



# Guia d'ús del llenguatge

malestars i experiències de patiment

---

**LA DULA**

PROGRAMA OCELL DE FOC AL VALLÈS ORIENTAL

Ocell de Foc és un programa que impulsa la Generalitat de Catalunya arreu del territori català, i que al Vallès Oriental pren el nom de La Dula, una xarxa conformada per Versembrant, Creart, l'Eixida, Abilis, Espai Nacre i Erol Urbà.

La Dula preveu un seguit de serveis i actuacions per a fer front al **malestar juvenil** on les expressions culturals i artístiques, l'organització col·lectiva i l'enxarxament amb el territori, són claus per a la transformació social.

Aquesta guia ha estat elaborada per Abilis

[www.abilis.cat](http://www.abilis.cat)

[www.ladula.cat](http://www.ladula.cat)



# Índex

Per què una guia d'ús del llenguatge?

Desestigmatitzant la paraula

Atenció: violència encoberta!

Glossari

Experiències

Identitats

Estructures de poder

En veu pròpia

Patiment i interseccionalitat

Per saber-ne més: veus en primera persona



## Per què una guia d'ús del llenguatge?

---

El patiment ha sigut dit i enunciat per les institucions, i això ha dificultat la possibilitat de tenir veu pròpia.

Els marcs explicatius disponibles per a explicar, narrar i donar sentit a les experiències de patiment estan colonitzats pel discurs mèdic: *ansietat, depressió, antidepressius, brot psicòtic, anti-psicòtics, esquizofrenia, trastorn bipolar, estabilitzadors de l'estat d'ànim, trastorn de la conducta alimentària, TDAH...* Conceptes, etiquetes i discursos que colonitzen els relats, normativitzen les conductes, esborren el llenguatge de l'experiència i hegemonitzen una narrativa patologitzant i estigmatizant.

Per aquest motiu, i amb la voluntat de contribuir a un canvi cultural en relació al malestar i les experiències de patiment, oferim aquesta guia d'ús del llenguatge.



Q R S A B C D E F G H I J K  
V I U N A S T R I N N E V E  
I H R E G A L I V E U Z G J  
Y A N G E L O J R A N T S X  
S T E L L A Y X B N A S T C  
E L F O F F B I S C O T T I  
B P I A L B E R O G A H I X  
O K D C H I R L A N D A S K  
A I P V O K D K F R E N N A

## Desestigmatitzant la paraula

---

### ✘ “està malalt/a”, “té un trastorn”

Parlar de *malalts mentals* o de *malalties mentals* és, inclús des de l'òptica de la propia medicina, empíricament incorrecte, ja que l'etiologia neurobiològica de les suposades malalties mentals no s'ha demostrat. Per suposat, també és estigmatitzant, i reforça la dicotomia moderna i nociva entre ment/cos, associant el patiment i les expressions de la diferència a quelcom que té origen en l'interior del cervell de les persones.

✓ No hi ha un únic terme correcte, sinó diferents sensibilitats que poden sentir-se identificades amb conceptes com: experiències de patiment, patiment psíquic, creences inusuals, persones neurodivergents, persones psiquiàtrizades/diagnosticades, persones amb subjectivitats no normatives...

A més, ens sembla interessant posar sobre la taula la diferència fonamental entre **ser/estar**, que sovint passa per alt en la cultura de la salut mental a causa del relat de la cronicitat. Les persones no són "depressives", o "ansioses", o "psicòtiques". Les persones travessen experiències que no defineixen la totalitat de qui són, i que no esborren les altres parts de la seva identitat.

### **× "està histèrica"**

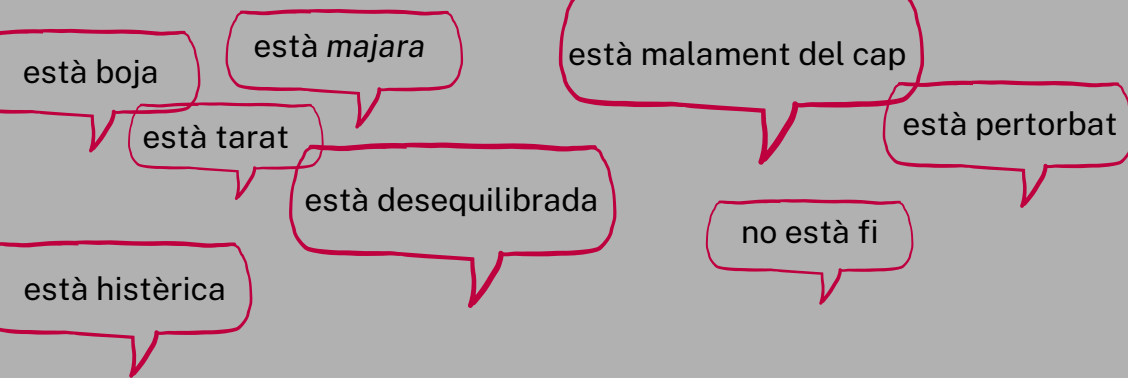
La criminalització i patologització d'algunes expressions de ràbia i enuig (sobretot en dones) respon als mandats culturals i de gènere, i al que està permès per a cada persona. A més, sovint serveix per encobrir i desviar el focus de les causes que estan generant aquestes emocions.

### **× "la depressió és una malaltia dels rics"**

Discursos d'aquest tipus són extremadament perillosos. D'entrada, estadísticament són falsos (Segons l'INE, les persones amb menys estudis i ocupacions menys qualificades, tenen una probabilitat més alta de patir simptomatologia depressiva severa que les persones amb més estudis i amb feines més qualificades). A més, reforcen la idea que parlem de cossos desestabilitzats i no de processos vitals, alhora que invisibilitzen la relació entre patiment i condicions materials d'existència.

### **× "tots estem una mica bojós"**

Encara que aquest tipus de comentaris solen estar fets amb bona intenció, són nocius, ja que invisibilitzen les realitats en les que el patiment condiciona totes les esferes de la vida de les persones. Tots patim, però en graus i maneres diverses: El patiment és una realitat de desigual distribució.



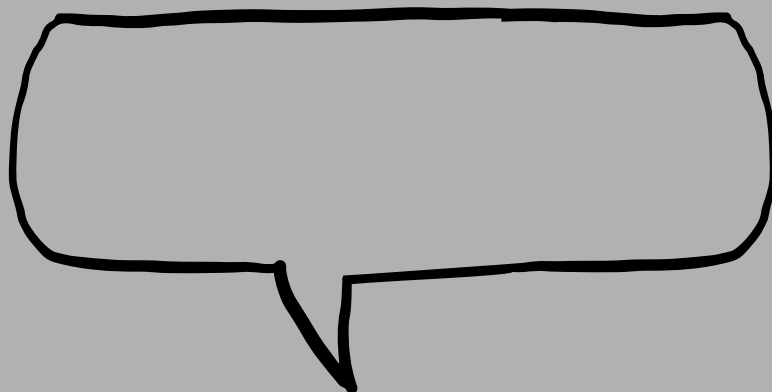
## **Atenció: violència encoberta!**

---

Aquest tipus d'expressions pressuposen que hi ha una manera normal, bona, sana i correcte de ser/estar/sentir/actuar. Sovint, quan algú reacciona o actua d'una manera que no comprenem, que ens desconcerta, ens molesta o que simplement és diferent, recorrem a expressions com aquestes, que deslegitimen a l'altre.

Sovint això serveix per a no indagar en la situació o per esborrar el nostre rol o responsabilitat en aquesta. A més, estem contribuint a estigmatitzar les persones etiquetades pel discurs mèdic hegemònic o a patologitzar conductes, comportaments i maneres de ser que simplement escapen a la normativitat.

A més, si aquests comentaris es fan per ridiculitzar o restar valor a les vivències i emocions (majoritàriament la ràbia) de persones que pateixen opressions (majoritàriament dones, dissidències sexe/gènere o persones racialitzades), contribuïm a normalitzar la violència estructural i a individualitzar i patologitzar l'impacte que aquesta té en les persones.





**"Té problemes de salut mental" en qualsevol notícia sobre algú que ha comès una agressió, violència...**

Sovint



**És una persona tòxica**

No hi ha persones tòxiques. En tot cas, hi ha comportaments, vincles, situacions...que poden resultar conflictives, disfuncionals, doloroses... Quan assignem la categoria de "tòxica" a una persona, vincle o comportament, perdem l'oportunitat d'identificar el problema subjacent, que moltes vegades té l'origen en situacions de violència i desigualtat. També desapareix el nostre rol en la situació i els aspectes tòxics de la cultura que creen tals realitats.



## ⚠️ Les categories diagnòstiques no són adjectius! ⚠️

La narrativa diagnòstica s'ha introduït en el llenguatge quotidià i col·loquial. Ens referim a expressions com "això em fa TOC" per a referir-se a alguna cosa que ens genera incomoditat, "avui estic bipolar" per a referir-se a que tenim un ànim canviant, "estic autista" per a referir-se als moments en que no tenim ganes de socialitzar", "està anorèxica" per referir-se a algú que està prim/a...

Normalitzar l'ús de categories diagnòstiques en el llenguatge col·loquial contribueix a l'estigma i a la reproducció de l'hegemonia del discurs mèdic hegemònic. A més, és una falta de respecte a les persones que han lluitat des d'aquestes etiquetes o per desfer-se d'elles.

### ✘ “tal persona té tal trastorn”

Definir una persona a partir de l'etiqueta que se l'hi ha assignat des de la psiquiatria és legitimar el discurs psiquiàtric i, a més, reduir l'experiència del subjecte a una sèrie de característiques estereotipades. A més, sovint suposa una profecia autocomplerta: La percepció de les nostres possibilitats està lligada a com ens percep l'entorn. A més, les etiquetes porten associats trets que pressuposen com són i actuen les persones: les persones amb TLP són mentideres i conflictives, les persones amb esquizofrènia són perilloses, les persones amb depressió són una càrrega...

Q R S T U V W X Y Z  
K V P A N E T T O N E I F K  
V I U N A S T R I N N E V E  
I H R E G A L I V E U Z G J  
Y A N G E L O J R A N T S X  
S T E L L A Y X B N A S T C  
E L F O F F B S C O T T I  
B P I A L B E R O G A H I X  
O K D G H I R L A N D A S K  
A I P V Q K D K F R E N N A

# Glossari

---

## Experiències

### **Experiències de patiment, patiment psíquic**

Parlem d'experiències de patiment o de patiment psíquic i no de malalties mentals, trastorns mentals o problemàtiques de salut mental. La idea de malaltia o de trastorn pressuposa que hi ha una manera normal i "sana" d'estar al món, i patologitza comportaments que solen ser estratègies d'afrontament o mecanismes adaptatius a un medi hostil. Alhora, parlem d'experiències de patiment i no pas de persones amb patiment psíquic perquè entenem que els estats són canviants i estan en contínua transformació.

### **Experiències inusuals, escolta de veus, creences inusuals...**

Més enllà de les narratives mèdiques de la psicosi, el deliri, l'allucinació... un ampli sector de persones amb experiència en primera persona i professionals apunten a la necessitat de nombrar des del llenguatge de l'experiència, generant narratives on les experiències inusuals es reconeixen com a experiències pròpies de l'existir humà, sense necessitat de patologitzar-les. Això afavoreix la possibilitat de crear una relació sana amb aquestes experiències, lluny de la culpa, la vergonya i l'estigma.

## Identitats

No hi ha un únic terme correcte, sinó diferents sensibilitats que poden sentir-se identificades amb conceptes com: experiències de patiment, patiment psíquic, creences inusuals, persones neurodivergents, persones psiquiatritzades/diagnosticades, persones amb subjectivitats no normatives...

### **Neurodivergència, persones neurodivergents**

La idea de neurodiversitat va començar a utilitzar-se durant la dècada dels 90 en el context de l'activisme de persones autistes. De la mateixa manera que el masclisme pressuposa la masculinitat com a universal o el racisme pressuposa la blanquitud, el capacitisme pressuposa una "normalitat" de funcionament (neurotipicisme) pel que fa a la percepció de la realitat. Actualment, algunes persones amb experiències de patiment psíquic ens identifiquem en menor o major mesura amb el concepte de persones neurodivergents, entenent que no és una qüestió de biologisme innat, sinó de les nostres condicions neurobiològiques adaptatives. És a dir, els patrons de funcionament a nivell biològic (l'hiperactivació, la necessitat de control, la poca tolerància a l'estrès...) no són elements innats sinó estratègies que s'han construït durant la infància per adaptar-se al medi.

### **Discapacitat, diversitat funcional**

La idea de

# Estructures de poder

## Capacitisme

El capacitisme és un discurs social i cultural discriminatori (com el racisme, el classisme, el masclisme...) que es basa en el privilegi i la sobrevaloració de determinades capacitats per sobre d'altres. Es construeix en relació a les nocions privilegiades d'autonomia, capacitat, salut, normalitat, productivitat... i d'altres que queden en una posició de discriminació i subordinació, com la dependència, la diversitat funcional (i la diversitat en general), la malaltia, la incapacitat, la vulnerabilitat... En el seu conjunt, suposa un eix de violència estructural altament naturalitzat (i, per tant, ocult), que impregna el pensament, les actituds i els comportaments individuals i socials.

## Psiquisme

El psiquisme (*mentalism* en anglès o *cuerdismo* en espanyol) fa referència al conjunt de pràctiques i supòsits que responen a la opressió estructural de les persones que no encaixen en un determinat marc de distinció entre les conductes socialment tolerades i raonables, i les que no ho són. Està relacionat amb el control sociopolític de la normativitat i, de la mateixa manera que el racisme o el masclisme, implica múltiples formes creuades d'opressió, desigualtats socials i relacions de poder.

## Psiquiatrització

Procés en el que la narrativa pròpia de la psiquiatria totalitza cada cop més estats, experiències i realitats socials. Parlem, per exemple, de la psiquiatrització de la vida quotidiana per a referir-nos a com el discurs, la narrativa i el llenguatge propi de la psiquiatria s'obre camí en el dia a dia de les professions socials, la cultura mainstream...

## **Psicologització**

Paradigma que entén la societat com una mera suma d'individus, sense tenir en compte l'impacte de les institucions, les relacions de poder, les classes socials...

Suposa un desplaçament dels problemes de caràcter social-contextual a un espai intern-subjectiu dels subjectes, així com una visió individualista del malestar i la cerca de les causes d'aquest en el món intern dels subjectes.

## **Cultura terapèutica**

Parlem de cultura terapèutica per referir-nos a la cosmovisió basada en la centralitat del jo, el treball d'un mateix i la professionalització de la gestió del malestar.

## **Pornografia motivacional o inspiracional**

Aquests termes fan referència a les narratives que utilitzen a les persones amb discapacitat o diverses funcions com a objectes d'inspiració per a les persones que no tenen discapacitat. És un terme proposat per l'activista disca Stella Young, que critica la reducció de l'existència de les persones amb discapacitat a la mera discapacitat, esborrant altres elements importants de la seva identitat i situant al centre la "tragèdia de la discapacitat".

A tall d'exemple, des de 1988, quasi la meitat d'actors guanyadors de l'Òscar a millor actor han estat persones que interpreten persones amb discapacitat.



## En veu propia

### **Orgull boig**

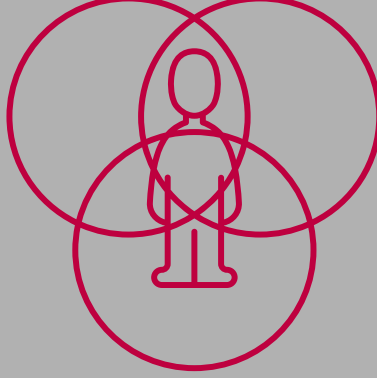
El "mad pride" (orgull boig)

### **Xarxes de suport mutu**

Des de la dècada dels

### **Model social de la discapacitat**

El model social de la discapacitat es contraposa a la discapacitat com a tragèdia personal i proposa la discapacitat com un fenomen produït per per la societat: no hi ha persones *discas* per se. L'obstacle el defineix l'entorn, no les capacitats de les persones. Així, a tall d'exemple, l'obstacle no seria no poder caminar, sinó la falta d'infraestructura.



# Patiment i interseccionalitat

---

La interseccionalitat és un concepte que prové dels feminismes negres. No és una teoria de la diferencia, sinó una teoria de la opressió. És una mirada que permet analitzar processos en els quals estan presents diferents eixos de discriminació. El focus de la perspectiva interseccional és precisament com funcionen els diferents sistemes que articulen les relacions de poder (capacitisme, sexisme, classisme, racisme...).

- **Les dones**
- **Les persones trans**
- **La resposta de les persones racialitzades ha estat objecte de patologització. L'exemple més clarificador és el diagnòstic de la *drapetomania*, que servia per a diagnosticar la ràbia i les ansies de llibertat dels esclaus.**
- **Les persones d'ascendència afrocaribenya tenen**



# Per saber-ne més: veus en primera persona

---

**Itxi Guerra**

**Leonor Silvestri**

**Marta Plaza**

