

## POSAR LA RESPONSABILITAT ON TOCA

Quan la càrrega és estructural però el pes recau **sobre nosaltres** de manera individual, acabem pensant que el problema és nostre.

**I no.** El que **ens esgota** és la manca de suport i responsabilitat col·lectiva.

**Recuperar-nos és deixar de carregar en solitud i començar a repartir el pes on realment correspon.**

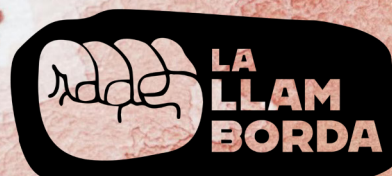
**“Ens recuperem quan sentim escolta, suport i respecte davant el que hem viscut, quan es posa la responsabilitat on toca, quan dissenyem el nostre camí de justícia i reparació.\*”**

\* AADAS

(Associació d'Assistència a Dones Agredides Sexualment).  
Citades a: Montanyà, S. (2024). *Com pot canviar de bàndol la vergonya?* Publicat a *La Directa*.



La salut mental no és  
una qüestió de benestar individual,  
és una qüestió de justícia social.



ASSOCIACIÓ TRANSFEMINISTA

[lallamborda.cat](http://lallamborda.cat)

[info@lallamborda.cat](mailto:info@lallamborda.cat)

 [lallamborda](https://www.instagram.com/lallamborda)

Disseny:

*La Rossitè.*  
COOPERATIVA DE DISSENY JUST

Finança:

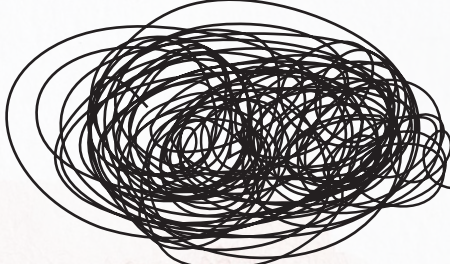
INSTITUT  
ESTUDIS  
ILERDENS

Diputació de Lleida  
La força dels municipis

# EL QUE SENTIS TÉ SENTIT

El teu malestar no és un defecte de fàbrica, és una resposta al sistema.





## EL COS QUE ENS SOSTÉ

El que sents **no és un error** de la teva ment ni una **incapacitat** personal.

El cos té la seva pròpia lògica i reacciona al món on vivim:

- \_ a les **violències** que patim
- \_ a les **hores** que no tenim
- \_ als **diners** que no arriben
- \_ al **silenci** que ens imposen

“El **cos no s'equivoca**, simplement registra el pes de viure en un sistema que prioritza el rendiment per sobre de la vida.”

Ens fan creure que la nostra fragilitat és un problema de salut **“mental”** per no admetre que és un problema de salut **“social”**.

- L'entorn ens condiciona i hem de deixar de carregar una **culpa** que no ens pertany.
- La **recuperació** comença quan trobem un **espai** on el malestar no és jutjat, sinó entès com una estratègia de **supervivència**.

“Per a recuperar-nos, necessitem deixar de sentir vergonya i culpa”\*

\* AADAS (Associació d'Assistència a Dones Agredides Sexualment). Citades a: Montanyà, S. (2024). *Com pot canviar de bàndol la vergonya?* Publicat a La Directa.

## RECUPERAR EL QUE ÉS NOSTRE. HABITAR-NOS DE NOU

“La **diversitat dels cossos** es converteix en malaltia (o en trastorn, o en discapacitat) en el moment en què no es sotmet als circuits de vida i treball capitalistes i es funda, així, el binomi funcional/disfuncional.\*”

\* Castaño, C. (2021). “Més enllà del pa, sostre i treball”. Publicat a Catarsi Magazin.

En un món que ens exigeix rendiment i disponibilitat les 24 h, decidir **parar i prioritzar el benestar de la comunitat** és un acte de dignitat col·lectiva.

**Recuperar el propi cos** significa deixar de viure'l com un instrument al servei del mercat i començar a habitar-lo **com a espai de disseny**, de vulnerabilitat i de cura compartida.

- Habitar-nos de nou és **sostreure els nostres cossos de la lògica que els mercantilitza** i retornar-los al territori de la **vida digna**.
- Habitar-nos de nou és recordar que **no som disfuncionals**: és el sistema qui ens vol així **quan ja no li servim**.

## LES XARXES DE SUPORT COM A MEDICINA

Trencar la soledat per transformar la realitat.

### SISTEMA:

- El sistema emmalalteix i utilitza la **fragilitat** per exercir **més control**.
- Les violències que patim s'alimenten del silenci i de la vergonya.

### XARXA I COMUNITAT:

- El malestar s'alleuja quan **es comparteix**.
- Veure que no és una **“rarsa” personal**, sinó una **veritat compartida**.

“**Necessitem espais** on no se'ns miri com a una persona trencada, sinó com a algú que ha desplegat totes les seves eines per sobreviure.”

Es tracta de **construir contextos, entorns i vincles** on les persones puguin posar-se malaltes, patir, trencar-se, plorar o tenir necessitats i pors sense haver de sentir culpa o demanar disculpes.\*

\* Abilis. (2021). *Navegant les crisis: una guia per a l'autogestió col·lectiva de les experiències de patiment*. Disponible a: <https://abilis.cat/>

Cap història s'ha d'escriure en solitari.

Reivindiquem  
més espais  
de suport mutu!

