. O bloco de notas é uma ótima ferramenta. Você também pode usá-lo para anotar aquelas ideias malucas e fantasias fugazes com as quais você sonha quando está jardinando, trabalhando ou caminhando na chuva. Você pode usá-la para escrever poemas sobre aquele esquilo suicida que sempre espera um carro chegar para atravessar a rua com uma semente na sua boca. Você pode rabiscar retratos de todas as pessoas estranhas no ônibus. Depois de um tempo ele se torna uma maneira familiar e confiável de interagir com o seu ambiente e estar presente na sua experiência de vida.

Mais coisas sobre listas: anote tudo que você conseguir pensar que é belo, que faz você se sentir viva, ou que você simplesmente gosta. É tão fácil para nós esquecermos dessas coisas quando esta-

Você pode comer gengibre fresco para aliviar a indigestão. Chupar gengibre também pode ajudar a curar as suas cordas vocais, caso ebs estejam machucadas — assim como inalar vapor e, é claro, ficar em silêncio por algum tempo.

Fazer um auto-exame com um grupo de amigas pode ser uma ótima forma de aprender mais sobre os seus corpos, compartilhar informações e apoiarem umas às outras. Você pode observar e comparar as vaginas, clitóris e colos dos úteros, o seu e o de suas amigas. Você pode aprender em primeira mão sobre as incríveis variações entre os corpos das pessoas e as suas variações durante o ciclo mensal e sobre os diferentes estágios de excitação sexual. Ao comparar os seus corpos com ilustrações em livros de anatomia, você pode perceber que você e as suas amigas possuem partes que não estão nos livros. Isto não significa que há algo errado com vocês: só comprova o fato de que a indústria médica frequentemente tenta simplificar nossos corpos, que na verdade são muito diversos e complexos.

Um auto-exame é um ato simples mas que lhe dá muita força — não guarde esta informação para si! Faça uma oficina sobre auto-exames; crie um espaço para fazer auto-exames em grupos ou para as pessoas que fizeram seus auto-exames sozinhas discutirem o que viram; mostre o seu colo do útero ao seu parceiro sexual (quer eles tenham um também ou não) ou a amigos; tire fotos dele; fale sobre o seu corpo; escreva um zine sobre isso... Há muito tempo, os nossos corpos têm sido apresentados e confundidos pela indústria médica. Fizeram com que nos sentíssemos desconectadas de nossos corpos e tivéssemos uma atitude passiva em relação à nossa saúde. Para a nossa libertação e sobrevivência, devemos nos reapropriar deste conhecimento e reaprendermos sobre nós mesmas.

Cuidados com a saúde e resistência

Em algumas comunidades existem médicos de rua, que fornecem cuidados médicos e primeiros socorros a manifestantes; em protestos, tais médicos podem ser identificados pelas cruzes vermelhas ou outras insígnias do tipo. Se não existe este tipo de médico na sua região e vai haver uma ação, é importante que algumas pessoas façam umas aulas e estejam preparadas para lidar com quaisquer emergências que possam surgir. Um grupo de afinidade que irá realizar um projeto perigoso também deve considerar ter o seu próprio médico.

A regra mais fundamental para qualquer pessoa pensando a respeito de medicina e saúde é não cause nenhum mal. Isto, é claro, é uma regra fundamental em todos os aspectos da vida. Em termos de cuidados médicos, não causar nenhum mal significa nunca tentar fazer nada que você não tenha certeza, nunca ter vergonha de admitir que você não pode ajudar uma pessoa, e nunca hesitar em pedir ajuda. Consiga o máximo de treinamento que você puder em vários aspectos de cuidados médicos e de saúde em geral e fique sempre verificando o seu conhecimento. É muito fácil esquecer um tratamento específico, então revise e pratique. Cuide sempre da sua saúde e da saúde daqueles ao seu redor.

Faça um kit de primeiros socorros, equipado de acordo com os

materiais que você sabe como utilizar e com os ferimentos mais prováveis em determinado local ou ação, e leve-o sempre com você ou deixe no seu veículo, sua casa, ou espaço comunitário. Certifique-se de reestocar os itens que você usou e substituir aqueles que ficarem velhos demais.

Preparando-se para ataques com armas químicas

Se você espera ser atacado com armas químicas, use uma camada de roupa impermeável com mangas e colarinhos bem justos, e roupas de fibra sintética por baixo. Algodão, lã, moleton e qualquer outra coisa fofinha absorvem os químicos. Cubra sua pele o máximo possível. Antes da ação, lave a si mesmo e as suas roupas com sabão sem base de óleo e sem fragrância. Assim você se livra de pele morta e dos óleos em você e na sua roupa, e ajudará a prevenir que as armas químicas grudem e causem mais dor. Não use nenhum tipo de óleo na sua pele: inclusive perfumes, loções, desodorantes e a maioria dos protetores solar. Eles não ajudam a proteger a sua pele; na verdade, eles farão o gás lacrimogêneo grudar em você feito cola.

Não faça a barba ou se depile no dia anterior. Passar a lâmina abre os seus poros e torna as armas químicas mais eficientes; por outro lado, pelos absorvem armas químicas também — é uma linha fina para se trilhar. Tire todos os piercings que você puder, e coloque band-aids sobre os outros para que eles não seja atingidos nem arrancados. Não use tampões — eles absorvem armas químicas, e se você for para a prisão e ele ficar dentro de você, você pode ter um choque tóxico. Não utilize lentes de contato. Armas químicas podem ficar presas sob elas e podem até mesmo derretê-las nos seus olhos.

Se você utilizar uma máscara de gás, escolha uma que não bloqueie muito a sua visão, com lentes inquebráveis e filtros substituíveis livres de amianto. Um alternativa é respirar através de uma bandana empapada em vinagre de maçã ou suco de limão — transporte a bandana até a ação num saco fechado, e leve um ou dois limões com você para mantê-la fresca — e use óculos de natação para proteger os seus olhos. Você pode consegui-los com prescrição para pessoas que usam óculos de grau; quando você não os estiver utilizando, mantenha-os com o lado de dentro para fora na sua testa para que não embacem. Você pode ainda colocar uma máscara para pó sob a bandana para ainda mais proteção. Todos aparatos bacanas você transformar você em um alvo para a polícia, então tente deixá-los escondidos.

Armas químicas populares e seus efeitos

Durante ataques com armas químicas, você pode assoar o seu nariz, enxaguar a sua boca, tossir e cuspir, mas não engula nem esfregue seu olhos. Se você estiver usando lentes de contato, tente removê-las, ou peça a alguém com dedos limpos e não contaminados o faça para você.

Muitas pesquisas têm sido feitas sobre como diferentes dietas regulam a atividade neuro-química e hormonal, e há livros que você pode ler a esse respeito. Aprender a nutrir o seu corpo é um processo consciente que exige dedicação em tempo integral. Na verdade, pode ser divertido olhar para dentro de si e perceber como os diferentes tipos de comida fazem você se sentir — é uma forma de conhecer a si mesmo que a maioria das pessoas nunca pensa em experimentar. Têm coisas que o seu corpo gosta e outras de que ele não gosta, da mesma forma que a sua mente.

Pode ser difícil suprir todas as suas necessidades nutricionais revirando lixeiras (veja *Revirando Lixeiras*). Uma solução a este problema é o auxílio alimentação do governo. Os vales alimentação são emitidos e controlados pelos governos municipais, estaduais e federal; se você possui baixa-renda, você tem direito a auxílio alimentação*. Se você mora coletivamente, você pode obter a maior parte da sua comida revirando lixo ou de produtores locais (veja *Desemprego*), e uma outra pessoa se inscreve para receber auxílio alimentação para satisfazer os requisitos nutricionais da casa que não podem ser supridos de outra forma. Se a renda dessa pessoa aumentar e ela for cortada do benefício, outra pessoa pode assumir este papel, ou mais de uma pessoa e você viveram com abundância e celebração.

Mais algumas dicas sobre alimentação. Jamais trabalhe por seis horas para depois perceber que não comeu e então se empanthurar muito rápido. Não fique com fome, encha a sua pança, e depois encha-a de novo assim que houver algum espaço nela. É verdade o que dizem: vários lanches comidos com calma e bem mastigados. Extraia o máximo de nutrientes de cada mordida. E não esqueça de fazer com que seja gostoso.

Outra importante maneira de voltar a habitar o seu corpo é o exercício físico. Tudo que você precisa fazer é aumentar o ritmo dos seus batimentos cardíacos, suar e manter-se assim por 20 minutos. Não importa o que você faça. Você pode andar de bicicleta, conseguir um bom par de tênis de tentar alguma mistura de corrida e caminhada, dançar só na sua sala, fazer uma trilha vigo-rosa, tocar bateria, não importa. Você vai ter tanta energia física, mental e emocional que você nem vai saber o que está acontecendo. Por isso, é melhor que seja a primeira coisa que você faz no dia: vai te acordar, ligar o seu sistema e te dar um sentimento de vitalidade.

Eu não consigo escrever sobre saúde e bem estar sem mencionar ioga. Como praticar para estar presente em seu corpo a ioga é indispensável. Ela mexe com todo o corpo, corrige má postura, fortalece seus músculos e a sua flexibilidade, e até mesmo te ensina como respirar. Escolas de ioga geralmente oferecem aulas experimentais gratuitas, assim você pode aprender algumas posturas e praticar em casa. Você pode conseguir livros de ioga, mas é melhor aprender de alguém com alguma experiência, pois se você aprender alguma postura errado e repeti-la muitas vezes você pode se machucar seriamente. O princípio do holismo é parte im-

* - N. do T. Aqui os autores falam da realidade nos E.U.A., no Brasil os programas de assistência social funcionam de forma diferente — consulte os órgãos públicos em sua cidade para saber que tipo de apoio governamental você tem direito.

Saúde Mental

Spray de pimenta e o Mace são frequentemente utilizados como sprays líquidos ou de espuma por pequenos frascos de mão, ou por grandes aparelhos que lembram extintores de incêndio. É sabido que a polícia já os aplicou diretamente nos olhos de manifestantes que estavam paralisados e incapazes de resistir, supostamente com o único propósito de aparentarem ser realmente desprezíveis. Você sente a dor imediatamente nos seus olhos ou na sua pele, onde for que a substância entrar em contato com você. A dor chega no ápice em quinze minutos e então começa a diminuir.

Gás lacrimogênio é utilizado em latas explosivas. É uma substância invisível, mas a polícia geralmente o mistura a um pó para que parece uma nuvem intimidadora. Se o gás lacrimogênio aparecer como uma nuvem, você pode observar para que lado o vento o está levando, e tentar ficar a favor do vento. Se você não puder enxergá-lo, você com certeza saberá dizer quando você for atingido por ele. Latas de gás lacrimogênio são quentes o suficiente para lhe queimar; não as toque a menos que esteja utilizando material de proteção, e não antes delas começarem a emitir gás, pois podem explodir e ferir você. Você não necessariamente sentirá os efeitos do gás imediatamente; ele pode levar até cinco segundos para agir. Depois que sair da nuvem, você se sentirá melhor imediatamente, embora leve algum tempo para a sua visão limpar e para que a sensação de queimação desapareça completamente. Os sintomas mais comuns são lágrimas e coriza, a tal ponto que pode ficar impossível de enxergar e difícil de respirar.

Assim como muitas táticas de repressão, o uso do gás lacrimogênio é mais eficiente pelo medo que ele inspira. Na primeira vez que o gás lacrimogênio o atingir, quando você ainda não estiver familiarizado com os seus efeitos, ele pode parecer mais forte do que realmente é; depois que você o estiver respirando por alguns dias, e souber exatamente o que esperar, você descobrirá que ele é menos debilitante do que parecia. Em meio a multidões fugindo de ataques químicos, grite, "Caminhem, não corram!", e ajude quem precisar, para que o pânico não cause ferimento a ninguém.

Tratamento e descontaminação

Se uma pessoa foi atingida com spray nos olhos e na boca, você pode lavar os seus olhos com um jato d'água. Uma garrafa para exercícios com bico é o ideal, mas um borrifador também funciona. Sempre irrigue do lado de dentro do olho para o lado de fora, com a cabeça dela inclinada para trás e levemente para o lado sendo enxaguado. O jato d'água precisa entrar no olho para funcionar, então se a pessoa atingida se sentir confortável com isso, você deve tentar abrir o seu olho para ela. Ela provavelmente não conseguirá abri-lo sozinha, e abrir o olho aumentará a sua dor temporariamente, mas ajuda. Isto funciona para limpar a boca também. Em climas frios, esfrole-se para manter a si mesmo e à pessoa que você está ajudando secos.

A pele atingida também pode ser lavada com água. Alguns

Se você estiver passando por uma crise neste momento, pule para a seção intitulada "Crise".

É importante quebrar o silêncio que cerca as lutas de muitos de nós com os estados popularmente chamados de mania, depressão, esquizofrenia, síndrome do pânico e estresse pós-traumático. Precisamos estabelecer redes de apoio e orientação para aquelas pessoas que estão sofrendo destas formas e têm, compreensivelmente, um pé atrás com a indústria psiquiátrica.

Não existem formas certas ou erradas de desenvolver um processo de cura. A minha experiência, assim como a sua, valida a si mesma. Eu não alego ser uma autoridade no assunto, nem acredito no tratamento institucional por diagnóstico para problemas mentais e emocionais. Eu vivi e continuo vivendo aquilo que escrevo, e ofereço as estratégias que ajudaram na minha cura. Com pare tudo o que está aqui com a sua própria experiência e veja o que ecoa dentro de você.

Instruções

Seu corpo

Quando estou na pior, eu não consigo sentir meus braços e pernas. A minha pele fica dormente; eu só consigo experimentar sensações se eu me concentro muito. A minha mente se separa completamente do meu corpo. Quando estou nesse lugar, não como nada além de açúcar, nunca bebo água, raramente me movo e mal percebo o que está ao meu redor — a falta de atenção se retroalimenta. Tantas pessoas na nossa sociedade vivem desta forma. Os padrões comportamentais de auto-negligência e dissociação dos nossos corpos que muito de nós são ensinados desde criança são reforçados pela depressão, e vice-versa. Temos que quebrar esses padrões. Nossos corpos precisam de nós! Precisamos voltar para nós.

Uma reconexão entre mente e corpo deve ser o primeiro passo em um processo de cura. Muitos de nós concebem métodos de cura que consistem de horas de escrita introspectiva, conversas íntimas com pessoas de confiança, chorar, gritar, rir, dançar, exorcismo através da arte e da música — mas não podemos fazer nada disso se não comeremos. E geralmente, ninguém nos ensinou como fazê-lo.

médicos treinados usam óleo mineral seguido imediatamente de álcool, mas outros insistem que este tratamento é muito perigoso. Para fazer isto, enxarque um algodão ou material semelhante com óleo mineral ou, num aperto, com óleo vegetal. Esfregue o óleo na pele exposta cuidadosamente, para não entrar em contato com os olhos. Rapidamente umeleça outro algodão com álcool, e vigorosamente remova o óleo mineral. Este procedimento deve ser completo com cada vítima tratada — óleo mineral remanescente pode prender restos dos químicos na pele.

Se você entrou em contato com armas químicas, por mais superficial que tenha sido, presume que você está contaminado e leva traços dos químicos com você para onde você for. Não entre numa zona segura ou em um espaço público onde você possa vir a contaminar outras pessoas. Banhe-se com a água mais fria possível para que os seus poros fechem, e lave as suas roupas com o detergente mais forte que você conseguir encontrar. Durma e beba o máximo d'água possível. Bons alimentos para se ingerir depois de uma contaminação incluem missô, cereais integrais, arroz integral e frutas cítricas, tudo orgânico é claro. Se você não encontrar alguém com conhecimento de ervas, beba chás de urtiga ou bardana para limpar o seu fígado e o seu corpo.

Em caso de prisão

Algemas de plástico podem causar danos neurológicos duradouros. Se você sentir qualquer dor, dormência ou formigamento, exija imediata e continuamente que as afrouxem. Não se mova muito; isso pode fazer com que as algemas de plástico se apertem ainda mais. Quando estiver sendo algemado, flexione os seus músculos o máximo possível para ocupar o máximo de espaço até que você esteja algemado.

Se você tem problemas de saúde ou está na prisão com alguém que foi ferido ou precisa ser medicado, fale imediatamente à polícia, e lembre-os constantemente. Use pressão de grupo, e fique em cima deles. Alguns dias na prisão com ferimentos que não forem tratados ou sem medicamentos podem ser fatais.

Se você depende de alguma medicação e for correr o risco de ser preso, é importante que você tenha um bilhete do seu médico explicando como é importante que você receba seus remédios. O bilhete deve conter o seu nome, o seu diagnóstico, o que acontecerá se a medicação for interrompida, se pode-se fazer alguma substituição e que você deve carregar a medicação consigo. Dê cópias do bilhete para a equipe médica, se você estiver num evento em que houver uma, e ao seu representante legal, e mantenha uma com você, junto com um documento de identificação. Leve remédio suficiente para alguns dias e mantenha-o na embalagem original. Se você realmente não quiser ser identificado pela polícia, mas mesmo assim precisar de medicação se você for preso, você pode pedir um bilhete do seu médico com uma foto sua em vez do seu nome, e, em caso de medicamento manipulado,

cortar fora o pedaço da etiqueta onde há o seu nome.

Podem ser possíveis contrabandear remédios para dentro da prisão. Coloque-os em sacos dentro das suas roupas de baixo ou em bolsos obscuros, ou em orifícios do seu corpo, se necessário.

Quando você sair da prisão, fale sobre a sua experiência antes de ir dormir. Isso diminui significativamente as chances de estresse pós-traumático. Coma alimentos orgânicos de fácil digestão, como cereais integrais, arroz e legumes cozidos.

Você pode esfregar óleo de lavanda nas suas têmporas para aliviar tensão e dores-de-cabeça martelantes.

Você pode ferver água com alecrim nela e com isso lavar os seus cortes para prevenir infecções.

Num aperto, você pode usar urina para ajudar a prevenir ou curar micoses; ficar de pés descalços também ajuda.