

Marzo
2022

Martxoaren
2022

BOLETÍN TEMÁTICO | BULETIN TEMATIKOA

SALUD MENTAL

OSASUN MENTALA

Centro de Documentación – Biblioteca
de Mujeres Silvia Fernández Viguera
Marzo de 2022

Silvia Fernandez Viguera Emakumeen
Dokumentazio Gunea – Liburutegia
Martxoaren 2022





SALUD MENTAL

Boletín temático



OSASUN MENTALA

Buletin tematikoa

¡Locas!

Ha sido uno de los insultos preferidos del sistema patriarcal cuando las mujeres se han salido del rol que éste les ha asignado. Las violencias, el estigma o la precariedad han provocado infinidad de malestares en las mujeres: trastornos alimenticios, adicciones, sexualidades traumáticas, depresión, ansiedad... Es evidente que la salud mental tiene un claro componente social y urge tratar el tema cuando la pandemia ha incrementado aún más los trastornos psíquicos. En este boletín hemos reunido lecturas y películas para sumergirnos en el tema desde una perspectiva feminista. Desde la narrativa, el ensayo social, la antropología, la poesía o la literatura juvenil tiramos del hilo de las diversas experiencias de mujeres que han sido internadas en centros psiquiátricos, que han recibido distintos diagnósticos o que han convivido con el dolor psicológico. Gracias a todas ellas, y a su excepcional capacidad de agencia- y resiliencia- podremos reflexionar sobre la salud desde una mirada amplia, y encontrar herramientas para imaginar una sociedad más vivible, más equilibrada y más saludable, para todas.

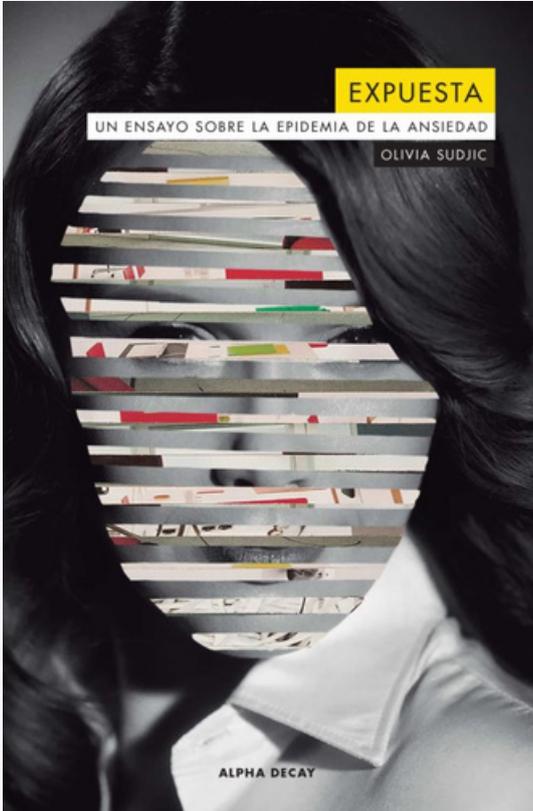
Zoroak!

Sistema patriarkalaren irain gogokoenetako bat izan da, emakumeak hark emandako roletik atera direnean. Indarkeriek, estigmak edo prekarietateak hamaika ondoez eragin dituzte emakumeengan: elikadura-nahasmenduak, adikzioak, sexualitate traumatikoak, depresioa, antsietatea. Agerikoa da osasun mentalak osagai sozial argia duela eta premiazkoa da gaia lantzea pandemiak nahasmendu psikikoak areagotu dituenen. Buletin honetan, ikuspegi feministatik gaiaren inguruan murgiltzeko irakurketak eta filmak bildu ditugu. Narratibaren, saiakera sozialaren, antropologiaren, poesiaren edo gazte-literaturaren bitartez, emakumeen esperientzien hariari tira egiten diogu, zentro psikiatrikoetan barneratu diren, diagnostiko desberdinak jaso dituztenak edo min psikologikoarekin bizi izan direnak. Horiei guztiei esker, eta agentzia- eta erresilientzia-gaitasun paregabeari esker, osasunari buruz gogoeta egin ahal izango dugu ikuspegi zabal batetik, eta gizarte bizigarriagoa, orekatuagoa eta osasungarriagoa irudikatzenak tresnak aurkituko ditugu, denontzat.





NOVELA · ELEBERRIA

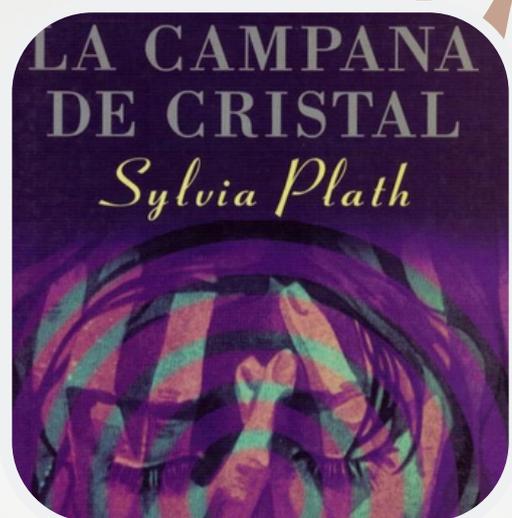


Expuesta: Un Ensayo Sobre La Epidemia De La Ansiedad _ Olivia Sudjic

Con un estilo tan pulcro como lírico, Sudjic no solo explica lo que es la ansiedad y cómo esta te atenaza y dificulta el desarrollo de una vida normal, sino también cómo se puede canalizar hacia fines creativos. Así, partir de su propia experiencia, sus lecturas y sus influencias, y tomando ejemplos en la narrativa y el ensayo recientes obras como Crudo de Olivia Laing, o Amo a Dick de Chris Kraus, Sudjic aborda de manera profunda uno de los males de nuestro tiempo, y además demuestra cómo este puede canalizarse en una producción artística que no solo ayude a combatirlo, sino también a explicar nuestra sociedad.

La Campana De Cristal – Sylvia Plath

En “La campana de cristal” encontramos la historia de Esther Greenwood, una estudiante que obtiene un premio de una revista que le permite vivir en Nueva York durante un mes desarrollando diversas actividades y su vuelta a casa y desarrollo de su depresión nerviosa y tratamiento médico siguiente. Todo ello con algunos saltos atrás en el tiempo que nos permiten conocer con más profundidad la personalidad de la protagonista. La propia autora la describió como “una novela sobre una chica universitaria que sufre una crisis nerviosa”





El baile de las locas – Victoria Mas

EL BAILE DE LAS LOCAS VICTORIA MAS



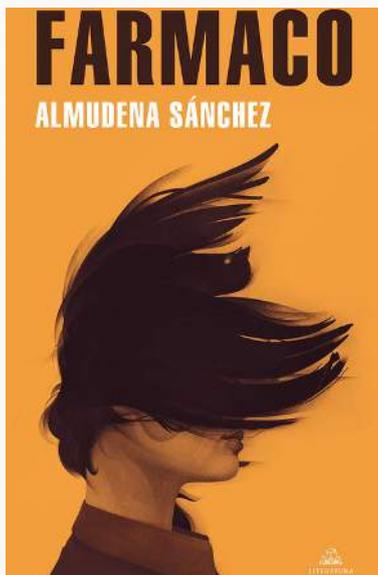
narrativa
salamandra

Victoria Mas, en su ópera prima, es capaz de contarnos qué significaba el Salpêtrière, cómo funcionaba y qué función tenía en la sociedad parisina de un determinado momento histórico, a través del caso de tres mujeres que coinciden en el hospital entre 1885 y 1890. Louise es una adolescente que sufre de fuertes ataques de convulsión. Es la “paciente estrella” de las clases públicas que el profesor Charcot imparte periódicamente en el mismo hospital. Eugénie, hija de un respetable notario, es una joven inteligente y curiosa que intenta ocultar a su familia su capacidad de comunicarse con los muertos. Geneviève es la supervisora del centro. Una mujer pragmática y distante que ha dedicado toda su vida a la medicina. Todas ellas verán eclipsarse sus sueños, deseos y aspiraciones a causa de una figura masculina dominante. Serán aisladas, apartadas de su entorno, y sus opiniones serán ignoradas. Serán unas víctimas más de un tiempo cruel.

El papel amarillo - Charlotte Perkins Gilman

Charlotte Perkins Gilman firma un relato asfixiante con tintes autobiográficos, y con un mensaje aún vigente, sobre la discriminación de la mujer en la sociedad. La autora nos conduce a un descenso a la locura narrado con precisión a través de la voz de su protagonista. La presente edición ilustrada incluye, además de una nueva traducción al castellano, un prólogo que ayudará al lector a entender el contexto en el que se escribió El papel amarillo, así como una carta que la autora envió al periódico The Forerunner explicando sus motivaciones y el propio relato original en inglés. Tít. original: The yellow wall-paper.





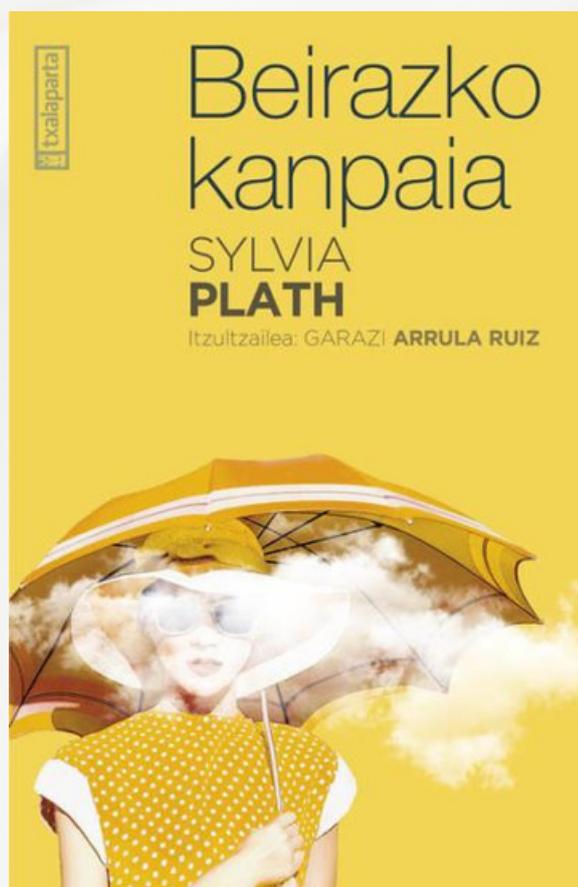
Fármaco - Sánchez, Almudena

Este es el relato de una explosión, del momento en que la tristeza dinamitó todas las certezas de la autora y decidió instalarse en su cuerpo. En *Fármaco* encontraréis un cerebro que quería desaparecer y una escritora que lo agarró y buscó cómo y porqués entre recuerdos, conductos y cavidades. Aquí hay infancia y hay madre, una niñez en escuelas de Mallorca y en campos de Castilla; hay pastillas naranjas que te ponen en pausa y pastillas rojas que te lanzan a la estratosfera; hay sueños, pesadillas y deseos: «ojalá la depresión se quitara desnudándonos, tímidamente y despacio». Y libros. Hay muchos libros, historias para escapar y otras para entender qué pasaba en su cabeza. Aquí la literatura es bálsamo, esperanza y salvación.

Beirazko kanpaia – Sylvia Plath

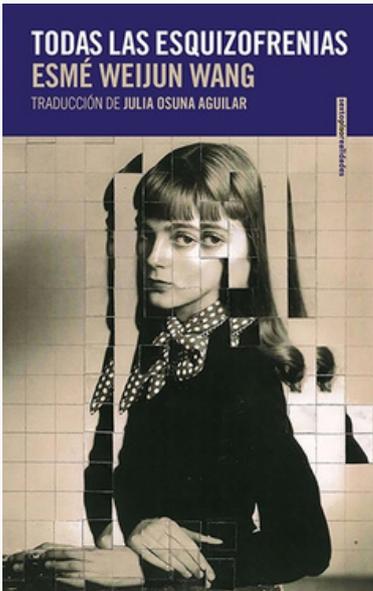
Unibertsitate-ikaslea da Esther Greenwood, eta poeta bihurtzea du amets. Hilabete oso batez emakumeentzako aldizkari batean editore gonbidatu jarduteko hautatzen dutenean, beraz, ate guztiak zabaltzen zaizkiola sentituko du; New York hirian egindako egonaldi preziatua, ordea, identitate-azien eta gizarte-arauen zelai gatazkatsu bihurtuko zaio berehala. Kontrajarriztat dituen femininotasun-eredu biren artean lehian ikusten du bere burua: norberaren helburu eta desirak lehenesten dituen matxinoa eta gizarte-arauen arabera jokatzeko duen emazte-ama. Hilabetea pasatuta eta idazketa-eskola batek bere hautogaitzari uko egin eta gero, amarengana itzuli beharko du Estherrek, eta aterabide zaileko gainbehera emozional bati ekinen dio, ospitale psikiatriko batetik bestera eramanen duena.

Irudiz beteriko eleberririk hau, bigarren olatu feministaren garaitsuan idatzia, esperientzia pertsonaletik abiatzen da –amatasuna, heriotza, gorputza, eritasuna– gai kolektibo arantzatsuak jorratzeko –eromena, sexua, abortua, suizidioa–. Nobela erdi autobiografikotzat zuen egileak berak, amari bidalitako gutun batean zioenez: “Nire bizitzako gertaerak harilkatu ditut, fikzio bihurtuz, kolorea emateko; bizibidea ateratzeko idatzi dut, baina egiaz uste dut adierazten duela zer bakarrik senti daitekeen pertsona bat lurra jotzen duenean... Saiatu naiz nire mundua eta jendea irudikatzen beirazko kanpai baten lente desitxuratuan zehar begiratuta bezala”.





Todas las esquizofrenias – Esmé Weijun Wang

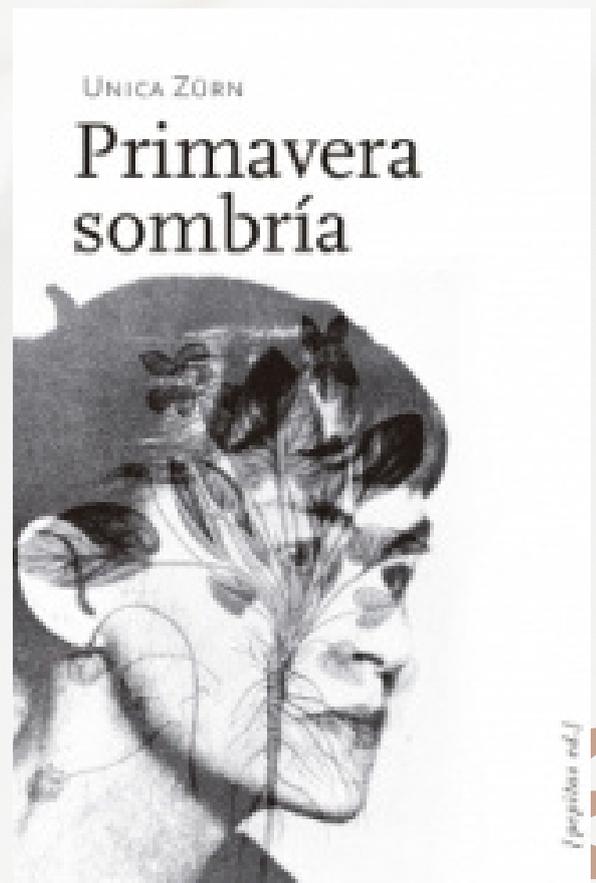


Con enorme cercanía y una honestidad inquebrantable, Esmé Weijun Wang relata su historia y arroja luz sobre la enfermedad al examinarla tanto desde un punto de vista objetivo como desde su propia vivencia íntima, revelando cómo se siente la esquizofrenia desde dentro. Al hilo de su propio diagnóstico y de las muchas manifestaciones de la esquizofrenia en su vida, Wang reflexiona sobre el tema desde muy diferentes ángulos, que oscilan desde las etiquetas que utilizamos para hablar de enfermedad mental hasta su manera de vestir o maquillarse para mostrarse como una persona «de funcionamiento alto»; desde la experiencia traumática del internamiento forzoso hasta su decisión personal de renunciar a la maternidad. Merecedor del Premio Graywolf Press de No Ficción, *Todas las esquizofrenias* es un libro directo, intenso y conmovedor, que proporciona una mirada única a una enfermedad que durante demasiado tiempo ha sido mal diagnosticada y tristemente incomprendida.

Primavera sombría – Unica Zürn

Prólogo de Lurdes Martínez

En el que probablemente sea su texto más célebre, *Primavera sombría*, la autora alemana Unica Zürn plasma la soledad y la confusión de una niña que, pese a la fachada de normalidad que ofrece su familia, va a la deriva, privada del amor que precisa y no se atreve a reclamar. Su admiración y amor desmedidos por la figura de un padre eternamente ausente, la incompreensión y el rechazo de una madre egoísta y fría, y la crueldad y la violencia de un hermano déspota e hipervigilante la llevan progresivamente a buscar sensaciones extremas que la hagan sentir viva, deseada y, sobre todo, amada. Apegos morbosos, juegos provocativos y ensoñaciones delirantes pueblan el nocivo universo del alter ego de Zürn en unas páginas tristemente inspiradas en episodios de la vida de la escritora, que acabó por quitarse la vida arrojándose al vacío desde el balcón de su casa en París a los cincuenta y cuatro años.





BIOGRAFÍA • BIOGRAFIA



Viaje al manicomio – Kate Millett

Viaje al manicomio es la poderosa e impactante historia personal de la lucha de Kate Millett para mantener el control de su vida tras ser diagnosticada como maniaco-depresiva. Tras dos breves internamientos en centros psiquiátricos, la artista, escritora y activista feminista comienza a vivir aterrorizada por la posibilidad de ser recluida de nuevo. Finalmente, su peor pesadilla se convierte en realidad y es internada durante un viaje a Irlanda por decisión de sus familiares. En estas memorias, Millett evoca magistralmente la montaña rusa de sentimientos que supone el trastorno bipolar (euforia y desesperación; paranoia e impotencia; la angustia y la vergüenza de saberse incapaz) y construye un alegato a favor de los derechos civiles de los enfermos mentales en la sociedad y la familia.

Cómo volé sobre el nido del cuco – Sydney Bristow

La historia que conmocionó a miles de lectores en internet: trágica, dulce, divertida y tremendamente adictiva. «Una catarsis personal que aprueba hasta su psiquiatra. Huele a best seller o guión de prime time.» Mi verdadero nombre es Ana. Sydney es solo mi seudónimo. Antes de esto lo tenía todo: una familia maravillosa, una prometedora carrera de abogada, un novio perfecto... Pero todo se truncó. Un día me encontré subida a un puente con la intención de tirarme. No lo pensé. Desde el otro lado de la barandilla le envié un mensaje a mi padre: «Ya he saltado». Y me dejé caer. Sobreviví al golpe contra el asfalto. Me ingresaron 37 días en psiquiatría. Pensaréis que viví los peores días de mi vida, pero no fue así. Hubo risas, amistad, enfados, locuras (literalmente), ternura e incluso amor. Durante esos 37 días escribí un diario, que ahora es este libro.





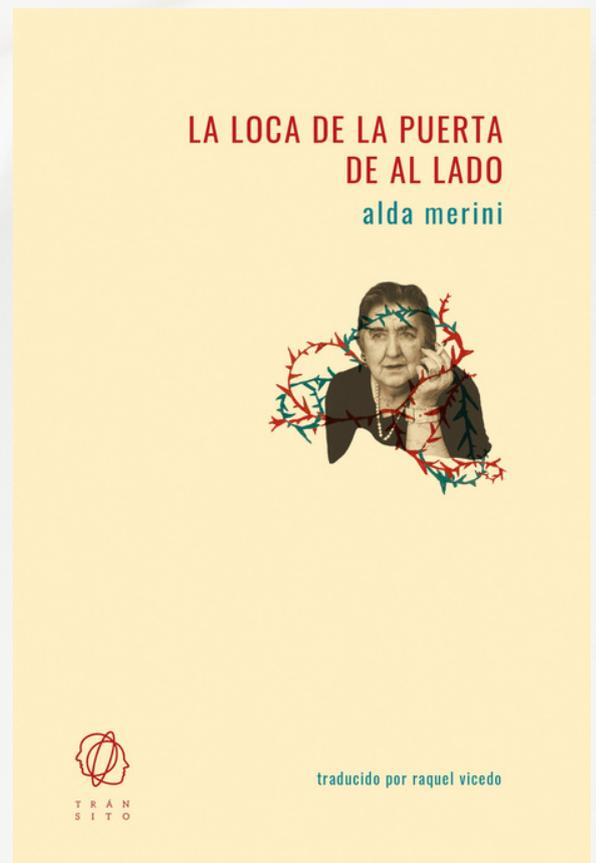
Memorias de abajo - Leonora Carrington

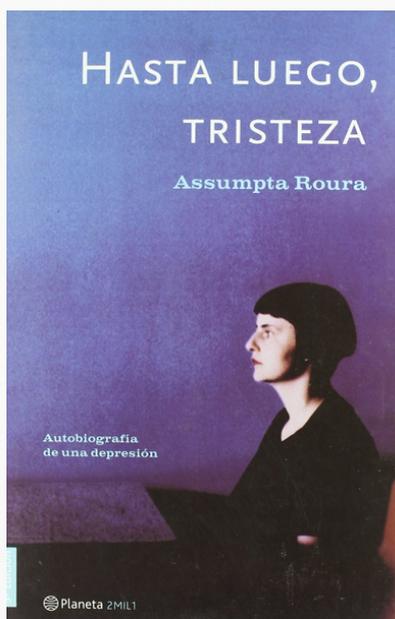


En 1937, cuando apenas tenía veinte años y estudiaba en Londres, Leonora Carrington conoció a Max Ernst, se fugó con él a Francia y entró en contacto con los círculos surrealistas de París. Dos años después, en 1940, Max fue declarado enemigo del régimen de Vichy y trasladado a un campo de concentración. Leonora, con evidentes signos de trastorno psicológico, se vio obligada a huir a España, donde, por mediación de su padre, un rico industrial inglés, fue ingresada en un sanatorio de Santander. *Memorias de abajo*, escrito originariamente en francés en 1943, es el recuerdo, en forma de dietario, de aquellos días de confinamiento en que Leonora fue asediada no solo por sus propios delirios, sino también por los métodos poco ortodoxos de su médico, el sádico doctor Morales. Un calvario descrito con una precisión sorprendente, sin rastro de autocompasión, por quien ha sido consciente de su descenso al abismo de la locura, de su recuperación, y de cómo los estratos más hondos del subconsciente pueden ser un material válido en la práctica artística.

La loca de la puerta de al lado - Alda Merini

Para Alda Merini, la loca de la puerta de al lado era la vecina. Para todos los demás, era ella. Alda lo sabía y, en vez de renegar de sí misma o esforzarse por encajar en la norma, reivindicó su locura como un elemento purificador, un arma poética. «La locura es también un vínculo mágico con la realidad, es una forma de sacar las púas para enfrentarse a un enemigo que tal vez no existe», escribe. Así, la loca parece menos demente y termina por convertirse en una suerte de profeta que, desde las puertas del infierno, relata la sacralidad de la vida a quien quiera escucharla. En *La loca de la puerta de al lado* los recuerdos fluyen sin orden. Este libro, compuesto de cuatro partes —«El amor», «El secuestro», «La familia» y «El dolor»— es una bella confesión en la que la autora deja que sus ojos recorran un pasado lleno de lugares, amigos, amantes y sentimientos. Merini, inocente provocadora, nos ofrece una autobiografía lúcida y fantasiosa de grandes componentes líricos.





Hasta luego, tristeza: autobiografía de una depresión – Assumpta Roura

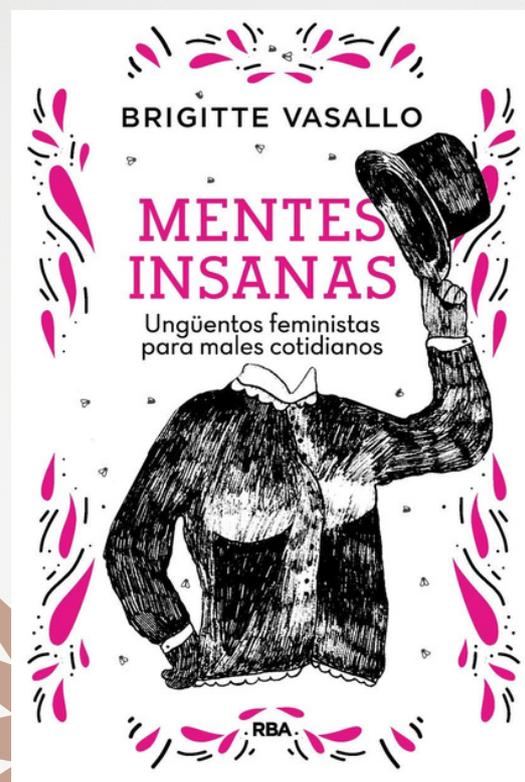
La historia real de una mujer, la autora, que, tras caer en un estado depresivo, busca sin descanso una nueva motivación y consigue recuperar las ganas de vivir.

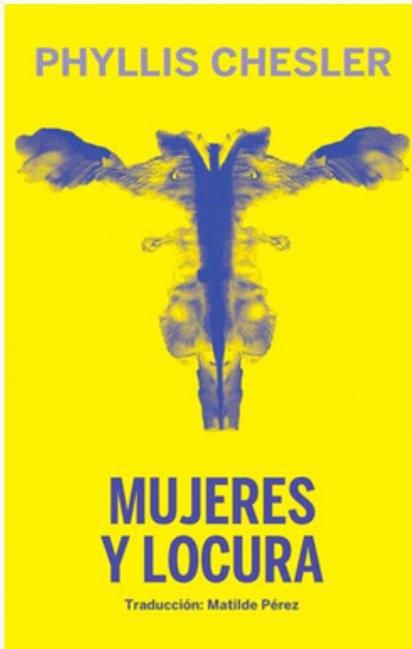
Asumpta Roura explica en primera persona y con gran humildad cómo superó la depresión. “Yo era una de esas personas que no creen en la depresión. Desconfiaba de quienes me decían que una tristeza profunda los había dejado inmobilizados. Consideraba sus lloriqueos un pretexto infantil... debo pedir perdón. Un día me tocó a mí saber de qué estaban hablando.”

ENSAYO · SAIAKERA

Mentes insanas: Ungüentos feministas para males cotidianos – Brigitte Vasallo

¿Qué puede salir mal cuando estás deprimida y la revista *Mente Sana* te encarga un blog sobre cosas del bienestar? Pues solo podía salir *Mentes Insanas*: Porque lo raro es estar bien. Brigitte Vasallo, activista feminista siempre, escritora a trompicones, retrata con humor ácido y mirada de género todo tipo de vicisitudes cotidianas. Situaciones del día con las que cualquier persona se puede sentir identificada y que producen desde incomodidades apenas perceptibles hasta agresiones en todo regla. Si en ocasiones te sientes mal, apunta Vasallo, no eres tú: es el sistema.





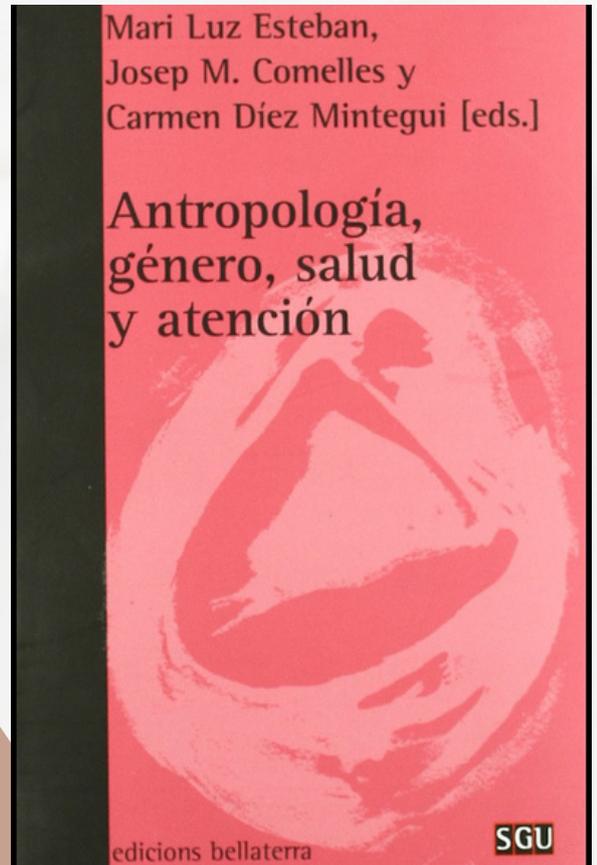
Mujeres y locura -Phyllis Chesler

Mujeres y locura fue un estudio pionero en abordar cuestiones críticas sobre mujeres y salud mental. Combina entrevistas a pacientes con diferentes análisis de los roles de las mujeres en la historia, la sociedad y la mitología, para concluir que existe un doble y opresor estándar respecto a la psicología de las mujeres. A lo largo de sus diez capítulos, Chesler convoca las voces de Sylvia Plath, Emma Goldman, Anaïs Nin o Michel Foucault. La autora indaga sobre los trastornos alimenticios, las adicciones, la sexualidad, la depresión posparto y todas aquellas patologías asociadas histórica y socialmente con las mujeres. Un título imprescindible para desmontar el estigma de la mujer loca.

Antropología, género, salud y atención -
Mari Luz Esteban, Josep M. Comelles y Carmen Díez
Mintegui (eds.)

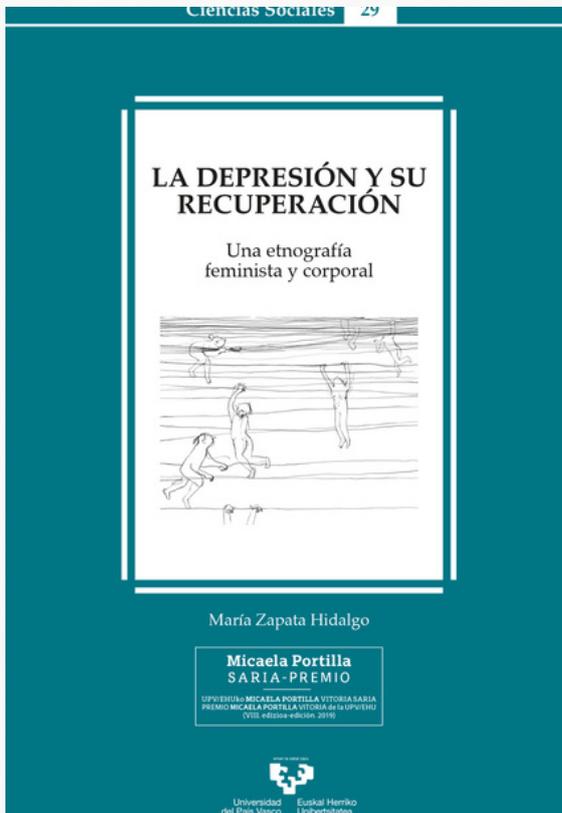
Este libro recoge los trabajos presentados en el VI Coloquio de REDAM (Red Latina de Antropología Médica) celebrado en junio de 2006 en Donostia-San Sebastián (UPV/EHU).

La estructuración de los contenidos del libro pretende superar la clasificación habitual en el ámbito de la salud (salud reproductiva, salud mental), que reifica una mirada fragmentada del cuerpo y perpetúa algunos presupuestos biomédicos. Los artículos han sido ordenados de acuerdo a ejes analíticos transversales (conformación de identidades, procesos de socialización, relaciones de poder, división sexual del trabajo?) en la línea de los modelos antropológicos feministas más actuales.



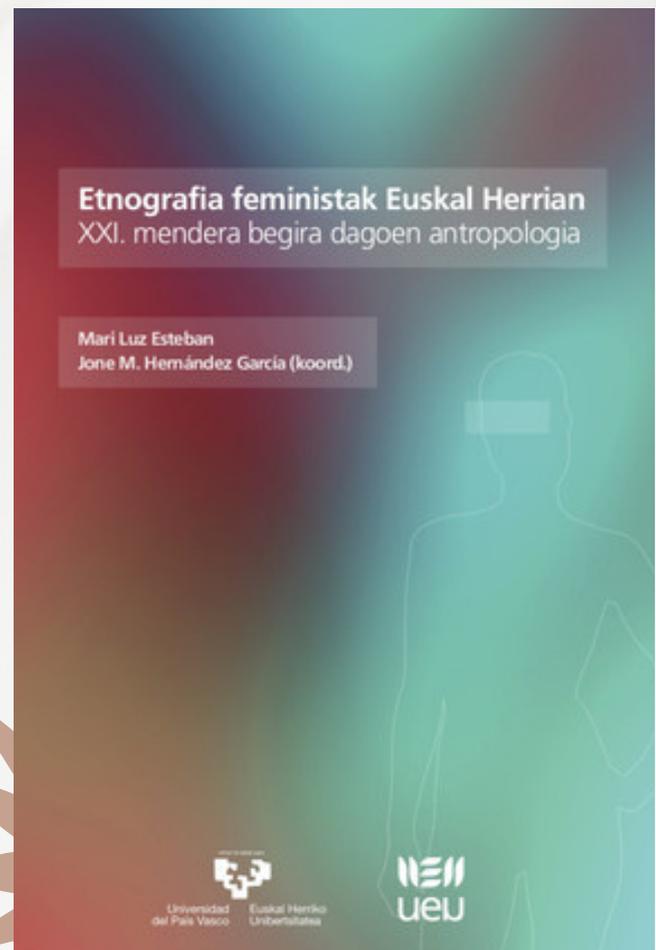
La depresión y su recuperación una etnografía feminista y corporal – María Zapata Hidalgo

Esta tesis es un recorrido por la experiencia de depresión y recuperación de una veintena de protagonistas. Por una parte, y en cuanto al origen del malestar, el trabajo etnográfico ha mostrado que la existencia de desigualdades y violencias de género, así como una ideología cultural determinada sobre los duelos o un sistema económico neoliberal, están favoreciendo la aparición de las depresiones. Por otro lado, el diagnóstico psiquiátrico, la psicofarmacología y las psicoterapias son los recursos ofrecidos por los servicios públicos y privados de salud para activar la recuperación de las depresiones. Sin embargo, las prácticas de tipo corporal aparecen también como imprescindibles para el inicio y el mantenimiento de la recuperación. De igual forma, las relaciones de apoyo mutuo o de reciprocidad entre las personas también se han mostrado como la mayor estrategia ante la vulnerabilidad del cuerpo depresivo.



Etnografía feminista Euskal Herrian. XXI. Mendera begira dagoen antropología – Mari Luz Esteban, Jone M. Hernández García (Koord.)

Liburu honek, azken urteetan, gure testuinguruan garatu diren edo garatzen ari diren ikerketa antropologiko feministen berri ematen du. Bigarren atalean, emakumeen politikak, agentzia eta erresistentziak aztergai nagusitzat hartzen dituzten lanak daude: eroetxeetan eta kartzeletan sarturiko emakumeen esperientziak, hilekoaren politikak, eta berdintasunerako politika instituzionalak.

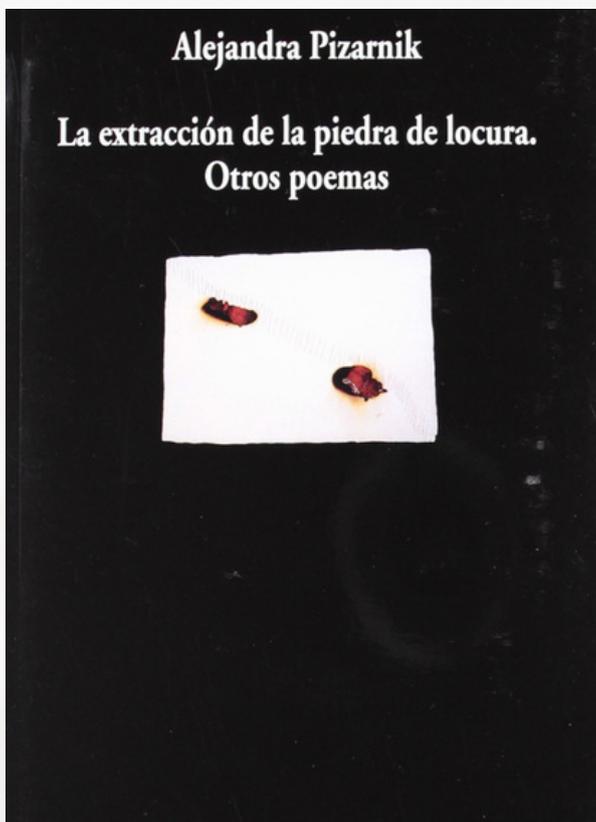




Eromena, azpimemoria eta isiltasuna(k) idazten. Hutsune bihurtutako emakumeak garaiko gizartearen eta moralaren ispilu – Itxaso Martin Zapirain

Psikiatrikoak beti izan dira ahaztutako instituzioak, eta bertan zeudenak emakumezkoak izan badira are gehiago. Hutsune bezala identifikatzen dira ikerketa honetan psikiatrikoetan itxita egon diren emakumezkoak. Ikuspuntu feminista batetik egindako lan honetan psikiatrikoan gizarteak eta nmoralak egokitzen zien feminitatearen rol hegemonikoa hausten zuten emakumezkoak sartzen zituztela frogatuko da. Zortzi emakume izeroen izerioak oinarritzat hartuz, garaiko (1937-1950) gizartearen eta morala ezagutuko dugu, eta era berean, belaunaldiz belaunaldi euren familietan bete duten hutsunea eta horrek izan dituen ondorioak azaleratuko dira. Inguruko egitura sozial eta indibidualean duten eragina kontuan hartuta, beharrezkoa da oso, isildu, baztertu eta existentzia ezara kondenatuak izan direnak azpimemoriatik ateratzea eta hutsuneak hutsik baino gehiago, beteta daudela ikustea. Are gehiago, hutsuneak sistema indibiduala eta kolektiboa bere horretan mantentzeko baina baita aldatzeko ere beharrezkoak dira.

POESÍA · POESIA



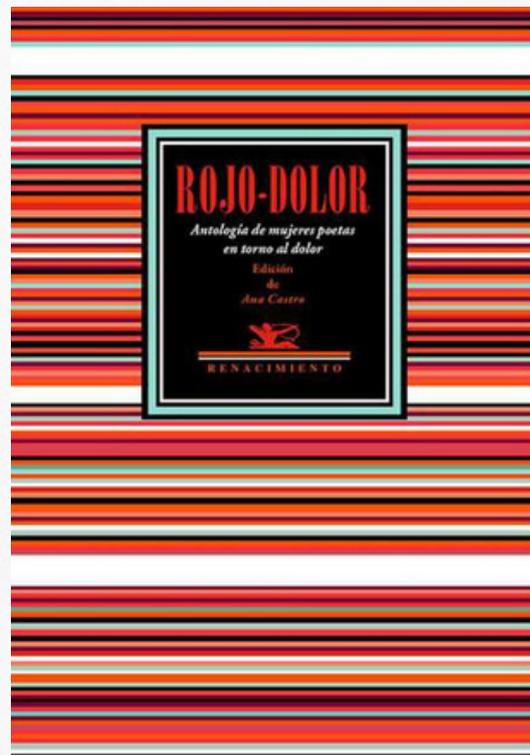
La extracción de la piedra de locura. Otros poemas – Alejandra Pizarnik

“Releo con frecuencia tus poemas y los doy a leer a otros y les tengo amor. Son lindos animales un poco crueles, un poco neurasténicos y tiernos; son lúndisimos animales: hay que alimentarlos y mimarlos; son preciosas fierecillas cubiertas de piel, quizá una especie de chinchillas: hay que darles sangre de lujo y caricias. Tengo amor a tus poemas; querría que hicieras muchos y que tus poemas difundieran por todas partes el amor y el terror.”

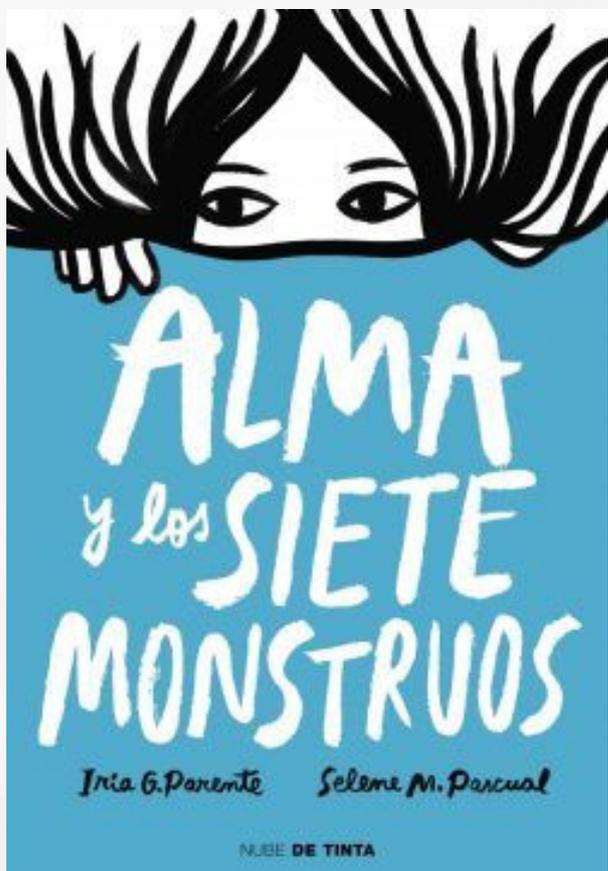


Rojo Dolor – Ana Castro

Antología de mujeres poetas en torno al dolor trata de reconstruir una genealogía inexistente y acallada hasta ahora sobre cómo nombrar el dolor en una sociedad patriarcal en la que el sufrimiento de las mujeres es silenciado. Reúne a poetas como Juana Castro, Ángeles Mora, Piedad Bonnett, Chantal Maillard..., con una obra toda roja, desde Rosalía de Castro a Marina Carretero Gómez, que son conscientes de ser depositarias de un legado, que escriben gracias y a partir de él. Este libro se alza como una antología feminista, con una clara reivindicación política en su esencia, y un refugio para cuando el dolor sea demasiado y necesitemos acunarlo en el sofá, y busca establecer un punto de partida para romper todos los clichés y tabúes asociados al dolor.



LITERATURA JUVENIL • GAZTE LITERATURA



Alma y los siete monstruos – Iria G. Parente y Selene M. Pascual

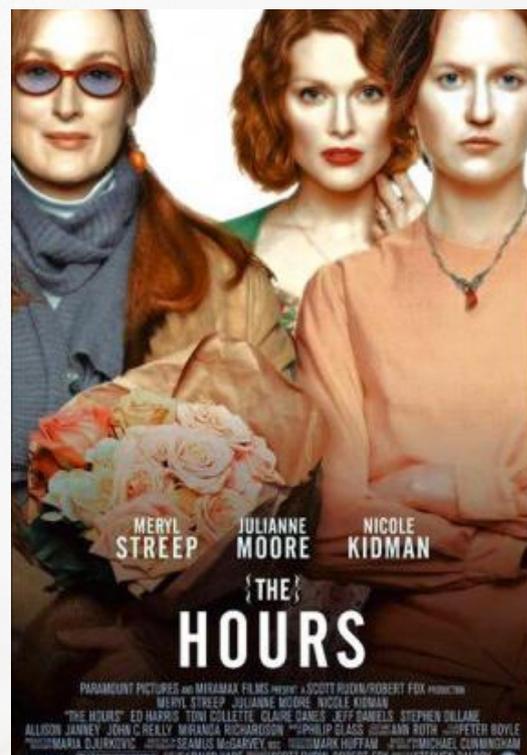
Un día cualquiera, por la noche, Alma se encuentra con que la oscuridad en su habitación es absoluta. Nunca había ocurrido, siempre se cuela en ella algún haz de luz, ya sea de una lámpara de casa o de una farola del exterior. Es esa noche cuando Alma conoce al primero de los monstruos que viven debajo de su cama, quien le confiesa que no es el único, pero también que no ha de temerlos a ellos, sino al mundo; ellos están allí para protegerla. Uno apenas mide un palmo y no parece peligroso. Dos es enorme y pesa una tonelada. Tres tiene los ojos amarillos. Cuatro una larga cola con anillos de colores. Cinco es especialista en susurrar al oído. Seis no deja de llorar. Siete parece pequeño, pero puede hacerse grande como una bombilla. Grande como una pelota de fútbol. Grande como el televisor del salón. Estas siete criaturas (algunas terribles, otras aparentemente inofensivas) viven debajo de la cama de Alma y salen por la noche para robarle su luz, sus sueños y sus esperanzas. Alma no se atreve a hablar de ellas ni con su familia ni con sus amigos por miedo a que nadie crea que son reales. Pero lo que Alma no sabe es que hay monstruos que solo se pueden combatir en compañía.



PELICULAS · FILMAK

Las Horas - Las Stephen Daldry

Historia de tres mujeres de épocas diferentes que tratan de encontrarle un sentido a la vida. A principios de los años 20, Virginia Woolf, en un elegante barrio de Londres, lucha contra su locura mientras empieza a escribir su primera gran novela: "Mrs. Dalloway". En los años 50, en Los Ángeles, a Laura Brown, una mujer casada y con hijos, la lectura de "Mrs. Dalloway" le resulta tan reveladora que empieza a considerar la posibilidad de cambiar radicalmente su vida. En Nueva York, Clarissa Vaughan, una versión actual de "Mrs. Dalloway", está enamorada de su amigo Richard, un brillante poeta enfermo de SIDA.



La pianista - Michael Haneke

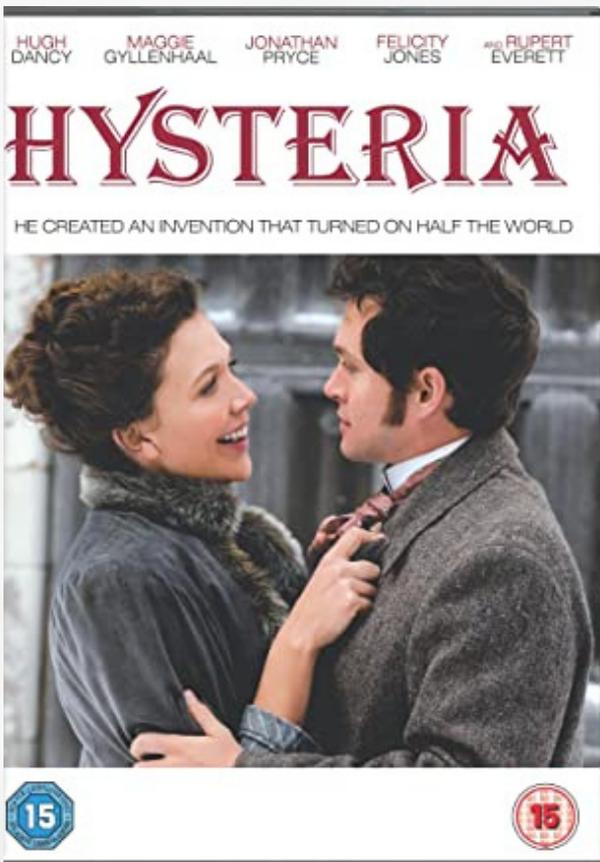
Una mujer, profesora de piano en un conservatorio, frecuenta cines porno y tiendas de sexo para escapar de la influencia de su dominante madre. Uno de sus alumnos se propone seducirla.





Brava – Roser Aguilar

La vida de Janine parece ir bien hasta que sufre un asalto en el metro y todo se desmorona. Tratando de huir de su tormento interior, escapa al pueblo donde ahora vive su padre intentando ocultar sus heridas. Sin embargo, allí, lejos de encontrar la paz, se acercará a su lado más oscuro.



Hysteria - Tanya Wexler

Inglaterra, finales del siglo XIX. El doctor Joseph Mortimer Granville inventó el primer consolador eléctrico para tratar lo que se conocía como histeria femenina, cuyos síntomas incluían insomnio, retención de fluidos, pesadez abdominal, espasmos musculares, irritabilidad o pérdida de apetito

