

LOCUS* – ESTE TAROT ES
UN LUGAR DE SEGURIDAD *

*vaad
em
ecru
m*

UNA GUÍA SOBRE
SALUD MENTAL
CRÍTICA, ESPACIOS
MÁS SEGUROS,
COLLAGE Y MAGIA

LOCUS* – ESTE TAROT ES
UN LUGAR DE SEGURIDAD *

*vaad
em
ecu
m*

UNA GUÍA SOBRE
SALUD MENTAL
CRÍTICA, ESPACIOS
MÁS SEGUROS,
COLLAGE Y MAGIA

PAUTAS DE USO

aviso de contenido sensible

En esta publicación aparecen datos de diversas cuestiones relacionadas con el Csufrimiento psíquico que pueden afectar a quienes hayan experimentado problemas de salud mental.

este tarot es un lugar de seguridad

es una actividad ideada, gestionada y guiada por

LOCUS*

producida por

nada°

apoyada por

CCCB Centre de Cultura
Contemporània
de Barcelona

LA PANERA

Ajuntament de Lleida

**LA
PANERA**

y enmarcada en
una exposición sobre Francesc Tosquelles -psiquiatra vanguardista catalán-.

Compartimos los conocimientos y creatividad de este librito a través de una

licencia creative commons

«atribución-nocomercial-compartirigual»

que dota de libertad para

* copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato

* remezclar, transformar y construir a partir del material,
teniendo que

* dar crédito de manera adecuada, brindar un enlace a la licencia, e indicar si se han
realizado cambios. Se puede hacer en cualquier forma razonable, pero no de forma
tal que sugiera que su creación o su uso tienen el apoyo de la licenciante

* distribuir su contribución bajo la misma licencia del original, si remezcla, transforma
o crea a partir del material,

y no se puede

* hacer uso del material con propósitos comerciales.



GRACIAS / GRÀCIES

por la generosidad al compartir sus vulnerabilidades y locuras:

a los 25 pares de ojos que pusieron en juegos sus miradas durante este taller —Aitana, Ana, Anna(s), Bru, Celeste, Cinta, Emi, Francesca, Iris, Joana, Júlia, Júlia R., Klau, Lourdes, Melissa, Mila, Núria, Paula, Rocio, Rosa, Roser, Sara, Simone, T.

por el apoyo, la acogida y el acompañamiento:

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

por el abrazo en estos más de tres años de trayectoria y devenir proyectuales:

a todas las personas y entidades que, de una forma u otra, habéis ayudado a construir Locus*.

por ser llave y panacea para esta forma lunática de estar, sentir y afectar al mundo:

al Orgullo Loco.

por resistir:

a las víctimas, convalecientes y supervivientes del sistema psiquiátrico y demás modelos inquisidores de lo divergente.



ÍNDICE

Pautas de uso	02
Agradecimientos	03
Índice	05
Introducción	07
Sobre Locus*	08-09
Contexto social y resistencia cultural	10-13
La metodología – Un espacio más seguro	14-17
El taller – El tarot y lo comunitario	18-20
El tarot – La baraja	21
La baraja – «Esta carta manifiesta mi dolor»	22-54
La baraja – «Esta carta es mi lugar de seguridad»	56-98
Tirada conclusiva	99-100

INTRODUCCIÓN

este taller fue un ejercicio de enorgullecimiento majara en el que jugamos con la herramienta conceptual de lo mágico y con la herramienta creativa del collage

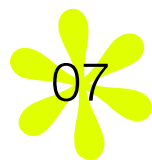
Este taller de creatividad y salud mental comunitarias ideado por Locus* fue un ejercicio de enorgullecimiento majara en el que jugamos con la herramienta conceptual de lo mágico y con la herramienta creativa del collage para obtener una suerte de tarot que nos ayudó a visualizar, transitar, suavizar, canalizar y colectivizar nuestra convivencia con la locura o el sufrimiento psíquico.

El confabular y crear juntas nos transformó en un aquelarre cicatrizante. Cada carta se transformó en un amuleto propio para alejar el mal y propiciar el bien en picos de sufrimiento; todas las cartas juntas se transformaron en un tarot, que es la base común para desvelar lo oculto e imaginar lo futuro de nuestra «lucha contra el dolor».

Este vademécum es el resultado que acoge el proceso; un librito de fácil manejo para la consulta de nociones básicas sobre lo que en Locus* entendemos por salud mental crítica, espacios más seguros, lenguajes artísticos y magia; y, esencialmente, sobre cómo incitar o robustecer lo anterior.

[Para visualizar este PDF lo mejor posible, te recomendamos hacerlo desde una aplicación informática tipo Adobe Acrobat y, en la pestaña que comúnmente se llama «Ver», selecciona «Presentación de página» y, después, «Vista de dos páginas».]

La actividad se realizó en mayo de 2022 en el Centre d'Art la Panera de Lleida y en julio de 2022, en el CCCB: Centre de Cultura Contemporània de Barcelona, ligada a una exposición itinerante sobre Francesc Tosquelles — psiquiatra vanguardista catalán.



locus es un proyecto que explora la confluencia cultura|salud mental comunitarias*

Situado en el vulnerable distrito madrileño de Puente de Vallecas, Locus* es un proyecto que explora la confluencia cultura|salud mental comunitarias. Subvierte el concepto «lugar de seguridad» —que en la psiquiatría hegemónica se relaciona con espacios de contención policiales y de salud— a través de diversos lenguajes creativos contemporáneos, y que reivindica la convivencia con la locura basada en el apoyo mutuo.

Locus* es pionero en el territorio español en lo que a «Cultura Loca» se refiere. Desde 2019 y hasta la actualidad, recibe el principal apoyo de entidades como Medialab Prado, Fundación "la Caixa", Madrid Salud, La Casa Encendida, el Ministerio de Cultura, el Ministerio de Educación, el Museo Reina Sofía o el CCCB.

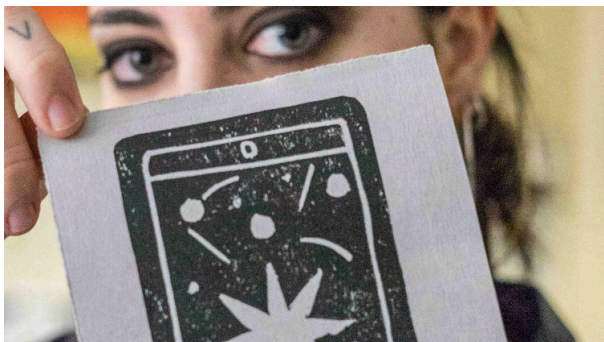
Los objetivos principales de Locus* se inspiran en los del Orgullo Loco original y son:

1. Desestigmatizar los problemas de salud mental.
2. La generación de vínculos entre aquellas personas que viven esta experiencia de primera mano.
3. Su emancipación como miembros valiosos de la sociedad.
4. Despertar el interés creativo/cultural como una manera de comprensión y afrontamiento de la convivencia con problemas de salud mental lejos de la hipermedicalización.

Locus* es un proyecto producido por la asociación cultural Nada Colectivo y gestionado y mediado por un equipo motriz multicultural, joven y transdisciplinar conviviente con sufrimiento psíquico.

De izquierda a derecha en la siguiente página:

- | | | |
|------------------------|----------------|-----------------------------------|
| . Ana CSC | Vallecas, 1993 | Diseñadora y gestora cultural |
| . Iris Sofía Hernández | Agadir, 1995 | Politóloga y gestora cultural |
| . Francesca Alessandro | Catania, 1990 | Arquitecta y trabajadora cultural |



Un momento del 'taller de amuletos' de Locus* en 2020. Ahora, imagen de portada de «Aquest tarot és un lloc de seguretat» [Foto: Ana Beltrán y Sara Garchi]



El equipo motriz de Locus* en su espacio de trabajo, El Quirófano, un antiguo quirofanito acondicionado por el trío y cedido por el Centro Municipal de Salud Comunitaria de Puente de Vallecas. [Foto: Sara Garchi. Edición: Ana CSC]

CONTEXTO SOCIAL Y RESISTENCIA CULTURAL

«[...] Dolor Teórico y Dolor visceralmente Real, de la clase que inunda tu boca con sabor a sangre, que reparte puntapiés, que se asquea de su genitalidad, que vomita cada mañana, que corta tus muslos y muñecas, que se regodea en la soledad, que viola tus recuerdos más queridos, que invade tu casa como un huracán de frío, que araña tu vientre, que deforma las amistades, que convierte tu organismo en el de una víctima, que convence a tu consciencia de presunta culpabilidad, que pudre tu cerebro como una onza de pan a la intemperie, que impide que duermas y que mea sobre tus sueños y esperanzas cada noche. Porque ese es el único tema digno, lo único que importa tras centenares de aseveraciones, grandes revelaciones, comentarios de charlatanes y discursos motivados por el ansia de reconocimiento: el actual estado de la humanidad en la lucha contra el Dolor.»

CONTEXTO SOCIAL Y RESISTENCIA CULTURAL

***1 de cada 4 personas que lea este librito
padecerá un «problema de salud mental»
a lo largo de su vida.***

El taller «Este tarot es un lugar de seguridad» es uno de los particulares aportes de Locus* a «la lucha contra el dolor».

Traducimos el anterior párrafo a los datos cuantitativos más determinantes en cuanto al estado (inter)nacional de la «salud mental» (rescatados mayormente de la Organización Mundial de la Salud y del Sistema Nacional de Salud español):

-1 de cada 4 personas padece o padecerá un «problema de salud mental» a lo largo de su vida.

-El 77 % de los suicidios se produce en los países de ingresos bajos y medianos. Desde 2020, España se sitúa como quinto país europeo con más pobreza.

-El suicidio es la segunda causa de muerte entre las personas de 15 a 29 años de edad.

-En 2021, los intentos de suicidio y las autolesiones aumentaron un 250 % en la población joven de España.

-En 2022, España encabeza el consumo de psicofármacos en Europa.

-Las personas medicalizadas llegan a morir de forma prematura (tanto como veinte años antes) debido a la yatrogenia (a las alteraciones físicas negativas) producidas por los fármacos.

-Las personas con problemas de salud mental son un grupo social en situación de vulnerabilidad, que suelen sufrir graves violaciones de sus derechos humanos, discriminación y estigmatización.

mad matters. la locura importa.

La principal fuente de resistencia de Locus* es el Orgullo Loco [Mad Pride], un movimiento social en primera persona contra el «psistema». Nacido en paralelo en Canadá y Reino Unido en la década de los noventa —y continuado mundialmente cada vez con más energía en el presente—, es una protesta de víctimas, convalecientes y supervivientes del sistema medicalizante

*que aboga por los derechos humanos fundamentales de las personas psiquiatrizadas

*que reivindica nuestra forma lunática de estar, sentir y afectar al mundo y su historia

*que manifiesta la mirada corrupta, culpabilizante e hiriente que tiene la sociedad hacia lo llamado «problemas de salud mental», y los rebautiza como «síntomas de una sociedad en crisis»

Esta politización del malestar surge como contraargumento al modelo normativo —punitivista, capacitista, yatrogénico— de entendimiento y gestión de la convivencia con sufrimiento psíquico, y aporta materiales (contra)académicos, teóricos, activistas o, en el caso de Locus*, artísticos, que evidencian las

CONTEXTO SOCIAL Y RESISTENCIA CULTURAL

experiencias locas desde un punto de vista histórico, cultural y político, y las canalizan hacia un paradigma de justicia social y apreciación de la diversidad, al tiempo que cuestionan lo imperativo del modelo capitalista-biomédico.

La Cultura Loca (Mad Culture) es un ejercicio de imaginación radical que posibilita narrar nuestra rabia y nuestros sueños, la disrupción del statu quo y la creación de nuestros propios significados antiautoritarios y colectivistas, que antepone la experiencia individuo-comunitaria a los dogmas; nos aleja de la estandarización cultural y nos acerca a procesos relacionales liberadores. Esta condición, reacción y resistencia de vida tiene en su vertiente artística la potencialidad de minimizar la psiquiatrización de sensaciones, emociones y síntomas que forman parte de la experiencia humana y, así, incide positivamente en la realidad que vivimos.

La accesibilidad a procesos artístico-comunitarios despierta sensaciones de disfrute y liberación que contribuyen al sentido de pertenencia y autoconcepto, y logran suavizar las percepciones y vivencias más dolorosas, posibilitan un espacio para la creación de vínculos en torno a experiencias comunes similares, y disuelven la angustia que supone la individualización del malestar.

En este binomio cultura|salud se fortalece la idea propia de la salud comunitaria; el bienestar no se define por tener acceso a los servicios sanitarios básicos, sino que, sobre todo, tiene que ver con nuestras condiciones de vida habituales, con cómo nos relacionamos en nuestros ámbitos de referencia.

Lo mágico es uno de los recursos volteantes que les oprimides, les vulnerabilizades, les disidentes hemos encontrado para sobrevivir a las aflicciones detonadas por las circunstancias a las que se nos aboca sistémicamente. El pensamiento mágico, en cuanto a hipersensibilidad, poder imaginativo intenso y sin restricciones, es una capacidad de visualización fructuosa, que permite una expresión fluida y emancipada de conceptos abstractos (como puede serlo el sufrimiento leído desde la perspectiva de la dificultad).

En conclusión, el pensamiento lateral, en comunión con los lenguajes artísticos, posibilita conectar con el imaginario loco para disfrutar —en contraposición a sufrir— de las experiencias locas y, así, expresar y compartir con libertad nuestra forma divergente de comprender y estar en el mundo.

la Cultura Loca es un ejercicio de imaginación radical que posibilita narrar nuestra rabia y nuestros sueños.



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 METODOLOGÍA – UN ESPACIO MÁS SEGURO

Según la psiquiatría hegemónica, un «lugar de seguridad» es un espacio de contención, física o farmacológica, relacionado con el ámbito policial y el de salud institucional. En Locus* consideramos que dicha concepción, lejos de ser segura, es discriminatoria, y se construye una vez más desde y para las personas neurotípicas frente a una supuesta amenaza representada por las personas locas. Dada esta convicción, sentimos la responsabilidad de tratar de construir lugares desde y para personas locas, en pos de compartir, acompañar y abrazar el sufrimiento añadido a nuestras vivencias psíquicas inusuales.

hay que tratar de construir lugares donde compartir y abrazar el sufrimiento

Aterrizado al contexto social que vivimos, la construcción colectiva de un lugar de seguridad implica primero el ejercicio de nombrar y luego (intentar) deconstruir los fundamentos colonizadores de las relaciones sociales —dinámicas de poder, de género, productivas, capacitistas, etc.— para luego poder consensuar otros imaginarios y prácticas individuo-comunitarias basadas en un abanico más amplio de sentires, necesidades y deseos.

Conscientes del reto que esto supone, debido a que no estamos acostumbrados a desenvolvemos cotidianamente según estas pautas, no podemos decir que los espacios creados serán «absolutamente seguros», porque tanto su contenido como nuestras diversas características personales, privilegios, trasfondos y contextos vitales pueden afectar o ser dolorosos para otros.

Sin embargo, todas las personas participantes de la actividad pueden comprometerse a que sea un «espacio más seguro» a través del uso de estas pautas de cuidados básicos, entendiendo que hay sitio para el error y la reparación.



Para este taller en concreto, volvimos a adaptar nuestra metodología como sigue:

Preparación previa

El punto de partida para la creación de un «lugar de seguridad» en el que las personas se apoyen mutuamente es generar un entorno de confianza: es un proceso de continuidad —teniendo en cuenta los tiempos de cada uno— y es una experiencia colectiva, en cuanto a que necesita la dedicación de todos. Esto supone, primero, claridad en la descripción de la actividad que se va a desarrollar y, segundo, la asunción de que hará falta cierta exposición con respecto a las vulnerabilidades, expectativas y miedos, intenciones y potencialidades respecto a este proceso, para ello, puede ser útil para todas las partes hacerse las siguientes preguntas antes de empezar: ¿Estoy dispuesta a compartir mis experiencias? ¿Cómo puede afectar al grupo no hacerlo? ¿Tiene sentido entonces llevarlo a cabo en este momento? ¿Qué expectativas tengo? ¿Qué dudas me surgen al respecto?

LA METODOLOGÍA – UN ESPACIO MÁS SEGURO

una metodología transparente es una forma de cuidados

Preparación espacial

El confort espacial es otra forma de cuidado, para tratar de potenciarlo, es importante tener en cuenta las posibles necesidades espaciales que pueden surgir en el grupo, tal como:

- * Evitar grupos muy numerosos (recomendamos entre 10 y 15 personas)
- * Evitar espacios con mala acústica, así como muy grandes, colocar los asientos de forma que generen una interacción circular, recogida, para transmitir una lectura horizontal del espacio
- * Proporcionar material básico para la actividad, así como agua, vasos, servilletas, algo de fruta, para poder tomar un descanso,
- * * Habilitar un espacio separado, a modo de «refugio», que posibilite desconectar de la actividad en un momento dado. (En el caso de que sea posible, es preferible contar también con un espacio al aire libre).

Prácticas clave

Algunos aspectos a tener en cuenta que facilitan el desarrollo orgánico de la actividad:

- * Horizontalidad:
la fluidez de los roles permite desdibujar las lógicas de poder y los límites que normalmente se generan en agrupaciones de personas. Repartir responsabilidades y cargas posibilita alternativas más amables a la visión reduccionista y culpabilizadora que acompaña el tratamiento y la expresión del sufrimiento psíquico.
- * Autogestión y apoyo mutuo:
buscar los cuidados y autocuidados a partir de la horizontalidad, los vínculos relacionales, los afectos, la creación de una comunidad disponible para gestionar el sufrimiento de manera autónoma y acompañada, lejos de lógicas capacitistas.
- * En primera persona:
hablar del sufrimiento psíquico a partir de la especificidad de las experiencias psíquicas divergentes de cada una, más allá de los diagnósticos y de la opinión psiquiátrica, partiendo de la base de que cada experiencia es única y legítima y de que cada persona tiene derecho a vivir y expresarse según su sentir.
- * Pacto de cuidados: comprometerse colectivamente a
 - (1) generar un espacio en el que no se permita ninguna forma de opresión/violencia (ni psicológica, ni verbal, ni física)
 - (2) cuidar de les otros a través de herramientas sencillas como el uso de trigger warnings, lenguaje neutro, escucha activa, respeto de los tiempos de intervención, etc.
 - (3) prestar atención y respetar las diversas necesidades que se puedan compartir.

LA METODOLOGÍA – UN ESPACIO MÁS SEGURO

* Palabra de seguridad:

por su contenido, la actividad puede detonar sufrimiento psicológico, consensuar una palabra de seguridad grupal facilita expresar la necesidad de detener la participación. Al ofrecerla como posibilidad y ser común, exime de la «vergüenza» o la «culpa» que normalmente se siente al romper la tónica general de una actividad. Además, debe comunicarse claramente que en cualquier momento se puede abandonar la sala tanto solo como acompañado, y que hay un espacio destinado para ello (debe indicarse cuál y dónde).

* Espacio para el sufrimiento, el error y la reparación:

como se ha mencionado anteriormente, se puede hablar abiertamente de que, a pesar del pacto de cuidados previo, existe espacio para el error, siempre acompañado de otro de reparación, si así se solicita.

* Si se detona un pico de sufrimiento:

teniendo en cuenta que no existen recetas universales y que es la propia persona atravesada por el pico la que mejor puede explicar cómo necesita o quiere ser cuidada en ese momento, en nuestras experiencias colectivas previas hemos detectado una serie de recomendaciones que pueden ser útiles en el caso de que, por otro lado, se manifieste como enfado, introversión, tristeza, repetitividad, autolesión en casos extremos, etc.:

(1) Evitar el tone policing.

(2) Preguntarle a esa persona qué necesita, invitarle a tomarse un descanso en el espacio que se haya destinado para ello, acompañada o no (y de quién), dependiendo de las necesidades expresadas.

(3) Confiar en el saber hacer del grupo, en sus vínculos afectivos y la puesta en marcha espontánea de cuidados.

(4) Una vez acabada la actividad, en un entorno íntimo, preguntar si se necesita hablar de ello, o hacerlo en otro momento, tanto individual como grupalmente.

(5) A posteriori, búsqueda y compartición de recursos públicos (que no conlleven contención ni farmacológica ni mecánica) en su entorno más inmediato, si así lo requiere la persona.

* Tiempos y escalas coherentes: dejar claro para todas las personas participantes cuáles son los límites de la actividad, medir las expectativas y los resultados en función de ello, para minimizar la autoexigencia y el malestar, si no se llegan a cumplir unas expectativas idealistas.

Dinámicas

Partiendo de la idea de que estas pautas se pueden adaptar, escalar y adecuar a diversos contextos, variando las dinámicas según el nivel de vinculación entre los participantes y hacia la actividad, queremos compartir unas dinámicas cuya utilidad hemos detectado a lo largo de la experiencia adquirida hasta la fecha, en particular:

* Dinámica de presentación - «Amuletos»:

Cada participante se presentará a través de un amuleto: un objeto traído para la ocasión o un símbolo elegido entre una variedad a disposición, al que se le atribuya cierto poder sanador o que conecte con algo importante. Al traer (o elegir), enseñar y explicar qué le conecta con el objeto, las persona decide compartir una parte de

LA METODOLOGÍA – UN ESPACIO MÁS SEGURO

su ser con la que se conecta cómodamente, sin tener necesariamente que contar algo específico o personal de sí misma o de su historia.

* Dinámica previa para la creación del pacto de cuidados - «Mi lugar de seguridad es...»:

Cada participante compartirá con el grupo lo que conforma un lugar de seguridad para sí mismo, en el ámbito espacial, sensorial, inmaterial y emocional, con el fin de asentar las bases para la creación de un espacio colectivo lo más seguro posible, en función de las necesidades individuales compartidas.

* Pacto de cuidados:

codiseñar las pautas de seguridad con el grupo de convivencia, en función de lo mencionado anteriormente. Algunas sugerencias como punto de partida: minimización de las violencias, uso del aviso de contenido sensible, respeto de los tiempos, de las emociones y de las experiencias compartidas, minimización del juicio, etc.

* Dinámica posterior a las actividades —«Digestión»»: posibilitar un espacio de puesta en común a posteriori, para permitir asentar las emociones y reflexiones destapadas. Se recomienda arrancar las sesiones con una dinámica de digestión enfocada en la sesión anterior.

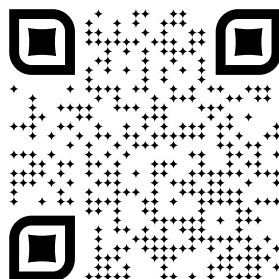
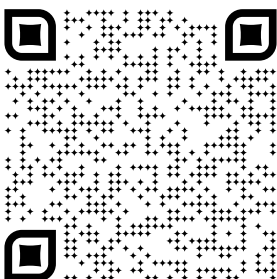
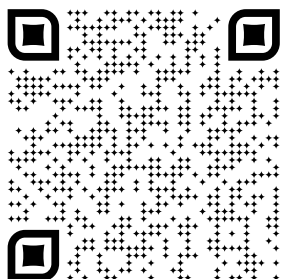


Si quieres ampliar información, puedes escanear los códigos QR de aquí abajo:

* el primero te redirigirá al recurso pedagógico «Salud mental y adolescencia». Estos visionados son un lugar de seguridad, con una propuesta práctica inspirada en el archivo audiovisual experimental de Hamaca;

* el segundo, al cuadernillo metodológico resultante de Voces Majaras, un ejercicio de sonido experimental en relación con la escucha de voces, también en formato «tarot», pero más reducido que este vademécum;

* el tercero, a la cuenta de Instagram de Locus* (@proyectolocus), a cuyas publicaciones e historias destacadas te invitamos a echar un vistazo, pues conforman un relato del modus operandi del proyecto en diferentes circunstancias y actividades.



EL TALLER – EL TAROT Y LO COMUNITARIO

locus subvierte el concepto «lugar de seguridad»*

Dicho lo anterior, nuestro objetivo nuclear siempre es el de subvertir el concepto «lugar de seguridad» a través de diversos lenguajes creativos contemporáneos y reivindicar la convivencia con la locura basada en el apoyo mutuo; despertar el interés creativo/cultural como una manera de comprensión y afrontamiento de la convivencia con problemas de salud mental alejada de su hipermedicalización.

En el caso de este taller, es un «tarot» lo que se transforma en un «lugar de seguridad».

Y, a su vez, el tarot se crea a partir de la técnica pictórica del collage, la cual nos invita a «pensar con las manos», a bucear en nuestros sentires para darles respuesta y lugar a través de la composición cuidadosa de una obra plástica uniendo fragmentos de imágenes, textos, etc. de procedencias diversas y, en ocasiones, con la necesidad de desbordar las fronteras del lienzo.

Pero no solo la «cultura comunitaria» es el terreno fértil que invoca e involucra a un grupo vulnerabilizado de personas con las que resuena la descripción del taller y, alentadas por nuestra guía, son ellas las encargadas de regar el proceso comunitario, de ir construyendo la confianza y el sentimiento de pertenencia a través del disfrute colaborativo del proceso creativo, en definitiva, de ir construyendo el taller como un «espacio más seguro». El confabular y crear juntas tiene el poder de detonar la transformación de un grupo de personas desconocidas en un aquelarre cicatrizante.

La creación individual de una carta —y la creación colectiva de una baraja— del tarot es un ejercicio de enorgullecimiento majara en el que la herramienta conceptual de lo mágico y la herramienta creativa del collage se cruzan y entrelazan para visualizar, transitar, suavizar, canalizar y colectivizar nuestra convivencia con la locura o el sufrimiento psíquico.



Las participantes de la actividad que se realizó en el Centre d'Art la Panera de Lleida, creando sus cartas.



Las mismas participantes, posando con sus cartas.



Les participantes de la activitat que se realitzà en el CCCB: Centre de Cultura Contemporània de Barcelona, reflexionant sobre el término «lugar de seguridad».



Les mismes, posando con sus cartas en una de las salas de la expo «Como una máquina de coser en un campo de trigo» sobre Francesc Tosquelles.

EL TAROT – LA BARAJA

un ejercicio reflexivo y creativo para descubrir lo oculto de nuestros malestares

«El arte del Tarot» trata de introducirse en las capas más inaccesibles de la mente a través de imágenes que adquieren un simbolismo especial y conforman un conocimiento imaginativo de las cosas, alejado de la razón dogmática.

Esta baraja surge del hacer un ejercicio reflexivo y creativo para descubrir lo oculto de nuestros malestares e invocar un porvenir abundante. En este caso, pues, el tarot no es solo una herramienta para la adivinación, sobre todo lo es para llevar a cabo un proceso catártico, de disfrute social y aprendizaje recreativo, con menos miedo al estigma, con más celebración de quienes experimentamos lunáticamente el mundo.

Cada carta se transformará en un amuleto propio para alejar el mal y propiciar el bien en picos de sufrimiento; todas las cartas juntas se transformarán en un tarot que puede ser la base común para desvelar lo oculto e imaginar lo futuro de nuestra lucha contra el dolor.

Independientemente de los textos y los silencios que acompañan a las cartas, invitamos a que cada cual dé un significado a estos símbolos según las sensaciones que le evoquen para, así, atender a la propia intuición y semblanza, que dibujen un autorrelato honrado.



LA BARAJA – “ESTA CARTA MANIFIESTA MI DOLOR”

Los siguiente 16 naipes nos apremian a ahondar en nuestros dolores, ponerlos a la vista y sobre la mesa, de cara a visibilizar la convivencia con el sufrimiento psíquico —lo que se invisibiliza sistémicamente—, para atenderlo, transitarlo, canalizarlo a través de su objetualización artística y suavizarlo a través de su colectivización.

Las cartas que van acompañadas de una descripción son la continuación de los puntos suspensivos de la siguiente oración:

«esta carta me ayuda a visualizar mi dolor, en momentos de sufrimiento psíquico la puedo mirar o acariciar para darle lugar y, así, tomar conciencia y agencia sobre él, desvelar su parte oculta y...»



CONSTANTE
∞ AUTOGNOSIS



obsessiva

els monòlegs interiors

la seva mirada

El cuerpo

cuerpos

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

Intento tapar-me els ulls

desbordada

els ulls.

ESTA CARTA
MANIFIESTA MI DOLOR

constante autognosis

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

∞ 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 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.

∞ 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



COMPRO
ORO
INFORMATIVO

COMPLOT

COMPLOT

Lo scato

EL SALTO

el salto

...



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.



escuchar a los muertos

...

∞ FRÁGIL

PLORAR-NOTOT

SENTIR



PVE

HIJOC

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.]



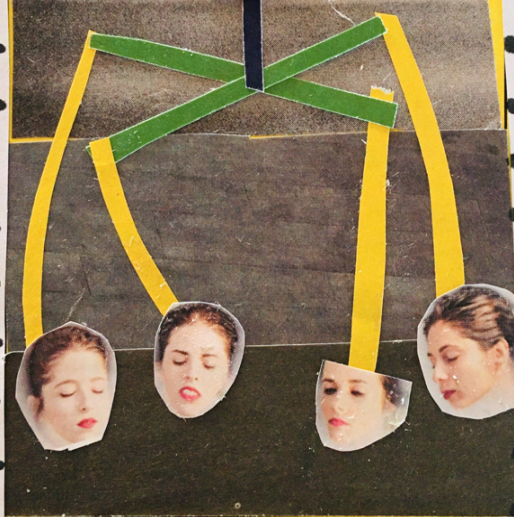
la crucifixión

...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 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.

∞ 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 experiencio.
Un cuerpo a veces ajeno, a veces cargado de
autoviolencia, excesivamente conectado a la mente,
que se agota y se aburre.

∞ LA VULNERABILIDAD



ESTA CARTA
MANIFIESTA MI DOLOR



∞ PARTRIAQ

MANIFIESTA MI DOLOR

patriarcado

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



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.

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.

•••

...



LA BARAJA – “ESTA CARTA ES MI LUGAR DE SEGURIDAD”

Los siguiente 21 naipes nos apremian a imaginar nuestros deseos, a no perderlos de vista, a transitarlos como ruta y como cúlmen.

Inintencionadamente, algunos nacen como respuesta a los dieciséis dolores, otros, no. Así, en este vademecum prevalece el bienestar.

Las cartas que van acompañadas de una descripción, continúan a los puntos suspensivos de la siguiente oración:

“esta carta es un lugar de seguridad portátil, en momentos de sufrimiento psíquico la puedo mirar o acariciar para sentirme mejor y conectarme con...”





ESTA CARTA ES MI
LUGAR DE SEGURIDAD

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.

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.

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

∞

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 como un verso que libere mi alma, cómo 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.

∞ *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

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.

∞ SHAKE



PRESENT



SPEAK



ESTA CARTA ES MI
LUGAR DE SEGURIDAD

shame

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

Trilogía del alma

"TERNURA:

tiempo,

búscate

Si tú te miras, ¿qué queda?

el horizonte,

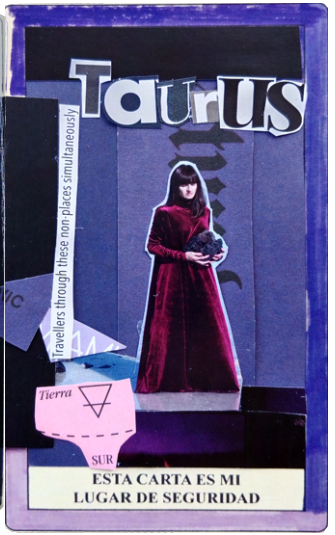
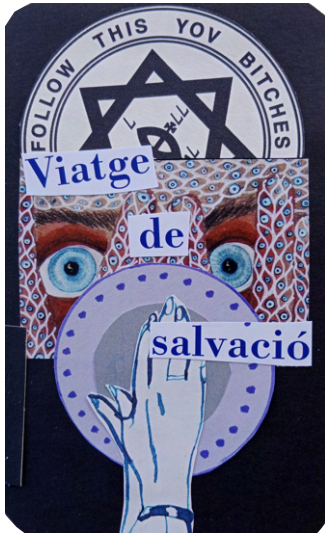
raíces,

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: pregunta't, dona't permís.
Raíces: d'on vens, que et dona força per seguir.
Horizonte: la meta.
Misterio de las aguas: la mar, la teva pau.

[...la calma, el espacio para parar.
Tiempo: darse tiempo para entender.
Ternura: la esencia que te mueve.
Buscate: pregúntate, date permiso.
Raíces: de dónde vienes, qué te da fuerza para seguir.
Horizonte: la meta.
Misterio de las aguas: el mar, tu paz.]



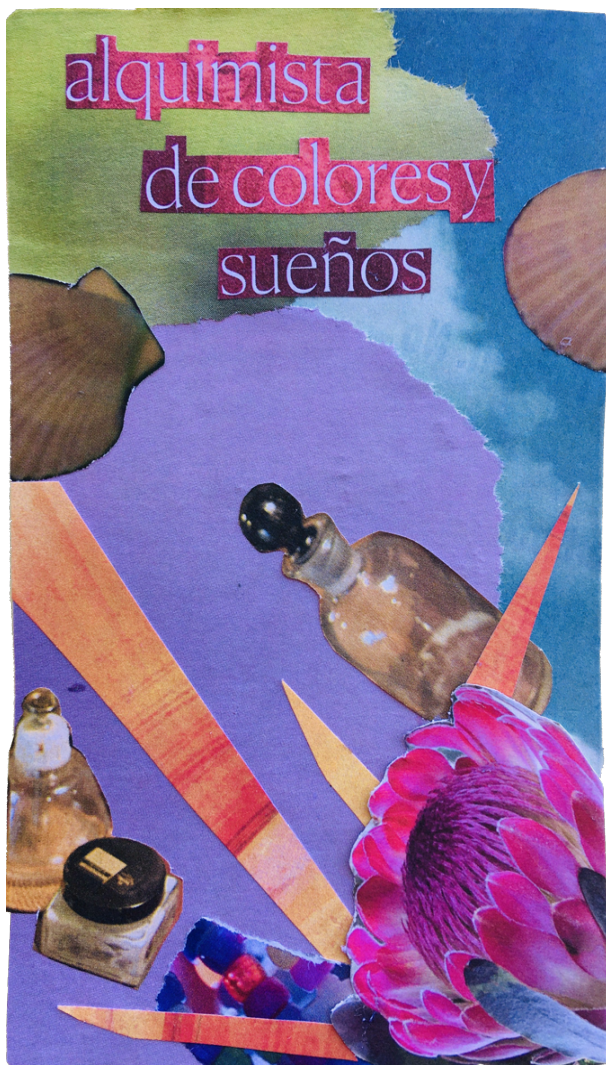
viatge de salvació

[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.

alquimista
de colores y
sueños



*alquimista de colores y
sueños*

...

∞ 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.

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 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 JARDIN DEL UNIVERSO

ESTA CARTA ES MI
LUGAR DE SEGURIDAD



el jardín del universo

...

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 videocreador 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.

∞ 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 resistencia

...



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.



•••

...



•••

...



Les participants de Barcelona, en una de las salas de la exposición, alrededor de la tirada conclusiva, reflexionando sobre el lugar del taller en el muestrario de la obra de Tosquelles expuesta en el CCCB.



La susodicha tirada conclusiva.

LA BARAJA – TIRADA CONCLUSIVA

«¿cuál es el lugar de un taller como éste en una exposición como la de Francesc Tosquelles, cómo la afecta?»

En el caso de la actividad llevada a cabo en el CCCB, decidimos lanzar una pregunta consensuada al tarot que habíamos cocreado entre todas las personas participantes. Consideramos potente este ejercicio, dado el influjo de la energía del sentimiento de pertenencia de la pequeña comunidad que creamos en dos fines de semana y de la propia exposición que estábamos visitando: «¿Cuál es el lugar de un taller como este en una exposición como la de Francesc Tosquelles, ¿cómo la afecta?»

Buscamos una respuesta figurativa ligera, teniendo en cuenta que en el grupo de personas que nos reunimos a su alrededor existe el deseo o poder de la abstracción o el detalle en su análisis.

Por eso, optamos por una «tirada simple»: después de barajar las cartas con la pregunta en mente, sacamos las 3 primeras;

- * la carta de la izquierda representa el momento presente, nuestro punto de partida,
- * la carta del medio representa el camino sugerido a tomar que, finalmente, nos lleve hacia
- * la tercera y última carta, la de la derecha, que representa la meta, la conclusión.

Finalmente, hemos decidido no desvelar el misterio de lo que concluimos, aunque para nosotros, los tres naipes de la anterior página hablan por sí solos...

Y a ti, ¿qué respuesta te da esta tirada? Si quieres, nos lo puedes compartir, y más subiéndolo a tus historias de Instagram y nombrando a @proyectolocus. ¡Nos encantará sumar miradas externas y a posteriori a todo lo que supuso este taller!



Así pues, esperamos que este vademécum sirva:

- * para encontrar significados más profundos (en lo social, en lo creativo, en lo mágico y/o en lo personal)
- * para hacerse preguntas:
 - ¿Cuál es la reacción inicial (irreflexiva) ante el sufrimiento, y ante una tirada?
 - ¿Qué interpretación se hace de la locura, y de las cartas?
 - ¿Qué reflexiones ha despertado? ¿Qué acciones se tomarán a partir de ella?
- * para registrar lecturas, apuntar patrones, que sean guía en la navegación de la locura y/o en la disrupción del statu quo



LOCUS* – ESTE TAROT ES
UN LUGAR DE SEGURIDAD *

*vaad
em
ecu
m*

UNA GUÍA SOBRE
SALUD MENTAL
CRÍTICA, ESPACIOS
MÁS SEGUROS,
COLLAGE Y MAGIA

LOCUS* – ESTE TAROT ES
UN LUGAR DE SEGURIDAD *

vaad em ecu m

UNA GUÍA SOBRE
SALUD MENTAL
CRÍTICA, ESPACIOS
MÁS SEGUROS,
COLLAGE Y MAGIA