# LOCUS ✳

## PROMOTORAS/ES

Ana CSC, Nada Colectivo (Francesca Alessandro, Caterina Gallerani), Agrupación de jóvenes profesionales de Salud Mental (Álvaro Cerame, Duna González)

## COLABORADORAS/ES

Casa de Crisis para Mujeres (Olaia Fernández, Elena Gutiérrez), Centro Municipal de Salud Comunitaria Puente de Vallecas, Eli Zapata, Iris Hernández (Espacio Interrogante), Flipas GAM (José Vázquez, Víctor Sánchez), Inés López, Isabel Sanz, Sara Cañas, Tania Dieguez.

## CONTACTO

hello@nadacolectivo.com / CMSC de Puente de Vallecas (Calle Concordia, 15) /
https://www.experimentadistrito.net/locus-convivii/

Proyecto bajo licencia de Creative Commons Reconocimiento 4.0 Internacional

## QUÉ ES LOCUS ✳

Locus* es un atelier en el que prototipar un lugar de seguridad "desde, con y para" personas que conviven con sufrimientos mentales. Es un espacio abierto y transversal donde cultivar, a través del apoyo mutuo y los cuidados, una alternativa a la hiper-psiquiatrización de problemas individuales que, consideramos, son un reflejo de una sociedad en crisis.

Es un 'lugar de valentía' donde posicionarse por lo invisibilizado y lo negado porque también hace barrio. Es un 'lugar de reflexión y elaboración' de nuevos imaginarios que superen el binomio salud|enfermedad y reorganicen las fronteras del sentido común sobre estas etiquetas.

## SALUD COMUNITARIA Y VALLEKAS

Los malestares individuales se reflejan en nuestro entorno más próximo (la casa, el lugar de trabajo, el barrio…) y viceversa: en Puente de Vallecas el paro y el abandono escolar rondan el 20%; considerar la relación unidireccional desde la precariedad hasta el sufrimiento psíquico es importante para fomentar la salud comunitaria del barrio.

Frente a un sistema de salud mental terco y represor, buscamos los cuidados en la autogestión y el apoyo mutuo. Sentimos la responsabilidad de trabajarla desde la la potencia terapéutica y preventiva de la creatividad colectiva, de empoderarnos en su energía política [πόλις=ciudad] y así reforzar a la comunidad vallekana.

Cimentar un lugar donde autogestionar el sufrimiento mental desde la creatividad ensalza las capacidades individuales y vigoriza las comunes, proporciona satisfacción y vitalidad, mientras desestigmatiza los problemas de salud mental y genera emancipación del asistencialismo de los procesos terapéuticos.

Proyecto bajo licencia de Creative Commons Reconocimiento 4.0 Internacional

## CONFLICTO Y EXPERIMENTO

La sociedad contemporánea sigue negando el sufrimiento mental, entendiéndolo como una debilidad personal y un peligro social que hay que enmascarar. Con este enfoque, la mayoría de las respuestas proporcionadas por los recursos normativos quedan dentro de una gama de intervenciones correccionales y forzadas (terapia cognitivo-conductual, contención física y farmacológica...).

El rol de lanzadera del programa Experimenta Distrito y la atención activa de Madrid Salud a las propuestas de las vecinas nos han servido para materializar la primera fase de la idea que ya veníamos cocinando.
Hemos personificado a la institución buscando vínculos de confianza en ella. Para nosotras es clave fortalecer el tejido existente con prácticas culturales relacionales desde la colaboración con el CMSC (que es ya un 'lugar amigo' para el barrio) para continuar construyendo nuestra iniciativa apoyadas por su trayectoria madura y actualizada.

## PRESENTACIÓN Y CONCEPTO | viernes 22 de marzo de 2019

Locus* pone el enfoque en la persona considerada como complejidades circunstanciales [no en el paciente, como conjunto de síntomas]. Desprofesionalizando lo experiencial se genera un contexto colectivo en el que cada persona se siente segura para expresarse, lo que lleva a un proceso de experimentación y aprendizaje desjerarquizado, abierto y heterogéneo.

Una vez introducidos los fundamentos de Locus, nos presentamos desde las habilidades y las expectativas, y también desde las debilidades y los miedos que, verbalizadas, se convierten en fortalezas. *Ipso facto*, se genera un nivel de confianza total.
En medio de esta dinámica, se da una situación de vulnerabilidad de un compañero, el grupo reacciona con espontaneidad y serenidad, por lo tanto, el clima es de paciencia y cuidado.

Espontáneamente, volteamos el proceso creativo ordinario: teorizamos el experimento solo después de practicarlo.

Proyecto bajo licencia de Creative Commons Reconocimiento 4.0 Internacional

## HERRAMIENTAS* Y HERRAMIENTAS

La creatividad no corresponde solamente a lo artístico: reaccionar imaginativamente a un sistema psiquiátrico iatrogénico en vez de con violencia es 'desobediencia inteligente'. Por poner la empatía en el centro, lo que normalmente se adjetivaría de "raro", nosotros lo percibimos como lógico:

- No tener prisa: los programas colaborativos perpetúan los ritmos ansiosos del neoliberalismo, lo que, además de generar sufrimiento psíquico, suele dejar sin contenido al resultado. Con la ruta propuesta y los objetivos bien claros, disfrutamos del proceso pasito a pasito.
- Curiosidad: observar las situaciones con candor y respeto desestigmatiza cómo nos relacionamos con lo crítico, así, lo abrumador se transforma en afectuoso.
- Entrar pa' fuera: espacialmente, nos sentimos más a gusto en la multiplicidad del espacio abierto; y metafóricamente, redescubrir, debatir y actuar en el sistema desde las analogías y la transparencia.
- Humor: es un arma de autodefensa, un lenguaje universal y una llave para salir de situaciones delicadas por la puerta grande.
- Escuchar(se): reconocerse colectivamente en las individualidades fortalece a la complicidad del grupo de trabajo, a la perseverancia del proceso y a la credibilidad del resultado.

El proceso creativo es orgánico porque consensuamos que haya espacio para el error [entendemos que formamos parte del sistema que cuestionamos, hemos sido educados para reaccionar en base al miedo y relaciones verticales]. Locus* es también autoaprendizaje.



Para apuntar el proceso: papel, post-its, rotuladores… Para organizarlo: un grupo de Telegram, un calendario virtual compartido, una carpeta de almacenamiento en la nube… Para prototiparlo: máscaras, témperas, cuerdas, bolsas de tela serigrafiadas… Para energizarlo: ¡agua, café y comida nutritiva!

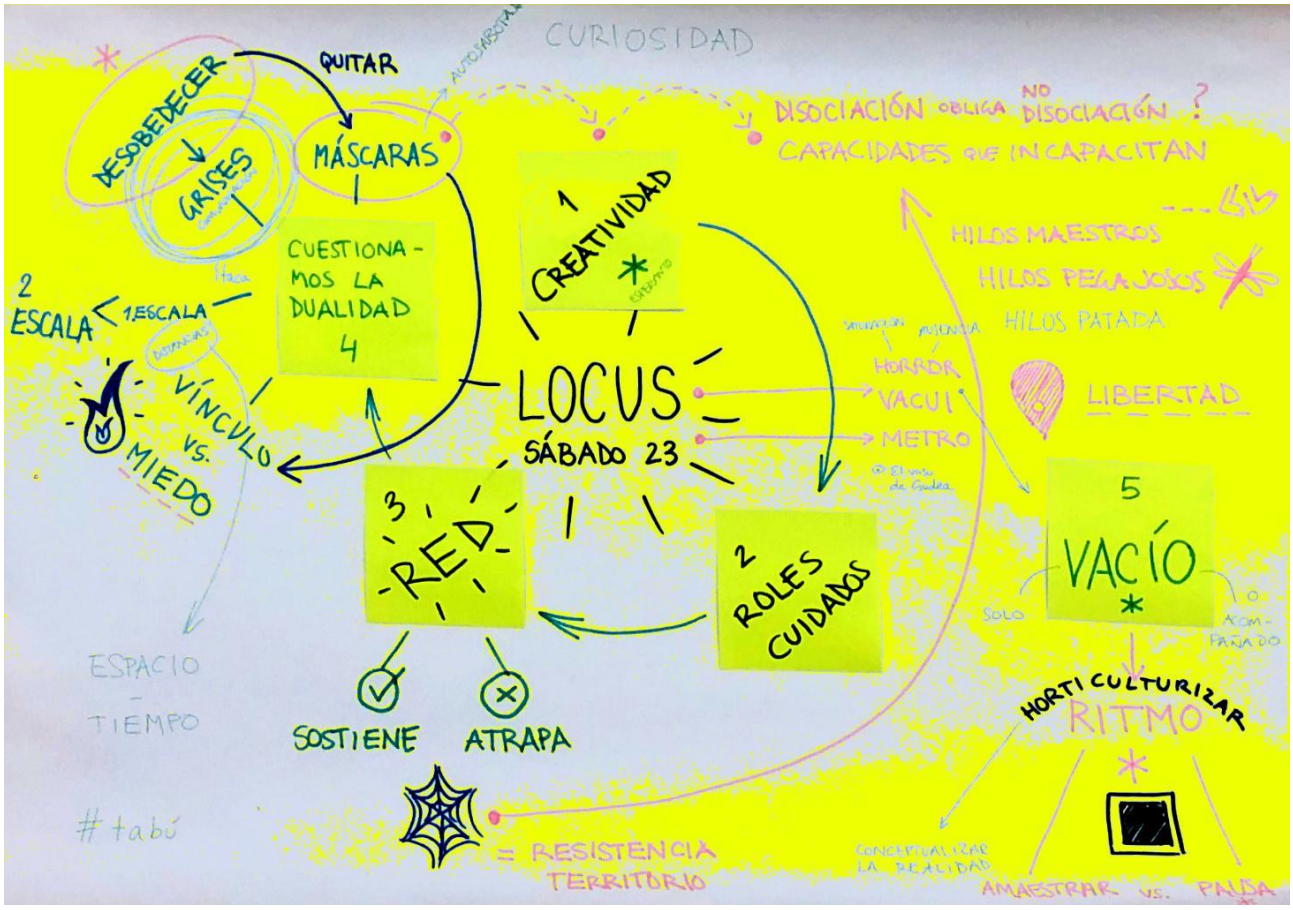
Proyecto bajo licencia de Creative Commons Reconocimiento 4.0 Internacional

## CREATIVIDAD Y SÍMBOLOS sábado 23 de marzo de 2019

Sábado de tertulia, de café y cigarrillos, de cuestionar la linealidad progresista de los procesos capitalizados, de justicia poética...

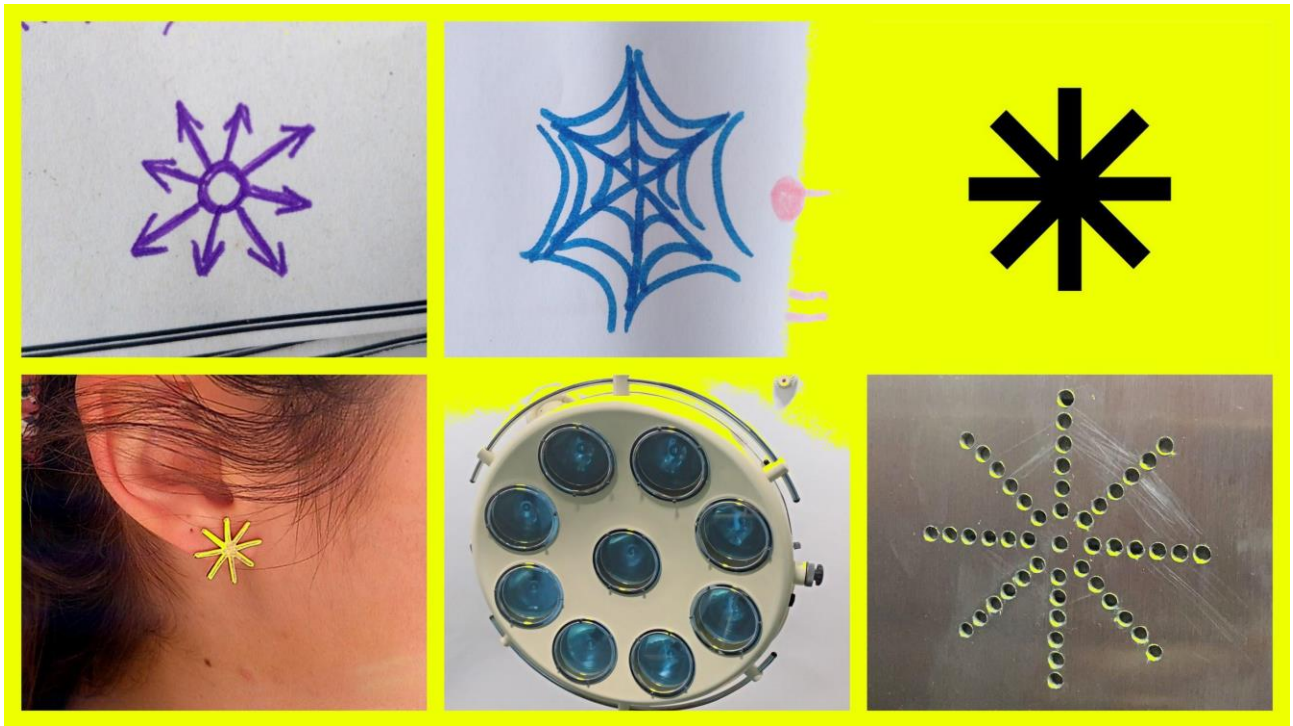
Expandimos la definición de "lugar" y se asocia un objetivo con cada uno de los términos:
· Lugar como sensación → El propio proceso de trabajo se ha convertido en un lugar de seguridad donde nos sentimos a gusto y con confianza tanto para expresarnos como para retraernos. En la continuidad del proyecto queremos tratar de mantener este equilibrio.
· Lugar como estímulo → Todas tenemos un llavero con el mismo dibujo, y funciona como un talismán: cuando lo tocamos, nos transporte al momento y la red de seguridad que hemos creado tan espontáneamente.
· Lugar como espacio → Necesitamos un lugar mixto (abierto y recogido, público e íntimo) para seguir pensando las actividades asociadas a Locus*. Por el momento, queremos darle voz a realidades invisibilizadas que también hacen barrio: jóvenes migrantes sin techo, prostitutas, abuelas que viven solas……

Proyecto bajo licencia de Creative Commons Reconocimiento 4.0 Internacional






Inspiradas por varios de las claves que han surgido en la tertulia, diseñamos un logo representativo del proyecto. El asterisco, además, se emplea para indicar la llamada a una nota de pie de página; pues *locus* es 'lugar', y también 'loco', y también 'autocontrol'... ¡Un símbolo que no podemos dejar de reconocer en nuestro entorno! ¡En cómo nos relacionamos en corro, en pendientes de amigas, en lámparas del CMSC, en el ascensor de casa..!



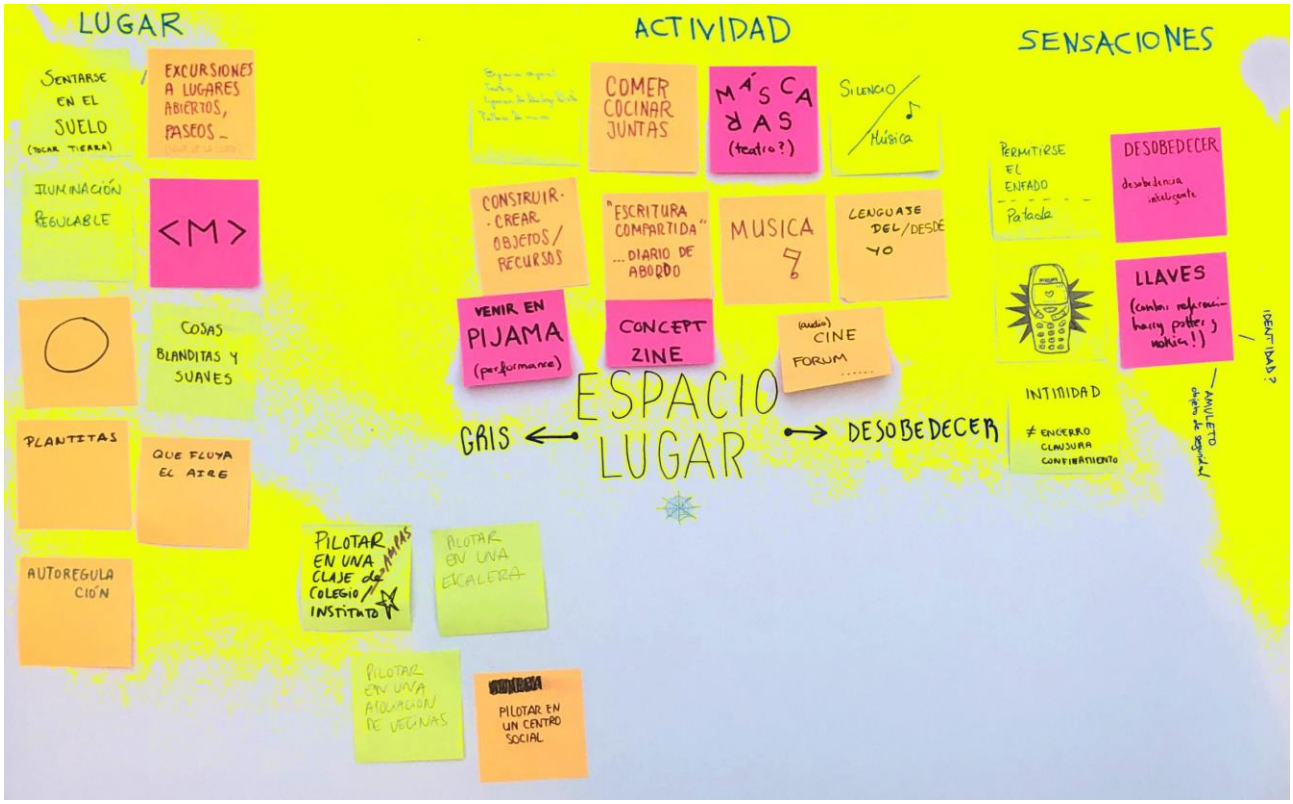
Proyecto bajo licencia de Creative Commons Reconocimiento 4.0 Internacional

## CONCRECIÓN Y FUTURO domingo 24 de marzo de 2019

El prototipo consensuado para Experimenta es un lugar de seguridad portable; una bolsa de tela serigrafiada que contiene algunas de las ideas que se han venido gestando: la autogestión del sufrimiento psíquico, el concepto "lugar-estímulo", la intimidad/lo común...

La presentación del proyecto será una teatralización improvisada de los procesos que han ido ocurriendo estos días: "salimos pa' fuera" quebrantando la dinámica de presentación/proyector/micrófono → nos sentamos en círculo en el suelo / presentamos el conflicto y lo emocional [de lo loco, de lo que no se habla, en definitiva] / nos reímos, jugamos con las máscaras / nos escuchamos y se nos escucha...

Estamos decididas a tener un espacio en el CMSC y así se lo transmitimos a Miguel Ángel que, además de contarnos mil y una sugestivas historias de este "lugar amigo", programa una visita para que conozcamos el centro para la siguiente semana. ¡Qué emoción!




## SÍNTESIS Y DUELO viernes 5 de abril de 2019

Hacemos un repaso de los apuntes de la primera tanda de trabajo y confirmamos que después del intermedio la línea reflexiva y de actuación sigue siendo la del domingo 24.

Para concluir el día, el equipo de Experimenta propone una dinámica grupal que violenta a una de nuestras colaboradoras, lo expresamos para visibilizar que actividades que asumimos positivas pueden no serlo para todos, damos un paso valiente para recordar que hay libertad de elección para participar.

A posteriori, uno de los participantes, se nos dirige violentamente invalidando el sufrimiento de una persona porque fractura la atmósfera grupal, e imponiendo reacciones ocultistas desde el privilegio de no ser el que pasa el mal trago.
De repente, llevar a la práctica el acuerdo de convivencia planteado por Experimenta en el inicio de los talleres, se percibe como un ataque y no como un complemento a un programa que se dice tolerante.



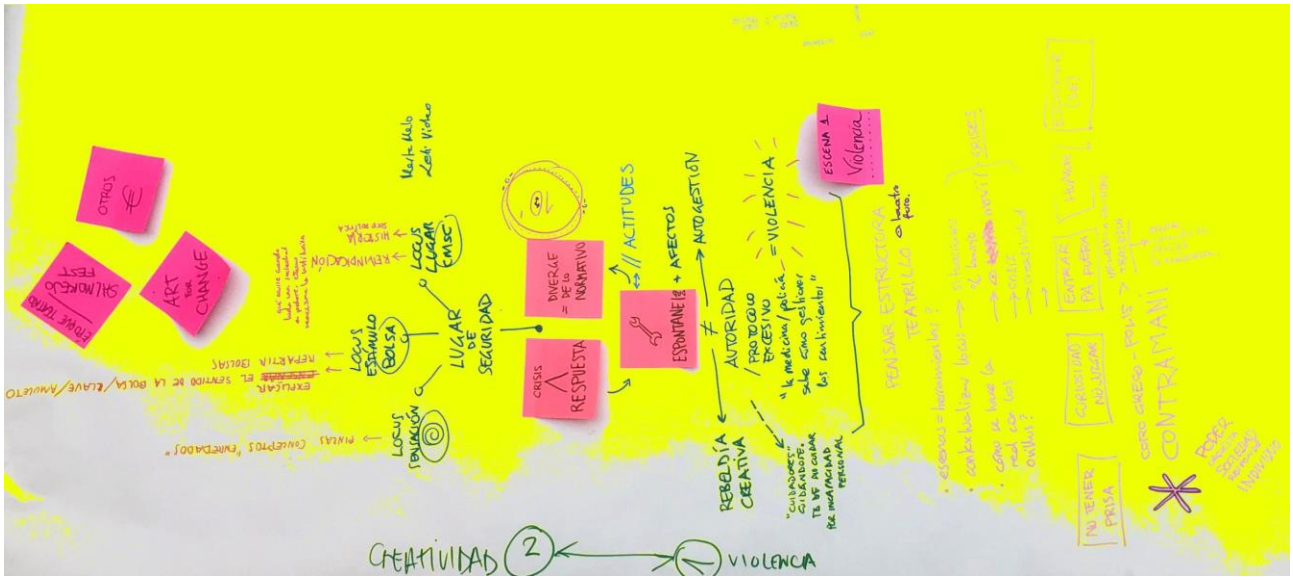
Proyecto bajo licencia de Creative Commons Reconocimiento 4.0 Internacional

Ya en casa, afligidas, llegamos a la conclusión de que ha sido una representación a pequeña escala de lo que se genera socialmente cuando se habla de salud mental: alarma y rechazo desproporcionados.

## ENSAYO Y DESAHOGO sábado 6 de abril de 2019

Marta y Eli nos echan un cable para concretar nuestras mil y un ideas en un teatrillo.

El ritmo productivo impuesto y la intensidad emocional dada empiezan a hacer mella en nuestra capacidad mental y anímica. Como sentimos que hemos cerrado el círculo proyectual, paramos para comer y disfrutamos la sobremesa debatiendo distendidamente y pintando máscaras sin el agobio de que tengan que tener un sentido provechoso para el proyecto como tal.




## ACCIÓN Y CONVIVIUM domingo 7 de abril de 2019

Concluimos Experimenta presentando Locus* desde la teatralización del proceso condensado y la manifestación de nuestros objetivos: revalorizar el proceso para que lo que se desarrolle sea robusto (en vez de vacuo y ornamental), visibilizar el sufrimiento psíquico como una potencia creativo-afectiva, y no como una problemática que da miedo.

Incluimos en la *performance* al público pasando una cuerda y así se visibiliza la red social que nos imaginamos. Repartimos el prototipo (las bolsas de tela) entre toda la gente que ha participado en el programa con la intención de expresar que lo incómodo no se debe tratar desde un único grupúsculo, sino que ha de ser tan central como lo favorable en el resto de proyectos y vivencias, ya que atraviesa a todos los procesos sociales.



Proyecto bajo licencia de Creative Commons Reconocimiento 4.0 Internacional

## DESENLACE Y CONTINUIDAD

Nos está costando más de lo esperado expresar con palabras las vivencias experimentadas estos dos findes. Es por eso que nos sentimos identificadas con la parte de la guía de documentación escrita por Silvia Nanclares en la que dice que "queremos reivindicar el derecho a no-documentar, a mantener las vivencias dentro de las posibilidades y la potencia del recuerdo y la memoria oral. Recuperar la relación directa con los sucesos y los procesos sin la necesidad compulsiva de contarlos". ¡Pero sobre todo queremos invitaros a poneros en contacto con nosotras, a venir a vernos! Sintetizar un proceso con la emocionalidad en el centro necesita una digestión más lenta y es más fácil en persona, sin las reglas de la linealidad ni la exigencia de los *deadlines*.

Ahora, estamos tratando de entender quiénes de las diecisiete personas implicadas podemos comprometernos en la continuidad de Locus que, mientras tanto, se sigue construyendo en las bolsas de tela, en el grupo de Telegram, en encuentros culturales, en lo que no se cuenta... Y, de aquí a un par de semanas, en el espacio que nos han cedido en el CMSC :-)



Proyecto bajo licencia de Creative Commons Reconocimiento 4.0 Internacional

## VÍNCULOS

## QUÉ TENER EN CUENTA PARA REPLICAR LA PROPUESTA

Sugerimos tener claro en la propuesta de diseño que esté abierta a la metamorfosis, pues la realización del proyecto dependerá de cómo se mezclen las ideas volcadas por cada uno de los colaboradores.

Asimismo, la conclusión tampoco se entiende como una solución completa (aunque esté bien cimentada), sino como una responsabilidad de reflexión constante y actualizada, un centro desde el cual trazar nuevos propósitos.

Comprendemos que los procesos, herramientas y resultados de los que hemos hablado no son "al uso"... Por nuestras particularidades como grupo son estos las que podemos presentar con la confianza de que nos han servido y, lo más importante, nos han generado conclusiones satisfactorias y estimulantes para seguir *avanti tutto*.

Esta apertura nos da la posibilidad de profundizar en la salud mental como una vivencia que se compone de diálogo, pero también de prácticas que, aunque aparentemente propias del individuo, son radicalmente sociales.



Proyecto bajo licencia de Creative Commons Reconocimiento 4.0 Internacional

Poner los cuidados llanos como base ha esfumado los antagonismos de las personas juzgadas enfermas y de las juzgadas sanas.

## INSPIRACIÓN

- Madlove: "¿Es posible volverse loco de una manera positiva? ¿Cómo crearías un lugar seguro para hacerlo? Si diseñases tu propio psiquiátrico, ¿cómo sería?
  Madlove es un proyecto liderado por dos artistas basado en nuestra experiencia en salud mental y nuestro deseo de encontrar un espacio positivo para experimentar la angustia mental... y la iluminación."
- MinD Mad in Design: "MinD es un espacio cultural, de capacitación, de trabajo e inclusión social, que se divide en una serie de talleres y otros eventos colaterales, en los que se evalúa un enfoque inclusivo y multidisciplinario para la proyección de lugares para la enfermedad mental."
- Juicy Fruit · Locus Pausae: "¿Cómo es posible sentirse bien en un lugar enfermo? Investigación y cuestionamiento del sistema psiquiátrico español a través del Diseño de Interiores." [Trabajo Final de Grado de Ana CSC]
- Madrid Salud. (2018). Una iniciativa comunitaria en Vallecas para promover la salud mental de la ciudadanía. Madridsalud.es.
- Petit, Quino. (2016). "Hay que sacar la psiquiatría del hospital y llevarla a la calle". El País.
- Flipas GAM (y otros grupos de apoyo mutuo): "Grupo de personas comprometidas en construir herramientas, espacios y alternativas para afrontar el sufrimiento psíquico desde lo colectivo."
- Mapping our madness: "Un libro de ejercicios para navegar crisis, estados extremos o humores locos."
- Entrar Afuera: "Investigación que parte de la desinstitucionalización *basagliana* de los cuidados y pone en diálogo a iniciativas jóvenes y críticas."



Documentación elaborada: Ana CSC, Caterina Gallerani, Francesca Alessandro, Iris Hernández

Proyecto bajo licencia de Creative Commons Reconocimiento 4.0 Internacional