



# ARGUMENTABCN

No puc més!  
Mirades als malestars  
i la salut mental



Del 17 d'octubre  
al 30 de novembre de 2023

CC Casa Golferichs  
CC El Sortidor  
CC Navas  
CC Torre Llobeta

# Conferències

La Xarxa de Centres Cívics de Barcelona posa en marxa la cinquena edició del programa **ARGUMENTABCN**, que es va iniciar la tardor de 2021.

En aquesta ocasió, les converses giraran al voltant de **la salut mental i els malestars** que ens travessen. L'objectiu és fer una mirada àmplia, no exclusivament mèdica, que ens ajudi a reflexionar sobre les causes socials que provoquen patiment mental i emocional. I reconèixer i entendre aquests malestars però també trobar eines per pensar en com donar-hi resposta.

Què necessitem per a ser persones felices? I més enllà, què és la felicitat, un seguit d'impulsos químics o una realitat que construïm col·lectivament? Vivim en una societat que ens crea una insatisfacció permanent? Som carn de canó per a deixar-nos seduir per relats o pastilles que ens allunyin de la realitat? En un món tan sobrecomunicat, com és possible que hi hagi gent que se senti sola? Sobre tot això i més, tractaran les xerrades d'aquesta edició de l'ArgumentaBCN.

Els quatre centres cívics que participen en la present edició acolliran un total de setze xerrades que seran, un cop més, un lloc de diàleg entre persones acreditades en els diferents temes i el públic, amb una figura moderadora que dinamitzarà aquestes converses.

## Contra la filosofia de l'autoajuda: les condicions materials de la felicitat

La nostra societat està plagada de missatges que ens animen a trobar el benestar i la felicitat a través del nostre esforç personal, el clàssic "si vols, pots". Però quines són les condicions que fan possible la felicitat? Quins són els perills dels discursos que ens diuen que hi trobarem resposta individualment?

En aquesta sessió reflexionarem sobre com el benestar està molt vinculat a condicions materials que el faciliten o el dificulten.

Participen: **David Casassas i Ramón Nogueras**

**Dimarts, 7 de novembre – 19.00 h**  
**CC Casa Golferichs**

Modera: João França

**Dijous, 30 de novembre – 18.30 h**  
**CC Torre Llobeta**

Modera: Sandra Vicente

## De la queixa a la protesta: polititzar els malestars

La precarietat, la inestabilitat, la crisi econòmica, la incertesa davant el canvi climàtic... Hi ha un munt de situacions que ens poden causar malestar. I, si bé la queixa és una eina necessària per al canvi, pot acabar reduïda en autocomplaença.

Per evitar el victimisme, cal pensar en col·lectiu: organitzar-se i entendre que allò que ens afligeix també afecta els nostres veïns i veïnes és la base per assolir un canvi real. Però, com trobem la força per mobilitzar-nos?

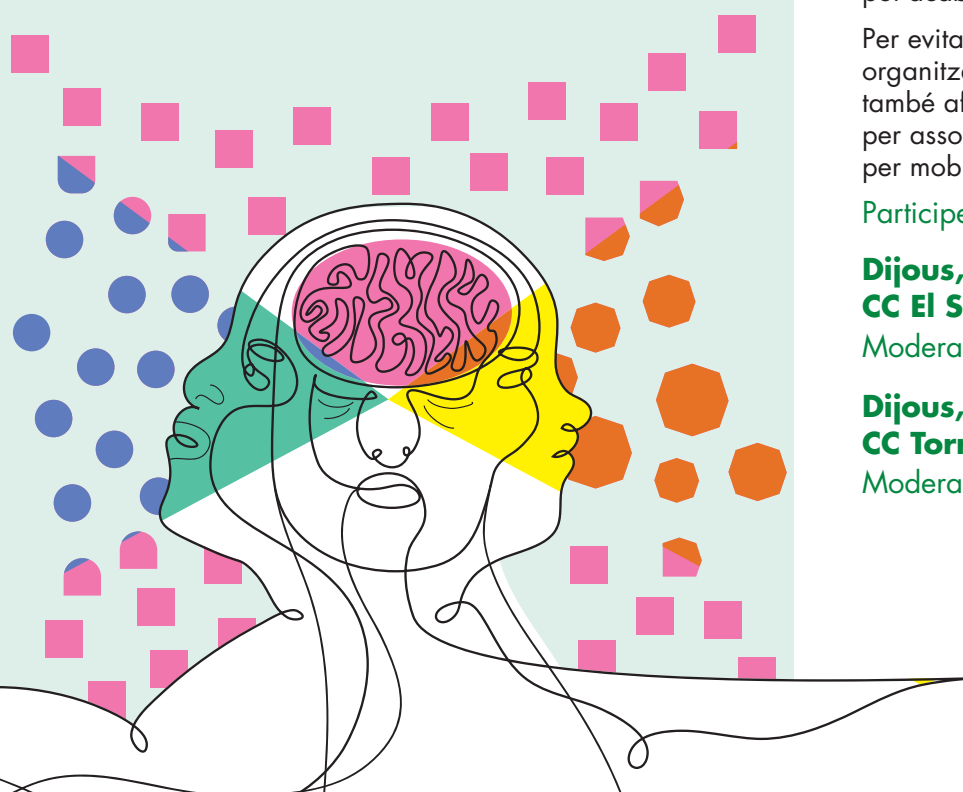
Participen: **Joana Bregolat i Nacho Parra**

**Dijous, 19 d'octubre – 19.00 h**  
**CC El Sortidor**

Modera: Sandra Vicente

**Dijous, 2 de novembre – 18.30 h**  
**CC Torre Llobeta**

Modera: Sandra Vicente



## Els rics també ploren? Malestars i classe

En un món consumista, constantment se'ns diu que hem d'aconseguir una bona feina, una casa amb jardí, unes vacances paradisiàques i una família perfecta. Però, és això la felicitat? El capitalisme no té fre. Els diners (o la manca de diners) són la causa de gran part dels malestars de la societat. Però són capaços de garantir el benestar? Per què no som feliços encara que no ens manqui res? Tendim a romantitzar la pobresa?

Participen: **David Fernández i Rita Rakosnik**

**Dimarts, 17 d'octubre – 19.00 h**  
**CC Casa Golferichs**

Moderador: Sandra Vicente

**Dimecres, 22 de novembre – 18.30 h**  
**CC Navas**

Moderador: João França

## Guarir a través de l'art

L'art és un mirall que ens pot posar davant les nostres pors i inquietuds, però també pot ser una eina per guarir. El riure, la literatura o la música poden ser molt reparadors. Ens guareix l'activitat creativa? Ens ajuda gaudir de l'art que fan altres? Alhora no podem deixar de pensar en l'artista, en què l'afligeix i si està condemnat a realitzar la seva tasca amb la precarietat que sovint caracteritza el món de la cultura.

**Dimecres, 18 d'octubre – 18.30 h**  
**CC Navas**

Participen: **Fina Alert i Pau Llonch**  
Moderador: João França

**Dijous, 26 d'octubre – 19.00 h**  
**CC El Sortidor**

Participen: **Alba Bittah i Fina Alert**  
Moderador: Sandra Vicente

## La pressió estètica i el pes de les crítiques

Vivim en la societat de la imatge: la constant exposició a xarxes socials ens recorda que no tenim el cos perfecte. Ni la pell perfecta. Ni el pes perfecte. L'ideal inassolible té conseqüències en els nostres cossos i ments. "No et cuides prou", "menges massa" o "no fas prou esport". Es tracta d'una pressió estètica que es disfressa de preocupació per la salut aliena i es basa en un fals ideal de cos sa?

Participen: **Irene Cardona i Sandra Gonfaus**

**Dijous, 2 de novembre – 19.00 h**  
**CC El Sortidor**

Moderador: João França

## La soledat no volguda no entén d'edats

Sovint associem la soledat no volguda a les vivències de la gent gran, però és una realitat que ens pot afectar a qualsevol edat i, mentre que hi ha una preocupació creixent per la situació de la gent gran, potser és un fenomen més invisible entre la gent jove. En aquesta sessió volem reflexionar sobre les causes i les conseqüències de la soledat no volguda en diferents edats, així com pensar en quines propostes podem trobar per evitar aquest malestar.

Participen: **Montserrat Celdrán i Raquel Ballesteros**

**Dijous, 19 d'octubre – 18.30 h**  
**CC Torre Llobeta**

Moderador: João França



## Conferències

### Més enllà de les pastilles: per què medicalitzem els malestars?

Espanya és el país del món on més ansiolítics es consumeixen. Diversos experts alerten de la tendència a sedar els malestars i a automedicar-se. Aquesta realitat planteja diverses preguntes: Estem davant de problemes tan greus que necessitem sedació o és que vivim en un sistema que no ens deixa, de cap manera, estar malament? Ens mediquem perquè necessitem un respir? On és la frontera entre un ús necessari de les pastilles i la sobremedicalització?

**Dimecres, 25 d'octubre – 18.30 h**  
**CC Navas**

Participen: **Esperanza Martín i Metzineres**  
Modera: Sandra Vicente

**Dijous, 9 de novembre – 19.00 h**  
**CC El Sortidor**

Participen: **Aina Perelló i Metzineres**  
Modera: João França

### Quan l'escola no és refugi. Entendre el bullying

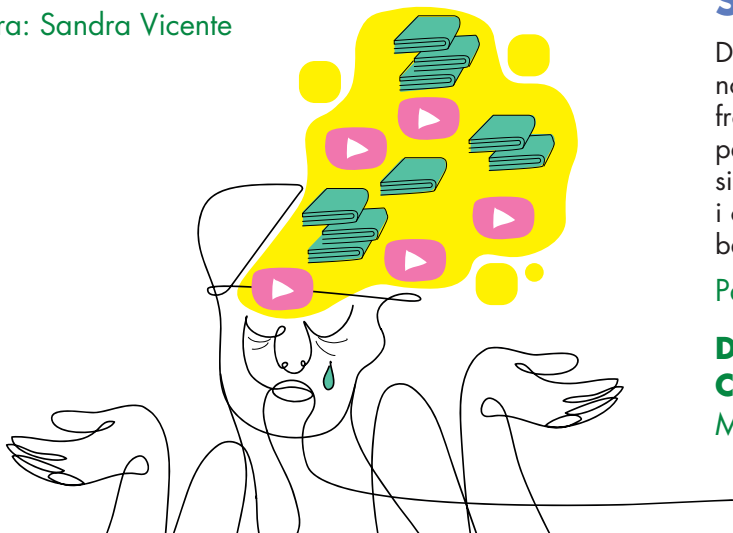
L'escola a vegades s'idealitza com un lloc on es construeixen bons records, aprenent i compartint entre iguals, però per moltes persones més que un refugi és un malson. Les situacions d'assetjament i violència a l'entorn escolar poden tenir moltes conseqüències en les persones que les pateixen.

Per això, cal preguntar-se sobre quines són les causes del bullying, com detectar-lo i com podem fer-hi front.

Participen: **Ana Pérez-Vigil i Fàtima Zarfani**

**Dimecres, 8 de novembre – 18.30 h**  
**CC Navas**

Modera: Sandra Vicente



### Què és la felicitat? Una conversa des de la ciència i la filosofia

La pregunta sobre què és la felicitat és complexa i es pot abordar des de punts de vista molt diferents. Si mirem els nostres cossos i els nostres cervells, què és el que ens provoca aquest sentiment? La felicitat pot tenir una explicació química, però sabem que no és només això. Quins són els neguits o pensaments que ens apropen o allunyen de la felicitat? Quins són els contextos socials en què és possible una o altra forma de benestar?

Participen: **Montserrat Crespín i Paco Muñoz**

**Dimarts, 14 de novembre – 19.00 h**  
**CC Casa Golferichs**

Modera: Sandra Vicente

### Sectes i negacionisme: realitats alternatives

Quina relació hi ha entre una secta de la sanació quàntica i el negacionisme radical de la covid? Ambdós formen part de corrents de pensament creixents avui en dia i responen a la necessitat de construir realitats alternatives on tingui cabuda l'esperança. Però aquests refugis comparteixen un tret: poden tenir conseqüències molt nocives per a les persones que els busquen i per a altres col·lectius socials.

Participen: **Miguel Perlado i Núria Ribas**

**Dimarts, 21 de novembre – 19.00 h**  
**CC Casa Golferichs**

Modera: Sandra Vicente

### Sempre ens quedarà l'humor

De què serveix una bona riallada? Riure'ns dels nostres malestars pot ser una manera de fer-hi front? L'humor és una eina molt poderosa, ja sigui per denunciar, per fer front a allò que ens fa por o simplement per evadir-nos. Reflexionarem sobre quan i com pot ser l'humor una eina a favor del nostre benestar, i quin humor potser no ho és tant.

Participen: **Anabel Lorente i Merche Ochoa**

**Dijous, 16 de novembre – 18.30 h**  
**CC Torre Llobeta**

Modera: João França



# Moderen

## João França

### Periodista

Graduat en Humanitats i màster en Antropologia. Treballa explicant històries de gent que s'organitza per construir un món més habitable.

Ha escrit *Habitar la trinxera*, *Retrats de la Barcelona comunitària* i *La PAH: manual d'ús*, i ha dirigit *El fil rosa*, sobre el moviment LGTBI. És professor al programa BaPIS de la UPF i al Màster en gènere i comunicació de la UAB. Cursa estudis de doctorat en Antropologia a la UB.

## Sandra Vicente

### Periodista

Periodista a *elDiario.es*. Se centra en històries anònimes i no tan anònimes, amb l'ull molt posat a Barcelona.

Ha treballat també per a altres mitjans com *La Vanguardia*, *La Marea*, *Catalunya Plural*, *Público* o *El Salto*. És coautora del llibre *IBEX 35. Tres décadas marcando la agenda política de España y de tu bolsillo* i és sòcia fundadora de l'entitat per la pau i els drets humans Taula per Mèxic.



# Participen

## Aina Perelló

### Coordinadora del grup d'Abordatge Transdisciplinari del Dolor Persistent de la CAMFiC

És metgessa de família i comunitats. Doctora per la Universitat de Barcelona en prescripció d'opioides a l'atenció primària. Treballa al CAP Larrard, Parc Sanitari Pere Virgili, des de 2018. És tutora de residents. Promou el tractament no farmacològic del dolor persistent mitjançant l'abordatge multidisciplinari i l'educació en neurociència. És docent i divulgadora en desmedicalització.

## Alba Martínez, Bittah

### Rapera i membre del col·lectiu Versebrant

Cantant de Tribade, psicòloga i sòcia cooperativista de Versebrant. Comença la seva activitat musical el 2009 i basa la seva música en la crítica social i la lluita dels moviments socials com el feminisme i l'anticapitalisme.

## Ana Pérez-Vigil

### Psiquiatra infantil i juvenil. Doctora en Medicina

Duu a terme la seva tasca assistencial al Servei de Psiquiatria i Psicologia Infantil i Juvenil de l'Hospital Clínic de Barcelona. Coordinadora de l'Equip Clínic d'Intervenció a Domicili de l'Eixample, un equip multidisciplinari pensat per oferir suport en salut mental als adolescents amb dificultats emocionals o patologies mentals que no demanen ajuda i al seu entorn familiar.

## Anabel Lorente

### Dissenyadora de projectes, creadora de contingut i autora

És pedagoga especialitzada en projectes educatius i d'acció social. A més, ha estat creadora de contingut, com la sèrie de microanimacions còmiques de denúncia social i el seu llibre *True Story*, entre altres col·laboracions amb productores, entitats, marques i mitjans de comunicació.

## David Casassas

### Professor de teoria social i política a la Universitat de Barcelona i assagista

És professor de Teoria Social i Política a la Universitat de Barcelona, vicepresident de la Xarxa Renda Bàsica i membre del Consell de Redacció de la revista *Sin Permiso*. Ha publicat *Llibertat incondicional. La renda bàsica en la revolució democràtica* (Tigre de Paper, 2022; Edicions Paidós, 2018).

## David Fernández

### Periodista i activista social

És periodista de *La Directa* i activista social, vinculat al cooperativisme i a les lluites contra les desigualtats socials. Va ser diputat per la CUP al Parlament de Catalunya en la X legislatura (2012-2015).



# Participen

## Esperanza Martín

**Metgessa de família i comunitària al CAP  
Passeig de Maragall de l'Institut Català de la Salut**

Combina la pràctica professional amb la participació en moviments socials i polítics en defensa de l'atenció primària. Està vinculada i participa en espais comunitaris dels barris en els quals ha exercit la seva tasca professional. Fa recerca i docència orientada a millorar l'atenció a la salut de les persones.

## Fàtima Zarfani

**Graduada en Psicologia per la Universitat Autònoma de Barcelona**

Psicòloga i estudiant del Màster general sanitari de la Universitat de Barcelona. Interessada en psicologia social i clínica, en concret amb tot allò que té a veure amb el trauma, el maltractament, l'abús sexual, la violència de gènere... És coautora del llibre *Pedra, paper i tisores*, de Víctor Panicello, un llibre de ficció que retrata la història d'un grup d'adolescents i l'assetjament escolar.

## Fina Alert

**Professora d'art, especialitzada en relacions  
entre creació artística i salut mental**

És professora d'art, especialista en les relacions entre creació artística, educació i salut mental. Entre els anys 1999 i 2009 va coordinar el programa "El museu, espai comú d'integració" al MNAC. És cofundadora i directora de l'Associació Susoespai, que duu a terme nombrosos projectes expositius, trobades i col·loquis a institucions com la Fundació Mapfre, els museus Picasso de Màlaga i Barcelona, la Fundació Suñol o el Mercat de les Flors.

## Irene Cardona - L'Etnogràfica

**Antropòloga i treballadora social especialitzada  
en gènere i recerca, membre de la cooperativa  
l'Etnogràfica**

És antropòloga i treballadora social i està especialitzada en gènere i recerca. És sòcia i fundadora de l'Etnogràfica, Antropologia per a la Transformació Social, cooperativa que treballa per estendre l'anàlisi crítica de la societat, convençuda que entendre com s'organitza el món ens dona eines per transformar-lo. Coordina el projecte "Créixer lliures, criança feminista per una infància sense sexisme" per a la prevenció de les violències interseccionals en les primeres etapes de la vida. Ha publicat *La gran diferència*, un conte que parla de la diversitat corporal i com es construeixen les desigualtats.

## Joana Bregolat

**Activista i membre d'Anticapitalistes**

És activista ecofeminista, tècnica d'Educació per la Transformació a CooperAcció i politòloga especialitzada en teoria i cultura feminista per l'Institut Interuniversitari d'Estudis de Dones i Gènere (iiEDG). Activa en els moviments socials de Catalunya des de l'etapa estudiantil. Actualment pren part de l'Assemblea 8M, el 28J Autònom i la XJC (Xarxa per la Justícia Climàtica).

## Merche Ochoa

**Pallassa i pedagoga**

És llicenciada en Art Dramàtic per la EAD de La Rioja. Exerceix la pedagogia del clown des de 1993 en escoles de teatre de Barcelona i dins el marc de diversos festivals internacionals. Imparteix tallers de reciclatge i aprofundiment per a professionals, així com per a organitzacions de pallassos d'hospital. Actualment forma part de l'equip docent del màster de Mediació Artística de la Universitat de Barcelona. Col·labora en projectes de Pallassos sense Fronteres i Save The Children, entre d'altres, i el 2014 va ser guardonada amb el Premi Nacional de Circ.

## Metzineres

**Anna Mora, com a representant de Metzineres**

Metzineres és una cooperativa sense ànim de lucre amb seu al barri del Raval (Barcelona) que crea Entorns d'Aixopluc per a donxs que usen drogues i sobreviuen a múltiples situacions de vulnerabilitat i violència.

## Miguel Perlado

**Psicòleg i psicoterapeuta. Fundador de l'associació  
AllAP, especialitzada en abús psicològic**

Especialista reconegut internacionalment pel seu treball amb problemes relacionats amb sectes i dinàmiques de control de la personalitat. Des de fa 25 anys, ha treballat en centenars de casos relacionats amb sectes, a més d'intervenir com a perit expert en més d'una trentena de judicis civils o penals. És autor dels llibres *Estudios clínicos sobre sectas* (2004) i *Captados: Todo lo que debes saber sobre las sectas* (2020).

## Montserrat Celdrán

**Professora agregada de la Facultat de Psicologia  
de la Universitat de Barcelona**

És formadora i investigadora en psicogerontologia. És coautora de més de cinquanta articles en revistes de prestigi i és autora de llibres com *Desarrollo adulto y envejecimiento* o *Glosario sobre edadismo*. És la coordinadora acadèmica del programa de psicologia de la Universitat de l'Experiència i forma part del patronat de la Fundació Amics de la Gent Gran.

## Montserrat Crespín

**Professora de la Facultat de Filosofia  
de la Universitat de Barcelona**

Doctora en Filosofia per la Universitat de Barcelona i llicenciada en Dret per la Universitat Pompeu Fabra i en Filosofia per la Universitat de Barcelona. Màster en Recerca en Àsia Oriental Contemporània per la Universitat Autònoma de Barcelona. Actualment, és professora al Departament de Filosofia de la Facultat de Filosofia de la UB i investigadora d'ADHUC - Centre de Recerca Teoria, Gènere, Sexualitat de la UB.





## Participen

### Nacho Parra

#### Advocat laboralista del Col·lectiu Ronda

És llicenciat en Dret i exerceix la seva activitat com a advocat laboralista a la cooperativa de treball associat Col·lectiu Ronda. Està especialitzat en la defensa individual i col·lectiva dels drets de les persones treballadores.

### Núria Ribas

#### Psiquiatra i especialista en trauma

És llicenciada en Medicina, especialista en Psiquiatria i Psicoterapeuta acreditada en psicoteràpia focalitzada en la transferència (TFP) i en teràpia de dessensibilització i reprocessament mitjançant moviments oculars (EMDR). Treballa en programes d'atenció a la crisi, atenció al trauma i trastorns de personalitat. Col·labora en l'avaluació psiquiàtrica, elaboració d'informes pericials i l'assistència a judicis orals en l'àmbit de les relacions de grup abusives.

### Paco Muñoz

#### Neurocientífic de la Universitat Pompeu Fabra

És catedràtic de Fisiologia a la Universitat Pompeu Fabra. El seu treball es dirigeix a l'estudi de l'estrès nitrooxidatiu i el seu efecte en la producció, agregació i citotoxicitat del pèptid  $\beta$ -amiloide (A $\beta$ ) en la malaltia d'Alzheimer. Ha publicat més de 65 treballs d'investigació en revistes científiques internacionals. Ha fet estades d'investigació a l'Agriculture and Food Research Council (Cambridge, Regne Unit), P. Universidad Católica de Chile (Santiago de Xile), University of North Texas (Fort Worth, Estats Units) i Hokkaido University (Japó).

### Pau Llonch

#### Raper i membre del col·lectiu Versembrant

Economista i membre del Seminari d'Economia Crítica Taifa, ha exercit de productor i de presentador animador per vocació a la banda At Versaris. Fa més de deu anys que va començar amb els tallers de rap i rima a centres educatius, l'èxit dels quals el va portar a impulsar la cooperativa Versembrant. Els darrers anys ha iniciat una investigació que l'ha portat a connectar la psicologia historicocultural i la pedagogia postvigotskiana amb el rap.

### Ramón Nogueras

#### Psicòleg, professor i divulgador

És psicòleg, màster en Teràpies Contextuals i en Direcció de RH, professor universitari i divulgador. És autor dels llibres *Por qué creemos en mierdas* i *Por qué compramos la burra*, amb l'editorial Kailas. Ha participat en nombrosos esdeveniments de divulgació i programes de ciència en televisió i ràdio.

### Raquel Ballesteros

#### Psicòloga general sanitària i docent

És psicòloga general sanitària, docent i autora de dos llibres de comunicació i emocions en vinyetes. Compagina la pràctica clínica acompanyant persones adultes, joves i famílies amb la labor de docent i d'escriptora. Formada en Teràpia Integrativa, Comunicació No Violenta, Mindfulness i Programació Neurolingüística, Teràpia Corporal i Trauma, englobades dins el marc de la teràpia d'acceptació i compromís.

### Rita Rakosnik

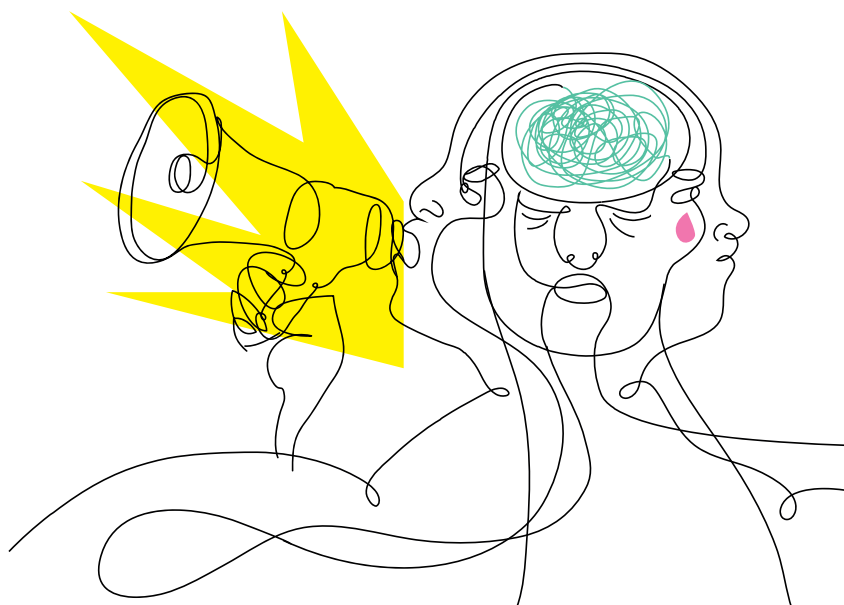
#### Historiadora de l'art, crítica i comissària independent

Fa assajos sobre art, literatura, pensament, moda i cultura pop a diversos mitjans de comunicació com Ràdio 4, Radio Primavera Sound, Catalunya Ràdio, *elDiario.es* o *Núvol*. Amb la passió com a divisa i l'elegància com a marca d'aigua, li agrada dir que tot el que fa és una excusa per fer assajos des dels afectes i els efectes de l'escriptura.

### Sandra Gonfaus

#### Cap de comunicació de la cooperativa Trama i professora del Màster en gènere i comunicació de la UAB

Graduada en Comunicació i Indústries culturals per la UB i amb un Màster en gènere i comunicació de la UAB, ha treballat a diversos mitjans de comunicació i actualment és la cap de comunicació de la cooperativa feminista Trama i professora del Màster en gènere i comunicació. Com a dona travessada per la grossor, també imparteix tallers i investiga sobre la intersecció entre el gènere, la grassofòbia i les violències estètiques.



# Calendari

## OCTUBRE

**Dimarts, 17 d'octubre – 19.00 h**

Els rics també ploren? Malestars i classe

CC Casa Golferichs

**Dimecres, 18 d'octubre – 18.30 h**

Guarir a través de l'art

CC Navas

**Dijous, 19 d'octubre – 19.00 h**

De la queixa a la protesta: polititzar els malestars

CC El Sortidor

**Dijous, 19 d'octubre – 18.30 h**

La soledat no volguda no entén d'edats

CC Torre Llobeta

**Dimecres, 25 d'octubre – 18.30 h**

Més enllà de les pastilles:

per què medicalitzem els malestars?

CC Navas

**Dijous, 26 d'octubre – 19.00 h**

Guarir a través de l'art

CC El Sortidor

## NOVEMBRE

**Dijous, 2 de novembre – 19.00 h**

La pressió estètica i el pes de les crítiques

CC El Sortidor

**Dijous, 2 de novembre – 18.30 h**

De la queixa a la protesta: polititzar els malestars

CC Torre Llobeta

**Dimarts, 7 de novembre – 19.00 h**

Contra la filosofia de l'autoajuda:

les condicions materials de la felicitat

CC Casa Golferichs

**Dimecres, 8 de novembre – 18.30 h**

Quan l'escola no és refugi. Entendre el bullying

CC Navas

**Dijous, 9 de novembre – 19.00 h**

Més enllà de les pastilles:

per què medicalitzem els malestars?

CC El Sortidor

**Dimarts, 14 de novembre – 19.00 h**

Què és la felicitat?

Una conversa des de la ciència i la filosofia

CC Casa Golferichs

**Dijous, 16 de novembre – 18.30 h**

Sempre ens quedarà l'humor

CC Torre Llobeta

**Dimarts, 21 de novembre – 19.00 h**

Sectes i negacionisme: realitats alternatives

CC Casa Golferichs

**Dimecres, 22 de novembre – 18.30 h**

Els rics també ploren? Malestars i classe

CC Navas

**Dijous, 30 de novembre – 18.30 h**

Contra la filosofia de l'autoajuda:

les condicions materials de la felicitat

CC Torre Llobeta



# Xerrades i conferències de la Xarxa de Centres Cívics

## CENTRES PARTICIPANTS

### CC Casa Golferichs

Gran Via de les Corts Catalanes, 491

933 237 790 - 08015 Barcelona

Segueix les sessions a [youtube.com/ccgolferichs](https://youtube.com/ccgolferichs)

### CC El Sortidor

Plaça del Sortidor, 12

934 434 311 - 08004 Barcelona

### CC Navas

Ptge. Doctor Torent, 1 (amb Navas de Tolosa, 312)

933 493 522 - 08027 Barcelona

Segueix les sessions a [youtube.com/centrecivicnavas](https://youtube.com/centrecivicnavas)

### CC Torre Llobeta

Santa Fe, 2

933 585 614 - 08031 Barcelona

Activitats gratuïtes.

Consulta les sessions de cada centre  
que s'emetran en streaming a:

[barcelona.cat/centrescivics](https://barcelona.cat/centrescivics)

✉ @CcivicsBCN    **f** CentresCivicsBCN

#ArgumentaBCN

**CENTRES CÍVICS,  
CENTRES CULTURALS**

Les dades contingudes en  
aquest programa són correctes  
el 26 de setembre de 2023.

Tota la informació al web.

