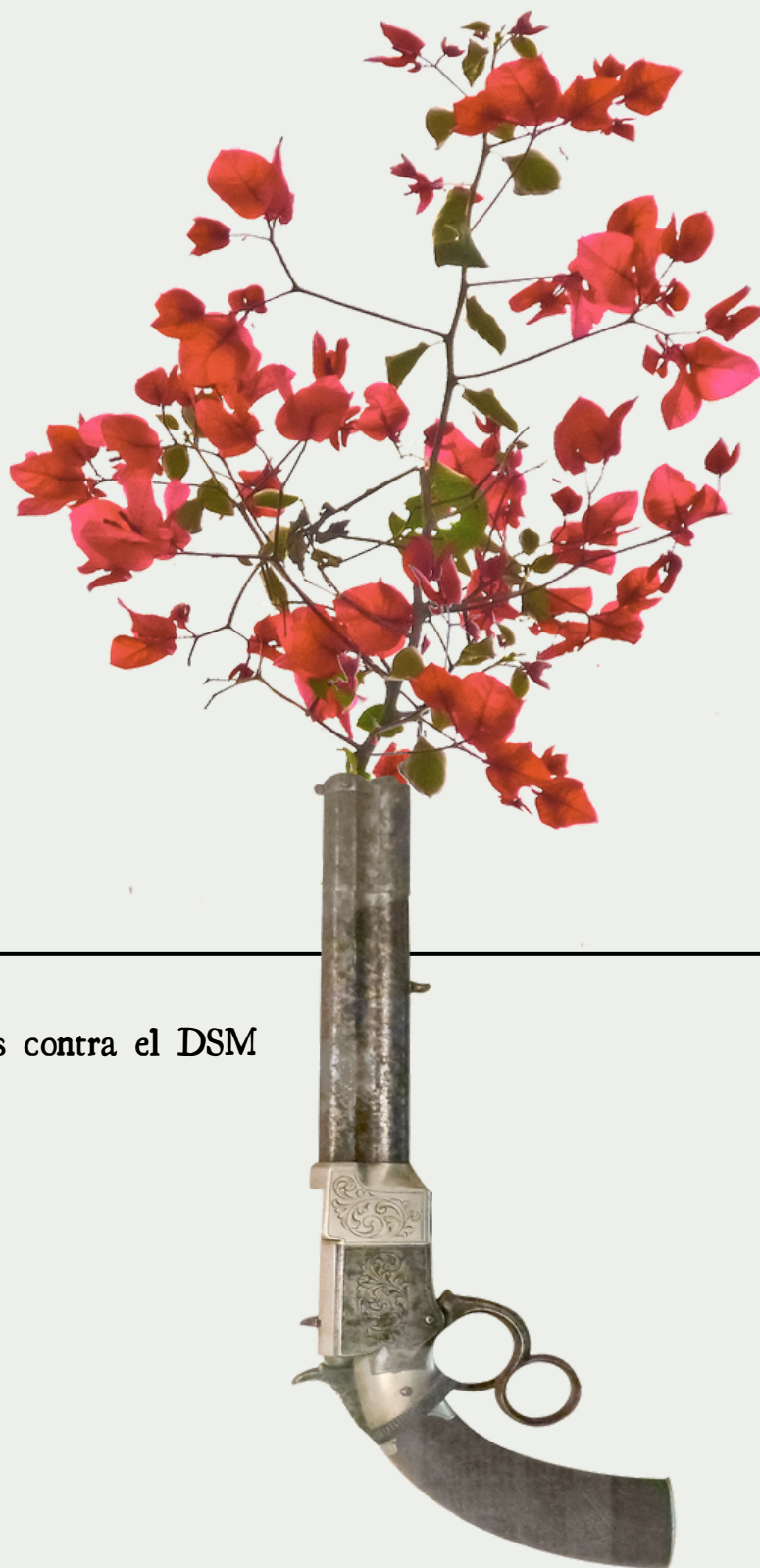
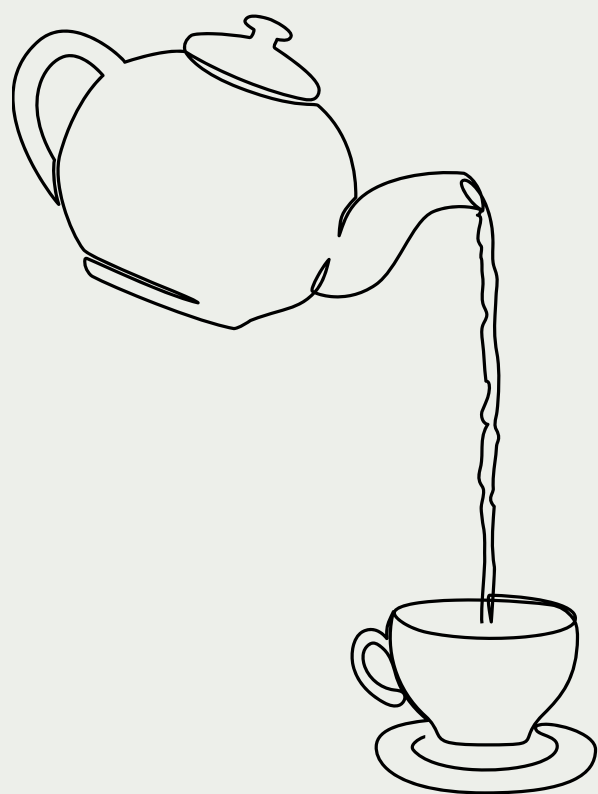


**ens
serveix
més
la
poesia,
que
les
categories
diagnòstiques**

narratives despatologitzadores contra el DSM



Espai de creació i
pensament crític
entorn del malestar



Les narratives biomèdiques i les seves categories diagnòstiques no representen les realitats ni experiències de les persones. La falsa però alhora tranquil·litzadora promesa del «saber» psiquiàtric evita que les persones es preguntin sobre les pròpies experiències, alhora que privatitza el patiment i protegeix el sistema de les crítiques.

La publicació que tens entre les mans és el resultat d'un procés col·lectiu entorn de les narratives del patiment, en el que hem realitzat un moviment constant d'apropar-nos i allunyar-nos de les categories diagnòstiques a través de la metàfora, la creació plàstica, el collage, el teatre i la performance... Aquesta publicació neix amb el desig de ser refugi per aquelles que intenten trobar una veu i un relat propis, i amb la voluntat de contribuir a obrir esclerxes entre les narratives diagnòstiques per poder anomenar i dotar de sentit el nostre dolor.

Aquest material és una crítica al coneixement colonial, patriarcal i capitalista sobre el patiment. És, per tant, una proposta i un refugi per a anomenar i donar sentit al patiment a través de narratives basades en el llenguatge de l'experiència i no de la simptomatologia.

És un treball col·laboratiu coordinat per Clara Castaño (Abilis) realitzat en el marc de diverses sessions de BUIT - Espai de Creació i Pensament Crític entorn del Malestar, entre el gener de 2023 i l'abril de 2024, al Casal de Joves de Can Ricart, del que han participat desenes de persones.

índex

- I. punt de partida: el malestar com un trajecte
- II. no puc més
- III. la necessitat de saber on és la porta de sortida
- IV. tocar el límit
- V. un forat negre
- VI. estar atrapada al fons de les coses
- VII. viure en la nit
- VIII. fer-se mal per sentir menys mals
- IX. un pou sense fons
- X. quants portals he creuat avui?
- XI. la por guanya

**ens serveix més la poesia,
que les categories diagnòstiques**

Radio Nikosia



I. punt de partida:
el malestar com un trajecte



el patiment és un trajecte,
un viatge que lladra preguntes.



on anem?
com tornem?
on tornem?

El malestar, les experiències de patiment, la bogeria, el límit, el no-poder-més... són trajectes cap a algun lloc. Trajectes plens de preguntes afilades:

On anem quan ja no ens podem permetre la normalitat? Com tornem allà on érem? És possible, realment, tornar al mateix lloc? Què hi ha més enllà de la idea de "recuperar-se", de sanar? Més enllà del recuperar-se com recuperar la possibilitat productiva? Què passa amb la nostra identitat després d'una crisi, d'un brot, d'un procés de malaltia que arrasa el cos, d'un intent de suïcidi? Com ens posem altra vegada en relació amb el món? Com tornem a viure? Quins sentits es perden i quins apareixen? Què passa en el límit? Què ens passa a nosaltres i què els passa als altres? Quines veritats es fan figura? Quines mentides inventa la societat per tapar-les? Qui queda després del dolor?

el malestar diu la veritat sobre el món

II. no puc més

No puc més és la frase que repeteim els malalts de normalitat.



A vegades em sento tan bé, tan *normal*, que m'he de recordar que no pertanyo *al món dels sans*. Altres vegades, és el cos el que m'ho recorda, com una veritat de gel afilada que trenca en mil bocins la performance de normalitat i fa tornar la ràbia, la tristesa, la sensació de fracàs, la vergonya. I després, com un bàlsam, torno a la convicció que la vida no és possible sense les altres.

**La vulnerabilitat, tot i que a vegades encara m'enfada,
em manté en contacte amb la veritat.**

I a tu?

vols

viure

així?



Per a moltes, la performance de funcionalitat està condemnada al fracàs.

UN BUITRE NEGRO

UNA MASCARA

ES CON DE

EL SECRETO

NO PUEDO MÁS

ESTOY AGOTADA

AGOTADA

¡NADA DE SIESTAS!
¡HAY QUE CONTINUAR!

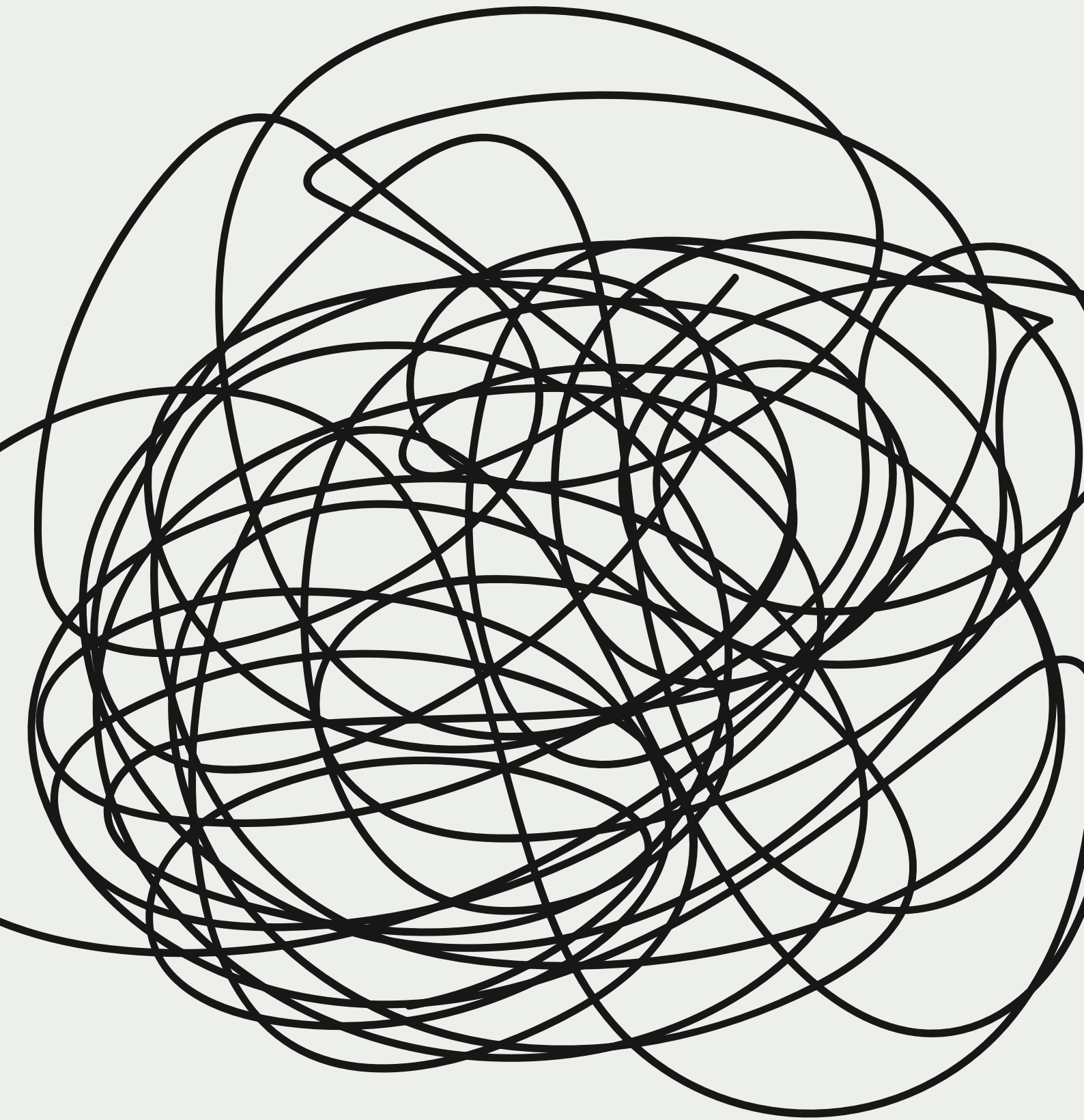
III. la necessitat de saber on és la porta de sortida

L'ansietat és la urgència de fugir. És l'acceleració, la sensació d'estar atrapada sota el mar. L'intent inútil de control, el col·lapse, el fastig, la nàusea. La metrallera al pit. L'alarma en bucle, la sensació de perill, la pressa interna, la mà que estreny el pit. És respirar fum en un incendi. És explotar cap a dins. És tenir els pulmons tapats amb ciment. La sensació d'estar partida en dos. És la impossibilitat de gaudir, d'estar present. És la desesperació.

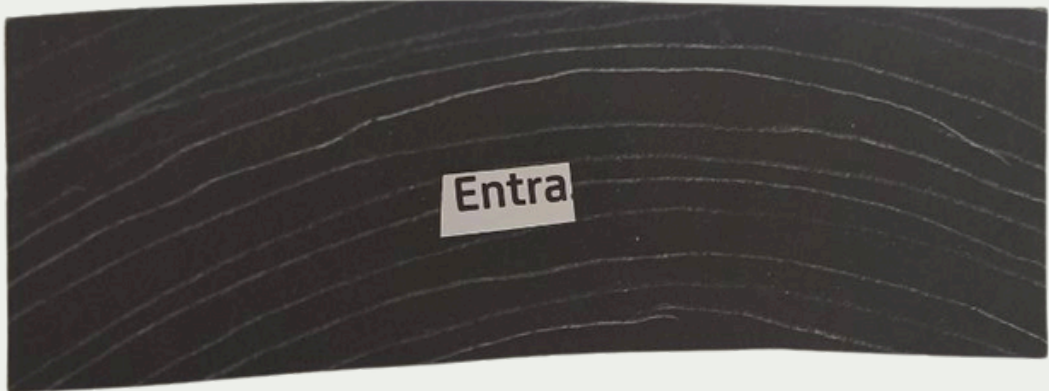
És seguir tot i saber que la vida hauria de ser una altra cosa.

L'ansietat és la resposta lògica davant l'exigència tirànica dels valors capitalistes.





On hi ha ansietat,
no hi ha plaer ni silenci



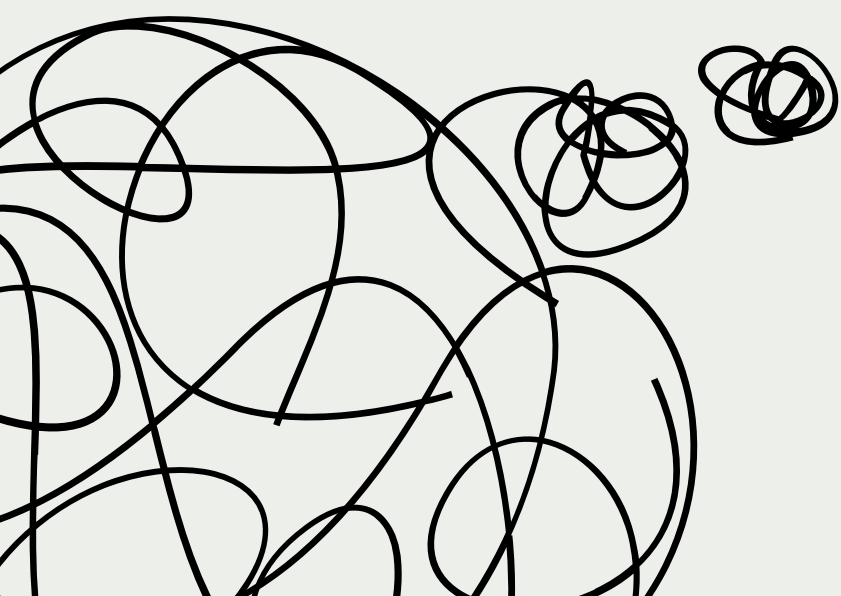
LA PERFECCIÓN

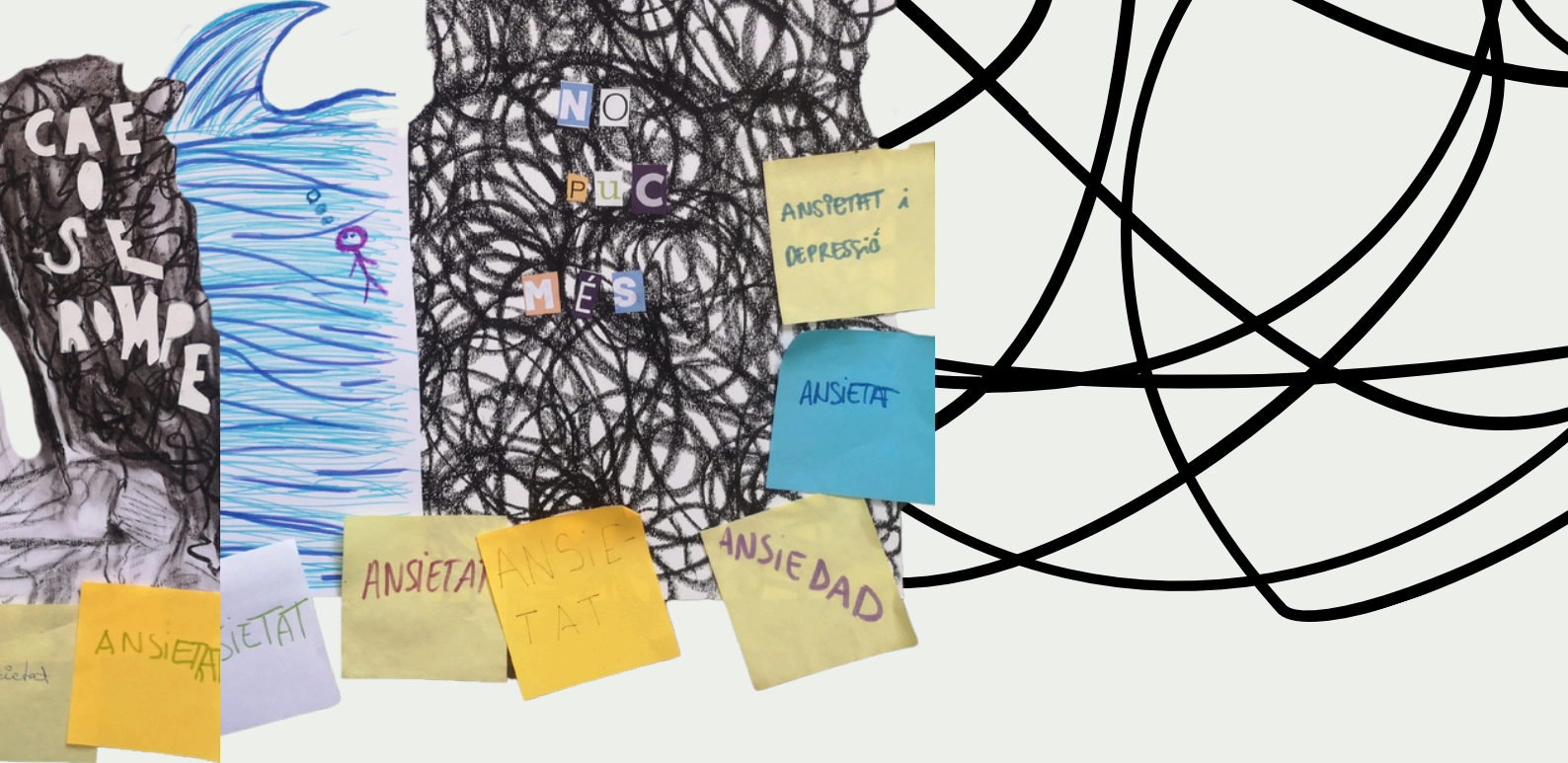


ideal



ES ESTRÉS





el dolor que desgarrar no es bonito.
el dolor balbuceante, que repica en las entrañas
y arrolla todos los diques de contención,
y que se dice a si mismo en una lengua propia,
no es romantizable, no es adornable.

nadie va a escribir canciones sobre él,
porque huele a podrido.
a ciénaga,
a agua estancada.

y ese olor auyenta, molesta, pesa, asfixia.
Te aparta.
te hace la otra. te encierra dentro, te amuralla.
te hace inteligible.
te vuelve densa, pesada, rara, triste, sola, difícil, incómoda.

**te hace
siempre
la otra**

IV. tocar el límit

Explotar per dins, fer equilibris, fer pànic-yoga, desvestir-se la pell, voler sortir del cos, una alarma espatllada, sobreviure, viure per sobre de les teves possibilitats.

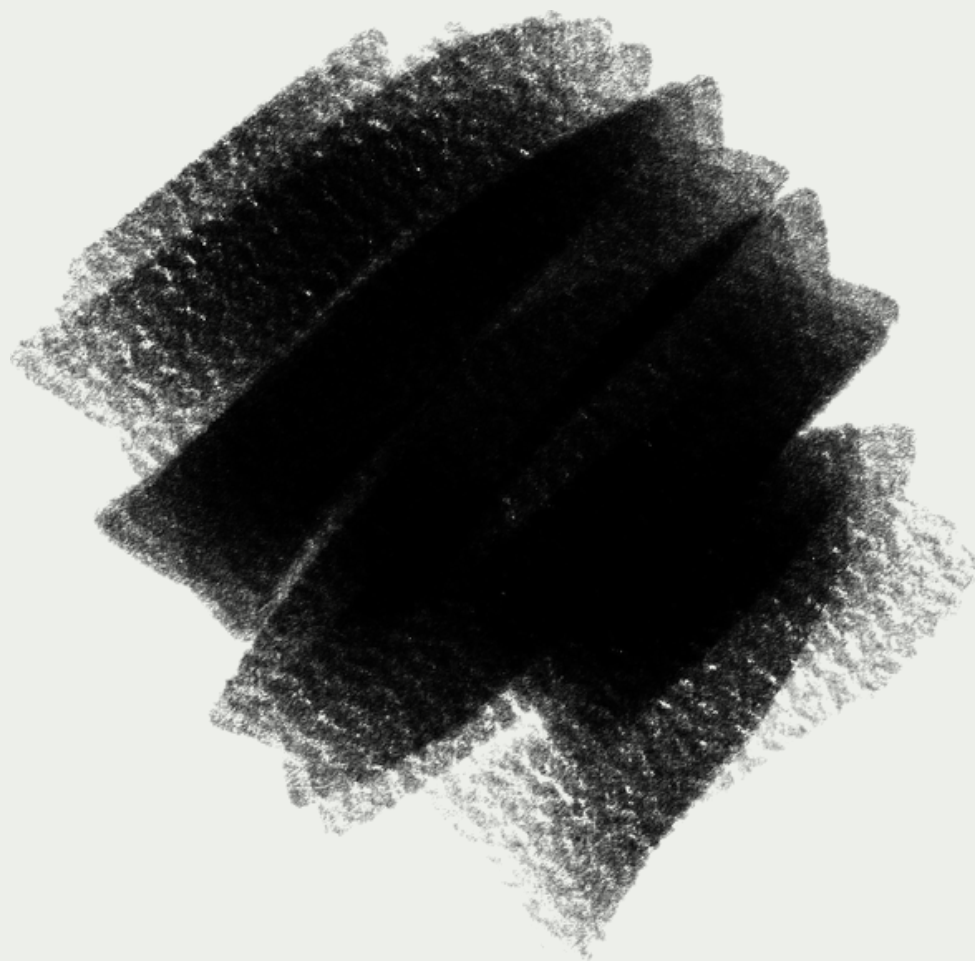
Els atacs de pànic són atacs de realitat.

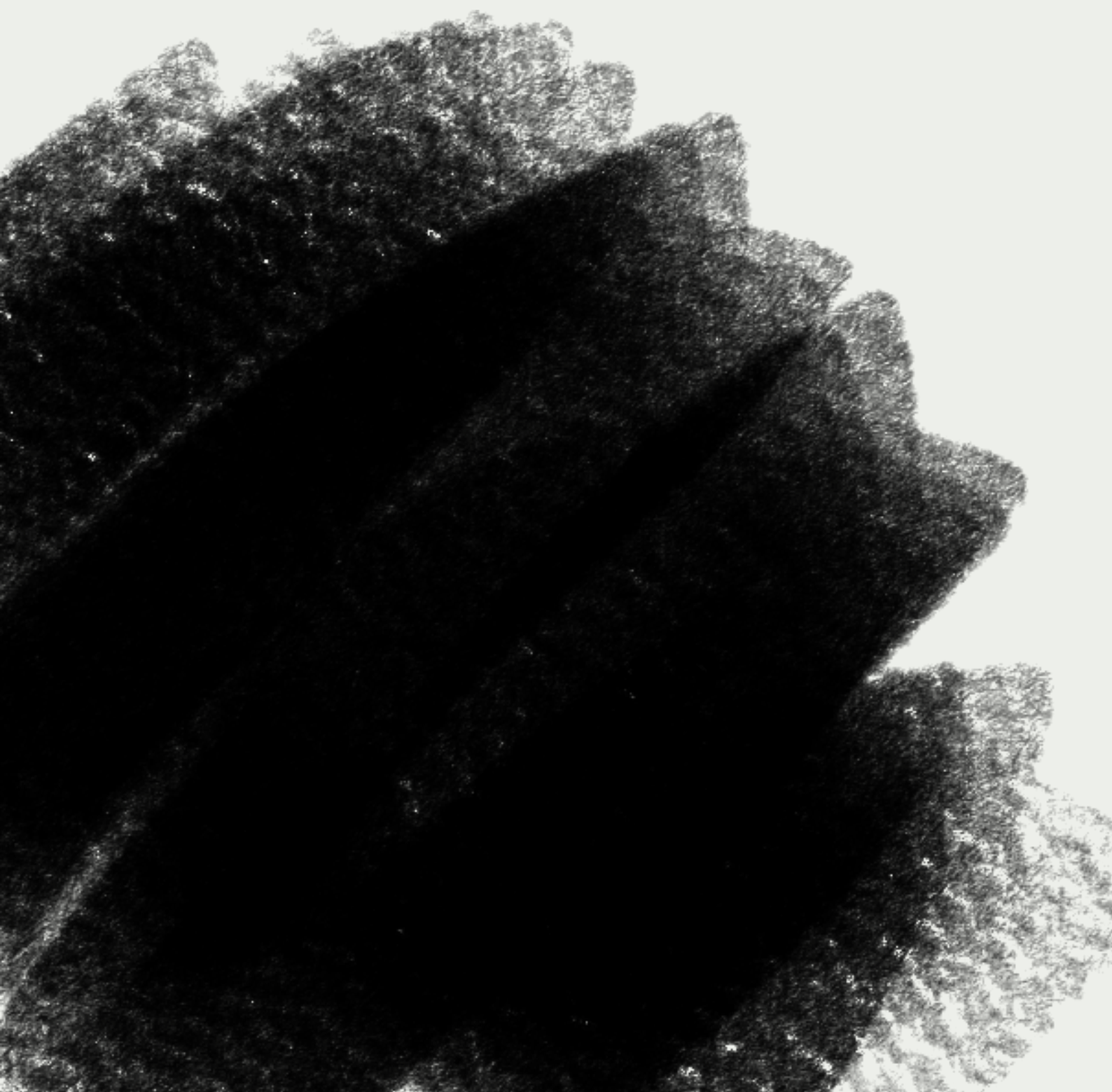


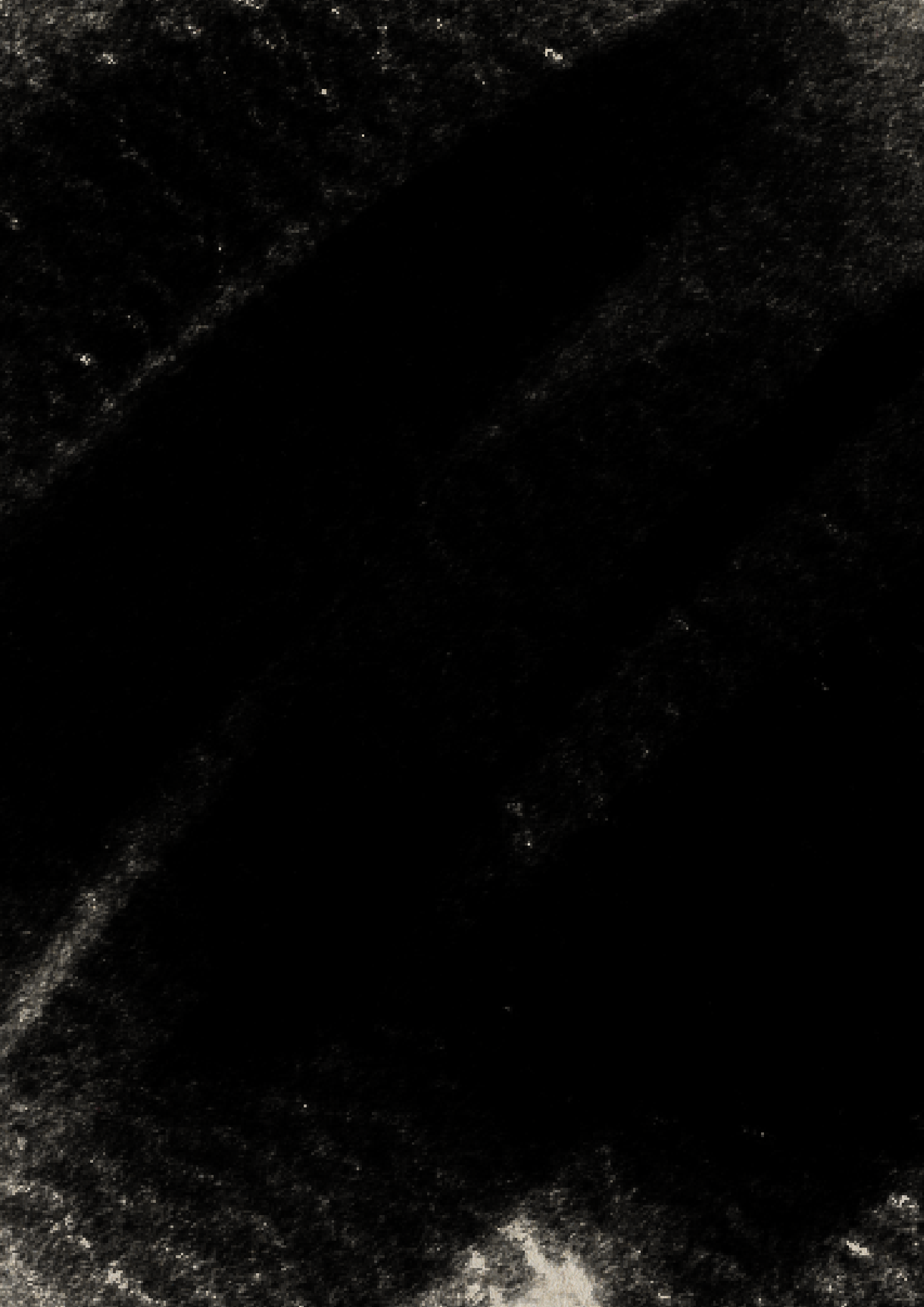


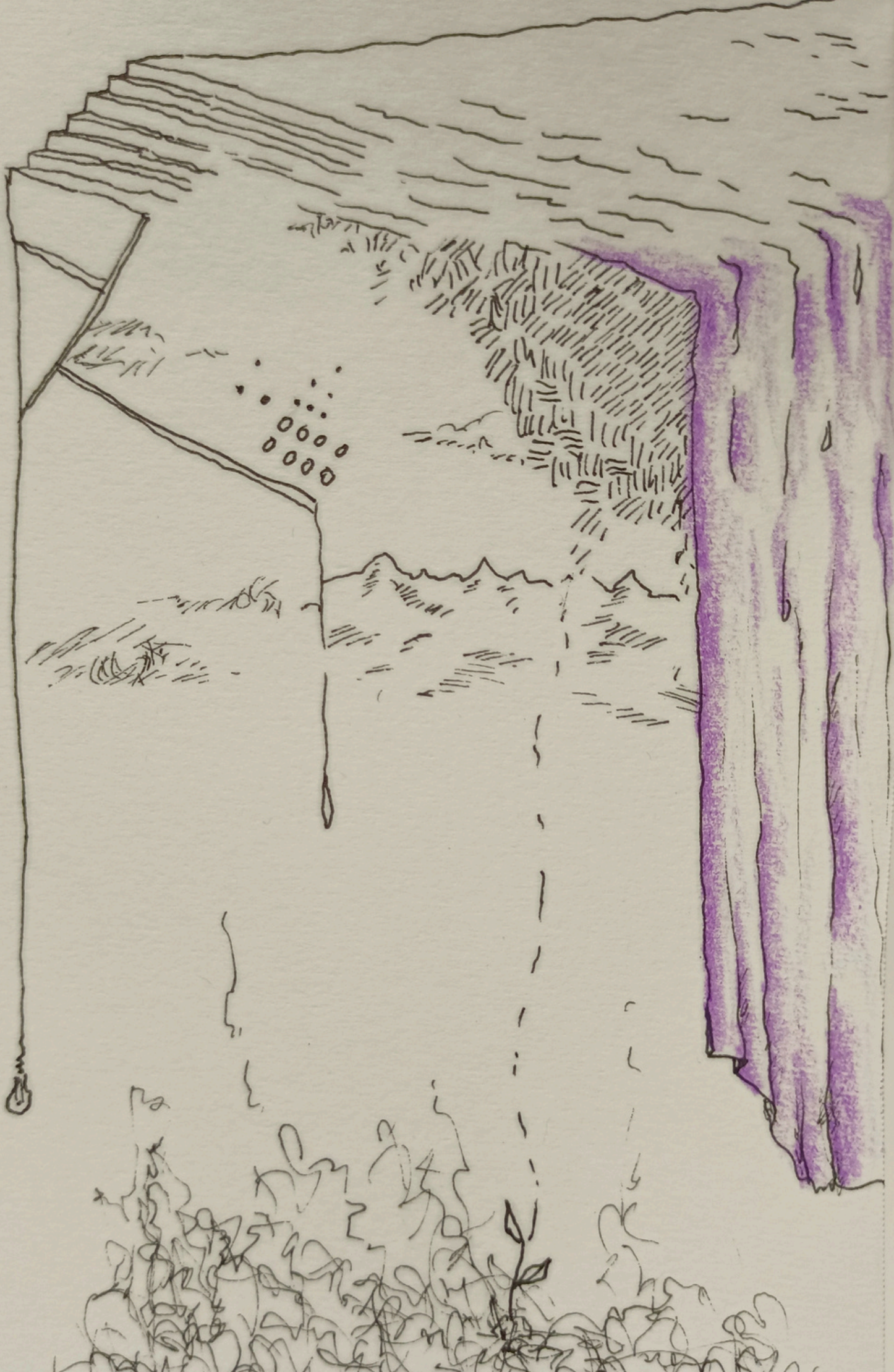
V. un forat negre

La depressió és un forat negre que ho engoleix tot. És tocar el buit, flotar en la foscor. És viure en un dia que és una constant nit on l'únic que esperes és l'hora de ficar-te al llit. És una vida que pesa, i que va més de pressa del que vaig jo. És sentir-se mort@ a dins.









VI. estar atrapada al fons de les coses

Desrealització, despersonalització, dissociació... Paraules fredes que els “experts” fan servir per parlar de la desesperació per no assumir-la com a una cosa que també està a tocar de les seves vides.

qui és la del mirall?

JO NO

SOC

JO



AQUESTA MÀ
NO ÉS MEVA.



Si un arbre cau en una clariana
del bosc on no el veu ningú...
l'arbre ha caigut?

Si jo segueixo atrapada en
aquest lloc... existeixo?



FA
MAL el
FORAT

perdona,


què has dit?

VII. viure en la nit

Me hubiera gustado ser normal. Tener una vida que poseyera la continuidad de una línea y que estuviese construida a partir de los segmentos habituales: niño, joven, padre, abuelo. Una vida normal con un inicio y un final. No fue posible. [...] Un día estaba dando clases y, de pronto, las palabras se rompieron a pedazos y cayeron al suelo presas de incoherencia. [...] El suelo sobre el que me apoyaba se hundi6 y qued6 apresado en el fondo de las cosas. Nunca conseguía dormir suficientemente. Es así como me di cuenta de que no iba a salir de la noche. [...] Dormir y no poder verdaderamente dormir. La vida es la celda de una cárcel donde alguien me impide dormir. ¿De quién es la mano torturadora que jamás me permite descansar? El peso infinito de mi cuerpo y la cabeza siempre a punto de estallar. El sueño que nunca cesa no llega a cansar lo suficiente para poder por fin descansar.



Santiago López Petit, 2014



**no poder dormir
és com viure
fora de la vida**

No poder dormir és viure fora de la vida.
És tocar la mort amb les puntes dels dits.
És travessar el límit i instal·lar-se a l'altra banda.
És la foscor absoluta, la por, el terror, el pànic.
No poder dormir és encarnar la soledat més demolidora.

No poder dormir és sinònim de

dES**E**SP**E**RAC**I**O

VIII. Fer-se mal, per a sentir menys mal

Aterrar amb un petit paracaigudes, parar el cap, obrir una sortida d'emergència, jugar amb el comandament dels volums, recuperar el control, cercar maneres de sobreviure...

Segons David Le Breton, “les autolesions són una forma de fer-se mal per a sentir menys mal en una altre part”. Una forma de “danyar el nostre jo corporal per a canalitzar el que és intolerable”.

la pell és la darrera frontera del control.



Eina de regulació
emocional no adaptativa
- en va dir la psicòloga-
na pregunta... A qui volen
que m'adapti??
Com volen que m'adapti?

pensar en morir-se
és més dolorós que
morir-se.

NOMÉS VULL

CONCENTRAR-ME

EN

SENTIR

QUE

SOC JOO

QUI

DECIDEIX

SOBRE

ELS

MEUS

LÍMITS



incidint en mi
concreto el dolor
que m'acaba
difusament.

IX. un pou sense fons

La meva vida és una constant
entre baixar de pes per l'ansietat
i pujar de pes per la depressió



menú del dia

Primer: Mastega 30 vegades abans d'empassar.

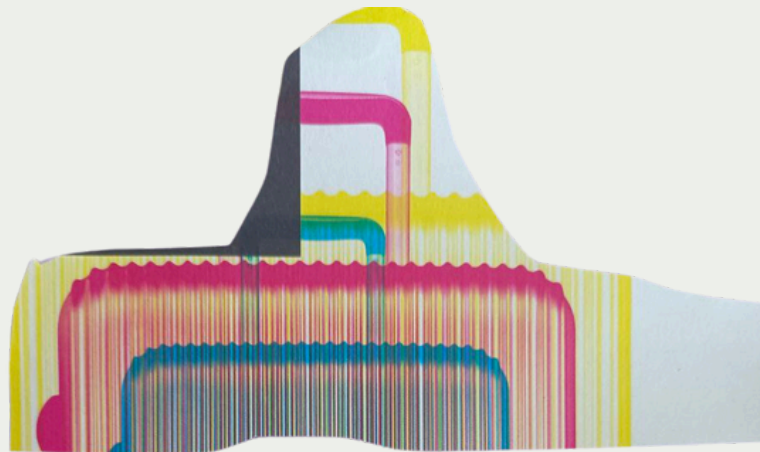
Segon: Treu-li l'arrebossat. En menges un i en deixes 3.

Postres: No, gràcies. Millor una vomitada i una hora de bici.



X. quants portals he creuat avui?

Els deliris són estrelles fugaces, connexions inexplicables, aventures paral·leles. Són **viatges a destins poc coneguts pel turisme de masses**: selves profundes amb vida pròpia, platges verges i fauna exòtica.



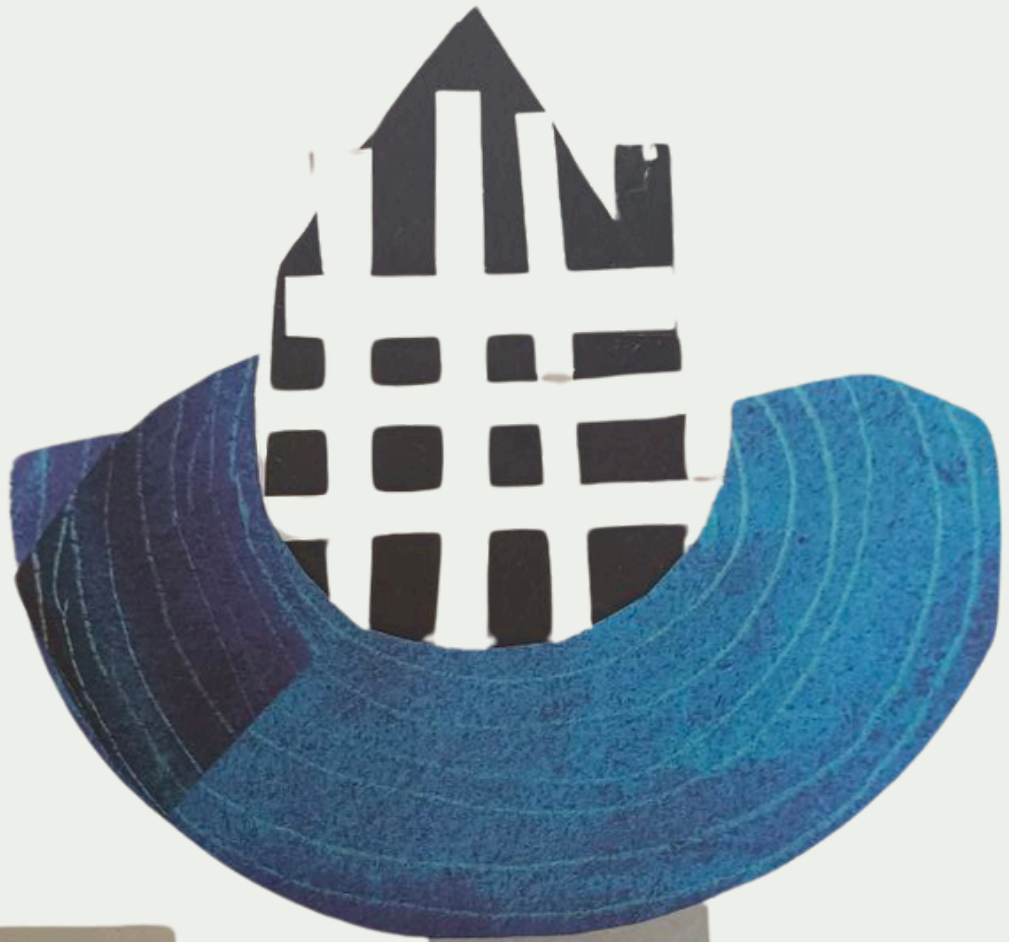
9 destins
poc coneguts
per recuperar
el plaer de
viatjar



XI. la por guanya

La agorafobia es un trastorno mental caracterizado por la presencia de miedo y la evitación de lugares públicos o de estar fuera de casa, basado en la anticipación de experimentar niveles insostenibles de ansiedad y ataques de pánico.

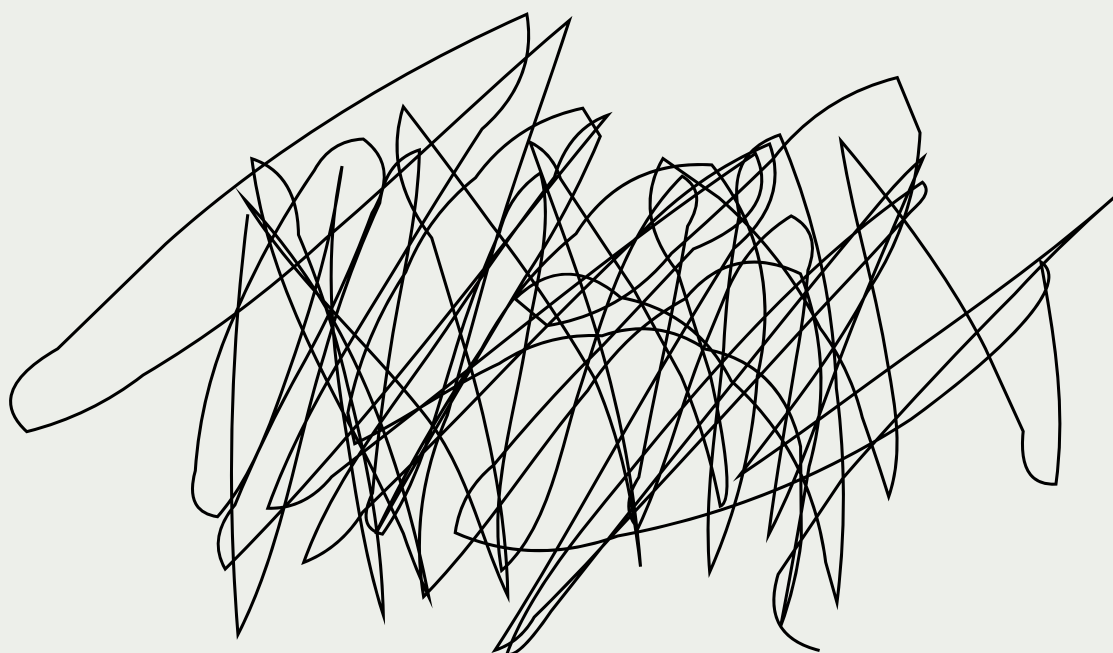




AGENDA : a déu

Tocar fondo

Vida a les fosques



info@abilis.cat

www.abilis.cat