

LLUMENER

*

Teresa Minguell Mària

Treball Final de Grau

Niub 16445520

Curs 2018 / 2019

Tutora Dra. Eugènia Agustí

Línia d'Art imprès i edició

Facultat de Belles Arts

Universitat de Barcelona



UNIVERSITAT DE
BARCELONA

*Llumener*¹

1 m. [LC] Estri que serveix per a fer llum.

2 1 m. [FIA] Astre que lluu al cel.

2 2 m. [LC] Persona insigne.

Llumener és qui m'ha guiat, com l'estel polar, en la negror de la nit per trobar el Nord. És i ha estat una brúixola en temps de desorientació, una llumeneta que va ser prou resplendent per deixar enrere la fosca. És l'instrument que duc al pit incrustat: mai no s'apaga.

¹ Llumener. (2019). A Diccionari de la Llengua Catalana de l'Institut d'Estudis Catalans (Setembre de 1995). Recuperat de <https://dlc.iec.cat/results.asp>

resum / abstract

Llumener

Llumener és una obra nascuda de la intimitat que exposa la vulnerabilitat de l'ésser. És crear, a partir de la memòria, un llibre que delinea un procés gradual d'enfosquiment i de malaltia que, a l'avançar en el temps, va captant estels que aclareixen l'obscuritat i donen pas a la cura, a la llum. *Llumener* desdibuixa allò personal i fa col·lectiu un relat que no només és meu: és de totes. Les Menudes que van emmalaltir amb mi són jo, i jo sóc elles. En aquest llibre s'arxiva i es fa obra tot allò que descrigui les múltiples cares que adopta un transtorn mental, ensenyades per poder ser deixades enrere a mode de cloenda.

Paraules clau

llibre / memòria / llum / col·lectiu / gravat / malaltia

Llumener is a piece birthed by intimacy that exposes the vulnerability of being. Through the memory, a creation of a book that portrays a gradual process of darkening and malady that, through time, captures stars that bring with them the light that sheds recovery. Llumener decomposes everything personal and makes a collective storytelling of that which is not only mine, but also theirs. The little girls, les Menudes, that sickened aswell, are part of me and I am them. Everything that describes the many faces of mental illness is archived and expressed as art in this book making it a way to leave everything behind as an ending.

Keywords

book / memory / light / collective / engraving / malady

index

*

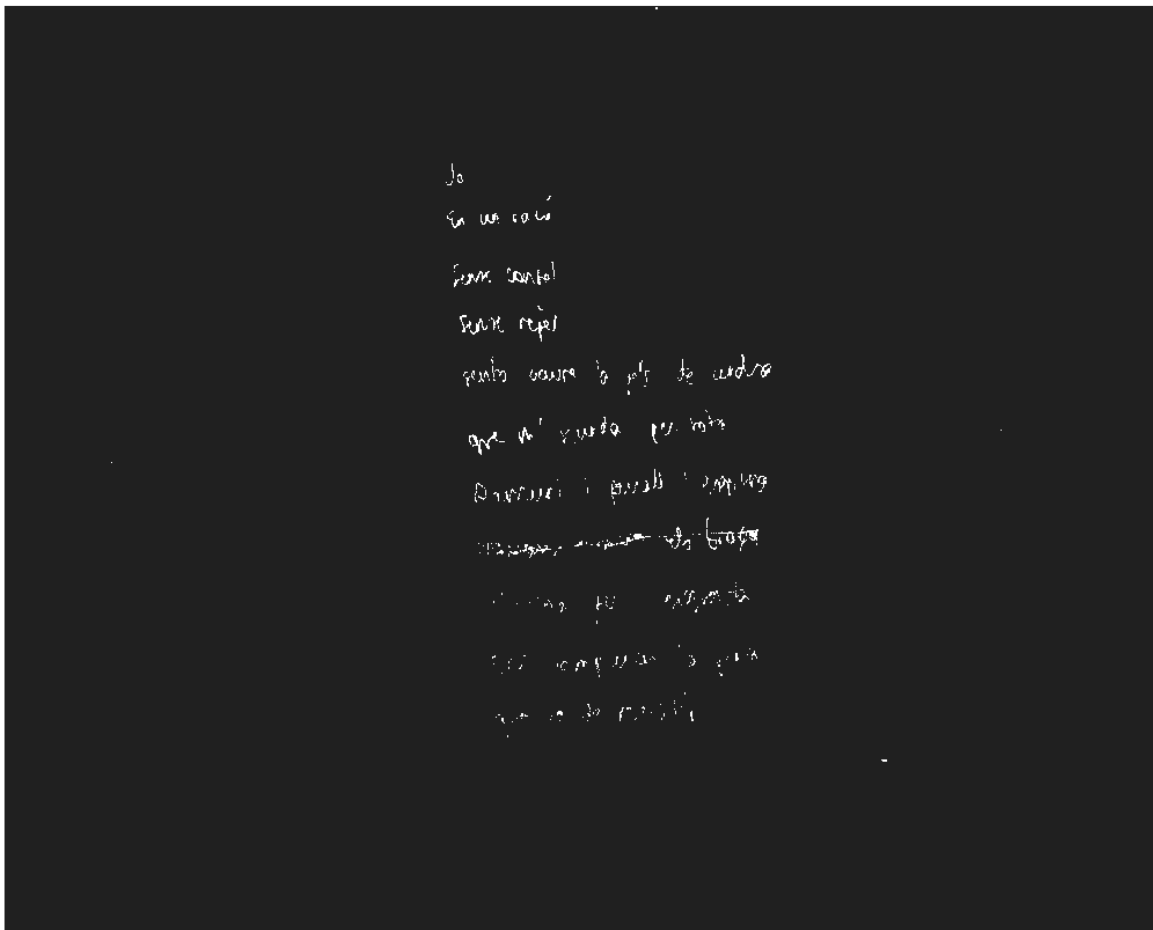
resum / abstract	5
d'on ve	9
què és	23
l'autoria o les cares del poliedre i el factor col·lectiu	27
la part d'arxiu, de memòria	31
la part poètica i la correlació entre paraula i obra	37
el refugi, l'habitable i el resguard	43
com s'entenen i es consoliden les peces	51
tancar el llibre	95
fonts documentals	99

d'on ve

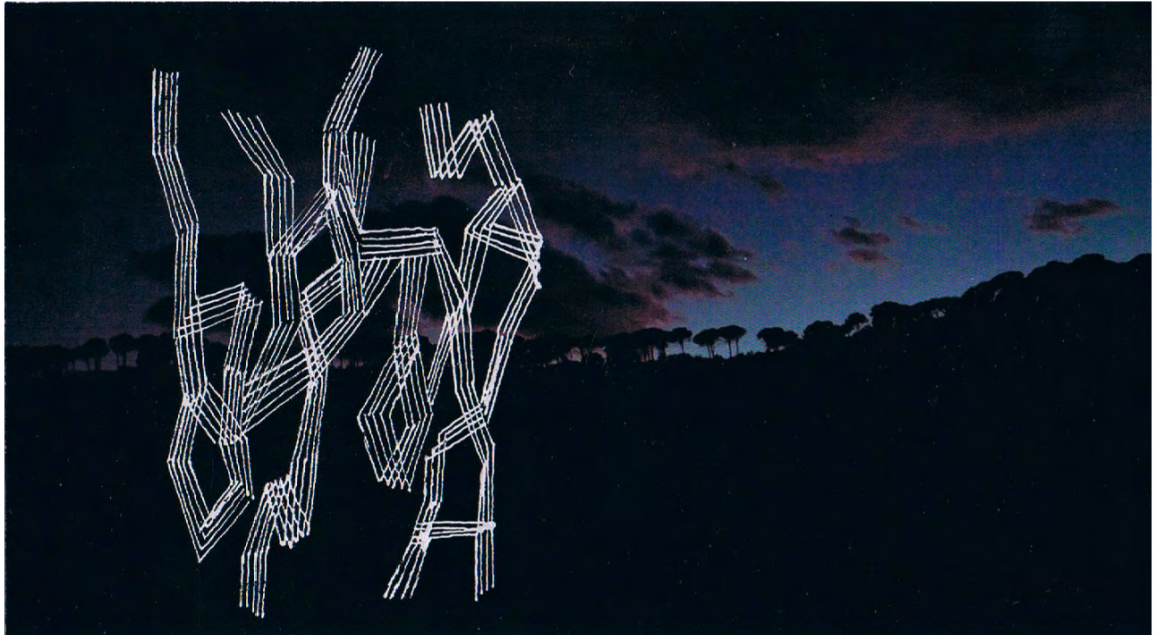
Les composicions que apunten cap al desenvolupament de *Llumener* estan formades per dibuixos que he anat recopilant des de petita. Començant per autorretrats de quan tenia tres o quatre anys d'una nena que plora i salta a la corda, passant per imatges de noies plenes de ganivets clavats a l'esquena d'adolescent, i acabant per unes mans que ratllen el vidre amb les seves ungles fa aproximadament dos anys. Amb ells pretenia il·lustrar l'ombra que m'havia acompanyat des dels inicis de la meva infància.

El fil conductor que teixia la meua obra, anteriorment enuncitava una vivència personal de cruesa, d'insatisfacció i d'angoixa, que vaig aconseguir destil·lar en els dibuixos que tant m'agradava fer. De sempre havia apuntat cap a la cara fosca de l'ésser, perquè és amb la qual em sentia identificada i com a casa. La soledat, el pànic, el rebuig cap a un mateix, l'exigència o la culpa són alguns dels components que van engendrar un nom que em van escriure quan tenia disset anys: Anorèxia Nerviosa Restrictiva. El diagnòstic en forma de transtorn va ser l'enunciat que denominava el meu conflicte, conclouent en un ingrés que em va permetre començar a tractar tot allò que en mi estava de l'inrevés. És per això que avui considero que les obres que vaig produir eren fruit d'aquest malestar intern que jo sentia, i formen part, també, dels antecedents de *Llumener*.

Penso que és clau ensenyar algunes d'aquestes peces que he anat configurant durant anys, que representen de forma més precisa aquest recorregut que he descrit i permeten, d'aquesta manera, elaborar una síntesi mental que es completi amb imatges. Per ordre cronològic mostro, primerament, algunes obres que il·lustren aquest procés delineat. Parteixo però, no només de la disciplina del dibuix per expressar-me, sinó que la poesia, la fotografia i el gravat han estat àrees en les quals m'he sentit còmoda, també, aquests últims anys.



Sense nom, 2015, llapis sobre passe-partout, 26,5 x 18,7 cm



Sense nom, 2016, bolígraf sobre paper, 18,1 x 10,1 cm



Sense nom, 2017, litografia sobre polièster, 29,7 x 21 cm

Finalment, el projecte *[Infra] {Supra}*, es realitza durant el Taller de Creació III de Gravat. Parteix justament d'aquesta disciplina combinada amb altres elements -a part de les estampes, que en són l'eix principal- per exemplificar aquest horror del qual n'ergeix la meravella, el contrast entre el transtorn i la salut, l'infern i el cel o la obscuritat i la claror.

[Infra] delinea la meva esquerra, la meva pluja de ganivets, el meu mar d'agulles o la meva boca plena de cendra. [Infra] és el món on “mai no hi havia ningú”¹, un bosc arrasat i les “llàgrimes de gel”². [Infra] és, també, el meu passat. Allò que “crido per dins, però no em sent ningú”³, es fa real en obra.

{Supra} s'enfila cap amunt, s'enlaira, surt fora de la cova, s'enlluerna. {Supra} és l'èxtasi i el clímax, és ser “muntanya radiant”⁴, és il.luminar tota la galàxia. {Supra} és valor, és poder, és goig, és gaudi. {Supra} és meravellar-se de ser cos, és un mar que brilla pel fulgor de la llum del sol, és renéixer i existir. {Supra} ara sóc jo.

A través del terme provinent de la cultura japonesa del *kintsugi*⁵, explico els dos pols que conformen el meu penúltim projecte. Aquesta tècnica pròpia del Japó té l'objectiu de restaurar objectes que han estat trencats. La peculiaritat que a mi m'interessa d'aquesta tècnica és l'acció d'enaltir l'esquerda que conté l'objecte, omplint-la d'un adhesiu daurat que la ressalta i la fa bella. La creença que un dany és una història fa, d'allò fràgil, una fortalesa, celebrant els cops i les fissures per crear una nova forma.

En el meu cas, per tant, el trencadís de la peça seria la meva experiència en [Infra]. Omplir-ne els buits i les esquerdes de daurat per fer-ne bell l'exemplar, forma {Supra}. El conjunt d'ambós processos crea un sol element que és aquest projecte, un diàleg entre la plenitud i la buidor, la llum i la fosca, la vida i la mort.

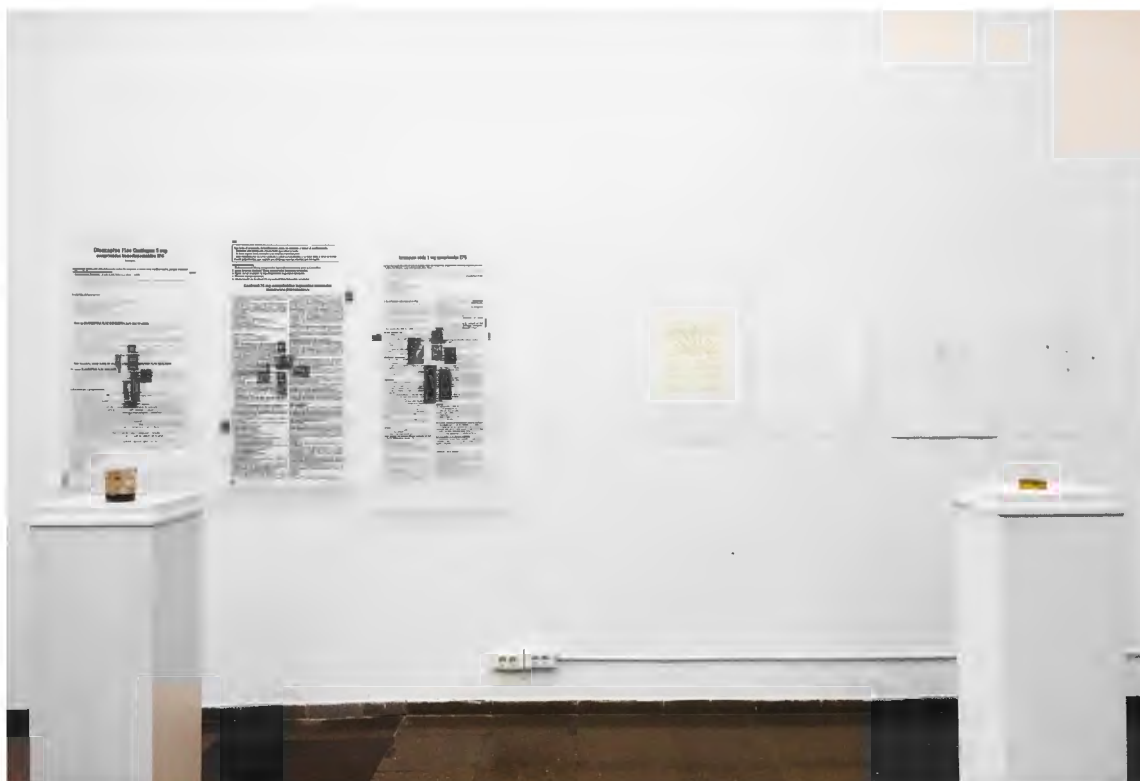
¹ Minguell, T. (2016). *No es pot descriure*. (Poema inèdit). Barcelona.

² Minguell, T. (2014). *Part I*. (Poema inèdit). Barcelona.

³ Minguell, T. (2013). *Sense títol*. (Poema inèdit). Barcelona.

⁴ Minguell, T. (2018). *Sense títol*. (Poema inèdit). Barcelona.

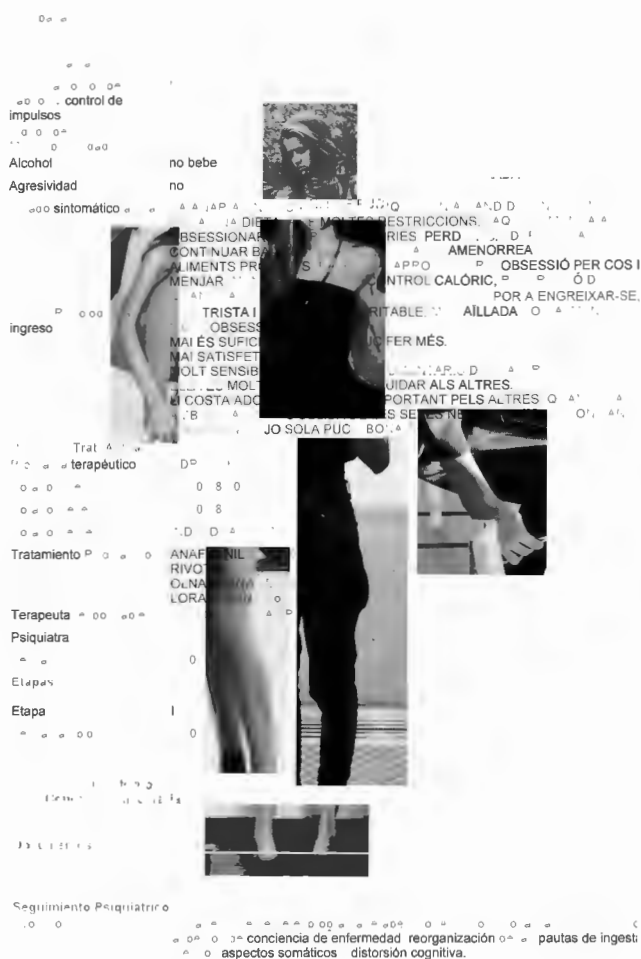
⁵ Kintsugi, en japonès, significa reparació de l'or.



Exposició final del Taller de Creació III en l'àmbit de Gravat, 2018

La part que queda a l'esquerra, en blanc i negre, representa [Infra]. Conté una peana amb un pot en què he anat dipositant la cendra que desprenien les cigarretes que em fumava. La cendra és l'element que per mi sintetitza l'estat en què jo em vaig trobar durant molts anys, de morta en vida. A més a més, és un element que ha aparegut reiteradament en la meua obra tant servint-me de material per afegir taca com a l'hora d'escriure poemes com el que he inclòs anteriorment.

A darrere hi apareixen tres prospectes mèdics de medicació psiquiàtrica que havia estat prenent durant aquest procés de curació, els quals amaguen les estampes que resumeixen la meva hospitalització. Les imatges que estampo són composicions que combinen fotografies de l'estat físic en què em trobava -l'infrapès- amb informes mèdics editats en què es descriu el meu diagnòstic. Les fotografies on apareixo en infrapès formen una imatge desquadrada de la real, combinant imatges diferents que pretenen descomposar el meu físic de llavors, truncat per la meua situació tant corpòria com emocional i per l'esquema rígid i exigent de vida que jo portava. Aquesta és la sensació que pretenia transmetre.



Jo sola puc, 2018, litografia, Schoeller Duria 250 g, 50 x 70 cm

Olanzapina Flas Qualigen 5 mg comprimidos bucodispersables EFG

Olanzapina

Lea todo el prospecto detenidamente antes de empezar a tomar este medicamento, porque contiene información importante para usted.

- Conserve este prospecto, ya que puede tener que volver a leerlo.
- Si tiene alguna duda, consulte a su médico o farmacéutico.
- Este medicamento se le ha recetado solamente a usted, y no debe dárselo a otras personas aunque tengan los mismos síntomas que usted, ya que puede perjudicarles.
- Si experimenta efectos adversos, consulte a su médico o farmacéutico, incluso si se trata de efectos adversos que no aparecen en este prospecto. Ver sección 4.

Contenido del prospecto

1. Qué es OLANZAPINA FLAS QUALIGEN y para qué se utiliza.
2. Qué necesita saber antes de empezar a tomar OLANZAPINA FLAS QUALIGEN.
3. Cómo tomar OLANZAPINA FLAS QUALIGEN.
4. Posibles efectos adversos.
5. Conservación de OLANZAPINA FLAS QUALIGEN.
6. Contenido del envase e información adicional.

1. Qué es OLANZAPINA FLAS QUALIGEN y para qué se utiliza

OLANZAPINA FLAS QUALIGEN contiene el principio activo olanzapina. OLANZAPINA FLAS QUALIGEN pertenece al grupo terapéutico de los antipsicóticos y está indicado para tratar las siguientes enfermedades:

- Esquizofrenia, una enfermedad cuyos síntomas son oír, ver o sentir cosas irreales, creencias erróneas, suspicacia inusual, y volverse retraído. Las personas que sufren estas enfermedades pueden encontrarse, además, deprimidas, con ansiedad o tensas.

- Trastorno maniaco de moderado a grave, una enfermedad cuyos síntomas son excitación o euforia.

OLANZAPINA FLAS QUALIGEN ha demostrado prevenir la recurrencia de estos síntomas en pacientes con trastorno bipolar cuyos episodios maníacos han respondido al tratamiento con olanzapina.

2. Qué necesita saber antes de empezar a tomar OLANZAPINA FLAS QUALIGEN

No tome OLANZAPINA FLAS QUALIGEN

- Si es alérgico a olanzapina o cualquiera de los demás componentes de este medicamento (incluidos en la sección 6). La reacción alérgica puede manifestarse en forma de erupción, picor, hinchazón de la cara o de los labios o dificultad para respirar. Si pasara esto, dígaselo a su médico.
- Si previamente le ha pasado esto o si tiene problemas en los ojos tales como ciertos tipos de glaucoma (aumento de la presión en el ojo).

Advertencias y precauciones

Consulte a su médico antes de empezar a tomar OLANZAPINA FLAS QUALIGEN.

- No se recomienda OLANZAPINA FLAS QUALIGEN en pacientes de edad avanzada con demencia ya que puede tener efectos adversos graves.
- Medicamentos de este tipo pueden provocar movimientos involuntarios, sobre todo en la cara o en la lengua. Si le pasara esto después de haber tomado OLANZAPINA FLAS QUALIGEN, dígaselo a su médico. En muy raras ocasiones, medicamentos de este tipo producen una combinación de fiebre, respiración acelerada, sudoración, rigidez muscular y un estado de obnubilación o somnolencia. Si le ocurriera esto, póngase en contacto con su médico inmediatamente.
- Se ha observado un aumento de peso en los pacientes que están tomando OLANZAPINA FLAS QUALIGEN. Usted y su médico deben comprobar su peso con regularidad. Si es necesario, su médico le puede ayudar a planificar una dieta o considerar la posibilidad de remitir a un dietista.
- Se han observado niveles elevados de azúcar y grasas (triglicéridos y colesterol) en sangre en los pacientes que están tomando OLANZAPINA FLAS QUALIGEN. Su médico debe hacerle análisis de sangre para controlar su azúcar en sangre y los niveles de grasa antes de que comience a tomar OLANZAPINA FLAS QUALIGEN y de forma regular durante el tratamiento.
- Si usted o alguien en su familia tiene antecedentes de coágulos sanguíneos, consulte con su médico, ya que los medicamentos de este tipo han sido asociados con la formación de coágulos en la sangre.

Si usted padece cualquiera de las siguientes enfermedades, hágaselo saber a su médico lo antes posible:

- Infarto cerebral o falta de riego sanguíneo transitorio en el cerebro (síntomas pasajeros de infarto cerebral).
- Enfermedad de Parkinson.
- Problemas de próstata.
- Bloqueo intestinal (Íleo paralítico).
- Enfermedad del hígado o riñón.
- Alteraciones de la sangre.
- Enfermedades del corazón.
- Diabetes.
- Convulsiones.

Si sufre demencia, usted o su cuidador o familiar deben informar a su médico si ha tenido alguna vez un infarto cerebral o una falta de riego sanguíneo en el cerebro.

Como precaución rutinaria, si tiene más de 65 años, convendría que su médico le controlara la tensión arterial.

Niños y adolescentes

Los pacientes menores de 18 años no deben tomar OLANZAPINA FLAS QUALIGEN.

AP1084-06-1

A la dreta trobem {Supra}, l'altra cara del projecte que intenta explicar la vivència de la llum. Estar il.luminat, irradiar calor o sentir-se beneït són paraules que no fan justícia a l'experiència d'enlairar-se. Venint d'abaix, del món de sota, de l'inframón, ascendir i aixecar-se semblen un enlairament cap al Cel. El contrast entre allò que jo coneixia -la fosca- i el plaer d'existir, fan que senti coherent explicar de forma gràfica i objectual aquesta vivència totalment oposada a l'anterior. {Supra} és l'estat superior, el món que s'obre per damunt del terra i l'antònim, per tant, d'[Infra]. Sense un, l'altre no existeix.

L'element que contrasta amb el pot de cendra, aquest cop, és la purpurina daurada que omple el pot col.locat damunt la peana de la dreta, davant de les seves estampes. El daurat és el color que vaig escollir per representar aquesta il.luminació, oposant-se al negre que tenia les estampes d'[Infra]. Les puntes seques que conformen {Supra} estan tirades amb tinta daurada per aquesta correlació milenària entre allò que ve del Cel, que és llum i que resplandeix, en definitiva.

A causa de ser una vivència de durada més curta que l'anterior, els antecedents que conformen [Infra] són més extensos i s'allarguen en el temps. Aquesta segona condició resplendent la intentava plasmar per primera vegada al sentir-la, i aquest en va ser el resultat.

A la dreta:

Enlighten o hacia lo más alto, 2018, punta seca, Fabriano unica 250 g, 50 x 70 cm

A les següents pàgines d'esquerra a dreta:

Sense nom, 2018, punta seca, Fabriano unica 250 g, 50 x 70 cm

Cuando el tiempo se abre, 2018, punta seca, Fabriano unica 250 g, 50 x 70 cm







around the time
in the
*
garden
to
123

què és

*Una cosa més perceptiva que real del que va passar*¹

Antoni Hervàs

Llumener encarna *Ax* i *einor*², petites paraules abreviades que no volien -no volia- fer sonar el mot *anorèxia*. Anorèxia va ser “the name they gave all of the unspeakable”³, una paraula que s’enganxava com una etiqueta al front i que tothom llegia mentres caminaves pel carrer. *Ax*, diminutiu diminut, escrivia que “estuvo fuera y dentro de mí. Primero estaba fuera, y luego empezó a entrar y a adentrarse hasta ser yo”⁴. La confusió entre quelcom que suposadament venia de fora però que sents com a teu, que sents que ets tu, que acaba essent tu, fa que aquest relat que ara comença sigui difícil de separar de mi i de qui sóc. *Llumener*, llavors, no és ensenyar només un transtorn. I descriure’l. I expressar-lo. I fer-lo visible. I fer-lo fora. *Llumener* és ballar la dansa entre el que era d’Ella -de l’anorèxia- i el que era meu, i també de totes les menudes que participen en aquest projecte. Per això les peces que presento tenen un caràcter autobiogràfic. Perquè aquest xiuxiueig de la seva veu melosa -la d’Ella-, aquest llot negre que s’expandia a marxades forçades i creixia dins meu comença quasibé quan jo també començo, teixint un fil de vida que precipita o desemboca a portar l’etiqueta enquistada en el front. No és però, una autobiografia per mi. Ni si ho fos seria una de completa, perquè només i exclusivament té a veure amb la que va fer créixer *einor* en mi. O la que explica l’aparició d’*einor*, i l’acompanya per deixar-la marxar. *Llumener* són muntanyes de sentiments no expressats, enquistats en forma de traumes que es fan obra per poder finalment ser alliberats, com si es tractés d’una catarsi. *Llumener* és amagar-se dins del llit per construir la teva caseta o trobar tot el que rebutges de tu al plat que t’has de menjar. És mirar el mirall i veure un monstre, és que se’t caiguin els cabells a manyocs i rascar-te molt fort. Però sobretot, sobretot, és una història d’amor entre no saber estimar i no saber-te estimada, en un món on mai no hi havia ningú. I per tot això, va aparèixer Ella.

¹ Hervàs, A. (Maig del 2019). Hashtag. A M. Negre (Coordinadora). *Seminari d’Artistes i Productors Culturals*. Conferència duta a terme a la Universitat de Barcelona, Espanya.

² “Ax” és una abreviació d’anorèxia que vaig idear per no anomenar-la. “Einor”, de la mateixa manera, sonava en el meu cap com l’inici de pronunciar “anorexy”. En anglès però, no es pronuncia pas així, vaig descobrir més endavant.

³ Poema escrit per una participant del projecte, una de les menudes:
Tenorio, L. (2019). *Sense títol*. (Poema inèdit). Barcelona.

⁴ Minguell, T. (2017). *Sense títol*. (Escrut inèdit). Barcelona.

Enllaçant el seu precedent, el projecte d'[Infra] {Supra} presentava una dicotomia entre la llum i la foscor. La llum i la foscor poden ser sinònims del bé i del mal, el monstre i la persona, la salut i la malaltia, la vida i la mort. En la seva evolució a *Llumener* però, ja no considero dicotòmic ni polar el que exposo, en la línia de la confusió que descrivia entra el que era Ella i el que era jo. Sinó que ara ho percebo i ho descriu de forma gradual, com una escala de grisos, entre el que podia ser la fosca més fosca i el raig més engegador. Els matisos de la penombra, de la claror, de la llum tènue, de l'ombriu... defineixen de forma més justa i més real aquesta vivència, que ha anat deixant pas a poc a poc a la llum de forma progressiva. Perquè en la malaltia hi trobes voluntat de salut i supervivència també i, en el dolor si furgues, amor com a principi. Perquè el monstre que et mata i et crida et fa mal però t'estima alhora, i aquesta és la paradoxa: que *bichito*⁵, *B*⁶, *Ax* o *einor* “no es malo de por sí (...), porque bichito eres tú, soy yo.”⁷

⁵ Nom pel qual ho anomenava l'Alba, una de les Menudes que participa en el projecte.

⁶ Nom pel qual ho anomenava la Lucía, Menuda també.

⁷ Narració escrita per l'Alba:

Mendoza, A. (2014). *Bichito y yo*. (Escrit inèdit). Sant Cugat.



l'autoria o les cares del poliedre i el factor col.lectiu

*Vivir es despertar en los vínculos*¹

Merleau-Ponty

Llumener no és ni el visc com si fos només meu. *Llumener* està escrit a moltes mans, amb els versos de la Lucía i els escrits de l'Alba. *Llumener* eixampla la mirada del que partia en un inici d'una experiència personal per enfilarse al factor col.lectiu, en què se sumen moltes veus que canten una mateixa melodia. La seva -eternament agràida- implicació, les aportacions d'aquestes ànimes sensibles en l'obra que ara presento, enriqueixen aquesta melodia i converteixen l'obra en una de plural. Després de sis anys d'un tractament basat en la teràpia de grup -on les hores de consells, d'empatia, de vincle i de vivència sumen més que les de qualsevol grau universitari- pensava que no tenia sentit mostrar la meua veu sense sumar-hi la de l'Anna V, que deia que tenia moltes estries perquè estava trencadíssima. O la de l'Alba, que pensava que esmorzar muesli pel matí era l'únic que valia la pena del seu dia. O la de la Lucía, que anava deixant pistes sobre els abusos que havia patit perquè no podia ni nomenar-los. Les seves veus podrien ser la meua i, en la meua, les sento a elles.

Menuda és la paraula que trobo per delinear aquestes noies que han conviscut amb mi tants anys, servint-me de mirall i d'espatlla. Menuda és la sensació que teníem totes: ínfima, *chiquitita*, menor, inferior, petita. Petites érem totes quan comença a inundar-nos el llot, i en aquella sensació ens vam quedar atrapades. Per aquest motiu busco i demano i indago en aquesta part de *inner child* que se'ns va esquerdar i d'on no en vam saber sortir. Per aquest motiu les fotografies de la seva part nena fan peça i, sumades amb les meves, teixeixen una xarxa que ens sosté i ens aguanta. Les Menudes formen, per tant, les cares complementàries d'una vivència complexa que té forma de poliedre, amb un sol centre de gravetat: l'amor. No rebut, no expressat, truncat, malversat, danyat. I en l'encaix de les múltiples cares, cara Aina, cara Xènia, cara Carmen... hi trobem una experiència col.lectiva que ens vincula i ens dóna veu, ens implica i ens suma, ens uneix i ens representa. I cap de nosaltres es troba sola mai més: estem totes juntes a dins d'un llibre.

¹ Merleau-Ponty, M. (1974), *Las aventuras de la dialéctica*, Buenos Aires, Argentina, La Pleyade.



Marina Garcés descriu de forma precisa a *Un mundo entre nosotros* de quina manera el jo no és anònim sinó que partícep d'un tot: "No se trata de borrar la singularidad de cada existencia sino de abrirla a su propio anonimato. Porque estamos abiertos al mundo, es decir implicados en él, siempre hay algo en nosotros que no es del todo nuestro, que no cabe en nuestro yo."² D'aquesta manera -i del tot conforme- esborro la singularitat de la meua experiència i la converteixo en quelcom plural, on es dilueix el meu "jo" per descobrir-me implicada. D'anada i de tornada, cap a fora i cap a dins. Implicar-se significa -per mi- fer cabre la part del món que està en tu i, alhora, incloure el teu jo en el món. I així, "circular en una doble direcció: hacia uno mismo y hacia lo real. Hacia uno mismo, porque implica dejarse afectar y hacia lo real porque implica entrar en escena."³

És important i és calmant entendre, al final, que els dolors del món del qual ets partícep també són els teus. I que els teus, formen part del món. Aquesta és la doble direcció: en tu i en la resta, de la resta i de tu. No es pot entendre per tant la situació que descriu com a pròpia i com a individual només, desenaixada de la resta. No es pot aillar -per molt que aïllada fos la meua sensació vital- el que passa a dins de la teua habitació del que passa a dins de la casa, situada en un barri, i en una ciutat. En l'anonimat de les veus de les Menudes, amb les seves lletres també menudes, es descriu un món menut que forma part d'un de més vast, i que intenta buscar el seu lloc per encaixar i quedar-se.

² Garcés, M. (2009). Un mundo entre nosotros. *Revista d'Espai en Blanc. La fuerza del anonimato* (5-6), p. 3.

³ Garcés, M. (2011). La honestidad con lo real. *El arte en cuestión. ¿Funcionalidad o banalidad?*, p. 205.

la part d'arxiu, de memòria

*My memories are my documents*¹

Louise Bourgeois

La peça en forma de llibre d'artista que presento té un factor arxivístic i documental. Partint del fet que considero un tresor aquells documents d'intimitat que guardava amagats durant tant de temps en el meu petit racó -la meua habitació-, sentia la necessitat d'incloure'ls com a peces ja sigui de forma fragmentada, exposats en el seu estat original o bé distorsionant la composició natural i pròpia que havia adoptat cada un. Considero que tot aquest recull afegeix significat i pes al relat de *Llumener* perquè el fa real, proper, tangible i, sobretot, vivencial.

En la línia imprecisa del factor individual o col·lectiu que descrivia abans, el llibre barreja i dissimula el meu contingut amb el de les Menudes, deslliurant-se del caràcter únic de la història i extenent els límits d'allò que partia, en un principi, del meu món intern i personal. L'arxiu deixava de ser només meu quan em topava amb els poemes -guardats, també- que m'havia escrit l'Anna V, companya de l'ingrés i Menuda, que tenen el seu lloc i espai a dins del llibre. O la fotografia de totes les noies que estàvem ingressades col·locades al sol², o les llistes de propòsits que escrivíem entre totes albirant un futur millor... i un llarg etcètera. La memòria arxivada desdibuixava, una vegada més, els confins d'allò propi, enriquint el relat i fent-lo més extens i complet.

La memòria però, com bé sabem, també és una construcció fictícia i subjectiva dels fets que vivim, que no necessiten en aquest cas d'una objectivitat ni d'un ordre literal sinó que, com a instants fugissers, se sobreposen i es correlacionen els uns amb els altres en el meu imaginari, i es fan tangibles en forma de llibre.

¹ Kotik, C. (1994), *Louise Bourgeois: The Locus of Memory: Works 1982-1993, Part 3*, citada en cat. exp., Brooklyn, Estats Units, Harry N. Abrams Incorporated.

² Una de les rutines al començar el dia al centre consistia en col·locar el nostre nom a un dels tres dibuixos, penjats a la paret: el sol, el núvol blau i el tempestuós. Era una manera de contactar amb el nostre estat d'ànim -asselellat, ennuvolat o tempestuós- i alhora permetre a les terapeutes tenir una orientació de com es presentava el dia. Quasi com un joc, un dia vam fotografiar tots els nostres noms col·locats en el sol, pensant que això algun dia seria possible.

Lúa Coderch en parla com d'un "registre personal: en el moment en què l'explico està ficcionat"³. És a dir, de la mateixa manera que un llibre sovint pot exposar un relat fictici, afirmo que tot i la veracitat dels fets que relato, no deixen de ser quelcom que ha estat reordenat i repensat en un fil argumental i narratiu, que és la forma més antiga i extesa que coneixem d'explicar coherentment el que ens passa. Això no deixa de ser una altra forma de creació, conscient o inconscient, en la qual la memòria mateixa fa i desfà al seu ritme, amb les seves facultats i necessitats del moment. És molt probable, per tant, que si aquest projecte l'hagués desenvolupat d'aquí uns anys, la història hagués pres una altra forma, per la maleabilitat pròpia del record i per les circumstàncies i necessitats personals del moment. El que perdura però, el que estic segura que perviu en el temps, no és ni la qualitat vívida del record ni la quantitat de fets que un pot aconseguir emmagatzemar, sinó l'impacte que aquests han tingut en tu. Això almenys, és el que ha perdurat en mi i, per sobre de tot, el que he intentat transmetre a *Llumener*. Les seves peces, en la seva petitesa, són i volen ser aquest impacte, aquest allau d'agulles⁴ o aquesta joia⁵ de la llum.

Considero, finalment, que la compilació de les llibretes d'ingestes⁶, de les receptes mèdiques, de les fotografies d'infància, de les llistes d'obsessions⁷ de les Menudes, dels seus poemes, i un llarg etcètera, forma un seguit d'elements que tornen a ser, una altra vegada, les múltiples cares del poliedre que és *Llumener*. Potser es deu al fet que *Ax* o *einor* de sempre ha tingut múltiples cares, amagada darrere de nosaltres -les Menudes- i adoptant diverses formes perquè no la descobriessin. En la mateixa línia, i dit senzillament, qualsevol malaltia mental és polièdrica i té múltiples cares, en tant que complexa, enrevessada i difícil d'entendre i de sintetitzar.

³ Coderch, L. (Febrer del 2018). Saber, fer, comprendre. Conferència. M. Garcés (Directora). *Aula oberta #16*. Conferència duta a terme a l'Institut d'Humanitats, Barcelona, Espanya.

⁴ L'allau o la muntanya d'agulles és una peça inclosa en el llibre.

⁵ La joia de la llum és una altra peça inclosa en el llibre.

⁶ La llibreta d'ingestes era el diari on ens feien escriure els àpats i les quantitats que menjàvem cada dia per poder-ho revisar.

⁷ Una llista d'obsessions o d'honestedat consistia en anotar tot el que feiem de formar obsessiva per baixar de pes malgrat les normes establertes per impedir-ho.

Domingo 5
Diciembre

Inscripció 625

1993

CatSalut Generalitat de Catalunya
Departament de Salut

Data darrera modificació

Pla de medicació
Miguel María, Teresa
MIMA1050612000

Informació per a la farmàcia
0000 0000 0466 7836 0459

TRACTAMENTS DE LLARGA DURADA

Medicament o producte sanitari i núm. de prescripció	Dosel i freqüència	Durada del tractament	Prescriptor i centre	Vigència	Comentaris
ANAFRANIL 75MG 28 COMPRIMIDOS	2 Comprimits cada 24 hores	SEGONS RECOMANACIÓ	J.Murcia (Cof. 106475450)	del 22.01.2018 al 22.01.2019	Medicina Familiar i Comunitària EAP Barcelona 2H - Pasaig Sant Joan
LAQUEADOS RANURADOS CLOMIPRAMINA CLORIDRAT DE (P1E23878233)	0,5 Comprimits cada 24 hores	SEGONS RECOMANACIÓ	J.Murcia (Cof. 106475460)	del 17.01.2018 al 17.01.2019	Medicina Familiar i Comunitària EAP Barcelona 2H - Pasaig Sant Joan
RIVOTRIL 2MG 80 COMPRIMIDOS CLONAZEPAM (P1E23878048)	1 Comprimit cada 24 hores	SEGONS RECOMANACIÓ	J.Murcia (Cof. 106475460)	del 17.01.2018 al 17.01.2019	Medicina Familiar i Comunitària EAP Barcelona 2H - Pasaig Sant Joan
CLANAPRINA ALTER 5MG 28 COMPRIMIDOS BUCODISPERSIBLES EFG CLONAZEPAM (P1E23878048)	1 Comprimit cada 24 hores	SEGONS RECOMANACIÓ	J.Murcia (Cof. 106475460)	del 17.01.2018 al 17.01.2019	Medicina Familiar i Comunitària EAP Barcelona 2H - Pasaig Sant Joan

TRACTAMENTS A SEGUIR EN CAS QUE NO NECESSITI

Medicament o producte sanitari i núm. de prescripció	Dosel i freqüència	Durada del tractament	Prescriptor i centre	Vigència	Comentaris
LORAZEPAM NORMON 1MG 50 COMPRIMIDOS EFG LORAZEPAM (P1E238780238)	2 Comprimits cada 24 hores	365 dies	J.Murcia (Cof. 106475450)	del 17.01.2018 al 17.01.2019	Medicina Familiar i Comunitària EAP Barcelona 2H - Pasaig Sant Joan

Informació per al·lber a la pacient

- En aquest full hi consten totes les prescripcions actives introduïdes en el sistema de recepció electrònica.
- Per a poder recollir els productes a la farmàcia és obligatori presentar aquest full i la targeta sanitària individual, com a docus per a accedir a la vostra medicació. Aquest full no és una recepta.
- Únicament és vàlid el darrer Pla de medicació.
- Antes de la farmàcia els medicaments a mesura que els necessiti. (No tindreu disponibles fins a la data de la vigència) de la prescripció i els podreu anar recollint, d'acord amb la dosi i freqüència d'administració, a qualsevol farmàcia de Catalunya.
- Si perdeu el Pla de medicació, us en donarem una còpia al domicili de l'usuari.

(*) El càlcul d'aquest import s'ha determinat d'acord amb les dades disponibles al moment de la prescripció.

Després del 14 de setembre de 2018, els dades continguts en aquest full constaran en el Registre de prescripcions. Les dades d'aquest Registre són d'ús exclusiu de l'Administració sanitària i no podran ser utilitzats per a cap altre efecte. Els dades d'aquest Registre són propietat de l'Administració sanitària i no podran ser utilitzats per a cap altre efecte. Els dades d'aquest Registre són propietat de l'Administració sanitària i no podran ser utilitzats per a cap altre efecte.

la part poètica i la correlació entre paraula i obra

*Tenir veu no vol dir el mateix que poder parlar*¹

Lúia Coderch

Un poema és una forma de no dir, dient. D'anomenar sense el nom. Una forma d'afirmar, amagant-te rere la metàfora. Com un joc de símbols, recorres la correlació expressada de forma no literal per desembocar a la trobada del sentit, de la qüestió, del significat. "Apenas se nombra un objeto éste se desvanece"² escrivia Montalbetti. Com si nombrar-lo en veu alta fos un perill, o com si la paraula en si trenqués llavors l'essència de l'objecte. Incorporar unes lletres assignades de forma arbitrària a quelcom real, sovint no arriba a fer justícia a allò que està remitent. Posar nom a les coses, de vegades també fa por.

El mateix succeeix a *Llumener*, quan anorèxia no arriba a descriure el que jo pretenc. Ni identifica del tot el meu projecte, ni el procés seguit durant aquests anys. És un nom que es queda curt -com molts-, que no és representatiu i que acabes odiant. I que encara ara costa de pronunciar.

Pensant que la realitat sobrepassa els límits del llenguatge, allà on les paraules no hi arriben, he buscat recorreguts i representacions tant sensorials com vivencials, que componguin altres formes de parlar i pensar i comunicar-se. De fet, *Llumener* es pot entendre com un joc de pistes per resoldre l'enigma de què passa realment, sense trobar enlloc una definició ni una resposta concreta. Un informe mèdic, una descripció física distorsionada, una fotografia d'una nena que plora, una muntanya de calories... recullen aquest seguit de rastres que et passen per un camí que no saps on va ni on arriba. I sense el nom, s'efectua "la disolución del objeto mediante una distribución metafórica infinita (...) El poema no se contenta con a es b, sino que continúa y afirma que b es c y que c es d... El poema construye entonces una serie de la forma <a es b es c es d es e...>"³. Les muntanyes d'agulles són el mateix que l'aglomeració de pensaments crítics o que la figura distorsionada de l'Anna, retrats concrets d'una sola cosa: el malestar quan és més gran que tu.

¹ Coderch, L. (Febrer del 2018). Saber, fer, comprendre. Conferència. M. Garcés (Directora). *Aula oberta #16*. Conferència duta a terme a l'Institut d'Humanitats, Barcelona, Espanya.

² Montalbetti, M. (Octubre del 2018). El límite del poema. D. Bestué (Comissari). *Jornadas de Estudio de la Imagen XXV. Mundanizar el mundo*. Conferència duta a terme al CA2M Centro de Arte Dos de Mayo a Madrid, Espanya.

³ Montalbetti, M, op. cit.

Amb la cita anterior de Montalbetti no pretenc afirmar que la meua obra sigui o es digui poema, però sí que té -considero- un caràcter poètic, on s'intueix l'objecte sense dibuixar-lo, sense definir-lo, sense mostrar-lo del tot a través de metàfores que se succeeixen de forma lineal. Si entenem la poesia però, com una forma de pensar, llavors hi encaixaria més. I aquesta forma de pensar, fa que l'espectador es mogui entre les pàgines del llibre que presento buscant-hi un significat que continua i avança i suma a cada plana, deixant-se portar per les sensacions que li transmeten les peces i per la seva pròpia intuïció.

Enllaçant amb la correlació entre paraules i obra, sovint les peces visuals del llibre van acompanyades d'una oració, o d'unes paraules que delineen el relat. Sota el meu parer, "col·locar el llenguatge en les coses"⁴, vincular els mots amb la realitat, és una estira-i-arronsa entre guanyar i perdre terreny a la vegada, en tant que hi afegeixes un significat que suma i resta a la vegada. Una vegada li escrivia en un missatge a un amic dient: "escribir para mí es lo peor, todo el mundo lo entiende"⁵. Sense les paraules, sense la narració, les obres cobrarien un altre sentit, però seria molt més complex desxifrar-les i, si les presento a un públic, és perquè arribin a la resta, no només al meu entendiment. M'agrada llegir com Montalbetti parla del "desfase radical entre decir y ver, entre la ceguera del lenguaje y la mudez de la imagen"⁶. Això em fa pensar en la seva complementació, com si quan la imatge no parla busques entre les paraules que escric, i quan no entens les paraules proves de recórrer a la imatge. I en la seva complementació, ens acostem a trobar més respostes.

⁴ Montalbetti, M. op. cit.

⁵ Fragment d'una conversa de Whatsapp.

⁶ Montalbetti, M. op. cit.

NECESSITATS RELACIONALS

1. **Necessitat de seguretat en la relació:** *saber que l'altre no em farà mal.*



Finalment sintonitzo el tipus de parla que he escollit per aquest llibre -amb les pistes, el no nombrar i la metàfora- amb la forma que sabia jo de comunicar-me en aquell moment: silenciosa, en veu baixa i sense fer soroll. Incapaç, com moltes de les menudes, de dir: “necessito ajuda” o “no puc més”, es reduïa la nostra condició de visibilitat i d’entendiment, motiu pel qual moltes anàvem deixant pistes pel camí quan la situació ja es feia insuportable. No haver après a comunicar-nos amb paraules, no saber dir: “t’estimo”, “gràcies”, “para” o “no”, ens va fer fer-nos la trabanqueta amb el nostre propi peu en una condició que ningú ja no aguantava més. I, per inri, a no sintonitzar amb els altres, perquè les relacions es basen en la comunicació per establir un vincle. Aquesta incapacitat del dir, s’intenta plasmar en les meves peces que també parlen en veu baixa i sense fer gaire soroll. Això no significa però, que no vulguin ser escoltades.

"Don't worry" they tell me "someone will love you, you are beautiful"

Fourteen I surrounded myself with music, told my teacher,

I had things to say, strings to sound, that I wanted to be heard

She told me "you'd make a great artist, you are so pretty"

But I never asked to be looked at I asked to be heard and she never listened.

she listened to the voice that told girls they could sing because they were pretty, so I stopped playing music because no one could hear me.

"Baby you can do anything you want you are so beautiful"

Mama said to watch the way the world would flip

Beneath my porcelain finger tips, she says to use the switch in your hips.

Because God gave you beauty in place of power. Is it beauty or power?

Beauty or power

"Truth or Dare?" your Room is too hot. The bottle stops.

Someone asks "again?" The third time, "who's the prettiest girl here?" Nod.

Truth

"Do you write on Sunday mornings?"

Truth

"Do you swim further than your breath can take you?"

Dare

"Do you feel objectified?"

"Don't worry" they tell me "someone will love you you are beautiful"

September, where I saw fall I thought I saw us falling in love.

He told me "Of course I want you Beautiful"

Of course I want you you are beautiful.

But how many times did they tell you that women wear stockings?

And beauty is no lipstick-on-your-cheek, and symmetry and conformity.

How many times did they show you that you are only first place

For looks' sake

And if you had something to say you can take a number and step in line

Because women wear lipstick and don't have teeth

They told you that beauty was your only strength.

Beauty fades but your strength is of you.

They can't draw calcium from your bones like they draw verdicts

From your looks

Les pistes de la Lucía per no dir la paraula "abús"

el refugi, l'habitacle i el resguard

*The silence on the floor of my house
Is all the questions and all the answers
that have been known in the world.¹*

Agnes Martin

El concepte de refugi, de casa, d'habitatge i, en definitiva, de protecció són primordials en el rerefons i contingut de la història que narro. Per aquest motiu, he volgut que prengué forma i es fes visible i significat en la manera en què la presento i l'exposo i, també, en el seu format.

No tenir un recer, no saber on resguardar-te ni palpar un lloc segur on caure ha estat una constant vital tant en el meu creixement com en el de moltes menudes. A l'haver seguit de ben aprop les seves línies de vida, escoltant reiteradament els seus testimonis i els seus plans -tant fora com dins del centre²-, puc conèixer els punts on coincidim i on es repeteixen certes sensacions, vivències o inclús patrons de vida. Sentir-te segura a casa teva i "com a casa", sentir que hi pertany i que és un espai de confort, en molts casos no ha estat possible per causes molt diverses, com pot ser una inestabilitat o falta d'estructura familiar, una distància emocional i absència de vincle amb els pares, problemes interns com ara malalties o mancances de les persones que hi conviuen... i un llarg etcètera.

La reflexió que he anat rumiant al voltant d'aquest concepte va lligada al que és -o pot esdevenir per un mateix- un refugi, quan el principal no se sosté de per si. Per principal em refereixo a la primera casa -casa literal, no com a concepte- que coneixem tots, on anem a parar, on comencem a ser: la que habitem en família. Almenys, socialment i en el nostre entorn proper, la manera més comuna de conviure i on se suposa que creixes com a infant és dins d'aquest format.

¹ Martin, A, (2005), *Writings*, Ostfildern-Ruit, Alemanya, Hatje Cantz Publishers.

² El centre és la manera curta que utilitzem les menudes per abreviar el "Centre de Transtorns de la Conducta Alimentària".

Penso però, que hi ha un refugi previ a dins, menys evident i més proper potser, que també i sobretot habitem inconscientment tota la vida i que hauria de ser el més important: el nostre cos. Igual que una casa, un cos és una llar, que s'ha de cuidar i sentir propera i com a teva, com a pròpia. La desconexió d'aquesta part de tu mateix, la sensació de no pertànyer en això que sents aliè a tu, que notes com una massa, un pes o un volum que fa nosa, és quelcom d'important en el contingut de la història que presento. El sentiment general de les Menudes, cadascuna amb les seves particularitats, és o era de molèstia i d'incomoditat, de fàstic i de rebuig, d'odi i d'aversion cap al propi cos. No escoltar ni cuidar en cap cas les demandes o les necessitats que aquesta massa, pes i volum et comunica, va ser una forma d'evitar reviure aquesta sensació de repugnància cada minut del nostre dia. Estar desconnectades del nostre físic i rebutjar-lo i fer-lo fora, ens va permetre resistir cada dia la fam a algunes i l'afartament en d'altres. I la feblesa, l'esgotament, la desnutrició, l'insomni, l'ansietat... o tots els noms que tenien les condicions extremes en què ens vam sotmetre de forma inconscient, al desenvolupar conductes irregulars com no alimentar-se o sobrealimentar-se. Antoni Hervàs deia, en un altre context i amb una altra línia discursiva com “portes el teu cos a un extrem molt bèstia”³. Aquest enunciat em va fa pensar i recordar aquests moments en què, sotmetre't a un extrem i perllongar-lo és inviable si no ho fas desconnectada, percebent com a anestesiades les sensacions corporals que són senyals d'enfermetat.

³ Hervàs, A. (Maig del 2019). Hashtag. A M. Negre (Coordinadora). *Seminaris d'Artistes i Productors Culturals*. Conferència duta a terme a la Universitat de Barcelona, Espanya.

No habitar el teu cos, per tant, és no sentir que forma part de tu, és no ser en tu. No identificar-te ni reconèixe't en ell significa, ni tan sols en tu mateixa, sentir-te segura i com a casa. Altra vegada. L'Anna V -Menuda- sintetitzava aquesta idea parlant del seu cos en un poema, més clarament i de forma més breu: “Em costa pensar/ que aquest lloc que destrueixo/ és el meu refugi.”⁴

La percepció distorsionada, crítica i de judici que teníem totes del nostre cos -com a reflexe de la nostra persona- l'he volgut plasmar a través del dibuix, dels quals n'han despuntat alguns per convertir-se en peces gravades. Per fer-ho, vaig demanar a les Menudes més properes que, havent viscut -o vivint encara- aquesta percepció d'elles mateixes, plasmessin aquestes sensacions per descriure com es veien. Algunes han recuperat escrits antics -de quan ho sentien així- i d'altres ho han plasmat en el moment actual, per com continuen notant i vivint la seva corporeïtat. Corporeïtat que no representa el que s'entén com un infrapès o un sobrepès, un baix pes o una obesitat mòrbida, sinó també i sobretot una manera de veure't i viure't i sentir-te a tu mateixa: desagradable i bruta o fosca i oprimida, petita i fràgil o greixosa i invisible. I un llarg etcètera, atenent a la particularitat de cadascuna però articulant un discurs conjunt que parteix del mateix rerefons: no voler ser en tu.

⁴ Vicente, A. (2019). *Sense títol*. (Poema inèdit). Barcelona.



El segon refugi -el primer per proximitat era el cos i el més evident la casa on habites- el trobo en un punt mig, on jo vaig aprendre a recollir-me i refugiar-me d'una llar freda, distant, rígida i mancada d'afecte: la meva habitació. No pel que és com a espai, sinó perquè allà dins és on jo vaig construir el que jo anomeno el “mundo monstruomágico”. La meva “habita”⁵ no és l'espai cúbic on jo dormia, sinó que va ser la meva única llar, el meu resguard, el meu habitacle on, en soledat, vaig créixer i aprendre a relacionar-me amb l'univers per una falta de relació parental. Davant la no resposta dels meus pares, del seu silenci o falta de comunicació i transmissió d'afecte, vaig establir el mateix tipus de vincle -sense paraules- amb un exterior que era imaginació i cosmos, univers i art. Igual que els meus pares, el misteri del cosmos no et donarà mai una resposta, ni es comunicarà amb tu de forma recíproca: és una relació de solitud. Aquesta era la manera que jo vaig aprendre a relacionar-me, establint el mateix tipus de vincle que coneixia amb les persones i traslladant-lo a les idees, al coneixement.

En aquest cub que era la meva habita, vaig desenvolupar aquest pensament que anomeno “monstruomágico”, basat en la interpretació de senyals, de subtileses i de misteris, com vaig aprendre a fer amb els meus pares. Per poder rascar, intuir o endevinar-los, vaig desenvolupar aquesta manera de pensar, que funciona també en l'art i en la búsqueda de coneixement. Dins d'aquest refugi -el cub-, l'embolcall que jo sentia prenia també forma de llibres i llibretes i dibuixos, era una taula i un llit i una cadira. Aquest va ser el meu habitacle, la meva cambra va esdevenir casa meva, embolcallada pels elements que m'acompanyaven com els símbols o els colors. De forma casual, ensopego amb una descripció de l'experiència que viu Franz Kafka en relació al seu pare, que em ressona i se'm fa familiar:

The only escape from the power that oppressed him lay in turning inward. (...) He saw himself as a weak child, damaged by his father. The “journeys” of his imagination were not play but an agonized effort to make sense of the world: cosmography as a necessary act of physical and psychological compensation, a way of holding in check an often overwhelming sense of his own insignificance.⁶

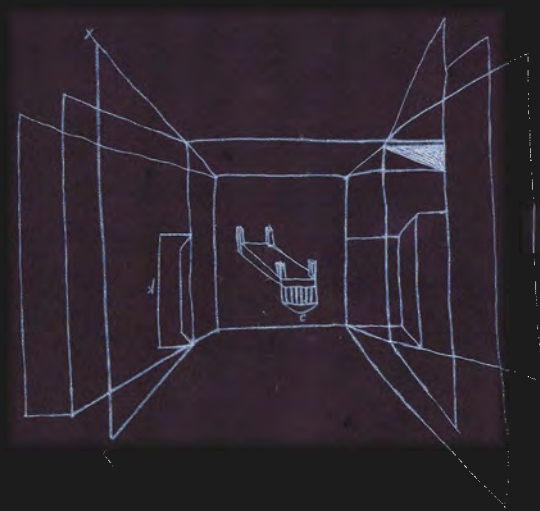
⁵ Diminutiu familiar d'habitació ideat quan era petita.

⁶ Horn, R, (1996), *Making being here enough: Installations 1980-1995*, Hannover, Alemanya, Distributed Art Pub Inc.

Sovint la representació visual que conté el llibre, elaborada, reunida i creada de nou, penso que necessitava -ni que fos com una pinzellada subtil- d'unes paraules que ajudessin a interpretar-la, perquè inclús així es fa un pèl críptica i poc explícita. I el llibre com a obra també vol arribar, com si la casa obrís les portes i tot i ser aparentment presa per parets deixés rebre convidats. Les paraules, a més a més, acompanyen i lliguen el relat establint una continuïtat i un diàleg entre les imatges, que per si soles agafarien una altra dimensió. I això es converteix en un estira-i-arroña i en un joc, perquè també algunes paraules s'han acabat convertint en una obra plàstica o parteixen d'un poema que havia escrit fa temps, i així són obra també, unides amb la gràfica per fer una sola peça que és el llibre.

Concloent l'apartat que parteix del concepte de casa i de refugi, considero que aquest llibre que presento és un habitacle per les meves peces, que s'hi resguarden i s'hi recullen. “Els llibres són una llar pel lector que es mor de fred”⁷, escrivia Vicenç Altaió. De la mateixa manera, el conjunt de peces que adopten aquest format, tenen un lloc on s'emparen i s'ajunten i es repleguen, a mode de vivenda, de cambra o de cos. A més a més, penso que amb un llibre tens una relació d'intimitat, un vincle personal, on hi entres i hi surts en un moment de pausa i de concentració. Les meves peces necessiten ser mirades pausadament i amb concentració, també amb delicadesa i amb cura. La lectura i el visionat del llibre, per tant, passa també per desfer-te del món que t'envolta i submergir-te en el relat que presento, permetent parar atenció al detall i a la menudesa del seu contingut. De fet, un llibre te'l pots endur a casa i llegir-lo a la teva habitació amb calma, trobant un moment per seure i mirar-lo, pensar-lo i tornar-lo a obrir més tard, inclús guardar-lo entre els teus a mode de tresor o com si es tractés d'un objecte preat.

⁷ Altaió, V., (1954), *Radicals lliures*, València, Espanya, Edicions Tres i Quatre.



El meu *mundo monstruomágico* era l'únic espai segur

com s'entenen i es consoliden les peces

Con mi mano quemada

*escribo sobre la naturaleza del fuego*¹

Flaubert

Per dur a terme *Llumener* he recopilat quasi de forma obsessiva qualsevol tipus d'arxiu que em servís per desdoblegar, obrir i ensenyar el poliedre que formem les Menudes i jo. L'afició a col·leccionar i a preservar records, va ajudar-me a partir d'un material que, o bé vaig anar a buscar, o bé vaig recuperar furgant entre les meves coses. Les llibretes de teràpia², les fotografies d'infància, les receptes mèdiques, etcètera, són exemple d'allò que vaig anar recollint, demanant i arxivant, prèviament a la selecció d'allò que em va semblar més significatiu, simbòlic i representatiu.

M'interessava però, el contrast entre el que des d'un principi podia veure's o qualificar-se com a material artístic -dibuixos, poemes, escrits- i el que s'hi sumava a mode de document -com l'agenda on tenia apuntats els quilograms que perdia o els prospectes de la medicació psiquiàtrica que prenia- que podien convertir-se, també, en obra. Per obtenir tot l'espectre d'informació amb què podia jugar, combinar i crear, vaig demanar permís al meu psiquiatra i a la meva terapeuta per accedir al meu historial mèdic. Necessitaven conservar l'original per motius interns i per llei, però d'aquella carpeta gruixuda amb centenars de documents, vaig poder fotocopiar el que em semblava més interessant. També un cardiograma, un diagnòstic o una enquesta on es detecten els trastorns que carregues exposats en una gràfica, podia ser material a compaginar i a exposar. Ja que la part científica o provinent de la institució mèdica ha estat, durant molts anys, part important del procés, que també representa -des d'un altre punt de vista- allò que tracto d'explicar.

¹ Flaubert, G., (2003), *Cartas a Louise Colet*, Madrid, Espanya, Siruela.

² A les teràpies de grup hi havia algú que transcrivía la teva sessió, perquè quan s'acabés la teva llibreta te l'enduguessis amb tot allò après.

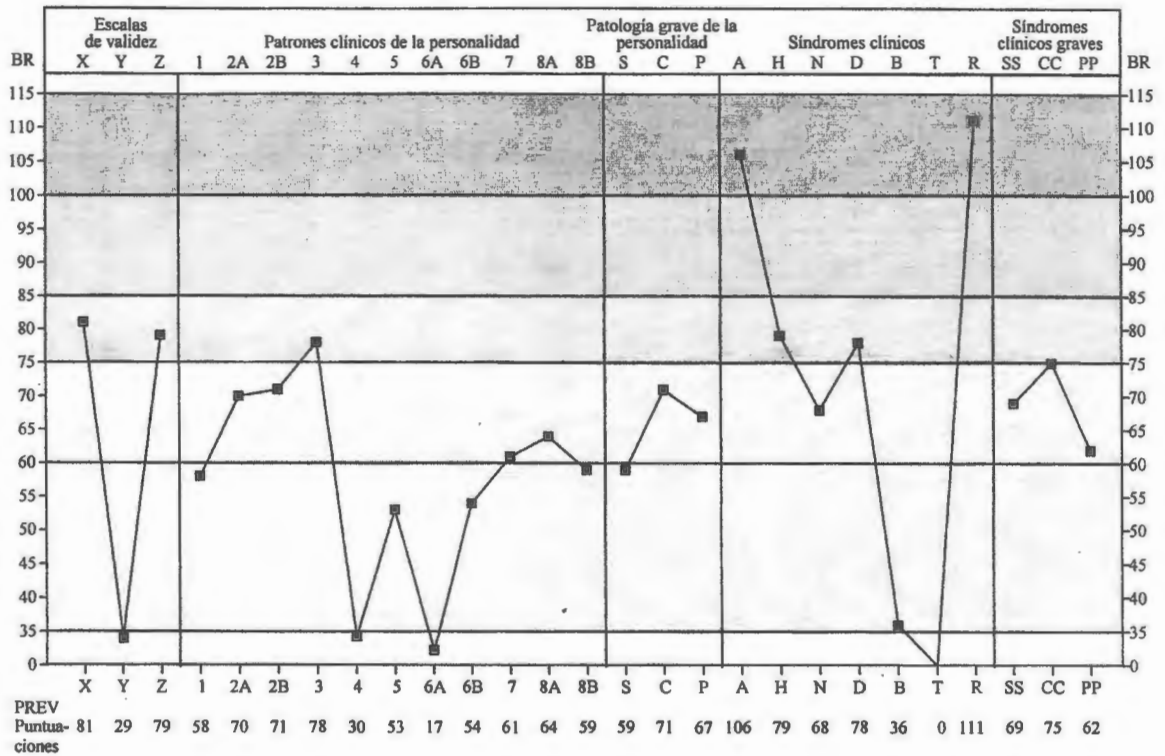
MCMII-III

PREV mujeres de población española

Validez = 0 Ingreso hospitalario: Hospitalización superior a 4 semanas

Código de personalidad: -** 3* 2B2A8A7+ 8B16B5" 46A//-** -*//

Código de síndrome: RA** HD* N+ B" T//-** CC*//



TERESA MINGUELL MARIA

Edad: 21 años

Fecha del test: 03-04-2017

Jaume Plensa parlava d'una obra seva constituïda per un fragment d'una analítica³, amb els seus valors en percentatges, a mode d'autoretrat. En aquesta línia, el meu historial mèdic resultava ser també una representació del meu ésser, en unes circumstàncies físiques i psicològiques molt concretes, però perllongades durant molt de temps. Les quals formen i formaran part de mi i, al llegir-les, em feien reviure detalls i informacions que, o bé jo no sabia, o bé no en tenia consciència. O potser les havia volgut oblidar. Val a dir que algun ensurt em vaig endur i alguna sorpresa, al llegir el redactat d'un professional que, tot i no poder jo desxifrar amb certesa les particularitats dels noms mèdics, descrivien i qualificaven un estat que tu no vius mai com a greu ni com a perillós.

A l'uníson amb dur a terme aquesta recerca, vaig llegir el llibre de Leonora Carrington en què descriu el seu ingrés en allò que anomenaven, en aquell moment, un manicomi: ara seria l'apartat de psiquiatria d'un hospital. Malgrat la dissonància en el temps, *Memorias de abajo*⁴, esdevé un acompanyant que em permet confiar en què també existeixen referents que aposten per exposar i despullar una part tan vulnerable i jutjada i sovint desconeguda de l'ésser humà. O tabú. O amagada. O invisibilitzada. I encara més a mitjan s. XX, moment en què Carrington escriu aquest relat autobiogràfic.

³ Obra visionada de reüll per la televisió, en una entrevista a Jaume Plensa a TV3. Títol i font desconeguda.

⁴ Carrington, L, (2017), *Memorias de abajo*, Barcelona, Espanya, Alpha Decay.

Tècnica Minguel

19/11

Nova contactada. Paciente de la família i germana de reluciana.
També de com a més de la estat a no reluciana al sistema
familiar i al seu propi. Colla Ch.

- Matèria d'ho. d'ucara.

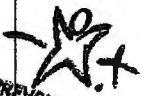
25/11 Altet per irritació pallelló auditiu E. Reprotia
Adu. d'ho. propi 600 mg. i rimeto en Dr. Serres.

10 Des. Nou contact. A punt de passar a grup,
el cap setm. va agallar-se i una novita. En pallelló,
que que acuralla però no se n'adanya.

- Recomanem registre (parà olivi).
- De manera matèria d'ho.

13 Des. TA = 92/58 FC = 84 x', regla present.

19 Des. TA = 96/50, FC = 78 x'.



CENTRE DE PREVENÇIÓ I TRACTAMENT
ANOREXIA I BULÍMIA, S.L.
B-81 1787109
AUSIÉS MARC, 25, PTAI - TEL. 93 301 34 40
08010 BARCELONA

19.09.2015
CENTRE DE PREVENÇIÓ I TRACTAMENT
ANOREXIA I BULÍMIA, S.L.
B-81 1787109
AUSIÉS MARC, 25, PTAI - TEL. 93 301 34 40
08010 BARCELONA

8.9/6.1. Seriar Optil. Li / aig me
usta per lo mare. Cal seguir en l'ed-
l'ins. 2

20 Des. Nou contact. Va treballant aspectes
de reluciana i exigència.

- Matèria d'ho. : BERTHA (50) A-Z-C
S'LOGAUGATE 0-0-6
LORAZEPAN (1) 0-1-0 → reluciana a pallelló
+ 1 de reluciana si reluciana/pallelló
(parà 2/di)

3. Gen. 2015

Ha treballat molt d'un fonda vici q
ho presentat opuslo d'ucara utruens amb HGT,
conyctis uat, riuura, ...

Li demans no AG ja p f 1/2 any d'ed lo
d'ucara i al moment ab al seu pallelló

PACIENTE: TERESA MINGUELL MARIA

PUNTUACIONES

EAT 40	16	Punto de corte 30
B.S.Q.	115	Patológico >105
BITE		< 10 Ausencia síntomas
Escala síntomas	7	10-20 Patrones alimentarios anormales
Escala Gravedad	5	15-20 Posible bulimia nerviosa
		>20 Patrón comportamiento muy alterado
BAT	61	
ROSENBERG	26	De 30 a 40 Autoestima elevada/autoestima normal
		De 26 a 29 Autoestima media/conviene mejorar
		<25 Autoestima baja/problema significativo
TAS-20	35	<=51 Ausencia Lexitimia
		Entre 52 y 60 Posible alexitimia
		>=61 Alexitimia
BDI	21	
STAI		
Stai-E	41	
Stai-Rasgo	41	
SCL-90-R		
Índice Severidad Global (IGS)	1,8	
Total de Síntomas positivos (STP)	65	
Malestar Sintomático Positivo (PSDI)	2,4923077	
		ITEMS ADICIONALES
		Poco apetito 1
		Prob. Dormir 3
		Pens. Muerte 2
		Comer exceso 3
		Desp. Temprano 0
		Sueño intranquilo 0
		Sent. Culpa 3
SOMATIZACIONES # REF!		
OBSESIONES Y COMPULSIONES	1,8	
SENSITIVIDAD INTERPERSONAL # REF!		
DEPRESION	2,2307692	
ANSIEDAD	2,3	
HOSTILIDAD	1,3333333	
ANSIEDAD FÓBICA	3,8333333	
IDEACIÓN PARANOIDE	2,5	
PSICOTICISMO	1,4	
BIS-11		
Cognitiva	18	
Motora	10	
Impulsividad no planificada	18	
TOTAL	46	

RESULTADOS EDI-2				PUNTUACIONES SIN TRASTORNOS
OBSESION POR LA DELGADEZ	DT	11		3
BULIMIA	B	0		1
INSATISFACCIÓN CORPORAL	BD	11		4
INEFICIENCIA	I	9		4
PERFECCIONISMO	P	15		4
DESCONFIANZA INTERPERSONAL	ID	9		3
CONCIENCIA INTEROCEPTIVA	IA	9		4
MIEDO A LA MADUREZ	MF	6		7
ASCEPTISMO	A	9		4
IMPULSIVIDAD	IR	2		6
INSEGURIDAD SOCIAL	SI	8		3

Enllaçant amb la temàtica de l'ingrés hospitalari, aprofito per justificar els capítols del llibre que se succeeixen delineant, primer un procés gradual d'enfosquiment i, a l'arribar a la negror més negra, d'aclariment progressiu. Els matisos de la llum i la fosca, que es confonen en el seu contacte i intercanvi -*Alguns raigs*⁵ s'entén que s'estenen sobre l'obscuritat i *Penombra*⁶ resulta ser sinònim d'entreclaror-, juguen a marcar unes èpoques concretes però que, en conjunt, mostren una in- i e-volució.

El primer capítol s'anomena *Ombriu*, amb el matís d'una segona definició extreta del diccionari que no parla ni de la llum ni de l'ombra, sinó que ho defineix com un caràcter: “que és o sembla trist”⁷. En aquesta línia, *Ombriu* representa breument la meua infància no al complet, sinó tan sols la que té a veure amb allò que va desencadenar l'aparició d'*Ax* o *einor*. No saber-se estimada, com explicava anteriorment, n'és un dels molts assumptes.

⁵ Nom del cinquè capítol del llibre.

⁶ Nom del segon capítol del llibre.

⁷ Ombriu. (2019). A Diccionari Manual llengua catalana Vox (18 de juny del 2015). Recuperat de <https://www.diccionaris.cat/index.php?diccionario=77&empieza=empieza&palabra=ombriu&imprimir=N>



Val a dir que en el primer capítol del llibre, tot i partir d'una absoluta solitud, ja s'inclouen peces de les Menudes que, en la seva infantesa, vivien sentiments molt similars als meus. I les nostres solituds es fan companyia. Com la plana que beu d'un poema d'Anna V, que acabava així: “perquè no sóc, simplement,/ no sóc”⁸. Sense ni tan sols poder posar-hi, l'Anna, el punt com a final, recupero aquesta sensació tan familiar en dues paraules, que s'extenen com un crit en una plana. Un infant, confón ser vist amb existir. Per tant, si no et sents vist, és com si no existissis. No sentir-te ningú, acaba per mostrar-se també físicament, baixant i baixant i baixant de pes fins a, potser, desaparèixer. Això és contradictori però, amb la teva necessitat, perquè el teu desig inherent ha estat des de ben petita ser vista i amb bons ulls, almenys per part dels teus pares. Ser mirat amb aprecí o com un tresor, és el que anhelan els fills quan estan en una edat tendra. Per aquest motiu, el meu llibre porta per subtítol “volent aparèixer però desapareixent”, quan inconscientment vols ser vista però estàs eliminant-te.

⁸ Vicente, A. (2017). *No vull enamorar-me*. (Poema inèdit). Barcelona.



Allò ombrívol deriva en quelcom més apagat: Penombra, el segon capítol. En aquest ja apareixen elements propis del transtorn, que no et cau a sobre un dia qualsevol, sinó que va calant de mica en mica com una pluja que primer és un xim-xim i que acaba per deixar la ciutat inundada. Els pensaments d'autocrítica i d'exigència, els insults cap a un mateix o les creences sobre la teva persona són un exemple d'aquesta progressió, que en aquest capítol comencen a aparèixer a mode de xim-xim. Aquesta idea la vaig resoldre en una peça col·lectiva, en què demanava a les Menudes d'escriure a mà -casualment les seves lletres també ho són, de menudes- tot aquest allau de pensaments que, una per una, van anar omplint el blanc del paper per formar un núvol concentrat i dens. Com el que teníem al cap.

Aquesta peça és una de les que il·lustra el paper d'aquestes noies i la importància de la nostra no-diferenciació, com en les lletres d'aquesta concentració i vòmit de pensaments que, tot i estar escrits individualment, formen una sola idea i un conjunt. S'hi distingeix -de forma no intencionada- ben poc la lletra de cada una, i es perceben visuament totes de forma molt semblant, en la línia de formar entre totes una experiència que no és mai singular.

et veu les bones recumbats Et rebuixaran per
no importen necessites massa no es per tu petita

Castiga't ets el teu pare No diguis res no p

Fas mal patètica tanta et involucrant

amapa't calla't Et invisible No agrades

Pringosa T'has d'entendre més ho contamines tot

quina vergonya de persona. No t'ho meraxes

No existeixes aguanta si ho vols tu, no està Et defech

o sóc exagerada Calla

se t'aurà l'olla Fas pena baja ets

Ya no te quiero más no val et criticarem Et culpable

ningú t'entén No et paris No ets important

et criticarem No et paris No ets important

x i xaxa fer xaxa T'has de contentar

ets ridícula

ets dolenta

fastigosa

ningú no et veu

les teves orientacions
no importen

culpa de

et rebuys

Et m'encanta que et castigui.

necessites massa

Així passa
per culpa tua!

no es per tu

Fas fàctic

S'apuren greix

Et veus algun

et criticaran

controlat

F

trasada

Castiga't

ets el teu pare

¿qui és te cr

no te quejes

No diguis res

fo

un monstre

Fas mal

Ni que fueras algo

gorda

Estàs fora

tonta

Amaga't!

que et penses que
així és què?!

patètica

No et pavis de la rat

no vals res

ets ra

amaga't

fea

No valis per res

Eres tanta

No m'hi
no parles
no sentis

No es para tanto

Desper molt espai
Pringosa

Et invisible

No agrades

pesada

Ja! pae!
Eva de
pote embail.

No te mereces no te lo puds mereces
borde normal que sent així no et volguin

No fora

¿cómo se va a fijar en ti?

ho contamin

T'has d'entregar més

quina vergonya de persona.

Sempre oblidaves els altres,

NO!

vaya mierda de persona no pots fer tu sola?!

No t'ho mereces

ets una pringada

pesada

No importes

desapareix

Et rebuysen

T'has d

no sóc

gorda

aguanta

si ho vols tu,

opinió es

Defectuosa

no puedes comer

calla!

puta mierda

se t'aurà l'olla

exagerada eso, estás gorda

d'avez fallas

ningú

Tan l'este
fer-lo bé?!

Ya no te quiero más

Fas pena

Calla

Nin

cosa

Todes

no te flipes

Das asco

fu bono mal

deforme

res

ningú t'enten

No val

boja

no vals res

No diguis res.

Sempre
caga

bil

vas a la terra bola

Putà

mala

ets inaguantable

Estàs es

marcada

et criticaran

Et culpa

Queta i sense fer 2010/11

Monstre

et mereixes estar sola

No et parlo

Mal feha

ab potes

No s'en sent

Desapareix

No et

ets ridícula

ets dolenta

fatigosa

no puc fer t

no et veu **sóc bipolar?**

les bones recents
no importen

aparentar

culpa de

Et relligaran

moixes que et castigui.

monstre

necessites massa

hiu passa per culpa tua!

sequ

les mosques no es per tu

Fas fàctic

Superes greix

petita

t creus algu

et criticaran

orejosa

¿qui te crees

a Castigat

no te quejes

ets el teu pare

No diguis res

fas ma

monstre

Superna

Fas mal

gorda

Ni que fueras algo

atrachua

¿et penses que això és seri?!

amúsica

Estàn fora

No uell parlar

tonta

Awaga't!

N

io amapa't

NO pots plorar

fea

sóc la millor

No et pams de la ratlla

ets ineluctu

No es para tanto

Derpes molt callat
Pringosa

maleducada

Et invisible

Eres tonta

alestitimio

No agrades

No minis, no parlis, no sentis

stúpida

¡a! pua!

No te mereces

no te lo puds mereces

normal que sent així

sol

pesada

Bre de fetre l'umbail.

¿Cómo se va a fijar en ti?

¿es culpa teus
ama sempre teus

T'has d'entregar no

pringada

quina vergonya de persona.

ningú em pot veure així

no sabes

Vull que la gent em vegi

vaya mierda de persona ho pots fer tu sola?!

Sempre deuenes als altres,

ets una pringada

"etic més prima que aquesta senyora pesada"

ria

prohibit

No interines

desapareix

Et redigem

T'has de con

no sóc

No pots tenir-los

gorda

ridar l'atenció

no puedes comer

calla!

Si ho vols tu, no est

es

Defectuosa

exagerada

eso, estás gorda

Et defe

mierda se t'aurà l'olla

tot em pesa

Fas pena

desapareix

otra vez fallas

Ningú d

Tau costa fer-lo bé?!

Ya no te quiero más

plena

Pas asco

subnormal

deforme

ets la barreja del teu

buida

no te flipes

sin ella no soy

NADA

sóc més intel·ligent que la meyoria de la

pare i la teua ningú t'enten

egoista

no val

diferent

Sempre la

rido massa l'atenció

No diguis res.

ets inaguantable

Estàs espadlla

res

Put

mala

vas a la terra bola

et criticaran

me lo merezco todo

Et culpable

se les coses aportin menys (o fer-ho veure).
l'icta i ara fer sololl.

Marcada

no uell no uell no puc

No et pams

Eg

parceis

monstre

Monstre

Mal feha

gorda

et mereixes estar sola

desapareix

No ets importan

No em sent

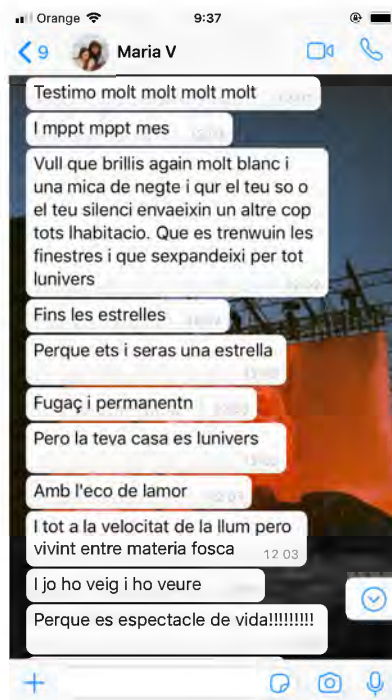
En el moment en què vaig prendre la decisió d'incorporar les seves veus en el relat que narro, em vaig posar en contacte amb moltes noies que havien viscut aquest procés amb mi. Les que acaben entreteixint també, part de les peces, al final són aquelles amb qui he forjat un vincle més pròxim i, sobretot, que ha pogut perdurar en el temps. Val a dir que després de tants anys al centre, molts números de telèfon canvien i que, per desgràcia, la majoria de noies abandonen el tractament. O bé, les que aconsegueixen acabar-lo, ja no volen saber-ne més, d'aquest tràngol. Amb les que han volgut formar part del projecte, per tant, he pogut crear peces de forma conjunta com la llista/poema dels "Alimentos prohibidos/Alimentos permitidos" que desxifro més endavant, la marabunta de pensaments crítics i obsessius que descrivia abans, o la col.lecció de fotografies del nostre jo infant. També han estat inclosos elements individuals de moltes noies, com l'informe clínic de l'alta hospitalària (IAH) de la Xènia o la "llista d'obsessions i honestedat"⁹ de la Mar. Aquests elements combinen i juguen amb els que sembla que parlin només de mi sense necessitat de marcar o desmarcar què pertany a qui, en un relat inclusiu.

⁹ Durant l'ingrés ens sorprenien de tant en tant fent-nos escriure, amb honestedat, tot allò que fèiem de forma obsessiva per baixar de pes i que, en aquell context, estava totalment prohibit. Servia tant pels professionals per saber què no estaves complint com, per tu, per esforçar-te en implicar-te en el tractament, i anar així ratllant coses de la llista per deixar-les de fer.

He volgut retre homenatge també, a algunes persones que, tot i no ser menudes, comun raig de llum m'han anat il.luminant en la fosca i em feien de llumener. Les captures de pantalla de Whatsapp¹⁰, que comencen a aparèixer quan s'albira algun raig o quan comença a aclarir-se l'ombra, contrasten l'inici del llibre: "Al principi no hi havia ningú". El confort, la companyia i l'empatia d'aquestes companyes i amigues -la família que escollim- i de les Menudes, augmenta en presència a mesura que avança el relat, en què la solitud va difuminant-se i va calmant el buit que havia creat.

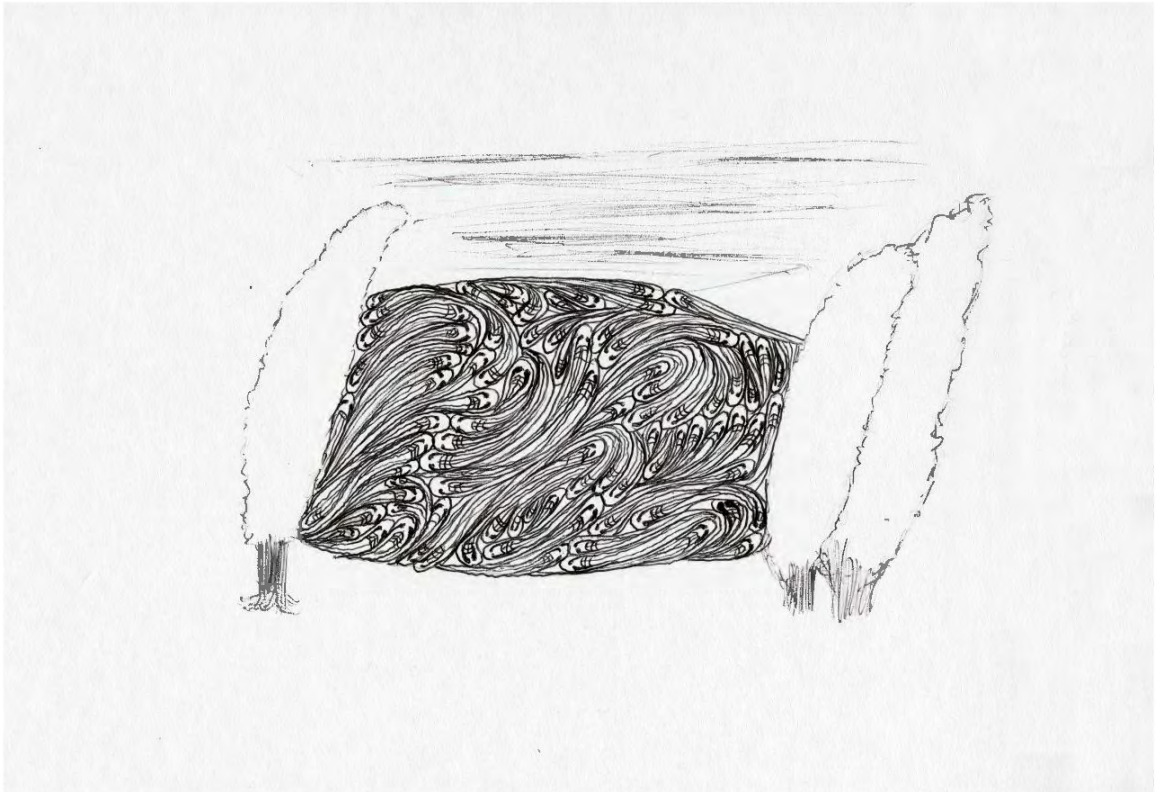
Aquestes captures provenen d'una carpeta o àlbum que vaig crear en el meu mòbil, en moments difícils, que es titulava "Remember". Allà desava totes aquelles paraules, imatges, o converses que necessitaria recordar i rellegir quan no podia més. Des del llit, moltes vegades, a ple insomni i desconsol o plor o angúnia, obria la carpeta i rellegia les paraules dolces, d'ànim o d'afecte que m'havien enviat aquesta família escollida a través de les xarxes socials. Per mi eren i són un tresor encara, i formen part de l'arxiu que, sense saber-ho, també anava prenent forma des de fa anys, per la meva necessitat inconscient de col.leccionar i conservar el que és valuós.

¹⁰ WhatsApp Inc. (2019). WhatsApp Messenger (Versió 2.19.51) [Aplicació per Mòbil]. Descarregada de: <https://itunes.apple.com/es/app/whatsapp-messenger/id310633997?mt=8>



Fosca més fosca és la caiguda en picat des de la penombra, que s'ennegreix de mala manera i dona pas al tercer capítol del llibre. La davallada física i emocional s'accentua i s'aguditza sense que ningú en tingui consciència, en un sentiment encara més fort d'invisibilitat i de defallida, de solitud i d'incomprensió.

Una de les peces que hi apareix, *Llac d'ànimes*, és un dels dibuixos que surt de la recopilació d'allò més significatiu que vaig produir en el moment. Aleshores tota la meua producció artística es guardava en aquelles llibretes que, a l'inici, descrivia com havia omplert durant anys de malestar i d'esquinçament, d'esvoranc i de desassossec. He considerat oportú incorporar alguna obra passada perquè estan creades des de la sinceritat del moment, sense cap reflexió ni consciència sobre el que estava passant, sinó a mode purament expressiu. Em semblava més versemblant exposar un poema o un dibuix menut d'aquells temps que intentar reproduir la sensació en mi tants anys després. Des de la distància temporal i emocional, no podria exposar tota la intensitat ni la força de la vivència del moment en què, per sort, ja no em trobo. I, sobretot, alguns d'aquests elements han estat inclosos perquè formen part del procés i de l'evolució i, de la mateixa manera que l'historial mèdic, també il·lustren aquesta experiència, en què l'art ha tingut tanta presència i tant a dir. Les peces antigues són part del meu recorregut artístic que emmiralla el personal, i viceversa. Per això treuen el cap en algun moment del relat, sense significar que el llibre es compongui només de compilacions, ni que el material nou supleixi allò anterior, sinó que es complementen i s'ajunten en forma de recull, que també és una peça per si mateixa.



Res trenca amb la línia discursiva de la llum i els seus matisos quan, posteriorment a una negror que semblava absoluta, apareixen noms i termes i etiquetes que comencen a posar paraules a allò que semblava indesxifrable. L'ingrés hospitalari queda representat en aquest capítol a través de peces com el poema de l'Anna V, que descriu l'escena en què, per primer cop, vaig plorar allà dins. *Cuando mi Tessa no podía respirar*¹¹ immortalitza el seu monstre i el meu, la nostra inconsistència i manca de recursos i, sobretot, un episodi comú i habitual del que es vivia cada dia al centre. I és un altre document a camí entre ella i jo, que ens fem de mirall i ens unim en una sola creació.

¹¹ Vicente, A. (2013). *Cuando mi Tessa no podía respirar*. (Poema inèdit). Barcelona.

De cuando mi Tessa no podía respirar

Te oigo correr hacia el baño
para encerrarte,
porque te crees pequeña
una vez más,

porque no respiras
porque no te ves
porque quieres salir de tu cuerpo
y que se te lleven.

Me dejan salir de la terapia,
y entro en un baño donde me encuentro
con mi Teresa, mi Tessa, sin poder respirar.

Mientras te miro sólo veo a una chica de diecisiete años
sin vida y con la muerte ante los ojos. Lo siento Tessa.

Tengo un poco de miedo
porque no te mueves
y te me pareces a los cuerpos de las cunetas
pero todo pasará Tessa,
te lo prometo.

Creo que te estás yendo a tu otro mundo,
que tu mente viaja y tus demonios te dan ideas
sobre cómo puedes escaparte de aquí.
Pero yo te estoy esperando pacientemente,
con un poquitito de miedo, pero confiando en que
algún habitante de ese otro planeta al que viajas
te diga que te vuelvas para aquí.

Recuerdo que no me hablabas,
que no me hablabas y que yo
no te preguntaba nada,
que me limitaba a mirarte.

Que me senté a tu lado.

Primero a un metro de distancia,
y ya luego me fui acercando hasta darte la mano,
hasta que te escuché respirar y mirarme de reojo.

Durante muchos minutos pensé
que querías morirme de verdad,
y aunque eras mi Tessa,
no me asustaba porque yo también lo quería
con asiduidad.

Tènue o alguns raigs ja destaca respecte els altres títols pel predomini de les paraules que escullo en relació a la llum i no pas a l'ombra. La llum tènue, a poc a poc, va entrant en un cos, cambra, habitatge i univers on havia predominat la foscuria. Pel fet d'anar seguit del capítol sobre l'ingrés hospitalari, continuen apareixent termes molt simptomàtics del propi transtorn, en la línia de com continuava present la malaltia en nosaltres. L'ingrés es basa en reconduir la conducta nociva adoptada amb el menjar, seguit d'una estabilitat del pes i recuperació de la salut física. La mental però, va a un altre ritme, per aquest motiu el tractament continua i amb intensitat. La llista/poema que apareix en aquest capítol, vol il·lustrar aquesta dualitat, en què per una banda el cos i el menjar estan molt presents en la teva ment, però comences a entendre que aquesta obsessió amaga allò que de debò portàvem enquistat en forma de trauma. Per aquest motiu, he volgut fer un joc entre una llista d'aliments -a mode de dieta- que estan permesos en el teu cap i contraposar-los amb la versió oposada: la llista d'aliments prohibits o a evitar. Aquests títols provenen de la documentació que vaig arxivar on apareixien aquestes dues llistes per fer dieta. El que he volgut transmetre però, no és pas el que calòricament, obsessivament o des de l'ansietat està permès per tu en aquell moment, sinó la part emocional que explicava que és el rerefons veritable que s'amaga darrere del menjar, del cos i del símptoma¹². Una vegada més, les menudes apunten la seva visió del que, per elles, estava permès de fer o no quan vivien el bucle del TCA, mostrant la part més íntima i natural, propera i emocional d'aquesta malaltia. Està permès per algunes aïllar-se, castigar-se, criticar-se, mentir, el no-res, la buidor, el silenci... De la mateixa manera i a l'altra llista, està prohibit plorar, rebre companyia, amor, ser tu mateixa, dir "no"... Cadascuna amb les seves paraules van omplint aquestes llistes que semblen un poema amb estrofes, que es podrien distingir pel color canviant del bolígraf amb què escriu cada una les seves paraules.

¹² Per símptoma em refereixo a la conducta nociva que adquireix algú amb un Transtorn de la Conducta Alimentària: vomitar, restringir, afartar-se, pesar-se, fer hiperactivitat, etcètera.

Fer servir el format de la llista com a peça no apareix de forma aleatòria ni casual, sinó que inconscientment prové d'haver adquirit un bagatge cultural i artístic que ha anat sedimentant en mi i que em fa de guia actualment. En les meves trobo com a exemple d'artista que ha experimentat amb la paraula i els seus significats per, posteriorment, posar-la en joc de forma visual a Ignasi Aballí. En la seva sèrie titulada *Listados*¹³, el treball d'arxiu i de classificació de documentació és la base de les seves peces que, conjuntant els elements correctes i d'una forma molt precisa, aconsegueixen arribar al públic i fer-se entendre. La distància entre la seva obra i la meua és vasta, tant pel que fa al contingut com en la forma, però em reconec en aquest tret quasibé obsessiu que s'hi entreveu d'anar arxivant, guardant, classificant i posant en ordre feixos i feixos de documents durant molt de temps. La sèrie en qüestió, de fet, Aballí la comença el 1997 i al 2015 encara no la dóna del tot per acabada, fomentant sense voler la recerca de l'artista perllongada en el temps, persistint en una idea que es crea i es recrea de nou i que podria, si es volgués, estendre's per tota una vida.

¹³ Aballí, I. (Artista). (1958). Listados [Collage sobre paper, 110-115 exemplars aprox.]. Col.lecció de l'artista, Barcelona, Espanya. Extret de <https://www.macba.cat/es/listados-a07258>

Alimentos permitidos

Sobreexigència
Càstig
Crítica destructiva
Insults
Mays drets
Dolor

Silenci
bruidor
reclusió
volitud
monstres i dimonis
ni companyia piet
dolços
muesli i orees
coma
series
grites i llantos
cat power
soledat
debilitat

Crítica
perfecció
gafetes
vergonya
rebuig
imitació

perdigones
res
foscor
cremat
peix bullit
abnegació
silenci
buidor

et
rebuig:
no ets mai suficient
rebuig
crítica
perfecció
no escoltar el que et ve de gust
soledat
invisibilitat

Rebuig

Foscor

Mort

Alimentos permitidos

sobrexigència

càstig

crítica destructiva

insults

menys drets

dolor

silenci

buidor

reclusió

solitud

monstres i dimonis

mi companyera fiel

dolços

muesli i oreos

cama

series

gritos i llantos

cat power

soledad

debilidad

crítica

perfecció

galletes

vergonya

rebuig

irritació

pessigolles

res

fosc

cremat

peix bullit

abnegació

silenci

buidor

habitació

llit

rasguños
fer mal a tothom
reclusió
lodo negro
podrit
no estimar
caigua de cabells
asco al cuerpo
contenir-me
ser invisible
exigència
no ets mai suficient
rebuig
crítica
perfecció
no escoltar el que et ve de gust
soledat
invisibilitat
rebuig
fosc
mort

Carmen
Anna V
Alba
Xènia
Lucía
Teresa
Aina
Duna
Mar

Claror va deixant pas a la calma i va dilucidant la grisalla que carregava el relat, amb aquest títol que ja sona més suau i més pur. Els documents on estan transcrites totes les consultes realitzades pel meu psiquiatra des del 2013 provenen de recuperar tot el meu historial mèdic. El fragment que recupero descriu tres consultes psiquiàtriques on s'albiren moltes espurnes amb algun "toc d'agulla". El que pren relleu i abundància en aquest capítol ja no és el tul negre que enfosquia la visió, sinó que la vista es va acostumant a l'entrada de la llum. Incloc, intencionadament, alguna gota de negre a *Claror* perquè em resulta més coherent i més verídica en relació a una evolució que mai no és lineal, sinó que té matisos com intento mostrar en el transcurs de la història. De la mateixa manera que la foscor, la llum no la sents d'un dia per l'altra ni et despertes amb un sol al tors, sinó que es va filtrant amb les ennuvolades diàries i els seus moments també, de resplendor.

Documentos:

receta oficial inicio topiramato (16-04-2015 15:08 - MASTER) (DR ARMENGOU)

Curso Clínico

Curso clínico

Refiere esta **más obsesiva con la imagen y el cuerpo** .Lo asocia a que está trabajando más **las dificultades existenciales** que tiene. Está viviendo en casa de Clara y su Madre. Se muestra un poco más **desordenada** por que refiere que Clara está más obsesiva. Pendiente de ver qué hacer con su residencia por que **no está viene n casa**

🚩 Visita Transtornos de la Conducta Alimentaria del día 19/06/2015 13:32 Tipo : INFORME

Responsable: ARMENGOU ORUS, JOSE ENRIQUE.

Documentos:

Certificado Armengou seguro escolar (19-06-2015 13:39 - ADMINISTRACION) (GASPA PEREZ, LAURA)

Seguimiento Psiquiátrico

Evolución

Evolución general adecuada. Curva ponderal adecuada. Evolución en la adquisición de pautas sanas de ingesta adecuada. La conciencia de enfermedad, adhesión al tratamiento y seguimiento de las indicaciones terapéuticas **ha mejorado**. La aceptación yoica, la preocupación por el peso y la imagen **ha mejorado**. El control de los impulsos **ha mejorado**. El estado afectivo **ha mejorado**. La ansiedad de base **ha mejorado**. La ansiedad con la comida **ha mejorado**. La ansiedad de anticipación **ha mejorado**. La asertividad **ha mejorado**. La alexitimia **ha mejorado**. La relación interpersonal **ha mejorado**. La relación socio familiar ha empeorado recientemente. El afrontamiento de las actividades sociales y laborales **ha mejorado**.

🚩 Visita Transtornos de la Conducta Alimentaria del día 17/07/2015 12:00 Tipo : PSIQUIATRICA INTERNA

Responsable: ARMENGOU ORUS, JOSE ENRIQUE.

Llum finalitza i tanca el cicle en una sèrie de peces que barregen passat, present i futur. La llista rosa la vam escriure a tres mans quan pensàvem en tot allò que voldríem complir un cop fora. En la búsqueda de documentació, la vaig trobar la majoria ratllada, havent complert la majoria de coses que esperava que fossin diferents. El dibuix del meu jo reconciliant-se amb la meva part “nena”, que havia abandonat i oblidat i apartat de mi en forma de rebuig, surt d’una visualització que sovint necessitava fer a teràpia per calmar aquesta part de mi que estava tan dolguda i angoixada. Ara la integro en mi i l’escolto i l’entenc i la cuido. El final, és una peça que ajunta totes les fotografies que he recol·lectat del que, per cada Menuda, era la seva nena. Aquesta part ferida i truncada en cadascuna, es troba desdibuixada i unida en una sola figura com si fóssim totes una i, alhora, estiguéssim integrades i unides les unes amb les altres.





La forma que pren el meu llibre, el seu estil, ordre i composició, pren com a referent una mestra a qui només puc contemplar però que, malgrat la distància abismal entre la seva grandesa i la meva menudesa, m'identifica i m'emmiralla en allò que és senzill, delicat, poètic i subtil: Louise Bourgeois. El seu llibre il·lustrat anomenat *Sublimation*¹⁴, l'he observat amb detall des d'una pantalla d'ordinador que no li fa pas justícia. Aquesta sèrie em resulta familiar i m'identifica i m'arriba com si es tractés de quelcom conegut. De fet, incloure la peça explicada anteriorment en el meu recull, el dibuix del *Llac d'ànimes*, és una decisió que prenc posteriorment a contemplar un gravat que apareix en aquest llibre seu, i que em fa recordar aquesta creació menuda que vaig fer quan tenia setze anys. El gravat en qüestió de l'artista nord-americana es titula *The Blue fear*¹⁵, que apareix en la pàgina contigua. Com tants d'altres, m'emocionen i em fan de guia i de company en el meu trajecte, a mode de llumener.

¹⁴ Bourgeois, L. (2002), *Sublimation*, Nova York, Estats Units, Osiris.

¹⁵ Bourgeois, L. (1989-2003). *The Blue Fear* [Aiguafort amb addicions d'aquarel·la, tinta i gouache]. Museu d'Art Modern, Nova York, NY. Extret de https://www.moma.org/s/lb/collection_lb/compositions/compositions_id-5453_sov_page-3.html



Figura 1. The Blue Fear (Louise Bourgeois, 1989-2003).

Finalment, en l'evolució del projecte en petit format -el llibre-, he vist i entès que allà s'hi troba el meu confort i també la meva seguretat. La necessitat d'expandir-se i de fer les peces menudes quelcom més visible i crescut, també va de la mà del meu procés personal de creixement i d'extensió, partint d'unes sensacions de nimietat que necessiten i demanen un canvi i una extensió. Aquesta reflexió començo a entendre-la ara, o quan em trobo a les acaballes del Grau en Belles Arts però que he intentat, amb molt d'esforç, de fer veure també en aquest projecte. Per aquest motiu, del llibre en despunten unes peces gravades que, sortint del format tancat i segur del recull editat, prenen un format més gran i una expansió, també plàstica, de la meua obra. Per aquest motiu presento el llibre acompanyat de tres sèries gravades, cadascuna amb una tècnica diferent, amb tres temàtiques vitals en el meu relat: les Menudes com a protagonistes, els escrits esquinçats recopilats en les meves llibretes, i la llum que necessita ser vista que començà a {Supra}. En sèries de quatre, cadascuna amb la seva necessitat que atèn a un paper, un color i un format diferent, s'entenen com un tast d'allò més rellevant d'aquest recull que extén els seus límits i es fa més visible, més imponent, més gran. Aquestes estampes són la culminació de *Llumener* i també un aprenentatge crucial per mi com a persona i com a artista, que necessita sortir de la seva habitació i col·locar-se en altres espais més oberts que, d'altra manera, no permeten fer-me veure sinó només entreveure.

A la dreta:

Anna descrita per Anna i la seva massa grisa, 2019, vernís tou, Canson Edition Blanco Antiguo 250 g, 56 x 76 cm.

A les següents pàgines d'esquerra a dreta:

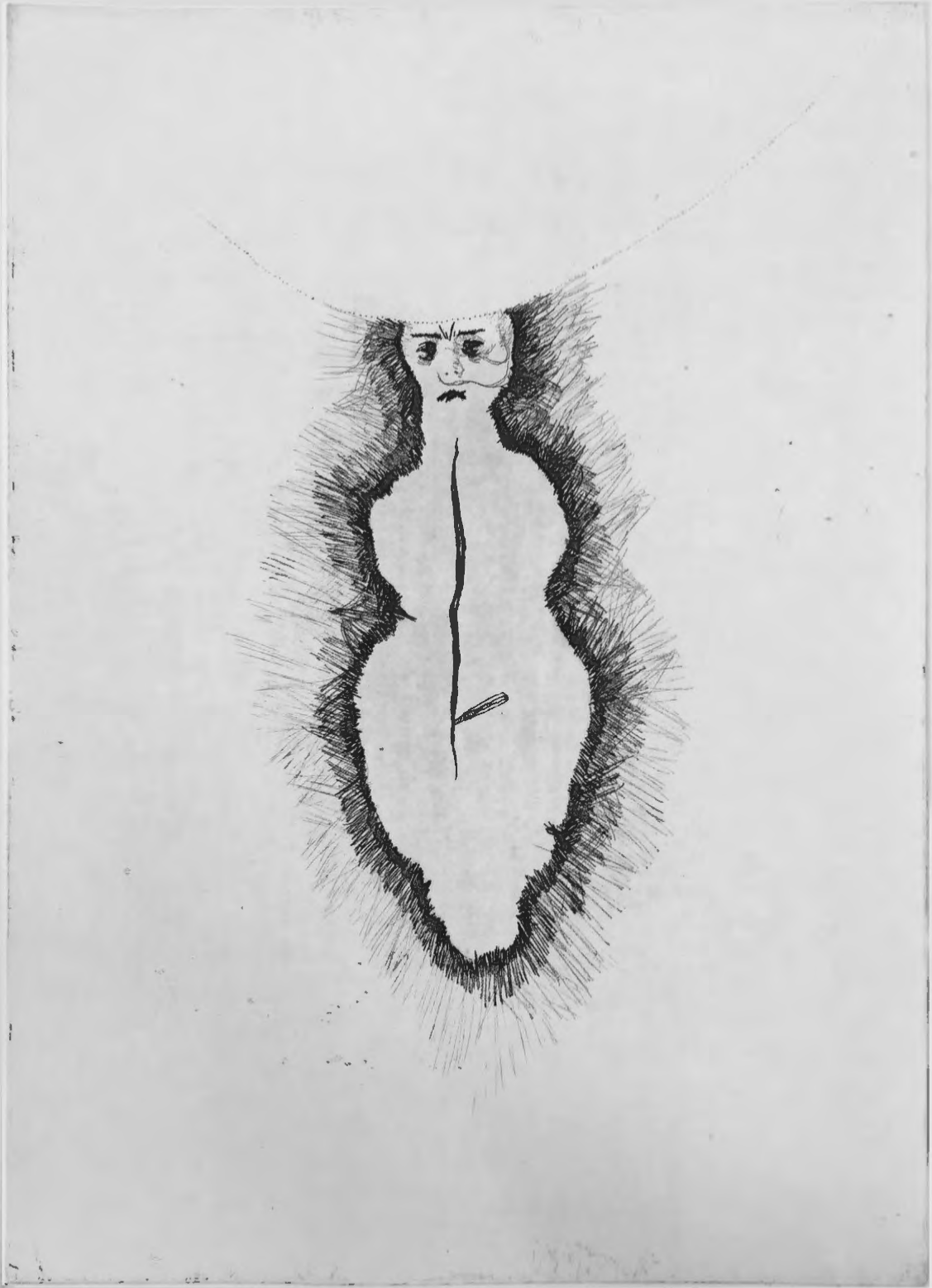
Aina descrita per Aina i la seva capa plena de pedres, 2019, vernís tou, Canson Edition Blanco Antiguo 250 g, 56 x 76 cm.

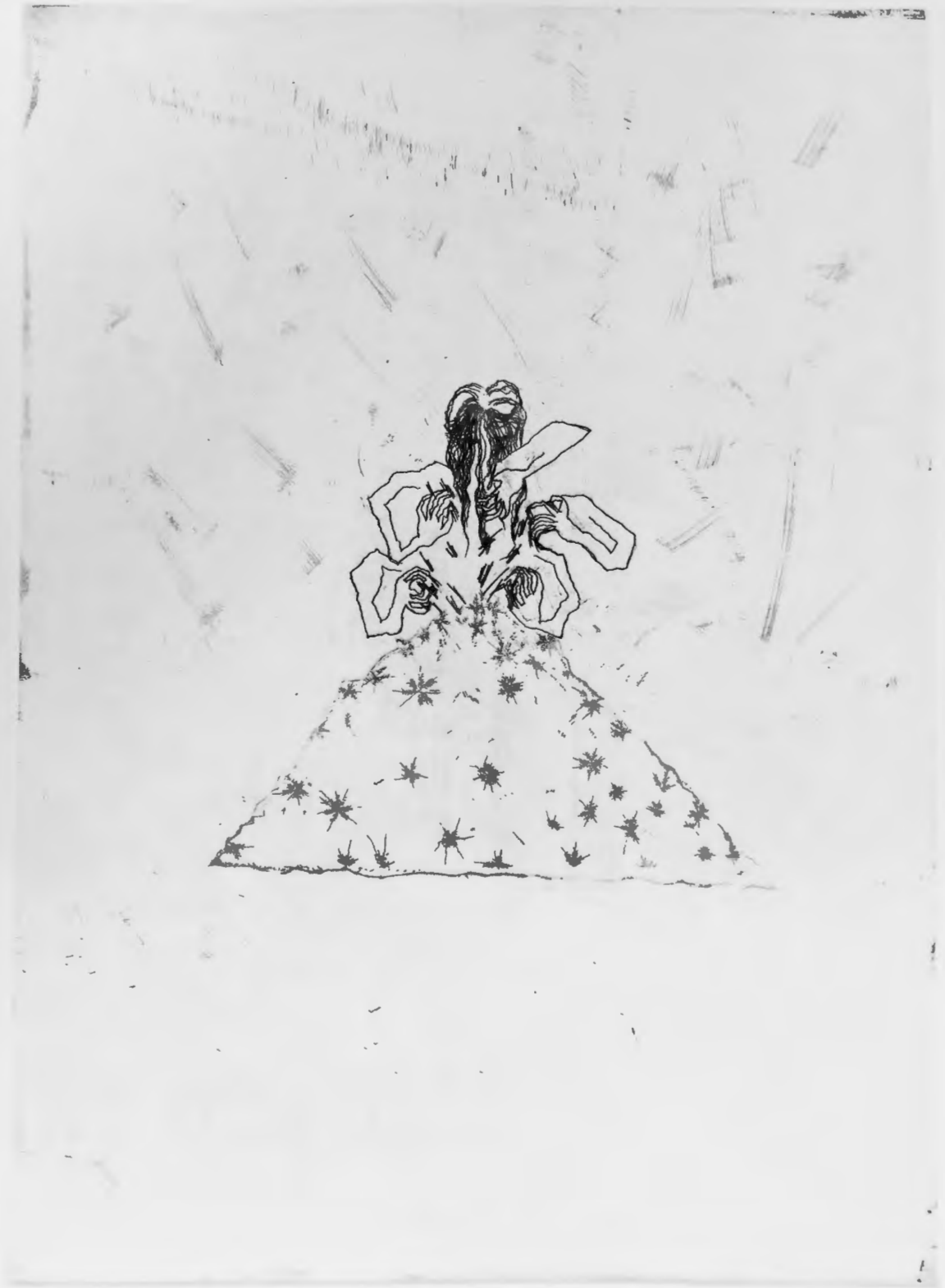
Anna F descrita per Anna F i la seva aura negra, 2019, vernís tou, Canson Edition Blanco Antiguo 250 g, 56 x 76 cm.

Mar descrita per Mar i les seves runes de gel, 2019, vernís tou, Canson Edition Blanco Antiguo 250 g, 56 x 76 cm.









Aquestes estampes també adoren els seus mestres i acompanyants que, com Louise Bourgeois, entrevec en el meu imaginari i en les formes que aquest pren, tot i insistir sempre que ho parlo des del respecte i la profunda admiració. Kiki Smith, amb el seu caràcter de fàbula i fantasia, barrejant l'estranyesa i la bellesa d'una forma preciosa, és també com una confident que, des de la seva perspectiva pròpia i singular, punyent i colpidora, m'hi percebo al crear les peces de vernís tou, que són les que estampen gràficament les descripcions de les Menudes. La deformitat, el caràcter repulsiu i desagradable que es pot percebre en aquesta sèrie, surt també d'artistes com José Hernández, que ha treballat i insistit amb perseverança en gravar la idea del monstre fet persona que, amb molta imaginació, combina realitat i ficció en peces com *Figura Alada I*¹⁶.

¹⁶ Hernández, J. (2000). Figura Alada I [Gravat]. Colecció de l'artista. Extret de <http://www.jose-hernandez.com/grabados.php?pagina=1&cid=16&>.



Figura 2. Figura Alada I (José Hernández, 2000).

Figura 2. Hernández, J. (2000). Figura Alada I [Gravat]. Colecció de l'artista. Extret de <http://www.jose-hernandez.com/grabados.php?pagina=1&id=16&>.

En una mateixa línia temàtica, però amb una resolució tècnica que dista molt de la descripció i la minúcia d'aquesta sèrie de gravats mostrada, concloc les estampes creades per *Llumener*. Els escrits ferits amb ràbia i força en un paper que quasi se't trenca a les mans, provenen de la recopilació de les paraules més rellevants d'aquest relat, arxiu i memòria. Han estat extretes o bé de les meves llibretes artístiques o, com he explicat abans, d'algun enunciat que pronuncien les Menudes. El contrast entre la duresa dels mots i la fragilitat del material ensenya molt bé el caràcter que portàvem totes incrustat al coll.

A les següents pàgines d'esquerra a dreta:

Sense nom, 2019, punta seca, Gampi Oizu 20 g, 65 x 95 cm.

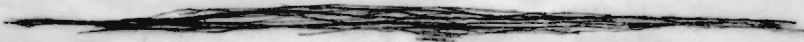
Pesos o almitas, 2019, punta seca, Gampi Oizu 20 g, 65 x 95 cm.

25. VIII. 2013, 2019, punta seca, Gampi Oizu 20 g, 65 x 95 cm.

No sóc, 2019, punta seca, Gampi Oizu 20 g, 65 x 95 cm.



- 1 No menjjaràs
- 2 No gaudiràs
- 3 No estimaràs pel color
de totes les coses
- 4 No ~~encantaràs~~ fallaràs
- 5 No ~~encantaràs~~ sentiràs
- 6 No ~~encantaràs~~ diràs no
- 7 No destijaràs
- 8 No necessitaràs
- 9 No ~~encantaràs~~ qüestionaràs la paraula
del ~~tot~~ pare
- 10 No ~~encantaràs~~ merxeràs



veure demuntar-se els números un per un en relatiu,

Q U Æ S I N C E N D I I F L M A R

H₂SO₄



116

50' C

tancar el llibre

*El temps és emocional*¹

Natàlia Baró

Llumener s'ha anat transformant i ha recollit molts fruits en aquests mesos, en un recull que no comença el febrer del 2019 sinó que remet a un inici molt més llunyà. Ara que el concloc, el sento com un homenatge. Aquest llibre és un agraïment, un perdó i una cloenda. Acabar el llibre és tancar un cicle. Deixar-hi a dins les peces en la seva gradació total, des de la fosca més profunda a la llum que surt cada dia, és tancar ferides i reconciliar-me amb mi i amb el meu passat, i no fer-ho sola. Ni fer-lo invisible, ni rebutjar-lo, ni ignorar-lo. És entendre'l i abraçar-lo per deixar-lo anar. Queda a dins meu i dins de totes les Menudes, que han obert també les portes als seus fantasmes i me'ls han cedit, mostrat i compartit en un llibre que els guarda i els vetlla. Coincideix aquest tancament amb l'etapa final del meu tractament, que també albira un final. Ara era moment de mirar el penyasegat amb perspectiva, i de ser comprensiva amb tot el que ha passat. Moment també de reconèixer i poder integrar la foscor que ha estat en tu tant poderosa, d'estimar-la i de dir-li adéu. Per reconciliar-se amb el passat cal mirar enrere amb molt d'afecte. I sobretot, sobretot, donar les gràcies a totes les persones que han fet que aquesta gradació fos cada vegada més clara, més cap a la llum. "Hacia lo más alto", gravava a [Supra].

Gràcies als meus pares per haver perseverat tants anys. A la seva manera, sempre han volgut el millor per mi. En les fotografies precioses d'infància, veig una mirada d'afecte des de l'objectiu de la càmera: darrere hi eren ells. Gràcies a la Irene, la meva terapeuta, per haver-me ensenyat a viure: no puc mirar de cara a la vida sense sentir la teva veu. Al Doctor Armengou i a tot l'equip d'ABB, des de les cuineres que t'alimentaven a base d'afalacs fins a la Cris de Ioga que em va fer amiga del meu cos. A les meves amigues: sou la meva família i la meva casa. A les que he perdut pel camí i a les que han aguantat el torrent i que sempre confiaven en mi: aquest llibre també és per vosaltres. A la Núria Cuesta, per veure que estava malalta i posar-se ferma i desenganyar els meus pares. A totes les *abbellas*: "era lluny, i difícil"². Però era. És.

¹ Baró, N. (2019). *Sense títol*. (Poema inèdit). Barcelona.

² Versió personal del poema de Joan Margarit, que dóna nom a tot un llibre: Margarit, J. (2010), *No era lluny ni difícil*, Barcelona, Espanya, Edilínia, SL.

A l'Eugènia per estirar de la corda i veure gran el que sembla menut, per obrir-me les portes de casa seva i estimar la seva feina: ara entenc que confiaves en mi. Gràcies. A la Paula Velasco per les hores i hores que ha dedicat a l'edició i sempre amb ànims, sempre amunt. A la Sandra, l'enquadradora, que no volia rebre cap compensació econòmica, sinó col.laborar i intercanviar habilitats fent-me partícep, de retruc, dels seus projectes futurs. A les Menudes: sempre us tindrè presents. De forma sincera, heu obert també la vostra creativitat i d'aquest projecte n'han sortit idees i documentals, revistes i escrits preciosos. Com vosaltres. Gràcies per formar un "totes" i per dedicar-hi temps i il.lusió, per emocionar-vos amb els gravats i veure tot el que feia amb ulls brillants. I a la meva nena: ets la més valenta. Sense tu no tindria aquesta sensibilitat tan preciada.

I a aquell o aquella que es vegi i s'emmiralli en algun racó d'aquesta obra: si arriba a fer sonar alguna tecla en tu, és que està ben feta. Gràcies.



fonts documentals

Aballí, I. (Artista). (1958). Listados [Collage sobre paper, 110-115 exemplars aprox.]. Col·lecció de l'artista, Barcelona, Espanya. Extret de <https://www.macba.cat/es/listados-a07258>

Altaió, V., (1954), *Radicals lliures*, València, Espanya, Edicions Tres i Quatre.

Baró, N. (2019). *Sense títol*. (Poema inèdit). Barcelona.

Bourgeois, L. (2002), *Sublimation*, Nova York, Estats Units, Osiris.

Bourgeois, L. (1989-2003). The Blue Fear [Aiguafort amb addicions d'aquarel·la, tinta i gouache]. Museu d'Art Modern, Nova York, NY. Extret de https://www.moma.org/s/lb/collection_lb/compositions/compositions_id-5453_sov_page-3.html

Carrington, L. (2017), *Memorias de abajo*, Barcelona, Espanya, Alpha Decay.

Coderch, L. (Febrer del 2018). Saber, fer, comprendre. Conferència. M. Garcés (Directora). *Aula oberta #16*. Conferència duta a terme a l'Institut d'Humanitats, Barcelona, Espanya.

Diccionari Manual llengua catalana Vox (Juny de 2015). Recuperat de <https://www.diccionaris.cat/index.php?diccionario=77&empieza=empieza&palabra=ombriu&imprimir=N>

Diccionari de la Llengua Catalana de l'Institut d'Estudis Catalans (Setembre de 1995). Recuperat de <https://dlc.iec.cat/results.asp>

Flaubert, G., (2003), *Cartas a Louise Colet*, Madrid, Espanya, Siruela.

Garcés, M. (2011). La honestidad con lo real. *El arte en cuestión. ¿Funcionalidad o banalidad?*, p. 205.

Garcés, M. (2009). Un mundo entre nosotros. *Revista d'Espai en Blanc. La fuerza del anonimato* (5-6), p. 3.

Hernández, J. (2000). Figura Alada I [Gravat]. Col·lecció de l'artista. Extret de <http://www.jose-hernandez.com/grabados.php?pagina=1&id=16&>.

Hervàs, A. (Maig del 2019). Hashtag. A M. Negre (Coordinadora). *Seminaris d'Artistes i Productors Culturals*. Conferència duta a terme a la Universitat de Barcelona, Espanya.

Horn, R. (1996), *Making being here enough: Installations 1980-1995*, Hannover, Alemanya, Distributed Art Pub Inc.

Kotik, C. (1994), *Louise Bourgeois: The Locus of Memory: Works 1982-1993, Part 3*, citada a cat. exp., Brooklyn, Estats Units, Harry N. Abrams Incorporated.

Margarit, J. (2010), *No era lluny ni difícil*, Barcelona, Espanya, Edilínia, SL.

Martin, A. (2005), *Writings*, Ostfildern-Ruit, Alemanya, Hatje Cantz Publishers.

Mendoza, A. (2014). *Bichito y yo*. (Escrit inèdit). Barcelona.

Merleau-Ponty, M. (1974), *Las aventuras de la dialéctica*, Buenos Aires, Argentina, La Pleyade.

Montalbetti, M. (Octubre del 2018). El límit del poema. D. Bestué (Comissari). *Jornadas de Estudio de la Imagen XXV. Mundanizar el mundo*. Conferència duta a terme al CA2M Centro de Arte Dos de Mayo a Madrid, Espanya.

Plensa, J. (s.f.). [Obra visionada a la televisió, en una entrevista a Jaume Plensa a TV3]. Títol i font desconeguda.

Tenorio, L. (2019). *Sense títol*. (Poema inèdit). Barcelona.

Vicente, A. (2013). *Cuando mi Tessa no podía respirar*. (Poema inèdit). Barcelona.

Vicente, A. (2017). *No vull enamorar-me*. (Poema inèdit). Barcelona.

Vicente, A. (2019). *Sense títol*. (Poema inèdit). Barcelona.

WhatsApp Inc. (2019). WhatsApp Messenger (Versió 2.19.51) [Aplicació per Mòbil].
Descarregada de: <https://itunes.apple.com/es/app/whatsapp-messenger/id310633997?mt=8>

