



" MANUAL PER A INSUBMISSOS "

ELEMENTS DE PREPARACIÓ PER AFRONTAR LA PRESÓ

Desembre 1988

ÍNDEX

	<u>Pàgina</u>
Apunts per a la preparació del judici.....	1
Què diu el Reglament de Presons Militars.....	5
Què diu el Reglament de presons civils.....	12
Enquesta a gent que ha estat a la presó.....	25
Possibilitats de lluita col.lectiva des de dins de la presó.....	35
Preparació per a la vaga de fam.....	42
Enquesta feta a gent en vaga de fam.....	48
En forma! (exercicis de manteniment físic).....	54
Autorelaxació.....	58

APUNTS PER LA PREPARACIO DEL JUDICI

"La desobediència civil es basa en el reconeixement del fet, massa temps ignorat, de que l'obediència a la llei implica la responsabilitat del ciutadà, i que, en conseqüència, el que se sotmet a una llei injusta, carrega amb una part de la responsabilitat d'aquesta injustícia.

(J.M. MULLER)

Una campanya de desobediència civil en un moment donat ha d'afrontar la repressió, en forma de detenció, processament i judici, en aquells membres en que es concreta la transgressió d'una norma o llei

En l'estructuració de l'Estat, el Poder Judicial (PJ) s'encarrega d'avaluar aquestes infraccions i d'indicar, si s'escau, les compensacions que l'acusat ha de satisfer per reparar la falta. En l'Estat modern aquest "ritual" s'intenta caracteritzar d'una suposada independència de tota mena d'elements que no siguin propiament jurídics; la famosa autonomia del poder judicial tantes vegades posada en evidència.

Generalment en l'opinió pública es tendeix a dividir els processos judicials en dos grans grups: un és el de les causes comuns i l'altre el de les polítiques o de consciència. No entrarem aquí a discutir o poliemitzar sobre aquesta diferenciació. Però ens pot servir per emmarcar les línies per on evolucionarà el judici.

En un procés per desobediència civil sembla clar que les raons que ha fonamentat aquesta actitud han d'aparèixer en el judici amb unes connotacions clarament polítiques.

TIPUS DE TRIBUNAL

La voluntat del PJ serà, en qualsevol cas, reduir tot procés, i el polític especialment, a un problema purament jurídic, sense referència per a res a qualsevol tema "extrany". En aquest sentit tota intervenció al llarg del procés que se surti del context tècnicament jurídic trencarà l'equilibri necessari per que el judici evolucioni amb "normalitat".

Un dels primers elements de "normalització" és la realització dels judicis per TRIBUNALS ORDINARIS. Es un símptoma que el Poder se sent segur davant del procés i confia en l'estructura ordinària del PJ per solventar el conflicte. Però moltes vegades es creen

TRIBUNALS D'EXCEPCIÓ; ja sia d'una manera extraordinària en un moment donat o amb una fórmula regularitzada, per afrontar aquells processos que un jutge ordinari no es prou garantia. Un exemple seria el montatge pels vencedors de la 2^a Guerra Mundial del Procés de Nuremberg. Però, qui no es recorda del tristament famós "Tribunal de Orden Público" del franquisme? o, sense retrocedir tant, de l'actual "Audiencia Nacional"? Són clarament un tipus de Tribunal Excepcional instaurats d'una manera fixa.

PERQUE EL PROCES BUSCAT?

En qualsevol cas: Quina pot ser l'actitud de l'acusat davant del judici? Primer de tot ens hauriem de plantejar una qüestió: Què es busca en el judici? La salvació de l'acusat? La denúncia de la situació injusta que ha generat la desobediència?

Una de les característiques de la campanya d'insubmissió és que ens trobem davant d'un PROCES BUSCAT. El fet que aquesta iniciativa es pren d'una manera col·lectiva ja ajuda a solucionar el dilema que plantejàvem més amunt: Salvar-se o denunciar?

No té cap sentit primar l'alliberament a l'activitat reivindicativa quan voluntàriament s'ha buscat el processament. Tants n'hi ha que cada any deserten de l'exèrcit i desapareixen evitant la detenció i evitant qualsevol actitud de protesta.

Contràriament el sentit de provocar un procés per insubmissió es per exposar públicament la contradicció entre la consciència d'una col·lectivitat i el marc legal a que s'ha de sotmetre. Afrontar obertament un procés ha de servir per fomentar una campanya de reivindicació i suport assentada precisament en l'existència de represaliats.

Però, fins i tot, podríem convenir que el salvar-se o denunciar no són necessàriament exclouents. Recordem, sinó, el cas d'en Laureano Herrero, en llibertat provisional en el moment de redactar aquestes línies -nov. '88-. El "Consejo" no el reconeix com a objector per haver presentat la Declaració Col·lectiva. El 28 de setembre del 88 es tenia que incorporar a files. No ho fa i el 29 s'entrega. Resultat: els militars se'l treuen de sobre les tres vegades successives que es presenta. Finalment el 17 d'octubre es empresonat i el 29 del mateix mes surt en llibertat provisional. El jutge sembla queda desconcertat amb l'"historial" d'en Laureano: objecta al 83, al 88 el CNOC li denega la condició, ell reivindica la Declaració Col·lectiva... i la premsa esbombant el testimoni.

Si aquesta és l'evolució d'un cas aïllat imagineu-vos quina podria ser davant d'una situació de desobediència col·lectiva. En qualsevol cas convindrem que no seguirà un procés "normal".

ACTITUDS DAVANT DEL JUDICI

L'estratègia davant d'un procés judicial pot venir definida per dues grans línies: l'actitud de CONNIVENCIA o l'actitud de RUPTURA.

Per actitud de CONNIVENCIA s'entén la submissió per part del processat a l'ordre establert pel judici. Intentarà, utilitzant

com a únics recursos els estrictament judicials aconseguir la sanció més reduïda. L'acusat i la seva defensa acaten la disciplina judicial. L'actitud de CONNIVENCIA és la que normalment s'assumeix en processos per causes comuns i correspon a la que estem acostumats a veure en nombroses pel·lícules i sèries televisives: un advocat intenta desmuntar les proves acusadores o s'esforça buscant atenuants mentre l'acusat normalment expressa un penediment i sol·licita una oportunitat de reinserció. I sempre amb gran consideració i respecte per tot el que comporta el procediment judicial, el seu "ritual" i els personatges.

L'actitud de RUPTURA, per oposició, és la negació de la CONNIVENCIA. No s'entra en el joc del procés judicial, es descobreix i denuncia quin és el veritable agent de decisió -l'Estat- i es desmunta el tinglado. S'exposa la ruptura real que existeix, ja no en el mateix judici, sinó fora del procés, en el context d'interessos a on cada part, el jutge i el jutjat, s'identifiquen en opcions ideològicament oposades.

Una de les característiques en el comportament del processat que planteja la RUPTURA és el reivindicar els fets en que es basa l'acusació. Mentre, en una actitud de CONNIVENCIA s'intenta demostrar la innocència o, com a mínim, les causes atenuants que minorin el càstig.

Al pendre una actitud de RUPTURA el Tribunal reaccionarà desestimant les justificacions polítiques que es presentin i exigirà que el comportament se cenyessi estrictament al que mana els "cànons" jurídics. Mentre, l'actuació de RUPTURA de la part acusada pot pendre diverses formes: des de la més passiva de mantenir-se totalment inactiu al llarg del judici, passant pel discurs polític, o arribant a la més espectacular de provocar la suspensió de la vista amb crits, consignes, cants, insults,... fins que el jutge es vegi obligat a expulsar-la.

Entre la CONNIVENCIA i la RUPTURA hi podriem trobar un punt ~~intermig~~: provocar una RUPTURA en el fons (el discurs de l'acusat i de la seva defensa centrat en l'aspecte polític i reivindicatiu) però actuar en CONNIVENCIA en la forma (mantenir-se dins "l'ordre" del funcionament previst per un judici). D'aquesta manera s'aconsegueix que el judici es transformi en una plataforma d'exposició política difosa a l'exterior a través dels mitjans de comunicació i de l'actuació dels grups de suport que dura mentre l'equilibri RUPTURA/CONNIVENCIA no es trenca definitivament.

Ja hem comentat abans que no necessàriament l'actitud de RUPTURA ha de comportar un agreujament de la condemna. La mobilització generada per la reivindicació política dels fets jutjats moltes vegades a conduit a la llibertat dels encausats, que en unes altres circumstàncies i movent-se en àmbits estrictament jurídics tenien una condemna assegurada.

En el transcurs d'un judici amb actitud de RUPTURA cal tenir també present que el temps corre en benefici de l'encausat. Un judici ràpid amb prou feines dona oportunitat a la reivindicació política i a la sensibilització popular. Contrariar-ent, un procés

llarg ofereix una bona tribuna per exposar els plantejaments polítics que, en definitiva, s'estàn jutjant. I, en conseqüència, hi ha més facilitat per arribar cada vegada més a un ventall més ampli de públic.

L'ADVOCAT

Un dels personatges més importants en un judici, vist des de l'encausat, és l'advocat.

Un dels aspectes primers a clarificar en la relació acusat-advocat és l'actitud a pendre davant del judici. No té cap sentit que mentres un se sotmet a l'ordre jurídic (CONNIVENCIA) l'altre comenci una disquisició política o a insultar el jutge (RUPTURA).

Val a dir que els advocats han estat formats per acatar la disciplina pròpia del judici. Per tant, la proposta de RUPTURA serà, com a mínim novedosa si no totalment menyspreada fora que es presenti a un lletrat ja iniciat o proper a les idees a defensar. Es poden trobar molts i bons advocats per una defensa de CONNIVENCIA, però difícilment serviran per una defensa política.

En un judici "tradicional" tot el procés gira al voltant, principalment, de la intervenció personal del defensor en una mena d'activitat de lluitament de tota mena de virtuts: memòria, intuïció, perspicàcia, etc... que tendeix a distingir un advocat de l'altre en una mena de "rànking".

Oposadament, la pròpia dinàmica del procés polític condueix, en una situació de maduresa política, a la despersonalització de la defensa per part de l'advocat, la qual cosa condueix directament a la formació de col·lectius d'advocats que treballen en equip.

El treball de l'equip d'advocats es troba immers en tot el procés de mobilització, del que formen part. Per tant és impensable considerar la Defensa, en un procés polític, com quelcom aïllat de l'entorn.

Per acabar una proposta. Molts de vosaltres a bon segur que no heu assistit mai a un judici. No seria de més procurar que el primer no us agafi a vosaltres de protagonista. Diàriament als jutjats es realitzen vistes públiques que poden ser interessants per pendre contacte amb el procediment.

Bibliografia:

- Miguel Castells "Los Procesos Políticos"
ed. Fundamentos, 1977
- Vergès "Estrategia Judicial en los
Procesos Políticos"
ed. ANAGRAMA

Está contenido en el Real Decreto de 22 de diciembre de 1978, su nombre es "Reglamento de Establecimientos Penitenciarios Militares" y está publicado en el B.O.E. del 3 y 5 de febrero de 1979.

En primer lugar hay dos tipos de instalaciones penitenciarias militares:

- Las penitenciarias militares; son propiamente las cárceles militares, creadas especialmente para tener reclusos con condenas, en principio, superiores a los 6 meses.
- Las prisiones militares; hay tantas como necesite el ejército, en ellas se cumplen arrestos y penas menores. El reglamento rige para ambas instalaciones pero el personal es más reducido en las prisiones militares.

Mando y personal

La mayor autoridad es el Gobernador, que suele ser coronel o capitán de navío. Le sigue el Subgobernador (teniente coronel o capitán de fragata), encargado de suplir al gobernador cuando éste no está. Luego está el Jefe del Detall (comandante o capitán de corbeta), encargado de cuestiones administrativas, monetarias, de vestuario, etc. Más personal:

- El Jefe u Oficial Médico, el que "vela" por la salud de los presos y la salubridad de los locales;
- El Jefe u Oficial Capellán, el que "atiende" las necesidades espirituales de los reclusos, celebra misas y, en caso de no haber allí ningún "Maestro Nacional", es el encargado de impartir enseñanzas;
- El secretario del Gobernador;
- El Suboficial de Cargo, subordinado directo del Jefe del Detall;
- El Oficial Comandante del servicio interior, es el que tiene trato directo con los presos, está presente en el comedor, hace las inspecciones, pasa lista a los presos en los recuentos,...
- El Celador Mayor, es el más antiguo de los celadores;
- Celadores o Llaveros, encargados de lo que ellos llaman "servicio interno", abren y cierran puertas, conducen a presos, etc.
- Ordenanzas, son soldados que cumplen la mili, realizan trabajos auxiliares y de ayuda a los celadores;
- El cartero, que es un soldado en cumplimiento de su mili;
- Auxiliares de Régimen, son presos que ya están acabando la condena, están nombrados por el gobernador y hacen tareas de control sobre los demás presos, les acompañan, les vigilan...en fin, enchufados y chivatos;
- "Destinos", son también presos que hacen el trabajo de los "Ordenanzas" cuando no los hay.

Régimen General de Vigilancia y Seguridad

El reglamento hace constante referencia a la disciplina como valor supremo; el comportamiento correcto y la limpieza personal también deben ser cuidados por todo el personal del establecimiento.

- Para el personal de la cárcel está prohibido conversar con los presos, "familiarizarse" con ellos, tutearlos, designarlos con calificativos o apodos, y en general "todo aquello que perjudique a la disciplina" (art. 34).
- Siempre hay que llevar el uniforme y, salvo los que tienen trato directo con los presos, las armas reglamentarias.
- Los celadores están obligados a asistir a la misa los días de precepto, para los presos es voluntaria.
- Están prohibidas toda clase de blasfemias, irreverencias o burlas a las creencias religiosas.

Es donde se encuentran los presos en régimen de aislamiento. Las normas siguientes:

- allí hay que estar en silencio absoluto;
- hay derecho a dos paseos al día, como mínimo de una hora;
- está prohibido fumar, encender cerillas, tener mecheros,...
- prohibición de recibir objetos de ninguna clase, salvo autorización especial;
- obligación de recoger la cama al toque de diana;
- no se puede escribir en paredes, puertas, etc,...
- está prohibido comunicarse con los demás presos, proferir gritos, silbidos,...
- para llamar al celador tocará suavemente la puerta y dirá el número de su celda (que debe saber);
- en el patio observará "orden y compostura debidos";
- podrá pedir libros "autorizados" a la biblioteca;
- será responsable de los desperfectos y deterioros intencionados que produzca en la celda, ropa, utensilios o libros(art. 50).

Horario

En el horario habrá una jornada laboral no superior a la existente fuera (es decir 8 horas). Las horas previstas para el sueño son como mínimo 8. 2 horas se dedicarán a ejercicio físico, deportivo o instrucción militar. Com mínimo habrá 2 horas para "recreo y academias". Por último, todos los actos deben estar anunciados con los medios con que cuente el establecimiento(art.51).

Formaciones, Recuentos, Requisas

Se harán formaciones y recuentos a los toques de diana (levantarse) y retreta (acostarse). También se harán antes y después de los paseos, talleres, comidas, "escuelas" y la misa y siempre que se realice un traslado de un lugar a otro de la cárcel en número superior a tres.

Se realiza una formación obligada al toque de "oración", en estricto silencio y firmes.

Como mínimo hay dos requisas al día, una a la diana y la otra a la retreta. (art.52). La requisa consiste en el detallado

reconocimiento de puertas, ventanas, rejas, paredes, pisos de celdas, ropas, efectos de cama y vestir de los detenidos, "cuando se tengan sospechas de que pueden ocultar armas, instrumentos cortantes o punzantes, o materias explosivas o inflamables"(art. 171).

Ingreso en la cárcel

En primer lugar, para entrar en la cárcel militar es imprescindible que exista una orden de la autoridad competente o un mandamiento judicial. Los datos que recojen del preso son: nombre, apellidos, apodo (si lo tuviera), estado, religión, naturaleza, domicilio, profesión y empleo o clase, arma, cuerpo, buque o unidad y otras señas que sirvan para identificarlo. A ello se adjunta el resultado de un reconocimiento médico. A cada penado se le abre una ficha clasificadora

CAPITULO IV.—Trato de arrestados, detenidos, presos y penados.

Art. 63. Normas generales.—1. Con los detenidos y presos no se empleará rigor innecesario, y su libertad no deberá restringirse sino en los límites indispensables para asegurar su persona y evitar cualquier alteración en la buena marcha del establecimiento.

2. No se adoptará con ellos ninguna medida extraordinaria de seguridad, sino en caso de desobediencia, rebeldía o cuando haya intentado evadirse. Esta medida deberá ser temporal y sólo subsistirá el tiempo estrictamente necesario.

3. La incomunicación de los detenidos y presos se ajustará a las normas contenidas en el Código de Justicia Militar (citado) y a lo prevenido en el título V, capítulo III, de este Reglamento.

Art. 64. Trato de Oficiales y Suboficiales.—1. Los Oficiales y Suboficiales vestirán, dentro del establecimiento, el uniforme militar, debiendo ser tratados con la consideración que a su categoría corresponde. Ocuparán celdas independientes los Oficiales de los Suboficiales.

2. Los Oficiales serán alojados en departamentos independientes, amueblados con el decoro que merece su empleo, pudiendo permanecer en ellos el tiempo que les permita el horario del establecimiento. Podrán disponer de los libros que lleven o adquieran, con excepción de aquellos que el Gobernador considere inconvenientes, y recibir en salas de visita las que se les autoricen.

3. Podrán conservar en su poder todos aquellos objetos de uso personal (radio, televisión, máquina de afeitar, de escribir, etc.), que no causen molestias ni sean considerados peligrosos o faciliten disturbios o fugas.

4. Los Suboficiales recibirán trato análogo al de los Oficiales.

5. Las comidas de los Oficiales y Suboficiales tendrán lugar en locales distintos de los habilitados para el resto de la población reclusa, pudiendo adquirir la comida fuera del establecimiento.

6. Para el servicio de los departamentos de Oficiales y Suboficiales se asignarán Ordenanzas, cuyo número no podrá exceder de uno por cada cuatro de aquéllos.

7. Las clases de tropa de la Guardia Civil y de la Policía Armada tendrán a estos efectos el trato previsto para los Suboficiales.

Art. 65. Clasificación.—Se establecerá, dentro de lo posible, una rigurosa separación entre los arrestados, detenidos preventivos y condenados. Dicha separación se establecerá, asimismo, entre los Oficiales, Suboficiales y Clases de tropa.

Art. 66. Autorización de trabajos voluntarios.—Se permitirá a los reclusos ocuparse en trabajos de su elección, siempre que a juicio del Gobernador no perjudiquen el orden, régimen y seguridad del establecimiento.

CAPITULO V.—Régimen disciplinario de los reclusos.

Art. 67. Normas generales.—1. Las facultades gubernativas de corrección sobre los reclusos quedarán exclusivamente atribuidas al Gobernador del establecimiento.

2. No obstante, los Celadores del establecimiento, en el desempeño de su respectivo servicio, tomarán las medidas urgentes que sean imprescindibles para asegurar la disciplina, dando cuenta inmediata al Gobernador.

3. Se oírán siempre a los interesados y se les notificarán las correcciones impuestas. Para el procedimiento y recurso contra estas medidas disciplinarias se estará a lo establecido en el Código de Justicia Militar (citado), para las faltas leves.

4. Todo ello se entiende sin perjuicio de las resoluciones que, con arreglo al Código de Justicia

Militar, puedan recaer respecto a los delitos o faltas militares cometidos por reclusos que conserven la condición militar.

Art. 68. Faltas.—1. Las faltas pueden ser leves, graves y muy graves, y deberán ser anotadas en el expediente histórico penal del recluso infractor.

2. Se reputarán como faltas leves las producidas por descuido o negligencia que carezcan de intencionalidad o trascendencia.

3. Se estimarán como faltas graves:

1.ª Faltar al respeto y consideración debidos al personal de servicio en el establecimiento o a otras personas relacionadas con el mismo.

2.ª Desobedecer las órdenes recibidas o resistirse a su cumplimiento, siempre que este acto no denote una manifiesta actitud de rebeldía o insubordinación.

3.ª Alterar el orden promoviendo altercados, desavenencias o riñas con otros reclusos, así como injuriar o maltratar a éstos levemente de palabra u obra.

4.ª Deteriorar intencionadamente el material, libros, útiles de trabajo, utensilios, muebles, enseres, equipos, uniformes y demás efectos del establecimiento. En estas faltas, además de la sanción gubernativa que corresponda, el recluso vendrá obligado a reparar de su peculio los daños causados.

5.ª Poseer clandestinamente objetos prohibidos o hacer uso abusivo de los autorizados.

6.ª Cualquiera otra acción u omisión de naturaleza análoga a las anteriores que suponga una infracción voluntaria de las normas de régimen del establecimiento.

4. Se estimarán como faltas muy graves:

1.ª Dirigirse en términos insolentes y amenazadores a sus superiores o a las autoridades en general, y emitir protestas o hacer peticiones colectivas.

2.ª Desobedecer las órdenes recibidas o resistirse a su cumplimiento en manifiesta actitud de rebeldía o insubordinación, así como proferir injurias, amenazas, insultos o agredir al personal destinado en el establecimiento.

3.ª Instigar, intervenir o ejecutar actos tumultuosos, plantes o cualquier otra exteriorización de indole subversiva o cometer otra clase de desórdenes graves.

4.ª Proferir blasfemias, irreverencias o burlas contra las creencias religiosas, o realizar actos contrarios a la moral y buenas costumbres.

5.ª Inutilizar intencionadamente o sustraer cualquier clase de material o efectos del establecimiento, de los reclusos o de otras personas. El culpable, además de la sanción gubernativa que se le imponga, quedará obligado a la reparación restitución o indemnización correspondiente.

6.ª Agredir o hacer objeto de otra suerte de violencia o coacción grave a otros reclusos.

7.ª Intentar o facilitar la evasión, y, en general, cualquier acción u omisión de este carácter.

Art. 69. Correcciones.—Las correcciones que podrán imponerse a los reclusos por las faltas en que incurran serán las siguientes:

1.ª Para las faltas leves:

—Amonestación o reprensión verbal del Gobernador del establecimiento.

—Amonestación o reprensión ante la Junta Calificadora de Conducta.

—Privación de paseos recreativos.

—Ejecución de servicios mecánicos y de higiene.

La ejecución de servicios mecánicos y de higiene no podrá ser impuesta a los Jefes, Oficiales y Suboficiales que conserven su empleo.

2.ª Para las faltas graves:

—Privación de otra comida que la reglamentaria y del libre disfrute del peculio.

—Pérdida de la condición de auxiliar de régimen y de destino.

—Reclusión en celda de castigo de uno a veinte días.

3.ª Para faltas muy graves:

—Reclusión en celda de castigo de 21 a 40 días.

—Retroceso de periodo penitenciario en 1 ó 2 periodos.

Art. 70. Accesorias.—1. La reclusión en celda llevará consigo, como accesoria por el tiempo de su duración, la privación de paseos en común y actos recreativos, de comunicaciones orales y escritas, de otra comida que la reglamentaria, del libre disfrute del peculio, de destinos y la de interrumpir los beneficios de la redención de penas por el trabajo.

2. El Gobernador del establecimiento, al sancionar las faltas apreciadas, tendrá en cuenta las circunstancias del hecho y las que al recluso se refieren.

3. La educación de los correctivos dependerá del comportamiento de los corrigendos a juicio del Gobernador.

4. Si el inculcado estuviera enfermo, podrá suspenderse el cumplimiento de la sanción el tiempo necesario, previo dictamen del Médico del establecimiento.

Art. 71. Invalidaciones de faltas.—1. Las anotaciones de las faltas que figuren en los expedientes históricos penales de los reclusos podrán ser invalidadas por el transcurso de los plazos que a continuación se determinan, siempre que el recluso no incurra en nueva falta y observe buena conducta.

2. Las anotaciones de las faltas leves podrán ser invalidadas a los dos meses; a los seis meses, las faltas graves, y al año las muy graves.

3. Estos plazos podrán ser reducidos a la mitad cuando el recluso que no haya incurrido en nueva falta obtenga con posterioridad alguna recompensa.

4. En caso de reincidencia será necesario, para poder efectuar la invalidación, que transcurra el doble del tiempo señalado para cada clase de faltas.

Art. 72. Cumplimiento de correctivos.—Los correctivos por falta leve sancionados gubernativamente por el Gobernador del establecimiento, se cumplirán simultáneamente con la condena o arresto que se encuentre extinguiendo el recluso.

Art. 73. Recompensas.—Los actos meritorios y el buen comportamiento de los reclusos se recompensarán por el Gobernador concediéndoles comunicaciones extraordinarias o exenciones temporales del servicio mecánico, no superiores a 10 días, sin perjuicio de los adelantos que procedan dentro del régimen progresivo que para cumplimiento de las penas se establece en este Reglamento y de las propuestas extraordinarias de redención que en su caso haya lugar.

Cuando se cumple condena, el trabajo es obligatorio. Los arrestados o en prisión preventiva (antes del Consejo de Guerra) solo realizarán los trabajos "mecánicos o de otra clase compatibles con su situación".

"Los oficiales y suboficiales podrán voluntariamente realizar trabajos intelectuales o manuales sin que ello conlleve remuneración ni redención de condena" (art.78)

La ejecución de las penas se divide en 4 períodos y lo llaman "sistema progresivo":

Sección II.—Sistema progresivo.

Art. 79. División en períodos.—La ejecución de las penas privativas de libertad se dividirá en cuatro períodos, que señalarán otras tantas etapas en la reeducación del penado y su preparación para la vida en libertad.

Art. 80. Primer período.—1. El primer período tendrá por objeto la observación del penado para clasificarle de acuerdo con sus condiciones personales a los fines y necesidades del establecimiento. En él se seguirá el régimen de aislamiento celular, permitiendo el penado comunicar dos veces al mes con su familia y escribir a ésta hasta cuatro veces en el mismo tiempo. Será obligatorio la asistencia a instrucción y academias, y podrá recibir libros de la biblioteca del establecimiento.

2. La duración de este período dependerá de la conducta que observe el penado, oscilando entre ocho y treinta días. Los ocho primeros se dedicarán a equiparlo con las prendas reglamentarias, instruirlo en sus obligaciones y practicar los reconocimientos médicos precisos para tener noticia detallada de su salud física y mental, manteniéndole aislado del resto del establecimiento en tanto no se compruebe que no padece enfermedad contagiosa alguna. En estos días será visitado el recluso por el Capellán, Maestro, Subgobernador y Gobernador del establecimiento, debiendo este último formar criterio sobre sus condiciones y aptitudes, a base de una observación directa y de los informes que reciba para determinar la duración que haya de

tener este primer período dentro de los límites señalados, así como el trabajo a que ha de destinarse con las demás peculiaridades que exija su tratamiento, el cual se individualizará hasta donde lo permita el régimen del establecimiento. El resultado de la observación y acuerdo que se adopte se hará constar en la ficha clasificadora.

3. El personal directivo del establecimiento instruirá a los que se encuentren en este período para hacerles conocer el régimen disciplinario, ventajas que pueden obtener si observan buena conducta y se aplican a los trabajos que se les encomienden, y necesidad de que cumplan las reglas de higiene y aseo individual y colectivo.

4. El equipo de este período se compondrá, como mínimo, de los siguientes elementos: uniforme y calzado de adaptación que corresponda, dos mudas interiores completas, pañuelos, calcetines y toallas, cama con colchón y almohada, una manta en verano y dos en invierno, dos fundas de almohada, cuatro sábanas, una silla, una mesita, un armario taquilla, un envase para residuos y una bolsa de aseo.

5. No podrán los reclusos tomar, salvo las expresamente autorizadas, bebidas alcohólicas ni otros alimentos que los proporcionados por el establecimiento.

Art. 81. Segundo período.—1. En el segundo período, que será de actividad laboral, aprenderá el penado un oficio o se procurará que practique el que tenga, a cuyo fin se le proporcionarán los medios de perfeccionamiento necesarios tanto manuales como intelectuales. Hará vida en común bajo la regla del silencio, separado de los que se encuentren en el tercer período, en las horas nocturnas. Se le permitirán cuatro comunicaciones orales al mes, escribir semanalmente y adquirir artículos en el economato.

2. Este período durará hasta que el penado tenga cumplida la mitad del tiempo de condena que le reste por cumplir.

3. Los penados que se encuentren en este período tendrán a su cargo los servicios mecánicos que carezcan de retribución, no constituyan destino y se reputen como los más incómodos del establecimiento.

4. Para pasar al período siguiente deberán observar buena conducta, aplicación al trabajo, interés en el oficio que aprendan y saber leer y escribir.

Art. 82. Tercer período.—1. En este período, los reclusos en régimen de vida en común se dedicarán a los trabajos mecánicos menos penosos, pudiendo disfrutar comunicaciones orales y escribir con mayor frecuencia.

2. Podrá autorizárseles la tenencia de colchones, mantas, sábanas, fundas y toallas de su propiedad, siempre que sean de clase distinta a la reglamentaria.

3. Estarán también obligados al ejercicio del trabajo y a la intensificación del mismo, y asistirán a la escuela hasta completar su instrucción elemental aquéllos que carezcan de ella, todo con miras al momento de su liberación.

4. Los penados del tercer período son los llamados a desempeñar los cargos de auxiliares de régimen y destino en los establecimientos. Los que desempeñen destinos, trabajos auxiliares o trabajos eventuales del tercer período son los únicos aptos para realizar trabajos en la parte exterior del edificio, siempre que no sean reincidentes, habituales o peligrosos, o que, a juicio de la Junta Calificadora de Conducta, no ofrezcan las suficientes garantías.

Art. 83. Cuarto período.—El cuarto período se cumplirá en libertad condicional, si el penado tuviera derecho a ella, rigiéndose por las normas que se establecen en la sección siguiente.

Ascensos y retrocesos

El gobernador, a propuesta de la Junta Calificadora de Conducta podrá ordenar el paso de un período a otro o el retroceso, en caso de "mala conducta o falta de aplicación reiterada" (art.85).

Comunicaciones orales y escritas

- Para poder visitar a los presos habrá que tener un pase, expedido por el gobernador de la cárcel o, en su caso, por la autoridad militar de la plaza.
- Para los presos está prohibido el uso del teléfono, salvo con autorización expresa en cada caso, del gobernador.
- Los oficiales y suboficiales pueden tener visitas cada día y sin excesivas restricciones.
- Para los presos "normales" las visitas serán dos por semana durante las horas de patio y los días que designe el gobernador.
- Los enfermos pueden tener las comunicaciones en la enfermería.
- Las comunicaciones con el defensor no pueden ser ni suspendidas ni intervenidas (salvo orden judicial) y se pueden realizar desde las 8 de la mañana hasta la puesta del sol.
- El gobernador decide como y cuando hay que intervenir las comunicaciones.
- En caso de comunicación intervenida los comunicantes deberán decir en que idioma se expresarán.
- Si el preso o los visitantes quieren darse algo (carta, objeto,..) deben consultarlo previamente con los celadores.
- Se puede solicitar al gobernador que alguien de la familia lleve comida al preso o que lo visite en horas extraordinarias (él decidirá si lo concede o no).
- En comunicaciones intervenidas pueden suspender la visita si entre visitantes y visitados se sostuvieran conversaciones que entrañaran censuras para el régimen del establecimiento o para las autoridades, o emplearan palabras equívocas o idiomas que hagan sospechosa la conversación. (art. 139).
- No se impide a los presos que tengan manifestaciones de afecto hacia sus padres, esposas o hijos u otras personas de la familia"sin provocar el escándalo y con la debida vigilancia" (art. 140).
- "Como norma general no se autorizará la entrada de mujeres para visitar el interior de los establecimientos" (art. 151)

Los presos incomunicados

Estarán solos en una celda, con vigilancia superior a la normal. Se evitará que comuniquen con persona alguna oralmente o por escrito. Solo podrán hablar con el gobernador, el oficial de servicio interior y con los celadores encargados de su inmediata custodia.

Régimen de instrucción y educación

Está prevista la "instrucción militar" que corresponda a cada cual "recibiendo además las suficientes conferencias de moral militar y cívica al objeto que mantengan o recuperen las virtudes castrenses y ciudadanas.

La instrucción religiosa corre a cargo del oficial capellán. Los no católicos pueden ser atendidos por un ministro del propio culto.

"Se cuidará muy especialmente erradicar el analfabetismo". Entre los mismos presos se escoje a los más idóneos para dar clases. Así mismo debe haber una biblioteca y un servicio de préstamo de libros. "Se podrá autorizar la lectura de la prensa que seleccione el gobernador" (art. 163.3).

"Se procurará organizar conferencias, grupos artísticos, audiciones radiofónicas y proyecciones cinematográficas y televisivas" (art. 164)

Régimen sanitario

- "El establecimiento dispondrá de instalaciones sanitarias proporcionales a la capacidad de reclusos y, concretamente de una enfermería adecuada y con los elementos necesarios para la asistencia eficiente de los enfermos, con un número de camas suficientes para atender a la población reclusa" (art. 166)

- El oficial médico debe hacer visita diaria para quien lo necesite .

- Si alguien desea ser visitado por un oficial médico distinto debe solicitarlo al gobernador.

- Dos veces cada mes se hará un reconocimiento general a los presos y personal de plantilla para comprobar el estado de higiene y salubridad (art. 167.4)

- Se harán conferencias sobre educación sanitaria semanalmente a los presos y personal penitenciario (que está obligado a asistir).

- La ropa de la cama se mudará como mínimo una vez cada quince días en invierno y cada ocho días en verano (art. 169.7). Hay que decir que "todos los reclusos tendrán que aportar de su haber o en metálico, para el lavado de ropas y peluquería, la cantidad fijada por el Ejército respectivo para estos conceptos" (art. 174)

Régimen económico y administrativo

Finalmente, el reglamento contempla en este apartado el funcionamiento de la economía y la administración del "establecimiento". Dentro de la cárcel no circula dinero. Los haberes de los presos que-

dan en un "depósito", y su valor se reparte en forma de "vales" que pueden servir para comprar en el economato (a la salida de la cárcel ya se hará la liquidación). También en este apartado aparece una detallada descripción del vestuario del preso (ropa militar evidentemente), tanto de verano como de invierno y la ropa de taller.

La Libertad Condicional

Para acceder a ella el preso deberá estar en el último período, que la pena impuesta sea superior a un año, que ya haya cumplido las tres cuartas partes de la condena y que haya observado buena conducta. Para el cómputo de las tres cuartas partes de la condena se tendrá en cuenta el tiempo de redención por trabajo.

La libertad condicional puede ser revocada, es decir, anulada en caso de:

- un nuevo delito(con la pérdida del tiempo pasado en libertad si se aprecian agravantes de reincidencia o reiteración),
- en caso de mala conducta o no verificar las presentaciones reglamentarias que se señalen al liberado (art,90).

De los detenidos, presos y arrestados

Art. 103. Los presos, detenidos y arrestados de las clases de tropa y marinería permanecerán encerrados en sus celdas, saliendo de ellas en las horas de recreo o para asistir a las comidas, escuelas, aseo personal, higiene, actos religiosos o actos colectivos, siempre bajo la vigilancia del Celador de servicio en la dependencia.

Art. 104. No se permitirá que los reclusos, cualquiera que sea su categoría, se entretengan en juegos de envite o de azar y en los que puedan mediar apuestas en metálico, pudiendo el Gobernador del establecimiento autorizar los de ajedrez, dominó, damas y otros análogos.

Art. 105. Tampoco se permitirán banquetes ni diversiones que alteren el orden del establecimiento, ni el uso de bebidas alcohólicas, ni que los reclusos tengan en su poder instrumentos de música, ni emplear en sus conversaciones palabras de censura para el régimen de establecimiento, blasfemias, cantares deshonestos o manifestaciones políticas.

Art. 106. Los Oficiales presos, detenidos y arrestados no podrán emplear a los Ordenanzas más que para la limpieza de los locales que ocupen, y en las horas reglamentarias. Si los necesitasen para otro servicio, lo solicitarán del Oficial del servicio interior, que podrá conceder autorización si estimase atendible y urgente la petición, y siempre que con ello no quede desatendido el servicio.

Art. 115. 1. Todo preso, detenido o arrestado tendrá derecho a enviar solicitudes y presentar reclamaciones, así como a utilizar los recursos establecidos por las leyes, lo que hará por conducto regular, exponiendo sus deseos o entregando sus solicitudes al Subgobernador, si lo hubiere, para que éste las haga llegar al Gobernador, el que las cursará a las autoridades a quienes vayan dirigidas. En el único caso de que se trate de asuntos relacionados con el proceso a que esté sometido el interesado, podrá éste dirigirse directamente a la autoridad judicial.

2. También tendrá derecho a recibir información sobre su situación jurídica y derechos y deberes que le correspondan.

Reglamento de prisiones civiles =====

Está contenido en el Real Decreto de 8 de mayo de 1981 (n. 1201/81), se llama "Reglamento Penitenciario" y editado en el BOE del 23 de junio de 1981.

Hemos hecho aquí un resumen del libro (de próxima aparición (posiblemente ya está en la calle)) "DEFENDERSE DE LA CÁRCEL", editado por "SALHAKETA", asociación de apoyo a personas presas y detenidas ((con direcciones en Vitoria, c/Florida, 37 , 2º-A, Bilbao, c/ Uribarri, 2, 3º-dcha, y en Pamplona, ap. 1379).)

Tus derechos

Si estás condenado, tus derechos se ven limitados sólo en la medida en que se recoja en la sentencia. Por lo demás, la vida dentro de la cárcel está regulada por la Ley Orgánica General Penitenciaria y el Reglamento Penitenciario, éste más restrictivo, y de ambas normas tienen que existir copias a tu disposición en la prisión.

Aunque teóricamente se recogen en la ley toda una serie de derechos, en la práctica algunos de ellos son incompatibles con la vida dentro. El derecho a la intimidad, por ejemplo, está limitado en la práctica por los cacheos, registros, acceso a la celda siempre posible por parte de los funcionarios, hacinamiento, etc...

La Administración está obligada a:

- no permitir tortura, malos tratos, trato degradante, rigor innecesario
- preservar tus derechos y libertades,
- gestionar tus peticiones o quejas a las autoridades (Director, Jueces, Defensor del Pueblo,...)
- facilitar que puedas votar en las elecciones, salvo que te hayan quitado este derecho en la condena.

El preso:

- puede presentar quejas y peticiones acerca del tratamiento, del régimen o de las actividades penitenciarias,
- no está obligado a aceptar el "tratamiento" que se le proponga. El "tratamiento" puede ser favorable, pero siempre es voluntario y no pueden sancionarte si lo rechazas,
- tiene que conocer sus deberes y sus derechos, por lo que la Administración Penitenciaria está obligada a facilitarte una cartilla con tus derechos.

Entrada en la cárcel

Al entrar se realizan los trámites: identificación, inscripción en

el libro de ingresos y apertura de un expediente personal. Siempre tienes derecho a que se te informe sobre ese expediente (sobre tu proceso y tu situación penitenciaria).

El Período consiste en las primeras 24 horas que pasas dentro: te ca chean, te quitan los objetos que puedas llevar y que te devolverán al salir, te llevan a una celda del departamento de ingresos y debes ser visitado po un médico, el asistente social y el equipo de observación y/o tratamiento.

En caso de Incomunicación, ésta debe constar en la orden del juez y debes ser visitado por el médico diariamente. Cuando se te levante la incomunicación deberá verte el médico para valorar tu estado de salud y los miembros del equipo de observación y/o tratamiento.

El Juez de Vigilancia

Su misión es hacer cumplir la pena impuesta e intervenir decidiendo sobre cuestiones relativas a la vida dentro y a los rerechos de los presos. Debe realizar visitas semanales para:

- evaluar las condiciones de vida de la cárcel y ver si se ajustan a la legalidad,
- entrevistarse con los internos y establecer contactos.

Cuando estás en prisión preventiva no interviene el Juez de Vigilancia sinó el Juzgado correspondiente.

Tiene capacidad de intervención para resolver sobre:

- 1.Recursos/ sanciones disciplinarias: En caso de sanción, si planteas recurso ante el Juez de Vigilancia, la sanción no se aplica hasta que el Juez decida (salvo si son faltas consideradas muy graves-Art.108 del Reglamento Penitenciario - y "las circunstancias no aconsejan la suspensión de la misma").
- 2.Recursos sobre clasificaciones iniciales y sobre progresión/regresión de grado: Si no estás de acuerdo con la clasificación o progresión/regresión.de grado que te ha dado la Junta de Régimen, puedes recurrir ante el Juez de V. En este caso el Juez decide en base a los informes de los equipos de observación y/o tratamiento de la prisión y aquellas pruebas que aportes.
- 3.Peticiones y quejas en relación al régimen de vida (derechos y beneficios penitenciarios): El Juez de V. es el encargado de decidir sobre las quejas que se hayan planteado, relativas a los derechos de los presos. Las decisiones que toma el juez son de obligado cumplimiento para la Administración Penitenciaria.
- 4.Propuestas y revocaciones de libertad condicional: Es él quien decide sobre la concesión o no, a partir de los informes de la Junta de Rég
5. Beneficios penitenciarios (acortar penas): El juez decide a partir

de los informes de la Junta de Régimen (hoja meritória).

6. Sanciones de aislamiento en celdas, de más de 14 días: Las sanciones de aislamiento de menos de 14 días las toma la Junta de Rég. Entonces, como ya hemos explicado, si el preso recurre se suspende la efectividad de la sanción hasta que el juez decida (salvo en casos muy graves). Sólo el Juez de V. puede aprobar sanciones de aislamiento de más de 14 d.

7. Permisos de salida(condenados): Los permisos de salida ordinarios para presos condenados, los aprueba el Juez de V. En este caso, la Junta de Régimen solo informa al juez.

8. En caso de estar calificado como "peligroso" o "inadaptado" o sancionado por faltas "muy graves", la Junta de Régimen puede pasarte a régimen cerrado o departamentos especiales (art. 10 de la L.O.G.P.).

9. Acumulación y refundición de condenas: Tiene competencia para refundir las diversas condenas y, de prosperar, poder limitar su duración total al triple del tiempo de la más grave, que no podrá nunca exceder de 30 años (art. 70 del Código Penal).

Comunicaciones

Todos los presos tienen derecho a comunicarse de forma oral o escrita, en su propia lengua con familiares, amigos, representantes de organismos, así como el abogado y otros profesionales. Solo los presos inco- municados están excluidos de este derecho. En caso de régimen cerrado o celdas de aislamiento las comunicaciones están limitadísimas. En todo caso, en las comunicaciones debe respetarse la intimidad, lo que exclu- ye la censura.

Visitas

- Tienes derecho a un mínimo de 2 comunicaciones semanales. Si estás en el tercer grado, todas las que sean compatibles con el horario de trabajo.
- la duración mínima es de 20 minutos. Los no familiares (amigos) deben tener una autorización del director.
- El control por parte de los funcionarios solo puede ser visual, no pueden escuchar la conversación.
- Solo se pueden intervenir o suspender por "razones de seguridad, de interés para el tratamiento y para el buen orden del establecimiento".
- La suspensión puede ser ordenada por el Jefe de Servicios, ratificada por el Director e informado el Juez de Vigilancia si se sospecha de que se prepara un acto delictivo o por "comportamiento incorrecto de los comunicantes".
- Si estás sancionado en celda de aislamiento solo te puedes comunicar

de 5 a 10 minutos a la semana.

15

Cartas

- No hay limitación ni para escribirlas ni para recibirlas.
- La correspondencia no puede ser requisada ni censurada, en todo caso deben abrirla en tu presencia.
- Solo se puede intervenir la correspondencia por "razones de seguridad, por interés del tratamiento y del buen orden del establecimiento". En el caso de correspondencia entre presos, según el Reglamento Penitenciario el Director puede intervenir las cartas, pero existen leyes de mayor rango que garantizan el secreto de correspondencia. En caso de intervención, pues, se puede recurrir ante el Juez de Vigilancia.
- Las cartas entre preso y abogado no se pueden limitar más que por el juez o en caso de "terrorismo".

El teléfono

Las comunicaciones por teléfono están muy limitadas, solo en caso de urgencia o para comunicar con familiares y abogado que están lejos y no pueden desplazarse para verte. No puedes hablar más de 5 minutos, está presente un funcionario y el costo corre a tu cuenta.

Comunicación Vis a Vis

- Puede ser con familiares o persona allegada, tanto si es del mismo o de distinto sexo.
- Tienes derecho a una comunicación vis a vis al mes con una duración mínima de una hora y máxima de tres.
- Si estás en régimen cerrado no tienes derecho al vis a vis.
- En caso de que te hagan desnudar al ir o salir del vis a vis, deben explicarte las razones. Si no lo hacen puedes denunciarlo al Juez de Vigilancia e incluso pedir una indemnización.

Otras comunicaciones

- La comunicación con el abogado se hace en lugar reservado para asegurar la confidencialidad, el control del funcionario es solo visual.
- Solo pueden limitarte la comunicación con el abogado por orden del juez o en caso de "terrorismo".
- Las visitas de médicos, curas o ministros de otras religiones y otros profesionales se hacen acompañados de personal de la prisión (salvo que exijan obligado secreto profesional).

Paquetes

- Puedes recibir dos paquetes al mes.
- Si estás en régimen cerrado solo puedes recibir uno, aunque por razones de seguridad pueden privarte de este derecho.
- No están autorizados los artículos que contengan alcohol, los que tienen que ser cocinados para el consumo, las comidas cocinadas y las que, al ser controladas por el funcionario, se puedan deteriorar.
- Si no admiten algún paquete lo tienen que devolver a quien lo mandaba.
- Los días y horas de entrega de paquetes los fija la Junta de Régimen. El funcionario encargado debe repartir los paquetes a los presos. bajo recibo.

Tratamiento y clasificaciones

Por "tratamiento" se entiende el conjunto de actividades de tipo laboral cultural, deportivo... y de régimen de vida que, según la ley pretenden conseguir la "reeducación y reinserción social de los penados". Sin embargo, para el preso, el tratamiento es el cambio de mayor a menor rigor según su conducta y aceptación de la cárcel.

- El tratamiento se aplica a los presos que ya tienen fija la condena.
- Desde que la sentencia llega a la cárcel, los equipos de la prisión tienen dos meses para hacer una "propuesta razonada de tratamiento", grado para el que te proponen y destino de cumplimiento.
- Los equipos de observación y tratamiento están formados por: un psicólogo, un jurista-criminólogo y una asistente social, además de un psiquiatra en algunas ocasiones (uno o varios educadores pueden colaborar con el equipo).
- Para los presos preventivos, este equipo tiene la función de observación e información, para adelantar datos de cara al posible paso de preventivo a penado.
- Para los penados, el equipo recoge datos y propone tratamiento y clasificación.
- Los equipos de observación y tratamiento tienen otras funciones como:
 - .Informar a la Junta de Régimen de permisos de salida, traslados, régimen cerrado, progresión y regresión de grado...
 - .Facilitar ayuda a los presos y a sus familias a través de los asistentes sociales.
 - .Informar a los presos de instancias, solicitudes, recursos,...

Clasificación por grados

- 1.-Primer grado, que se cumple en prisiones de régimen cerrado o departamentos especiales, para los presos clasificados como de peligrosidad extrema o de inadaptación

2.Segundo grado, que se cumple en prisiones de régimen ordinario.

3.Tercer grado, que se cumple en secciones de régimen abierto.

En general los penados son clasificados en segundo grado. Solo en circunstancias muy especiales te clasifican desde el principio en tercer grado.

Sanciones y Régimen disciplinario

Clasificación de las faltas

Las sanciones varían según el tipo de falta. Estas pueden ser: leves graves y muy graves.

Muchas veces no se puede saber si un hecho está considerado falta grave o muy grave. Por ejemplo, en caso de desobediencia a las órdenes de funcionarios. Si la Junta considera que la desobediencia no "altera la vida regimental y la ordenada convivencia" será falta leve; pero si considera que la desobediencia es "activa y grave", entonces será una falta grave.

Las sanciones

Las únicas sanciones que se pueden aplicar son las recogidas en el art. 42 de la Ley Penitenciaria, es decir:

- aislamiento en celda, no mayor de 14 días,
- aislamiento de hasta siete fines de semana,
- privación de permisos de salida por un tiempo no superior a dos meses,
- privación de paseos y actos recreativos comunes, hasta un mes máximo,
- amonestación.

La sanción más grave es el aislamiento en celdas. Según el reglamento sólo pueden aplicar esta sanción:

- como una excepción: en casos de violencia o que "se altere la normalidad repetidas veces",
- en una celda igual a las otras.No son legales las celdas de castigo,
- con la vigilancia médica adecuada. El médico debe verte y hacer un informe antes de ir al aislamiento y luego TODOS LOS DÍAS, mientras permanezcas aislado. Si hay enfermedad o por maternidad-lactancia, queda la sanción en suspenso hasta que te den el alta.

La sanción de aislamiento supone:

- una hora de paseo al día y solo,
- la comunicación con la familia solo podrá ser de 5-10 minutos/semana,
- no puedes recibir paquetes ni comprar en el economato (salvo los productos de higiene y los que te mande el médico),
- puedes recurrir ante el Juez de Vigilancia y el recurso tiene carácter urgente,
- en cualquier caso sin aprobación del juez no puede durar más de 14 días.

Faltas repetidas

En caso de repetición de faltas, la Junta puede aumentarte la sanción en la mitad. Por ejemplo, dos faltas sancionadas con dos fines de semana de aislamiento, darían lugar a una de tres. En todo caso es necesario en el momento de cometer la nueva falta, la existencia de sanción firme y no cancelada por una falta grave o muy grave anterior.

Hay algunos casos en que DOS infracciones suponen solo UNA sanción:

-En el caso que un mismo hecho constituya dos o más faltas. Por ejemplo si se hace una reclamación sin dirigirla al funcionario correspondiente y a la vez en tono insultante,

-si una falta ha sido medio para cometer otra. Por ejemplo si para evadirse se inutiliza una puerta o un dispositivo de seguridad.

Si tienes varias sanciones, según la ley tienes que cumplirlas simultáneamente si es posible, y si no, sucesivamente. Se empieza en este caso por la más grave, no pudiendo superar el tiempo de aislamiento total el triple de la sanción más grave y NUNCA PUEDE SER MAYOR DE 42 DIAS DE AISLAMIENTO.

Cambios en la sanción

La Junta de Régimen es la que impone la sanción. El Equipo de Observación y Tratamiento puede hacer una propuesta para que se reduzca.

Si se aprecia error al sancionar, debe revisarse el expediente y eventualmente levantar la sanción.

Consecuencias de las sanciones

Las sanciones se mantienen en el expediente durante un tiempo y se borran del mismo cuando:

- hayan pasado 6 meses, en caso de falta muy grave,
- hayan pasado 3 meses, en caso de falta grave,
- haya pasado un mes, si es leve.

Esto en el caso de que en este tiempo no hayas tenido otras sanciones. Si hay otras, el plazo para la prescripción es el de la más grave, pero empezando a contar desde la última sanción.

Por esta razón las sanciones pueden tener muchas consecuencias en relación a permisos de salida, reducción de condena, concesión de la libertad condicional, o ser elegido representante, ya que las "manchas en el expediente" serán un impedimento para cualquiera de estas posibilidades. La mayoría de los beneficios penitenciarios solo se conceden si se tienen las faltas canceladas. Una vez canceladas es como si el preso no las hubiera cometido.

Desde que te hacen un parte hasta que la Junta acuerda la sanción...

1. "Incoación":

Al producirse la denuncia, para esclarecer los hechos, el Director puede acordar la apertura de una información previa, antes de la incoación del expediente. Si es un preso el que ha denunciado una situación, el Director no solo puede, sino que debe iniciar esta investigación previa.

2. El pliego de cargos:

A partir de la incoación del expediente debe llegarse a un pliego de cargos, que es un escrito en el que tiene que constar:

- cómo se inició el expediente,
- relación de hechos concretos que se imputan,
- calificación de los hechos, indicando el apartado del Reglamento Penitenciario que se ha infringido,
- que se tienen 72 horas desde la notificación para presentar alegaciones o pruebas (verbales o escritas),
- que puedes asesorarte durante la tramitación del expediente (abogado particular o de oficio en el caso de algunas prisiones)
- fecha y firma del Director o su delegado.

3. Práctica de pruebas:

Tienes derecho a acceder a todo el material que conste en el expediente. El lugar, fecha y hora en que se practiquen todas las pruebas tienen que notificártelo con la suficiente antelación. Puedes presentar alegaciones en tu lengua. Puedes solicitar la presencia del abogado que te asista en la práctica de las pruebas. Es muy importante que pidas pruebas, pues luego no podrás hacerlo.

4. La sanción y el recurso:

La sanción te la notifican por escrito, y en el papel debe constar:

- lugar y fecha,
- órgano que adopta el acuerdo,
- nº de expediente disciplinario y si te han denegado alguna prueba debe constar las razones por las que no se ha permitido se practicara,
- descripción detallada de los hechos que te imputan. No basta con el artículo del reglamento, debe constar por una parte los hechos y por otra el artículo al que corresponden,
- qué sanción te imponen,
- si el acuerdo se ha tomado por mayoría o por unanimidad,
- firma del secretario de la Junta y visto bueno del Director.

La notificación de la sanción te la tienen que hacer el mismo día que la deciden o al día siguiente, mediante una copia literal del acuerdo. El papel tiene que contener también el aviso de que puedes recurrir al Juez de Vigilancia. El recurso lo puedes hacer oralmente, en ese mismo momento o por escrito, en el plazo de tres días. Mejor hacerlo por escrito, por duplicado, pedir que te sellen la copia y si "serias razones no lo aconsejan", el recurso paraliza la sanción hasta que el juez decida. Si te revocan total o parcialmente la sanción y la has cumplido, puedes exigir indemnización, en el plazo de un año, al Ministerio de Justicia, por los perjuicios sufridos.

El artículo 10

La aplicación del artículo 10 puede hacerse en los departamentos especiales de las prisiones de régimen ordinario o en prisiones de régimen cerrado. Su aplicación supone:

- Un régimen de vida más duro, que limita las actividades en común,
- la recepción de paquetes se limita a 1 al mes,
- aumenta el grado de control, requisas, horario rígido, etc...
- En la práctica, muchas veces se suprimen las actividades en común (se dan casos de celdas de aislamiento durante 22 horas al día). Si esto pasa es ilegal, denunciabile aunque con escasa posibilidad de éxito
- El artículo 10 encubre formas de castigo aún más duras que el aislamiento, ya que no tiene duración máxima y solo se regula la revisión cada tres meses, pero no la terminación.

Los motivos para aplicar el artículo 10 por parte de la Junta de Régimen son fundamentalmente: la pertenencia a organizaciones delictivas, organización de motines, negativas al cumplimiento de sanciones, y el número y cuantía de condenas y penas graves en el período inicial de cumplimiento.

La aplicación la decide la Junta de Régimen^a, los presos preventivos también se les puede aplicar, generalmente en departamentos especiales.

Recursos, quejas, reclamaciones y denuncias

Si crees que no te reconocen alguno de los derechos que consideras que tienes (cualquiera de ellos: beneficios por el trabajo, permisos de salida, visitas, clasificaciones, funcionamiento de la prisión, condiciones higiénicas,...) lo más seguro es dirigirse inmediatamente al Juez de Vigilancia, en caso que él no lo pueda resolver o no sea de su competencia, tiene la obligación de contestarte indicándote a quién tienes que dirigir tu reclamación.

Aunque algunas reclamaciones pueden hacerse verbalmente es conveniente que TODAS se hagan POR ESCRITO. Al menos un original y una copia, para que la selle el funcionario y tengas prueba de ello. Si no te quieren sellar la copia puedes dirigirte al Juez de Vigilancia.

Basta con que en el escrito haya el nombre, apellidos, y si quieres, el D.N.I. con lo que solicitas, o el motivo de queja.

Participación

Según el Reglamento Penitenciario, la participación de los presos se canaliza a través de las siguientes comisiones:

- de actividades educativas, culturales y religiosas,
- de actividades recreativas y deportivas,
- de actividades laborales,
- de servicios alimenticios y confección de comidas.

Cada una de estas comisiones debe estar formada, al menos por tres presos y se renueva cada seis meses. A las reuniones de la comisión acude el educador o funcionario que corresponda y las comisiones únicamente pueden proponer actividades.

La participación se limita por normas tan restrictivas como la prohibición de ser elegido a quien lo haya sido el año anterior, o a quién tenga antecedentes disciplinarios sin cancelar. En prisiones que tienen pequeños departamentos de mujeres, éstas tampoco suelen poder participar.

Sin embargo, es fundamental la presencia activa de los presos en la cárcel, como única posibilidad de tener incidencia real en las condiciones de vida y estimular un proceso en que las denuncias y las quejas no sean solo individuales, sino que formen parte de una respuesta colectiva a las degradantes condiciones de estancia en prisión.

Petición de indulto

- Consiste en la supresión de la condena, luego la condena debe ser firme, los presos preventivos no pueden pedirlo.
- El indulto lo otorga el Consejo de Ministros y en la práctica la tramitación es muy larga y con pocas garantías.
- El indulto puede ser parcial (de tantos días) o total (lo que le falta)
- Lo puede pedir el propio interesado, la familia o cualquier otra persona en su nombre. También el propio tribunal, el fiscal, el gobierno o el Juez de Vigilancia a instancias de la Junta de Régimen.

Reducción de condena

- Hay diversas maneras de conseguir reducción de días de condena:
- Ordinaria: un día menos de condena por cada dos de trabajo.
 - Por esfuerzo o riesgos extraordinarios voluntarios se puede reducir en un máximo de setenta y cinco días por año.
 - Por laboriosidad, disciplina, rendimiento. Estas circunstancias pueden valorarse para reducir la condena con el límite de uno por cada día de trabajo, siendo el máximo de ciento setenta y cinco días por año, compatibles con los anteriores.

Se pierde el beneficio de reducción en caso de intento de fuga o por acumular faltas graves o muy graves.

Permisos de salida

Los hay de tres tipos:

1. Permisos ordinarios. De fin de semana.

Para los penados clasificados en TERCER GRADO se conceden de forma general.

2. Permisos extraordinarios.

En caso de circunstancias graves o extraordinarias, como fallecimiento o enfermedad grave de personas cercanas, nacimiento de un hijo,, (en cualquier caso no se trata de una lista cerrada de motivos)

3. Permisos especiales.

Los criterios para conceder permisos especiales son:

- que estés clasificado en segundo o tercer grado, por lo tanto no se conceden si estás en el primer grado o como preventivo.
- Que hayas cumplido la cuarta parte de todas las penas que tengas, y
- que la Junta de Régimen opine que no tienes mala conducta y que salir repercutirá favorablemente "para la preparación de la vida en libertad"

Son de un mínimo de 24 horas y un máximo de 7 días. Como máximo en un año son 36 días si estás en SEGUNDO GRADO y 48 días si estás en TERCER GRADO. Estos topes se subdividen en semestres, por la mitad del tiempo respectivo. Si aprovechas un permiso para fugarte no te concederán nuevos permisos (salvo los extraordinarios) en un período de dos años o incluso tres si "el delito es grave o repite evasión en un nuevo permiso". Hay que solicitarlo a la Junta de Régimen.

Libertad Condicional

Los requisitos para conseguirla son:

- que la pena sea mayor de un año,
- que se hayan cumplido las tres cuartas partes de la condena o que el preso sea mayor de setenta años, o se trate de enfermos muy graves con padecimientos incurables,
- que no se tengan otros procesos pendientes,
- estar clasificado en el tercer grado.

La libertad condicional la concede Instituciones Penitenciarias, con participación del Juez de Vigilancia y del Tribunal que te sentenció.

Sección 1.ª—Disposiciones generales.

Art. 104. En los establecimientos penitenciarios se guardará y mantendrá la disciplina necesaria para garantizar la seguridad y el buen orden regimental, y conseguir una ordenada convivencia. Ningún interno desempeñará servicio alguno que implique el ejercicio de facultades disciplinarias.

Los reclusos que incurran en responsabilidad disciplinaria por incumplimiento de los deberes y obligaciones que legalmente les vienen señalados, serán objeto de la sanción adecuada dentro de la escala prevista en el art. 42 de la Ley Orgánica General Penitenciaria (R. 1979, 2382), en los casos y con observancia de los trámites procesales que en este Reglamento se determinan, sin perjuicio de la responsabilidad civil o penal que en derecho fuere exigible.

Sección 2.ª—Recompensas.

Art. 105. Los actos que pongan de relieve buena conducta, espíritu de trabajo y sentido de la responsabilidad en el comportamiento personal y en las actividades organizadas del establecimiento, serán estimulados con alguna de las siguientes recompensas:

- Concesión de comunicaciones de carácter extraordinario.
- Propuestas al Juez de Vigilancia a efectos de valoración por el mismo en la concesión de beneficios penitenciarios.
- Premios en metálico.
- Donación de libros y otros instrumentos de participación en actividades culturales y recreativas.
- Notas meritorias, con anotación en el expediente personal del interno.
- Cualquier otra de carácter análogo a las anteriores que, en compatibilidad con los preceptos reglamentarios, pudiera otorgarse.

Art. 106. La elección en cada caso de alguna de las anteriores recompensas y su extensión serán determinadas por la Junta de Régimen y Administración del Establecimiento, atendiendo a las circunstancias objetivas y subjetivas así como a la naturaleza de los méritos contraídos.

La concesión de recompensas será anotada en el expediente personal del interno, con expresión de los hechos que las motivaron.

Sección 3.ª—Faltas y correcciones.

Art. 107. Las faltas disciplinarias cometidas por los reclusos se calificarán como muy graves, graves o leves.

Art. 108. Son faltas muy graves:

- Instigar o participar en motines, plantes o desórdenes colectivos, así como las conductas individuales que atenten gravemente contra la seguridad, régimen y convivencia del Centro Penitenciario.
- Agredir, amenazar o insultar a los funcionarios, autoridades u otras personas, tanto dentro del establecimiento como fuera del mismo si el recluso hubiese salido con causa justificada durante su internamiento.
- Desobedecer las órdenes recibidas o resistirse a su cumplimiento en manifiesta actitud de rebeldía o insubordinación.
- Agredir o hacer objeto de violencia o coacción grave a otros reclusos.
- Intentar, facilitar o consumir la evasión.
- Inutilizar deliberadamente las dependencias, materiales o efectos del establecimiento o las pertenencias de otras personas, así como su sustracción.
- La divulgación de datos o noticias susceptibles de menoscabar gravemente la seguridad o la buena marcha regimental del establecimiento.
- Emitir protestas o formular reclamaciones o quejas colectivas como medio de coacción.
- Realizar actos gravemente contrarios a la moral, a las buenas costumbres o la decencia pública.
- Cualquier acción u omisión que, dada su naturaleza, pudiera ser constitutiva de delito y motive la pertinente denuncia a la autoridad judicial.

Art. 109. Son faltas graves:

a) La falta de respeto o consideración a los funcionarios, autoridades u otras personas, tanto dentro del establecimiento como fuera del mismo si el recluso hubiere salido con causa justificada durante su internamiento.

- Desobedecer las órdenes recibidas o resistirse a cumplirlas activa o pasivamente cuando no se den las circunstancias previstas en el apartado c) del artículo anterior.
- Promover o protagonizar altercados o incidentes que alteren el normal desenvolvimiento de la vida regimental y ordenada convivencia del Centro.
- Insultar a otros reclusos o maltratarlos de obra levemente.

e) Causar intencionadamente daños o deterioros en las dependencias o enseres del establecimiento, en el equipo o útiles proporcionados al recluso para su servicio personal, o en las pertenencias de otras personas.

f) Introducir, hacer salir o poseer en el establecimiento objetos que se hallaren prohibidos por las normas de régimen interior, o hacer uso abusivo y perjudicial de los autorizados.

g) Formular protestas o reclamaciones a título particular, sin hacer uso de los cauces establecidos reglamentariamente, cuando puedan determinar alteraciones graves en la vida del establecimiento.

h) Organizar o participar en juegos de suerte, envite o azar que no se hallaren permitidos en el establecimiento, así como efectuar compras, ventas, cambios o préstamos con otros internos sin la pertinente autorización.

i) La embriaguez producida por el abuso de bebidas alcohólicas autorizadas que cause perturbación, o por aquellas que se hayan conseguido o elaborado de forma clandestina, así como el uso de drogas o estupefacientes, salvo prescripción facultativa.

j) Cualquier otra acción u omisión que implique el voluntario incumplimiento de los deberes y obligaciones del interno y que objetivamente revista gravedad análoga a las anteriores.

k) La comisión de tres o más faltas leves no invalidadas.

Art. 110. Son faltas leves las infracciones de normas reglamentarias cometidas por negligencia o descuido que carezcan de trascendencia.

Art. 111. Por razón de las faltas cometidas podrán ser impuestos los correctivos siguientes:

a) Aislamiento en celda que no podrá exceder de catorce días.

Este correctivo sólo será de aplicación en los casos en que se ponga de manifiesto una evidente agresividad o violencia por parte del interno, o bien cuando éste altere, reiterada y gravemente, la normal convivencia en el Centro. En todo caso, la celda en que se cumpla la sanción deberá ser de análogas características a las restantes del establecimiento.

b) Aislamiento de hasta siete fines de semana, desde las dieciséis horas del sábado hasta las ocho del lunes siguiente.

c) Privación de permisos de salida por tiempo no superior a dos meses.

d) Limitación de las comunicaciones orales al mínimo de tiempo reglamentario, durante un mes como máximo.

e) Privación de paseos y actos recreativos comunes, en cuanto sea compatible con la salud física y mental, hasta un mes como máximo.

f) Amonestación.

Art. 112. 1. La sanción de aislamiento se cumplirá con informe del Médico del Establecimiento, quien vigilará diariamente al interno mientras permanezca en esa situación, informando al Director sobre su estado de salud física y mental y, en su caso, sobre la necesidad de suspender o modificar la sanción impuesta.

2. En los casos de enfermedad del sancionado, y siempre que las circunstancias lo aconsejen, se suspenderá la efectividad de la sanción que consista en internamiento en celda de aislamiento, hasta que el interno sea dado de alta o la Junta de Régimen y Administración lo estime oportuno, respectivamente.

3. No se aplicará esta sanción a las mujeres gestantes y a las mujeres hasta seis meses después de la terminación del embarazo, a las madres lactantes y a las que tuvieren hijos consigo.

4. El aislamiento se cumplirá en el compartimento que habitualmente ocupe el interno, y, en los supuestos de que lo comparta con otros o por su propia seguridad o por el buen orden del establecimiento, pasará a uno individual de semejantes medidas y condiciones.

5. El recluso internado en celda disfrutará de una hora de paseo en solitario y podrá ser visitado semanalmente por un familiar durante un tiempo no inferior a cinco minutos ni superior a diez.

6. El cumplimiento de los correctivos previstos en los apartados a) y b) llevará implícita la prohibición, mientras dure el mismo, de recibir paquetes del exterior y la adquisición y uso de artículos de economato, salvo los prescritos médicamente y los de higiene y limpieza.

Art. 113. 1. Las sanciones de los apartados a), b), c) y d) del artículo anterior, podrán imponerse tanto por la comisión de faltas muy graves como por la de faltas graves, ponderándose su duración en base a la calificación dada a los hechos, sin que pueda exceder de la mitad de su duración en el supuesto de faltas graves.

2. Las faltas leves solo podrán corregirse con los correctivos previstos en los apartados e) y f) de dicho artículo.

3. La imposición de los correctivos en cada caso, dentro de los señalados para cada tipo de faltas, se llevará a efecto atendiendo al grado de ejecución de los hechos, al de participación del interno en los mismos y demás circunstancias concurrentes.

Art. 114. En aquellos supuestos en que el interno cometa nueva falta disciplinaria de carácter grave o muy grave sin que estuvieren canceladas las anteriores infracciones de tal naturaleza en su expediente personal, podrá incrementarse la sanción pertinente hasta la mitad de su duración máxima, siempre que las anteriores infracciones hayan sido sancionadas por resolución firme en vía administrativa en el momento del enjuiciamiento de la nueva falta.

Art. 115. Cuando sean varias las infracciones simultáneamente enjuiciadas, se impondrán al culpable las sanciones correspondientes a cada una de las faltas para su cumplimiento simultáneo, si fuera posible, dada la naturaleza de las sanciones, y, no siéndolo, se cumplirán sucesivamente por orden de su respectiva gravedad o duración.

En tal caso, el cumplimiento sucesivo de los correctivos no podrá exceder en su total duración del triple correspondiente al más grave de ellos, ni de cuarenta y dos días consecutivos si se tratase de aislamiento en celda.

Las reglas anteriores no serán aplicables en aquellos supuestos en que un mismo hecho sea constitutivo de dos o más faltas, o cuando una de ellas sea medio necesario para la comisión de otra, en cuyos casos se enjuiciará, la infracción con la calificación más grave que reglamentariamente aparezca señalada.

Art. 116. La Junta de Régimen y Administración es el órgano competente para imponer sanciones, pudiendo decidir y graduar la sanción adecuada dentro de las establecidas para cada tipo de infracción, teniendo en cuenta lo dispuesto en los artículos anteriores. Dicha Junta puede delegar en el Director, por resolución motivada, su competencia para imponer sanciones leves fundadas en la comisión de infracciones de tal naturaleza, debiendo en tal caso conocer en la primera sesión ordinaria de las sanciones que se hayan impuesto por el Director a efectos de revocación o confirmación de las mismas.

Art. 117. 1. Los correctivos aplicados en base a la comisión de faltas graves o muy graves exigirán la previa observancia del procedimiento sancionador regulado en el presente Reglamento.

2. En la imposición de sanciones por faltas graves en el supuesto del ap. k) del art. 109, las Juntas de Régimen y Administración valorarán convenientemente la naturaleza de las faltas anteriormente cometidas.

3. Para la imposición de sanciones por faltas leves, no será preceptiva la instrucción previa de expediente, sin perjuicio de que, notificado el acuerdo al interno, este pueda formular las alegaciones pertinentes ante la Junta de Régimen para su reconsideración.

4. Las sanciones podrán ser reducidas por decisión de la Junta de Régimen y Administración de oficio o a propuesta del Equipo de Observación o de Tratamiento, y, cuando se advierta que hubo error en la aplicación de un correctivo, se procederá a una nueva calificación, o, en su caso, a levantar inmediatamente el castigo.

Art. 118. Las sanciones impuestas por razón de faltas disciplinarias serán anotadas, en todo caso, en el expediente personal de los internos.

Art. 119. La comisión de falta disciplinaria que presuntamente pudiera constituir delito, será puesta en conocimiento de la autoridad judicial competente, sin perjuicio de que por la Junta de Régimen y Administración se incoe el procedimiento sancionador que reglamentariamente corresponda.

Art. 120. Existiendo daños o deterioros materiales constitutivos o derivados de las infracciones previstas en los arts. 108 y 109 será exigible a su autor la pertinente restitución o reparación de acuerdo con lo dispuesto en las leyes.

Art. 121. Procederá la recogida o depósito, en su caso, de aquellos efectos o instrumentos que, hallándose prohibida su introducción o posesión por las normas de régimen interior del Establecimiento, conservaren en su poder o utilizaren los internos sin haber hecho previa declaración de los mismos para su salida o depósito.

Art. 122. 1. La reiterada comisión de faltas graves o muy graves a las que se hubiere aplicado el correctivo de aislamiento celular, que evidencien una manifiesta agresividad o violencia, o incapacidad del autor para adaptarse a la normal convivencia del Centro, podrá determinar la valoración de las Juntas de Régimen y Administración a efectos de destino a un Establecimiento de Régimen Cerrado o Departamento especial y consiguiente aplicación del régimen previsto en el art. 10 de la Ley Orgánica General Penitenciaria (citada).

2. En todos y cada uno de tales supuestos, la Junta de Régimen y Administración solicitará el oportuno informe al Equipo de Observación o Tratamiento, que éste emitirá a la mayor brevedad de forma motivada.

3. De todo lo anterior se dará conocimiento inmediato a la autoridad judicial competente.

Art. 123. 1. Podrán utilizarse, con autorización del Director, medios coercitivos físicos o instrumentales en los casos siguientes:

a) Para impedir actos de evasión o de violencia de los internos.

b) Para evitar daños de los internos a sí mismos, a otras personas o cosas.

c) Para vencer la resistencia activa o pasiva de los internos a las órdenes del personal penitenciario en el ejercicio de su cargo.

2. Se considerarán medios coercitivos a estos efectos: el aislamiento provisional, la fuerza física personal, las defensas de goma, los «sprays» de acción adecuada y las esposas.

3. Cuando, ante la urgencia de la situación, se tuviere que hacer uso de tales medios, se comunicará inmediatamente al Director, el cual lo pondrá en conocimiento del Juez de Vigilancia.

4. El uso de las medidas coercitivas estará dirigido exclusivamente al restablecimiento de la normalidad y sólo subsistirá el tiempo estrictamente necesario.

5. En el desempeño de sus funciones de vigilancia los Funcionarios de Instituciones Penitenciarias no podrán utilizar armas de fuego.

Sección 4.ª—Ejecutoriedad.

Art. 124. La interposición de recurso contra las resoluciones sancionadoras suspenderá la efectividad de la sanción salvo cuando por tratarse de un

acto de indisciplina grave la corrección no pueda demorarse. Los recursos contra resoluciones que impongan la sanción de aislamiento en celda serán de tramitación urgente y preferente.

Sección 5.ª—Prescripción y cancelación.

Art. 125. 1. Las faltas disciplinarias graves y muy graves prescribirán a los dos meses computados desde que la Administración Penitenciaria tenga conocimiento de su comisión, y las leves, al mes. En todo caso, las faltas muy graves prescribirán a los dos años, las graves al año y las leves al mes, a partir de la fecha de la comisión de la falta.

2. Los plazos de prescripción quedarán interrumpidos desde el momento en que se hubiere iniciado el procedimiento correspondiente documentalmente constatable, sin perjuicio de que vuelvan a correr de nuevo si dicho procedimiento permaneciese paralizado durante más de seis meses por causa no imputable al inculcado.

3. Las sanciones impuestas por faltas muy graves, graves o leves, prescribirán en los mismos plazos señalados para las infracciones correspondientes en el número 1 de este artículo. Tales plazos comenzarán a contarse desde el día siguiente a aquel en que la resolución sancionadora adquiera firmeza administrativa, o desde que se interrumpa el cumplimiento del correctivo si hubiere comenzado.

Art. 126. 1. Serán invalidadas, a instancia del interesado o de oficio, aquellas anotaciones disciplinarias que obren en el expediente personal del interno, siempre que concurren los requisitos siguientes:

a) Transcurso de un plazo de seis meses para las faltas muy graves, tres meses para las graves y un mes para las faltas leves, desde el cumplimiento de la sanción.

b) Que durante dichos plazos no haya incurrido el interno en nueva infracción disciplinaria.

c) Que en el transcurso del plazo de invalidación se haya observado buena conducta.

2. Los plazos indicados en el apartado a) del número anterior se duplicarán automáticamente si antes de completarse cometiera el interno nueva infracción disciplinaria.

3. Cuando fueren dos o más las faltas sancionadas en un mismo acto administrativo o sus plazos de invalidación corrieran simultáneamente, el cómputo se hará de forma conjunta, fijándose como fecha para su inicio la del cumplimiento del correctivo más reciente, y tomándose como duración del plazo el que corresponda a la más grave de las infracciones a invalidar, transcurrido el cual se invalidarán todas las anotaciones pendientes en un solo acto.

4. La invalidación quedará sin efecto si el interesado cometiere nueva falta disciplinaria grave o muy grave, salvo lo dispuesto en el art. 128.

Art. 127. Los plazos de invalidación podrán ser acortados hasta la mitad de su duración si, con posterioridad a la sanción y antes de completarse, el interno obtuviere alguna recompensa.

Art. 128. Los internos que hayan sido sancionados podrán obtener la cancelación definitiva de sus faltas por el transcurso de los plazos que a continuación se establecen, siempre que no hayan delinquido ni incurrido en nueva falta penitenciaria: faltas leves, seis meses; graves, un año, y muy graves, dos.

Acordada la cancelación definitiva, el interno se situará desde el punto de vista penitenciario, en igual condición que si no hubiera cometido las faltas correspondientes.

1. Quan de temps hi has estat?
2. A quina presó ?
3. Quants éreu a la cel.la?
4. Què fèieu durant el dia?
5. Hi havia estona de pati? què feies llavors?
6. com i quan et dutxaves?
7. Com era el wàter?
8. Vas passar fred/ calor ?
9. Com era la relació amb els companys en general?
10. Vas fer amics ?
11. organitzàveu o fèieu alguna cosa col.lectiva ?
12. Com era la relació amb els funcionaris?
13. quan vas passar més por?
14. quines eren les estones més relaxades ?
15. quines coses t'engoixaven ?
16. Quines coses recordes ara cpm a pitjors ?
17. Com et vas trobar de salut?
18. Com era el menjar?
19. Feies gimnàtica o exercici físic? amb quina freqüència?
20. Et masturbaves o vas tenir relacions sexuals? amb quina freqüència?
21. Explica sensacions de quan rebies cartes
22. Explica sensacions de quan rebies visites
23. Vas fer algun tipus d'acció de protesta?
24. Quina? quan de temps? com van respondre les autoritats de la presó ?
25. Et van incomunicar? castigar? torturar ? Explica com vas respondre tu en cada cas (tant el cos com l'estat psíquic).

RESPOSTES AL QUESTIONARI DE GENT QUE HA ESTAT A LA PRESÓ
 =====

1er PRES

1. 15 dies, unes vacances.
2. Presó Model de Barcelona.
3. 5 persones.
4. Hi havia un règim bastant obert. Eren poques hores les que estàvem tancats a les cel·les, o bé estaves dins la galeria i et podies desplaçar d'una cel·la a l'altra -mai tancat- o en les hores corresponents al pati (dues al matí i dues a la tarda) sorties. Crec que era aquella una situació "privilegiada" perquè ens donava força llibertat de "moviment" per a establir relació amb més gent. Aquesta lliber... potser era donada perquè si no seria fàcil que els presos s'a motinessin a causa del fort amuntegament.
5. Si, 2 hores al matí i 2 a la tarda. Jugava al frontó i passejava amb els companys sempre fent el mateix recorregut. Ah! i també prendre el solet.
6. Hi havia unes dutxes col·lectives a cada galeria i cadascú podia fer ús d'elles quan volgués. I com? doncs en "porretes" i sabó.
7. Molt petit, a cada cel·la hi havia una tassa xicoteta i una pila encara més petita.
8. Calor, eren inicis de juny i feia bon temps.
9. El poc temps que hi vaig ser, molt bona, tot era descobrir.
10. Si, però a part de les dues o tres cartes que els vaig enviar, no ha continuat res més.
11. Recordo que hi havia un "torneig" d'escacs i sobretot grans fumades de xocolata.
12. No em vaig enterar. Al matí i la nit el recompte a peu de cel·la i poc més.
13. A l'entrar. Tots els presos parlaven de les galeries pitjors amb històries realment dolentes.
14. Forces en el meu cas, que sabia que havia de sortir aviat i allò m'ho prenia de tranqui. Per una altra part, no havia de fer res.
15. Realment cap.
16. La relació de dos presos del PCE(i) amb un altre que va entrar posteriorment i al qual van fer totalment el buit per haver deixat el partit. No té a veure amb la institució repressiva, però és molt fort veure o sentir-te marginat per companys quan entres en aquella "casa".
17. Bé, tan sols que la meua sang va atraure les xinxes que per allà

hi havia i em van provocar unes butllofes tan grans que varen portar-me a l'infermeria i em van donar tractament.

18. Immenjable, encara que algunes coses me les empassava.

19. No

20. No, però els companys si, i el tema sexual està sempre a la boca.

21. Connexió amb l'exterior, sembla que s'obrin llaços o algun forat que et permet de veure, imaginar...Trenca molt l'aïllament en què et puguis trobar.

22. En el meu cas va suposar fer de tranquilitzador a la family.

23. No

24. -

25. -

2on PRES

1. Tres mesos.

2. Calabós militar de la Caserna de la Seu d'Urgell (Lleida).

3. Jo.

4. Pensar, escriure, llegir.

5. Un cop o dos per setmana.Llavors m'imaginava que era a un altre lloc

6. Quan em deixaven, una vegada a la setmana.

7. -

8. Fred (era hivern)

9. Una mica furtiva.

10. No vaig poder.

11. No

12. Freda

13. Quan em van incomunicar.

14. Les de la dutxa.

15. La manca de llibertat i de relació amb les persones.

16. Totes.

17. Fotut.

18. allò era menjar?

19. Jo, a l'habitació, cada dia.

20. No ho recordo.

21. Immenses sensacions.

22. Imagineu-vos!...

23. Alguna.

24 i 25. M'he negat durant tot el temps a vestir la roba militar, en cara que a canvi de passar fred. He estat incomunicat tres setmanes com a resposta de les autoritats militars a la mobilització que els companys del MOC han fet en favor de la meva llibertat. La meva res-

posta ha estat sempre de fortalesa i de seguretat que un dia guanyaríem si seguíem caminant.

3er PRES

1. Dues vegades de tres mesos. Setembre, octubre i novembre del 1979, juny, juliol i agost del 1982.
2. A la Model de Barcelona.
3. En el temps de període nou, després quatre.
4. Gimnàstica, llegir, escriure i xerrades.
5. Dues hores. Gimnàstica, estirar les cames i prendre una mica el sol.
6. Dues vegades per setmana, per por als fongs i altres malalties.
7. Normal, sense tapa.
8. Molta calor al 82 i molt de fred al 79.
9. Bona, amb moltes precaucions.
10. Diguem que si, per ser afins a les meves idees.
11. Discussions socials-polítiques.
12. No gaire bona, estaven distanciats, ells.
13. A la comissaria amb les tortures i el primer dia d'entrada a la presó.
14. El silenci de la nit.
15. La misèria i les malalties existents, com la falta de neteja.
16. El tancament de la cel.la.
17. Malament, la sensació física i psíquica donada de la falta de llibertat.
18. El més dolent i més mal fet que he pogut veure en els meus anys. I les fruites, podrides totes.
19. Diàriament. És important l'estat físic per suportar la presó.
20. No.
21. Són els moments més macos, la transmissió de notícies del carrer.
22. Et deixen molt aixafat.
23. Moltes, cada dia hi havia motius més que suficients per a protestar.
24. Una vaga de fam amb una duració d'una setmana que va posar nerviós al propi director de la Model.
25. Em van castigar traslladant-me a la quarta galeria de presos socials on hi havia quatre-cents presos en un estat de massificació total, apartant-me dels presos de consciència que estaven a la segona galeria. Després de cinc dies em van tornar a la segona galeria gràcies a la pressió dels companys presos polítics i la seva insistència davant la direcció de la presó Model de Barcelona.

4art PRES

1. 5 mesos i 5 dies.
2. Castell militar de Figueres i presó civil de Figueres.
3. Al castell 13, a la cel.la 3.
4. Jugar al futbol, preparar una proposta de llei (d'objecció), estudi
5. Jugar i prendre el sol.
- 6,7 i 8. Després de 10 dies d'estar al Castell, on haviem de pixar en una galleda i anar a cagar amb sentinella ens portaren a la presó civil (presentàrem 40 instàncies de protesta). Al cap de dos mesos, al castell ens havien fet un xalet amb aigua calenta i WC.
9. Bona.
10. Tots i cap.
11. La biblioteca, el passar cartes, els regals culinaris.
12. Al castell depenia de l'oficial, a la presó civil ens temien i ens respectaven.
13. -
14. -
15. Esperar informació, esperar el dia de l'Amnistia.
16. -
17. Bé.
18. Passable.
19. -
20. -
21. El millor moment.
22. També.
23. Protesta per les condicions al Castell i una vaga de fam de 3 dies en solidaritat amb la COPEL.
- 24 i 25. Ens van incomunicar un a cada cel.la perquè no n'hi havia de càstig. Un element molt important va ser el suport exterior (manifestacions, accions, marxes) i la "moguda" política del moment, 1977. També que no ens van enxampar sinó que nosaltres forçàrem la detenció.

5è PRES

1. 2 años y 15 meses de batallón disciplinario en el Aiun (Sahara). años 71-72-73. No se si ahora será muy diferente.
2. Primera condena: 8 días en el calabozo militar del CIR de Bétera, 4 meses en la cárcel de comunes de Valencia, unos días en Ocaña en viaje de tránsito, 7 meses de prisión política en Jaen.
 Segunda condena: 5 días en el calabozo militar de Bonrepós, 4 meses en la cárcel de Valencia (comunes), varios días en la común de Cartagena, 5 meses y medio en Galeras(la cárcel militar de Cartagena).

Después 2 meses de cárcel en cárcel hasta el Sáhara (10 días en la de comunes de Cartagena que era de máxima seguridad), una noche en Granada, varios días en Cádiz, 3 días en barco, varios días en la común de las Palmas de Gran Canaria y varios días en la militar de de San Francisco del Risco de Las Palmas.

3. En las cárceles civiles casi siempre solo. En Galeras en brigada de 20 personas. En conducciones entre 3 y 8 por celda y en el Sáhara en una nava de 60 personas.

4. En la cárcel hay que "enrollarse" o buscarse un rollo como allí se dice para que el tiempo pase deprisa. Si se está en grupo es bastante fácil organizar cursillos, seminarios, actividades, etc. Si estás solo es mucho más difícil. En Jaén el tiempo pasaba volando, leer escribir, deportes, música, cursos de todo tipo etc. En las de comunes leer, escribir, trabajar, caminar (mucho), charlar con los amigos.

5. En la cárcel, excepto si trabajas, estás todo el día en el patio, que es donde está el ambiente de la cárcel. Caminas lees charlas.

6. En las de comunes 2 veces a la semana por turnos. En Galeras y Jaén cuando quería en horas de patio. En el Sáhara una vez a la semana pero además íbamos al pueblo a los baños turcos.

7. En la celda de obra, en el patio turcos. En el Sáhara letrina, en general muy sucios.

8. Soy poco friolero y los dos inviernos los pasé en Valencia, pero el frío es terrible. En el Sáhara calor.

9. Con los políticos muy buena. Con los comunes distante hasta que tenías confianza en alguno.

10. En la cárcel la amistad se vive intensamente. Los amigos te protegen y ayudan a superar la agresividad del medio. Al cambiar tanto de cárcel pude hacer muy buenos amigos y también vivir periodos de mucha soledad.

11. Con los comunes clases de alfabetización, una coral. Con los políticos de todo: clases de inglés, partidos de futbol, música, seminarios de marxismo, etc.

12. Fría y distante, excepto con alguno que era de más confianza.

13. En bastantes ocasiones: en un motín en Valencia, cuando llegaba a una cárcel nueva, una vez que un borracho quiso romperme la cabeza. En las conducciones la guardia civil era amenazadora. En el Sáhara en muchas ocasiones el alcohol creaba mucho peligro.

14. Cuando hacíamos alguna fiesta o celebración con los amigos. La verdad es que también pasé ratos muy buenos.

15. De los 3 años y 3 meses estuve más o menos unos 2 meses deprimido, sobretodo en la segunda condena. En varias ocasiones cuando cambiaba de cárcel hasta que me adaptaba.

Si estás bien de ánimo la cárcel se aguanta bien. De la 1ª condena no guardo recuerdos de problemas. Al empezar la 2ª condena tuve una depresión que me duró unos 15 días y fue terrible. Todo me angustiaba, estar cerrado en la celda, la soledad, etc.

16. La suciedad y la falta de amigos. Los cacheos eran muy humillantes

17. En general bien. Los catarros eran frecuentes. Estar enfermo en la cárcel debe ser terriblemente deprimente.

18. En Ocaña era basura. En el resto con bastantes diferencias de una cárcel a otra. Tenía poca higiene pero era abundante, es fácil engordar.

19. Yoga con bastante frecuencia, deporte en según que cárceles, caminar mucho. Es muy importante el ejercicio físico. También trabajé en un taller de carpintería.

20. En Galeras teníamos visitas vis a vis, en las demás la masturbación solucionaba (mal) el problema. Es un tema de conversación frecuente.

21. Era muy importante y animaba mucho.

22. Si son de gente que no está de acuerdo contigo te hacen sufrir mucho, pero si vienen a animarte son muy eficaces.

23-24. Cuando estuve con los políticos no hubo ninguna acción colectiva, Me peleé con todos los curas de las cárceles, me negué a ir a misa (era obligatorio). En Jaén el cura me negó la comunión, hice venir al obispo a la cárcel. En el Sáhara me obligaban a barrer y fregar la compañía por no ir a misa. En Valencia fui portavoz del motín.

25. El primer calabozo era sin luz y me incomunicaron porque decían que convencía a los soldados. Me amenazaron algunas veces pero no llegaron a más. En todos los trslados los 3 primeros días o más son de incomunicación y se hacen muy largos. La vida del patio es más entretenida. En el Sáhara me castigaron una vez por dormirme a limpiar de arena un barracón. El mayor cabrón de todos fue, paradójicamente, el director del parador de turismo del Aiun que me denunció por entrar en la habitación de mi novia que vino a pasar unos días allí. Los militares fueron más comprensivos y sólo me dijeron que fuera discreto. A ella la echaron del parador y nos fuimos a unas habitaciones que alquilaba la "Misión" del Aiun que se portaron amablemente.

1. CONDICIONES DE CARCEL.

1.1. Espacio carcelario. El calabozo tiene 16 x 5 metros. Encima de la puerta, una ventana de 2 x 1 metros. La luz, regular, pero mucho mejor que las civiles: tres fluorescentes. Ocho literas de dos. Un hornillo eléctrico y material de cocina. Las paredes están limpias y son blancas; no se puede colgar ningún poster. Dos mesas de 2,5 x 1 metro. Una taquilla para cada uno, estilo ejército. Estamos ahora quince personas. Un rincón para necesidades fisiológicas (ver sanidad). Un armario para guardar comida y otras cosas.

1.2. Comida. Comemos la misma comida que el ejército. No es ni buena ni mala, sino todo lo contrario, depende. La cena, frugal, pero esto nos favorece. No hay tanta grasa como en la Cárcel Modelo de Barcelona. Tenemos a menudo paquetes de amigos y hacemos "chorizadas".

1.3. Servicios sanitarios. Esto ha sido una fuente de conflicto. La cárcel no reúne las condiciones estipuladas por la ley en este punto. Tenemos un cubo en un rincón; el cubo está oculto por una cortina y allí meamos. La adición de zotal quita el olor a NH₃, aunque alguna vez no lo elimina. Para necesidades mayores, primero debíamos avisar a grios al cabo de guardia pero, después de dificultades porque no acudía con prontitud y debido a nuestras quejas, pusieron un timbre que tocamos cuando tenemos necesidad. A pesar de ello pedimos que se arreglara la situación. El Comandante del Castillo dijo que estábamos en nuestro derecho, pero que los muros, de más de 4 metros de anchura, no permitían obras. No fuimos más lejos, pero al ser esto una concesión por nuestra parte hizo que ellos cedieran en otras cuestiones.

El calabozo es limpio y hay unos "arreglos" entre todos para turnarnos en la limpieza de platos y vasos y barrer el calabozo.

1.4. Horario. El horario era inflexible, pero no muy rígido.

8,00	a	8,30	Aseo personal.
8,30	a	9,00	Desayuno y recuento.
9,00	a	10,30	Libre. (Es un decir).
10,30	a	12,00	Salida al campo. (Ver trabajo).
12,00	a	2,30	Libre.
2,30	a	3,00	Comida.
3,00	a	4,30	Siesta.
4,30	a	6,00	Salida.
6,00	a	9,30	Libre.
9,30	a	10,00	Cena y recuento.
10,00	a	11,00	Libre.
11,00			Dormir.

1.5. Salidas al campo y trabajo. Según la ley militar tendríamos, en régimen de prisión preventiva, media hora de paseo por la mañana y otra media por la tarde. Los Testigos habían hecho un arreglo con el Comandante, de que a cambio de un trabajo de quitar matojos al ritmo que se quisiera, salieran cinco horas.

Por nuestra parte, no nos hacía gracia trabajar gratuitamente por algo que es un derecho. Al principio aceptamos para experimentarlo, ya que estaba dispuesto en beneficio de los objetores más que de los militares. Evidentemente eras "libre" de quedarte en el calabozo y salir la media hora correspondiente. Poco a poco, con roces con algún teniente, hemos hecho lo que hemos querido sin trabajar. Nosotros no planteábamos un conflicto frontal, pero hacíamos lo que creíamos conveniente. Ahora salimos tres horas y casi nunca hacemos nada; paseamos y tomamos el sol. Y esto casi está aceptado. Ha sido un paso adelante.

1.6. *Deportes y juegos.* Cada domingo tenemos deportes y no "trabajo": Jugamos al fútbol y al baloncesto y es una "gozada". En total nos conceden dos horas y media. Estamos en plena forma.

En el interior del calabozo, una de las mesas está arreglada para jugar al "ping-pong" a pesar de no reunir las medidas reglamentarias, aunque por nuestra parte no somos muy finos. Hay campeonatos de ajedrez al estilo "campeonatos del mundo". Tenemos un "Monopoly" y alguna vez hacemos de capitalistas, que de todo hay que saber en esta vida.

1.7. *Visitas.* Cuando llegamos, las visitas estaban reducidas a los familiares de primer grado (padres y hermanos) y sólo un cuarto de hora al mes. Ahora la cualidad es la misma, a pesar de haber hecho instancias para que pudiesen visitar a los novios y amigos, pero la cantidad ha mejorado treinta y dos veces. Tenemos una hora de visita los martes y sábados.

1.8. *Libros.* La ley en una cárcel preventiva prohíbe libros que puedan inducir al sujeto a afirmarse en su delito. Por ello, y quizá porque se planteó muy pronto, conseguimos sólo hacer entrar libros de estudio y religiosos y aún así tenían que estar certificados por un profesor de universidad. Tenemos libros, sobre todo de psicología y de teología, pero nos gustarían novelas, que están prohibidas.

De todos modos teníamos bastantes no autorizados, pero un día, cuando estábamos en el campo, nos los requisaron todos y algunas revistas. El control de libros y revistas es ahora muy estricto. Revistas ni verlas y periódicos ni El Alcazar.

Sin embargo tenemos transistores y no nos perdemos las noticias. Escuchamos siempre Radio París.

En cuanto a los libros, hemos hecho instancias: nos ha sido denegado hasta el Código de Justicia Militar. A veces, a ciertos sectores de la población parece que les molesta la cultura.

1.9. *Cartas.* Tenemos libertad de enviar y recibir tantas cartas como queramos. Sin embargo, sabemos que algunas se han quedado a mitad de camino, a pesar de regarlo el comandante.

Hay control, sobre todo en las que escribimos nosotros, por lo que hemos de ir con pies de plomo. Una anécdota: A un alférez le metieron quince días de arresto porque al ir a misa no nos puso soldados con ametralladora. Uno de nosotros comentó esto en una carta como hecho positivo. Resultado: castigo al alférez. Para nosotros fue una lección importante.

Hemos recibido alrededor de tres mil cartas. El que más, supera las seiscientas. Hemos escrito alrededor de mil ochocientas. Son cifras muy altas. Para nosotros ha sido importante contestar cartas para mantener una viva atención y los ánimos de los de afuera, aparte de ser nuestro cordón umbilical. Los recortes de periódico que nos han enviado han sido sistemáticamente confiscados.

1.10. *Los Testigos.* Forman parte del ambiente. Con ellos ha habido un ensamble formal bueno, pero el hecho de haber importantes discrepancias ideológicas, unido a su espíritu sectario, ha hecho dos grupos totalmente definidos y claros. En cierto modo es bueno estar con Testigos porque no son comunes pero, en otro sentido, es nefasto por la pobreza ideológica y por el espíritu de sumisión que se contagia. Tenemos que aguantar sus reuniones que son diez horas semanales.

1.11. *La misa.* La misa ha pasado por dos épocas. Al principio íbamos a una misa a la que asistían, además de nosotros, unos capitanes con sus familias. Era muy desagradable porque teníamos que ponernos atrás sistemáticamente y el contenido era muy vacío. Conseguimos que se introdujesen cantos y participar en las lecturas, pero a alguien le sentó mal y el cura nos dijo, por orden del Teniente Coronel, que no podíamos salir a leer. Por nuestra parte dijimos que no podíamos admitir injerencias en el culto.

Esto se arregló celebrando la misa con los presos solos, con lo que salimos ganando. Sin embargo, la participación en la homilía no la hemos conseguido porque va en contra de las normas del Arzobispo Castrense. De momento seguimos yendo a misa por el cura alférez; después, cuando se marche, ya veremos...

Desde luego, sigue habiendo ametralladoras.

2. DINAMICA DE NUESTRO GRUPO.

2.1. *Estudios personales.* Cada uno de nosotros va leyendo y estudiando cosas que le interesan. Estreban estudia sociología, Monte algo de historia, Ovidio estudia lenguaje, Jesús se dedica a la psicología y a la Biblia. Vicente y José, sin temas concretos, leen de todo.

Aun sin mucha capacidad de concentración, hemos trabajado bastante. Nos han faltado libros de no-violencia o libros políticos para poder teorizar sobre la objeción.

2.2. *Yoga.* Todos hemos practicado yoga con una cierta regularidad. Ello nos ha hecho aguantar, con mayor equilibrio, la irregular situación de recluido. El ambiente no ayudaba a concentrarse (para los Testigos el yoga es cosa de satanás, el Inicuo, como le llaman), pero si no se llega a todo, al menos a la mitad. Hemos aprendido hasta qué punto es importante conocer un sistema físico-práctico.

2.3. *Reuniones semanales.* Tardamos en encontrarnos a nosotros mismos bastante tiempo: dos meses. La cárcel es como un tratamiento de desensibilización sistemática, un cambio de un ambiente muy rico de emociones y estímulos a un medio de características extraordinariamente pobres: el imperio de la rutina. Es por la desgana que produce este cambio brutal por lo que no fue fácil empezar unas reuniones semanales de formación y terapia.

Los martes y sábados por la mañana hemos realizado el seminario del libro "Hacia una humanidad nueva", de Faus, que ha dado mucho de sí. Además de los conocimientos y discusiones teóricas que se han hecho, hay que señalar la importancia que tiene el estar realizando un trabajo común y el cómo nos ha unido.

El domingo por la tarde realizamos reuniones de "terapia de grupo". Al no estar muy bien preparadas, no dan mucho de sí excepto por la correlación que supone el estar unos frente a otros en un pequeño espacio común, el "chiringuito" que lográbamos formar entre las literas y unas mantas para conseguir un aislamiento al menos físico.

2.4. *Relaciones Personales.* Las relaciones entre nosotros son buenas, aunque el grado es menor del que se podría imaginar desde fuera de la cárcel. Yo diría que hay una saturación de contactos, lo que produce un daño a la comunicación que, al ser forzada, por la no posible distancianción en el espacio, pierde todas las características de la espontaneidad. Los choques y discusiones inevitables nunca han llegado muy lejos.

José Luis Lafuente del Campo-Jesús Viñas
"Los objetores. Historia de una acción"
Edición particular • M.O.C. 1977

1-Alguns conceptes sobre la presó

Bàsicament el sistema ha creat la presó per a dues coses:

- a) Com a mínim, ha de servir per aïllar i "emmagatzemar" aquelles persones que trenquen les normes, tot demostrant la prepotència del control social i l'alt preu que s'ha de pagar per lluitar-hi en contra.
- b) Però a més ha d'intentar destruir el pres/la presa, no sols físicament sinó també moralment, trencar els seus vincles emocionals i exercir complet control sobre els àmbits de la seva vida penitenciària fins arribar a despersonalitzar-lo i recuperar-lo com a ésser submís i funcional per al sistema.

En aquest aspecte la presó no difereix substancialment de les altres institucions: l'escola, la família, l'exèrcit, la fàbrica,..., tan sols que intenta destruir-nos i integrar-nos a partir d'una correlació de forces que, en principi, li és més favorable, ja que dintre la presó, més que en qualsevol altre lloc, estem a les seves mans.

La presó és una estructura que elabora al màxim el control sobre el cos. Per tant, qualsevol canvi en aquest control ha de ser efecte alhora d'una variació en la correlació de forces entre preses/os i carcellers/es, per mitjà de la lluita. Per la banda de les preses i presos el nivell de força dependrà del nombre de persones en lluita, de les formes d'acció que s'adoptin i sobretot del suport extern. La denúncia des de l'exterior d'allò que passa dintre, així com la mobilització solidària tenen tanta importància en la lluita que una acció molt radical feta dintre (una vaga de fam, p.ex.) pot resultar més inofensiva que una altra de més suau (una denúncia per una pallissa rebuda) si no es compta amb el ressò popular. Un exemple terrible d'això el tenim amb la mort (o més ben dit, l'assassinat) del pres de GRAPO, Crespo Galinde, després de 84 dies de vaga de fam, per culpa precisament que la gent de fora, no ens vam mobilitzar [a penes] en favor seu.

2-Els objectius de la lluita a les presons

L'objectiu primordial és guanyar la llibertat, millor encara si s'ha aconseguit allò pel qual es lluita i que havia motivat l'empresonament. Però, és clar, tot això, per a la major part de presos i preses, no és ni plantejable, ja que els actes que els han dut a les presons són considerats socialment com a delictes, cosa que impedeix el suport popular que podria forçar el seu alliberament. Recordem, si no, les dificultats que va com-

portar introduir els presos socials dins la reivindicació de l'amnistia total en la transició. Diferent és la situació dels presos polítics, que lluiten per uns ideals que un sector més o menys gran de la societat també comparteix. En aquest cas, la seva llibertat depèn en el fons de la correlació de forces que s'estableix entre l'Estat i el bloc social que representen. Aquest és també el cas dels objectors. Per això, forçar l'alliberament de la gent insubmissa empresonada a través d'una combinació de mobilització al carrer i lluita dins la presó resulta factible, tal com ho demostren les lluites passades entorn d'en Cesc Alexandri i en Miquel Rodríguez.

Un altre objectiu de lluita consisteix a millorar les condicions de subsistència física a la presó. Fita més modesta que l'anterior però, a curt termini, més real i vital. Perquè mentre s'estigui empresonat, caldrà lluitar per poder viure de la millor manera possible. Com que la sanitat, la higiene, o la bona alimentació continuen sent utopies en el sistema penitenciari (anirien contra la mateixa funció de la presó, castigar), reivindicar que hi hagi metges les 24 hores del dia, poder-se dutxar quan vingui de gust, menjar menjar i no porqueria o que hi hagi calefacció, són objectius igualment importants.

Hem de referir-nos també a la subsistència psíquica dintre la presó, que exigeix disminuir tant com es pugui el control i la repressió dels funcionaris i, a la inversa, augmentar al màxim els espais d'autonomia i de comunicació interna i externa. Impossibles d'esgranar una a una totes les possibles agressions contra el dret a l'autonomia personal i la comunicació. La presó tota és l'agressió contra això. Pensem només en els escolts diaris, la censura dels paquets i del correu, l'escolta de les entrevistes, el poc temps de vida comunitària, la presència de videocàmeres a les galeries o a les cel·les, la brevetat de la comunicació amb la gent de fora, la censura de llibres i revistes, el règim militar, l'uniforme, la impossibilitat de cuinar i menjar junts a les cel·les, de tenir objectes personals, etc., etc. Lluitar per anar guanyant tots aquests drets és, evidentment, fonamental, no sols per sobreviure sinó també per plantejar més endavant lluites de més envergadura.

Finalment, cal lluitar encara que només fos per mantenir la identitat i enllaçar amb la resistència contra el sistema iniciada a fora.

3- Les formes de lluita

Varien en funció de la correlació de forces. No es pot fer el mateix si s'està sol/a o bé s'es uns quants, si la gent de fora dóna suport o bé s'està aïllat/ada, si es parteix d'una dinàmica reivindicativa anterior

i de victòries acumulades o bé es parteix de zero...o de derrotes. A més a més el grau de força de l'acció ha d'anar en consonància amb la dificultat que es preveu per obtenir la reivindicació. És important també tenir previstes noves actuacions per si la que s'ha iniciat arriba a un punt mort.

Tot seguit relacionarem unes quantes formes d'acció, totes elles ja practicades. Aquesta informació només pot tenir sentit si serveix tant per fer-se una idea aproximada de les possibilitats de lluita a priori, com per estimular la imaginació, encara que probablement tampoc no calgui massa, ^{perquè} tal com ho demostren moltes de les accions que tot seguit explicarem, el fet de tenir 24 hores sobre 24 per menjar-se el coco ^{ja} l'estimula ^{propiament dit}. De fet, constitueix una de les grans armes que li queden, a la persona empresonada, i és una impressionant lliçó sobre com, fins i tot, en les situacions més hostils, la persona pot trobar un camí per continuar mantenint-se viu i amb dignitat.

A- Accions de no-cooperació i de desobediència:

- 1- Vaga de serveis: negar-se a treballar en la neteja, la cuina,...
- 2- Vaga d'uniforme: negar-se a vestir l'uniforme. Els presos de l'IRA van protagonitzar una lluita duríssima l'any 80, quan abans de vestir l'uniforme van preferir de viure despullats desafiant el fred glaciari i les ordenances de la presó. Objectors com en Gerino Garcia, empresonat fa anys a la Seu d'Urgell, o actualment en J.M.Fierro, també s'hi han negat i, segons sembla, actualment a aquest, després d'algunes sancions, ja han hagut de fer-li la vista grossa.
- 3- Insubordinació a l'hora de menjar: negar-se a anar al menjador o seure a taula en silenci i sense menjar.
- 4- Vaga d'escorcoll: negar-se a ser escorcollat.
- 5- Assegudes al pati i negatives d'entrar a les cel·les, tal com han fet aquest mes de novembre els presos i preses bascos i catalans a Alcalà-Meco i Carabanchel.
- 6- "Serenates" de barrots.

B- Accions de sabotatge:

- 1- "Guerra bacteriològica". Practicada pels autònoms italians presos a finals dels 70 i principis dels 80. Consistia a abocar cada dia a les galeries tot el "caldo" -menjar, segons la denominació oficial- que els donaven, juntament amb els pixums, la merda,...Tot això implicava el perill de desencadenar epidèmies que afectessin tant als

presos com als funcionaris.

- 2- "Operació Niàgara". També duta a cap pels autònoms italians. Es tractava d'inundar la presó, embussant tots els wàters i les canonades i desembussant-los alhora.
- 3- El motí. Aquesta és una de les accions més pròpies de la lluita a les presons. Acció de masses, que tant pot ser un acte desenfrenat, un pur esclat de revolta i desesperació, com una acció perfectament muntada, amb piquets, on cadascú aconsegueix una funció i que cerca obtenir unes reivindicacions concretes. Al 1974 a Carabanchel va organitzar-se un motí per denunciar els xivatos i els funcionaris especialment represors, el qual va aconseguir que aquests fossin traslladats. Al 76, la COPEL va impulsar motins a totes les presons d'una manera encadenada, quan s'acabava en una presó continuava en una altra i així no s'apagava la lluita fins molts mésos després. Al juliol del 76 un motí a la Model, organitzat amb piquets, va forçar ^{que} advocats, diputats i senadors fessin de mitjancers per arrencar algunes reivindicacions.
- 4- La fuga és una altra de les armes clàssiques de la persona empresonada. Es diu que el principal deure d'un presoner és fugar-se. Recordem fugues tan cèlebres com la de Segòvia.

C- Les autolessions:

De vegades les autolessions constitueixen l'únic mitjà per obtenir alguna cosa o, fins i tot, per evitar mals més grans. Esgarrifa de pensar la de presos, -o fins i tot gent que fa la mili- que s'han tallat un dit o les venes, o que s'han colpejat el cap contra la paret per evitar una pallissa més gran per part dels funcionaris o per poder passar una temporada a la infermeria.

De més a més, també podem considerar com a autolessions, i com a formes de lluita, aquestes altres:

- 1- La vaga de comunicació externa. Duta a terme avui dia pels presos i les preses bascos. Es renuncia a l'ús de les migrades possibilitats de comunicació amb familiars i amics per cridar l'atenció sobre la realitat penitenciària.
- 2- La vaga d'higiene: es tracta de no dutxar-se, de pixar i cagar per la cel.la. Els presos de l'IRA varen practicar aquesta forma de lluita, després d'haver començat amb una vaga d'uniforme. També en Klaus Kichman, un autònom alemany, a l'any 80, ~~la~~ va tirar endavant per protestar contra l'aïllament i el treball obligatori a què era sotmès.

3- La vaga de fam. Hem de considerar-la una autolessió més. Si fer dejuni per uns dies constitueix una activitat molt sana, fer una vaga de fam llarga ja no ho és pas. Hi ha diverses maneres de plantejar-se aquesta vaga. Pot anunciar-se la durada o no. I si no s'anuncia, un pendent dintre se la pot plantejar a mort o fixar-se un límit. No cal dir que les més arriscades, però també les més efectives, són les de caràcter indefinit. Una altra possibilitat és fer-la col·lectiva i encadenar-la és a dir, començar-la un o un grup i quan aquest porta dies, aleshores afegir-s'hi un altre i així successivament.

En el terreny de l'objecció, la vaga de fam ha arrencat nombrosos èxits. La primera llei d'objecció a l'Estat francès va ser aconseguida arran de la vaga de fam indefinida del veterà pacifista Jean Lecoin, de més de 60 dies. En la lluita dels insubmissos francesos, entre els anys 74 i 77, desenes d'empresonats van protagonitzar vagues de fam la durada de les quals oscil·lava entre una setmana i quatre, el temps en què els deixaven anar sota l'excusa que no estaven preparats psicològicament per anar a la mili. Finalment, recordem un altre cop, les vagues d'en Cesc i en Miquel, totes dues reeixides.

Per descomptat, entre totes aquestes formes de lluita que hem enumerat, n'hi haurà que s'amotllin millor que altres a la correlació de forces entre el nostre moviment i el govern, així com a l'esperit dels objectors que puguin ser empresonats. En tot cas, pot ser útil una discussió concreta dintre el moviment sobre quina pot ser l'estratègia de resistència a emprar a les presons, a partir d'algunes hipòtesis (insubmissos empresonats en 7 o 8 presons militars, alhora i en nombre considerable -més de 5 a cada lloc-; o insubmissos empresonats en 4 o 5 presons militars, entrant en moments bastant allunyats i molt selectivament -insubmissos sols en una presó, 2 o 3 en una altra, etc.).

4- Les respostes de la Direcció Penitenciària a la lluita

Esmentarem cinc classes de resposta:

- a) La provocació: el plat damunt la taula durant la vaga de fam, la presentació diària del document que si firmes et permet d'anar-te'n, els insults dels funcionaris perquè et rebotis i castigar-te,...
- b) La repressió física i el càstig: cops de puny, pallisses, cel·les de càstig, prohibició de pati o només deixant-te sortir sol, incomunicació amb l'exterior, càrrega de més dies de presó,...

- c) La mentida: "estàs sol, els altres companys han deixat la vaga", "el carrer està tranquil, ningú no es mou", "no s'ha rebut cap carta per a tu",...
- d) El xantatge: "fins que no vesteixis l'uniforme estaràs incomunicat", "fins que no ens deixis escorcollar-te, no surts al pati", etc.
- e) La separació dels presos amb els trasllats. La Direcció sempre busca "caps" a la lluita i trencar la unitat del col·lectiu.

5- La comunicació

A les presons la comunicació és la base de la resistència, més que en qualsevol altre lloc. Comunicació amb l'exterior i comunicació amb les altres companyes i companys. La incomunicació, en canvi, comporta el domini absolut de la Institució sobre la persona presa.

La Direcció de la presó intentarà les mil i una per trencar aquesta comunicació, per impedir la unitat dels presos. Els seus mitjans poden anades de trasllats, xivatos, introducció de drogues a fer circular calúnnies de companys o de buscar el xantatge cap als companys més febles. Per això mateix una de les lluites primeres a la presó resideix a establir precisament aquesta comunicació, tant interna com externa, que és de qualsevol lluita posterior. Per aconseguir-ho, la imaginació juga també un paper cabdal en la recerca de noves formes de relació que passin desapercebudes als funcionaris.

Encara que pugui semblar mentida, l'assemblea pot mantenir-se com la peça bàsica organitzativa a la presó. Per descomptat que sovint no podrà ser la mena de reunió oberta i tranquil·la a què estem acostumats/ades. Sinó que ens referim, més aviat, a l'assemblea camuflada sota una innocent partida de xinos al pati, un passeig, el frontó o el torneig d'escacs,...La COPEL va aconseguir funcionar com a organització assembleària durant un temps i se les va enginyar fins i tot per nomenar 4 representants tècnics per mitjà de votacions secretes a les presons.

Una altra eina organitzativa fonamental és la comuna, grup de presos/es que procuren al màxim fer vida comunitària i mantenir la formació i el debat polític.

Destaquem finalment la rellevància de la tradició oral, transmissora de lluites i experiències, sobretot per part dels veterans. Un moviment a les presons no sols pot ser atacat amb els trasllats continus sinó que de vegades el mateix mal li pot fer l'estabilitat total de "les plantilles". Pensem que el motí de la Model del 1976 va ser muntat gràcies a presos que *havia*n sigut traslladats des de Carabanchel.

REIVINDICACIONES DE LA COPEL

alfabet Morse

A.--	M--	Y-.-
B-.-	N--	Z-.-
C-.-	O--	1-.-
D-.-	P-.-	2-.-
E.	Q-.-	3-.-
F-.-	R-.-	4-.-
G-.-	S-.-	5-.-
H-.-	T-	6-.-
I-.-	U-.-	7-.-
J-.-	V-.-	8-.-
K-.-	W-.-	9-.-
L-.-	X-.-	0-.-
punt .-.-		
coma -.-		
dos punts -.-		
punt i coma -.-		
parèntesi -.-		
interrogació .-.-		
apòstrof .-.-		
ratlla de fracció -.-		
fi de missatge -.-		
fi de transmissió -.-		

Potser sigui útil aprendre Morse. Podria trencar situacions d'aïllament en cel.les individuals o el.ludir el control dels funcionaris.

1. Exigimos a la administración penitenciaria el cese de todo tipo de malos tratos, y el respeto íntegro a los derechos humanos, en la que España estampó su firma, y que hoy día no se cumplen.
2. Una profunda y justa reforma penitenciaria, y que las directrices de la misma sean redactadas conjuntamente por juristas, especializados en temas penales, entre decanos del Colegio de Abogados, que a la vez tengan los reconocidos conocimientos en terapéuticas penitenciarias y que sea oída o en su defecto, que sea escuchada una comisión de presos comunes.
3. El cese de la explotación en el trabajo, a que es objeto el preso común, y el salario sea retribuido, a igual trabajo igual salario, comprendiendo las pagas reglamentarias exigidas por la Ley, suprimiéndose a la vez ese exiguo beneficio que en conceptos de pagas se nos da.
4. Una alimentación más sana y nutritiva. El derecho a recibir alimentos del exterior, al igual que los políticos.
5. Que la asistencia médica sea efectuada por profesionales de la medicina, y no por veterinarios. Un reconocimiento trimestral por especialistas. Que los medicamentos sean actuales y no caducados como lo son en su mayoría los que existen en las dependencias médicas de los establecimientos penitenciarios.
6. Acceso real a la biblioteca de la prisión, desaparición de la actual censura, arcaica y degradante. Y el libre paso de cualquier lectura así como la prensa y revistas.
7. La abolición total y absoluta de las celdas de castigo, que con el paso del tiempo llega a atronar la mente de la persona recluida en ellas.
8. La libre comunicación con los familiares y demás amigos o allegados, así como la comunicación oral y escrita con el abogado defensor.
9. La reforma y climatización en lo posible de las celdas donde se habita. La implantación de los adecuados servicios y duchas con la más absoluta higiene que requiere el lugar donde se ha de permanecer durante bastante tiempo.
10. La adecuada instalación de utensilios deportivos, y el libre acceso a la práctica de cualquier deporte. La necesidad de abolir la censura televisiva, en telediaros y demás programas informativos, así como en el cine.

C.O.P.E.L.
(portavoz autorizado C.J.V.C.)
23 de febrero de 1977

BIBLIOGRAFIA

- "Los invisibles". Nanni Balestrini. Ed. Anagrama (experiència moviment autònom italià).
- "Bloque H" ("Balada de un combatiente del IRA"). Roger Faligot. Ed. Revolución.
- "Represión y tortura en el gobierno PSOE" Diversos. Ed. Revolución.
- "L'espectacle obsessiu I" París de presó de L.M. Xirinacs. Ed. Nova Terra
- "Entro en el gran buit II"
- "Las confesiones verdaderas de un terrorista albino". Breyten Breytenbach. Ed. Versal. (presons sudafri-canes)

Lo que presentamos a continuación es básicamente una adaptación de una parte de la "GUIA DEL AYUNO POLITICO"(1). Adaptación en este caso significa que se han suprimido algunos fragmentos, (innecesarios, de contenido religioso, de orientación errónea), y se han introducido -lo que a nuestro juicio son- algunas mejoras. Para ello hemos contado con la asesoría de María Fuentes, experta en ayuno terapeutico, y la consulta del libro "AYUNO Y SALUD"(2).

EL AYUNO

Cada uno de nosotros es un experto del ritual llamado "comer". En la sociedad de consumo, sabemos cuándo tenemos apetito, sabemos cómo procurarnos y preparar nuestra comida. También, conocemos algunas sensaciones que nos proporciona lo que comemos, sobretodo, cuando se trata de satisfacción , de indigestión o de ambas a la vez.

El hecho de no comer, por el contrario, es muy poco conocido y poco familiar.¿Qué sucede cuando cesamos de suministrar alimentos sólidos a nuestro cuerpo?.¿Qué llega a ser de nuestro apetito, nuestro humor, nuestra vitalidad, la facultad de dedicarnos a nuestras tareas habituales; y qué sucede cuando, después de no haber comido durante un cierto tiempo, volvemos a introducir alimentos en nuestro organismo?.

En primer lugar , debe quedar muy claro que si se emprende después de una buena preparación, continuado e ininterrumpido, el ayuno puede ser una experiencia gratificante y benéfica.Uno de los "efectos secundarios" de un ayuno político limitado y correctamente realizado sería una mejor salud, una fuerza y una vitalidad acrecentadas.

COMO PREPARARSE PARA AYUNAR

Para empezar, lo ideal sería emprender el ayuno cuando uno se sienta en la cumbre de su forma física y anímica. El ayunador debe tener perfectamente claras las razones por las que emprende su ayuno, así como los objetivos que puede llegar a alcanzar gracias al mismo.

Lo fundamental es ir modificando (reduciendo) la dieta alimenticia progresiva y lentamente hasta llegar a la situación de huelga de hambre en la que solamente se consume agua . Con bastante antelación, hay que disminuir progresivamente la absorción de estimulantes (tabaco, alcohol,café, té) y de azucar. La razón es que durante el ayuno deben suprimirse completamente,y la mayoría de personas que recurrimos a esos excitantes somos más o menos dependientes de ellos. Si hay una privación brusca de ellos, al mismo tiempo que de alimentos, existe el riesgo de caer enfermos o que se presenten desordenes físicos

y/o psíquicos graves. También la dieta utilizada previamente influye en la preparación al ayuno. Así, esta debe ser más larga si el régimen habitual es omnívoro (con carne y pescado), y puede acortarse bastante si se trata de una dieta vegetariana (con lácteos y huevos) o vegetariana estricta.

Lo ideal sería ir realizando la modificación progresiva de la alimentación mediante ETAPAS, en las que hubiese una reducción y una estabilización del peso. (Por ejemplo: partiendo de la etapa de una dieta vegetariana estricta, proseguir con lo que se denomina un régimen asociado. Esto es, por la mañana, fruta; al mediodía, verduras crudas, aceite y patatas o cereales; por la noche, verduras ligeramente cocidas y frutos secos. Una vez estabilizado el peso, volver a reducir la dieta, compuesta exclusivamente de frutas y/o verduras crudas e íntegras. La etapa siguiente solo comprendería zumos, (de fruta, verduras u hortalizas). Antes de pasar al agua "a secas", aún habría una etapa en la que sólo se consume un caldo de verduras muy diluido.)

En el caso de una situación no-óptima (v.gr. encarcelamiento), debe procurarse una aproximación al modelo ideal. Esto puede hacerse discriminando progresivamente del "menú" varios alimentos, comiendo cada vez más ligeramente. Por ejemplo: ensaladas, legumbres cocidas, fruta.

La mejor preparación para un ayuno de larga duración (a partir de 8 días) es emprender una serie de ayunos cortos, de 24 a 48 horas, que se repitan regularmente cada 8 ó 15 días. Estos ayunos de entrenamiento actúan como una puesta en situación, permitiendo al individuo familiarizarse con el proceso del ayuno, igual que un atleta se entrena para una gran carrera corriendo regularmente pequeñas distancias. De este modo es posible aprender a conocer las propias reacciones frente a la realidad del ayuno y se puede saber a que atenerse en el caso de un ayuno más largo.

Tratad de tener agua fresca, pura, del mejor origen posible. Es importante poder estar tranquilo y sentirse apoyado, aunque sea desde "el exterior". Es muy estimulante saber que otras personas, incluso aunque no ayunen, comparten los objetivos del ayuno.

ASPECTOS FISIOLÓGICOS DEL AYUNO

La mayoría de nosotros, habitantes de países ricos, comemos más de lo que necesitamos para sobrevivir. El ritmo de nuestras comidas no corresponde con el que nuestro cuerpo necesita, y la cantidad de alimento que ingerimos cotidianamente no es de ningún modo necesario para reemplazar las reservas de nuestro cuerpo. De hecho, la mayoría podría ayunar sin peligro durante 30 días, sin que su organismo corra el riesgo de que le falte alguna sustancia indispensable para el mantenimiento de la vida.

En el transcurso del ayuno, el cuerpo está sumido en un importante proceso de adaptación. Privado de las habituales fuentes de energía (los alimentos), que toma de las reservas de grasa

almacenadas debajo de la piel y en el abdomen. Las materias nutritivas necesarias para el mantenimiento de las funciones vitales normales y sanas son extraídas de las reservas que el mismo organismo ha constituido. Este proceso de adaptación del organismo al ayuno demuestra una vez más la notable resistencia del cuerpo y su capacidad para sobrevivir en condiciones muy diversas. Sin embargo, hay que señalar que cada individuo reacciona de manera diferente. Su capacidad de adaptación está en función de su estado físico y anímico. Por ello, volvemos a resaltar la importancia de realizar ayunos cortos de ensayo antes de emprender uno de larga duración. De este modo el ayunador sabrá a qué atenerse y puede basarse en su experiencia personal para responder a las reacciones de su organismo en el ayuno.

Enumeramos a continuación las reacciones más frecuentes de los ayunadores. No se producen todas al mismo tiempo, y ciertas personas no constatan la aparición de algunas de ellas. Asimismo la intensidad y duración varían de un individuo a otro:

1. La lengua se carga y la boca se torna pastosa. Esto es debido a la eliminación de residuos corporales y toxinas.
2. El aliento se vuelve fuerte, también por la eliminación de toxinas.
3. Se experimenta una impresión de debilidad muscular, sobre todo al despertar.
4. Pueden surgir sensaciones desagradables de hambre, retortijones de estómago, hinchazones abdominales, gases intestinales. En general duran 3 ó 4 días, después se deja de estar particularmente interesado o atraído por la comida.
5. El peso baja de manera más o menos rápida.
6. Pueden sobrevenir algunos dolores de cabeza, acompañados de vértigos, sobre todo al levantarse de golpe.
7. Alteraciones de la temperatura (frio y calor). Las manos y los pies pueden enfriarse.
8. La orina se carga, se colorea y puede oler fuerte.
9. Detención de la eliminación intestinal o deposiciones. No hay motivos para inquietarse. No se han de tomar purgas ni poner lavativas antes, durante, ni después del ayuno.
10. Modificaciones de la piel tales como erupciones y rojeces. Proceden igualmente de la eliminación de toxinas
11. Pueden aparecer síntomas de enfermedades pasadas. Estos, se presentan con intensidad y por un corto lapso de tiempo.
12. También pueden surgir crisis de descarga psíquica. De estos hablaremos en el siguiente apartado.

En primer lugar, sería útil distinguir el hambre del apetito. El hambre es una necesidad del organismo cuyo fundamento es de orden fisiológico: la verdadera sensación de hambre y la reacción que produce -comer- son necesarias para mantener al individuo con vida. El apetito, por el contrario, es esencialmente una pulsión de orden psicológico que impele al sujeto a buscar el placer a través del acto de comer. Lo más frecuente es que sea el apetito y no el hambre lo que nos conduce a tomar tres comidas al día.

Cuando voluntariamente cesamos de alimentarnos, entramos en un proceso en el cual el apetito acabará por ser reemplazado por la verdadera hambre. En el transcurso de un ayuno de larga duración, la verdadera hambre aparece generalmente entre los 25 y 45 días de ayuno. La sensación muy fuerte de apetito que experimenta el ayunador y que traducimos corrientemente por "hambre", somete al ayunador a una cierta violencia psicológica durante los primeros días del ayuno.

Por otra parte, el ayuno tiende a acentuar los rasgos psicológicos de la persona. Si normalmente se es ansioso o nervioso, se lo será aún más en el transcurso del ayuno. Del mismo modo, una persona sosegada y meditativa se sentirá aún más llevada hacia la meditación durante su ayuno. El ayuno provoca desbloques emocionales, por lo que hace emerger nuestros sentimientos a la superficie de la conciencia.

Los sentimientos que pueden experimentarse más comúnmente en el curso de un ayuno son: tristeza, ansiedad, irritabilidad, agresividad, y por otra parte, euforia, claridad y tranquilidad.

Otro fenómeno que puede ocurrir es que los días parezcan interminables. De ello resulta el tedio y una sensación de monotonía. Por esto, es importante llenar el tiempo realizando actividades que realmente nos gusten. Es una excelente ocasión para escribir cartas a familiares, amigos y amigas, (recibir y contestar cartas -pese a las limitaciones- es de las cosas que más animan en el encierro!). Del mismo modo, es un buen momento para dedicarse a la pintura o al dibujo, (la creatividad puede alcanzar unas cotas increíbles!!). Hay que tener precaución con la lectura. En fin, hay algo muy reconfortante y satisfactorio en el ayuno cuando se tiene presente el motivo que lo ha impulsado, su trascendencia y efectos y, además, se es consciente de que se tiene el tesón y la voluntad necesarias para un compromiso de esta envergadura.

COMO TERMINAR EL AYUNO

Atención!!!: es lo más importante. Hay que saber interrumpir correctamente el ayuno. Si tomamos un alimento inapropiado, o comemos demasiado, o demasiado deprisa, podemos caer gravemente enfermos. Después de un ayuno relativamente largo, el

(46)

cuerpo ha perdido el hábito de recibir y transformar el alimento. Incluso psicológicamente debemos volver a habituarnos a la idea de comer.

Hay que realimentarse lentamente, mediante un proceso paulatino cuya duración debe, como mínimo, equivaler a los días que ha durado la huelga de hambre.

Lo ideal sería romper el ayuno en un momento óptimo tanto física como psíquicamente (esto significa que el organismo se ha estabilizado: lengua limpia, respiración desahogada, mirada brillante, el aliento fresco, las fuerzas vuelven aunque no se haya ingerido ningún alimento y, sobre todo, la aparición del hambre real, que va acompañada de un estado eufórico.). De todos modos la situación ideal no suele darse y cada caso debería realizar un retorno específico según su estado.

Daremos unas directrices generales: el proceso de realimentación correcto coincide con el de preparación del ayuno, descrito anteriormente, pero a la inversa, claro!. Es decir, debemos empezar con jugos de frutas o de legumbres (diluidos con la mitad de agua). Para ello, el ayunador puede mascar la fruta sin tragarse la celulosa y beber agua (esto es un buen método, pues evita la ingestión de una cantidad excesiva de zumo). Esto también incluiría los caldos de verduras u hortalizas, sólo y muy diluidas.

Durante los primeros días, incluso la primera semana, hay que evitar a toda costa comer ningún alimento de origen animal, (leche, queso, pescado, huevos, carne). Más tarde pasaremos a las legumbres verdes y a la fruta (la verdura preferiblemente cruda o poco cocida y la fruta madura). Finalmente podremos incluir alimentos como los frutos secos, cereales, patatas, queso fresco y huevos, pasando, a continuación, a una dieta vegetariana completa.

Volvemos a repetir que el momento más delicado del ayuno es el del retorno progresivo a un régimen normal. Este período es tan largo como el ayuno mismo. Con frecuencia se tiene la tentación de comer con exceso. Es tan importante mantener la "disciplina" del ayuno los días siguientes a su interrupción como durante el ayuno mismo. Este habrá llegado realmente al final sólo cuando el período de readaptación al régimen normal haya terminado.

PRECAUCIONES Y CONSEJOS PRACTICOS PARA EL AYUNO

- Las personas que hayan padecido alguna afección física (tuberculosis, enfermedades cardíacas) o psicológica NO deben emprender un ayuno. Las personas muy delgadas -asténicos- o diabéticas deben igualmente abstenerse.
- Si se está bajo tratamiento, el efecto de los medicamentos debería ser reducido o, mejor, suprimido. Para ello, más vale consultar a un médico de confianza. No hay que tomar ninguna droga,

legal o ilegal, durante el ayuno.

- No levantarse demasiado bruscamente. La tensión arterial, la respiración y el ritmo cardíaco están reducidos, y se corre el riesgo de indisponerse. (Si esto sucede, poner la cabeza entre las piernas o acostarse con las piernas levantadas). Es, pues, aconsejable incorporarse lentamente, por etapas (acostado, sentado, de pie).
- Durante un ayuno prolongado, el cuerpo se pone al ralentí y el metabolismo de base se reduce, (de ahí esta impresión de frío). Lo mejor es economizar desde el principio la energía física y mental. Para compensar la pérdida de calor, es aconsejable vestirse cálidamente (incluso en verano, al menos por la mañana y por la noche) y no exponerse inútilmente al frío (del aire y del agua). Si fuera necesario, para calentarse las manos y los pies, llevar guantes y calcetines de lana, a veces un gorro si se tiene sensación de frío en la cabeza. De una manera general, hay que evitar los extremos (temperatura y grado de humedad) que hacen más difícil el mantenimiento de la temperatura normal del cuerpo.
- Tanto como sea posible, es preciso respirar aire fresco.
- Hay que dejar de pensar en el alimento, manteniéndose ocupado en otros pensamientos y actividades.
- Beber agua, lo más fresca posible y en abundancia (no hay que exagerar, bebiendo según la sed; la concentración de la orina es un buen indicador de la cantidad de agua necesaria).
- Es bueno mantenerse moderadamente activo, combinando la actividad con el reposo. Ejercicios de relajación y automasaje.
- Cuidar del aseo personal. Es necesario para mantener la piel limpia de la mayor cantidad de toxinas que se eliminan a través de ella. Preferible lavarse con agua ni demasiado caliente ni demasiado fría, para evitar un despilfarro de energía. Por la misma razón las duchas serán de corta duración. También, puede cepillarse suavemente la lengua para quitarle los residuos y acelerar su eliminación (si se hace antes de beber, disminuirá el mal sabor del agua).
- En fin, contar con mucha SALUD y mucho ANTIMILITARISMO!!!!

Un beso.

NOTAS:

- (1)- "Guia del ayuno político", traducido -del francés- por J. Luís Zumajo, Procedente de: "Non violent Tactics Development Project". Oregon, USA. Editado por el Grupo de Noviolencia de Avilés.
- (2)- "Ayuno y Salud", Désiré Mérien. Edición en castellano : "Puertas abiertas a la nueva era", Ciutat de Mallorca-85.

III.— Encuesta efectuada entre un grupo de expresos políticos en su onceavo día de huelga de hambre

(Se trata de presos pendientes de juicio, con derecho a visita de Abogado).

CUESTIONARIO

- 1.— ¿Cuándo tuviste la sensación de hambre más aguda?
- 2.— ¿Cuántas horas duermes?
- 3.— ¿El sueño es intenso o es agitado?
- 4.— ¿Qué cantidad de agua bebes?
- 5.— ¿Tienes sensación de frío o de calor?
- 6.— ¿Tienes dolores físicos?
- 7.— ¿Qué tal con la vista? ¿Ves las cosas borrosas?
- 8.— ¿Te mareas al levantarte? ¿Cuándo comenzó?
- 9.— ¿De qué dispones en la celda?
- 10.— ¿Sufrés de alucinaciones?
- 11.— ¿Cuántos cacheos tienes al día y cómo son?
- 12.— ¿Qué tal estás de humor? ¿Tienes preocupaciones? ¿En qué piensas?
- 13.— ¿Te comunicas con los demás huelguistas?
- 14.— ¿Cómo es el trato de los funcionarios? ¿Cuántas veces te visitan? ¿Te molesta la visita del funcionario?
- 15.— ¿Factor determinante de tu resistencia?

RESPUESTAS

Primer encuestado

1.— Desde el primer día tuve hambre. El segundo o el tercer día, no recuerdo bien, por la noche tuve la sensación de hambre más aguda.

En el momento actual el hambre me acosa principalmente por la noche. Durante el día engaña bastante el hambre, pensando en cualquier cosa, tratando de comunicarme con la celda contigua, lavándome los dientes. Acudo mucho a la política. Intento recordar lo que estaba estudiando y leyendo: economía, euskera, el *Canto general* de Neruda y otras cosas. Hago mentalmente ejercicios de euskera. (Dice que se puede distraer).

2.— Normalmente duermo diez horas, si bien, hoy, he dormido muy pocas horas porque tenía insomnio y daba vueltas en la cama.

3.— El sueño es muy agitado y además con bastantes sueños o alucinaciones.

4.— Al día bebo como un cuarto de litro. Una vez al mediodía, otra vez por la mañana y otra vez por la noche. Lo hago espontáneamente, sin establecerme a mí mismo una regulación de veces y cantidades de agua.

5.— Tengo mucha sensación de frío. (Las manos tienen color blanco como de muerto).

6.— Esta noche he sentido como una contracción a la altura del pecho, pero insignificante, es decir, sin mayor importancia.

7.— Con la vista ando normal.

8.— Hoy sobre todo he notado mucha pérdida de equilibrio al levantarme, es decir, sensación de que me caía. Para venir desde la celda hasta el locutorio de abogados he venido con pasos despacitos, tengo miedo de perder el equilibrio si doy pasos grandes. Esta sensación de pérdida de equilibrio la he notado

tado mucho de un día a otro. La empecé a notar hace unos tres días, pero fundamentalmente de ayer a hoy.

9.— Dispongo de la cama, cepillo de dientes y ropa que llevo puesta.

10.— Sólo tengo alucinaciones, que probablemente no son alucinaciones, sino simples sueños, cuando estoy dormido.

11.— Cuando llega el abogado. Los hacen a fondo.

12.— De humor estoy bastante mal, al menos cuando aparecen los funcionarios, quiero decir que cuando aparece un funcionario nunca he sentido tanta agresividad y cabreo como en estos momentos. Cuando estoy sólo me siento bastante preocupado. Instintivamente sólo pensaría en comer. Pero continuamente me estoy superando y pensando en la línea ideológica, en las motivaciones; es decir estoy continuamente pensando y comprendiendo políticamente la razón de mi huelga de hambre.

13.— Balbuceos a través del lavabo y golpes en la pared. (En otra huelga anterior les pusieron en celdas separadas, entre celda y celda de castigo había otra vacía. Pero esta vez no lo han hecho).

14.— Ayer me tocó uno de los funcionarios últimos traídos y continuamente me molestaba haciéndome levantarme de la cama, ponerme de pie y firme, reprimiéndome porque no estaba la celda limpia, etc. hasta que tuve que tener una discusión en la que le expliqué que estaba haciendo la huelga de hambre y que no acataba las normas que se me imponían. Depende del funcionario que te toque de guardia.

Los funcionarios me visitan durante el desayuno, cuando dan el almuerzo, la comida y la cena. Además en los recuentos que hacen para ver si falta algún preso. Son seis recuentos, aunque a veces se salten alguno.

Normalmente es el funcionario que está de guardia y luego

algunos otros funcionarios más, no concretados, que nos miran por las mirillas e incluso, normalmente, abren la puerta.

El médico nos visita todos los días, no es el médico de la cárcel, yo creo que es médico Forense, él mismo lo ha dicho. Nos toma el pulso y no nos ausculta, sino que nos pregunta si tenemos alguna molestia y nos mira la lengua.

Lo que más me molesta es la insolencia. A pesar de llevar ya once días sin comer, siguen haciéndome ponerme de pie y aplicándome el reglamento.

15.— La solidaridad con los demás huelguistas y la comprensión política de esta acción.

Segundo encuestado

1.— Tuve hambre desde el primer día. La sensación más aguda de hambre la tuve hacia el cuarto día, cuando pasaban la cena. Abrieron la puerta de la celda antes de que llegase el funcionario y tenían allí la cazuela y entuj el olor. Cuando más siento el hambre es todos los días a la hora de cenar. Cuando estoy acostado por la noche solamente un día sentí hambre, porque me duermo normalmente en cuanto me acuesto. Aguanto bien el hambre; echo dos tragos de agua y se me va.

2 y 3.— Suelo dormir unas diez horas. Duermo con bastante intensidad. No sueño mucho, sueño lo que considero como normal, como lo que soñaba también antes, sólo que ahora sueño con comida. También a veces sueño con la familia.

4.— De tres a cuatro litros de agua. Cada vez que noto el estómago, le doy un trago al agua.

5.— Paso mucho frío. El frío lo paso cuando estoy de pie, cuando estoy tumbado en la cama no. Claro, en la cama me tapo con bastantes mantas.

Ayer y hoy es cuando estoy pasando más frío, creo que empecé a sentir frío al tercer día.

6.— El primer día tuve fuertes dolores de estómago. Al segundo día noté un poco de dolor y luego ya nada.

7.— Con la vista ando bien.

8.— Hacia el quinto día comencé a sentir algo de mareo al levantarme. Por lo demás, quitando esa sensación de mareo al levantarme, la visión la tengo bien. Comencé también entonces a tener sensación de pérdida de equilibrio.

9.— Cama, ropa y cepillo de dientes.

10.— Nada.

11.— En las visitas del abogado me hacen un cacheo completo.

12.— De humor muy bien. (Como impresión del abogado que hace las preguntas, le encuentra de mejor humor que en ocasiones anteriores a la huelga. Tal vez sea por la realidad de que está en este momento luchando). Tenía ganas de hacer algo y por fin ya estoy haciendo algo. Estaba hasta ese momento hasta el gorro de la cárcel. Ahora también, pero...

Pienso mucho en lo que estoy haciendo y en la situación de los compañeros de fuera. Pienso también bastante en la charla.

13.— No.

14.— El trato de algunos funcionarios es muy seco. Otros tienen un trato más humano. En realidad el trato que recibo es el mismo que recibía antes; todo depende de que el funcionario que te toque sea el bueno o sea el malo. Me visitan a la hora de desayunar, de comer y de cenar para preguntarme si quiero desayunar, comer o cenar. Me visitan también en los recuentos. Me ha visitado también un jefe de servicios para explicarme las decisiones del Director con respecto a las reivindicaciones que tenemos planteadas. Lo que más me molesta del funcionario es su aire de superioridad.

15.— Creo que hemos conseguido algo, sea lo que sea, aunque, claro está, no tengo plena seguridad de las cosas que voy

a conseguir. Creo que se van a conseguir la mayoría de las reivindicaciones.

Tercer encuestado

1.— Los dos primeros días.

2.— Poco, seis horas.

3.— Muy agitado y con sueños múltiples.

4.— Dos litros al día.

5.— Frío.

6.— No.

7.— Sí, veo borroso. Se me nubla sobre todo al levantarme de la cama.

8.— A partir del quinto día.

9.— De la cama y mantas.

10.— No.

11.— Al ir al locutorio del abogado y al volver.

12.— De humor mal. Sí, estoy preocupado. Pienso en la novia y en la libertad.

13.— Me comunicaba con uno trepando a la ventana, pero nos cazaron.

14.— El trato ahora es fuera de lo normal en el sentido de que ahora es respetuoso. Me visitan en los recuento, tres veces al día y luego para las comidas. Lo que más me molesta es que se hacen los amigos.

15.— Convicciones.

Cuarto encuestado

1.— Los primeros días.

2.— Todas las que puedo. Doce.

3.— Agitado.

4.— Más o menos un litro.

5.— De frío.

- 6.— Sí, en los riñones.
- 7.— Bien, no veo borroso.
- 8.— No.
- 9.— Cama y ropa.
- 10.— No.
- 11.— Al ir al abogado y al volver.
- 12.— El humor bueno. Ninguna preocupación. Pienso en muchas cosas, en salir pronto.
- 13.— No me comunico.
- 14.— Normal. Una vez el médico. Los demás para los recuentos y en las comidas.
- 15.— Ideológico.

Quinto encuestado

- 1.— El tercer día.
- 2.— Catorce.
- 3.— No es profundo.
- 4.— Un litro más o menos.
- 5.— Frío.
- 6.— No.
- 7.— Con un ojo veo mal, borroso.
- 8.— No.
- 9.— Cama y ropa.
- 10.— No.
- 11.— En las visitas de abogados.
- 12.— De humor bastante bien. Estoy un poco preocupado. Pienso en poder terminar cuanto antes la huelga, por la familia.
- 13.— Apenas me comunico. Le silbo a Emilio, pero no sé si me oye, porque él no sabe silbar fuerte.
- 14.— Algunos me tratan bien y otros mal. Vienen cuatro o

- cinco veces por la mañana y ocho o nueve por la tarde. Me molesta cuando vienen en plan chulo.
- 15.— Porque quiero conseguir lo que me he propuesto.

Sexto encuestado

- 1.— 36 horas después de haber empezado.
- 2.— Ocho horas.
- 3.— Agitado.
- 4.— Dos litros y pico.
- 5.— Frío, mucho frío.
- 6.— No.
- 7.— Bien. No.
- 8.— Sí, al cuarto día.
- 9.— De nada, la cama y la ropa.
- 10.— No.
- 11.— Cuando viene el abogado. El cacheo es total y a fondo.
- 12.— El humor va bien, muy bien. No estoy preocupado. Pienso en la comida y en cosas familiares.
- 13.— Por medio de la ventana antes, ahora intento por el grifo.
- 14.— No contactamos. Vienen cinco o seis veces. No sé si me molestan.
- 15.— Por compañerismo con los otros, para llegar a una justicia y un arreglo.

Séptimo encuestado

- 1.— El segundo día aproximadamente.
- 2.— Cuatro horas.
- 3.— Muy agitado.
- 4.— Dos litros aproximadamente.
- 5.— Mucho frío.

- 6.— Si. en el estómago.
- 7.— Veo borroso de vez en cuando.
- 8.— Sí, desde el cuarto día.
- 9.— No me dejaron coger bolígrafo, ni papel, ni libros, ni tabaco.
- 10.— No.
- 11.— Antes y después de estar con el abogado me registran de arriba abajo.
- 12.— Ahora estoy bastante bien. Cuando estoy solo me encuentro algo triste. Sí que estoy algo preocupado. Pienso en la familia, en lo que nos puede pasar, en el castigo.
- 13.— Por el grifo.
- 14.— No es bueno, bastante bruto según quien esté de turno. Vienen muchas veces, siete, ocho, tal vez más... Me molesta su forma de ser, empezando por el uniforme y todo lo demás.
- 15.— Especialmente para conseguir lo que pedimos y por solidaridad con los compañeros.

Oclavo encuestado

- 1.— Con un trago de agua o con el cigarrillo se aguanta el hambre.
- 2.— Cinco horas aproximadamente.
- 3.— Muy agitado.
- 4.— Un litro más o menos.
- 5.— Mucho frío.
- 6.— Sí, en la cintura.
- 7.— De vez en cuando.
- 8.— Sí, desde el cuarto día.
- 9.— Cama y ropa puesta. Puede esconder algo de tabaco.
- 10.— No.
- 11.— Antes y después de estar con el abogado a fondo.

- 12.— Ahora estoy bien. Cuando estoy solo me encuentro triste. Estoy algo preocupado. Pienso en la familia.
- 13.— Por el grifo.
- 14.— El trato no es bueno; pero depende del que te toque. Se meten (en la celda) demasiadas veces, siempre que quieren. Me molesta su intronmisión y que no te dejan en paz.
- 15.— Para conseguir lo que pedimos y por solidaridad con los compañeros.

Noveno encuestado (Se trata de un penado a su salida de prisión).

- 1.— En las cuatro huelgas de hambre que he realizado durante mis siete años de estancia en cárceles, la sensación de hambre más aguda la he tenido a partir del tercer día. Este día resulta eterno y durante las horas de la comida y de la cena, cuando llega el funcionario y te pregunta ¿Va a comer? o ¿Va a cenar? hay que hacer un esfuerzo, esfuerzo que resulta más fácil cuando puedes oír que todos los compañeros van dando la negativa a la pregunta del funcionario. Tres de aquellas huelgas pasaron de los 30 días.
- 2.— Los siete primeros días he conseguido dormir de nueve a diez horas.
- 3.— El sueño, durante la huelga de hambre, en general es muy agitado, y según avanzan los días lo es más. Aparte que cuesta muchísimo conseguir el sueño por el hambre que se siente y porque constantemente estás pensando en la comida, el sueño es muy ligero y los sueños, todos ellos, están relacionados con la comida.
- 4.— Unos seis vasos distribuidos de la siguiente manera: Un vaso durante el desayuno, a media mañana, durante la comida, a media tarde y durante la cena. Según avanzan los días, me levantaba también durante la noche para beber algún trago que

otro. En este punto quiero hacer constar que, en la huelga de hambre, con motivo de las ejecuciones de Txiki y Otaegui y los militantes de FRAP, varios compañeros nos negamos incluso a tomar agua. Yo estuve durante dos días y eso en realidad es indescriptible.

5.— En general de frío, porque aparte de la falta de calorías, las celdas de castigo son celdas bajas, donde no entra el sol. Y si a eso añadimos las bajas temperaturas que registran algunas cárceles por los meses de diciembre-enero, etc., la sensación es todavía mayor.

6.— No los he tenido.

7.— No he tenido problemas con la vista.

8.— Los mareos comienzan en general, al sexto día. Por eso, a partir, de este día me veía obligado a permanecer tumbado en la cama.

9.— Algunas prendas de vestir, un vaso y cepillo y pasta de dientes. Ha habido alguna huelga de hambre en la que me han quitado hasta el reloj. En otras me han dejado la cama.

10.— No.

11.— Depende de la guardia. Hay un cacheo diario, al atardecer. Pero también hay cacheos sorpresa. Los cacheos son fuertes. Te registran el colchón, te desmontan la cama, cachean las ventanas, etc. En algunas huelgas de hambre me han cambiado el colchón-para cachearlo detenidamente por si encuentran cigarrillos.

12.— De humor en general bien, aunque cada vez que vienen los funcionarios a cachearte, etc. la sensación de impotencia y de que te tratan como un objeto te excita. El tipo de preocupaciones que he tenido ha sido el de un posible traslado a otra cárcel o el de cómo irán las luchas en la calle. La única huelga de hambre que he tenido verdadera preocupación y además constante, fue durante la huelga de hambre del verano del 75. Mi única preocupación era las vidas de Txiki, Otaegui y los

demás condenados a muerte. Por lo demás piensas en todo: tu vida en la calle, familia, etc., pero la verdad es que el pensamiento se centra en la comida y recuerdas hasta las comidas que te veías obligado a echarlas por el water porque eran incomibles.

13.— Sí, además los días de huelga de hambre la necesidad de comunicación es más aguda. Me he comunicado desde el alfabeto morse hasta por el retrete.

14.— El trato de los funcionarios, salvo raras excepciones, es de molestarte e incordiarte constantemente. Las visitas normales corresponden a las horas de la comida y de la cena y los cacheos, pero aparte de éstas hay quienes te vigilan constantemente, fundamentalmente para que no puedas comunicarte con los compañeros huelguistas. Sí, resulta molesta la visita del funcionario.

15.— El factor determinante de mi resistencia ha sido mis convicciones políticas. Pero aparte hay que tener en cuenta que el preso no dispone de más medios de lucha, tanto para enfrentarse a la represión interna de la cárcel como para apoyar la lucha de la calle, que el de la huelga de hambre y en alguna medida es una necesidad porque a través de esa huelga de hambre vives más profundamente tu condición de preso político.

(Septiembre de 1976)

Miguel Castells

"Los Procesos Políticos"

Ed. Fundamentos, 1977

EN FORMA!

(51)

A mode d'introducció

"Ningú amb un cos xacrós no pot tenir una ànima lluminosa i altres facultats intel·lectuals. Cal tenir cura del cos, si volem que l'esperit funcioni normalment."

Miquel Servet, 1537

Sempre és desitjable mantenir-se en bona forma física, practicant esports a l'aire lliure (atletisme, esquí, muntanyisme...) o de grup (bàsquet, futbol,...). Però això no sempre és possible, ja sigui per limitacions de la vida diària o per casos de privació de la llibertat, com el que en aquesta guia es tracta. Precisament en aquest rar cas convé mantenir el cos en un bon estat, no tan sols per trobar-se bé físicament sinó sobretot de cara a l'estat osíquic i anímic. I amb això no volem dir que s'hagi d'esperar la hipotètica regressió per començar a posar-se en forma. Ben al contrari, els joves insubmisos que no estiguin practicant regularment cap esport caldria que comencessin a plantejar-se de fer alguna cosa.

En els apartats següents us explicarem una mica quin tipus d'activitats o exercicis es poden realitzar entre "quatre parets".

■ ESTIRAMENTS (MANTENIMENT)

Sense un exercici físic diari, els nostres cossos es converteixen en magatzems d'energia sense alliberar. Sense una sortida natural per a aquestes tensions els nostres múscles s'afebleixen i es tornen rígids. D'aquesta forma perdem contacte amb la nostra naturalesa física, amb les energies de la vida.

Estirar-se va bé quan es fa de manera correcta. No t'has d'empènyer cap a alts límits o intentar arribar més lluny cada dia. No ha de ser una competició personal per veure quant pots estirar-te. L'estirament ha d'ajustar-se a la teva estructura muscular particular, a la teva flexibilitat i als teus nivells canviants de tensió. La clau és la "regularitat" i la "relaxació". El seu objecte és reduir la tensió muscular, promovent així un moviment més lliure, i mai concentrar-se en aconseguir una extrema flexibilitat, que molt sovint porta a sobreestiraments o lesions.

Estirar-se no suposa anohiar-se. És una activitat pacífica, relaxant i no competitiva. Les subtils i vigoritzants sensacions que ens pro-

nostres muscles. És un exercici perfectament ajustable a l'individu. No has d'adantar-te a cap disciplina inflexible. L'estirament et dóna la llibertat de ser tu mateix i de gaudir sent-ho.

■ ESTIRAMENTS DIARIS (Aproximadament 10-15 minuts)

Utilitza aquests estiraments diaris per entonar els teus muscles. Aquesta és una sèrie general que estira i relaxa els muscles més usats durant les activitats diàries normals.

En les tasques quotidianes sovint utilitzem el nostre cos de formes rares o rígides, creant tibantors i tensions. Una espècie de "rincor mortis" s'apodera de nosaltres. Si pots disposar 10-15 minuts per estirar-te cada dia, aconseguiràs d'eliminar aquesta tensió acumulada i usar el teu cos amb major soltura.

Com podeu veure, per realitzar aquest tipus d'estirament no és necessària cap instal·lació especial, i el temps indicat és orientatiu.



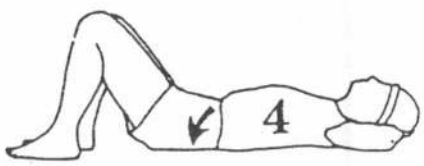
5 vegades cada direcció



20 segons



"Pessic d'omoplats" 2 vegades 5 segons cada una



3 vegades 5 segons cada una



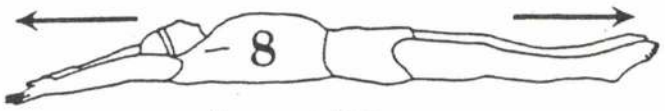
2 vegades 5 segons cada una



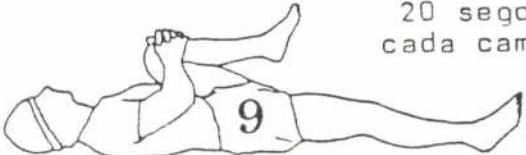
20 segons costat



20 segons cada costat



2 vegades 5 segons cada cop



20 segons cada cama



30 segons



10 segons
cada costat



30 segons
cada cama



20 segons
cada cama



10 vegades
en cada direcció



30 segons
cada peu



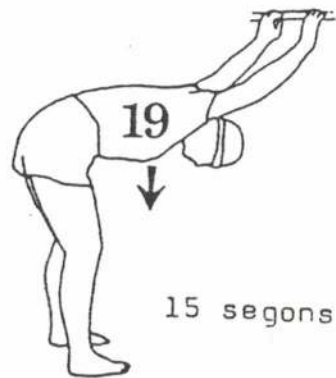
15 segons
cada cama



20 segons
cada cama



25 segons
cada cama



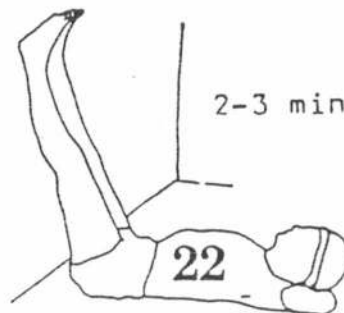
15 segons



10 segons
cada bras



10 segons



2-3 minuts

■ MUSCULACIÓ

La musculació consisteix en exercicis per augmentar la força i no com en el cas anterior on es pretenia mantenir elàstic el múscle.

■ Musculació sense pesos

Abdominals.

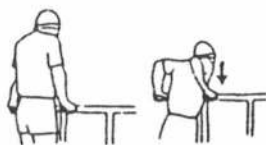
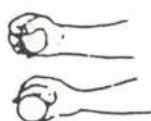


Per braços i pit. (ig. 155-156)

Per turmells, tibials i dits del peus.



Per dits, mans, canells i avantbraços.

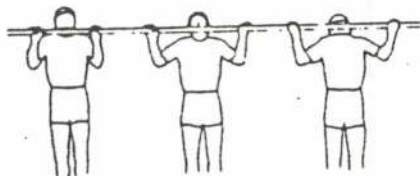


En una cadira.

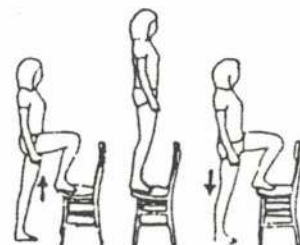


En les paral·leles.

Flexions de la barbata.



En les escales.



■ Musculació amb pesos

Fonamentalment es tracta de fer els exercicis anteriors, però amb pesos. Aquestes les podem fabricar amb tot el que tinguem a ma, qüestió d'imaginació. Cal fer-ho progressivament: primer un parell de kilos, després més. Així si, no cal passar-se...

■ I QUE MES?

Be, doncs cal que aprofitem al màxim les instal·lacions que puquin haber-hi. Fer futing a l'hora del pati, jugar a fronton, futbol, etc.

I no ho oblideu, de la vostra forma física depen que us troheu en condicions d'afrontar l'insubmissió.

Joseph R. Cautela y June Groden
"Técnicas de relajación"
Ed. Martínez Roca-1986

I. EXPLICACIÓN

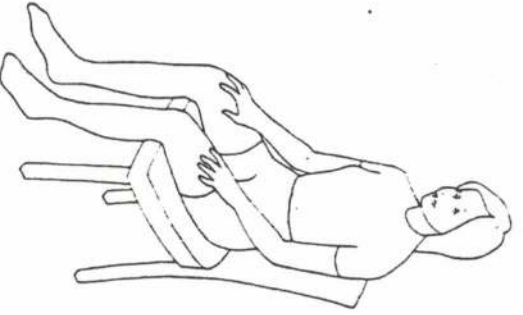
Cuando usted se encuentra angustiado o nervioso, ciertos músculos de su cuerpo están tensos. Si pudiera aprender a identificar estos músculos podría relajarlos y experimentar una sensación opuesta a la tensión, se sentiría relajado porque sus músculos están relajados. Nosotros enseñamos la relajación haciendo que ponga tensos ciertos músculos del cuerpo y después los relaje. Los mismos músculos que usted tensa deliberadamente son los que se ponen tensos cuando está angustiado o nervioso. Si usted aprende a tensar ciertos músculos de su cuerpo, conseguirá identificarlos cuando estén tensos; después aprenderá a relajarlos. Si aprende a relajarse tal como le indicamos y practica siguiendo nuestras instrucciones, al cabo de cierto tiempo podrá relajarse en cualquier situación que le provoque ansiedad.

De igual modo, si usted se dirige hacia una situación que prevé desencadenante de ansiedad (poner un ejemplo), puede relajarse justo antes de entrar en dicha situación. Si se ha encontrado en una situación que le ha provocado ansiedad y aún se siente perturbado (poner un ejemplo), puede relajarse y minimizar el efecto de dicha ansiedad. En otras palabras, usted va a usar la relajación como una técnica de autocontrol para el resto de su vida, *antes* de una situación que le produzca ansiedad, *durante* la situación, mientras está ansioso, y *después* de una situación ansiógena si todavía siente ansiedad.

Hacer relajación dos veces al día o en cualquier momento en que la necesite le ayudará a mantener un nivel bajo de ansiedad, le ayudará a dejar de sentir miedo de las cosas nuevas y le ayudará también a perder el miedo a ciertas situaciones.

II. LA POSICION DE RELAJACION

Sientese en una silla lo más comodo que pueda. Mantenga la cabeza recta sobre los hombros, no la incline ni hacia delante ni hacia atras. Su espalda debe estar tocando el respaldo de la silla. Coloque adecuadamente las piernas sin cruzarlas y apoye totalmente los pies en el suelo. Ponga las manos sobre los muslos. Ahora puede comenzar a intentar relajarse. Esta es la posición de relajación.



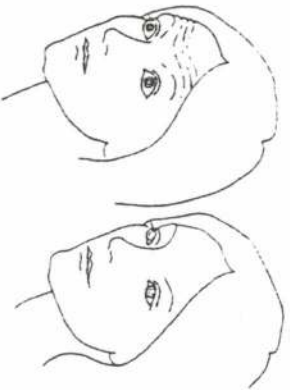
III. TENSAR Y RELAJAR GRUPOS DE MUSCULOS

Una vez que se encuentre cómodo, debe comenzar a tensar y relajar grupos de músculos. Cuando tense un músculo, intente notar en qué zona particular siente la tensión. Es muy importante que consiga el máximo grado de tensión posible, tanta cuanto sea capaz de alcanzar para cada grupo de músculos. Después concéntrese en lo que siente cuando los músculos están relajados. La secuencia, por tanto, es la siguiente: (1) tensar los músculos en su grado máximo, (2) notar en todos los músculos la sensación de tensión, (3) relajarse y (4) sentir la agradable sensación de la relajación. Cuando tense una zona particular del cuerpo, *debe mantener el resto del cuerpo relajado*. Esto al principio le resultará difícil pero con un poco de práctica lo conseguirá. Si tiene problemas con alguna zona particular, como podrían ser los músculos de la cara o la cabeza, practicar frente a un espejo puede serle útil. El espejo puede utilizarse también para observar como el resto de su cuerpo se mantiene relajado mientras usted se concentra en la tensión y relajación de un área particular.

En las siguientes páginas se presenta una descripción de cómo tensar y relajar los distintos grupos musculares. Las ilustraciones le podrán ser de gran utilidad. Después de relajar cada grupo muscular intente notar y sentir la agradable sensación que conlleva durante unos pocos segundos antes de comenzar con el siguiente grupo muscular.

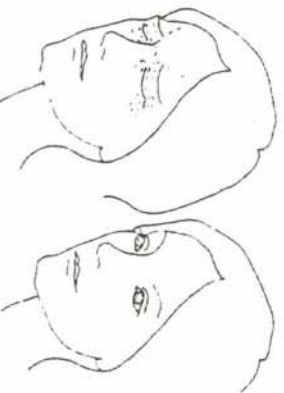
Cuando practique la relajación por primera vez, debe asegurarse de que concede tiempo suficiente para notar tanto la sensación de tensión como la de relajación. Nosotros

le recomendamos que mantenga tensa cada parte de su cuerpo alrededor de unos cinco segundos y que se concentre en sentir la sensación de relajación durante unos diez segundos como mínimo. Algunas partes de su cuerpo pueden requerir más tiempo que otros (por ejemplo, la espalda normalmente necesita más tiempo que los brazos). A estas áreas que presentan una especial dificultad se le deben conceder periodos de tiempo más largos. Cuando crea que está dedicando tiempo suficiente para examinar sus sensaciones de tensión y relajación, retire progresivamente su atención sobre este punto de manera que pueda concentrarse específicamente en las sensaciones de tensión y relajación.



FRONTE:

Arrugue su frente subiéndola hacia arriba. Note donde siente particularmente la tensión (sobre el puente de la nariz y alrededor de cada ceja). Ahora relájela muy despacio poniendo especial atención a esas zonas que estaban particularmente tensas. Tómese unos segundos para sentir la agradable sensación de la falta de tensión en todos esos músculos. Es como si los músculos hubieran desaparecido. Están totalmente relajados. La idea es que al tensar una cierta zona de su cuerpo, note donde está la tensión, y al relajar despacio esa zona pueda identificar qué músculos está relajando.

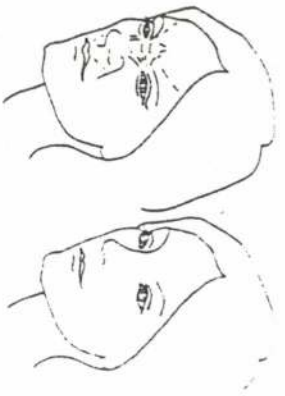


OJOS

Cierre los ojos apretándolos fuertemente. Debe sentir la tensión en toda la zona alrededor de los ojos, en cada párpado y sobre los bordes interior y exterior de cada ojo. Ponga especial atención a las zonas que están tensas. Poco a poco relaje sus ojos tanto como pueda y, muy despacio, entrelácelos. Note la diferencia entre las sensaciones.

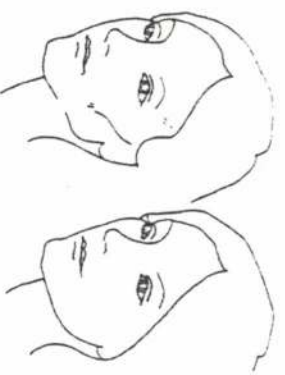
NAZIZ

Arrugue su nariz. El puente y los orificios de la nariz están especialmente tensos. Ponga mucha atención en estas zonas. Gradualmente relaje su nariz, despacio, dejando ir la tensión fuera. Note cómo ahora siente esos músculos como perdidos, sin tensión, totalmente relajados. Debe de notar la diferencia entre la sensación de tensión y la de relajación.



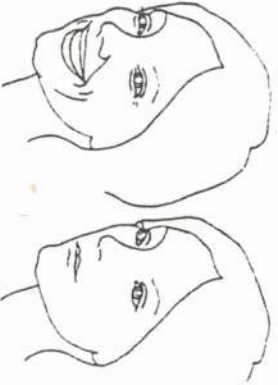
MANDIBULA

Apriete sus dientes (los músculos que están tensos son los que están a los lados de la cara y en las sienes). Poco a poco relaje la mandíbula y experimente la sensación de dejarla ir. Sienta cómo esos músculos se apagan, se relajan. De nuevo sienta y note la diferencia con respecto a la tensión.



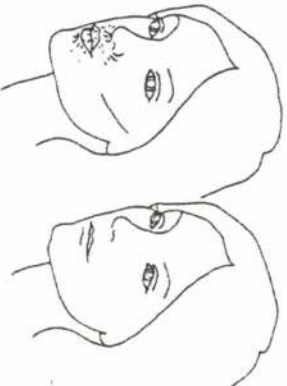
SONRISA

Haga que su cara y su boca adopten una sonrisa forzada. Los labios superior e inferior así como ambas mejillas deben estar tensos y rigidos. Los labios deben estar fuertemente apretados sobre los dientes. Gradualmente relaje los músculos de cada lado de sus mejillas y cara. Note la sensación que experimenta cuando todos estos músculos dejan de hacer presión, olvide toda la tensión para relajarse. Ahora están totalmente relajados y usted puede sentirlo.



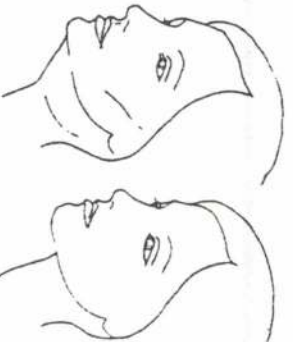
LABIOS

Arrugue sus labios fuertemente. Note la tensión en los labios superior e inferior y en toda la zona alrededor de los labios. Ponga enorme atención en todas estas zonas que ahora están tensas. Gradualmente relaje sus labios. Note cómo siente estos músculos perdidos, apagados, relajados. Es muy diferente a cuando estaban tensos, dese cuente de ello.



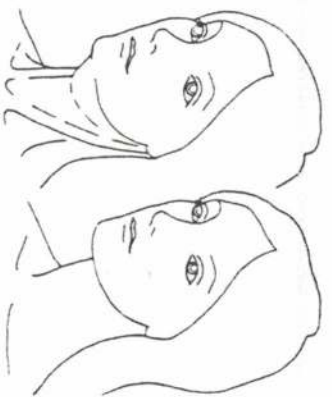
LENGUA

Coloque su lengua de forma que apriete fuertemente el cielo de su boca. Dese cuenta del lugar donde siente la tensión (dentro de la boca, en la lengua así como en los músculos que están debajo de la mandíbula). Poco a poco relaje este grupo de músculos, vaya dejando caer gradualmente la lengua sobre la boca, apoyela. Ponga especial atención a las zonas que están particularmente tensas. Note como siente relajarse estos músculos. Experimente la diferencia entre tensión y relajación.



CUELLO

Apriete y tense su cuello. Compruebe donde siente la tensión (en el bocado de Adán y también a cada lado del cuello, así como en la nuca). Concéntrese en las zonas que ahora están tensas. Relaje poco a poco su cuello. Note cómo los músculos pierden la tensión y se relajan paulatinamente. Si tiene problemas con este procedimiento a veces resulta útil mirarse a un espejo para tener un «feedback» que le permita ver como lo está haciendo.



CUELLO/PROCEDIMIENTO ALTERNATIVO

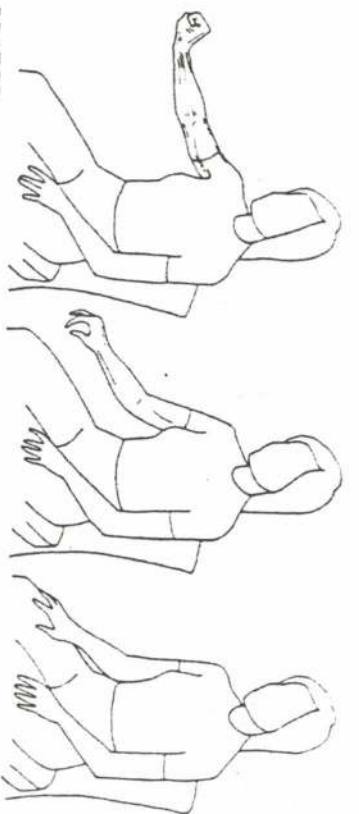
Si después de alguna practica usted todavara tiene alguna dificultad y nota tension en los musculos del cuello, existe otro procedimiento para conseguir el mismo efecto.

POSICION HACIA DELANTE Y HACIA ATRAS

Incline la cabeza hacia delante hasta tocar el pecho con la barbilla. Compruebe como siente tension en la parte delantera del cuello pero muy especialmente en la nuca. Ahora relaje gradualmente estos musculos y coloque su cabeza en una posicion confortable. Sienta la agradable sensacion de relax en todos estos musculos. Note lo placentero de la relajacion y su diferencia con la tension. A continuacion realice el ejercicio opuesto, es decir, incline la cabeza hacia atras repitiendo el ejercicio anterior.

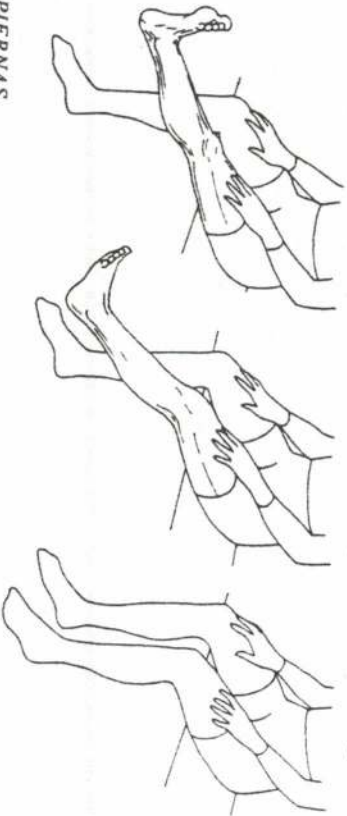
POSICION LATERAL

Mientras está todavía en la posición de relajación incline su cabeza hacia la derecha de forma que se dirija hacia su hombro. Sentirá alguna tensión en el lado derecho del cuello, pero donde especialmente notará la tensión será en el lado izquierdo. Lleve de nuevo su cabeza a la posición de relajación. Note las diferentes sensaciones que experimenta en su cuello. Ahora incline su cabeza hacia la izquierda de forma que se dirija al hombro izquierdo. Sentirá alguna tensión en el lado izquierdo del cuello, pero donde la sentirá especialmente será en el lado derecho. Gradualmente, lleve la cabeza a la posición de relajación. Note la diferencia de sensaciones cuando estos musculos pasan de la tensión a la relajación, y entonces relájese.



BRAZOS

Extienda su brazo derecho y pongalo tan rigido como pueda manteniendo el puño cerrado. Ejercer tensión en todo el brazo, desde la mano hasta el hombro. Realice el máximo de tensión. Compruebe como se incrementa la tensión muscular en el biceps, antebrazo, alrededor de la muñeca y en los dedos. Gradualmente relaje y baje el brazo dejándolo caer hasta que de nuevo descansase sobre sus muslos en la posición de relajación. Ahora compruebe cómo estos musculos están perdidos, apagados, relajados. Experimente la diferencia entre ahora que están relajados y la sensación anterior de tensión y rigidez. Ahora es todo mucho más agradable. Repita el mismo ejercicio con el brazo izquierdo.



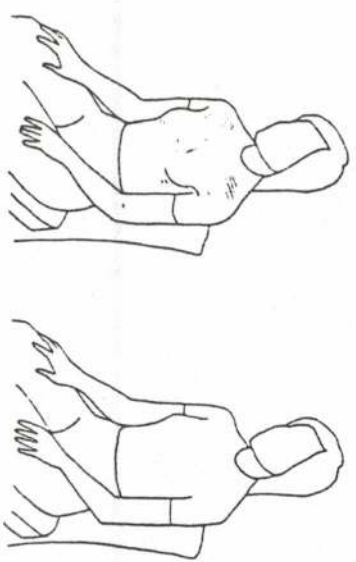
PIERNAS

Levante horizontalmente su pierna derecha arqueando el pie derecho hacia atrás en dirección a la rodilla. Debe ejercer el máximo grado de tensión. Compruebe donde siente la tensión (trasero, pantorrilla, muslo, rodilla y pie). Relaje lentamente todas estas zonas y baje despacio la pierna hasta que el pie derecho descansase sobre el suelo, relaje también la rodilla. Asegúrese que sus piernas están en posición de relajación. Note la sensación de relajación en estos musculos, observe cómo la tensión ha desaparecido y están totalmente descansados. Experimente la diferencia entre tensión y relajación. Repita el mismo ejercicio con la pierna izquierda.



ESPALDA

Incline hacia delante su cuerpo en la silla. Eleve los brazos llevando los codos hacia atrás y hacia arriba hasta la espalda, arqueando la espalda hacia delante. Note donde siente particularmente la tensión (en los hombros y algo más abajo de la mitad de la espalda). Relájese gradualmente llevando de nuevo el cuerpo hacia la silla buscando la posición original y vuelva a poner los brazos sobre los muslos en posición de relajación. Ahora note y sienta como se ha perdido la tensión en todos estos músculos. Ha desaparecido la tensión para dar paso a la relajación. Ahora están totalmente relajados. Experimente la diferencia entre la tensión y la relajación.

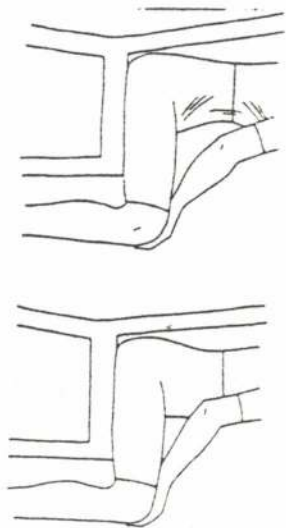


TÓRAX

Tense y ponga rigido el pecho, intente constreñirlo como si quisiera reducir sus pulmones. Note donde siente la tensión (hacia la mitad del tórax y en la parte superior e inferior de cada pecho). Relaje gradualmente su tórax y note cómo desaparece la tensión en estos músculos. Ahora están relajados, experimente la diferencia entre la tensión y la relajación.

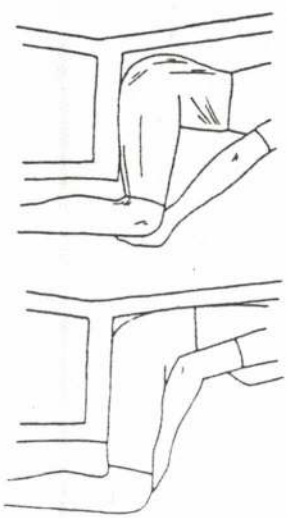
ESTÓMAGO

Tense fuertemente los músculos de su estómago comprimiéndolos hasta que lo ponga tan duro como una tabla. Note donde siente la tensión (en el ombligo y alrededor de este, estómago vuelva a su posición natural. Sienta cómo estos músculos están perdidos, apagados y relajados. No olvide que la idea es tener una zona de su cuerpo muy tensa para que pueda notar la tensión en esa zona y la pueda relajar despacio hasta identificar los músculos que usted mismo está relajando.



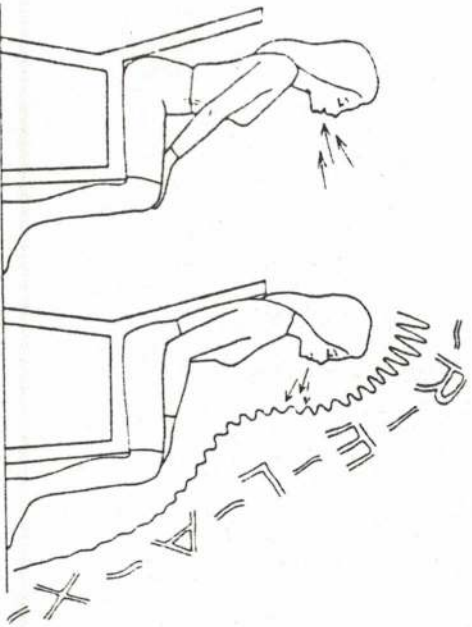
DEBAJO DE LA CINTURA

Tense todos los músculos que están debajo de la cintura, incluyendo las nalgas y los muslos. Debe sentir como si se elevara de la silla. Debe notar que también se tensan las piernas un poco. Observe las zonas particularmente tensas (trasero, muslos y todos los músculos que están en contacto con la silla). Relaje lentamente estos músculos y vuelva a apagarlos, relajados. Experimente la sensación de relajación. Compruebe la diferencia existente entre la tensión y la relajación.



II. EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN

Compruebe que se encuentre en la posición de relajación. Ahora cierre los ojos e intente relajar todo su cuerpo. Si nota que alguna parte está tensa, intente relajarla. Haga una profunda inspiración, manténgala y después expulse el aire lentamente; mientras esta exhalando relaje todo su cuerpo, de la cabeza a los pies. Intente imaginar que está viendo como se relajan todos sus músculos. Es como si alguien enfrente de usted moviera una especie de varita mágica, empezando por su cabeza y bajando progresivamente hasta los pies. Conforme la varita baja, usted siente como las partes de su cuerpo por las que ella va pasando van quedando relajadas. Haga esto cinco veces. Respire de la misma forma otra vez, pero en este caso cuando empiece a exhalar pronuncie para sí mismo la palabra «R-E-L-A-X» lentamente, de forma que cuando llegue a la «X» haya recorrido todo su cuerpo relajándolo completamente, desde la cabeza hasta los dedos de los pies. Repítalo cinco veces.



I. RELAJACION SIN TENSION

Repita de nuevo el proceso de relajación, pero esta vez no tense ninguna zona de su cuerpo a menos que encuentre dificultad para relajarla. Recorra todo su cuerpo y relájelo tanto como pueda. Una vez que haya relajado todas las partes de su cuerpo realice cinco ejercicios de respiración mientras pronuncia la palabra «R-E-L-A-X» tal como hemos descrito anteriormente.

VI. PRACTICA

Es muy importante que usted practique. La relajación es como cualquier otra habilidad; a mayor práctica mejor resultado. Usted debe poner en práctica el apartado III, *Tensar y relajar grupos de músculos*, y el apartado V, *Relajación sin tensión*, dos veces al día. Como dijimos anteriormente, las sesiones prácticas deben consistir en tensar cada zona, notar qué parte está tensa, relajarla gradualmente y sentir la sensación de relajación en estos músculos. Cuando haya hecho esto, relaje todo el cuerpo de nuevo pero esta vez sin tensar los músculos sino concentrándose en relajar cada zona de su cuerpo. Después realice diez o más respiraciones profundas mientras pronuncia la palabra «R-E-L-A-X». Al principio todo esto le llevará de quince a veinte minutos diarios. Con el tiempo, usted será capaz de realizar tan solo el apartado V, *Relajación sin tensión*, y después los ejercicios de respiración profunda pronunciando la palabra «R-E-L-A-X».

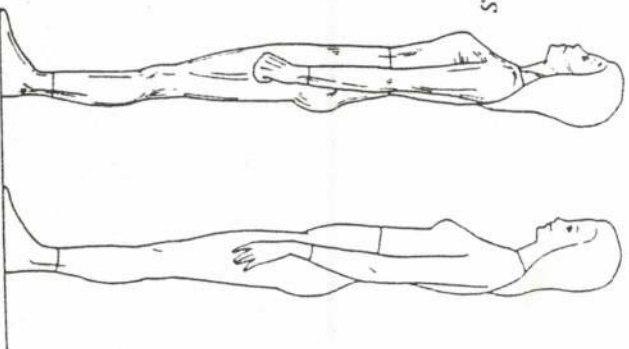
Realice registros de su nivel de tensión y relajación utilizando el formulario I (página 42) durante dos semanas o hasta que domine el procedimiento. Si necesita más de dos semanas, utilice formularios adicionales. Después practique el apartado V, *Relajación sin tensión*.

Realizar cotidianamente los registros tiene grandes ventajas: (1) nuestra experiencia nos indica que los individuos están más predisuestos a practicar si llevan un registro de su conducta; (2) el registro proporciona una valiosa información del progreso en el programa.

VII. RELAJACION EN OTRAS POSICIONES

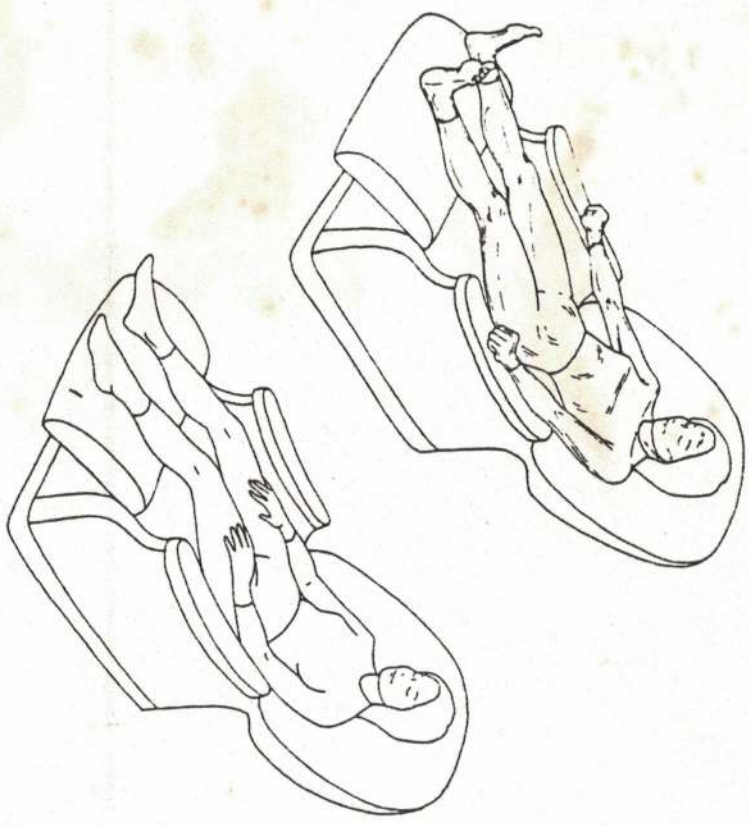
RELAJACION ESTANDO DE PIE

Una vez que usted consiga relajarse poniendo en práctica únicamente el apartado V, *Relajación sin tensión*, deberá practicar la relajación estando de pie. Póngase de pie, mantenga la cabeza recta sobre los hombros, tense todo su cuerpo, apriete las manos a ambos lados de su cuerpo, meta hacia adentro el estómago y tense los muslos y las nalgas así como las rodillas. Note donde siente particularmente la tensión. Relaje poco a poco todos estos músculos empezando por la cabeza y terminando por los pies. Sienta como estos músculos están perdidos, apagados y relajados. Note la diferencia entre la sensación de tensión y la de relajación.



RELAJACION MIENTRAS CAMINA

Puede practicar la relajacion mientras camina relajando todos los musculos, desde la cabeza hasta los pies, excepto los necesarios para caminar. Al mismo tiempo puede hacer los ejercicios de respiracion.



RELAJACION ESTANDO TUMBADO

Tambien debena practicar la relajacion estando tumbado. Un sillón reclinable es útil pero tambien se puede usar el suelo, la cama o un canapé. Cuando esté tumbado tense todo su cuerpo. Concentrese en cada parte de su cuerpo, compruebe qué zonas están tensas y relájeelas. Después de hacer esto con cada una de las partes de su cuerpo, realice diez ejercicios de respiracion en la misma posición.

VIII. LA RELAJACION COMO UN PROCEDIMIENTO DE AUTOCONTROL.

Si tiene dificultad para relajar alguna zona particular de su cuerpo, concéntrese en ese área durante su sesión de práctica. Si tiene dificultad para relajarse en general, tan pronto como se encuentre en una situación que le provoque ansiedad, examine su cuerpo y compruebe cuáles son las partes del mismo que están especialmente tensas. Puede ayudarse del *Inventario de indicadores de tensión y ansiedad*, formulario II (página 43), para conocer mejor cuáles son las partes de su cuerpo que se tensan especialmente como respuesta al estrés. A continuación concéntrese en los grupos musculares que ha identificado como particularmente tensos. Recuerde que al principio todo el mundo tiene problemas con alguna zona. Algunas personas sienten la tensión en el cuello, mucha gente aprieta sus dientes con excesiva frecuencia, otros pueden sentir la tensión en los hombros y en la espalda, pero con la práctica todas las zonas se acabarán tensando y relajando fácilmente. Puede ser útil practicar la relajación en algunas zonas varias veces al día, especialmente en aquellas que le causan problemas tanto si en ese momento se siente ansioso como si no (por ejemplo, puede tensar y relajar su pierna derecha mientras ve la televisión o relajar su mandíbula mientras conduce).

Una vez que haya practicado todo el procedimiento y sea capaz de: (1) discriminar entre los musculos que están tensos y los que están relajados; (2) relajar todos los musculos sin tensarlos, y (3) dominar los ejercicios de respiracion, es importante que siga practicando la relajación en algun momento del día. Siéntese en un lugar tranquilo y durante diez minutos practique el apartado V, *Relajación sin tensión*, y el apartado IV, *Ejercicios de respiración*, dos veces al día.

Tambien puede relajarse antes de cualquier acontecimiento que considere desencadenante de la ansiedad, durante el mismo y después del mismo, realizando los ejercicios de respiracion y relajando todos los musculos de su cuerpo. Si está muy ansioso no siempre conseguirá eliminar completamente la ansiedad, pero si continúa practicando la reducirá hasta un nivel tolerable.