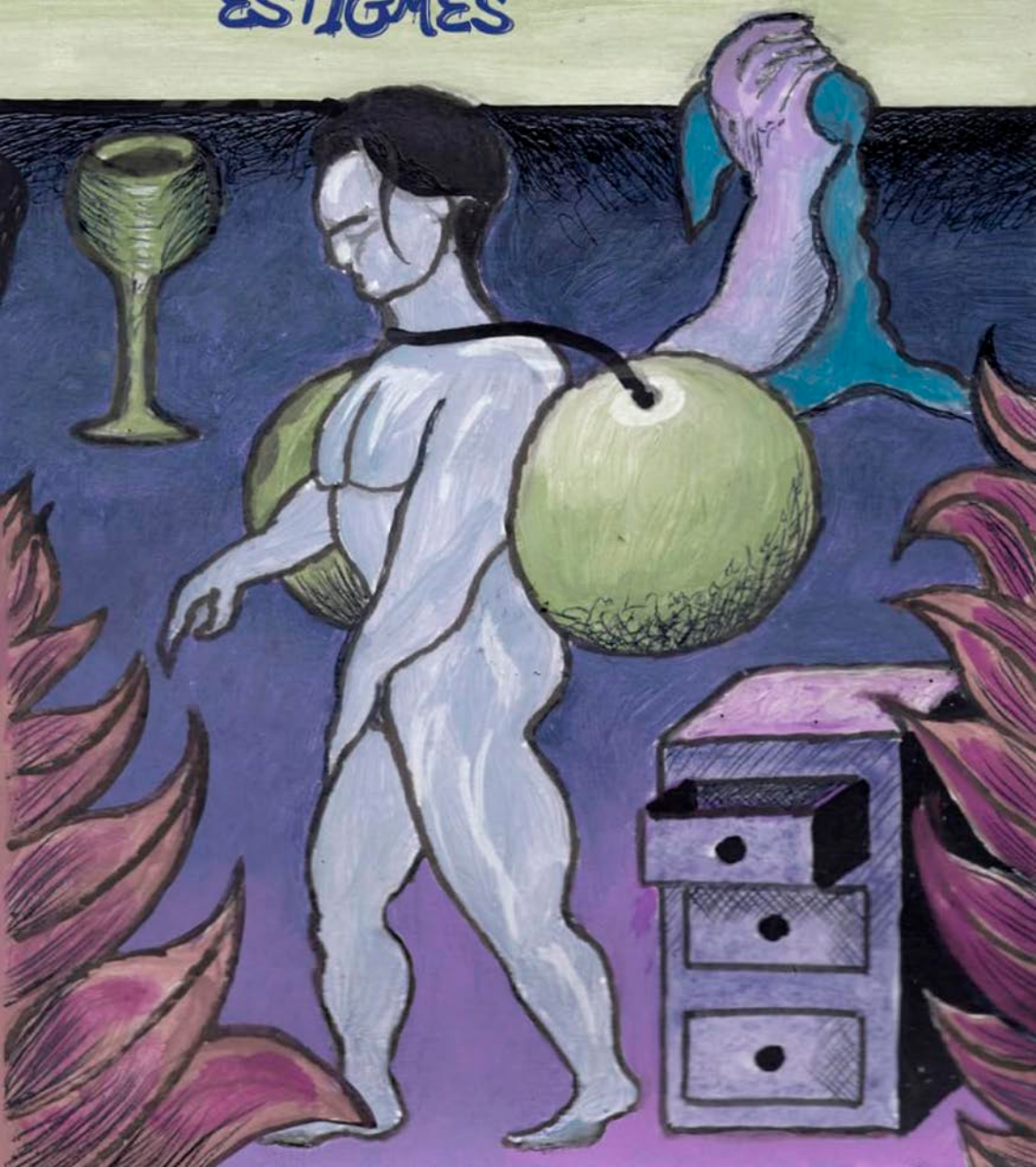


LUXATIKA

ESTIGMES



Som Lunatika

Som persones que hem estat **diagnosticades** amb una malaltia mental, som persones que patim els **estigmes** que això **comporta**, que tenim una manera de ser que sembla que no encaixa amb la normalitat imposada.

També som persones amb una **alta sensibilitat**, creatives, ens agrada expressar-nos a través de l'art. Tenim experiències de viatges (brots) que ens fan veure la vida des d'un altre punt, on alguna cosa dins nostre sent la urgència d'expressar-se. Sabem què és tenir un viatge d'aquests, **en tenim l'experiència i podem ajudar a entendre-ho**. Tenim l'empatia i la sensibilitat per veure i entendre a qui ho pateix. Sabem que podem ajudar i aportar coneixement perquè volem que se'ns entengui i **trencar el mur** que ens separa.

El nostre propòsit és donar-nos a conèixer i trencar aquests estigmes que ens **travessen** i ens perjudiquen en el nostre dia a dia. Creiem que el nostre col·lectiu ha de guanyar visibilitat, necessitem explicar el que ens passa i que la resta de la població ens escolti per conèixer-nos les unes a les altres i escurçar aquesta distància que ens separa i que, ara mateix, sembla quasi insalvable.

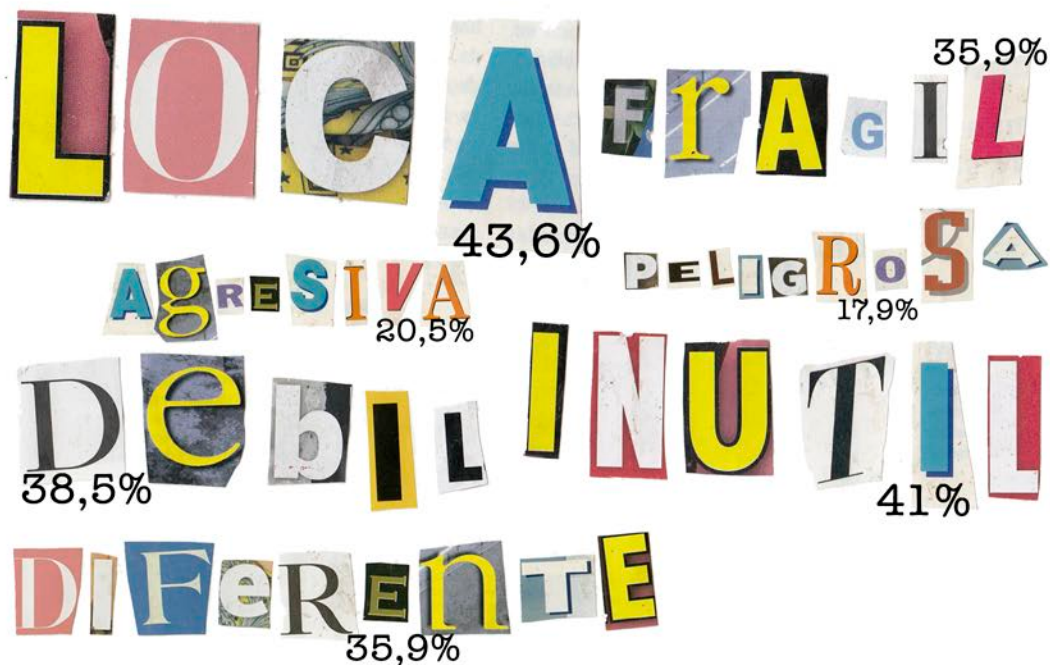
Aquest fanzine vol ser un altaveu per poder reflexionar sobre la nostra problemàtica, però

no només això. Vol parlar sobre la **diversitat**, sobre poder ser una persona diferent, amb perspectives diferents, i sobre la necessitat de permetre aquesta diferència.

No volem curar-nos per deixar de ser nosaltres mateixes, volem ser nosaltres mateixes i que se'ns entengui i respecti. Tenim moltes coses a dir i a aportar, **la diversitat de ments fa que el món sigui més interessant**.



¿Cuáles de los siguientes estigmas has sufrido?



¿Alguna vez te sientes o te has sentido así?

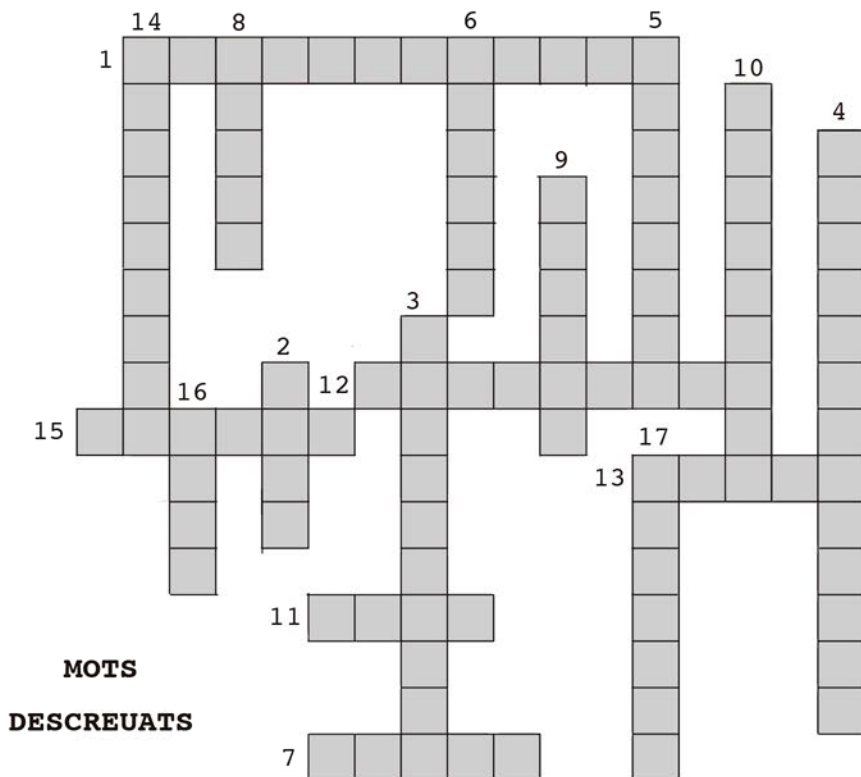


¿Cómo te sientes teniendo tu problema de salud mental?

perdida y agotada
desatendida cansada
MAL, nunca
más volveré a
ser la misma
mi vida no tiene
ningún sentido
triste
Sigo aprendiendo
cada día
Tengo necesidad
algunos, personas de apoyo
JUZGADA
apavorada DEBIL

¿Qué ha cambiado en tu vida desde que tienes diagnóstico?

he aprendido Apatía
AFRONTO Inactividad
LA ENFERMEDAD ostracismo
EN PRIVADO
NADA
solucionado
nada ha
cambiado
Vivo + intranquilo
me sirvo para nada
ya no soy la misma
me limita no me adapto
a la sociedad
debido a mi
enfermedad
NUNCA MAS
PERSONA
que he dejado
trabaja
qué ha
de
tocarme
NUNCA PUEDO
TENER RAZÓN
mi?



MOTS

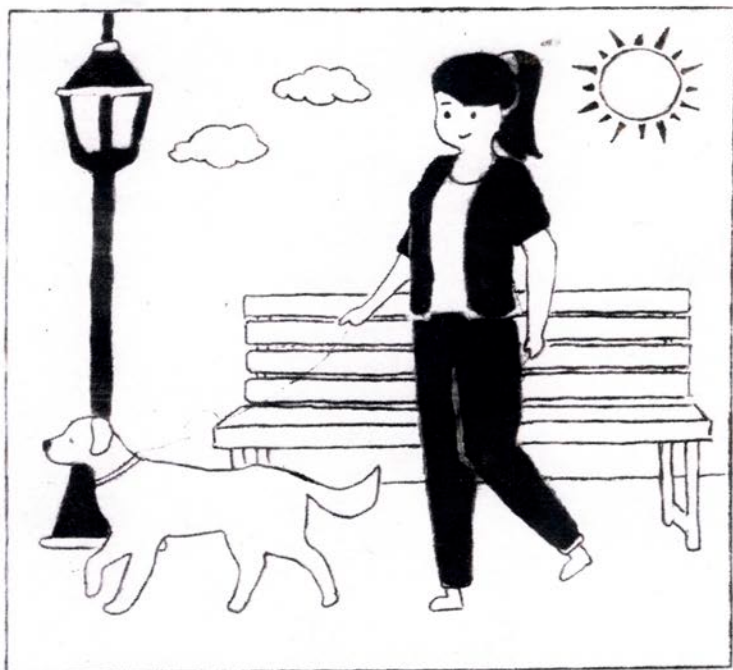
DESCREUATS

- 1- Vigila tu bolso que a lo mejor te desaparece algo
- 2- No da un palo al agua
- 3- Si no se la toma, corre!!
- 4- Es muy raro, no lo entiende nadie
- 5- No te acerques que puedes acabar en el hospital
- 6- Pobrecito, no va a llegar a nada
- 7- No sabe sumar dos más dos
- 8- Da gracias a que se duche
- 9- Con cualquier cosa que le digas se pone a llorar
- 10- No le enfades que tiene la mecha corta
- 11- Tienes que ver como se pone cuando no toma la medicación
- 12- Que se inventa las cosas que dice
- 13- Cuando lo ves hablar solo
- 14- No se levanta de la cama, está hundido en la miseria
- 15- Algo que no llegará a ser nunca
- 16- No es normal
- 17- Loca de atar

1-Desconfianza 2-Vago 3-Medicación 4-Incomprendido 5-Peligroso
6-Inútil 7-Tonto 8-Sucio 9-Fragil 10-Agresivo 11-Loco 12-Menti-
roso 13-Brute 14-Depresivo 15-Normal 16-Raro 17-Bipolar

Encuentra las diferencias

CÓMO SOMOS



CÓMO NOS VEN

... / ... / ...

EN UN IDEAL DE SOLIEDAD ME GUSTARÍA SER TRATADA CON COMPASIÓN Y EMPATÍA.

SUEÑO CON UN MUNDO DONDE LA DIVERSIDAD SEA CELEBRADA Y DONDE CADA INDIVIDUO SEA VALORADO POR SU ~~INDIVIDUALIDAD~~ ^{PERSONALIDAD} Y NO POR SU ORIENTACIÓN SEXUAL O VALORES PARA CARACTERÍSTICA.

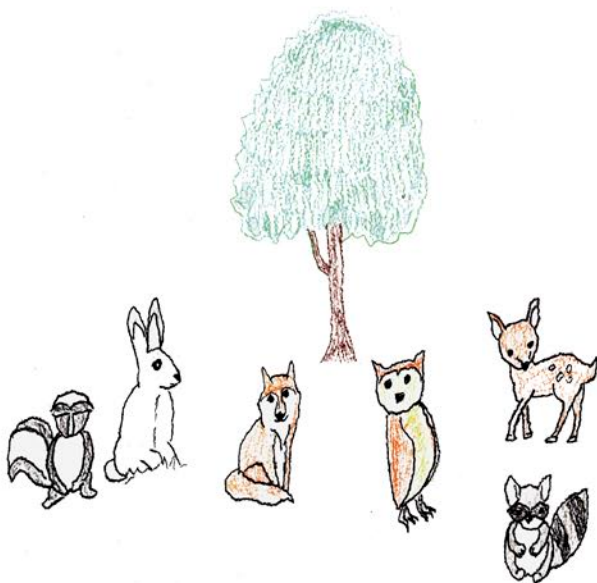
EN ESTA SOCIEDAD IDEAL CADA PERSONA SERIA TRATADA CON
DIGNIDAD Y SE LE OFRECERIA EL APOYO NECESARIO PARA ~~PODER~~
PODER DESARROLLAR SU MAXIMO POTENCIAL, SIN TEMOR AL
RECHAZO O LA DISCRIMINACION

EN MI VISIÓN DE UNA SOCIEDAD SIN ESTIGMAS, AMPLIO
VER VISTA Y TRATADA POR QUIEN SON LEARNIENTE, NO
POR ESTEREOTIPOS O PREJULIOS.

Había una vez, en el bosque, un árbol llamado Olmo, conocido por su imponente altura y sus robustas ramas que se extendían hacia el cielo. A sus sombra, los animales del bosque se reunían para encontrar consuelo y protección.

Un día, una enfermedad invisible y maligna se propagó por el bosque, afectando a algunos de sus habitantes.

Entre ellos estaba el zorro, que solía ser astuto y juguetón, pero ahora se encontraba atrapado en las garras de la enfermedad mental.



A medida que el zorro luchaba en silencio contra su tristeza, los otros animales empezaron a susurrar y murmurar. Temían acercarse al zorro, creyendo que su enfermedad era contagiosa y peligrosa. Se alejaron, dejándolo solo en su dolor.

Olmo observando la situación desde lo alto, sintió tristeza por el destino del zorro. Sabía que la enfermedad mental no era motivo para el rechazo y el aislamiento. Decidió tomar acción y hablar con los demás animales del bosque. Reuniéndolos a todos bajo su sombra, Olmo compartió una historia sobre la importancia de la comprensión y la empatía. Explicó como el estigma solo aumentaba el sufrimiento de aquellos que ya estaban luchando con enfermedades mentales, haciendo que se sintieran aún más solos y desamparados.

Los animales del bosque reflexionaron sobre las palabras del Olmo y comenzaron a cambiar su actitud hacia el zorro. En lugar de ¿? Ofrecieron su apoyo y comprensión. Lo animaron a buscar ayuda y lo acompañaron en su camino hacia la recuperación.

Con el tiempo, el zorro comenzó a curarse, gracias al amor y la solidaridad de sus amigos del bosque y, aunque la enfermedad nunca desapareció por completo, aprendió a vivir con ella.

Y así, el bosque se convirtió en un lugar de inclusión y aceptación, donde las diferencias no eran motivo de rechazo, sino de unión y fortaleza. Y el árbol Olmo, con su sabiduría y compasión, se convirtió en un símbolo de esperanza para todos los que luchaban contra el estigma de las enfermedades mentales.





Tengo trastorno bipolar

¿Ah sí? ¡Pues no lo aparentas!

¿I cómo te imaginas a una persona bipolar?

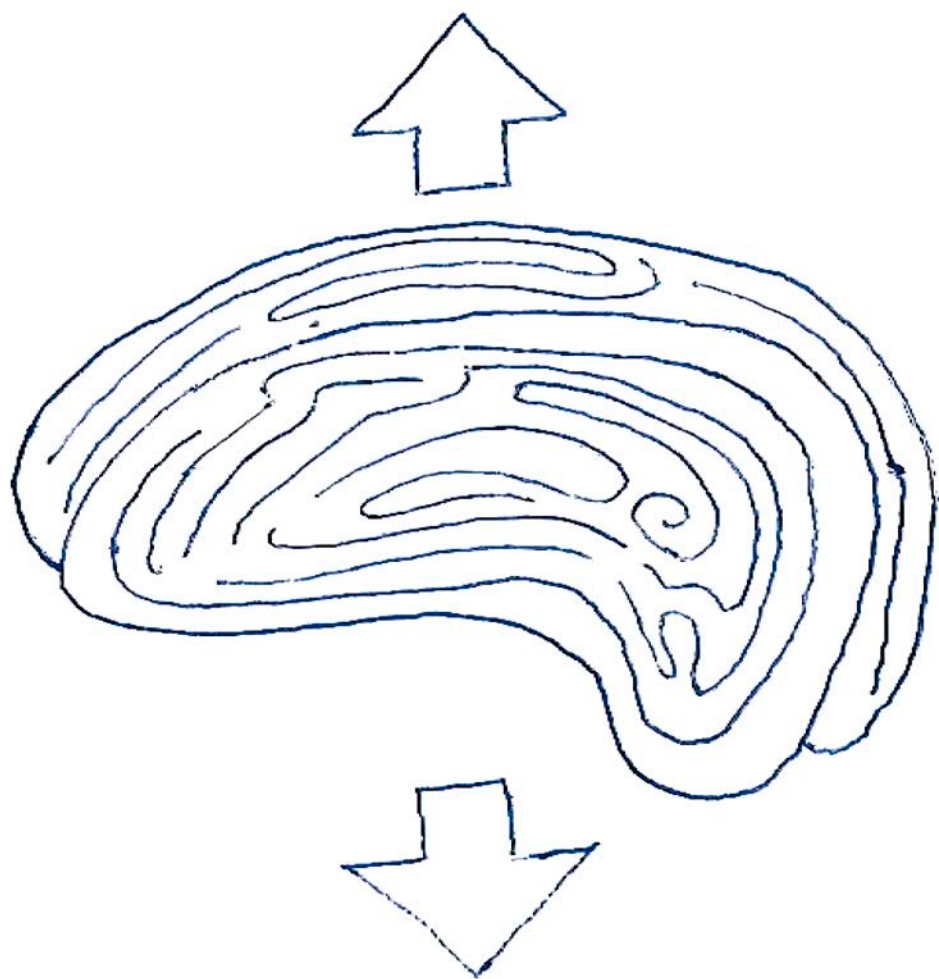


Tenia vint anys quan tot va començar
i fins als quaranta vaig estar ingressant
pels brots psicòtics i per episodis depressius
que m'havien portat a voler deixar de viure,
tot era molt confús, estrany, convuls, molt rar,
des dels quinze vaig deixar que les drogues
m'obriessin les portes de la percepció
i les dels centres psiquiàtrics també,
fa trenta-cinc anys que escric poesia,
els versos m'han salvat moltes vegades,
poder expressar allò que sento, treure-ho.

Ara ja fa nou anys que no em tanquen
i tampoc ho demano com altres cops,
la vida sembla que per fi somriu
i jo em deixo du pel seu riu
fins arribar a la mar
del teu somriure,
de les ganes de ser,
d'existir malgrat tot,
i serem ona, som persona,
per sobre de tot som animals
amb la ment salvatge, irreductible,
saltarem els murs que ens posin,
aconseguirem fer realitat somnis
que fa massa que els tenim dormint
en una letargia que vol veritat,
ser cert com a ésser despert
que vol anar molt més enllà.

Fa molt temps que ho volem,
estar lluny de l'angoixa
i el sistema empresona
tants desitjos, tants anhels.

Brots psicòtics caòtics,
estats alterats de consciència,
bipolaritat, eufòria i depressió,
però seguim la lluita amb passió.



NO SÉ COMO ACTUAR
CUANDO ESTÁ ASÍ.
ME INCOMODA!

QUE CHICA
MÁS RARA...



¡SE LE VA
LA OLLA!

¿PERO PORQUE HABLA
TANTO? ¡Y TAN RÁPIDO!
DIVAGA UN MONTÓN.
¡ES INSOPORTABLE!

Què és el que vull? Un **espai** on tenir el temps i l'acompanyament per viatjar al meu ritme i on deixar que el patiment psíquic faci el seu procés o prendre i confiar en els fàrmacs per tornar a la “realitat”?

I si vull aquest espai on es pugui expressar l'experiència del **viatge**, llavors l'hem de deixar ser. I deixar que els guies del viatge em guiïn en aquest procés **d'aprenentatge místic i psíquic**. I si hi ha algú de fora observant el meu viatge que el deixi ser, que l'acompanyi amb sensibilitat i cura.

La vida canvia quan comences a tenir viatges. Si el viatge és fort, ho desmunta tot i s'han d'anar ressituant les peces que s'han mogut, però al seu ritme.

Volem entendre'ns i per això creiem que la reflexió ha de ser col·lectiva, que el coneixement ha de ser col·lectiu, tot respectant la singularitat de cada persona. Volem trobar maneres d'ajudar-nos, crear coneixement entre totes de com integrar aquests **viatges en la societat**.

Com integrar la diversitat? Com integrar i permetre altres **móns**? De quina manera ens pot ajudar la societat a entendre aquests viatges que no controlem, que d'alguna manera se'ns disparen?

Això el que desitgem i intentem ara, a través de la **creació** i la **reflexió**





Era un dia horrible. Tenia un problema burocràtic gros. Vàrem anar a l'antic despatx del meu marit per si ens podien ajudar fent unes investigacions. Tots sabien de les meves malalties, però també del meu caràcter afable i de la nostra història d'amor. M'apreciaven.

Em vaig quedar a soles, en una sala de reunions, amb una excompanya del meu marit, i molt tímidament, em va demanar si podia parlar amb mi de la depressió.

Tenia una germana que la patia i no entenia el perquè. Jo ja podia parlar, explicar els meus sentiments, per això vaig accedir.

No entenia, repeteixo, per què se sentia tant malament. Tenia un bon marit, tenia dos fills, tenia una casa maca, tenia... tenia...

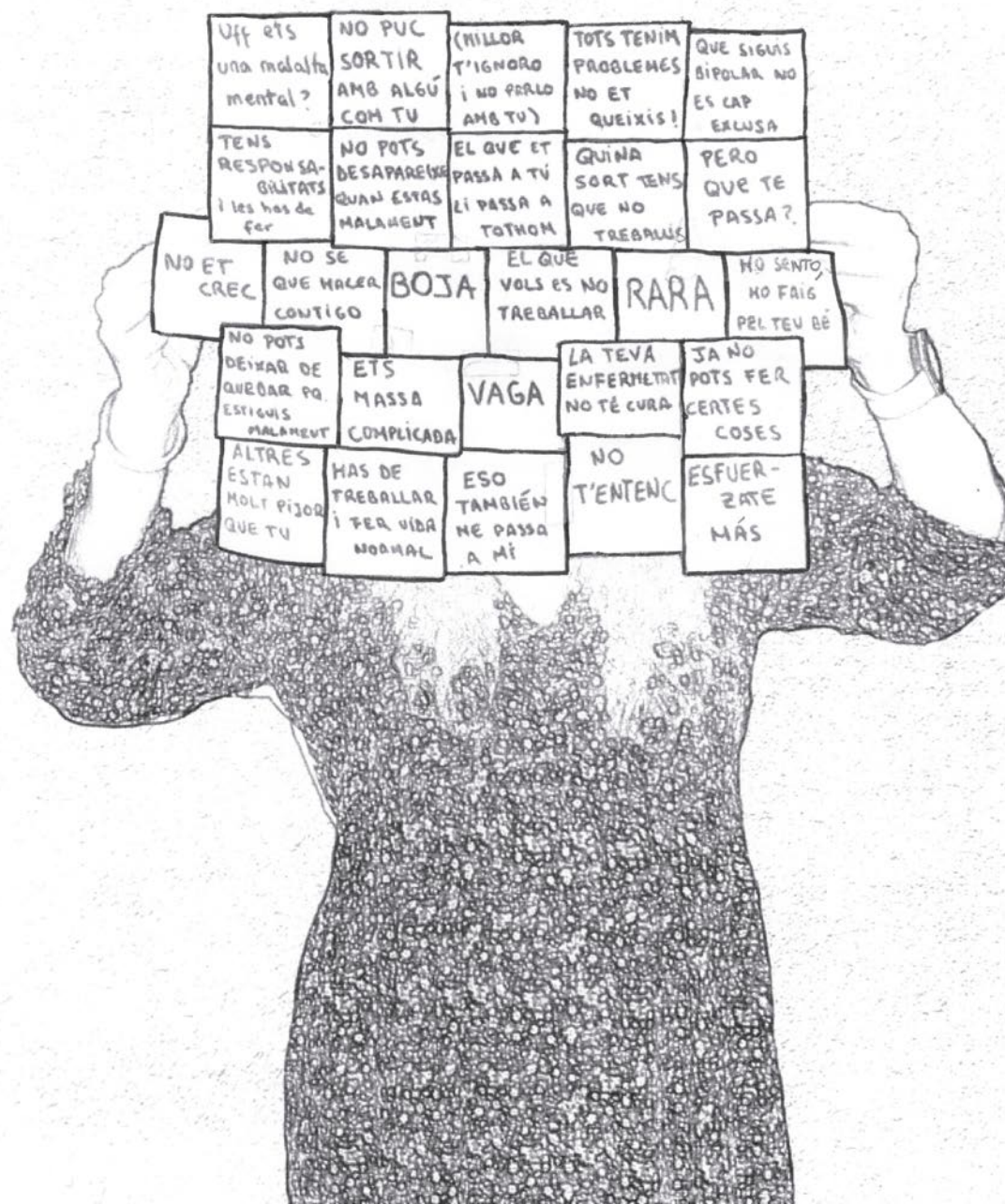
La seva germana ja sabia el que tenia, estava deprimida, no tonta. Recordar-li, només la feia sentir més culpable, com si no tingués dret, vaig dir-li. Creia que hauria de fer més coses, sortir amb el marit.

Tranquil·lament vaig explicar-li que la gent pensa que és un estat temporal, tothom sap el que has de fer. Abans d'estar així, estic segura que ha fet esforços, ha fingit que estava bé.

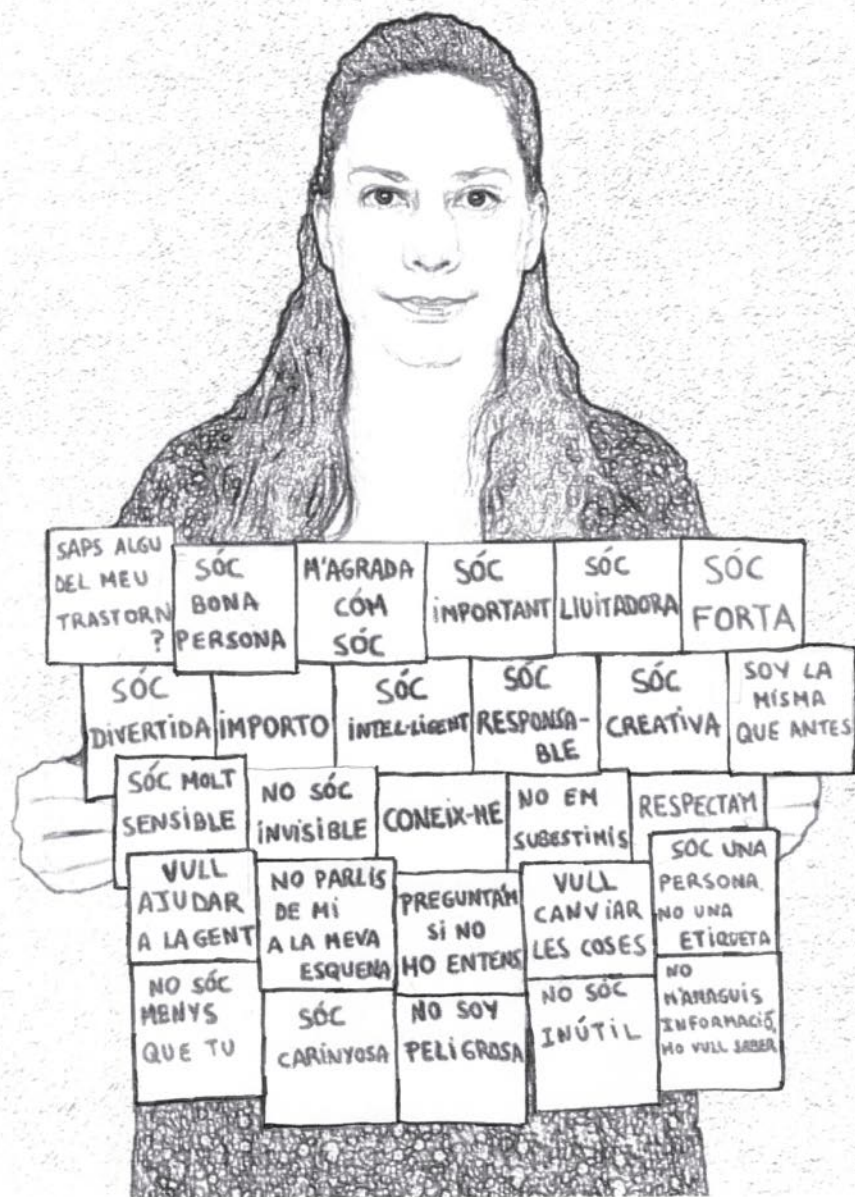
Li vaig agafar la mà i vaig dir: Si no has patit, no ho entens. Però no feia falta. Dona-li amor, companyia. La Depressió és com una càmera de fotos, a la qual se li ha espatllat l'objectiu. Ho veus tot desfigurat o negre. I fins que l'arreglen, l'únic que fas es respirar.



No em tractis així



Abans coneix-me i
descobreix com sóc





Un projecte d'Alterarte

Equip de llunàtics:

Paula

Sònia Ruiz Plaza

Eulàlia Torné Morató

Lidia Fané

Marc Trujillo Llaràs

Satèlits col·laboradors:

Jose

Pepe De la Vega

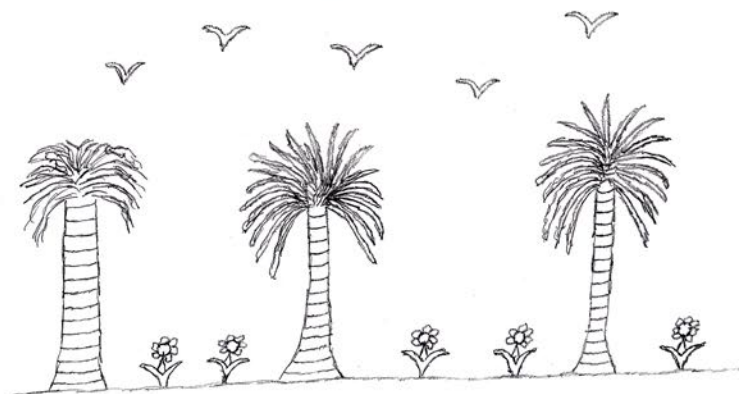
Dani

Marga

Jesús Galán

Il·lustració de portada:

Rafa



Un projecte d'Alterarte

Centre de Formació i Prevenció

www.alterartecfp.org

alterarte@cfpmaresme.org

@alterartecfp

692834412

