

LOCUS* – AQUEST TAROT ÉS
UN LLOC DE SEGURETAT *

*vaad
em
ecru
m*

UNA GUIA SOBRE
SALUT MENTAL
CRÍTICA, ESPAIS MÉS
SEGURS, COLLAGE I
MÀGIA

LOCUS* – AQUEST TAROT ÉS
UN LLOC DE SEGURETAT *

*vad
em
ecu
m*

UNA GUIA SOBRE
SALUT MENTAL
CRÍTICA, ESPAIS MÉS
SEGURS, COLLAGE I
MÀGIA

PAUTES D'ÚS

avis de contingut sensible

En aquesta publicació apareixen dades de diverses qüestions relacionades amb el patiment psíquic que poden afectar les persones que hagin experimentat problemes de salut mental.

aquest tarot és un lloc de seguretat

és una activitat ideada, gestionada i guiada per

LOCUS*

produïda per

nada°

amb el suport de

CCCB Centre de Cultura
Contemporània
de Barcelona

LA PANERA

Ajuntament de Lleida

**LA
PANERA**

i enmarcada en
una exposició sobre Francesc Tosquelles — psiquiatre avantguardista català.

Compartim els coneixements i la creativitat d'aquest llibret a través d'una

Llicència Creative Commons

«atribució-nocomercial-compartirigual»

que dona llibertat per

- * copiar i redistribuir el material en qualsevol mitjà o format,
- * remesclar, transformar i construir a partir del material, i cal
- * donar-hi crèdit de manera adequada, brindar un enllaç a la llicència, i indicar si s'han fet canvis. Es pot fer de qualsevol manera raonable, però de cap manera que suggereixi que la seva creació o el seu ús tenen el suport de la llicenciadora,
- * distribuir la seva contribució sota la mateixa llicència de l'original, si remescla, transforma o crea a partir del material,
- y no se puede
- * fer ús del material amb propòsits comercials.



GRÀCIES

per la generositat al compartir les seves vulnerabilitats i bogeries:

als 25 parells d'ulls que van posar en jocs les seves mirades durant aquest taller: Aitana, Ana, Anna(s), Bru, Celeste, Cinta, Emi, Francesca, Iris, Joana, Júlia, Júlia R., Klau, Lourdes, Melissa, Mila, Núria, Paula, Rocío, Rosa, Roser, Sara, Simone T.

pel suport, l'acollida i l'acompanyament:

al Centre d'Art la Panera de Lleida i al CCCB: Centre de Cultura Contemporània de Barcelona.

per l'abraçada en aquests més de tres anys de trajectòria i esdevenir projectuals:

a totes les persones i entitats que, d'una manera o una altra, heu ajudat a construir Locus*.

per ser clau i panacea per aquesta forma llunàtica d'estar, sentir i afectar el món:

a l'Orgull Boig.

per resistir:

a les víctimes, convalescents i supervivents del sistema psiquiàtric i altres models inquisidors d'allò divergent.



ÍNDICE

Pautes d'ús	02
Agraïments	03
Índex	05
Introducció	07
Sobre Locus*	08-09
Context social i resistència cultural	10-13
La metodologia – Un espai més segur	14-17
El taller – El tarot i allò comunitari	18-20
El tarot – La baralla	21
La baralla – «Aquesta carta manifesta el meu dolor»	22-54
La baralla – «Aquesta carta és el meu lloc de seguretat»	56-98
Tirada conclusiva	99-100

INTRODUCCIÓ

aquest taller va ser un exercici de enorgulliment foll en el qual juguem amb l'eina conceptual d'allò màgic i amb l'eina creativa del collage

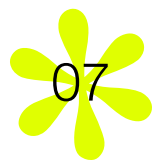
Aquest taller de creativitat i salut mental comunitàries ideat per Locus* va ser un exercici de enorgulliment foll en el qual juguem amb l'eina conceptual d'allò màgic i amb l'eina creativa del collage per obtenir una mena de tarot que ens va ajudar a visualitzar, transitar, suavitzar, canalitzar i col·lectivitzar la nostra convivència amb la bogeria o el patiment psíquic.

El fet de confabular i crear juntis ens va transformar en un aquellarre cicatritzant. Cada carta es va transformar en un amulet propi per allunyar el mal i propiciar el bé en pics de sofriment; totes les cartes juntes es van transformar en un tarot, que és la base comuna per revelar allò ocult i imaginar el futur de la nostra «lluita contra el dolor».

Aquest vademècum és el resultat que acull el procés; un llibret fàcil de fer servir per a la consulta de nocions bàsiques sobre el que a Locus* entenem per salut mental crítica, espais més segurs, llenguatges artístics i màgia; i, en especial, sobre com incitar o enfortir tot allò esmentat anteriorment.

[Per veure aquest PDF tan bé com sigui possible, et recomanem fer-ho des d'una aplicació informàtica tipus Adobe Acrobat i, en la pestanya que habitualment es diu «Veure», selecciona «Presentació de pàgina» i, després, «Vista de dues pàgines».]

L'activitat es va dur a terme el maig de 2022 al Centre d'Art la Panera de Lleida i al juliol de 2022, al CCCB: Centre de Cultura Contemporània de Barcelona, lligada a una exposició itinerant sobre Francesc Tosquelles —psiquiatre avantguardista català.



locus és un projecte que explora la confluència cultura|salut mental comunitàries*

Situat al vulnerable districte madrileny de Puente de Vallecas, Locus* és un projecte que explora la confluència cultura|salut mental comunitàries. Subverteix el concepte «lloc de seguretat» — que en la psiquiatria hegemònica es relaciona amb espais de contenció policials i de salut — a través de diversos llenguatges creatius contemporanis, i que reivindica la convivència amb la bogeria basada en el suport mutu.

Locus* és pioner al territori espanyol pel que fa a «Cultura Boja». Des de 2019 i fins a l'actualitat, rep el suport principal d'entitats com Medialab Prado, Fundació "la Caixa", Madrid Salud, La Casa Encendida, el Ministeri de Cultura, el Ministeri d'Educació, el Museo Reina Sofia o el CCCB.

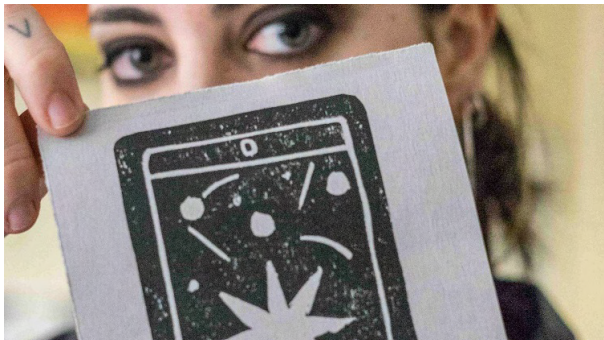
Els objectius principals de Locus* s'inspiren en els de l'Orgull Boig original i són:

1. Desestigmatitzar els problemes de salut mental.
2. La generació de vincles entre aquelles persones que viuen aquesta experiència de primera mà.
3. La seva emancipació com a membres valuosos de la societat.
4. Despertar l'interès creatiu/cultural com una manera de comprensió i afrontament de la convivència amb problemes de salut mental lluny de la hipermedicalització.

Locus* és un projecte produït per l'associació cultural Nada Colectivo i gestionat i mediat per un equip motriu multicultural, jove i transdisciplinari que conviu amb el patiment psíquic.

D'esquerra a dreta a la pàgina següent:

- | | | |
|------------------------|----------------|------------------------------------|
| . Ana CSC | Vallecas, 1993 | Dissenyadora i gestora cultural |
| . Iris Sofía Hernández | Agadir, 1995 | Politòloga i gestora cultural |
| . Francesca Alessandro | Catania, 1990 | Arquitecta i treballadora cultural |



Un moment del «Taller d'amulets» de Locus* el 2020. Ara, imatge de portada d'«Aquest tarot és un lloc de seguretat».
[Foto: Ana Beltrán i Sara Garchi]



L'equip motriu de Locus* al seu espai de treball, El Quirófano, un antic petit quiròfan condicionat pel trio i cedit pel Centre Municipal de Salut Comunitària de Pont de Valldes.
[Foto: Sara Garchi. Edició: Ana CSC]

CONTEXT SOCIAL I RESISTENCIA CULTURAL

“«[...] dolor teòric i dolor visceralment real, de la classe que inunda la teva boca amb sabor de sang, que reparteix puntades de peu, que es fastigueja de la seva genitalitat, que vomita cada matí, que et talla les cuixes i els canells, que es delecta en la solitud, que viola els teus records més estimats, que envaeix casa teva com un huracà de fred, que t’esgarrapa el ventre, que deforma les amistats, que converteix el teu organisme en el d’una víctima, que convenç la teva consciència de presumpta culpabilitat, que et podreix el cervell com una unça de pa a la intempèrie, que impedeix que dormis i que pixa sobre els teus somnis i esperances cada nit. Perquè aquest és l’únic tema digne, l’única cosa que importa després de centenars d’asseveracions, grans revelacions, comentaris de xarlatans i discursos motivats per l’ànsia de reconeixement: l’actual estat de la humanitat en la lluita contra el dolor.»”

— Kadmon, Albert. 2017. ‘Panero y la antipsiquiatría. Dolor, magia y locura’.
Editorial Levanta Fuego. [Traducció: Núria Riambau]

CONTEXT SOCIAL I RESISTÈNCIA CULTURAL

1 de cada 4 persones que llegeixi aquest llibret patirà un «problema de salut mental» al llarg de la seva vida.

El taller «Aquest tarot és un lloc de seguretat» és una de les particulars aportacions de Locus* a «la lluita contra el dolor».

Traduïm el paràgraf anterior a les dades quantitatives més determinants quant a l'estat (inter) nacional de la «salut mental» (rescatats majoritàriament de l'Organització Mundial de la Salut i del Sistema Nacional de Salut espanyol):

-1 de cada 4 persones pateix o patirà un «problema de salut mental» al llarg de la seva vida.

-El 77 % dels suïcidis es produeix als països d'ingressos baixos i mitjans. Des del 2020, Espanya se situa com a cinquè país europeu amb més pobresa.

-El suïcidi és la segona causa de mort entre les persones de 15 a 29 anys d'edat.

-En 2021, els intents de suïcidi i les autolesions van augmentar un 250 % en la població jove d'Espanya.

-En 2022, Espanya encapçala el consum de psicofàrmacs a Europa.

-Les persones medicalitzades arriben a morir de manera prematura (tant com vint anys abans) a causa de la iatrogènia (a les alteracions físiques negatives) produïdes pels fàrmacs.

-Les persones amb problemes de salut mental són un grup social en situació de vulnerabilitat, que solen patir greus violacions dels seus drets humans, discriminació i estigmatització.

mad matters. la bogeria importa.

La principal font de resistència de Locus* és l'Orgull Boig [Mad Pride], un moviment social en primera persona contra el «psistema». Nascut en paral·lel al Canadà i el Regne Unit a la dècada dels noranta —i continuat mundialment cada vegada amb més energia en el present—, és una protesta de víctimes, convalsents i supervivents del sistema medicalitzant

*que advoca pels drets humans fonamentals de les persones psiquiàtiques

*que reivindica la nostra forma llunàtica d'estar, sentir i afectar el món i la seva història

*que manifesta la mirada corrupta, culpabilitzant i feridora que té la societat cap al que s'anomena «problemes de salut mental», i els rebateja com a «síntomes d'una societat en crisi»

Aquesta politització del malestar sorgeix com a contraargument al model normatiu —punitivista, capacitista, iatrogènic— d'enteniment i gestió de la convivència amb patiment psíquic, i aporta materials (contra)acadèmics, teòrics, activistes o, en el cas de Locus*, artístics, que evidencien les experiències boges des d'un punt de vista històric, cultural i polític i les canalitzen cap a un paradigma de justícia social

CONTEXT SOCIAL I RESISTÈNCIA CULTURAL

i apreciació de la diversitat, al mateix temps que qüestionen el vessant imperatiu del model capitalista-biomèdic.

La Cultura Boja (Mad Culture) és un exercici d'imaginació radical que possibilita narrar la nostra ràbia i els nostres somnis, la disrupció de l'estatu quo i la creació dels nostres propis significats antiautoritaris i col·lectivistes, que anteposen l'experiència individu-comunitària als dogmes; ens allunya de l'estandardització cultural i ens acostava a processos relacionals alliberadors. Aquesta condició, reacció i resistència de vida té en el seu vessant artístic la potencialitat de minimitzar la psiquiatrització de sensacions, emocions i símptomes que formen part de l'experiència humana i, així, incideix positivament en la realitat que vivim.

L'accessibilitat a processos artístic-comunitaris desperta sensacions de gaudi i alliberament que contribueixen al sentit de pertinença i autoconcepte, i aconseguen suavitzar les percepcions i vivències més doloroses, possibiliten un espai per a la creació de vincles al voltant d'experiències comunes similars, i dissolen l'angoixa que suposa la individualització del malestar.

En aquest binomi cultura|salut s'enforteix la idea pròpia de la salut comunitària; el benestar no es defineix per tenir accés als serveis sanitaris bàsics, sinó que, sobretot, té a veure amb les nostres condicions de vida habituals, amb com ens relacionem en els nostres àmbits de referència.

Allò màgic és un dels recursos voltejants que lis oprimidis, lis vulnerabilitzadis, els dissidents hem trobat per sobreviure a les afliccions detonades per les circumstàncies a les quals se'ns aboca sistèmicament.

El pensament màgic, quant a hipersensibilitat, poder imaginatiu intens i sense restriccions, és una capacitat de visualització fructuosa, que permet una expressió fluida i emancipada de conceptes abstractes (com pot ser-ho el patiment llegit des de la perspectiva de la dificultat).

En conclusió, el pensament lateral, en comunió amb els llenguatges artístics, possibilita connectar amb l'imaginari boig per gaudir —en contraposició a sofrir— de les experiències boges i, així, expressar i compartir amb llibertat la nostra forma divergent de comprendre i estar en el món.

la Cultura Boja és un exercici d'imaginació radical que possibilita narrar la nostra ràbia i els nostres somnis.



Cohen, O. [@OryxCohen]. (28 de dic. de 2015). Bet your ass we're paranoid #healingvoices <http://healingvoicesmovie.com> @open_paradigm #mentalhealth #mentalillness [Tweet]. Twitter. <https://twitter.com/oryxcohen/status/681298084186472448>



Ruido, M. (directora). (2019). Estado de malestar [Film]. María Ruido.

LA METODOLOGIA – UN ESPAI MÉS SEGUR

Segons la psiquiatria hegemònica, un «lloc de seguretat» és un espai de contenció, física o farmacològica, relacionat amb l'àmbit policial i el de salut institucional. A Locus* considerem que aquesta concepció, lluny de ser segura, és discriminatòria, i es construeix una vegada més des de les persones neurotípiques, i per a elles, enfront d'una suposada amenaça representada per les persones boges. Donada aquesta convicció, sentim la responsabilitat de mirar de construir llocs des de persones boges i per a elles, a fi de compartir, acompanyar i abraçar el patiment afegit a les nostres vivències psíquiques inusuals.

cal intentar construir llocs on compartir i abraçar el patiment

Aterrat al context social que vivim, la construcció col·lectiva d'un lloc de seguretat implica primer l'exercici de nomenar i després (intentar) desconstruir els fonaments colonitzadors de les relacions socials —dinàmiques de poder, de gènere, productives, capacitistes, etc.— per després poder consensuar altres imaginaris i pràctiques individu-comunitàries basades en un ventall més ampli de sentiments, necessitats i desitjos.

Conscients del repte que això suposa, pel fet que no estem acostumats a sortir-nos-en quotidianament segons aquestes pautes, no podem dir que els espais creats seran «absolutament segurs», perquè tant el seu contingut com les nostres diverses característiques personals, privilegis, rerefons i contextos vitals poden afectar o ser dolorosos per a altris.

No obstant això, totes les persones participants en l'activitat poden comprometre's al fet que sigui un «espai més segur» a través de l'ús d'aquestes pautes de cures bàsiques, entenent que hi ha lloc per a l'error i la reparació.



Per a aquest taller en concret, vam tornar a adaptar la nostra metodologia de la manera següent:

Preparación previa

El punt de partida per a la creació d'un «lloc de seguretat» en el qual les persones es donin suport mútuament és generar un entorn de confiança: és un procés de continuïtat —tenint en compte els temps de cadascuni— i és una experiència col·lectiva, pel fet que necessita la dedicació de totis.

Això suposa, primer, claredat en la descripció de l'activitat que es durà a terme i, segon, l'assumpció que caldrà certa exposició respecte de les vulnerabilitats, expectatives i pors, intencions i potencialitats pel que fa a aquest procés. Per fer-ho, pot ser útil per a totes les parts fer-se les següents preguntes abans de començar: Estic disposat a compartir les meves experiències? Com pot afectar el grup no fer-ho? Té sentit aleshores dur-ho a terme en aquest moment? Quines expectatives tinc? Quins dubtes em sorgeixen sobre aquest tema?

LA METODOLOGIA – UN ESPAI MÉS SEGUR

una metodologia transparent és una forma de cures

Preparació espacial

* El confort espacial és una altra forma de cura. Per tractar de potenciar-lo, és important tenir en compte les possibles necessitats espacials que poden sorgir en el grup, com ara:

- * Evitar grups molt nombrosos (recomanem entre 10 i 15 persones).
- * Evitar espais amb mala acústica o molt grans, col·locar els seients de manera que generin una interacció circular, recollida, per transmetre una lectura horitzontal de l'espai.
- * Proporcionar material bàsic per a l'activitat, a més d'aigua, gots, tovallons, una mica de fruita, per poder prendre's un descans,
- * Habilitar un espai separat, a la manera d'un «refugi», que faci possible desconectar de l'activitat en un moment donat. (En el cas que sigui possible, és preferible disposar també d'un espai a l'aire lliure).

Prácticas clave

Alguns aspectes que cal tenir en compte per facilitar el desenvolupament orgànic de l'activitat:

* Horitzontalitat:

la fluïdesa dels rols permet desdibuixar les lògiques de poder i els límits que normalment es generen en agrupacions de persones. Repartir responsabilitats i càrregues possibilita alternatives més amables a la visió reduccionista i culpabilitzadora que acompanya el tractament i l'expressió del patiment psíquic.

* Autogestió i suport mutu:

buscar les cures i autocures a partir de l'horitzontalitat, els vincles relacionals, els afectes, la creació d'una comunitat disponible per gestionar el patiment de manera autònoma i acompanyada, lluny de lògiques capacitistes.

* En primera persona:

parlar del patiment psíquic a partir de l'especificitat de les experiències psíquiques divergents de cadascuni, més enllà dels diagnòstics i de l'opinió psiquiàtrica, partint de la base que cada experiència és única i legítima i que cada persona té dret a viure i expressar-se segons els seus sentiments.

* Pacte de cures: comprometre's col·lectivament a

- (1) generar un espai en el qual no es permeti cap forma d'opressió/violència (ni psicològica, ni verbal, ni física)
- (2) cuidar dels altres amb eines senzilles com l'ús de trigger warnings, llenguatge neutre, escolta activa, respecte dels temps d'intervenció, etc.
- (3) parar atenció i respectar les diverses necessitats que es puguin compartir.

LA METODOLOGIA – UN ESPAI MÉS SEGUR

* Paraula de seguretat:

pel seu contingut, l'activitat pot detonar patiment psicològic; el fet de consensuar una paraula de seguretat grupal facilita expressar la necessitat d'aturar la participació. En oferir-la com a possibilitat i ser comuna, eximeix de la «vergonya» o la «culpa» que normalment se sent en trencar la tònica general d'una activitat. A més, ha de comunicar-se clarament que en qualsevol moment es pot abandonar la sala tant soli com acompanyadi, i que hi ha un espai destinat a això (cal indicar quin i on).

* Espai per al patiment, l'error i la reparació:

com s'ha esmentat anteriorment, es pot parlar obertament que, malgrat el pacte de cures previ, hi ha espai per a l'error, sempre acompanyat d'un altre de reparació, si així se sol·licita.

* Si es detona un pic de patiment:

tenint en compte que no hi ha receptes universals i que és la mateixa persona travessada pel pic la que millor pot explicar com necessita o vol ser cuidada en aquest moment, en les nostres experiències col·lectives prèvies hem detectat una sèrie de recomanacions que poden ser útils en el cas que, d'una altra banda, es manifesti com a enuig, introversió, tristesa, repetitivitat, autolesió en casos extrems, etc.:

(1) Evitar el tone policing.

(2) Preguntar-li a aquesta persona què necessita, convidar-la a fer un descans en l'espai que s'hi hagi destinat, acompanyada o no (i de qui), depenent de les necessitats expressades.

(3) Confiar en el saber fer del grup, en els seus vincles afectius i en la posada en marxa espontània de cures.

(4) Un cop acabada l'activitat, en un entorn íntim, preguntar si es necessita parlar d'això, o fer-ho en un altre moment, tant individualment com grupalment.

(5) A posteriori, cerca i compartició de recursos públics (que no impliquin contenció ni farmacològica ni mecànica) en el seu entorn més immediat, si així ho requereix la persona.

* Temps i escales coherents: deixar clar per a totes les persones participants quins són els límits de l'activitat, mesurar les expectatives i els resultats en funció d'això, per minimitzar l'autoexigència i el malestar, si no s'arriben a complir unes expectatives idealistes.

Dinàmiques

Partint de la idea que aquestes pautes es poden adaptar, escalar i adequar a diversos contextos, variant les dinàmiques segons el nivell de vinculació entre les persones participants i cap a l'activitat, volem compartir unes dinàmiques la utilitat de les quals hem detectat al llarg de l'experiència adquirida fins avui, en particular:

* Dinàmica de presentació - «Amulets»:

Cada participant es presentarà a través d'un amulet: un objecte portat per a l'ocasió o un símbol triat entre una varietat disponible, al qual s'atribueixi cert poder guardor o que connecti amb alguna cosa important. En portar (o triar), ensenyar i explicar què el connecta amb l'objecte, la persona decideix compartir una part del seu ésser

LA METODOLOGIA – UN ESPAI MÉS SEGUR

amb la qual es connecta còmodament, sense haver d'explicar necessàriament alguna cosa específica o personal de si mateixa o de la seva història.

* Dinàmica prèvia per a la creació del pacte de cures —«El meu lloc de seguretat és...»:

Cada persona participant compartirà amb el grup el que conforma un lloc de seguretat per a si mateixa, en l'àmbit espacial, sensorial, immaterial i emocional, amb la finalitat d'assentar les bases per a la creació d'un espai col·lectiu el més segur possible, en funció de les necessitats individuals compartides.

* Pacte de cures:

codissenyar les pautes de seguretat amb el grup de convivència, en funció del que s'ha esmentat anteriorment. Alguns suggeriments com a punt de partida: minimització de les violències, ús de l'avis de contingut sensible, respecte dels temps, de les emocions i de les experiències compartides, minimització del judici, etc.

* Dinàmica posterior a les activitats —«Digestió»: possibilitar un espai de posada en comú a posteriori, per permetre assentar les emocions i reflexions destapades. Es recomana arrencar les sessions amb una dinàmica de digestió enfocada a la sessió anterior.

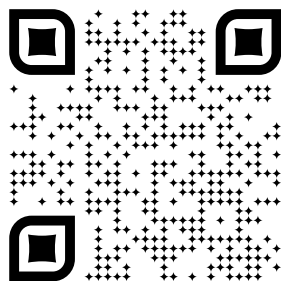
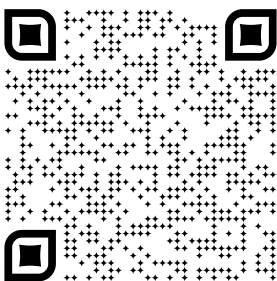
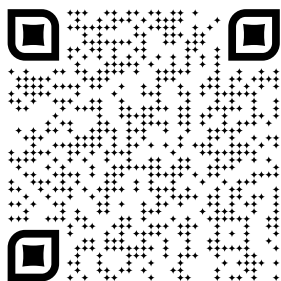


Si vols ampliar informació, pots escanejar els codis QR que apareixen a continuació:

* el primer et redirigirà al recurs pedagògic «Salut mental i adolescència». Aquests visionats són un lloc de seguretat, amb una proposta pràctica inspirada en l'arxiu audiovisual experimental d'Hamaca;

* el segon, al quadernet metodològic resultant de Veus Folles, un exercici de so experimental en relació amb l'escolta de veus, també en format «tarot», però més reduït que aquest vademècum;

* el tercer, al compte d'Instagram de Locus* (@proyectolocus), a les publicacions i les històries destacades del qual et convidem a fer un cop d'ull, perquè conformen un relat del modus operandi del projecte en diferents circumstàncies i activitats.



EL TALLER – EL TAROT I ALLÒ COMUNITARI

locus subverteix el concepte «lloc de seguretat»*

Tenint en compte tot el que hem dit anteriorment, el nostre objectiu nuclear sempre és el de subvertir el concepte «lloc de seguretat» a través de diversos llenguatges creatius contemporanis i reivindicar la convivència amb la bogeria basada en el suport mutu; despertar l'interès creatiu/cultural com una manera de comprensió i afrontament de la convivència amb problemes de salut mental allunyada de la seva hipermedicalització.

En el cas d'aquest taller, és un «tarot» el que es transforma en un «lloc de seguretat».

I, ahora, el tarot es crea a partir de la tècnica pictòrica del collage, la qual ens convida a «pensar amb les mans», a bussejar en els nostres sentiments per donar-los resposta i lloc a través de la composició acurada d'una obra plàstica unint fragments d'imatges, textos, etc. de procedències diverses i, de vegades, amb la necessitat de desbordar les fronteres del llenç.

Però no només la «cultura comunitària» és el terreny fèrtil que invoca i involucra un grup vulnerabilitzat de persones amb les quals ressona la descripció del taller i, encoratjades per la nostra guia, són elles les encarregades de regar el procés comunitari, d'anar construint la confiança i el sentiment de pertinença a través del gaudi col·laboratiu del procés creatiu, en definitiva, d'anar construint el taller com un «espai més segur». El fet de confabular i crear juntis té el poder de detonar la transformació d'un grup de persones desconegudes en un aquellarre cicatritzant.

La creació individual d'una carta —i la creació col·lectiva d'una baralla— del tarot és un exercici de enorgulliment foll en el qual l'eina conceptual d'allò màgic i l'eina creativa del collage es creuen i s'entrellacen per visualitzar, transitar, suavitzar, canalitzar i col·lectivitzar la nostra convivència amb la bogeria o el patiment psíquic.



Les persones participants en l'activitat que es va fer al Centre d'Art la Panera de Lleida, creant les seves cartes.



Les mateixes participants, posant amb les seves cartes.



Les persones participants de la activitat que es va fer al CCCB: Centre de Cultura Contemporània de Barcelona, reflexionant sobre el terme «lloc de seguretat»..



Les mateixes persones participants, posant amb les seves cartes en una de les sales de l'expo «Com una màquina de cosir en un camp de blat»

EL TAROT – LA BARALLA

un exercici reflexiu i creatiu per descobrir allò ocult dels nostres malestars

«L'art del Tarot» tracta d'introduir-se en les capes més inaccessibles de la ment a través d'imatges que adquireixen un simbolisme especial i conformen un coneixement imaginatiu de les coses, allunyat de la raó dogmàtica.

Aquesta baralla sorgeix del fet de fer un exercici reflexiu i creatiu per descobrir allò ocult dels nostres malestars i invocar un avenir abundant. En aquest cas, doncs, el tarot no és només una eina per a l'endevinació, sobretot ho és per dur a terme un procés catàrtic, de gaudi social i aprenentatge recreatiu, amb menys por de l'estigma, amb més celebració dels qui experimentem de manera llunàtica el món.

Cada carta es transformarà en un amulet propi per allunyar el mal i propiciar el bé en pics de sofriment; totes les cartes juntes es transformaran en un tarot que pot ser la base comuna per desvetllar allò que està ocult i imaginar el futur de la nostra lluita contra el dolor.

Independentment dels textos i els silencis que acompanyen les cartes, convidem cada persona a donar un significat a aquests símbols segons les sensacions que li evocuin per, així, atendre la pròpia intuïció i semblança, que dibuixin un autorelat honorat.



LA BARALLA – «AQUESTA CARTA MANIFESTA EL MEU DOLOR»

Les següents 16 cartes ens constrenyen a aprofundir en els nostres dolors, posar-los a la vista i sobre la taula, de cara a visibilitzar la convivència amb el patiment psíquic —el que s'invisibilitza sistèmicament—, per atendre'l, transitar-lo, canalitzar-lo a través de la seva objectualització artística i suavitzar-lo a través de la seva col·lectivització.

Les cartes que van acompanyades d'una descripció són la continuació dels punts suspensius de l'oració següent:

«aquesta carta m'ajuda a visualitzar el meu dolor, en moments de patiment psíquic la puc mirar o acariciar per donar-li lloc i, així, prendre consciència i agència sobre ell, revelar-ne la part oculta i...»



CONSTANTE
∞ AUTOGNOSIS



cuerpos

El deliri, la irracionalitat, la histèria i la bogeria es barregen

Intento tapar-me els ulls

desbordada

ESTA CARTA
MANIFIESTA MI DOLOR

constante autognosis

...hacer tangibles mis obsesiones, paranoias y pensamientos cancerosos que se extienden y asfixian como tentáculos.

constant autognosi

...fer tangibles les meves obsessions, paranoies i pensaments cancerosos que s'estenen i asfixien com tentacles.

∞ EL DESARRAIGO



**ESTA CARTA
MANIFIESTA MI DOLOR**

el desarraigo

...entender qué trae a mi vida.

Es la sensación de no pertenecer a ningún lugar y a ninguna parte, acompañada, a veces, de una soledad densa.

Al mismo tiempo es la fervorosa sensación de pertenencia a mí misma, ser parte del Gran Misterio, aun siendo tarea difícil de sobrellevar en muchos momentos.

el desarrelament

...entendre què porta a la meva vida.

És la sensació de no pertànyer a enlloc ni a cap lloc, acompanyada, de vegades, d'una solitud densa.

Al mateix temps és la fervorosa sensació de pertinença a mi mateixa, ser part del Gran Misteri, encara que és una tasca difícil de suportar en molts moments.



el escondite

...entender que el escondite surge como un mecanismo de defensa antes la experiencia PARALIZANTE.

Para mí, la parálisis es producto de un evento traumático que requiere un ocultamiento (en este caso, quedarse quieto, no moverse, no respirar, no existir) para sobrevivir a la violencia.

l'amagatall

...entendre que l'amagatall sorgeix com un mecanisme de defensa davant l'experiència PARALITZANT.

Per a mi, la paràlisi és producte d'un esdeveniment traumàtic que requereix una ocultació (en aquest cas, quedar-se quieti, no moure's, no respirar, no existir) per sobreviure a la violència.

∞ EL NUDO



**ESTA CARTA
MANIFIESTA MI DOLOR**

el nudo

...respirar.

nudo - cruce - elección - inseguridad - atracción - lo
que ya no - error - lo otro - profundidad - fondo
marino - miedo - pecho - respiración - no estar -
camino

el nus

..respirar.

nus - encreuament - elecció - inseguretat - atracció
- el que ja no – error - allò altre - profunditat - fons
marí - por - pit - respiració - no estar –
camí



COMPRO
ORO
INFORMATIVO

COMLOT

COMLOT

Lo scato

EL SALTO

el salto

...

el salt

...



El silencio es... la 'PIE de

VEN S



ESTA CARTA
MANIFIESTA MI DOLOR

el silenci està ple de veus

[el silencio está lleno de voces]

...exteriorizarlo, señalarlo, socializarlo,
otorgar su daño a quien lo calla
y la posibilidad de afluir de él a quien lo recibe.

el silencio está lleno de voces

[el silenci està ple de veus]

...exterioritzar-lo, assenyalar-lo, socialitzar-lo,
atorgar el seu mal a qui el calla
i la possibilitat d'afluir d'ell a qui el rep.



escuchar a los muertos

...

escoltar als morts

...

∞ FRÁGIL

PLORAR-NOTOT

SENTIR



EMPERIBNO

ESTA CARTA
MANIFIESTA MI DOLOR

frágil

...entendre que formo part d'un espai desconegut i
alhora conegut. O'un lloc on no sé on em situo
moltes vegades. De trobar-me amb la ferida, de
moltes vegades no saber fer-li un espai. Un lloc on
en realitat l'únic que vull és permetre'm ser i en
aquest ser, permetre'm perdonar-me. Crec en
l'espai de plor com un espai de vulnerabilitat
dolorosa on re-construir-se, o intentar-ho. Crec que
escriure i estar aquí és acceptar que estic fora de la
norma quant a ment, psique, patiment. No em
molesta, no em neguiteja, a vegades sí. Soc
contradicció tota l'estona i, aquí, és on vull
acceptar-me.

[...entender que formo parte de un espacio
desconocido y al mismo tiempo conocido. O un sitio
donde no sé dónde me sitúo muchas veces. De
encontrarme con la herida, muchas veces no saber
hacerle un espacio. Un lugar donde en realidad lo
único que quiero es permitirme ser y en ese ser,
permitirme perdonarme. Creo en el espacio de llanto
como un espacio de vulnerabilidad dolorosa donde
reconstruirse, o intentarlo. Creo que escribir y estar
aquí es aceptar que estoy fuera de la norma en
cuanto a mente, psique, sufrimiento. No me
molesta, no me inquieta, a veces sí. Soy
contradicción todo el rato y, aquí, es donde quiero
aceptarme.]



la crucifixión

...su misterio, su dismorfia y sinsentido.
el vía crucis como castigo, la tortura culmina en la
crucifixión, donde el peso propio duele, la
gravedad limita.

núcleo limitado por alas de mariposa polares pero
inconexas, un conjunto que no se encuentra, en el
desencuentro se encierra el crucificado.

vergüenza ante ojos mediocres que condenan y
juzgan y se burlan de un cuerpo desnudo,
vulnerable.

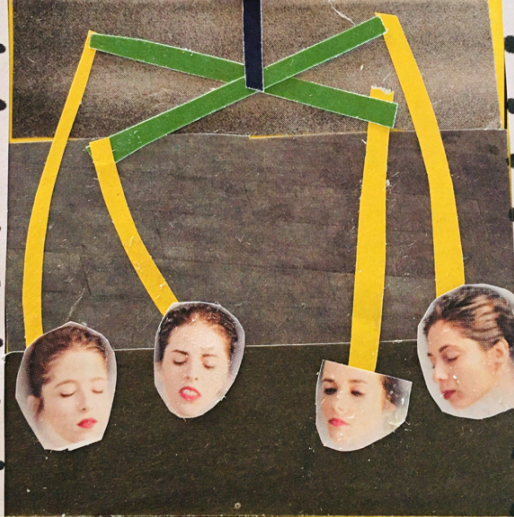
la crucifixió

...el seu misteri, la seva dismòrfia i absurditat.
el viacrucis com a càstig, la tortura culmina en la
crucifixió, on el pes propi dol, la
gravetat limita.

nucli limitat per ales de papallona polars, però
inconnexes, un conjunt que no es troba, en el
desacord es tanca el crucificat.

vergonya davant ulls mediocres que condemnen i
jutgen i es burlen d'un cos nu,
vulnerable.

∞ **LA ESCLAYA**



**ESTA CARTA
MANIFIESTA MI DOLOR**

la esclava

...reconocer el no sentirme dueña de mi vida, la
angustia que me produce seguir y seguir sin tener
tiempo de escucharme.
Es el sufrimiento que me produce poner siempre la
mirada en el otro, no saber poner límites.
Espero que su representación me ayude a tomar
cartas sobre el asunto.

l'esclava

...reconèixer el no sentir-me mestressa de la meva
vida,
l'angoixa que em produeix seguir i seguir sense tenir
temps d'escoltar-me.
És el sofriment que em produeix posar sempre
la mirada en l'altre, no saber posar límits.
Espero que la seva representació m'ajudi a intervenir
en l'assumpte.

∞ LAS VISCERAS



**ESTA CARTA
MANIFIESTA MI DOLOR**

las vísceras

...dar espacio a la rabia que él me genera.
El cuerpo como densidad desde la que experimento.
Un cuerpo a veces ajeno, a veces cargado de
autoviolencia, excesivamente conectado a la mente,
que se agota y se aburre.

les vísceres

...donar espai a la ràbia que ell em genera.
El cos com a densitat des de la qual experimento.
Un cos a vegades aliè, a vegades carregat
d'autoviolència, excessivament connectat a la ment,
que s'esgota i s'avorreix.

∞ LA VULNERABILIDAD



**ESTA CARTA
MANIFIESTA MI DOLOR**

la vulnerabilidad

...este sitio donde los corazones
arden.

Abrázame
que me cuesta amar //
me

Un día el volcán detuvo
su actividad.

En el pecho se siente como un
constante a punto de despegar,
como ese deportista
en la posición de largada
ajeno al sonido del silbato
que suena sin parar.

La fragilidad del cristal
que atesora dentro el fuego
es lo que siempre cubro
con las corazas.

Por fuera
impoluta
doblar-me como
acordeón
apenas me tocan.

la vulnerabilitat

...aquest lloc on els cors
cremen.

Abraçam
que em costa estimar//
me

Un dia el volcà va aturar
la seva activitat.

En el pit se sent com un
constant a punt d'enlairar,
com aquell esportista
en la posició de sortida
alieni al so del xiulet
que sona sense parar.

La fragilitat del cristall
que atesora dins el foc
és lo que sempre cobreixo
amb les cuirasses.

Per fora
impol-luta
doblegar-me
com un acordió
a penes em toquen.



∞ PARTRIAQ

MANIFIESTA MI DOLOR

patriarcado

...la forma en la que el patriarcado está
obstaculizando el florecimiento humano.

patriarcat

...la forma en què el patriarcat està
obstaculitzant el floriment humà.



ESTA CARTA
MANIFIESTA MI DOLOR

rabia

...materializar mi rabia, hacerle espacio.
responsabilizar el dolor
canalizar en el grito / darle la vuelta a la sonrisa.
no ser buena, molestar.

ràbia

...materialitzar la meva ràbia, fer-li espai.
responsabilitzar el dolor
canalitzar en el crit / donar-li la volta al somriure.
no ser bona, molestar.

C. ROC BORONAT

∞ Todas las mujeres que conozco



ESTA CARTA
MANIFIESTA MI DOLOR

14

***todas las mujeres que
conozco***

...repensar el trabajo, hablar sobre no sentirse
suficiente nunca para seguir al ritmo productivo
capitalista siempre tener que hacer más y ser más.

totes les dones que conec

...repensar el treball, parlar sobre no sentir-se
suficient mai per a seguir al ritme productiu
capitalista, sempre haver de fer més i ser
més.

∞



**ESTA CARTA
MANIFIESTA MI DOLOR**

•••

...



LA BARALLA – «AQUESTA CARTA ÉS EL MEU LLOC DE SEGURETAT»

Les següents 21 cartes ens constreïen a imaginar els nostres desitjos, a no perdre'ls de vista, a transitar-los com a ruta i com a cim.

De manera inintencionada, alguns neixen com a resposta als setze dolors, d'altres, no. Així, en aquest vademècum preval el benestar.

Les cartes que van acompanyades d'una descripció són la continuació dels punts suspensius de la següent oració:

«aquesta carta és un lloc de seguretat portàtil, en moments de patiment psíquic la puc mirar o acariciar per sentir-me millor i connectar-me amb...»





acqua

...mi roca favorita.

Sumergirme en el azul oscuro me tranquiliza, las olas, el reflejo del sol, me hipnotizan. Mi roca está ardiendo, mi agua me refresca, me acuna. Floto.

acqua

...la meva roca favorita.

Submergir-me en el blau fosc em tranquil·litzo, les onades, el reflex del sol; m'hipnotitzen. La meva roca està cremant, la meva aigua em refresca, em bressola. Suro.

alma*

STAR



alma star*

...«la star».

La estrella en el tarot, arcano mayor y alegoría de amar y reconectar con mis pasiones, siendo una mujer libre, sin etiquetas.

Una mujer desdibujada con el paso de los años, la maternidad...siempre poniéndome en el último lugar.

Basta ya de pensar en el futuro.
Es ahora, quiérete.

ànima star*

...«la star».

L'estrella en el tarot, arcà major i al·legoria d'estimar i reconectar amb les meves passions, ser una dona lliure, sense etiquetes.

Una dona desdibuixada amb el pas dels anys, la maternitat... sempre posant-me en últim lloc.

Ja n'hi ha prou de pensar en el futur.
Es ara, estima't.

CASA



ESTA CARTA ES MI
LUGAR DE SEGURIDAD

casa

...casa, és un lloc segur, on puc ser jo, on
m'estimen, on em valoren.
Hi ha diferents cases, no són arquitectòniques, són
vincles afectius que s'han d'alimentar, fer créixer.
Casa és posar cor. Casa és tendresa.

[...casa, es un lugar seguro, donde puedo ser yo,
donde me quieren, donde me valoran.
Hay diferentes casas, no son arquitectónicas, son
vínculos afectivos que deben alimentarse, hacer
crecer. Casa es poner corazón. Casa es ternura.]

Viva la vida en

[Consideraciones sobre la estética de la ternura



Ens trobem

EL CORAZÓN

el corazón

...mi respiración, mis latidos, mis recuerdos felices,
mi fuerza, mis planes a futuro (nómada).

...y esto también pasará...

- saber que hay más mundo
- dormir, descansar
 llamar...
 la república

el cor

...la meva respiració, els meus batecs, els meus
records feliços, la meva força, els meus plans de
futur (nòmada).

...i això també passarà...

- saber que hi ha més món
- dormir, descansar
 criar...

∞

44

Renaixement

Vers

Respira
Respira
Respira
Respira
Respira
Respira
Respira
Respira
Respirar
Respirar
Respirar
Respirar
Respirar
Respirar
Respirar
Respirar
Respirar
Respirar
Respirar
Respirar

Revolte

ESTA CARTA ES MI
LUGAR DE SEGURIDAD

renaixement

[renacimiento]

...mi interior, mi yo auténtico, sin ataduras, sin miedo, respirando cómo un verso que libere mi alma, como un mantra que deja sacar todo sin límites.

Respira, respira.

Es un "re-volte"
Nada preestablecido
Renacer desde dentro
Respira
Respétate
Reencuétrate.

Nunca es tarde para renacer.

renacimiento

[renaixement]

...el meu interior, el meu jo autèntic, sense lligams, sense por, respirant com un vers que allibera la meva ànima, com un mantra que deixa treure-ho tot sense límits.

Respira, respira.

És un «re-volte»
Gens preestablert
Renéixer des de dins
Respira
Respecta't
Retroba't.

Mai és tard per renéixer.

∞ *Sabiduría Interior.* 7

Respirar
Respirar
Respirar
suelta
suelta
Respirar
suelta
Respirar
Respirar
Respirar
Re

ternura

"Je reste avec vous"

Agua · Fuego · Tierra · Aire

Agua · Fuego

Tierra · Aire · Agua · Fuego

Tierra · Aire · Agua · Fuego

Tierra · Aire · Agua · Fuego

**ESTA CARTA ES MI
LUGAR DE SEGURIDAD**

sabiduría interior

...la magia, la naturaleza y el hogar.
Esta carta tiene mantras que me repito.
Esta carta es una puerta a mi lugar de seguridad.
En el agua me siento yo misma, en un estado
bonito.
El fuego me da valentía y energía.
Las piedras preciosas me dan paz.
Recordar y volver a este lugar de seguridad.

saviesa interior

...la màgia, la naturalesa i la llar.
Aquesta carta té mantres que em repeteixo.
Aquesta carta és una porta al meu lloc de seguretat.
Dins l'aigua em sento jo mateixa, en un estat
bonic.
El foc em dona valentia i energia.
Les pedres precioses em donen pau.
Recordar i tornar a aquest lloc de seguretat.

∞ SHAKE



PRESENT



SPEAK



ESTA CARTA ES MI
LUGAR DE SEGURIDAD

shame

...migo misma. levanta la mano y lucha. ama tu cuerpo y acepta a los otros cuerpos. no shame, be yourself [no te avergüences, sé tú mismo]. vive tu esencia y disfrútala. acoge un pequeño dragón en tu vida. ve al galop.

shame

...amb mi mateixa. aixeca la mà i lluita. estima el teu cos i accepta els altres cossos. no shame, be yourself [no t'avgonyeixis, sé tu mateixi]. viu la teva essència i gaudeix-la. acull un petit drac a la teva vida. ves al galop.

Trilogía del alma

"TERNURA:

tiempo,

búscate

Si tú te miras, ¿qué queda?

el horizonte,

raíces,

misterio de las aguas

trilogía del alma

...la calma, l'espai para parar.
Tiempo: donar-se temps per entendre.
Ternura: l'essència que et mou.
Búscate: preguntat, dona't permis.
Raíces: d'on vens, que et dona força per seguir.
Horizonte: la meta.
Misterio de las aguas: la mar, la teva pau.

trilogia de l'ànima

...la calma, el espacio para parar.
Tiempo: darse tiempo para entender.
Tendresa: la esencia que te mueve.
Busca't: pregúntate, date permiso.
Arrels: de dónde vienes, qué te da fuerza para seguir.
Horizonte: la meta.
Misteri de les aigües: el mar, tu paz.



viatge de salvació

[viaje de salvación]

...mi ser. El viaje de mi experiencia de vida y la
esencia que me representa.

Fortaleza, armonía, feminidad, visión interior,
conexión con la tierra y con mi cuerpo. Sostén y
tranquilidad.

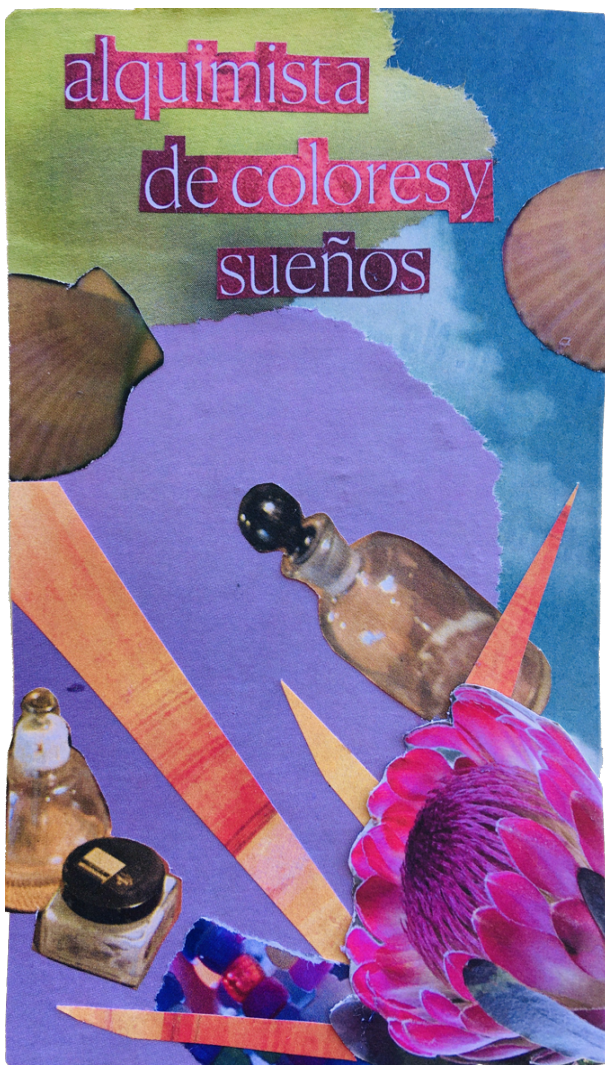
viaje de salvación

[viatge de salvació]

...el meu ser. El viatge de la meva experiència de
vida i l'essència que em representa.

Fortalesa, harmonia, feminitat, visió interior, connexió
amb la terra i amb el meu cos. Suport i tranquil·litat.

alquimista
de colores y
sueños



*alquimista de colores y
sueños*

...

*alquimista de colors i
somnia*

...

∞ CONJURAR



**ESTA CARTA ES MI
LUGAR DE SEGURIDAD**

conjurar

...

∞ **DiSTANCIA**



**ESTA CARTA ES MI
LUGAR DE SEGURIDAD**

distancia

...la necesidad y la posibilidad de interponer
distancia.

Medir la distancia entre mi yo y el afuera.
Alejarme y acercarme, volver a mí, flotar, volver a mí
otra vez.

distància

...la necessitat i la possibilitat d'interposar distància.
Mesurar la distància entre el meu jo i el que hi ha
fora.
Allunyar-me i acostar-me, tornar a mi, surar, tornar a
mi una altra vegada.

El Balancín



NT I MÉS MOVIMEN
NT I MÉS MOVIMENT I MÉS

**ESTA CARTA ES MI
LUGAR DE SEGURIDAD**

el balancín

...los meidosems de Henri Michaux. Los meidosems son criaturillas incapaces de actuar porque dudan, porque están siempre inmovilizadas entre la voluntad de subir las escaleras hacia el cielo y el miedo terrible a desligarse de su muro, de su refugio. Son ligeros y volátiles, se balancean. Pero el balancín no avanza; solo sube y baja.

«Muda en cascadas, en fisuras, en figuras. Ser meidosem es mudarse así en visos cambiantes. ¿por qué? Por lo menos, no son llegar. Y ahí va el meidosem. Mejor reflejos y juegos de sol y de sombra que sufrir, meditar. Mejor cascadas.»
— Henri Michaux

el balancí

els meidosems d'Henri Michaux. Els meidosems són criaturetes incapaces d'actuar perquè dubten, perquè estan sempre immobilitzades entre la voluntat de pujar les escales cap al cel i la por terrible de deslligar-se del seu mur, del seu refugi. Són lleugers i volàtils, es balancegen. Però el balancí no avança; només puja i baixa.

«Muda en cascades, en fissures, en figures. Ser meidosem és mudar-se així en aparences canviants. per què? Almenys, no són arribar. I aquí va el meidosem. Millor reflexos i jocs de sol i d'ombra per patir, meditar. Millor cascades.»
— Henri Michaux

EL CORAZÓN DEL CIELO Y
EL CORAZÓN DE LA TIERRA



ESTA CARTA ES
MI LUGAR DE SEGURIDAD

*el corazón del cielo y el
corazón de la tierra*

...

*el cor del cel i el
cor de la terra*

...

∞ EL JARDIN DEL UNIVERSO

ESTA CARTA ES MI
LUGAR DE SEGURIDAD



el jardín del universo

...

el jardí de l'univers

...

hi HAN por ES



ESTA CARTA ES MI
LUGAR DE SEGURIDAD

hi han portes

[hay puertas]

...el verso de William Blake «En el universo hay cosas que se conocen y cosas que se desconocen y, en el medio, hay puertas.»; el estimado video creador catalán Toni Serra (Abu Ali) me hizo de médium de la anterior oración a través de una de sus obras, la cual se ha convertido en un mantra que me acompaña siempre y, en especial, en los momentos adversos.

hay puertas

[hi ha portes]

...el vers de William Blake «En l'univers hi ha coses que es coneixen i coses que es desconeixen i, al mig, hi ha portes.»; l'estimat video creador català Toni Serra (Abu Ali) em va fer de mèdium de l'anterior oració a través d'una de les seves obres, que s'ha convertit en un mantra que m'acompanya sempre i, especialment, en els moments adversos.

∞ LA FLOR DE FUEGO



**ESTA CARTA ES MI
LUGAR DE SEGURIDAD**

la flor de fuego

mirarme, más allá del bien o el mal.
la fuerza de lo natural.

delicada
suave
furiosa
encendida

amar

lo doloroso en confiar
utilizar el desapego como herramienta
me convencí de lo imposible del amor
incapaz

la flor tiene el poder de recordarme el lado b
del riesgo
como en el mar donde no hay control, ni seguridad,
ni estabilidad y se disfruta.

.soy.

la flor de foc

mirar-me, mén enllà del bé o el mal.
la força d'allò natural.

delicada
suau
furiosa
encesa

estimar

allò dolorós de confiar
utilitzar la desafecció com a eina
em vaig convèncer d'allò impossible de l'amor
incapaç

la flor té el poder de recordar-me el costat b
del risc
com en el mar on no hi ha control, ni seguretat,
ni estabilitat i es gaudeix.

.soc.



la resistència

...

la resistència

...



Primavera



**L'HOSPITALET
DE LLOBREGAT**



**ESTA CARTA ES MI
LUGAR DE SEGURIDAD**

primavera

...mi barrio, las calles y edificios que me hacen sentir segura. Los colores vivos que me dan buena energía, la música de María José Llergo que me da mucha paz. El transporte público que me permite moverme por donde sea. Las lentejas que me recuerdan a casa.

primavera

...el meu barri, els carrers i edificis que em fan sentir segura. Els colors vius que em donen bona energia, la música de María José Llergo que em dona molta pau. El transport públic que em permet moure'm per on sigui. Les llenties que em recorden a casa.



•••

...



•••

...



Les persones participants de Barcelona, en una de les sales de l'exposició, al voltant de la tirada conclusiva, reflexionant sobre el lloc del taller en el mostrari de l'obra de Tosquelles exposada al CCCB.



La dita tirada conclusiva..

LA BARALLA – TIRADA CONCLUSIVA

«quin és el lloc d'un taller com aquest en una exposició com la de Francesc Tosquelles? com l'afecta?»

En el cas de l'activitat duta a terme al CCCB, decidim llançar una pregunta consensuada al tarot que havíem cocreat entre totes les persones participants. Considerem que aquest exercici és molt potent, donat l'influx de l'energia del sentiment de pertinença de la petita comunitat que creem en dos caps de setmana i de la pròpia exposició que estàvem visitant: «Quin és el lloc d'un taller com aquest en una exposició com la de Francesc Tosquelles, com l'afecta?»

Busquem una resposta figurativa lleugera, tenint en compte que en el grup de persones que ens hi reunim el voltant hi ha el desig o poder de l'abstracció o el detall en la seva anàlisi.

Per això, optem per una «tirada simple»: després de remenar les cartes amb la pregunta en ment, traiem les 3 primeres;

* la carta de l'esquerra representa el moment present, el nostre punt de partida,

* la carta del mig representa el camí suggerit per prendre que, finalment, ens porti cap a

* la tercera i última carta, la de la dreta, que representa la meta, la conclusió.

Finalment, hem decidit no revelar el misteri del que hem conclòs, encara que per a nosaltris, les tres cartes de l'anterior pàgina parlen per si soles...

I a tu, quina resposta et dona aquesta tirada? Si vols, ens ho pots compartir, i més pujant-ho a les teves històries d'Instagram i etiquetant @proyectolocus. Ens encantarà sumar mirades externes i a posteriori a tot el que va suposar aquest taller!



Així doncs, esperem que aquest vademècum serveixi:

* per trobar significats més profunds (en els aspectes social, creatiu, màgic o personal)

* per fer-se preguntes:

Quina és la reacció inicial (irreflexiva) davant el patiment, i davant una tirada?

Quina interpretació es fa de la bogeria, i de les cartes?

Quines reflexions ha despertat? Quines accions es prendran a partir d'ella?

La bogeria?

* Per registrar lectures, apuntar patrons, que siguin una guia en la navegació de la bogeria o en la disrupció de l'estatu quo



LOCUS* – AQUEST TAROT
ÉS UN LLOC DE SEGURETAT *

*vaad
em
ecu
m*

UNA GUIA SOBRE
SALUT MENTAL
CRÍTICA, ESPAIS
MÉS SEGURS,
COLLAGE I MÀGIA

LOCUS* – AQUEST TAROT
ÉS UN LLOC DE SEGURETAT *

*vada
em
ec
m*

UNA GUIA SOBRE
SALUT MENTAL
CRÍTICA, ESPAIS
MÉS SEGURS,
COLLAGE I MÀGIA