



Bestiari

A *Memòries del subsol*, Dostoievski descriu el subsol com un espai ocult dins la consciència humana, on s'amaguen les nostres majors contradiccions, pors i dolors. És un lloc on l'ésser humà s'enfronta a la seva naturalesa més fosca.

Bestiari és un recull que neix a raó d'una exposició que explora aquests racons amagats de la ment, i ho fa a través d'un univers visual ple de criatures fantàstiques. Cadascuna d'elles representa un aspecte clau de la salut mental. El llibre ens convida a passejar per un zoològic metafòric, on les bèsties que s'hi exposen són analogies de conceptes com l'ansietat, la depressió, la resiliència o la por a l'abandó.

Amb aquestes il·lustracions, cerquem posar rostre a les lluites internes amb què convivim diàriament, i que en la nostra vida quotidiana molt sovint són invisibilitzades per l'entorn que ens envolta.

Bestiari no és només un mirall de les nostres ombres, sinó també un recordatori que aquestes criatures, per temudes que siguin, formen part de nosaltres i, en comprendre-les, podem començar a gestionar-les per sanar.

Biel Moreno Lluberes

Depressió

La bèstia de la depressió pesa sobre el seu hoste, emboirant la percepció del món i minvant-li l'ànim amb la boirassa que l'envolta. Els seus moviments lents i constants alimenten la fatiga, la manca d'energia i la pèrdua d'interès per les activitats quotidianes.

Les urpes de la criatura s'aferren als pensaments negatius, amplificant el dolor i l'autocrítica, mentre la seva presència fa que l'esperança sembli inassolible. No obstant això, un cop reconeguda, esdevé més petita, més dòcil i fàcil de domesticar. Aquest reconeixement és necessari per forçar el cos a reposar i evitar una sobrecàrrega.

Pascal Bruckner afirmava que «la nostra època ha incitat la pitjor de les conspiracions contra la infelicitat: el silenci. L'Antiguitat vivia amb l'esperança de refutar el patiment, [...] i nosaltres vivim intentant negar-ho, fugim d'ell com de la pesta, ni tan sols volem considerar la idea que existeixi. L'aflicció, el dolor i les malalties s'han convertit en les nocions més impensables de la ideologia laica moderna, i han arribat a ocupar la poc envejable posició de residu en una societat que avança cap al futur. [...] No obstant això, el que ha desaparegut no és el patiment; s'ha prohibit la seva manifestació pública.» (2008, 175)

Bruckner, Pascal. 2008. *La euforia perpetua. Sobre el deber de ser feliz*. Barcelona: Tusquets editores.



Ansietat

La fera de l'ansietat està sempre alerta, cercant un perill imminent. Les seves urpes es claven en la víctima, fent que el cor bategui més de pressa, que la respiració s'acceleri i que el cos es prepari per fugir d'una amenaça desconeguda. La seva presència incita a imaginar escenaris catastròfics, mantenint l'hoste en un estat de tensió constant, sense descans ni calma.

Quan el tigre té fam, pot desencadenar una crisi, on l'aire sembla insuficient, els músculs es tensen i el cap s'omple de pensaments frenètics. Malgrat tot, quan es reconeix l'animal i es doma, ens pot arribar a ser útil per preveure i evitar perills reals.

Segons el psicoanalista Umberto Galimberti: «En psiquiatria es fa servir generalment el terme ansietat per a denotar un estat afectiu, per dir-ho així, pur, i el terme angixa per a indicar un estat d'ansietat amb un component somàtic que generalment es manifesta en una sensació d'opressió toràcica. Naturalment aquest no és l'únic símptoma corporal, perquè l'estat d'angixa pot portar amb si manifestacions neurovegetatives, bioquímiques, endocrines i de la conducta, que es tradueixen en una acceleració de l'activitat cardíaca, trastorns vasomotors, respiratoris, de la musculatura estriada i altres alteracions. Normalment l'ansietat actua com a agulló per a resoldre un problema o per a eliminar una amenaça.» (2002, 81)

Galimberti, Umberto. 2002. *Diccionario de psicología*. México D.F.: Siglo XXI.

