

JUGAR A/MB METGESSES





 [@lorelacional](https://www.instagram.com/lorelacional)

 lorelacional.org

la posidònia
PRADERIA DE CULTURA FEMINISTA

 [@alaposidonia](https://www.instagram.com/alaposidonia)

 [@la_posidonia](https://www.telegram.me/alaposidonia)

■

AUTORIA ALÍCIA, ARAN, BERTA, CARLA, CARO, CAROL,
CHARRISE, DESIRÉ, LAURA, MARIA I MARTA

FACILITACIÓ CARO NOVELLA

**DISSENY I ELABORACIÓ
DE CONTINGUTS** DESIRÉ RODRIGO / LO RELACIONAL

CORRECCIÓ LINGÜÍSTICA HELEN TORRES

EDICIÓ LO RELACIONAL, JUNY 2026



EDITORIAL

I si tractem l'experiència d'emmalaltir com una recerca creativa? Què necessita una consulta mèdica per a pensar-se com una relació amable? I si generem un espai adreçat a persones de l'àmbit sociosanitari, persones malaltes, persones que cuiden i artistes per explorar-ho juntes?

Caro Novella ens va plantejar aquestes preguntes, que són el punt de partida del procés JAM - Jugar A/mb Metgesses, realitzat durant els mesos de gener a maig del 2026, en el marc de la Posidònia.

JAM - Jugar A/mb Metgesses ha estat un espai de creació experimental per a conjurar i assajar plegades una consulta propera, amable i gustosa des de la pràctica artística, el plaer de jugar, l'escolta activa, la curiositat, el suport mutu i la composició viva.

Caro ens ha proposat jugar. Jugar com a pràctica performativa per pensar juntes, formular preguntes, explorar la consulta i el diagnòstic; per obrir noves possibilitats de relacions entre el personal mèdic, les persones malaltes i la seva xarxa de suport i de cura, entre la malaltia i la salut, entre l'art i la salut. Al centre d'aquest procés, el cos en transformació i formes col·lectives de fer la vida i la malaltia més habitables.

Aquestes pàgines són traces d'aquest recorregut en forma de textos, collages i fotos, nascudes de la improvisació i l'art d'acció durant les diferents sessions. No són una recepta, ni una prescripció, amb una posologia que et dirà quina dosi necessites, amb quina freqüència i durant quant de temps.

Són una invitació a seguir jugant, a observar els cossos amb curiositat, a explorar des del desig, a buscar noms i diagnòstics que no fragmentin el cos ni l'experiència, a intervenir els espais per fer-los més amables i divertits. Una invitació a escoltar, sobretot a escoltar, a estar en disposició de rebre i d'acollir l'altra persona (i els mons que la travessen), d'obrir-nos a la relació i a la interdependència.

Lo Relacional

ÍNDEX

<u>JAM-JUGAR A/MB METGESSES</u>	08
<u>EL PRIMER CONTACTE</u>	12
<u>DIAGNÒSTIC</u>	18
<u>ALTRES FORMES DE DIAGNOSTICAR</u>	32
<u>PRENDRE EL POLS</u>	38
<u>PER CONTINUAR L'EXPLORACIÓ</u>	50
<u>ARTISTA CONVIDADA</u>	51

CONTINGUTS

0 - joc objectes cura
- Capacitat pulmonar
- "Consulta" PRACTIQUES — JUGAR + JOC CARNAVAL / TEXTOS

#1er Contacte

- intros → Planeta els entrenen a...
- Gazing → Abrasada

col·lectiu
alta freq de
veure'm de sola

1 - etnografia poètica
- Què li preguntes a la consulta?

2# - Diagnòstics

- intros → on soc - Diagnòstic 'sopa de pleros'
- Penfèria + diccionari mèdic
- escritura col·lectiva

emerge
(nostre
incomoditat
i
intimitat
de la estètil
→ creativitat

EINES i relacions

- intros = Dibuix + eina diagnòstica ⇒ Altan

3 - "Contacte que toca" → CINTA ELÀSTICA, FÀSCIA
TACTE RELACIONAL
TRANSFERÈNCIES

- implosion(s) → IMATGES MULTIXULES

4 ARA ZINE!!
POLI (FOTO) ESCRIPTRUM
CONFLICTE INTERN
SOSTENIA LA CONTRADICCIO
DISORDINACIO
ESTAR BE' AMB NOVALTAT
MATEIXES

Trobat's

algun preguntar
qualitat a
través del joc

Preocupar-nos x l'altre

Guants

TEXTOS
CUAPISSIM

RIVRE

MIRALL
PENJAR
SOLRE OBJECTES
I ORIGEN

COM TEN LA
CONSULTA MÉS
TENDRA?

bibliog

DE QUÈ VA?

- PERIFÈRIES
- TRANSFORMACIÓ
- CONTRADICCIONS
- TROBAR ESPAIS OASIS/CONSTRUIR-LOS
- LLUITA POLÍTICA
- VIOLÈNCIES
- OFENSA
- TRANSFERÈNCIA/CONTAGI
- POROSITAT
- ESCOLTA I PARLA DEL COS ↔ TORNAR AL COS
- CONEIXEMENTS OCULTS
- PLURALISME EVIDENCIAL / "PLURIVERSALITAT"
- INFERTESA

LLUITA CONTRA LA
DISOCIACIÓ

Transformar
la feminitat

de lo informatiu
a lo personal

JAM JUGAR A/MB METGESSES

Neix d'una intuïció cultivada entre visites mèdiques i processos creatius i de recerca sobre art, salut i tecnociència feminista al llarg dels anys: **que ens manca un llenguatge per habitar l'espai entre la professió de curar i l'experiència d'emmalaltir. JAM és recerca-creació d'aquest llenguatge.**

08

Una jam és un espai d'investigació, d'exploració i d'assaig on el que passarà no està predeterminat. Aquí, com en les jams de jazz, hi ha una estructura, un to, un ritme i un saber escoltar, una confiança en el grup i una disposició a llançar-se a provar. Entre les diverses propostes de l'*Art en Salut*, JAM aposta per una pràctica artística i d'improvisació que guareixi la ferida del destrobar-nos a la consulta. Una jam per restaurar les relacions clíniques.

La consulta és un espai enrevessat, ple d'històries, jerarquies, cossos que fan mal, professionals "narcotitzades" que gestionen la seva pràctica com poden, agències que s'esvaeixen en discursos i sistemes que ens engoleixen. En la cura conviuen forces de "normalització" dels cossos –què significa estar "sana" o estar "malalta"– amb les ganes de viure, la generositat i la por. Les constants vitals (biomèdiques), tot i que ens calguin, no mesuren el color dels somnis, l'escalfor d'una abraçada, ni la força d'un pintallavis vermell.

Els sistemes de salut estan debilitats per lògiques de profit i discursos de baixes mèdiques injustificades. Les professionals fan el que poden. La voluntat de guarir no ens deslliura de la possibilitat de fer mal en les decisions sobre les vides pròpies i alienes, perquè hi ha coneixements múltiples i ignoràncies planificades. La tensió entre saber i poder impacta els cossos a la consulta. Deixar de saber pot ser la millor manera d'atendre una persona que pateix, sobretot si el fet de voler saber li pot generar patiment. Les metgesses no sempre ho saben tot; el que valores a la teva vida només ho saps tu.

JAM és una aposta per aprendre a navegar juntes la incertesa que sorgeix a l'espai de la consulta. La incertesa pot ser incòmoda, de vegades feixuga. Busquem orígens, causes. Volem saber on anem i per què. De vegades, entrenar l'escolta, mirar cap endins, sentir la por i deixar-se intuir és tot el que es pot fer. Siguis metgessa, pacient, infermera, cuidadora o professional malalta. Ens recorda la Berta que “els canvis van acompanyats de les persones que són capaces de sostenir la contradicció”. Potser JAM és això: un respir on jugar, provar i testejar maneres de “des-saber” plegades. Un mirall per escodrinyar contradiccions i maneres de fer, experteses, danys i plaers.

A un procés creatiu li passa el mateix. Sovint, no sé on vaig fins que trobem el que “funciona”. JAM ha estat la primera materialització d'una proposta arriscada: professionals sanitàries i “malaltes”, explorant plegades la relació clínica, posant coneixements i experteses en joc. Malgrat els nervis, la relació arriba a llocs nous. Alguna cosa ha funcionat, perquè JAM s'ha estès al CAP d'Olot i al CAP de Salt. Convidades a assajar maneres de sostenir la incertesa a la consulta, en jornades de formació continuada i amb residents.

I aprenc que, quan ho fem des de la tendresa, és meravellós, encara que no en sapiguem prou.

Gràcies a Lo Relacional per apostar-hi fort i nodrir un espai, La Posidònia, on aquesta trobada ha estat possible.

Caro Novella

—

SESSIONS

JAM - JUGAR A/MB METGESSES

1

La consulta

- Com generem una consulta ideal?
- Quins objectes de cura, quines relacions?
- Com escoltem?

2

Entrar en contacte

- Com arribem a percebre l'altre?
- Quins sentits, quins valors, quins prejudicis?

3

Diagnòstic

- Com sentim, existim i mobilitzem la clínica des del cos?

4

Les eines diagnòstiques

- Quins significats, històries i estructures materials les sostenen?
- Què en sabem?
- Què no en sabem?

5

Pendre el pols

- Què en sabem del tacte?
- I les mans a la història de la medicina?
- Com volem que ens toquin?
- Com li prenem el pols a la vida?



12

**el primer
contacte**



A UNA CONSULTA

Com puc trobar-te? Em resulta difícil saber a quina consulta he d'anar.
Pots posar una mica més de cura quan crides el meu nom perquè entri?

Per què només tens dues cadires?

Per què portes bata?

Per què no em mires?

Per què ets tan freda?

Per què em demanes tant?

Per què agafes la trucada personal del mòbil mentre m'estàs atenent?

Com em pots explicar el que em passa, tenint en compte que estàs parlant de la meva vida? O sabent que tu saps més de la meva vida que jo de la teva (perquè porto molt de temps venint aquí)?

Com em pots preguntar com vull morir o quan?

Com pots ensenyar a un altri enfermeri sense que jo em senti un espècimen?

Quants insults caben a una consulta?

Com pots donar estructura sense ser rígida?

Prens drogues?

Com t'afecta la privatització?

Qui et controla?

Qui et cuida?

Com cuides la gent que t'habita?

Què és el millor que has vist avui?

Fins a quin punt et podem modificar?

Com et canviem sense desconcertar massa?

Podem posar unes plantetes?

O una font d'aigua?

Podem pintar les parets?

Obrir les finestres?

Podries ser més divertida?

Per què no podem jugar més, aquí?

Com t'afecta la privatització?

CON VISA:

Coste por minuto 1,57 red móvil, 1,21 red fija. IVA incluido. Mayores de 18 años.

Quants insults caben a una consulta?

Porque no me miras?

Prens drogues?

Pre

SI

per aguantar
les guàrdies

posen un estudi en. fe els seniters
tenim 3 vegades més de suïcidi.

Com ho faig per cuidar-me mentre cuido?

Per no ofegar-me en la frustració de voler fer-ho d'una altra manera?

Per navegar les contradiccions?

Com fer per tenir més temps?

Per deixar-te parlar i escoltar-te?

Com fer-ho perquè a les dues ens nodreixi aquesta trobada?

Amb qui cal parlar perquè estiguem bé?



diagnòstic

Clara López també és Mesa Camilla.
Mesa Camilla és un projecte multidisciplinari (gastronomia, fotografia, brodat i so) que utilitza el menjar com a pretext per abordar la malaltia i visibilitzar la quotidianitat des d'una visió amable, realista i allunyada del relat que parla d'ella com una víctima o com una heroïna.

Aquesta frase la va dir durant el "Berenar sense diamants" a la Posidònia, una conversa amb la Maria Berzosa.

La Maria Berzosa també és La Morada, una cooperativa d'habitatge situada a Barcelona, on les cures són al centre.

20

La Clara i la Maria es van conèixer per xarxes socials després de rebre diagnòstic d'una malaltia crònica. Des de llavors comparteixen les seves històries, pòdcasts i converses en línia. Han esdevingut un acompanyament quotidià.



@mesa.camilla
@maria.bs.9

**Ninguna
la misma
aunque
el mismo**

**tenemos
enfermedad
tenemos
diagnóstico**

Clara López

segmento

dinámica

contraste

SOSPECHA

peso

aprecia

cadena

hipercaptación

territorios dependientes

is potenciadas en milimoles/kg de

Cambios

significativo

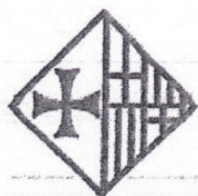
existencia

ACTUAL

22

reactivo.

Ens sorprèn la quantitat de paraules i significats que podem extreure d'un informe radiològic. Resignificar un informe mèdic per a que parli de nosaltres.



HOSPITAL DE LA
SANTA CREU I
SANT PAU

UNIVERSITAT AUTÒNOMA DE BARCELONA

INFORME RADIOLÓGICO

Num. H

Apellido

Nombre

Fecha de nacimiento: 03-sep-1976

Tel:

Servicio: RAD

CIP:

Sexo: F

Edad: 49 a

Fecha de examen: 05-Nov-2025 08:21

Procedimiento: RM DYNAMIC CONTRAST

Médico solicitante:

Información clínica: como se indica

TÉCNICA

Se efectúa un estudio RM de ambas mamas incluyendo secciones axiales en secuencias potenciadas en T2 y estudio dinámico tras la administración de contraste endovenoso en forma de 0,2 milimoles/kg de peso incluyendo substracción dinámica de imágenes.

Se realiza valoración comparativa con RM previa de Septiembre del 2017.

INFORME

Cambios secundarios a tratamiento conservador en ambas mamas.

Tras la administración de contraste EV no se aprecia ninguna alteración de la señal RM ni hipercaptación que sugiera la existencia de patología focal.

En ambos huecos axilares presenta ganglios de aspecto reactivo.

No se observa afectación adenopática de tamaño significativo en territorios dependientes de las cadenas mamarias internas del segmento estudiado.

Sin otros hallazgos RM de interés.

CONCLUSIÓN

CAMBIOS SECUNDARIOS A TRATAMIENTO CONSERVADOR EN AMBAS MAMAS

NINGUN SIGNO RM CONCLUYENTE DE SOSPECHA EN EL MOMENTO ACTUAL

BI RADS 2

Valoración Inicial:

Médico Radiólogo:

Fecha de creación: 05-Nov-2025 11:11

Fecha de Validación: 05-Nov-2025 11:28



Un diagnòstic és solitud i fosc. Em donen ganes de vomitar de tantes voltes que li he donat. El diccionari mèdic no em calma, ni tampoc amagar-me de la realitat. Només quan m'apropo a les persones perifèriques, aquelles que estan en la mateixa situació que jo, trobo consol, calidesa i refugi.

Percepció perifèrica

Escalfem la percepció perifèrica corporal i comencem una exploració per l'espai.

A la sala emergeixen múltiples maneres d'habitar la perifèria: anar a la foscor, transitar pels vidres, mirar enfora, dissociar-se, donar voltes, descentrar la mirada, amagar-se, explorar les sensacions de la pell, quedar-se en un racó. Cada persona explora, va trobant el seu ritme.

De sobte, entra un llibre, un diccionari mèdic que arriba a cada persona en diferents moments, exactament quan una altra companya decideix passar-lo.

L'apropo al meu centre i hi dono voltes, la Desi el fa lliscar per navegar l'espai, ningú de nosaltres l'obre.

Ens reunim al centre de l'espai i aboquem amb colors les sensacions de l'experiència en un paper compartit.

Tornem al llenguatge escrit, des de la pregunta: quines estratègies heu fet servir per a romandre a la perifèria? Ho compartim.

Escollim tres de les estratègies i tornem a escriure. Aquest cop la pregunta és: *com incorporem un diagnòstic, què fa un diagnòstic?*





UN DIAGNÒSTIC ÉS COM UNA PRÒTESI RELLISCOSA I SOMRIENT

Un diagnòstic és un procés que requereix temps, perquè el que s'ha diagnosticat canvia tota l'estona o pot fer-ho. És mirar de prop i de lluny. És mirar amb allò que saps i oblidant allò que saps. És... un joc.

27

Un diagnòstic fa lliscar el pensament i judici; juga a sentir més que a pensar, si no es fa pesat, pesa.

Un diagnòstic t'allunya del centre o et fixa al centre; et limita o, de sobte, et fa descobrir altres possibles formes de percepció, de desplaçament, de so i de comunicació.

Un diagnòstic fa que estiguis pendent del que passa, del que sents, de l'espai i de tot allò que t'envolta. Quan sembla que has trobat la forma de sentir-te bé, arriba un estímul nou, una nova consigna: no et quedis molt de temps on estàs, busca altres formes.

Un diagnòstic també és quelcom que t'arriba de forma inesperada. És un regal que pesa molt i decideixis no obrir-lo. Ara no t'interessa el seu contingut, no vols el seu camp de coneixement, només un objecte amb el qual jugar.

Al començament no saps com integrar-lo, com jugar amb ell. Vas provant ortopèdicament, empenyent l'objecte amb les cames. I poc després... vols!
Un diagnòstic com una pròtesi relliscosa i somrient.

UN DIAGNÒSTIC ÉS COM UNA CAIXA D'IKEA

Des de fa un temps, en els espais vivencials necessitem que tot estigui classificat. Que res no molesti. Els mitjons al calaix dels mitjons, les calces al de les calces. El material d'oficina al seu calaix, l'estómac al de l'estómac, els draps de cuina separats dels llençols. El fetge al calaix del fetge. Fins i tot n'hi ha un per a totes aquelles coses petites que no sabem ben bé si tenen calaix.

Els calaixos solen ser de colors ocres o pastel, aparentment neutres, perquè combinin amb tot, perquè serveixin per a tothom. I així acabem vivint en cases que es disfressen d'escandinaves mentre a fora fa 42° a l'ombra.

Una caixa que pot fer de presó, i que allò que hi ha dins condemna a ser boges, maricons, sidoses, tarats, tullides...

Però que, de tant en tant, també serveix de refugi i de contenció. Dona significat en un món que es decora amb capsos. I així és com 'endometròsiques', per fi, agafen les claus de casa seva després de pagar una hipoteca de 8 anys de mitjana.

I les fibromiàlgiques juguen a ser gates que s'amaguen dins de caixes de cartó buides.

**I JO, QUE ET TINC DAVANT,
CADA COP QUE ET DONO UNA CAIXA,
NO SÉ SI ET REGALO LLAR O GÀBIA.**

**Pujar i baixar,
Potser...
jugar una mica menys.**

**Un diagnòstic fa que tot giri
molt i molt ràpid.
Em treu del meu racó.**

Diagnosticar és desplaçar per reduir els éssers a una petita interpretació que els condemna a la foscor, a la solitud, a la incomprensió, a la inacció, a la uniformització, a l'homogeneïtat.

Fent-nos creure que totes hem vist la mateixa cosa i que veiem sempre la mateixa cosa, només pel fet d'haver-ne vist una. Un engany que hem comprat i que.... que necessitem per continuar vivint, per continuar encaixant, per... explicar-nos.

Com si la nostra història pogués encaixar en una, de marges molt ben definits, catalogats. Ens ofega, és estrany, no em deixa respirar.

(Sobretot NO OBRIR-LO).

29

Quines són les moltes maneres diferents de representar les dimensions simbòliques?

GLOBAL
SUSTITUCIÓ
DEL SOL
reduir
cents
pesas
separades

algú operen
empobrit del
SUL GLOBAL

es va produir
amb moviments
repetits → pesa

[illegible]

CAVAL
DE ORMLU

IRAN-
GUERRA

UN DIAGNÒSTIC és un JOC on

intensem ESBRINAR LA FOSCOR. A vegades, has de lliscar per la paret, pot ser gustós i també pot fer pesat. UN DIAGNÒSTIC FA FUGIR a qui el REB, ganes d'amagar-se d'una veritat que mai és tan clara ni tan veritat i que en general, sobre TOT OBRE DUBTES i preguntes ON està LA **terra** en un diagnòstic?

i si te la mences, VIVA i plena de BACTERIS, ET CURARÀS? i quin diagnòstic LI FEM a la TERRA

Es pesat o lleuger, jugar o

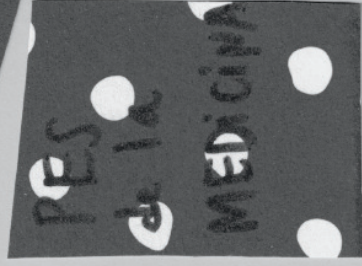
UN DIAGNÒSTIC FA ~~AMAR~~ OBSERVAR el que passa, desde FURA. Si ho OBSERVO prou POTER TROBARÉ LA RESPOSTA però, ENTÀ a FURA?

HI HA RESPOSTA?

UN DIAGNÒSTIC

rellisca

i amb el



GUSTA MÉS JUGAR

UN diagnòstic fa amagar-se també, al que el dona. UN cop te l'he donat, sembla que ja no cal buscar el perquè o **MIRAR-TE ALS**

ULLS.

PERÒ SOVINT UN DIAGNÒSTIC ens el demanen

Ens demanen que observem bé i que NO fugim del mal i que guanyem en el joc de treure llum a la foscor



altres formes de diagnosticar



Tenim una mena d'altar *brilli-brilli* amb els nostres objectes/tecnologies de diagnòstic. El tenim des del primer dia, sempre present, però no sempre l'hem fet servir.

Avui cada persona explica els seus objectes per diagnosticar.

Un termòmetre compartit, una llibreta on escriu el que ha somiat quan s'aixeca i el tarot. Són eines per saber com està, què li preocupa i guiar l'atenció del dia.

Un col·lector d'orina que li va regalar la seva mare infermera, quan ella, també d'infermera, feia performance per qüestionar els discursos de la medicina sobre el gènere i la sexualitat; i un pintallavis, sempre vermell, pels dies tristos i pels dies superalegres.

El *pulsi* (de pulsioxímetre) per mesurar l'oxigen en sang. Aquesta és la primera eina del seu kit de metgessa rural.

La veu, ara està fent cant i posant atenció a tot el que travessa la veu: els ritmes, la respiració, les paraules, els silencis, el to...

Una joguina per fer massatges.

Unes icones amb forma de cara per preguntar a les pacients quina és la intensitat de dolor que senten. El dolor és molt subjectiu, però... potser millor caretes que números? Un rellotge (no digital) no pot faltar mai.

Una pregunta que va aprendre d'una altra companya:  "què has dinat avui?".

Aquesta pregunta et parla de l'estat i del context de la persona, si ha pogut cuinar, quin tipus d'aliments, què té a la nevera. Aquesta pregunta genera més conversa que la típica pregunta: "Com et trobes?"

Les mans. Amb les mans pots prendre la temperatura, el pols, sentir proximitat, calmar. Els cossos parlen encara que estiguin entubats. I les màquines s'espantllen.

En la pràctica d'avui he après que hi ha metgesses que s'estremeixen quan escolten els silencis de la mort, que qüestionen els biaixos de raça i les relacions amb la indústria armamentística inscrites en les eines diagnòstiques, que confien en el tacte per entendre el malestar de persones, que miren, toquen i oloren; que pregunten “què has menjat avui?” per a copsar el benestar, que confien en la paraula de les persones a qui visiten i que escolten els cossos que parlen, malgrat que estiguin intubats.

Avui he après que la sensibilitat és una gran eina diagnòstica, que un bon procés de diagnòstic combina coneixements amb intuïció i sensibilitat.

Entrenar la mirada i l'escolta, usar la intuïció, creure en la pell, escoltar els signes dels cossos callats i llegir el benestar als plats cuinats, fa d'aquestes metgesses, artistes.



Desi diu que al pòdcast de “Las Hijas de Felipe” s’ho pregunten cada dia com a pràctica de cura.

**I tu,
a qui li
preguntaràs
avui?**

hiperempatia

**Tot tacte és tocat.
Tot el que toco canvia,
i tot el que em toca queda canviat.**

Invocant la Lauren Olamina

Lauren Olamina és la protagonista de *La parábola del sembrador* de l'Octavia Butler.

A la seva religió, *Semilla Terrestre*, Déu és el canvi. Segons ella, les oracions són eines meditatives per enfocar la ment i enfortir la voluntat pròpia.

Prendre el pols, com a pràctica de relació i de cura



* la data i la hora no són
reals, o ens estan indicant
algun salt temporal?

Si posem a dialogar
el “pluralisme evidencial” i el
“pluriversalisme” igual obrim
noves possibilitats de diagnòstics
i de cura; de relacions entre
personal sociosanitari i persones
malaltes o entre persones malaltes
i les seves xarxes de suport,
noves formes (o molt velles)
d’entendre la medicina i la salut.

Partir de cada situació, escoltar
la persona amb els seus propis
termes, descolonitzar
el pensament mèdic, qüestionar
el monisme epistemològic
perquè la complexitat de cada
vida no es pot reduir a una
única veritat absoluta
o un sol mètode
d’investigació vàlid per
a qualsevol persona.

**queeritzar
la consulta**

**pluralisme
evidencial**



¿Cómo tomarle el pulso a la vida?

A una relación? A un espacio?

¿De cuantas formas hay que tomarlo?

¿Cuanto tiempo?

Tómate el tiempo necesario, quizás empieces con un gesto y una intensidad conocidos, y te das cuenta de que dejas marcas. Quizás ahora puedes explorar otras formas de contacto, con-tacto y de sentido.

Es importante saber cuál es la intención, para qué quieres tomar el pulso, pero también la atención.

¿Dónde pones el foco? Cerca, lejos, y lo que hay en el entre. Calor, frío, templado. Música de campanas, de coches o de pejanitos. Liso, rugoso, male, arrugado.

Quizás es la expresión y la tensión en un brazo, quizás son los silencios y distingui si son incómodos, si son silencios que evocan memorias silenciadas o silencio reconfortante.

Tómate el tiempo para interiorizar con todas las almas y contigo. Quizás sea a través de una conversación, de unos dolores o de unos sabores bien degustados.

Tómate el tiempo, para aplicar diferentes métodos, los que te pide cada momento, cada relación, cada espacio.

Tómate tu tiempo.



El pols de la meua vida el prenc amb
quant espai tinc per Espaltar ~~la natura~~ els ocells
i l'entendre a un banc a mirar els arbres

43 amb quants dies em sento estimada
i si és un amor que m'expandeix i em Relaxa i...
El nombre de cel·lules
i de coses que em meravellen
i tots els cops que dic que no al que em fa un mur al
pit o a la gola
tots els cops que la il·lusió no em cap a dins i el frenyreg
em fa riure de les penyalles
Ho memoro mirant la brisa a les fulles
i tant l'escalf del sol

RECEPTA PER PENDRE EL POLI A L'ESPAI

INGREDIENTS :

- 1 OÏDA
- 1 OLFACTE
- 1 TACTE
- $\frac{1}{2}$ GUST
- 2 COLLENADES DE CURA
- 1 INTUÏCIÓ
- 1 VISTA

44

PREPARACIÓ

ENTRA AMB CURA A L'ESPAI FENT SERVIR L'OÏDA DETECTA ELS SONOLLS DE L'AMBIENT. FES UNA ULLADA AMB LA VISTA. AMB AQUESTS PRIMERS INGREDIENTS JA TINDRÀS UNA IDEA DE QUINA ÉS L'ENERGIA DE L'ESPAI, QUÈ HI HA DINS. QUÈ NO HI HA. INHALA AGAFANT MOLT D'AIRE, ASPIRANT TOTES LES CLORS. SI VEUS QUE ALGUNA ET CREA DUBTE, TORNA A CLONAR. HI HA ALGUNA COSA QUE ET CRIDI L'ATENCIÓ? SI ENCARA VOLS TENIR MÉS INFORMACIÓ SOBRE AIXO SEMPRE HO POTR LLEPAR AMB MOLTA CURA.

EEO EEO EEO ECOGRAFÍA

ECOGRAFÍA EN EL STA. CATERINA.

DIAGNÓSTICO DE UNA INSUFICIENCIA VENOSA.

EN LAS DOS PIERNAS.

UNA MÁS GRAVE QUE LA OTRA.

DIAGNÓSTICO FRÍO.

EN LA HABITACIÓN ESTÉRIL DE LA SALA DE RADIOGRAFÍA.

MIENTRAS TIENES LAS PIERNAS RECUBIERTAS DE GEL VISCOSO
Y ESTÁS SEMIDESNUDA. VULNERABLE.

SUERTE DE TU CUERPA.

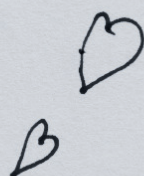
SUERTE DE LA FASCIA QUE TE SOSTIENE Y ABSORBE ESTAS
VIOLENCIAS.

SUERTE QUE SABES DEVOLVER EL IMPACTO.

Y SUERTE DE LA RED EXTENSA QUE TE RECOGE A
PEDACITOS, TE DA CALOR, COMIDA, LAMETAZOS Y MIMOS.

Y SUERTE DE LA POSIDONIA

QUE LO COLECTIVIZA



LA CURA COM A PLAER

Leah Lakshmi Piepzna-Samarasinha

Quan penso en la cura i el plaer, penso en:

- Jo i la meva parella passant l'estona al llit durant un "dia de llit", comunicant constantment què ens fa mal i en quines posicions necessiten estar els nostres cossos, oferint-nos fer-nos te o portar patates xips. Abraçades, llegir, explicar històries, fer-nos petons i fer migdiades, enmig d'una gran pila de coixins. No estem intentant encaixar en una visió capacitista del que és ser sexy o de ^{la cura} que és una relació: per a nosaltres és totalment acceptable descansar, relaxar-nos, cuidar-nos i cuidar-nos mútuament fora de les cites.
- O la meva amiga, el col·lectiu de ^{de} dutxar-se i vestir-se, mentre la germana meua mostro un vídeo que ella va fer solista en un silenci admirat. Després, algú s'acosta al lavabo."
- O el cap de setmana passat, quan ^{una} excursió accessible i ens ho vam passar bé que una amiga aconseguís una guia accessible juntes quan de sobte el camí no te nosaltres té tumors pulmonars, un cop les meves amigues van reaccionar amb un cop d'ajupir-me darrere d'un arbre no "Aquí és on la intimitat d'accés e



46

Aquests són alguns exemples de les maneres de plaer que tinc la gran sort de viure a la qual el "plaer" ni tan sols poden anar a la mateixa manera necessitats, i se'ns ofereix una elecció sobre la teva vida, o bé admetes que no totes les comunitats migrants, negres i racialitzades fan la mateixa cosa que no fa que donar o rebre cura sigui senzill. Moltes de nosaltres hem estat educades en la idea que necessitem cura és una debilitat que no ens podem permetre, i hem sobreviscut fent veure que no necessitàvem res.

Moltes de les nostres comunitats encara veuen la discapacitat o la salut mental com una debilitat o un estigma, i sabem que si mostrem les nostres vulnerabilitats podem perdre molt —cites, credibilitat, capital social, feina, fills. No és estrany que hagi sentit moltes amigues dir: "Mai podria mostrar a la meva parella aquesta part de discapacitat, malaltia o salut mental; no és sexy, és massa vergonyós." Pel que fa a mi, vaig passar dècades construint una imatge perquè només es veiessin les meves parts "normals" —en cites, en l'àmbit social— i mai mostrava a ningú les meves necessitats de cura. Ho feia perquè era la millor manera que coneixia de sobreviure. Però això també em va fer creure profundament que aquelles parts eren repugnants i indignes d'amor, i això volia dir que jo també ho era.

Durant gran part de l'última dècada, he format part d'una comunitat de justícia per a la discapacitat els membres de la qual han imaginat noves maneres de crear i acceptar la cura com a plaer, no com una càrrega, i han experimentat amb la creació d'espais plens d'alegria on ens cuidem mútuament com a persones queer, amb discapacitat i racialitzades. Estic orgullosa de la feina que hem fet i de l'impacte que ha tingut. Però també vull matisar-ho. No hi ha res més potent que un grup de persones amb discapacitat estimant-se i cuidant-se. I, alhora: la comunitat no és una utopia; podem fer-nos mal o simplement estar massa cansades o enfadades per sostenir-la, i algunes de

ORIOI YUGUERO RES PASSA PERQUÈ SÍ

Les mans

AVUI ÉS el Dia Mundial de la Higiene de Mans. Una acció tan senzilla per part dels professionals sanitaris pot suposar una millora assistencial important i prevenir moltes infeccions. Només cal recordar el paper que van tenir les solucions hidroalcohòliques durant la pandèmia de la covid-19 per reduir la transmissió del virus. Però allò que ara ens sembla una obvietat no ho era gens a mitjan segle XIX. L'any 1847, el metge hongarès Ignaz Semmelweis va proposar

que els metges que atenien parts no ho fessin sense haver-se rentat abans les mans, especialment si venien de realitzar autòpsies. Aquella proposta, aparentment inofensiva, no va agradar gaire. Insinuava una cosa incòmoda: que les mans dels metges podien ser brutes. Però les dades el van ajudar. Quan a l'Hospital General de Viena es va introduir el rentat de mans amb una solució de calç clorada, la mortalitat per febre puerperal va caure de xifres properes al 18% al 2%. Casualment, avui també se celebra el Dia Internacional de les Llevadores. Res passa perquè sí. Semmelweis, però, no va ser escoltat. Va ser ridiculitzat, apartat i acabaria confinat



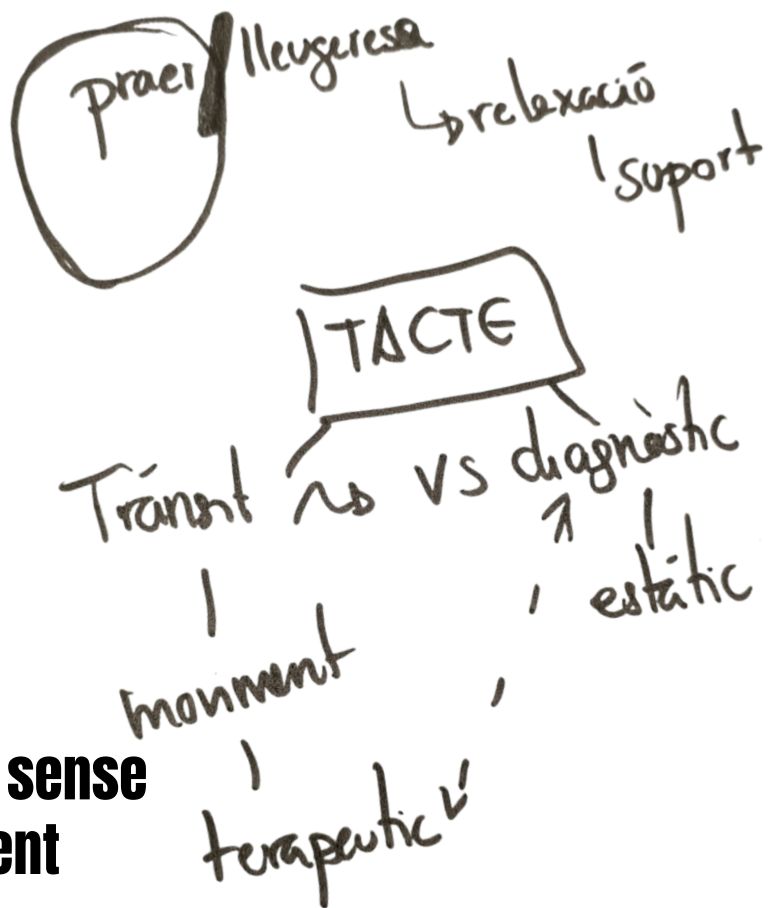
Aquella proposta no va agradar gaire. Insinuava una cosa incòmoda: que les mans dels metges podien ser brutes

en un hospital psiquiàtric, obsessionat perquè ningú feia cas del seu descobriment. Moriria el 1865, sense saber que, gairebé al mateix temps, un cirurgià britànic, Joseph Lister, començava a demostrar que la neteja correcta d'una ferida podia canviar radicalment el pronòstic d'un pacient. L'agost de 1865, Lister va tractar amb àcid carbòlic la fractura d'un nen d'11 anys que havia estat atropellat. El nen va evitar la infecció i va poder recuperar la cama. L'endemà moria

Semmelweis. El 1867, Lister publicaria a *The Lancet* els seus treballs sobre el principi antisèptic en cirurgia. Aquell canvi es considera un dels inicis de la cirurgia moderna. A finals del segle XIX, l'asèpsia i l'ús de guants començaven a formar part d'una nova manera d'entendre la medicina. I avui, més de 150 anys després, seguim recordant la importància d'un gest tan senzill i tan decisiu. Rentar-se les mans resumeix tota una cultura professional: seguretat, humilitat, prevenció, responsabilitat i respecte per la persona que tenim davant. Com ens recorda enguany l'OMS, poques accions tan petites han salvat tantes vides com aquesta.



**GRÀCIES
PEL TACTE**



Agraeixo molt molt molt moltíssim que em toquis sense guants. Dono profundament les gràcies.

Sempre que m'exploren les axelles, vinc espantada i suo.

Però tu em dius: "No passa res, tranquil·la".

I jo respiro i sento que és molt guai que m'estiguis tocant i que entre la teva pell i la meva no hi hagi un guant.

PER CONTINUAR L'EXPLORACIÓ

50

- ***Care work: Dreaming Disability Justice.*** Leah-Lakshmy Piepzna-Samarsinha.
- ***Descolonizar la enfermedad, el descubrimiento de Europa.*** Varis autoris.
- ***Dolores compartidos. Retazos de historias para colectivizar el malestar.*** Compilat por Ana M. Amigo-Ventureira i Itxi Guerra.
- ***Posologías. Microdosis transfeministas para la salud.*** Compilat por Maria Zapata i Caro Novella.
- ***Una brillante imperfección.*** Eli Clare.

ARTISTA CONVIDADA

Caro Novella



Curiosa incansable del que pot un cos jugar i en moviment. Investigo, escric i dinamitzo processos de canvi cultural des de la pràctica corporal.

Especialitzada en salut, crec en la mutació política com a cura. Doctora en performance, pràctica artística com a recerca (PaR) i tecnociència feminista. Catalano-gringa, d'inclinació cancerosa, amb privilegis blancs i compromisos afectius i polítics transfeministes i decolonials.

Creadora d'oncogrrrls. Coeditora i autora del llibre: *Posologia. Microdosis transfeministas para la salud*. Docent a museus i universitats.



@caro novella

