MADZINE II

ILUSTRAȚIE
VIVIEN FRITZ

MAD pride
ROMANIA 2021

art 200

MADZINE II

Zina conține texte și ilustrații de: Alexandra, Anais Humin, Andreea Gheo, Anonim., Beatrice Pleșcan, bianca, Cristiana Șuler, Daria-Mihaela Pană, Flavius Sindie, Gabri Roșca, Jolene, Karen, Maria Martelli, Marian Rughiniș, Matei Maxim, Miruna Andreea Icleanu, Miruna Vasilescu, Nereea, Nicoleta Pupeză, Oana Ciobanu, Oana Giuverdea, oana ungureanu, Oana Zam irache, Paul Golban, Pâiny, Petra Torsan, R.I., Raluca de Soleil, sașa sima, Tania Strizu, Toby Klinger, virginia, Vivien Fritz, Volum8.

Redactare, tehnoredactare și corectură:
Oana Giuverdea, Oana Ungureanu, Raluca de Soleil
Copertă: Oana Giuverdea
Ilustrație copertă: Vivien Fritz
Tipar executat la tipografia editurii frACTalia

MAD ZINE II
© *Mad Pride România*, 2021

Această antologie a apărut cu sprijinul
Festivalului de Film Queer ART200

PROIECT CO-FINANȚAT DE:

ART200 este un proiect co-finanțat de Administrația Fondului Cultural Național. Proiectul nu reprezintă în mod necesar poziția Administrației Fondului Cultural Național. AFCN nu este responsabilă de conținutul proiectului sau de modul în care rezultatele proiectului pot fi folosite. Acestea sunt în întregime responsabilitatea beneficiarului finanțării.

Despre noi și despre zină

Mad Pride este o mișcare internațională pentru dreptate socială a utilizatoxrxlor de servicii de sănătate mentală și a persoanelor aliate acestora, care respinge dominația modelului biomedical paternalist în care devierea psihologică, neurologică și comportamentală de la normele culturale reprezintă o boală ce trebuie tratată cum consideră psihiatrii, psihologii și academicienii. Membrii acestei mișcări luptă pentru dreptul la autodeterminare și autoreprezentare a lor și a altor persoane cu suferințe psihice și urmăresc revendicarea și subminarea folosirii în sens peiorativ a termeni precum "nebun", "țăcănit/ticnit" și "psihopat".

Printre altele, cerem încetarea internărilor involuntare, încetarea folosirii mijloacelor de restricție și a medicației forțate, transparență totală privind efectele secundare și riscurile medicațiilor psihiatrice, cât și acces gratuit la servicii de terapie și grupuri de sprijin pentru persoane asigurate și neasigurate medical, care locuiesc în mediul rural sau urban.

Dacă vrem să ajungem la o lume unde suntem tratatx ca mai mult decât și în ciuda diagnosticele noastre, dar mai presus de atât unde suferințele noastre sunt înțelese, acceptate și pentru care se face spațiu și se creează acomodare și accesibilizare, atunci trebuie să le facem știute. Prin această colecție de experiențe personale, dorim să cultivăm o comunitate în care să ne putem îndeplini nevoile de apartenență, autenticitate, autonomie și competență.

Vrem să mulțumim organizatorilor Festivalului de Film Queer Art200, care ne-au sugerat să creăm această zină anul trecut și cu sprijinul cărora am scos primul număr din MADZINE. Tot datorită interesului și solidarității lor am reușit să scoatem și al doilea număr al zinei, din ale cărui rânduri puteți citi astăzi.

Mulțumim enorm tuturor artistelor, creatorixlor, colaboratorilor pentru că s-au vulnerabilizat și au împărtășit cu noi și cu lumea experiențele și trăirile lor, prin ilustrații, pagini de jurnal, poezii, colaje, poze. Voi sunteți sufletul MadZinei și la voi se duce toată dragostea și recunoștința noastră.

Ne bucurăm că am putut include pe toată lumea, chiar dacă nu toate materialele trimise au fost adăugate. Ca și anul trecut, ni s-a părut important
să ne autoreprezentăm ca persoane nebune/ mad/ disabled/neurodivergente/ suferinde — să facem auzite vocile diverse ale celor din comunitatea noastră. Astfel, am inclus orice tip de conținut care reprezenta experiența trăită a cuiva cu suferințele psihice. Am eliminat obișnuitele criterii din literatură, acestea fiind unele elitiste, clasiste și abilitiste.

Am ales doar texte în limba română, admițând însă titluri și fragmente în engleză. Acest lucru nu a fost făcut nici pe departe din naționalism, ci pentru că ne-am dorit să oferim conținut care să fie cât mai accesibil. Asta cu atât mai mult în contextul în care nu prea există conținut pe tema sănătății și suferinței psihice în română, lucru ce exclude un grup mare de oameni.

Ordinea materialelor a fost imaginată ca un film care documentează un an din viața unei persoane — din momentul în care se trezește dimineața până când este închisă într-un spital de tip penitenciar și cere comunității să upte pentru eliberarea tuturor persoanelor cu suferințe mentale, nedreptățite de societate, de sistemul psihiatric și cel judiciar.

În ceea ce privește notele de conținut, marcate cu “descrie” sau “menționează”, acestea au fost folosite cu scopul de a atenționa cititorx de posibile subiecte sau cuvinte care le-ar putea induce o stare neplăcută, fără consimțământul acestora.

Sperăm să vă regăsiți printre aceste rânduri, să rezonați cu imaginile și să ni vă alăturați pentru a construi o comunitate și societate așa cum ne-o dorim și cum o merităm.

O-mie-ș-una de îmbrățișări revoluționare,

oana & Raluca & Oana
Mad Pride România
septembrie 2021

mâini și pești înaripați / **Miruna Vasilescu**

descrie: trecerea timpului.

soarele răsare

peste blocurile de vizavi

ca peste orice altceva

atât de departe

e totul

întind mâna

tu dormi

aprind aragazul pun ibricul deschid geamul

tu dormi

în camera de alături

atât

de departe

aerul rece

taie

lumina dimineții

în camera de alături

tu dormi

cerurile s-au deschis

deasupra becului din tavan

nimic nu se pierde

totul se transformă

întind mâna pun flori în apă

fierbe pământul

unde-am lăsat în urmă podeaua

în camera de alături

tu dormi

atât de departe

privesc

pe geam

în camera de alături

miroase a cenușă și pământ ud

întind mâna închid ușa după mine

atât de departe

miroase a ceai de mentă și busuioc

tu dormi

atât de departe

privesc

prin apă

oameni și lucruri deopotrivă

atât de departe

lumea întreagă

ca ultimul exemplar din specia sa

aștept.

închisă într-un spațiu închis / blocul. / Anais Humin

descrie: anxietate. menționează: vătămare corporală.

momentul când pășesc afară din casă se simte cel mai teribil.
îl simt deplin, în plin, scuturat-forțat de pasul meu
în afara ușii, într-o nouă realitate a unui hol de bloc
negru-gri întunecat și sferecat, un clopot de sticlă
într-un alt clopot de sticlă.
un întuneric ce picură-n sfera vizuală a cheii în ușă,
mâna-mi mănușă care scapă de deplinătatea casei,
când îmi spun acum închid ușa, uite, mișcări circulare
care închid ușa ca o fotografie în timp, siguranța
împotriva acelui atac subcircuitat al anxietății de mai târziu
când *doamne, am închis ușa?* și forța nesiguranței
în fața unui trecut ce fuge de mine și se ascunde,
o sfoară temporală care se înnoadă, de care atârn
ca o ață rotită la mașina de cusut, cu lovituri
care mă alunecă în jos. un bloc închis ca o cutie aruncată de curier
lipită cu scotch și cu etichetă, înauntru un formular de returnare
cu cerneală ștearsă ca praful de pe scări.
aceleași scări pe care mă cobor și cațăr de 20 de ani *and counting*,
păzind o sumă de anxietăți, o traumă continuă ca tăieturi în hârtie,
o mie
de semne care duc spre ieșirea din bloc și care
mă sufocă tandru până când ajung la o lumină rectangulară
țâșnită dintr-un exterior al propriei mele ființe,
păzit cu o nouă ușă grea ca respirația într-un atac de panică

avut în parcul din fața școlii mele primare de la câteva sute de metri de aici,
și o lumină intensă a coliziunii cu un aer de putere solară,
un optimism trist ca o săgeată purtată precum un corp străin
care mă taie și frânge de 20 de ani *and counting*.
speranțe triste și o disperare resimțită din spatele unor cărămizi albe
și grele, grele, reies din mine cu pași siniștri îndreptați spre lumină
și *doamne, am închis ușa?* doamne, ce parte din mine am uitat azi acasă
și cu ce parte din mine lipsă trebuie să mă descurc azi în bruma asta
aprinsă de recviemuri care zvâcnesc.
momentul când pășesc afară din bloc se simte ca o ușurare.

/ R.I.

AD HD - countdown / **Flavius Sindie**

menționează: trauma locului de muncă.

avem job avem responsabilități
lucrurile care se pierd cu ușurință
mai puțină punctualitate

în mintea noastră totul se petrece
într-o fracțiune de secundă

între timp proiectarea unor imagini
o înșiruire de idei
analiza unei buburuze
această ațintire spre tavan
și lovirea unui perete

avem job avem responsabilități
tastăm ceva cu ochii închiși
începem să țipăm

până la urmă

la sfârșitul zilei vor fi
tot ce vom ține minte
semnele de exclamare

Scattered mind / **Oana Giuverdea**

Viața în spațiu: experiența mea cu tulburarea de învățare nonverbală / **Toby Klinger cu traducere de Cristina Mărculescu**

descrie: naștere dificilă, sanism, abilitism, tulburare de învățare nonverbală.

menționează: insultă abilitistă, spital, IQ.

Aveam treizeci de ani și munceam pentru o firmă de catering în cadrul unui eveniment, când am realizat că ar putea exista un termen pentru ceea ce a cauzat ca eu să trăiesc într-o lume formată dintr-o înșiruire de labirinturi himerice și o mare de câmpuri vagi. Imaginați-vă niște stereograme 3D de genul celor populare în anii '90. Și la fel ca în cazul acestor stereograme, pot alege sa mă concentrez pe ce vreau în haosul vizual despre care acum știu că este un defect neurologic.

Simțisem pentru multă vreme că ceva era în neregulă cu mine. Întrebări și instrucțiuni care conțineau cuvinte precum "stânga", "dreapta", "sus", "jos" sau "câte\câți" mă făceau să intru într-o stare de nervozitate și să mă simt pierdută. Ei bine, în joburile de catering există o adevărată abundență de instrucțiuni ca cele pe care le-am descris.

"Toby, te rog să mergi în sală și să vii apoi să-mi spui câți invitați sunt la petrecere.", mi-a spus șeful de sală.

Am scanat sala în care se ținea petrecerea, dar nu am reușit să vizualizez un anumit număr de invitați, nici măcar aproximativ. Era un câmp pe care creierul meu nu îl putea procesa în același mod în care funcționează pentru majoritatea oamenilor.

M-am întors în bucătărie.

"Cincisprezece?"

O altă colegă aruncase un ochi în sala cu invitații.

“Sunt cam treizeci.”, zice fără vreun efort.

Șeful de sală și cu mine am făcut schimb de priviri. Am dat din cap aprobator și am simțit cum mă cuprinde rușinea, dar nu aveam timp să mă concentrez pe asta și, oricum, era ceva cu care mă obișnuisem. Așa că mi-am îndreptat atenția spre următoarea sarcină. Și apoi următorul și tot așa.

Mai devreme, în aceeași seară, mă chinuiam să desfac un scaun pliant.

“Împinge înăuntru”, îmi spune șeful de sală.

Nu înțelegeam cum, ce sau unde să împing. Era ca și cum m-ar fi pus să rezolv un cub Rubik. Scaunul exista în spațiu și erau atâtea variante posibile de a împinge sau apăsa ceva.

“Înăuntru! Înăuntru!”, îmi zice șeful de sală pe un ton apăsat. Probabil era și un “Ești proastă?!” acolo, dar nerostit.

Într-un final, am reușit să desfac scaunul.

Mai târziu în seara respectivă, avusesem privilegiul să fiu plasată la garderobă, unul dintre cele mai bune joburi din industria cateringului. În pauza de dinaintea venirii invitaților pentru a-și prelua paltoanele, jachetele, pașminele, rucsacii și umbrelele, brusc, am avut un gând.

“Cred că am o problemă cu procesarea spațială”, am zis cu voce tare, către

nimeni în mod special.

Nu știam dacă așa ceva există, dar mă cunoșteam pe mine. Știam câteva lucruri. Felul în care mă privise căpitanul transmitea “proastă”, dar când eram copil, puteam să citesc de la vârsta de trei ani și făceam parte dintr-un program special pentru copii “supradotați”. Nu se potrivea nimic. Aveam un IQ de 147, dar nu puteam să citesc ora pe un ceas analogic, iar când am reușit să învăț cum să îmi leg șireturile m-am simțit ca și cum am spart codul “Enigma”, atât de uimită eram.

(O notă despre IQ: în ziua de azi înțelegem că testele IQ sunt limitate și problematice, abilitiste, clasiste, rasiste și au o istorie întunecată în mâinile fasciștilor. Testele IQ au jucat un rol important în povestea copilăriei mele în New York-ul anilor ‘80, deci am ales să adaug acest detaliu.)

Am ajuns acasă, am început să caut pe internet și am găsit imediat termenul: Dificultate de Învățare Nonverbală *(Nonverbal Learning Disability/NVLD)*. Citeam și plângeam. Plângeam pentru că senzațiile și caracteristicile derutante erau dintr-o dată simptome aranjate clar și în ordine. A fost una dintre cele mai puternice și transformative experiențe pe care le-am trăit.

NVLD afectează abilitățile motorii, vizuale, spațiale și sociale. Nu afectează abilitatea cuiva de a se exprima verbal, iar persoanele cu NVLD adesea posedă abilități verbale peste medie.

Nu este cunoscută cauza, dar oamenii de știință explorează probabilitatea existenței unei legături între NVLD și posibile leziuni ale emisferei cerebrale drepte. Când m-am născut, medicii au folosit forcepsul (clește), o practică

rar întâlnită în America în zilele noastre. Am ieșit cu cordonul ombilical strâns în jurul gâtului. Nu știm ce s-a întâmplat, nu am fost monitorizată pentru potențiale probleme. Eram sărace și depindeam de serviciile medicale de stat — eu și mama mea am fost scoase din spital repede.

Un posibil simptom al NVLD care acum zece ani era pe pagina Wikipedia despre NVLD, dar care în 2021 nu mai apare deloc, este *prosopagnozia*, caracterizată prin dificultăți de recunoaștere facială. Eu am acest simptom care mi-a cauzat atât de multă rușine, consternare și dificultăți. Nu este vorba doar despre un singur tip de persoane pe care nu îl pot recunoaște. Sunt tot felul de persoane. Recent, pentru un moment, nu am putut recunoaște trăsăturile unuia dintre cei mai buni prieteni de-ai mei din București — se tunsese puțin.

“Nu cred!”, spune celălalt prieten al nostru, căruia m-am prezentat de trei ori.

E un lucru dureros și dificil. Odată ce am înțeles că am această dificultate, am început să învăț strategii care să mă ajute să o depășesc în viața de zi cu zi.

Prima strategie pe care am dezvoltat-o imediat a fost de a aduce NVLD la lumină ca să nu mai simt rușine, să mă iert și chiar să mă amuz în momentele ușor-penibile.

Eram la o firmă de producție video și când am trecut pe lângă un birou cu perete din sticlă nu am știut dacă trebuia să îi recunosc pe cei trei tineri dinăuntru. Nu știam dacă unul dintre ei era cel cu care trebuia să am o întâlnire pentru că, deși făcusem cunoștință înainte, nu mai țineam minte cum arată. Am încercat să le fac cu mâna în așa fel încât și dacă îi cunoșteam pe domnii aceia, și dacă

nu, să pară totul în regulă. Realitatea era că salutasem niște străini dintr-un birou. Îmi amintesc, însă, cum mi-am permis să am răbdare cu mine, să mă aud și să-mi spun “aha, uite-mi NVLD-ul făcând chestii de NVLD”.

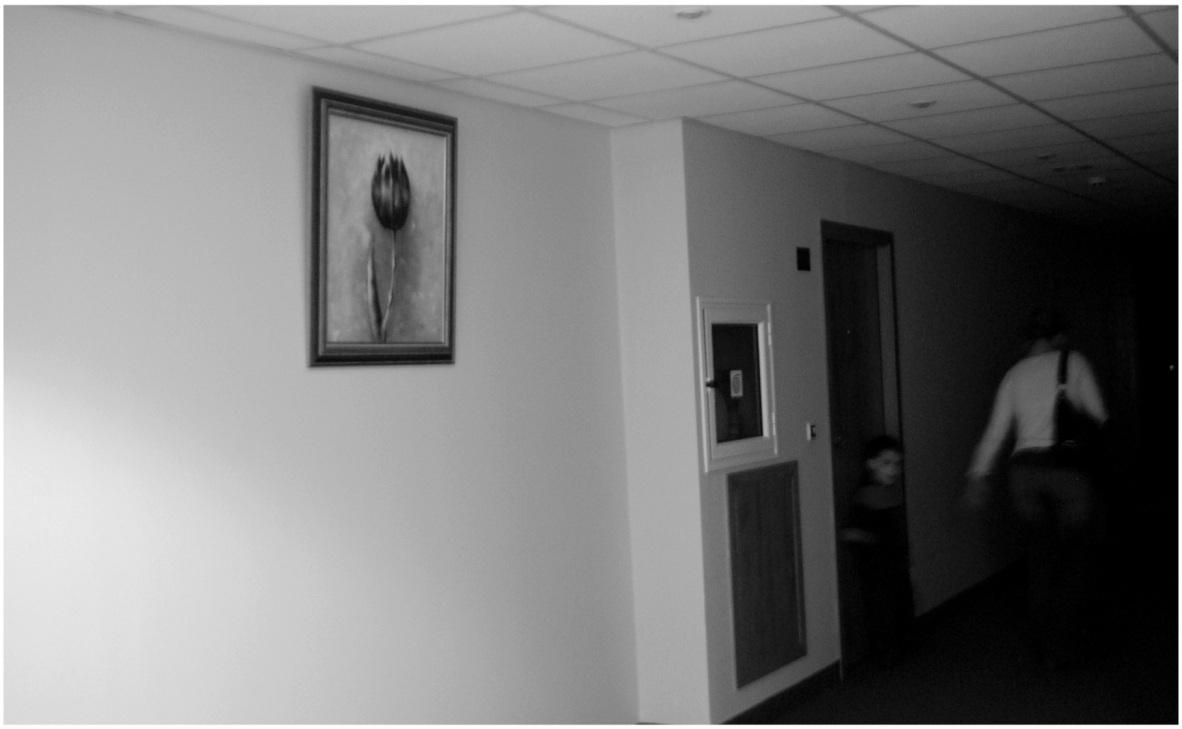
Am început să mă iert. Nu a fost și nu e mereu ușor. Am continuat prin a mă confrunta cu propriul abilitism internalizat și cu abilitismul celorlalți. Unul dintre obstacole este faptul că, în afara neuropsihologilor specializați în NVLD, a persoanelor care au această dificultate și a părinților copiilor cu NVLD, aproape nimeni altcineva nu vorbește despre asta. Denumirea este ciudată și necesită explicații. Poate fi dificil ca cineva să ceară chiar și cea mai mică adaptare a condițiilor de muncă sau studiu pentru ceva despre care persoanele responsabile cu acomodarea nu au auzit niciodată. Câteodată nevoia de acomodare este emoțională — vreau ca oamenii să înțeleagă, vreau să nu se uite la mine ca și cum sunt proastă sau să interpreteze comportamentul meu în mod greșit, să îi atribuie semnificații eronate.

M-am chinuit mult și încă depun eforturi considerabile, dar la patruzeci de ani am o viață veselă și vibrantă, plină de lecții și o carieră în care pot străluci, pot găsi fericire și satisfacție. În centrul existenței mele este capacitatea de a mă ierta, de a mă iubi într-o lume în care, după părerea mea, caracteristicile unice ale neurodiversității sunt adesea interpretate instinctiv ca eșecuri morale.

Lipsa răbdării, modul în care oamenii pufnesc în râs cu un sentiment de superioritate. M-am lovit de batjocura aceasta toată viața mea, privirile acelea care condamnă. Nu este vina mea, este o maladie socială. În același timp, trebuie să navigăm prin sistemele toxice și aspectele diverselor culturi: nu mai muncesc în film și televiziune pentru că este un mediu în care este greu să explici cuiva probleme de genul: “Am o dificultate de învățare și nu pot folosi un

walkie-talkie”.

Sper ca povestea mea să aducă puțină lumină asupra Dificultății de Învățare Nonverbală și să ne încurajeze pe cele/cei cu NVLD să ne iertăm, să ne acceptăm și să începem să ne înțelegem pe noi înșine, dar și pe alte persoane, în contextul societății, al culturilor și spațiilor pe care le ocupăm, astfel încât să putem crea comunități în care vom găsi claritate, bucurie și vindecare.



Hurry up, 2009 / **Raluca de Soleil**

AD HD - scratch / **Flavius Sindie**

*menționează: vătămare corporală, insecte, ruș*ne.*

frica de eșec
va fi mereu aceeași

în fața noastră

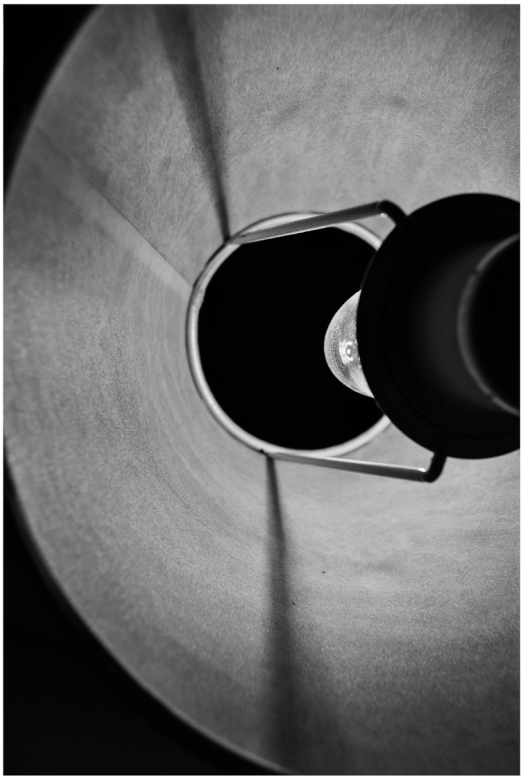
s-ar putea întâlni cu terapeutul
și să-i dea câteva palme

este un sentiment ce persistă
o rușine care poate rămâne la vedere
ca niște ciupituri de țânțar

și ce s-ar putea întâmpla

atunci când amânăm înaintarea
și ne trezim într-o bancă

în fața noastră o foaie de examen
unde trebuie să ținem drept pixul
unde trebuie să fim pregătiți



Functional / **Raluca de Soleil**

O zi pe săptămână / **Maria Martelli**

descrie: trecerea timpului. menționează: hrănirea, facturi, urgență medicală.

Dacă pierzi o zi pe săptămână

Cu tristețea

O zi cu munca domestică

O zi cu vorbitul la telefon și pe Zoom

O zi cu încruntatul la lumină

O zi cu hrănirea și spălarea proprie

O zi cu hrănirea și spălarea altora

O zi cu făcutul de planuri

O zi cu bifarea lucrurilor deja făcute

O zi cu ceva urgență, medicală sau altfel

A ta sau a altcuiva, sau poate doar probleme tehnice

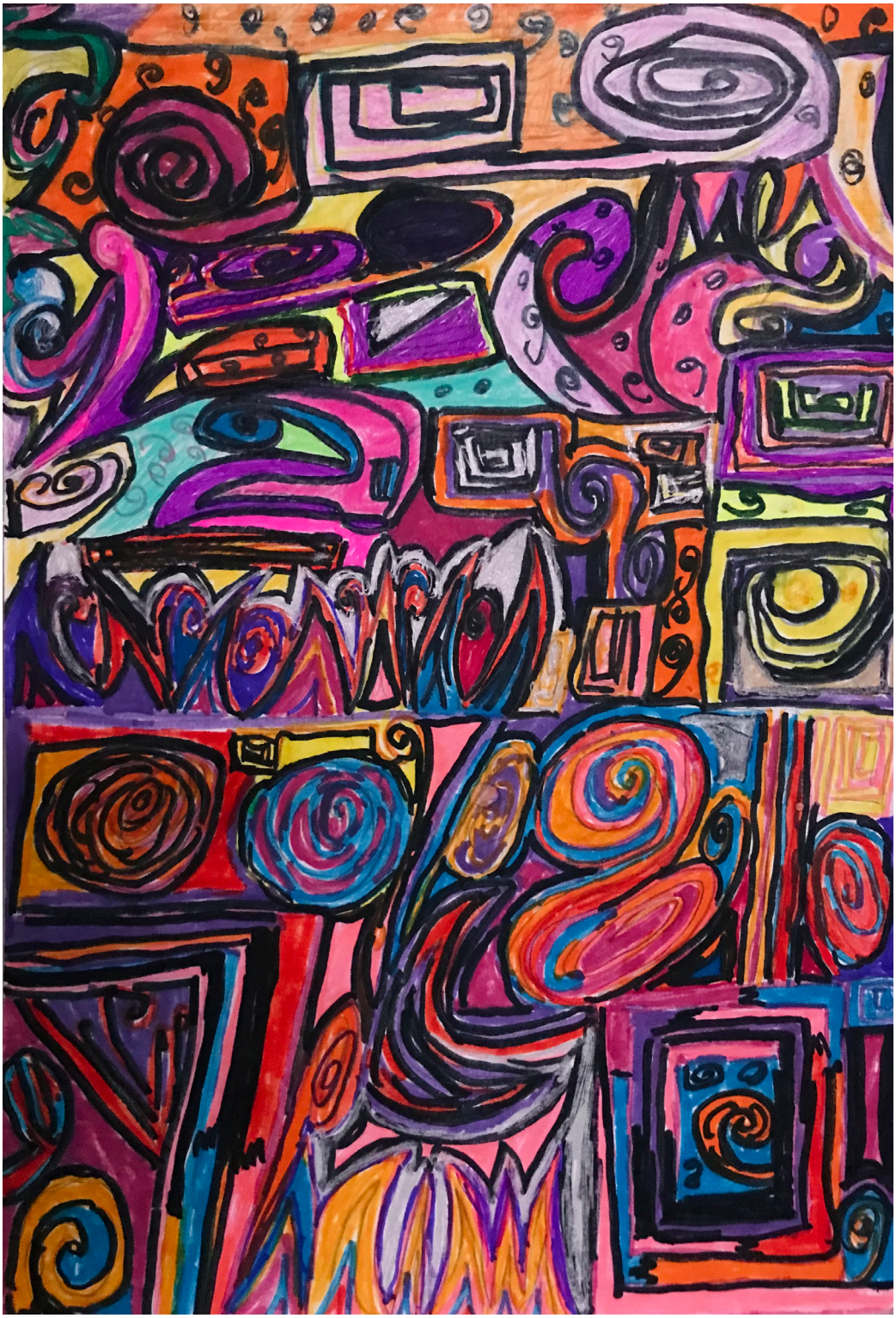
Sau plătitul facturilor sau expirarea buletinului

Deci dacă pierzi o zi pe săptămână

Adică luni, cu tristețea

Cine poate să îmi spună

Câte zile o să mai rămână?

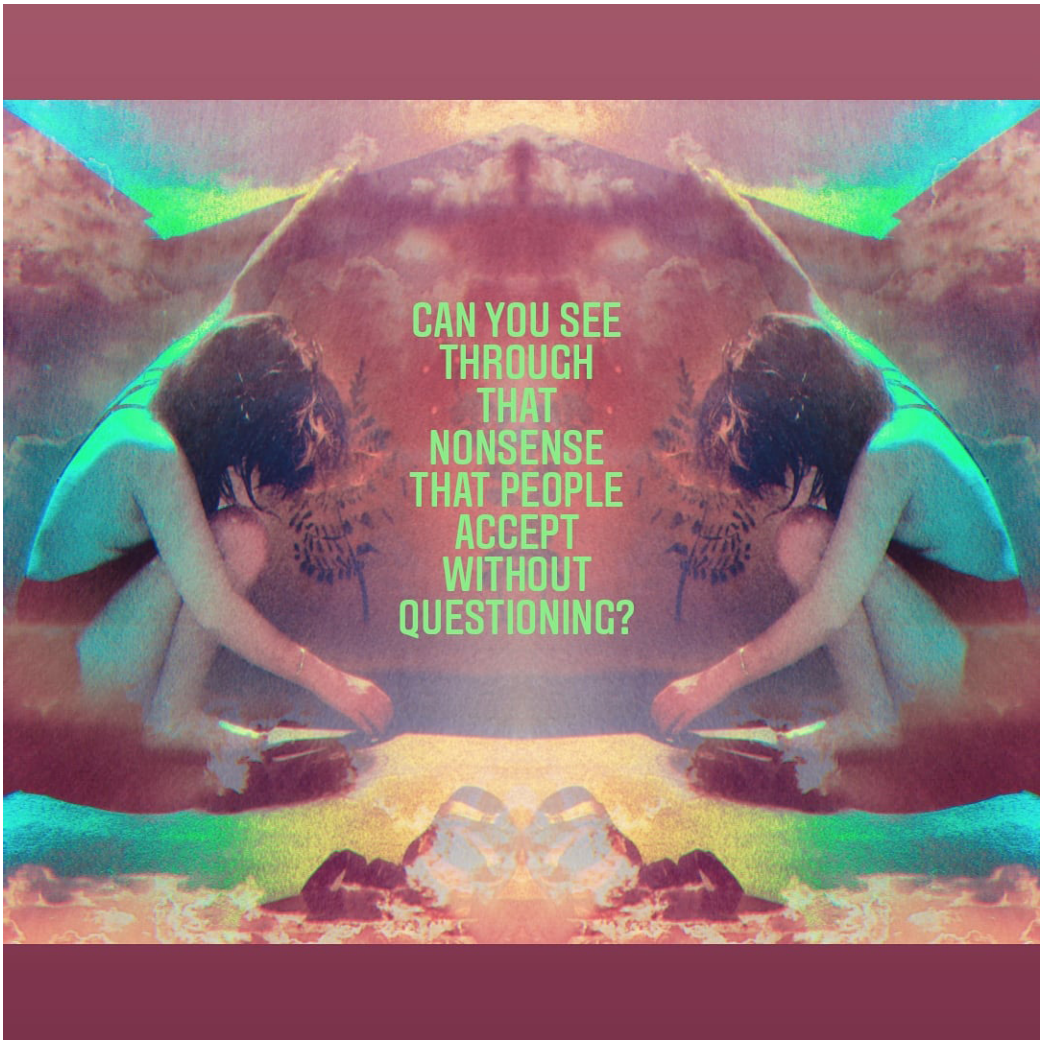


/ R.I.

capitalisme / **Raluca de Soleil**

menționează: dificultăți financiare, înjurături, trauma locului de muncă, corupție.

nu am ajuns—nici pe aproape—destul de departe
încât să pot pretinde că am pierdut ceva.
nu vreau nimic—
poate doar bani
că arăt tristă și goală pe după ochi.
plâng pe bani.
erup dureros ca o tomată zdrobită.
fură ăștia cu duba pe afară sau
cum? n-aș avea de unde să știu
pentru că eu nu am mașină—
nu mi se permite să mă tem pentru alții.
am voie să pierd somn, desigur,
atâta timp cât ajung la muncă și fac muncă.
multe oportunități cu limba engleză dar
mânca, nu mai pot niciuna—
nicio poveste, nicio coerență, nicio frază
cum se fură apa, nisipul, casele, florile,
când unicul proprietar suntem toți.
e drept, m-am obișnuit să fut în vocabular,
însă corpurile la persoana a doua
și a treia nu ne aparțin.
pe uscat—de parcă îi aștept să mă ude
ca o plantă de casă.
de parcă mai cred în țesuturi străine.



Shadow work / **Oana Giuverdea**

Stare de fapt / **Nereea**

descrie: homofobie sistemică, marginalizare.

Noi nu ne-am supus niciodată normelor. Ne-am făcut neauziți și nevăzuți. Acum mai mult de 20 de ani, noi eram în umbră, aveam niște coduri prin care ne înțelegeam între noi. Unde sunt acum cei marginali La 20 de ani de la abrogarea articolului 200? Cei care aveau atunci 20, 21 sau 22 de ani? Sunt tot invizibili pentru toți? Nu există niciun proiect care să ajute, să susțină sau să îi recunoască pe cei care acum nu mai folosesc niciunei lupte. Mulți dintre prietenii de aceeași vârstă sunt plecați peste hotare, sătui de dubla luptă cu regimuri de tranziție spre democrație—care mai de care mai haotice—și cu propriul proces de găsire a identității. În 2001, la momentul abrogării articolului 200, drepturile marginalilor erau recunoscute doar pe hârtie. Mulți *gay* se ascundeau încă, iar cluburile în care te puteai desfășura în voie de abia apăreau.

Unii *gay* trăiesc încă în propria închisoare. Au existat scurte perioade în care se simțeau liberi. Totul în ultimii 20 de ani a fluctuat—regimurile, prietenii, locurile de munca, propriile identități. Pentru *gay*ii neadaptați la această democrație, încă există gratii: gratiile date de propria timiditate, de frica de cunoscuți sau frica de a fi altfel decât ai fost până acum. De ce mi-aș da voie sa fiu eu însumi dacă mă simt bine în zona asta călduță și întrucâtva sufocantă? Așa a fost tot timpul și de ce m-ar deranja acum atât de mult?

în disperare / oana ungureanu

descrie: autovătămare. menționează: sufocare, panică, disperare, vărsături, gelozie.

știu că am convenit de la început că ne vom iubi cu capetele pe umeri dar
adevărul e că nu știu să iubesc decât cu disperare și
adevărul e că sunt geloasx și temătoare că nu voi fi vreodată iubită așa și
adevărul e că nu știu dacă iubirea e adevărată reală autentică dacă nu e
disperată
*
dragostea nu e urgență
dragostea nu ar trebui să fie urgență

dar eu nu am cunoscut-o niciodată decât ca
disperare mizerabilă
sirene care răsună în noapte
sufocare în aerul de vară
plânsete panicate pe nerăsuflate
frică și urme de gheare în pielea-mi
vărsături și destabilizare
gelozie și invidie
și sentimente de
nu chiar destul de bunx
nu chiar destul de
nu chiar destul
nu chiar
nu.
*

/ Beatrice Plescan

poate dragostea să nu fie disperată?
ne putem oare iubi cu
certitudine și siguranță și constanță

(sau doar ne
mințim reciproc și pe noi însxnx
condamnate la a repeta din nou
și din nou și din nou
aceleași tipare de
suferință și mizerie)?

oare mă iubești
chiar dacă nu simți
că nu poți trăi fără mine?

SJVV / **Vivien Fritz**

Exemplu exagerat / **Volum8**

menționează: insultă abilitistă. descrie: invalidarea propriei suferințe mentale.

Despre cum am încercat să vorbesc despre ce simt și tot ce am auzit a fost că exagerez sau nu am o bază suficient de bună pentru ceea ce simt. Despre cum sentimentele de tristețe/ depresia/ anxietatea trebuie să aibă în spate o traumă stereotipă, general cunoscută și severă pentru a fi luate în serios.

Exagerezi!
Nu vezi că simți și nu e cazul?
Ofensivă fără sens,
De ce nu cedezi?
Exagerezi!
Plângi fără sens, țipi fără sens,
Strigi fără sens—
Exagerezi!
Mergi stângaci. Nu poți! Nu vezi?
Înțelegi greșit. Corect?! Normal?!
Nu.
Maniac,
Bețiv îndoliat,
Cu tricoul tăiat.
Poet ca Poe, exagerezi!
Exagerat în șanț
Nebun în lume.
Am căzut —
Și mi-au spus că am exagerat.

/ R.I.

politețe, familii și îngerul morții / **sașa sima**

*menționează: s*x, înjurătură, p*liție, m*arte, fluide corporale, organ sexual.*

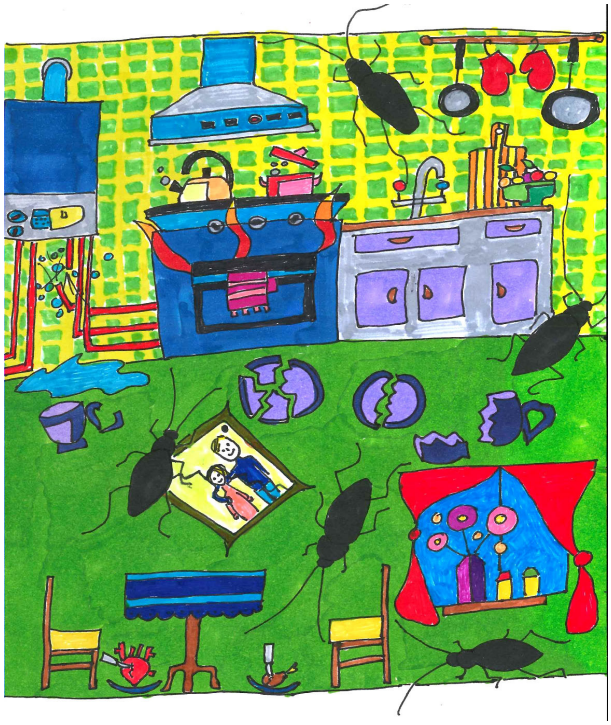
sunt politicos
închid geamul de la baie de fiecare dată când vomit

familia de alături trebuie respectată
ei formează o familie — tata, mama, copiii —
îi respect
mereu când plâng în baie închid geamul
mereu când vomit în baie închid geamul
mereu când ne futem închid geamul și ușile
și pereții și tot închid.
ieri când ai fost trist te-am ținut în brațe și cu piciorul
am închis geamurile, ușile, pereții, tot am închis
ca să nu deranjăm familia.
și eu am vrut să plâng, dar m-am gândit că e absolut destul pentru ei
pe ziua respectivă.
îi respect, am grijă de ei.
unul dintre pruncii lor urlă "futu-ți p. mă-tii" de foarte multe ori
dincolo de calitatea problematică a injuriei, sunt gelos pe el
eu nu pot să urlu— șefa de scară mi-a spus
"oricând poate veni poliția, nici nu știi."
aceasta mi-a adus în față venirea îngerului morții
pentru El mânjim pe ușă
heterosexuali
sănătoși mintal
NORMALI LA CAP ȘI LA PUȚE

și îngerul trece și în acea noapte dormim în paturi separate

ca nu cumva, viclean, îngerul să se întoarcă.
aceasta am înțeles eu din oricând poate veni poliția, nici nu știi
eu am zis “ok, pentru ce să vină nu știu.”
mergem la același psihiatru, doamna ne este un soi de părinte spiritual
îmi amintesc când mi-au scris la epicriză “pacientă îmbrăcată excentric”
purtam hainele tale, eram superb.
nici până în ziua de azi nu știu dacă a fost sau nu un compliment
psihiatria nu are cuvinte să ne vorbească
mă rog, îi înghit oricum zilnic micile cadouri albe
le înghit ca să pot trăi în sânul blocului
le înghit ca îngerul să treacă, să îl păcălim, iubitule, pe acest înger plictisitor
în apartamentul nostru care se află între celelalte respectabile.
observ pe zi ce trece că nu avem nevoie de cuvinte
aici tu curgi prin chiuvete
eu curg pe podele
mai ales în pat curgem frumos
suntem două domestosuri
care spală aceste spații, în tăcere
și când vorbim e plăcut
și nostim

tu spui “ai făcut caca?”
eu spun “nu, doar m-am dezbrăcat”
și râdem cu poftă,
fragil.



domestic / **Oana Giuverdea**

Doar un copil / **Daria-Mihaela Pană**

descrie: groază, traumă din copilărie. menționează: religie, arme.

Plânge și țipă

Când vine iar acasă.

Ți-e frică, vrei să fugi…

Va spune două rugi,

Bătrâna preoteasă.

Eşti doar un copil.

Te strigă la el,

Și nu-l poți ignora.

Te lovesc mii de reproșuri,

O armă cu multe tăișuri,

O cușcă din care nu poți scăpa.

Eşti doar un copil.

Acum ai crescut,

Ai prins puțin glas,

Dar el e la fel.

Tu tremuri fidel,

La fiecare pas.

Eşti doar un copil.

dedicație pentru copilul înnămolit din mine / **oana ungureanu**

/ Nicoleta Pupeză

menționează: autovătămare, religie.

Dacă te-ai plesni într-o zi peste față
ți-ai da seama cât ești de bun și de frumos
și că ești lucrarea lui Dumnezeu.

Uncontrollable / Oana Zamfirache

/ Nicoleta Pupeză

menționează: alimentație, foame.

Mama m-a învățat
Să-mi servesc sufletul și trupul
La mic-dejun, prânz și cină
Fără să mă plâng că mi-e foame.

Mamă / **Pâiny**

*menționează: av*rt, naștere, abandon, religie, medicină, traumă intergeneraională, traumă maternă, contemplarea inexistenței.*

Ți-ai pus corpul tău prin foc
Ca să mă nești pe mine,
Dar n-ai întrebat deloc
De vreau să mă nasc din tine.

L-ai visat pe Dumnezeu,
Dându-mă pe mine ție,
Și m-ai acceptat cu greu,
Copilul din profeție.

M-am luptat cu medicina,
Căci, în schimb, am refuzat,
Ignorându-mi rugăciunea,
Ei m-au civilizat.

M-ai născut rotund și moale,
Și de piele te-am mușcat,
La ale munților poale,
În trei luni m-ai înțărcat.

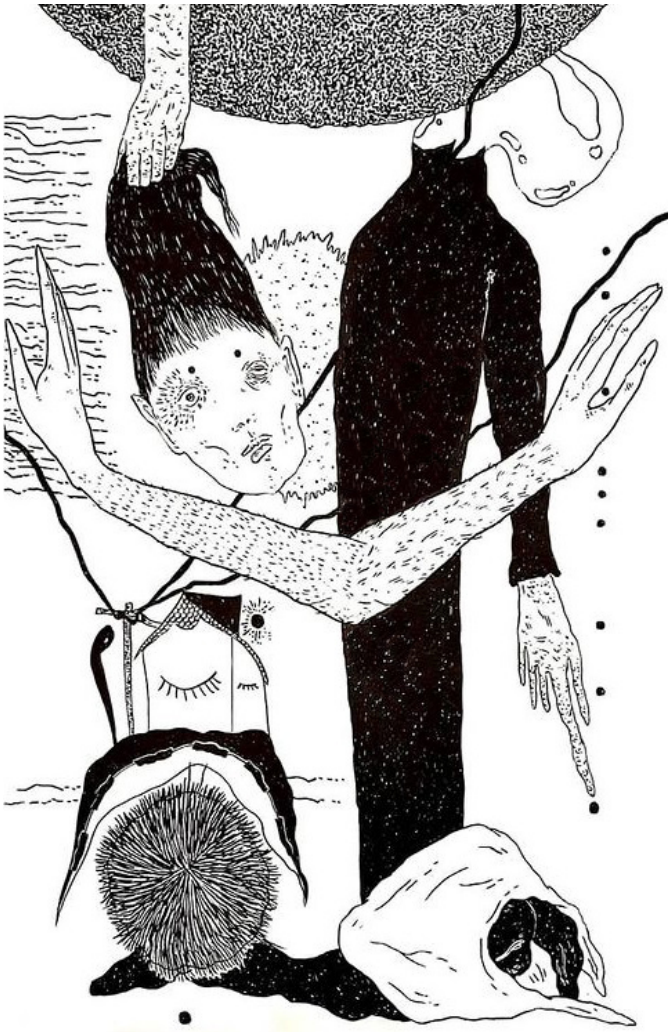
Ca pe-o lipitoare udă,
De la piept m-ai dezlipit,
Și în lumea asta crudă,
Făr' să vrei, m-ai azvârlit.

În ce oglindă ai privit
Când ai lăsat un nou-născut
În casa din care ai fugit
Imediat ce ai crescut?

Ce istorie ai vrut a repeta,
Ce traumă a procesa,
Când m-ai lăsat în umbra ta
Să-ți retrăiesc copilăria?

De la mama care te-a rănit—
Prin mine poate că sperai—
A doua oară să fi primit
Iubirea ce o meritai.

Ce minunată revoluție—
De lumea nu te constrângea
Să crezi că unica soluție
Era s-alegi nașterea mea.



Untitled 3 / **Gabri Roșca**

Tată / **Pâiny**

*descrie: tentativă de su*cid, supradoză, spital, traumă paternă.*

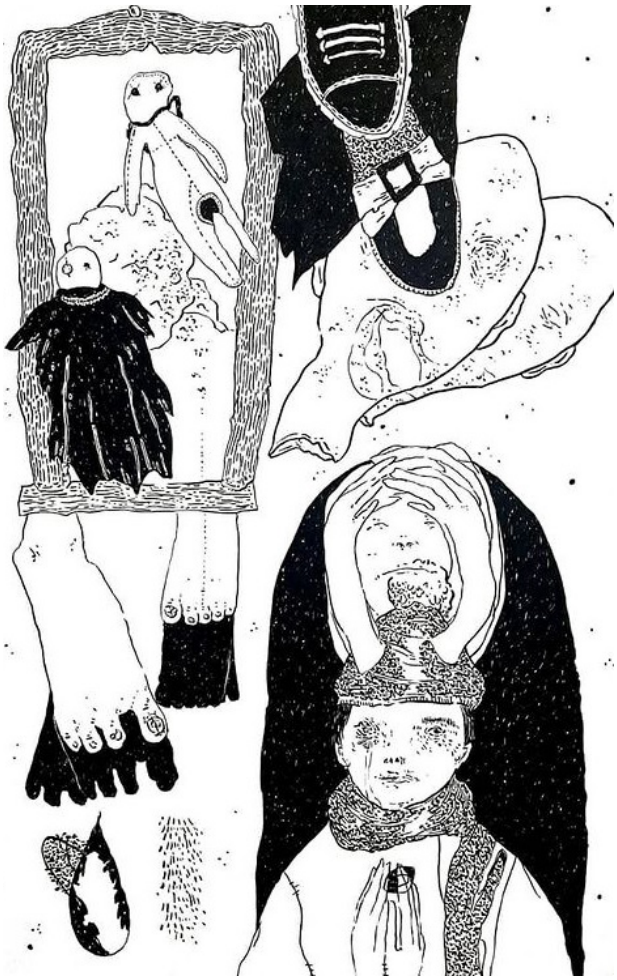
“Trebuia să fiu mai bun cu tine”
Mi-ai spus odată-ntr-un spital
Nu-mi pompaseră stomacul
Eram pe patul de metal.

“Trebuia să fiu mai bun cu tine”
Mi-ai spus și am simțit că mor
Dacă-mi închid o clipă ochii—
Adio, tati! Mi-este dor...

“Trebuia să fiu mai bun cu tine”
A fost tot ce voiam s-aud,
Și parcă luatul de pastile
Nu mai părea așa de crud.

“Trebuia să fiu mai bun cu tine”
Și poate că a meritat
Să fiu aproape de pierire
Fiindcă atunci eu te-am iertat.

“Trebuia să fiu mai bun cu tine”
Tati, e normal să greșești
Și poate te-am urât atâta
Căci văd în mine tot ce ești.



Untitled 2 / **Gabri Roșca**

E ok să naștem băieței, e ok să naștem fetițe / **Anonim.**

*descrie: contemplarea inexistenței, alcool, v*ol, abuz emoțional, sarcină, spital, stres post-traumatic, av*rt, m*arte.*

Dacă ar fi să ne întrebăm de ce naștem alte ființe într-o lume guvernată de rău, de durere, de mult prea mult, poate nu am avea răspuns. Naștem din egoism sau din nevoia de a demonstra că se poate mai bine? Naștem pentru că ne dorim sau pentru că trebuie? Naștem din întâmplare sau din certitudine? Naștem pentru că ne dorim cu adevărat sau pentru că cei din jur își doresc?

Când eram mică, am stabilit. Mi-am pus mental un *target* pentru făcut copii. Puteau fi băieți, puteau fi fete — nu conta atât timp cât aveau să fie. *Target*ul era unul cât se poate de realist. 27.

27

Ziua în care am învățat să iubesc.

27

Ziua în care s-a născut cel mai deștept om din viața mea.

27

Ziua pe care sper să nu o să mai trăiesc niciodată.

Aveam 27 de ani, două luni și câteva zile. Suficiente cât să fie insuficiente. În Zorki mirosea a vin și a amintiri ce abia așteptau să devină neplăcute. Am băut un pahar și a fost suficient. Tot ce îmi amintesc era încercarea mea de a mă zbate, de a mă elibera din strâmtoarea aerului neprietenos. Nu am apucat.

Frânturile sunt aici, încă mă urmăresc și încearcă să mă transforme într-o știre, într-o senzație, în fata aia care…, în *Breaking News*.

Am rezistat spectaculos

Eram pe balcon, fumam o țigară. Ca niciodată, picioarele au încetat să mă asculte. Frânturi de el, de EL.

Eram pe marginea patului, încercând să înțeleg. El, în fața mea, în picioare. Am încercat să îl întreb ce va face cu mine. Nu a răspuns. A făcut.

Eram în baie, încercând să mă curăț de el. Să nu îl mai simt, să nu îl mai am. Vezi tu, fiecare duș din filmele artistice în care femeile dor, nu este întâmplător. Pentru că fiecare duș doare și fiecare duș amestecă carnea ta cu carnea lui, cu un viitor genetic pe care nu așa ți-l imaginai.

Eram în stație, așteptam primul troleu care să mă ducă la siguranță. Încă simțeam copii cum se prelingeau pe pulpele mele. Era dimineață și el aștepta o îmbrățișare. Nu a venit. Nu când am băut un singur pahar de vin și am murit.

Eram în cabinetul medical, aveam 27 de ani când am aflat că sunt doi. Unul dezvoltat, altul aproape pe moarte. Ca și cum ar fi fost violat de Univers și de întreaga sa existență. Ca și cum un pahar de vin cu o pastilă în el nu ar fi fost suficient.

Eram în bucătărie, aveam 27 de ani și mă întrebam dacă nu cumva așa a fost dat să fie, că Universul mi-a răspuns la dorința din copilărie.

Eram pe masa de chiuretaj și aveam 27 de ani când l-am simțit din nou și din nou cum mă pătrunde. Atunci mi-am amintit pentru prima oară. I-am simțit

furia în mine, l-am simțit cum vrea să copleșească. I-am simțit frica de om ce tocmai a greșit. I-am simțit furia cum se prelingea pe coapse în timp ce încercam în disperare să o curăț cu apă și săpun ieftin.

I-am simțit furia ieșind din mine. Una a murit dinadins, cealaltă a avut nevoie de ajutor chirurgical. Să o scot afară, să o eliberez de durere, să o iubesc doar în scrisori de adio pe care le scriu de atunci, negreșit, în fiecare an. *To my unborn child…*

Poate era băiat, poate era fată

Eram pe holuri când am fost trasă deoparte.

Eram indiferentă când am aflat că el, cel care m-a ucis, a murit.

Eram indiferentă, până am plâns.

Și nimeni nu a înțeles atunci, pentru că am ascuns orice urmă de lacrimă, orice coroană mortuară, orice soră care ar fi încercat să salveze suflete pierdute în neant chirurgical.

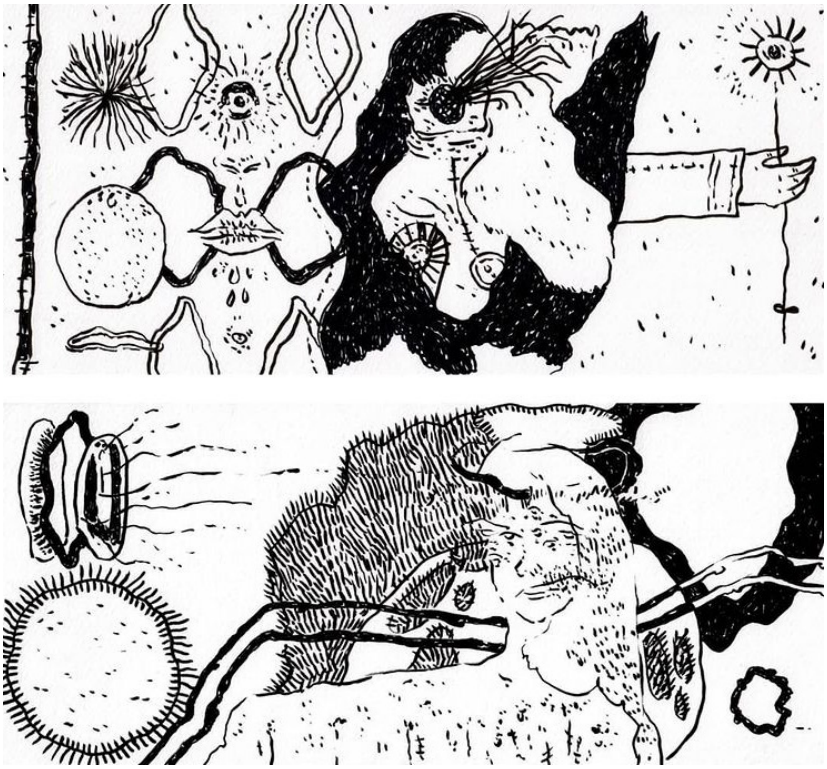
L-am privit în urmă și m-a durut fiecare greșeală a lui. M-a durut pântecul de fiecare dată când era criticat că a murit din vina lui. M-au durut cei doi copii de fiecare dată când cineva spunea că moartea vine din vina noastră. M-a durut durerea dorinței de a fi om cu pui de om la 27 de ani. M-a durut durerea lui când a înghițit ultima urmă de puroi care i-a stins viața. M-a durut ultima urmă de spermă prelinsă pe coapse. M-a durut nepăsarea. M-a durut că nu am avut voie să mă doară. M-a durut că nu am avut voie să mă doară durerea lui care mi-a provocat durere. Că a trebuit să tac și să îmi spun doar în minte, nici măcar în șoaptă: **„Omul care m-a violat a murit”**.

16 / Oana Giuverdea

/ Nicoleta Pupeză

descrie: depresie. menționează: religie.

Inima bate în ritmul tobelor,
mă cheamă la lupta dintre mine și mine.
Mă trezește din somn ca să mă vindec,
să cutreier prin pădure, să-mi caut oscioarele
și să suflu cu viață asupra lor și să mă înviu.
Să mă strig ca Iisus pe Lazăr:
Ieși din mormântul tău,
ai fost moartă prea mult timp.
Umblă iarăși printre vii.
Respiră și adapă-te,
ești însetată și înfometată,
Întărește-ți pielea și aleargă.



Untitled 5 / Gabri Roșca

Rave / **Oana Ciobanu**

*descrie: violență fizică, insomnie, traumă. menționează: singurătate, dr*guri, derealizare, depersonalizare, atingere, fumat, criză emoțională, bipolaritate, schizofrenie, anxietate, insultă abilitistă, abandon, s*x, protest, trecerea timpului.*

Pun muzică. Un colaj de beaturi și synth-uri. O apropriere de idei și concepte. Un cut up de sample-uri și tranziții. Un trip de intro-uri și outro-uri. Un labirint. Un rave. Pun muzică și creez un spațiu safe pentru eliberare, transpirația străinilor, violența consensuală, gâtul uscat, răsăritul de soare fără compromisuri, daune, singurătatea provocată de substanțe chimice. Rave-ul. Crearea de spațiu. Locuirea spațiului. Spațiul dezafectat. Raving-ul. Rage-ul. Înlocuirea spațiului. Furia consensuală.

Trăiesc cu o singură teamă, aceea de a pierde total contactul cu realitatea. Dezechilibru. Disoluție. Rave-ul, un teritoriu post-human accesat prin control, prin pierderea controlului, în mod succesiv, eludarea raționalului pentru a accesa informații noi de la inconștientul individual sau colectiv.

Apăs play. Butoane multicolore. Lumini stroboscopice. Eschiva momentului prezent.

Momentul în care pun muzică și sunetul trece prin corpuri și pereți, intersecțional și generațional, vibrații înalte și joase, experiențe de părăsire a corpului, călătorii intergalactice, regresii în timp, contorsionări mimetice și interconectate. La cine ajunge sunetul și cum este el folosit. Cine are acces la sunet și cum este el deconstruit. Apăs play și interfața se preschimbă aritmic, haotic, disonant. Geometrie sacră și sunete vindecătoare. Apăs play și reconfigurez autenticitatea minciunii. Apăs play și îți revendic povestea,

corpul, sufletul. Glitch, disco ball, reflexii, reflecții, refracții, totul inversat. Ce ai face dacă ai știi că ai trăit deja tot ce poate fi mai plăcut în viața asta?

Mă aflu în fața unei decizii atât de dificile și sunt înspăimântată.

Trăiesc în tempouri împrumutate. Nu îmi asum absolut nicio responsabilitate pentru acțiunile mele. Dar încă doare. Totuși, doare. Consecințele non acțiunilor mele sunt singurele care mă pot atinge. Îndur. Rană nouă, o cusătură nouă, cicatrice nouă. Îndur.

M-am distanțat de tot ceea ce am reprezentat. M-am îndepărtat de acel moment în care obișnuiam să-mi port inima pe mânecă. O iau de la capăt. Fac aceleași lucruri dar aștept un rezultat diferit. Definiția nebuniei. Îmi tai părul. Irelevant. Ani de non-sens și vid depozitați în fiecare șuviță.

Stilistic reinterpretând eronat viața, playlist-ul este o eroare. Nu există inteligență în cadențe. Sunetele dau greș. Frazarea este imprecisă și banală. Corpul narativ dă o falsă impresie de ciudățenie, precum întâlnirea cu cineva pentru prima dată, o întâlnire inevitabilă.

Fiecare dintre noi este un individualist și traiectoria fiecăruia arată altcumva. Cât de incredibile îmi par punctele de întâlnire, intersecție, împletire a destinelor umane.

Mi-am tot imaginat acest moment, încă de când eram mică. Apăs play și sunetul ridică brațul unui necunoscut, mângâie pielea unui necunoscut. Sunetul rupe, desprinde, pielea se desprinde, se desparte, se separă. Pielea lor dezvăluie povestea. Apăs *play* și îți fac pielea să vorbească, să-ți spună dragostea și

speranța. Aprind o țigară. Îmi rod unghiile. Pielea lor curată și limpede. Această piele care nu cunoaște distorsiuni. Autentică și clară. Această piele vindecată prin sunet.

Ceea ce contează este modul în care vizualizez lucrurile care apar în capul meu, cum ar fi amintirile sau acțiunile neîmplinite.

Încercând să rămân pozitivă. Mă adâncesc în spații goale, sufocante, până ies cu tot rahatul la suprafață. Slăbiciunea genunchilor, îndoirea încheieturilor, tremuratul mâinilor, uscatul gâtului, ridarea retinei, din cauza excesului de agitație, fum, praf, rotiri necontrolate ale capului, ochii pe jumătate închiși privind la nimic. Am o criză. Am o criză. Trăiesc în criză.

Societate, boală, somn, trezire spirituală, șoc, subteran, naturalism *trash*, post-ideologie, cultură bolnavă, haos, rebeliune, individualism, mimetism, bipolaritate, schizofrenie, *ennui*. *Rave*.

Sunt înăuntru. Sunt sub. Frec latrine. Sunt sub influență zilele astea. Este rău. Noaptea este și mai rău. Mă trezesc cu un gust dulce metalic în gură. Rămân fără cercuri. Simt că în mod deliberat ratez barca de aur. Sunt conștientă că va pleca întotdeauna la timp. Și știu că eu tot voi întârzia.

Lumea se trezește. Tu dormi. Poate astăzi te duci la lucru. Este ora 5 dimineața. Locuiesc într-un spațiu care îmi consumă toată energia și entuziasmul. Sunt locuit de un strigăt. Noaptea iese în căutare, cu cârligele sale după ceva de iubit. Sunt îngrozită de acest lucru întunecat și *dormant* în mine. Toată ziua îi simt strunjirile sale delicate, malignitatea. Nu știu cât timp voi mai putea să mă apăr. Prin urmare, rănesc pe alții și mă doare. Nu mai știu în ce formă scriu,

el sau ea. Nu am dormit toată noaptea. Trebuie să ajung în centrul orașului. Uneori nu pot dormi pentru că ceva îmi mușcă sufletul.

Tăcere. Sechestru. Tăcere. Criză. *Rave*.

Sesiuni de tatuare. Marcarea pielii cu cerneală. Simbolism. Semne. Forțez uneori. Încercând să cred că există o modalitate de a inhala aburii unei cafele după nopțile nedormite petrecute pe unele texte, scene, voci. Sunete. *INTRO*. Mă gândesc. Cum sunetul poate călători acolo unde corpurile noastre nu pot. Cum sunetul poate atinge atunci când mâinile nu pot. Cum nu-i putem reda atingerea. Cum poate rezona în urechile noastre. Sau adăposti în amintirile noastre. Mă gândesc la. Urme. Sunete care au crescut prin atâtea vieți, generații și călătorii. Cum se continuă, și nu se termină niciodată. Mă gândesc. La cine se face auzit. Și ce înseamnă asta. La puterea sunetului. Și cum am putea să-l folosim. Cum aburii unei cafele dimineața devreme pătrund în nări și ochi și în porii pielii. Și inhalarea primului fum dimineața după ce am lucrat timp de cinci sau doișpe ore, la nesfârșit, pe cuvinte și voci, imagini și fantome, sunete, mașinații, mecanisme. Dimineața devreme, undeva în apropierea acestui *rave*, de jur împrejur, această dimineață are sens, deoarece era un sens căutat, un sens dorit, în vremuri de sufocare și confuzie. După ce anxietatea îmi epuizează corpul de energie mecanică și îmi dezbracă mintea de toate tiparele de gândire, mă odihnesc în *burnout*. În scris, scris rău, forțat, forțat, forțat, feroce. Scriind pentru a-mi păcăli golul din interior, din afară, în mine tac din gură, umplând lipsa de sunete, lipsa de cuvinte, lipsa de spațiu între patru pereți lipsiți de colțuri. Acesta este sunetul. Călător. Acesta este sunetul. Acesta este sunetul. Se deplasează peste granițe. Călătorește prin

pereți. Ne infectează și ne bântuie. Acesta este sunetul. Se mișcă în corpul nostru. Trece prin timp. Aduce ce-a fost înaintea noastră. Acesta este sunetul unificator. Acesta este sunetul rezonant. Acesta este sunetul crescând. Acesta este sunetul. Acesta este sunetul. Se deplasează peste granițe. Călătorește prin pereți. Ne infectează și ne bântuie. Acesta este sunetul. Se mișcă în corpul nostru. Trece prin timp. Aduce ceea ce a fost înaintea noastră. Acesta este sunetul. Se deplasează peste granițe. Călătorește prin pereți. Ne infectează și ne bântuie. Acesta este sunetul. Se mișcă în corpul nostru. Trece prin timp. Aduce ceea ce a venit înaintea noastră. Sunetul nu ajunge. Sunetul nu se odihnește. Sunetul nu poate fi deținut. Sunetul nu poate fi închis. Sunetul nu poate fi îngropat. Sunetul nu se termină niciodată. Acesta este sunetul, ia-l. Fă-ți propriul zgomot. Diseminează. Acesta este sunetul, ia-l. Fă-ți propriul zgomot. Diseminează. Diseminează.

Pielea mea este inflamată și venele-mi sunt toate pârjolite dedesubt. Putred. Putred. Putredă. Carnea. Nimeni capabil să-și țină respirația cu mine dedesubt. Nimeni nu suportă mirosul. Miasma este de două ori mai puternică de data aceasta. Consecințele faptelor mele au fost inacceptabile. Consolarea nu mi-a dat nicio speranță. Dorințele mele nu au fost niciodată acceptabile, așa că niciodată satisfăcute. Nu mi-am putut da seama ce era important pentru mine. M-am amuțit acceptând condițiile de respingere și singurătate și luptă pentru a realiza ceva. Orice... orice. Ori cedez complet ori depășesc constant sentimentul copleșitor de a renunța tot timpul. Repetiția. Repetiția. Repetiția este iluzorie. Este doar un mecanism pentru a-mi spune povestea. Pentru a curăța. Pielea mea. Imaculată. Nu-mi văd corpul. Nu-mi simt sufletul. Nu-mi aud mintea. Acum mă îmbrac, acum mă dezbrac, undeva acolo, mișcându-

se ca un nebun este corpul meu epileptic. Acum îmbrăcat, acum dezbrăcat. Corpul meu. Corpul lor. Sufletul comun. Simbioză. *Rave*. *Rave* de gânduri, *mashup* de gânduri, pogo de gânduri, în fața pupitrului copiii isterici se-njunghie-ntre ei, liceeni schizofrenici agresiv halucinează. Le aud gândurile: Pielea mea este iritată. Mă doare inima. Mintea mea slăbită de strânsoare. Trebuie să mă regăsesc. De fiecare dată când vine vorba de altcineva eu devin umbră. Procrastinez viitorul. Nu-mi pasă unde sunt, cine sunt. Îmi pasă doar cu cine sunt. Autosabotaj, din nou, gândindu-mă că sunt aproape de mine prin altcineva. Nu există altcineva. Nu sunt altcineva. Nu aceasta este calea. Fii singur. Găsește-ți pacea. Calmează-te. Dansează. Nimic nu s-a schimbat. Nimeni nu poate schimba asta pentru mine. Nimeni nu a găsit modalități de a umple această gaură din mine. Nimeni nu a ținut cu adevărat la mine. Nu aceasta este calea. Aproape mut. Mai aproape. Nu aud. Mai aproape. Mut.

Sănătate psihică. Zilele trec fără să simt nimic. Apoi, sunt acele zile maniacale în care simțitul este prea mult. Am numit asta odihnă. Dar nu este așa. Nu mă înșel. Odihna este doar o fațadă pentru ochiul exterior, sanism. În sine este timpul trecut fără nici o urmă ori memorie. Nu-mi amintesc nimic din acel trecut. Explozii ocazionale de *flashback*-uri străpung corpul și... *trigger*. Nu stau asupra lor prea multă vreme. Le dau drumul. Am învățat.

Se aprinde zarea. Pășesc cu frisoane pe lângă: cioburi, cercel, chei, fular, sânge cu *glitter*, *unabomber*, muzică de lift.

Pur și simplu rătăcesc din oraș în oraș. Dar deocamdată este cel mai bun lucru pe care-l pot face. Dar am semne de speranță, că va fi ok, de data aceasta. De data aceasta, dacă mintea mea este mai clară și las emoțiile să dispară,

rațiunea mă va ajuta, de data aceasta.

Semne. Îmi voi face bagajele și voi pleca. Are sens doar să pleci. Tăcere. Răbdare. Non-sens.

Mă masturbez în lipsă. Mă simt încordată pentru că sunt singură și neatinsă. Cred că aceasta nu este plăcere, ci durere. Acesta nu este un mod de a face față singurătății. Aș prefera să simt furie, frustrare, codependență. Chiar aș vrea? Aș ceda în fața altuia. Cât de departe aș duce-o de data asta? Cât de departe pot să mă duc către nicăieri? Am mai fost pe drumul ăsta, la dus. Acum, e întors. Durerea și singurătatea sunt consistente cu sau fără altcineva. Am uitat cum este să mergi în tăcere, îmi amintesc doar că am învățat disperarea. Cum pot să-mi amintesc? Tăcere. Cum să primesc ajutor să-mi amintesc? Tăcere. Cum să cer ajutor pentru a-mi aminti? Tăcere. Mă poate ajuta cineva, vă rog, să-mi amintesc? Tăcere.

Gândește-te la nebunie. Gândește-te la tăcerea de dinainte. Gândește-te la lipsa gândurilor înainte. Gândește-te la curățenia pielii înainte. Gândește-te la ușurința mișcărilor tale. Gândește-te la claritatea emoțiilor înainte. Gândește-te la fragilitatea genunchilor înainte.

Mă uit în monitoare și scalez vibrații.

Înaintea nebuniei. Unde? Unde te duci, scumpo? Unde te duci și de ce mă lași în urmă, atât de singură? Și de ce nu mă iei cu tine, dacă nu poți rămâne aici cu mine? Du-mă oriunde îți fuge mintea. De ce trebuie să mă lași în urmă și să mă faci să mă simt atât de tristă, atât de tristă ... atât de tristă?

Sunetele nu sunt decât o proiecție a altor vieți. Tristețea, un reflector îndreptat către mine. Mă duc să mă joc la butoane. Nu vreau să gândesc. Sufletele nu gândesc, se joacă.

Astăzi am fost la terapeut. Și îmi spune, ai un potențial imens, ești o persoană foarte creativă și vezi mult mai mult decât oamenii normali. De ce nu vrei să profiți de calitățile tale? De ce? Sunt pasivă. De ce?! Sunt total pasivă. Tortură. Foarte postmodernist. Deci tu-mi spui asta mie. La dracu. Cred că toți terapeuții trebuie distruși. Ne vor fura sufletele. Cum funcționează frustrarea. Sarcasm. Toți sunt părtinitori. Fără răni. Trebuie să schimb emoția. Ciudat că în locul unde mă pot arăta oricum vreau, am ales să fiu eu însămi, să am încredere în tine. Cunosc toți oamenii care mi-au arătat sufletul cu degetul. Fiecare oraș în care am vibrat, lumina de acolo, lumina zilei... nu sunt naturale. Și noaptea, ei bine în noapte aerul este atât de gros încât nu se poate decât tăia.

Violența e peste tot. Sunetele tale.

Ceea ce mi s-a întâmplat în ultimul an este că mi-am dat seama cum toate sunetele pe care le forțam asupra mea erau foarte greșite, ducându-mă în locuri unde nu aparțineam. Nu asta căutam. Apoi, ceva s-a întâmplat. Am intrat în acest spațiu improvizat ascuns obscur, creat ad-hoc într-o imensă clădire de beton, stil neo-brutalist de pe vremea lui Tito, în Sarajevo. Și când am intrat în burta acestei arhitecturi comuniste, am fost lovită de un val de vibrații. Era ceva *Rave*. Sunete care îmi mișcau corpul și-mi locuiau spații din corp de ale căror existență nu știam. Sunete lovindu-mă puternic în creier. Ca un abces pâlpâind, o tumoare pe creier care provoacă halucinații. Vedeam sunetele mai

întâi, apoi le simțeam. Asta mi-am dorit dintotdeauna, asta îmi doream de când... ei bine, de când am conștientizat că îmi doresc atât de multe...

Mi-aș dori să zbor în vis ca o pasăre liberă. Păsările mici au inimi rapide.

Rană. Irelevant.

Tăcerea ta.

Îmi pare rău, dar nu vreau să vorbesc. Schimb regulile comunicării. Îmi pare rău, dar astăzi am nevoie de izolare.

Sunt *high*. Fac mixuri proaste despre izolare și tăcere. Încerc să scap de tăcere prin tine. Îți văd corpul aiurit prin ceața artificială care miroase a vată pe băț. Îmi afund fața în tastatură. Am nevoie de un moment pentru a mă aduna și a mă spăla și apoi voi veni la tine, te rog, așteaptă-mă.

Mâine, nu azi. Astăzi nu este o zi bună pentru a vorbi. Astăzi nu înțeleg chiar totul, dar înțeleg intenția și onestitatea mișcărilor tale apatice. Mă voi uita la filme câteva ore. Plângând. Întrebându-mă despre lipsa de noimă a brutalității și nedreptății din lume. Nu vorbesc cu nimeni când trebuie să-mi găsesc echilibrul. Mă prefac că sunt altcineva, care scrie doar pentru mine, care caută însetată sunete pentru mine, nu pentru tine. Mă prefac în tine. Nu încerc să înțeleg. Empatia, de fapt, nu funcționează niciodată prin cuvinte, vorbe, este cel mai greu să simți așa. Dar sunetul, zgomotul, vibrațiile.

Am nevoie de sunetele tale, deoarece sunetele tale sunt cele care îmi oferă claritate. Aceasta este claritatea sufletului care durează atât de puțin, doar câteva minute. De aceea stau trează, rămân vigilentă. De aceea nu pot să

dorm, să o prind... în mijlocul acestei boli am nevoie de acele momente de claritate, am nevoie să mă înțelegi. Nu spun nimic despre mine pentru că stau ascunsă, în dulap, printre hainele care miros a balsam și a mama, sub pat printre cutii cu fotografii și pungi de plastic cu încălțăminte de ocazie. Știu despre canibalizarea corpului, roaderea sufletului, suptul ființei tale. Știu totul despre asta. Și este atât de puțin timp, am doar câteva minute în fiecare zi. Și a existat speranță când am venit aici. Și voi merge mai departe, voi căuta mai departe. Dar nu este același lucru, pentru că am nevoie de sunetele tale. Știu cine ești. Lumea ta nu este diferită de a mea. Sunt neîncrezătoare. Simt că trebuie să am grijă la cuvintele mele cu tine. Simt că pot spune ceva care te va face să dispari.

Sunetele tale sunt atât de grele. Trebuie să mă relaxez, să mă gândesc, că trebuie. În acest moment ceri prea mult. Rană.

Vreau să mă opresc. Stăteai aproape de sufletul meu. Sunt locuită de emoții diferite și uneori traduse greșit, încât singurul lucru pe care-l pot face este să le blochez manifestarea și să aștept eliberarea potrivită pentru ca acele sentimente să fie simțite în mod corespunzător.

Ai atâta dreptate, nimeni nu este sincer. Cum aș putea fi sinceră? Și eu fentez emoții. Astăzi ketamină. Astăzi aleg unul dintre multele moduri în care nu știu cum să fiu curajoasă, aleg eschiva.

Sunete cilindrice. Sunete de fluier înfundat suflate în pixul fără pastă, fără arc, din care trag pe nas. Mă joc. Pun muzică. *Black Madonna*. Posibilitatea unei conștiințe feminine încă necunoscute nouă, o nouă înțelegere a luminii în materie, a luminii în natură, a luminii în corpurile noastre. Îmi fac treaba, îmi

fac cercetările. În decembrie 1989, în Polonia, Lech Walesa și-a pus butonul *Black Madonna* pe rever și și-a condus oamenii într-o revoltă pașnică. În Berlin, se prăbușea zidul. Acasă, Revoluție.

lumea așa cum este și a fost se prăbușește constant

patriarhatul se autodistruge

vechii dictatori sunt văzuți drept ceea ce sunt

victimele devin agresori, sclavii devin tirani

dictatorii de aici sunt dictatorii din visele noastre

ea nu va mai fi o victimă tăcută și nici el nu va mai suporta ostracizarea

frică de zbor

înghițim alcool sau droguri sau orice altceva se potrivește cu paralizia noastră particulară

ne violăm sufletele

ne omorâm imaginația

dacă o putere o înlocuiește pe alta, planeta noastră nu poate supraviețui

în mâna oamenilor toxici

individualizare

în inima impasului locuiește iubirea autentică

în groaza paralizantă

revoltă

rebeliune

rave

deși aproape nimic din experiența noastră socială nu ne pregătește să privim în acest mod

Apăs *play*.

Pun muzică.

Rave.

Sleepless / **Raluca de Soleil**

[1] Petrol Girls, Intro — album: Cut & Stitch, 2019

[2] Petrol Girls, The Sound — album: Cut & Stitch, 2019

[3] Radical din Val — Extratehristul, album: Valuri, 2001

6 mai 2021

Zopiclonă / **Alexandra**

descrie: efectele tratamentului psihiatric.

Vreau stop la tot ce mă-nconjoară,
Să plutesc în vid și nimic să nu doară.
Vreau să simt totul și nimic,
Să mă trezesc și să nu mai fiu un inamic.

La răspântia dintre somn și veghe să văd o lumină,
Energie pură, încet mă alină...
Îmi cuprinde mâna și spasmodic mă trimite
Către tărâmul viselor vivide.

Și să mă trezesc buimacă dimineața,
E cald și a dispărut de tot ceața.
Ploaia să-mi învăluie trupul amorțit,
Cu o amestecată între totul și nimic.

/ **Beatrice Plescan**

tratat de îngrijire / **Jolene**

menționează: medicație.

se prescrie următoarea pastilă—
eu cu mine în 8 metri pătrați
și atât.
pentru propria siguranță
m-am izolat cu cele mai negre gânduri.
nu mai am încotro fugi.

rețeta îmi face rău,
efectul advers —bineînțeles—
dorul ce îmi stă apăsat în piep,
ca un nod în gât.

atâtea simptome
și eu caut leacul
care ia durerea cu mâna.

ne îmbolnăvim tot mai mulți
de singurătate cruntă.
cum ar fi dacă
am porni o epidemie de iubire?

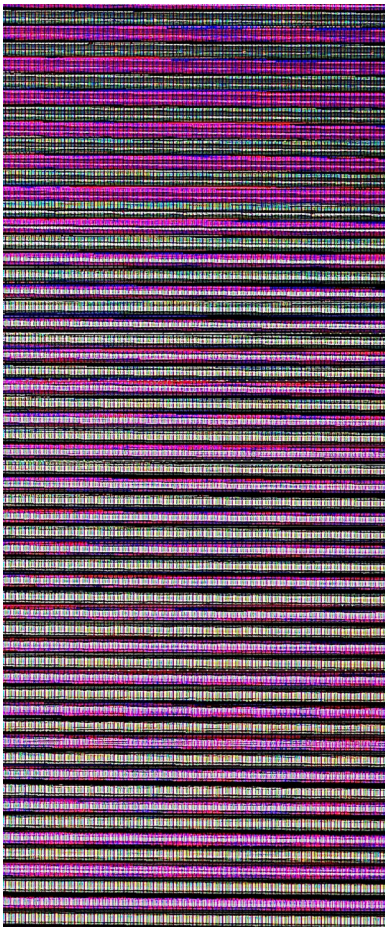
Eat your emotions / **Oana Giuverdea**

Fazele bipolarității / **Beatrice Plescan**

descrie: depresie, manie. menționează: religie, anxietate.

Vine luna nouă.
Te simți ca un prunc îmbrățișat de o aripă divină.
Crezi că toți fluturii ce zboară în această rouă radioactivă
sunt liberi, așa cum ar trebui.

Te bucuri de compania ce răsare
Simțind o dorință extaziată de multiplicare,
Însă ești precaută
pentru că îți cunoști fiecare rid de pe fața forțat umbrită.
Lumina acesteia te gâdilă suav până la fiecare neuron,
mintea e într-o mănăstire cu adevărat spirituală unde anxietatea e în bemol.



Apare primul pătrat al întregimii.
Laguna de un albastru romantic
se nuanțează cu un straniu indigo.
Apar unduiri de valuri neașteptate în crescendo.
Ești conștient de primejdia ce le va sparge în bucăți sărate,
dar în secret te ții tare,
mințindu-te că nu le simți.

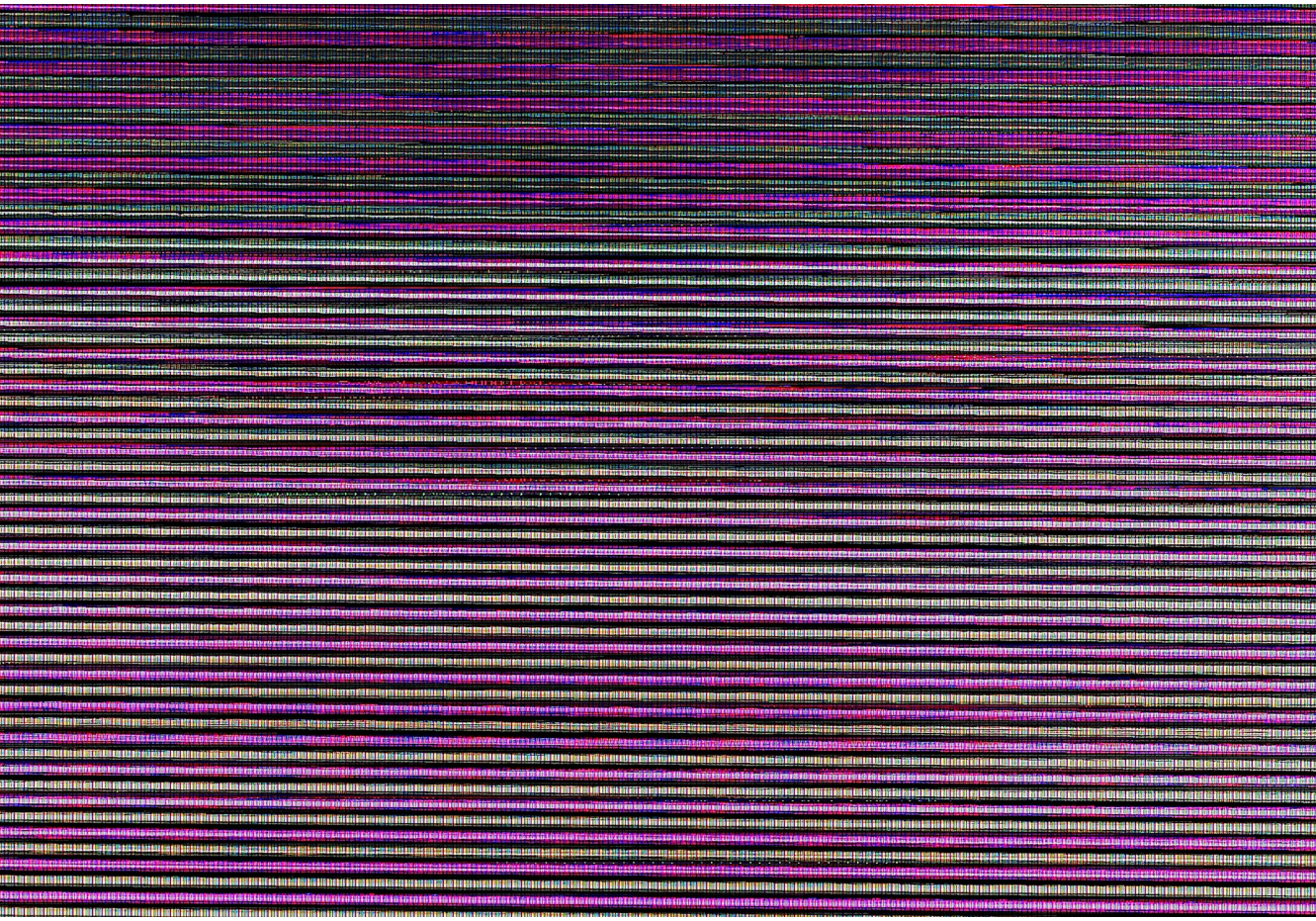
S-a pogorât luna plină.
Regina de spade
ce abia așteaptă decapitarea capetelor sparte,
a celor săraci cu duhul.
Până acum erai un colac în formă de unicorn,
ce plutea în euforie.
Acum rațiunea instabilă este dizolvată
de acest tsunami nemilos al dezechilibrării emoționale,
cu lacrimi adunate de dureri apuse.
Oglinda conștientului te prezintă ca o râmă strivită.
Ești cea mai neînsemnată scamă,

ce nu merită să trăiască.

Descrește primul pătrat.
Razele lui Mefisto se diminuează,
rănile încă deschise încep să se vindece
după ritmul durerii parcurse.
Încerci să le acoperi cu detașarea falsă a logisticii,
toate remușcările mucegăite rămânând abandonate în tăcere.

Luna nouă,
cât ne-ai lipsit nouă.
Te ții cu dinții de darurile ei,
pentru că vă cunoașteți punctele slabe.

Unstable view of self / **oana ungureanu**



imperfecta traiectorie a evoluției / **Andreea Gheo**

*descrie: traumă din copilărie, traumă paternă, su*cid, înec, discurs negativ despre sine, s*x.*

și eu am fost
aproape efervescentă
urcam noaptea pe blocuri
iar strigătul meu unea cele mai înalte puncte ale orașului

și eu am crezut că m-am îndrăgostit de bărbați care semănau cu tata
iar mai târziu, când am înțeles complexele unei copilării neîncheiate
n-am mai vrut să mă atingă niciunul

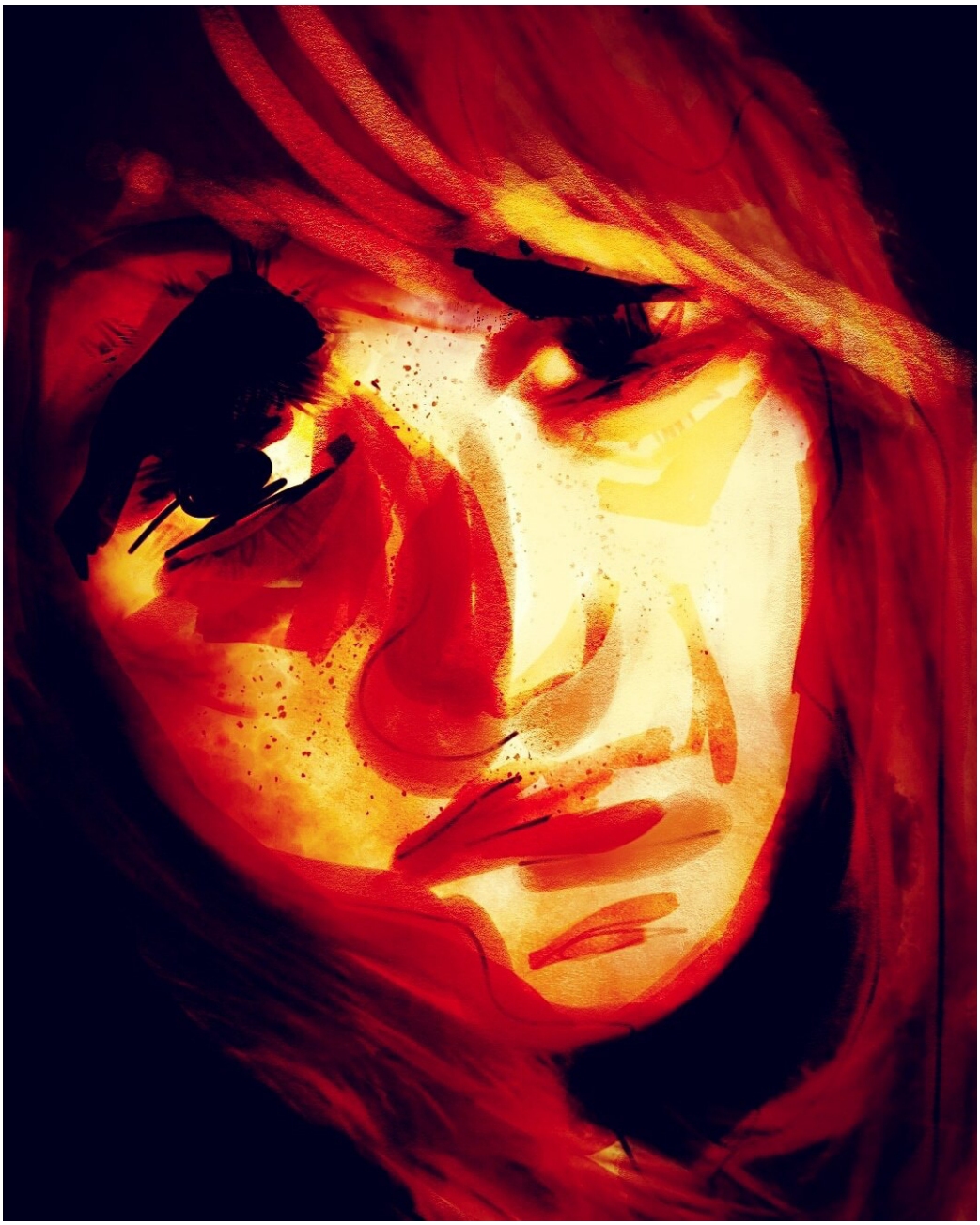
și eu m-am lăsat pe spate cu toate că eram îngrozită
de apă
și de monstrul despre care se spunea c-ar trăi în adâncuri
când mușchii au devenit relaxați
am crezut c-am atins autocontrolul suprem
dar n-au fost decât vreo două minute
în care plămânii mei străluceau,
apoi am început să mă zbat atât de tare și poate că
n-aș fi scăpat, dacă o mână
precum cea a lui tata
nu m-ar fi tras cu putere
și nu mi-ar fi spus
să nu mai faci niciodată

să nu mai faci

cuvintele acestea mi-au rămas în minte și uneori
aplecată de durere
cu două gângănii întunecate sub ochi
mă prefac că-s tânără și că trupul meu e atrăgător
dau drumul robinetului
în cadă
o suprafață caldă și conținătoare,
un fel de culcuș amniotic
îmi acoperă ambele sfârcuri
genunchii
părul se împrăștie în fâșii plutitoare
atât de clar se înțelege de aici
totul
atât de puțin durează totul

apa e roșiatică și fără să vreau
corpul se autodistruge în ritmul lui nevrotic
sunt suficiente patru din nouă manifestări clinice,
înregistrate timp de trei săptămâni
și aș primi un diagnostic care-ar lua locul apei
pentru că în final sunt această femeie
inutilă/inertă
o acoperi cu haine speciale
doar ca să pară anatomia completă
o tragi după tine
îi aplici tot felul de terapii alternative
dar n-o să mai reacționeze niciodată la stimuli
pentru că în final sunt acest sex

în care o unealtă masivă
ascuțită la un capăt
lovește ca-ntr-o banchiză
până se sfărâmă.



my upbringing was my worst enemy / **Oana Giuverdea**

cel mai isteț și drăguț dumnezeu / **Miruna Vasilescu**

descrie: trecerea timpului. menționează: religie, singurătate, alimentație.

am reușit

să fac timpul să stea-n loc

mie nu-mi dă nimeni

niciodată

niciun premiu pentru chestiile astea

pentru că nici nu mă înscriu

în vreo competiție

dar îți spun

că domnul

îmi zâmbește

cu îngerii

alături

râd sfinții

râd și eu

totul se mișcă

în jurul meu

sunt centrul universului

particulele

dansează

cum le cânt eu

toți se ascund

speriați

eu stau nemișcată

deasupra tuturor

a fost odată

ca

niciodată

n-a fost așa

niciodată

atât de ușor

niciodată

atât de singură

n-am

fost

lumea întreagă

o știu pe de rost

totul vibrează

în jurul meu

sunt cel mai isteț și drăguț dumnezeu

spun

să fie

hârtie și pix

și sunt

și scriu

afară timpul e încă viu

eu număr secundele

de când te știu

prin sticla-nverzită

de la sicriu

aici am timpul

spațiul

la degetul mic

mi-e bine

am loc mult
și nu vreau nimic
mi-e sete și beau
nu mi-e foame deloc
nu ești tu
care faci
să stea timpul în loc
am reușit
de una singură
așa cum ți-am zis
am pus mâna
pe pix și hârtie
și-am scris
acum stau
și mă uit
cum se mișcă ~~podeaua~~ perdeaua
cum cresc florile
cum se pune praful pe cărți
cum se consumă
hârtie și pix
și singura mea problemă
e că va trebui
să cobor
să duc gunoiul.

soothing symbiosis / **oana ungureanu**

Imagine / **Paul Golban**

Perfect calm

Dintr-o dată o imagine cu tine afară pe fereastră

Corpul reacționează

Creierul îți joacă feste

Long way back / **Raluca de Soleil**

Neurodivergent / **Miruna Andreea Icleanu**

*menționează: s*nge.*

Îmi pare-atât de nefiresc
să fii pământesc.
Să aparții unei lumi trasate extrem de minuțios
de la stratul superior al pielii și până la os.
Și de la cel mai mic val din sânge,
până la o lacrimă de copil care plânge,
să fim ceva finit
și-atât de profund greșit.

"Miruna! Fă-ți gândurile mai concentrate!"
Păi deficit de atenție, hiperactivitate:
e totul un tic, va trece.
"Miruna! Învață să gândești la rece!"
De frig, mi se mișc-o sprânceană în față și-n spate —
sus-jos, sus-jos, la stânga, la dreapta,
într-o parte e-o lege, în cealaltă, alta.
Le uit și îmi scapă, mai mult pe furiș,
adunându-se toate într-un luminiș.
Luminiș de legi nespuse, unde gravitația
atârnă invers, schimbând punctuația —
"te iubesc!"
devine
"te iubesc?"
Iar "bine!"
devine

“bine…” Și după, zici, înfrânt
(dar foarte bine aceasta ascunzând):
“Fie.”
Am înțeles ceva? Absolut nimic.
Cam asta înțeleg zilnic.

Mi-am pierdut undeva toate firimiturile pe drum
pe care le țineam ca să țin minte pe unde-am venit.
Acum mă regăsesc undeva pe-un câmp plin de scrum
și nu mai găsesc de unde-am pornit.

Îmi spui tu? Te rog? Ah, iartă-mă,
trebuie să-mi fiu suficientă mie însămi. Iată-mă:
mi-e suficient, deci, să știu că m-am pierdut.
Mi-e suficient de straniu și de necunoscut.
E straniu, e straniu să fii pământesc —
dar pentru restul, mai straniu-i să fii nefiresc.

Transfigurant / **Daria-Mihaela Pană**

descrie: disforie de gen. menționează: îmbrăcăminte genizată, contemplarea inexistenței, ură de sine.

Sunt o ea.
Vreau să fiu eu.
Mă vrei pe canapea,
Dar eu sunt la muzeu.

Mă vezi într-o rochie,
Când port pantaloni.
Zero conversație,
De vezi niște butoni.

Știi cine sunt,
Dar nu vrei să vezi.
Aș vrea să te-nfrunt,
Dar tot nu mă crezi.

Mai mult ca niciodată,
Îmi doresc să dispar,
Să nu fiu posedată
De un banal tipar.

Și așa a început
O frumoasă poveste,
A unui puști contrafăcut,
Ce a încetat să se deteste.

Untitled 4 / **Gabri Roșca**

Let go / **Matei Maxim**

descrie: anxietate. menționează: complexul salvatorului, înjurătură.

1 - let go.

2 - let go.

3 - let go.

Cu fiecare expirație las în urmă tensiunea.

Inspir - 2 - 3 - 4, expir - 2 - 3 - 4

Inspir - 2 - 3 - 4, expir - 2 - 3 - 4.

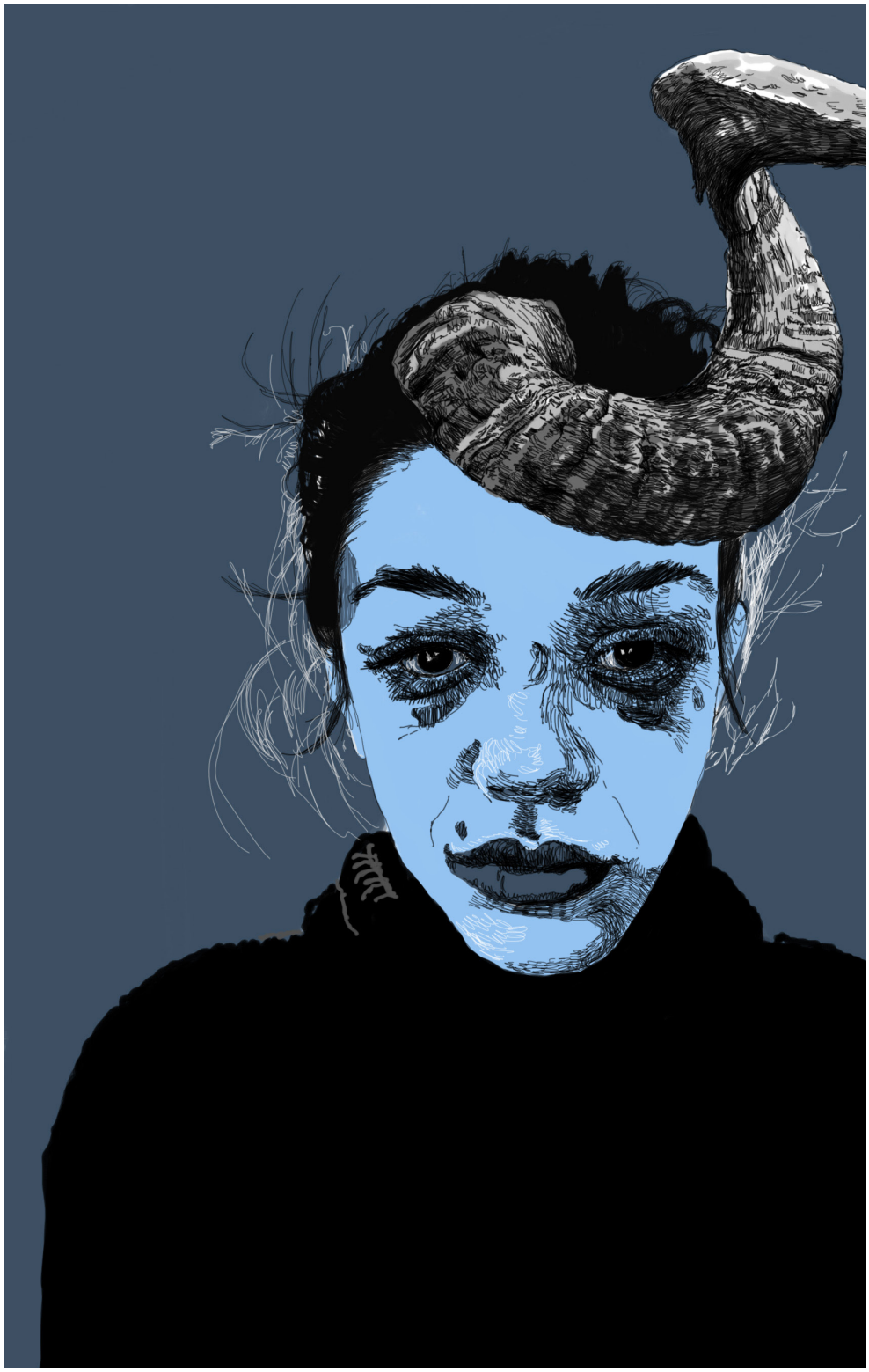
Îmi simt picioarele grele, îmi simt brațele grele, îmi simt pornirile incontrolabile de a-i repara pe cei din jur și de a sădi mici matei prin toată lumea grele. Vizualizez un bulgăre de lumină în piept care emană căldură. În timp ce inspir, merge în sus și înlocuiește tot ce știu despre mine greșit. Las în urmă reflexiile distorsionate pe care le-au numit cu tupeu “oglinzi precise, juste, doar adevărul, ce te oftici așa? uite, bă, așa ești tu!” Nu. Să vă futeți oglinzile că sunt mânjite cu voi și nu m-ați văzut niciodată pe mine!

Inspir - 2 - 3 - 4, expir - 2 - 3 - nu ești niciodată așa singur ca atunci când cei de lângă tine te văd greșit.

Inspir - 2 - 3 - 4, lumina urcă spre gât, topește toate strigătele pe care nu le-am strigat ca un șarpe în scurgere. Învârte de capăt că am găsit ceva. Mai dă-i. Dă-i dă-i dă-i dă-i, auzi cum sparge? Căcat. S-a rupt șarpele.

1 - let go.

2 - let go.



November 28th / **Vivien Fritz**

Tu / **Paul Golban**

menționează: abuz fizic

Tu, cel care dai în mine ca într-un sac de cartofi

Te-am iertat

Sper să te ierți și tu

9 / Oana Giuverdea

Vegetativ / **Paul Golban**

*descrie: depresie. menționează: m*arte.*

Sunt un nimeni altul

Nu mă pot da jos din pat

Risc o moarte vegetală

Poem / **Paul Golban**

menționează: singurătate.

Ce să faci când inima nu îți mai poate duce singurătatea

parallel universe / **Raluca de Soleil**

Poem / **Paul Golban**

menționează: arahnide.

dorințele mele sunt ca niște baloane de săpun

în ele locuiesc gânduri

un păianjen care se mărește pe zi ce trece

mi-e teamă de el

așa că sparg balonul de săpun

și mă joc cu păianjenul

la fereastră

Descântec pentru Anxietate / **Maria Martelli**

descrie: anxietate.

Din câtă anxietate se construiește un volum?
Dar o casă?
Dar o relație?

Câtă anxietate încape între granulele de pământ
Până nu mai crește nimic de acolo?

Câtă anxietate se poate scurge pe gât
Cât să mai poți deschide gura?

Câtă anxietate se numește chiar anxietate
Și nu grijă sau îngrijorare bine justificată
De structurile temporare ale lumii?

Iar dacă e bine justificată, nu mai e anxietate?
Iar dacă e rău justificată, oare mai e justificată?

Câtă anxietate încape într-un cuvânt?
Nu pot să-mi dau seama dacă anxietate
E un cuvânt
Anxios
Pentru că pare că apare foarte des
Și de nicăieri și fără rețineri
Oricând inima o zbughește înăuntru pieptului
Și respirația se oprește în limbă

Și pielea doare fiindcă o reține

Și o numesc: anxietate

Ca un descântec

De parcă așa ar ieși din mine

Și o numesc: anxietate

Ca un descântec

De parcă așa ar ieși prin cuvinte

Și o numesc: anxietate

Și îi spun: pleacă, te rog

Vreau să ies și eu sub soare

și să respir fără să tremur

Și îi spun: Nu s-a întâmplat nimic

Nu ai de ce să te îngrijorezi justificat

Îi spun: Anxietate, nu ai de ce să te îngrijorezi

Nu căuta motive

Nu justifica

Nu te construi

Nu te crede

Doar uită-te în altă parte

Fă altceva

Mătură, spală, împătură,

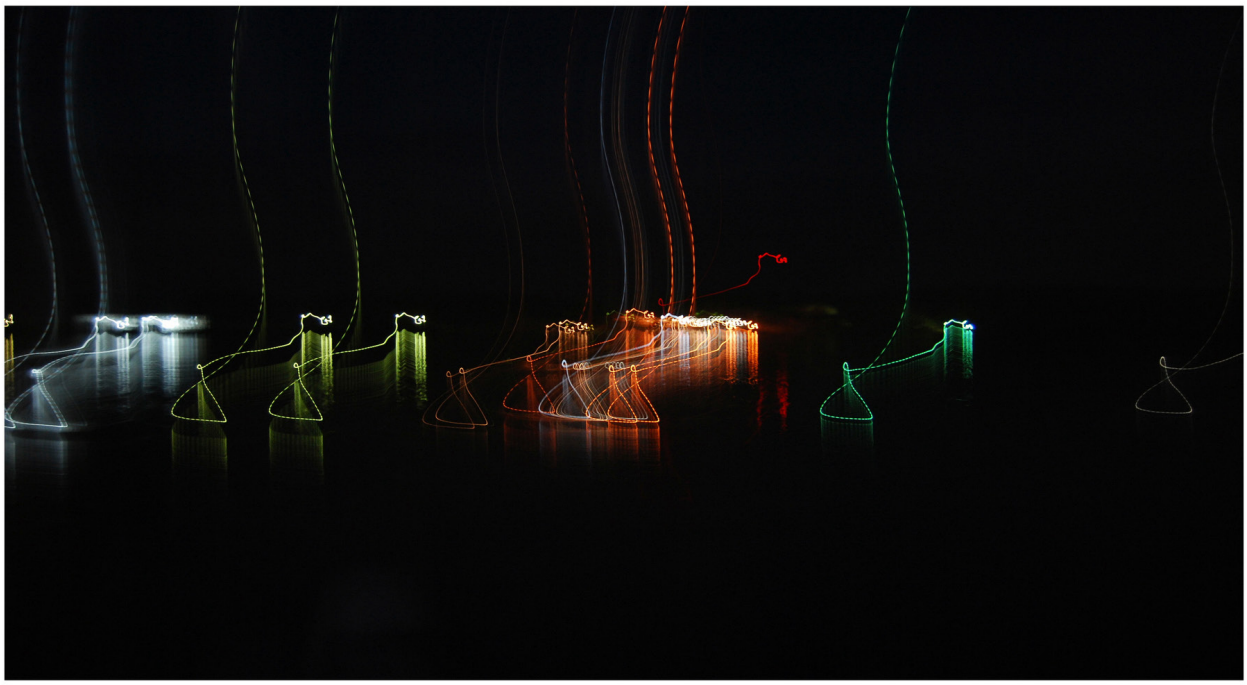
Uită de tine

Uită-te în altă parte

Uită de tine

Uită-te în altă parte

Uită de tine



Endless spell / **Raluca de Soleil**

Blestem/**Pâiny**

descrie: gânduri obsesive.

De mine să-ți fie foame mereu

Iar când dormi să visezi numele meu

Palmele mele să-ți dea târcoale

Și mâinile să-ți fie tot timpul goale.

heavenly company **/ oana ungureanu**

#cybercrush / **Pâiny**

descrie: gânduri obsesive.

Niciodată nu voi ști cum miroși—

De te dai cu aftershave ori parfum—

Dar mă topesc în ochii tăi spinoși

Întotdeauna când intri pe zoom.

Iar când conexiunea-i lentă—

Și tu te blochezi pe ecran—

Parcă ești o pictură recentă

Prinsă-n memoria unui cadran.

friday night in aethernativ / **Vivien Fritz**

personality blues / **Jolene**

descrie: criză emoțională.

e dimineață și nu ești aici.
e liniște.
sunt condamnată la tăcere emoțională
în lipsa ta.

când se lasă seara peste București—
vii într-un final.
te aștept în prag de ușă
cu părul dezordonat,
ochii ancorați în orbite
și totuși…

pielea îmi zâmbește pe la colțuri
și gura mea te caută.
ai venit acasă
și eu am adus cu mine
vârtejurile din capul meu.
capilarele se dilată
îmbujorându-mi fața agresiv,
plămânii dor de urlete,
lacrimi mă orbesc cu usturimea lor
și nu mai sunt eu.
printre plânsete,
scâncete violente ca de copil,
mă agăț de tine

ca să-mi stăpânesc crizele spasmodice—

atât s-a putut.

dimineața, a doua zi,

printre scuze șoptite sfios

și privirea-mi goală,

îmi pare rău

și-mi pare bine că mă iubești—

chiar și când nu sunt eu.

Blue flags / **Vivien Fritz**

Furie / **Pâiny**

descrie: depresie, abuz, traumă din copilărie.

Încerc să prind în mână cine sunt,
Orice ating dispare parcă frânt,
Furia din mine are un gust crunt,
Nimic nu rămâne veșnic pe pământ.

Iar când deschid gura numai distrug,
Durerea e mai blândă doar când plâng,
Furia din mine arde pe un rug,
Pe mine, de pe jos, încerc să strâng.

Este jale în mine fără vindecare,
Rana timpurie nu are salvare,
Furia e copilul fără de alinare,
Furia e copilul speriat de omul mare.

/ R.I.

/ R.I.

descrie: invalidare. menționează: anxietate, depresie.

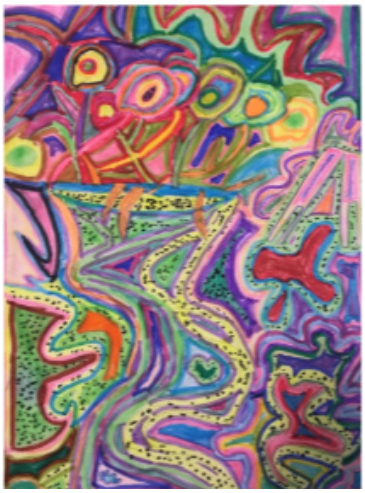
Ca în cazul multora, în copilărie, pasiunea pentru colorat era desăvârșită, până într-o zi când o persoană apropiată mi-a mărturisit că “unele persoane se nasc talentate”, iar altele — ca mine — nu, fapt care m-a demoralizat și a rămas amprentat în conștiința mea de copil.

Toate acestea până într-un târziu, când în clasa a V-a, profesorul de pictură a fost uimit de către creația mea și a reușit să-mi redea încrederea în propriile abilități.

/ R.I.

Desenul a fost prima voce care a valorificat trăirile mele interioare, un mod de exprimare explorativ, unde cel mai prezent lucru era vibrația culorilor.

Odată cu trecerea anilor însă, anxietatea și depresia asupresc acea emoție, iar culorile încep să dispară și liniile devin apăsate și ascuțite.



/ R.I.

Desenul m-a ajutat de-a lungul perioadei depresive să-mi înțeleg emoțiile, să le indentific și în continuare mă ajută să exprim cele mai ascunse trăiri.

/ R.I.

24/01/17, Deta-Romania 1/6

Prof. Duarte T.

Black Sheeps

Entropy → the inevitable and constant deterioration of a system or society

1) Micro / Locally

$S = K_B \ln \Omega$ where:

a) $K_{\text{Boltzman constant}} = \frac{R}{N_A}$ → R: gas constant (8,31 J/mlK); N_A: Amgrado Constant ($6,02 \cdot 10 \frac{\text{molecules}}{\text{mol}}$)

b) $\ln \Omega$ = natural logarithm of the number of configuration.

How to measure change of Entropy to be able to draw pertinent conclusions? (because $\ln \Omega$ may be too complicated to calculate)

$$\Delta S_{change} = \sum n_f S^\circ_{final} - \sum n_i S^\circ_{initial}$$

if $\Delta S_{change} > 0$ it means that the

2/6

entropy of the change grew, meaning that the final state (after combinations of factors in $\ln \Omega$) was more chaotic than the initial state.

The more the chaos, the greater the diversity ($\ln \Omega$) and constancy. (K_B)

2) Macro / Globally

Gibbs Free Energy $= \Delta H - T\Delta S$, where:

- H is Enthalpy, or the heat that is absorbed in the reaction, or the loss of energy.

$H = U + pV$ → U → internal energy of system
p → system pressure
V → volume of system

- T → is temperature
- ΔS → change in (~~Enthal~~) Entropy
- ΔH → change in Enthalpy

$$\Delta H = \sum n_f H_f - \sum n_i H_f$$

3/6

Conclusions

- Gibbs Free energy is the amount of energy in a system that is available for creation, for favorable work and that depends on Enthalpy and Entropy.

- Gibbs Free Energy is a force and, as all forces, it tends toward a minimum, to the lowest possible state, towards 0. For this to happen, and for G to be always spontaneous, Entropy must be bigger than Enthalpy:

G is always spontaneous: $-\Delta H + \Delta S$

- Changes that generate free energy don't need external energy for them to function. So, changes / reactions are favorable when there is growth in Entropy (S) and decrease in Enthalpy (H) in a system.

4/6

- When both of these conditions are met, the change is produced naturally; spontaneous changes favour the creation of diverse products at a constant pace.

- Life is chaotic, the Universe tends toward turmoil, so then all proceses that are spontaneous increase the Universes chaos. Those that don't need more work to be done. But sometimes it can be hard, considering that by fixing one system we can damage another.

Basically, it's with destruction that creation exists.

So, let me try to explain where / what anarchism is as per Gibbs formula.

Scrieri din psihoza / Tania Strizu

Anarchism is a political theory holding that all forms of governmental authority are unnecessary and undesirable and that sustains advocation for a society based on voluntary cooperation and free association of individuals and groups / societies. Anarchism does not offer a fixed body of doctrines from a single particular world view, instead it presents itself as fluxing and flowing, as the universe. We can relate anarchism to Entropy, where $S = K_B \ln \Omega$; where $\ln \Omega$ represents various forms of anarchism (ie. individualists, syndicalists, etc.). All joined together by reasoning (K_B) to provoke an inevitable and constant deterioration of society. Given time, just like flowers blossom in spring, it will also be a spontaneous process, moving towards minimum, towards "comunismo libertario" as final goal.

$S = K_B \cdot \ln \Omega$

(Anarchism, Art, Reason, [redacted], Liberty, Love)

So, we have Gibbs Free Energy to measure where do we stand in terms of achieving our goal (comunismo libertario), considering we have applied changes in the above equation)

Gibbs free energy $= \Delta H - T \Delta S$

$\Delta H \rightarrow$ Enthalpy or Past forms of organization / society

$T \rightarrow$ Temperature or the level of unbearable social turmoil (injustice, hunger, etc.)

$\Delta S \rightarrow$ Entropy (AARLL)

So, if ΔS or Ⓐ > 0, means that anarchism, in combination with the other variables, brought more chaos, more development, to get rid of past societies, only to create more... a new diverse, consistent, free, spontaneous world.

P.S. See anarchist principles for more.

"We carry a new world here, in our hearts"
Buenaventura Durruti

Locul comun / **Paul Golban**

menționează: explozivi.

poemul —

locul comun în care mă ascund

mă întrebi de ce nu ies din cochilia mea

acum

când orice imagine din mass-media

e iradiată de viitor

acum

când nesiguranța e locul nostru comun

iar fiecare clipă devine subit semnificativă

aproape

e locul nostru absolut

din care nu mai scăpăm

rămânem în schimb cu mici frici

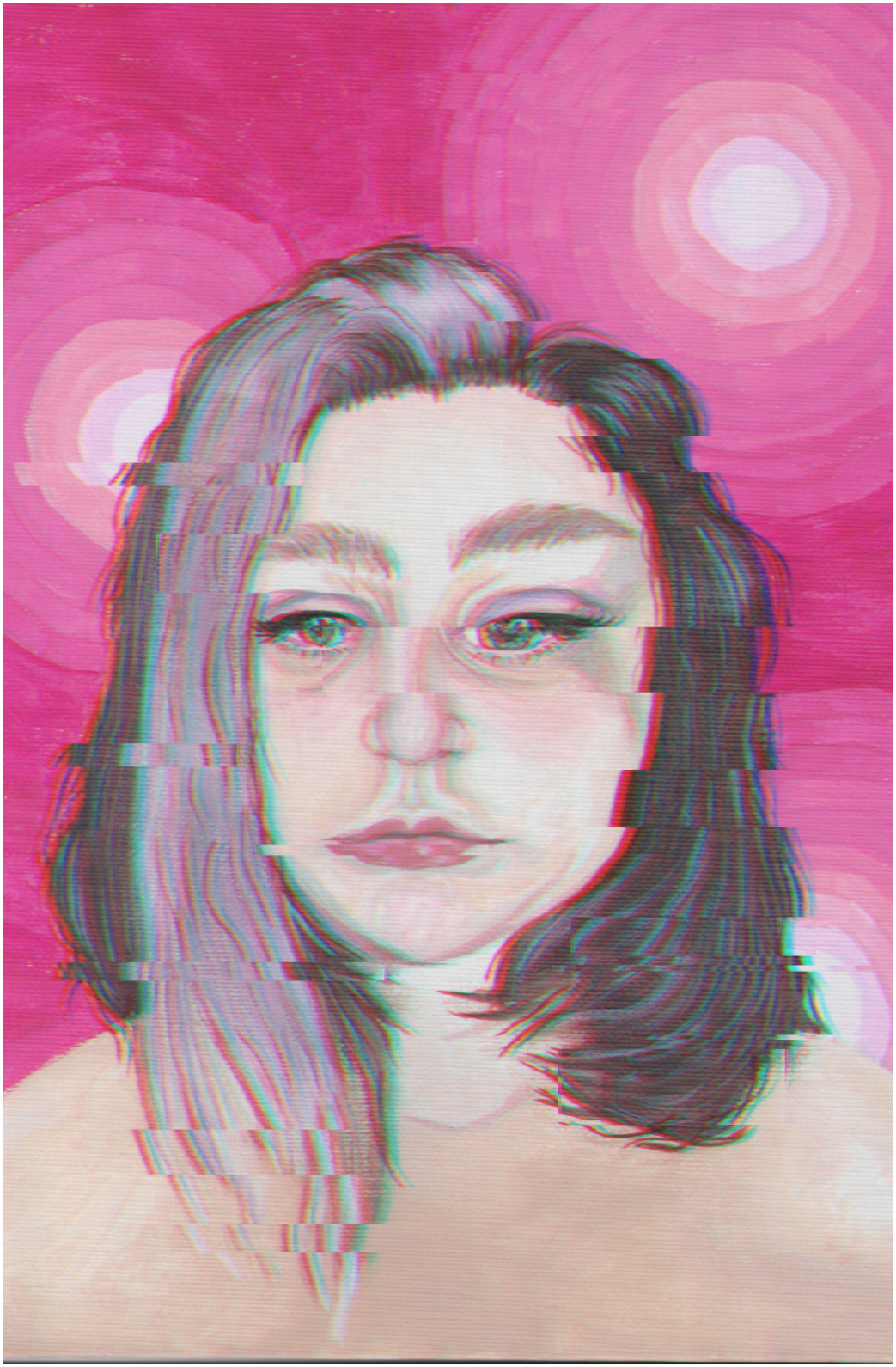
de care nu mai scăpăm

o bombă cu ceas

devine inima

din care nu mai scăpăm.

post-social / **bianca**



/ Nicoleta Pupeză

descrie: depresie.

Rădăcinile se ivesc încet,

însă după fiecare soare vine ploaie și închistare și torpoare.

Vreau natură și liniște în piept.

Simt că mă atrofiez.

Nu știu dacă e toamna mea

sau e ceva ireversibil și rece,

din care nu o să mai ies niciodată.

Vreau sa scriu un basm despre mine,

o prințesă care trece prin încercări

și le depășește pe toate și e fericită.

Încercarea asta pare fără final,

de parcă vrăjitoarea a condamnat-o la *limbo*,

o spirală care se închide spre un punct central

de sufocare și blocare.

Mi-e frică.

Aș vrea să fac pace cu ceea ce se întâmplă,

să alunec lin printre bolovani.

Gold / **Raluca de Soleil**

faruri în nocturn. / **Anais Humin**

descrie: insomnie, depersonalizare. menționează: insecte.

iasmina nu se mai simte pe sine.

realitatea iasminei e mototolită și aruncată la coșul din dormitor

unde noaptea trecută și-au făcut cuib niște licurici care șopteau

că iasmina nu a mai dormit bine de ceva timp.

valeriana s-a transformat peste noapte într-un copac cu crengi

noduroase de care atârnă iasmina ca într-o realitate urâtă.

iasmina plânge noaptea, se scutură de sine și depersonalizează

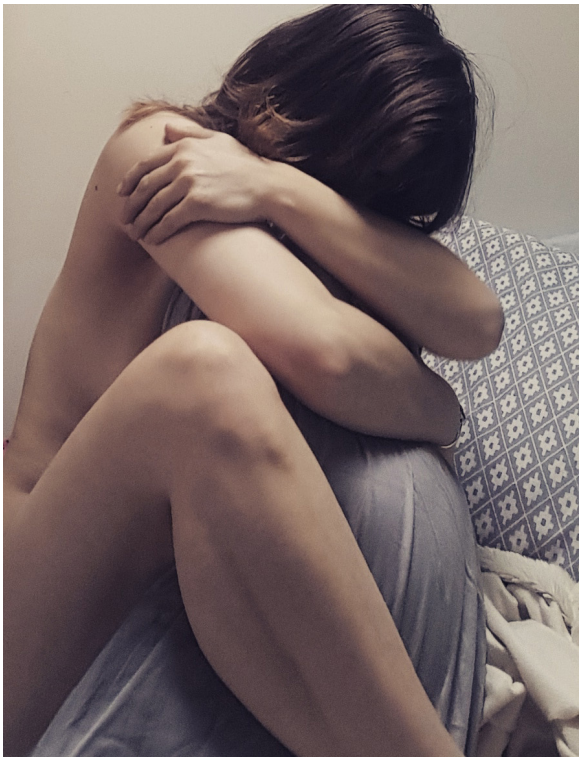
iar biroul ajunge departe, mai în afara ei decât înainte.

Abandon / **Raluca de Soleil**

Am primit singuratatea / **Matei Maxim**

descrie: singurătate, depersonalizare. menționează: cadre medicale, medicație.

Am înțeles singurătatea întâi ca pe un cadou de la mine pentru mine. Am primit-o ca un astmatic inhalatorul. A dat volumul mai încet la cele din afară și am putut să mă îngrijesc de cele dinăuntru. Nu știu când și cum a ajuns să mă deformeze și am uitat cum să fiu cu alții. Nici nu știu care e această formă nouă pe care o am. Poți să știi dacă nu e nimeni să-ți țină oglinda? Sunt un pacient care nu știe să-și descrie problema prea bine. Mă doare când aplec capul și pare că toți se descurcă mai bine decât mine la acest sport. Mi-e greu să respir când cineva se apropie ca și cum i se cuvine. Ce zici, doctore? Înainte puteam să întind mâna, acum e blocată total. Poți să trăiești fără să întinzi mâna? Am un nod în gât și un gol în stomac când mă uit în spate și mi se încețoșează privirea când mă uit în față și văd dublu când mă uit înăuntru. Ce zici, cu paracetamol trece? Doctore, ce zici? Mă auzi? Mă aude cineva? E cineva care aude ce zic și poate fi de față când exist? Mă vede cineva și poate să-mi spună și mie cum arăt?

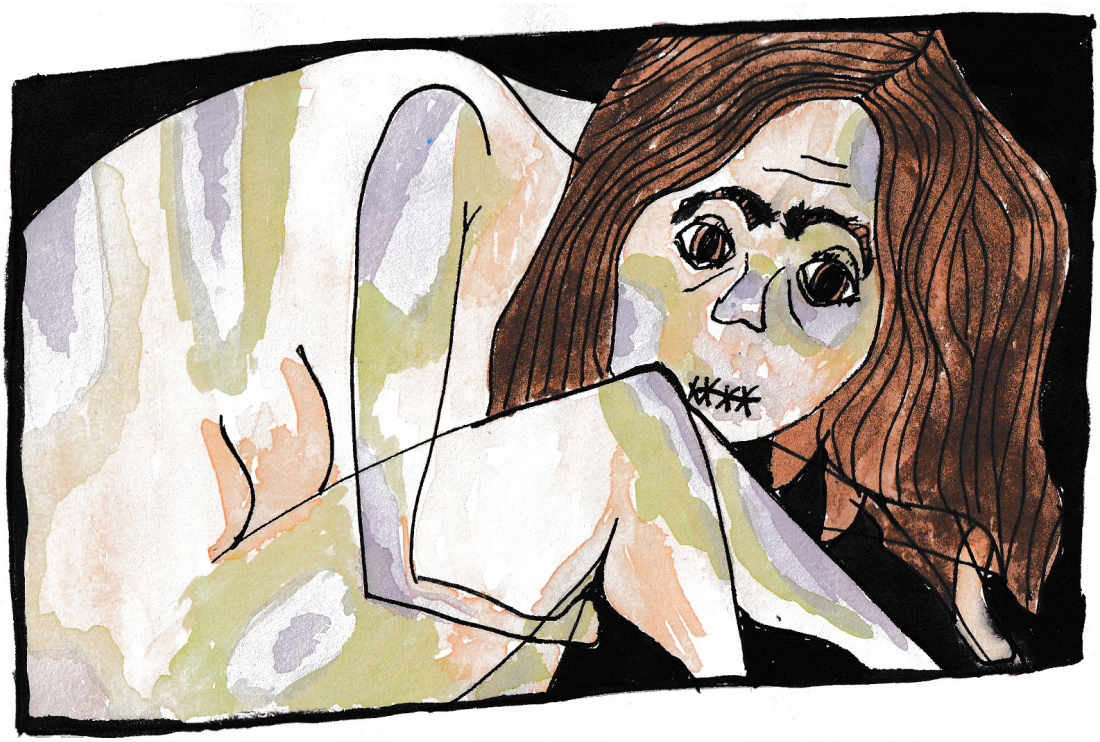


Alone=allone / **Oana Giuverdea**

Melanj/**Karen**

*descrie: greutate, contemplarea inexistenței, sufocare, m*arte. menționează: țesut viu.*

Sunt foarte slabă. Scheletul meu tânjește după o gură de aer proaspăt. Cearșafurile scăldate în transpirația acumulată cu zilele foșnesc încet sub degetele osoase. Un miros înțepător și umed descompune treptat carnea vie. Sufletul ponosit se amestecă cu corpul pe cale de dispariție. Respirația se estompează când strigătul spiritului se scurge printre golurile intercostale și ajunge în aerul irespirabil al camerei pentru o ultimă încercare eșuată. La următoarea aerisire melanjul va părăsi încăperea prin fereastra semideschisă și se va amesteca pentru totdeauna cu materia de aceeași structură care rătăcește prin aerul respirat zilnic de mii de ani.



Dance / **Oana Giuverdea**

Crucial / **Daria-Mihaela Pană**

*descrie: neliniște, criză identitară. menționează: s*nge, abandon.*

Un singur moment.

Te cuprinde o frică liniștitor de neobișnuită.

Îți trebuie doar o clipă

Pentru a realiza că nu ești ok.

În acel moment de cumpănă

Tot ce știi e atât:

O iei de la capăt în dezastrul propriu,

Sau renunți și pierzi totul pe loc.

Iei o decizie impulsivă…

E prea târziu să regreți.

Te lupți mai mult ca niciodată să mai repari ce a rămas

Dar refuzi să fii salvat.

Încă îți curge sângele în vene.

Intoxica(n)t.

Eu am renunțat deja la tot pentru tine,

Însă totul a fost în zadar.

Ai plecat.

Repaus / **Karen**

descrie: depresie, stimă de sine scăzută, contemplarea inexistenței, neliniște, claustrofobie. menționează: disociere, religie, paralizie în somn, insecte, explozivi, foc, termen grasofob.

Mă uit îndelung în gol. Ochii mei se blochează și rămân fixați într-un punct inexistent undeva după dulap, după pereții camerei, fără să caute vreo logică sau explicație, fără să se întrebe sau să analizeze. Doar se pierd într-un mediu secat, sticloși și țintiți spre acel nimic apăsător dinspre care nu există reflexie sau răspuns. Este nimicul absolut care se furișează după fumul de la lumânările de pe tort, după răsuflarea de după rugăciune, este acel nimic sfidător care nu are față, care nu recunoaște și nu se prezintă, nu se agită și nu face zgomot, doar tace și te bântuie, se așază lângă tine și te conduce în bucătărie. Uneori, când stau așa, inconștientă, cu corpul paralizat și ochii încremeniți, îl observ stând în fotoliu, dar nu reușesc să ajung la el fiindcă nu-mi pot controla corpul, exact ca în visele acelea cumplite. Mi-aș dori să-și scoată paltonul acela ieftin, iar eu să-mi dau seama că este doar un sentiment deghizat, uitat cândva de mine. Dar nu este așa. Inutilitatea și momentele fără perspective, lipsa de speranță și imposibilitatea de scăpare sunt toate acolo în buzunarul lui infect. Vreau să țip și să-l zgudui din teribila lui nepăsare, să-l silesc să plece pentru totdeauna. Dar el este ca o căpușă obeză, prinsă de mine cu toată puterea, cu un surâs sarcastic de șmecheraș, de profitor, de care nu am cum să scap. Mă sufocă gândul că nu mă așteaptă nimic, că mă îndrept spre ceva care nu promite, că rămân singură cu gândurile mele în aceeași cameră pentru totdeauna. Sunt niște demoni care mă tulbură și-mi șoptesc de sub pernă, de undeva din spatele capului, cât de banale și umile sunt realizările mele. Îmi amintesc unde mi-e locul și de cât de multe ori am dat-o în bară,

că nu este nevoie de mine, că sunt în plus și reprezint o mare greutate, că Pământul s-ar ușura după dispariția mea, la fel și alți oameni. Sunt niște gândaci mizerabili care mișună printre sinapsele slăbite și care ciupesc flămânzi de ici și de colo, făcându-mă să-mi trag părul în toate direcțiile pentru că doar așa pot avea impresia că le pot smulge de acolo. Strig după ajutor, dar nu iese nici un

sunet, nu mă aude nimeni; este un haos în capul meu, un fel de trafic turcesc la nivelul gândurilor, multe direcții, dar și mai multe claxonări; nu există destul spațiu, este teribil de strâmt acolo înăuntru; sunt microtunete în incinta craniului, un război cu arme și bombe, o anarhie; este ceva insuportabil, mă perturbă această furie lăuntrică și simt că am nevoie de liniște. Sunt deranjată de incapabilitatea mea. Sunt obosită și vreau să renunț. Vreau să fie tăcere. Brusc îmi dau seama că ochii mei sunt încă blocați în neant, că m-am scufundat într-un adânc obscur, lăsând cantitatea de apă colosală deasupra, părăsind lumina, aerul și mergând din nou la fund. Mă simt hipnotizată de adânc, dar ajung la suprafață chicotind cu nesiguranța. Conexiunea se face deosebit de rapid. Copilul din mine ar zice că mă joc cu focul, dar în unele momente tot ce-mi doresc, de fapt, este acel nimic desăvârșit.

intens neresimțit. / **Anais Humin**

*descrie: depersonalizare, m*arte, depresie, anxietate.*

o respirație într-un cerc vidat,
o viziune pluri-oculară de mii și mii
de priviri ațintite spre sine, spre eu.
mă depersonalizez și închid ca într-o sticlă spartă,
o lume fadă și intens resimțită și al tău apus ca un surâs
când îmi spui că exist, sunt aici, sunt eu.
când sticla se sparge și-n valuri vin frânturi de amintiri,
când aerul rămâne puțin și mă resimt as a past self
vreau să te văd ca printr-un geam, nu ca prin oglindă,
prin care tot ce e rău cu mine rămâne cu mine.
o depresie ca o supresie a imunității mele la
trecut, prezent, viitor, oameni, grupuri, spații și existențe,
la simțiri, obligații, promisiuni, uman realizate ca de la
un tu la un eu; toate mă constrâng, mă strâng într-un
locus minuscul de anxietate intensă.
un motor accelerat de un picior care nu simte acțiunea,
zgomote teribile într-o ureche de vată,
o carte care se citește singură și înghite întru-totul.
semi-plesnește-mă la realitate; în locul ăsta strâmt al
propriului meu corp, simt o tensiune acută care vine în valuri,
o insulă de anxietate înconjurată de o depresie care scapă
din matcă, și, te rog, varsă-mă în lacrimi de obituară realitate
fiindcă acum, aici, în emisfera stângă a existenței mele,
unde bate, nu mai bate — simt o moarte.

Tu ești? / **Petra Torsan**

descrie: burnout. menționează: dismorfie corporală și autovătămare.

pentru că am supărat oameni.

pentru că îmi vreau binele.

mă mut într-un film mut color

pentru că le-am zis că am greșit

vreau să mă îndrept

pe mine și spre altceva

spre un alt eu și înspre mine

mă mut într-un film mut color

ca să scap din mințile lor

și de minciunile din mintea mea

mă mut într-un film mut color

de fiecare dată când mă iau cearcănele

pe dinaintea oglinzii când fiecare unghi al corpului

e un motiv în plus să mă trag la răspundere

aloo!! m-aude cineva??

mă mut într-un film mut color!!!!

iau calendarul

mă duc dracu'!

dau cu el de tavan

trilulilu vreau să trăiesc!

cu capul de pereți — m-am săturat să muncesc!

zilnic aprind chibrite pe care mi le-nfig în ochi ca pe smochine
cuvinte despre mine
numai cu bucurie — să se știe că despre mine, numai de bine!

și da, mă mut într-un film mut color
că doar acolo n-o să mai aud
că doar acolo nu mă mai dor
doar acolo n-o să mai plouă
n-o să mă mai găsiți
n-o să mai fiu eu
eu într-un astfel de film

voi renaște

voi fi ca mierea unsă pe o felie de pâine

caldă ca apa când vrei să nu-ți mai fie rece
eu! o să vorbesc cum mă taie pe mine! capul

și o să-mi tai din inimă o bucățică
pentru fiecare bucățică care s-a desprins de mine

mă recompun — într-un film mut color mă ascund
mă adun — dintr-un film mut color mă compun.

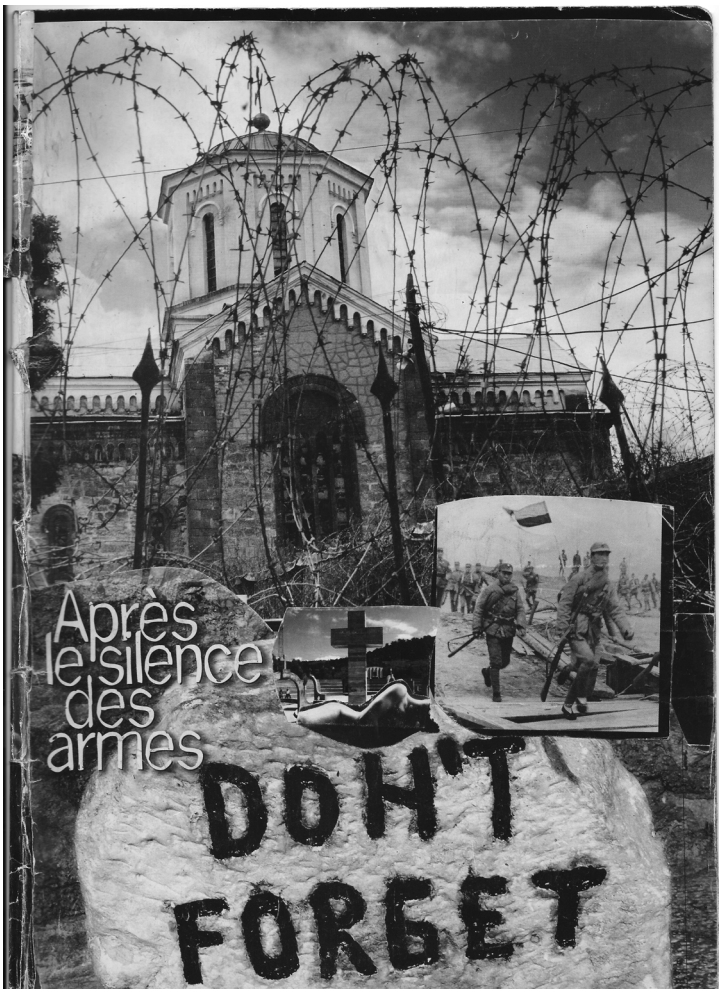
dedicație / **Raluca de Soleil**

menționează: psihiatrie, aluzie la foc.

psihologilor! psihiatrilor!

nu mă faceți să vă transform paternalismul rece

într-o cutie cu benzină aprinsă la ghena de gunoi.



Imagine COLAJ. Corpul meu este câmp de luptă.
Corpul meu este posedare, moarte și distrugere.
Corpul meu este în doliu.
Corpul meu nu este al meu (1) / **Oana Ciobanu**

Văcărescu, locul unde nu ai vrea sa fii / **Alexandra**

*descrie: su*cid, spital de psihiatrie, internare, tratament abuziv, sedare.*

Un val de haos nemărginit, tăcut și ascuțit îmi cuprinde întreaga ființă de îndată ce apar gândurile. O puzderie de inutilități ce-mi inundă sufletul cu ceață și-l face să se descompună în mii și mii de bucăți. Nu sunt întreagă, asta am știut mereu. Niciodată nu am aparținut unui loc anume, unui grup, ba chiar unei identități. Credeam că, odată ce voi înainta cu vârsta, voi fi poate un om vesel, gata să ignore orice mă face nefericită, însă... Ce se întâmplă? Tot timpul se ajunge aici. E soare și adie vântul un moment, iar apoi genunchii îmi cedează, mâinile tremură, iar inima bate cu putere, de parcă ar vrea să evadeze din această închisoare. O pasăre într-o colivie. Pixul continuă să scrie, totuși, deși nu mai e cerneală. Mă tot gândesc, știi... Cândva poate voi fi o poezie, un dulce nume pe buzele tuturor, care nu a fost, dar va fi.

Soarele arzător se asigură azi să cuprindă întreaga clinică de psihiatrie—— aproape că arde chiștoacele ce zac fără vlagă pe jos, pe scări, printre florile ofilite și chiar lângă coșul de gunoi. Sunt câteva pubele, însă cine se obosește să facă cinci pași în plus? E suficient că sunt sedați și dorm 2-32-3 ceasuri, probabil au și uitat cum să-și folosească picioarele. Câțiva dintre ei intră în jocul socializării, iar alții se distanțează și privesc în jur, urmând să-și bage capul în pământ. Mă simt, pentru prima dată, cea mai normală din mulțime, ceea ce mă face să mă întreb—ce reprezintă normalitatea pentru mine?? Prilejul perfect pentru a privi noaptea în tavan, timp în care colegele de salon se însoțesc reciproc către un tărâm cunoscut doar de ele, căci cearcănele mele nu-mi permit să le asist.

Încet și dureros, închid pleoapele și le deschid de peste câteva sute de ori, până la cinci dimineața, fir-ar să fie!! Un domn X țipă îndelung câteva minute

că suntem toți niște nebuni, urmând să fie băgat cu forța în incintă, legat de pat și sedat. Un clișeu. Un mic clișeu. Desigur, nu mai pot dormi acum, așa că te însoțesc pe tine, privindu-ți chipul obosit și ascultând, din când în când, ofurile tale.

Văcărescu, o experiență pe care nu ai vrea să o repeți.

Semnat Alexandra,

o mică dependentă care ar face orice să schimbe senzația de vid interior. Hedonistă convinsă, acuzând simptome a cinci tulburări de personalitate, predominantă fiind borderline, urmată de cea paranoidă, disociativă, histrionică și dependentă.

Rayleigh dispersion / **Vivien Fritza**

insomnie de lavandă. **/ Anais Humin**

descrie: singurătate, insomnie, panică, durere fizică.

bătăile înfundate venite dinspre tavan / covorul ca o îmbrățișare
sinistră a nopții trecute / transpirația de pe față curgând / oare sunt lacrimi /
zvâcniri abrupte ale becului / și chipul tău și *culcă-te, odată* /
nesomn și stres nocturn din februarie trecut / o viață de noapte.

timpul se prelinge pe pereții albi / durere în stomac în zona de sud-vest /
lacrimi secate pe un teren arid și singur / singur / singur /
o singurătate în mulțime / și panica unui nou minut dintr-o nouă oră
de existență ambiguă / mă cern ușor / mă discern greu.

/ R.I.

Somnul / **Cristiana Șuler**

descrie: tulburări de somn. menționează: medicație psihiatrică, spital.

Somnul meu nu mai e natural,
e fabricat din bucățele de substanțe chimice
paroxetină și lorazepam,
construit defect și nefiresc,
din felii de ieri
și frânturi de niciodată.

Somnul meu e acum fără vise.
Rareori, văd cum aleargă
pe Magheru
trăsuri sinistre trase de iepuri
gigantici—
iar pe trotuare oameni fără față—
corporatiști în cămăși incomode
din material impermeabil
care se grăbesc să intre
în gura de metrou,
ducând în spate laptopuri și hârtii,
cu creierele scăldate în algoritmi,
litere de lemn și foame.
Somnul meu nu mă lasă să dorm
și mă minte mereu că mă odihnesc.

Somnul meu nu mai e profund,
așa cum încercăm noi

să-l facem să fie.

El îmi deschide ochii uneori

pentru câteva secunde,

secunde în care alunec din nou

în realitatea camerei mele

de la etajul 7.

Realitatea mea în care miroase mereu

a mare,

a săpun și rugină,

a dulceață de căpșuni,

a putreziciune,

a spital

Blue Sunday / **Vivien Fritz**

Sinistra, nebuna realitate / **Volum8**

menționează: insultă abilitistă. descrie: depersonalizare, percepție distorsionată.

Despre cum a ține în tine tot ce simți poate să șteargă tot ce ești ca persoană până ajungi să nu te mai recunoști.

Autocritică și ură

Și umbre ce țipă injurii,

Te prind și te leagă

Și te seacă.

Te-neci cu furie,

Cuvinte risipite,

Mute

Și plângi pentru că te-apasă,

Mute!

Arăți ca un nebun,

În alb și negru—

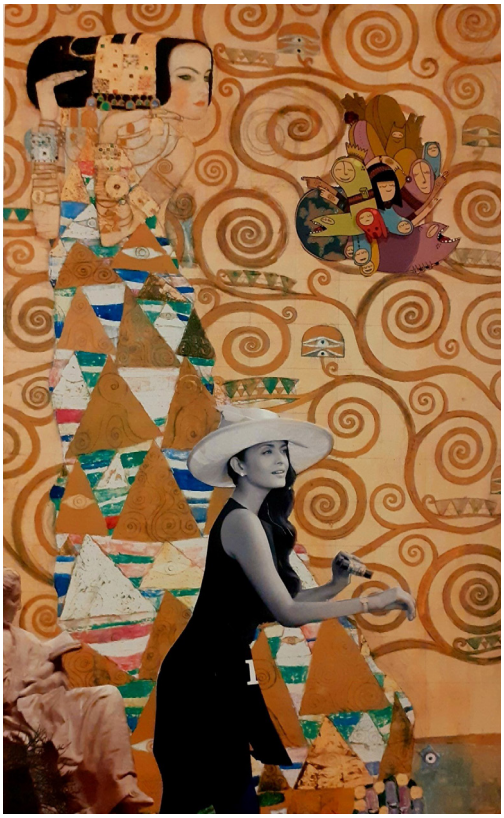
Amprenta sinistră a tot ce ai fost.

Frânt / **oana ungureanu**

stăzi nu se va întâmpla niciodată / **Cristiana Șuler**

descrie: glorificarea trecutului, fumat, escapism.

Când e prea soare să deschizi geamul
și mult prea cald ca să desfaci sticle,
Când e praf oricât l-ai șterge
și orașul zace leșinat în duminică și caniculă,
când ce-i al tău nu e al tău și doare,
când nu mai poți fi în prezent
pe parchetul prăfuit cu păr de pisică gri,
când doare și muzica,
iar oamenii nu cred,
când nu-și mai are rostul nici țigara,
căci nu mai are gust în fum,
când nu mai poți fi aici, acum
întoarce-te-ntr-o amintire.
Întoarce-te-n-tro amintire
unde-i frig și munte,
o amintire cu fragi în borcane
și pâlcuri de ciuperci portocalii
și ferigi umede și flori sălbatice,
ascunde-te
în căpiță de fân
și rămâi acolo o vreme.
Respiră
adânc și rar — Vezi? Nu doare.
N-ai să te mai întorci în Astăzi.
Dacă faci cum spun, ai să rămâi acolo



Waiting for Tomorrow to Be Better / **Oana Zamfirache**

și nici o frântură din ceea ce e acum
nu se va fi întâmplat încă.
Cu puțin noroc, nu se va întâmpla vreodată.
Privește atent cei trei copaci
din fotografie. Îți amintești? — Mama, Tata
și Copilul.
Așa credeai atunci, și îți era de ajuns.
O, Trecutule! cât te glorific…
Tu erai bun și când nu erai.
Visez să mai doară ca atunci.
Tânjesc după teama de atunci — nu era teamă,
era așteptare, și puțin frig,
atunci când focul se stingea în sobă
și radioul gemea surd
de sub plapumă
iar cuvintele din carte însemnau
cu totul altceva.
Ascunde-te bine în căpița de fân
nu-ți fie frică de păianjeni,
ei n-or să te trimită înapoi.
Dă-le să mănânce
Niște firmituri din gândurile tale
și veți deveni prieteni.
Ascunde-te bine acolo, viitorul nu te va găsi,
Îți promit.
Chiar dacă ți-ai uitat *Walkman*-ul pe cerdac
Nu-ți face griji,
tu ai muzica mereu cu tine.

Ascultă cum bate clopotul în depărtare,

Cum foșnesc brazii mai sus,

Imaginează-ți iarăși cum ar fi

să poți zbura până la dealul din față

spre cei trei copaci — Mama, Tata

și Copilul.

Rămâi acolo, fără să miști

Singura realitate e răsuflarea ta

spre cerul înghețat

și umbrele ciudate pe care le vezi

Înotând spre colțurile ochilor.

Întoarce-te în amintirea asta

și rămâi acolo.

Timpul nu va mai trece, îți promit.

Ceasul s-a așezat acolo, lângă tine.

A obosit.

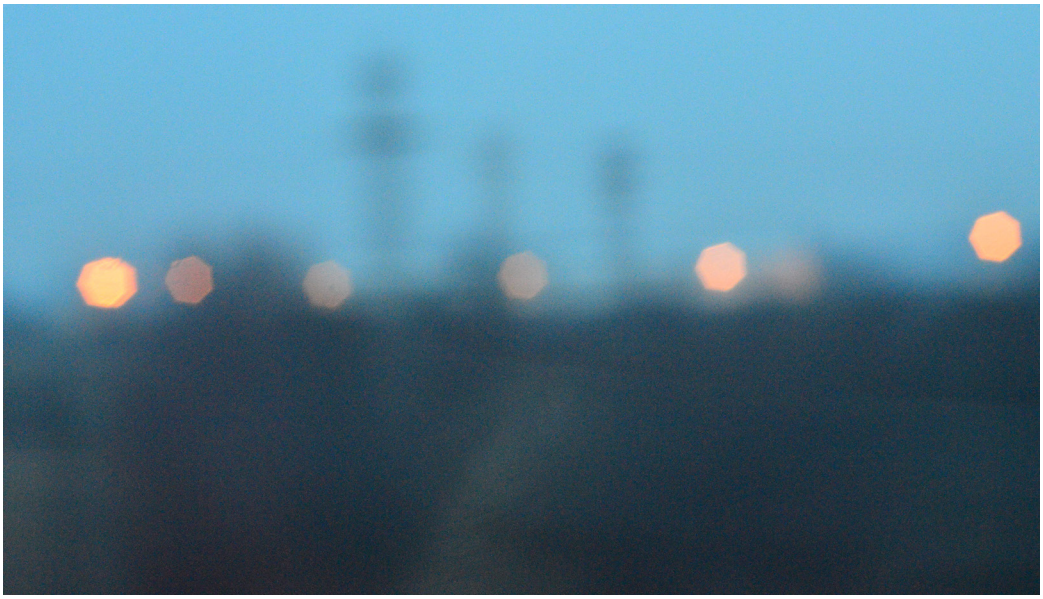
Astăzi nu se va întâmpla niciodată.

Înmormântarea la români / **Oana Giuverdea**

Noapte bună! / **Karen**

menționează: alcool, singurătate, trecerea timpului, fumat.

Când particulele de întuneric se depun pe asfaltul obosit și acoperă cu exactitate zidurile murdare, evitând ferestrele luminate, se instalează o tăcere densă înfășurând cu mult calm orașul. Ai crede că doar vântul amețit umblă rătăcit printre zonele în șantier, împreună cu mașina care curăță umezind praful de rutină de pe marginea bulevardului. Dar nu este așa. Undeva într-un apartament bucătăria respiră greu de la resturile putrede, canapeaua se chinuie cu sticlele pe jumătate pline, iar umbrele încătușate se aprind și reaprind de la televizorul dezgustat de politică. Parchetul scrijelit este pătat de lacrimi digerate de chin și mânjit de febra singurătății covârșitoare. Doar vechile casete video și revistele uzate absorb durerea uitată de timp cu miros de alcool contagios, fum și gunoi amar. În liniștea nopții strigătul secat al sufletelor poluate ajunge în neant, plămânii se grăbesc pentru o nouă încercare, însă ambiția mutilată de durere se împacă cu imposibilul și se pune la culcare.



Spre fantezia unor alte lumi / **oana ungureanu**

of love, fears and intersections *(a playlist for mental health)* / **virginia**

*descrie: borderline, bipolaritate, anxietate, depresie. menționează: su*cid.*

FRICA te prinde pe picior greșit de fiecare dată când ai nevoie de validare,
senzația de prea puțin, prea intens, prea greșit, prea repede
este pasul grăbit de a te îndepărta când ai nevoie de apropiere
și durerea acută de apropiere pentru a nu repeta greșelile trecutului.
frica este progresul mic făcut după ani de regresii emoționale și mentale,
teama de a nu fi prinsx în aceleași mecanisme și cicluri toxic-abuzive.
graba de a avea o rezoluție înainte de a avea o discuție
strigătul anonim de ajutor și sprijinul cerut direct, gâtuit, șoptit
VOCEA topită care spune STOP!!! Nu mai vreau până să acționeze
anticiparea abandonului și a refuzului oricând și oricum
durerea de a nu fi pe deplin văzutx, înțeleși, alese.
Playlistul creat pentru gestionarea sănătății mentale
când apăsarea nu mai lasă loc nici de strigăt
Crima de a visa și spera la un altfel de scenariu înainte de evaluarea situației
Curiozitatea naivă de a explora teritorii necunoscute care se lasă cu blocaje
însemnele pe corp care marchează adevăruri prea puțin rostite.
Lupta permanentă cu tine de a te conecta emoțional cu alțx
pentru a înțelege mai bine realitatea propriilor stări
curajul de a spune ce simți știind care vor fi consecințele
pauza de respirație dintre reactivarea unor triggere și reacție;
vorbele rămase în aer după o despărțire și cele nerostite înainte de ea.

Timpul de gândire până la abandon de sine și lacrimile care udă perna în loc de un orgasm vindecător.

Acțiunea impulsivă pentru a evita orice confruntare emoțională,

Singurătatea muncii emoționale cu sinele rănit,

Amânarea confruntării cu trecutul și viitorul, ocolirea prezentului.

IUBIREA este senzația plăcută de duminică dimineață când ai energie să fii funcțională pe deplin și-ți mai rămâne să dai și persoanei iubite,

Năsucurile umede care își așteaptă dimineața, la răsărit, mângâielile,

Senzația ciudată, plăcută, stabilă de acum e mai liniște, pace, ceva mai bine.

Declarația cu biscuiți și arahide la pachet a celui mai lipicios copil iubăreț

Muzica parțial împărtășită din playlistul de vindecare,

Dorința unui corp în vindecare de a pune în valoare și în confort corpul persoanei iubite la care nu ajunge fizic.

Dorința de a explora alte corpuri, relații, interese pentru acel om care-ți face viața mai bună zi de zi, pas cu pas.

Pasiunea unui nou început romantic, senzual, intelectual.

Nășirea și îngrijirea demonilor și a monștrilor interiori,

și acceptarea cu de toate a bestiilor blănoase din viața ta.

Visul matinal Astăzi îți dau tot ce ai nevoie pentru ca și viața ta să fie un strop mai bună măcar.

Un te iubesc simplu, cristalin, mai pătrunzător ca depresia care-ți dă fiori în tot corpul de fiecare dată când îl auzi.

Acea durere surdă, dar plăcută, pe care nu vrei să o pierzi după o ruptură doar ca să nu pierzi cu ea și persoana iubită.

C. is LOVE, T.M. is LOVE.

Efortul zilnic de a fi un om mai bun, etic și responsabil cu propria vindecare pentru a putea contribui (împreună) la o lume mai justă.

Acel vis erotic care îți electrizează tot corpul și-ți amintește cine ești.

Acele irizații familiare care anunță liniștea de după furtună.

Acea liniște născută din dorința de a oferi și din bucuria de a primi.

Inspirația pentru un nou limbaj de comunicare, mai creativ, mai inclusiv, mai simplu dar la fel de puternic ca o vijelie primăvara.

IUBIREA PUR ȘI SIMPLU ESTE, vine, se simte și se așază în tot corpul energie blândă, creativă, pe care te poți baza când este acolo.

Visul unui nou început de iubire de sine, de regăsire, speranță și tihnă.

O întrebare dificilă despre traumă cu care stai câteva zile până îți cuprinde tot trupul.

Iubirea este pătrunzătoare, subversivă precum corpurile noastre traumatizate care urlă că vor schimbare sistemică.

Sentimentul nespus despre un viitor incert în care anxietatea nu-și găsește rostul.

Nevoia nerostită și neîmplinită din spatele spiralei suicidare.

Răspunsul implicit pentru o viață plină de întrebări fără răspunsuri.

IUBIREA EȘTI TU, în visul împlinit al copilăriei și speranța uitată a tinereții

Sentimentul de **ACASĂ** (re)găsit după ani de căutări de sine.

2 matei / **Matei Maxim**

descrie: disociere.

Dacă într-o zi chiar am să mă întâlnesc cu mine, am să-mi spun despre toate lucrurile pe care le trăiesc, pentru prima dată fără să-mi fie teamă că voi fi înțeles greșit. În sfârșit voi fi găsit pe cineva care vorbește aceeași limbă. Sau, mai probabil, voi spune ceva foarte important într-un mod foarte vag și mă voi încăpățâna să nu adaug nici o clarificare. Voi avea pretenția să fiu înțeles cu precizie și în totalitate. Celălalt, oricât de mine ar fi, nu va avea cum să îmi citească gândurile sau să spună în mod convingător cât de bine m-a înțeles. Și oricum ambii matei vor fi prea intimidanți și ambii prea ușor de intimidat ca să se apropie suficient. Un mateu va fi nesigur într-un moment nepotrivit și va crede că celălalt mateu vrea să fie lăsat în pace. Se va îndepărta, ceea ce îl va face pe celălalt mateu să creadă că primul mateu nu îl suportă și va rămâne prea nesigur ca să mai încerce. Vom pleca amândoi frustrați că lumea e rece și nu ne înțelege.

Hanging around / **Vivien Fritz**

Execut o pedeapsă într-un spital de tip penitenciar și nu mi-e clar de ce / **Marian Rughinis**

*descrie: instituționalizare, spitale de psihiatrie, restricționarea drepturilor și a libertăților, încarcerare, izolare forțată, confiscarea obiectelor personale, fluide corporale, disperare, umil*re, batjocură, abuz fizic, t*rtură, abuz al cadrelor medicale, inj*ctare forțată, legare, p*liție, ignoranța autorităților, vătămare corporală, gânduri suicidare, greva foamei, îmbolnăvire.*

Mai mult ca sigur ăsta va fi ultimul meu articol, căci nu voi mai avea acces la *smartphone*. De trei zile sunt închis într-o celulă la Spitalul de psihiatrie și măsuri de siguranță Săpoca — județul Buzău. Celula e încuiată pe exterior și am contact doar când personalul vine să-mi aducă mâncarea și medicamentele. Sunt izolat și când privesc în dreapta, văd trei geamuri imense cu gratii. Clădirea se află la parter.

Când am ajuns aici, miercuri, mi s-au întocmit de către o asistentă niște formalități pe genunchi, nu am fost consultat, nu mi s-a făcut anamneza. Mi s-au confiscat hainele (până și chiloții) și produsele de igienă, rămânându-mi doar un săpun și o perie și o pastă de dinți. Plâng adesea dar nu mă aude nimeni. Iar când sunt auzit, cadrele medicale râd de mine și mă îngână a bătaie de joc. Mâncarea e infectă, numai când deschid caserola de poliester mi se face rău, vomit de câteva ori în gol și mă feresc de ea.

Țin să reamintesc că mă fac vinovat de crima de a-i fi trimis câteva *sms*-uri unuia care are titulatura de medic și care m-a legat de mâini și de picioare 19 ore, timp în care am suferit de sete, nu mă puteam mișca, nu mă puteam scărpina, m-am căcat și pișat pe mine. Pe timpul respectivei internări la Spitalul de psihiatrie Mihai Eminescu din Brașov, eram lovit, târât până la salon pentru a

mi se aplica injecții sedative puternic dureroase împotriva voinței mele și legat în repetate rânduri, deși legea 487/2002 arată că această măsură inumană nu poate fi luată pentru a pedepsi pe cineva.

M-am adresat pe cale legală împotriva lor, dar polițista N. M., comisar la investigații criminale din cadrul IPJ Covasna și procurorii I. N. C., B. A. și F. M. au încercat prin toate mijloacele posibile să-mi claseze dosarul. M-am judecat cu ei aproape 2 ani, timp în care n-am rezolvat nimic, B. N. C. îmi spunea să nu mă mai gândesc la trecut că ce a fost a fost și să-mi văd de ale mele.

Drept urmare, i-am trimis medicului câteva *sms*-uri și am fost judecat și găsit vinovat pentru infracțiunea de hărțuire. Încerc să-mi imaginez cât tupeu au unii, care după ce supun oameni la tratamente inumane, mai au curajul să se dea parte vătămată și să ceară judecarea celui care a făcut asta.

Codul penal, prevede la art. 208 (2) pedeapsa între o lună și trei luni pentru fapta pe care am săvârșit-o eu, cu deplină justificare. Mulți mi-au spus că dacă ei ar fi pățit ce am pățit eu, nu s-ar fi rezumat doar la câteva *sms*-uri inofensive. Același Cod penal, prevede pentru infracțiunile de supunere la rele tratamente, lipsire de libertate în mod ilegal, lovire, furt, abuz în serviciu, tortură, pedepse cumulate cu peste 10 ani de închisoare — fapte săvârșite de "medicul" S. T. și alți complici din respectiva instituție sanitară.

Azi am aflat că pot sta fie 3 luni, fie 6 luni, fie 12 luni, fie mai mult. Iar dacă *fac pe nebunul*, pot sta mult și bine, până o să mă îngenuncheze definitiv, până voi ieși legumă de aici.

Eu unul m-am săturat de mizeria asta. Intru în greva foamei și sper să capăt vreo boală sau vreo infecție la rinichi sau plămâni ca să mor odată pentru totdeauna, să știu că am pace și liniște veșnică.

Nu am nevoie de ajutor din partea lui Dumnezeu, am nevoie de ajutor din partea oamenilor.

8 mai 2021

Untitled1 / **Gabri Roșca**

vii în iad sau morți în iad / **Raluca de Soleil**

*descrie: uc*dere, sanism, halucinații auditive, spital psihiatric, internare, închisoare, epurare, schizofrenie, vătămare corporală. menționează: greva foamei.*

o mână imposibilă. ai jucat-o cât ai putut de bine.

omul înțesat în schizofrenie nu e pericol,

schizofrenia nu e rușine, îți aud vocea—

și eu aud voci care nu (mai) sunt.

m-am uitat prin pozele tale pentru prima dată

și ți-am plâns libertatea.

ți-am scanat ochii pentru semne de

internare; închisoare; epurare;

ți-am simțit frica și mă-ntreb

cum îmi permit să-ți folosesc ultimele suflări

pentru inspirație?

ți-am pus cenușa la copacul speranței—

frunzele arse

pământul invadat

rădăcinile devorate.

am crezut în viață nouă.

mi-am imaginat patru sute de-ai noștri,

cu brațele deschise, cuprinzându-ne

de la prima la ultima suferință,

sărbătorindu-ți învierea.

psihiatrii, asistente medicali, infirmieri,

polițiști, procurori, judecători—

fețele lor scobite în noi cu bisturiul

fără analgezice, fără calmante,

calmează-te,

privat de libertate, contenționat mecanic,

calmează-te,

lumina la finalul tunelului,

calmează-te

cu drepturile,

etica, înregistrările,

scrisul,

greva foamei, responsabilizările.

numără.

câte tentacule are crima unui psihiatru?

câte brațe are justiția și de ce stau

toate încrucișate?

împreună au reușit.

împreună au forțat

patru scânduri

pe geamul spitalului.

Imagine: COLAJ. Corpul meu este câmp de luptă. Corpul meu este posedare, moarte și distrugere. Corpul meu este în doliu. Corpul meu nu este al meu (3) / **Oana Ciobanu**

M. / oana ungureanu

*menționează: m*arte, injustiție, instituționalizare, arme.*

unu.

atunci când nu vei mai avea putere să lupți

vom fi acolo și vom lupta pentru tine

și mai înainte

vom fi acolo și vom lupta cu tine.

lupta ta e și lupta mea lupta sa lupta noastră

doi.

nedreptate.

furie și doliu și răzbunare

dreptate

și justiție

dar ce dreptate și justiție putem face

când tu nu ești aici să o vezi

să te bucuri de ea

să simți ușurarea de a fi eliberat

să simțit alinarea.

trei.

nimeni nu vrea un martir.

aș vrea să fii în viață, nu un martir.

martirii nu mai sunt aici să lupte cu noi

martirii nu mai sunt aici să își ridice vocea,

să își spună oful.

patru.

noi vom fi vocea ta

vom fi sabia ta

vom lupta pentru

dreptatea pe care o

sperai posibilă

vom lupta pentru tine.

Zebra Finch / **Vivien Fritz**

Memorie Implicită / **Oana Giuverdea**

descrie: abandon, furie, tristețe, frică, neglijență părintească.

M-am uitat acum câteva săptămâni la un *workshop* condus de doctorul Gabor Maté și, la un moment dat, a făcut un exercițiu de compasiune cu participanții, pe care l-am încercat. De atunci îl fac mereu când mă supăr, enervez, sunt *trigger*uită sau mintea îmi e bombardată cu anxietate și nu pot să mă concentrez pe sarcini simple. Sunt 5 întrebări la care trebuie să răspund cât pot de sincer și la final să găsesc o concluzie compasională.

Situație

Am rugat un prieten să mă ajute să mă mut și, în ziua cu mutatul, mi-a lăsat cutiile și valizele la scară; nu m-a ajutat sa le urc cele 6 etaje și încă sunt supărată.

Întrebări

1. **Ce s-a întâmplat? (într-o propoziție scurtă)**
   Un prieten m-a lăsat baltă în mijlocul unei situații.

2. **Care a fost reacția emoțională? Ce am simțit? (cel puțin 3 sentimente din imagine)**
   Furie, frică de abandon și tristețe.

3. **Care este interpretarea situației? (o frază)**
   Prietenului meu nu-i păsa de mine, m-a abandonat când aveam nevoie de el pentru că nu merit ajutorul lui, nu mă iubește și vrea să mă

pedepsească.

4. **Gândește-te la cel puțin 5 alte posibilități de interpretare ale situației, total diferite de a ta. Dacă nu-ți vin în minte 5 motive, cere ajutorul unui prieten.**
   • Prietenul meu se grăbea să fie într-un alt loc;
   • Nu era parcat într-o zona legală și nu știa unde poate parca în zonă;
   • Poate era deja obosit de la încărcat și descărcat din mașină și n-a vrut să-și mai rupă spatele pe scări;
   • S-a simțit trist din cauză că m-am mutat, n-a știut să-și gestioneze emoțiile și a simțit nevoia să fie singur;
   • Poate că, pur și simplu, n-a avut chef să muncească așa de mult duminica ținând cont că are un job destul de solicitant fizic.

5. **Gândește-te când te-ai simțit așa prima oară în viața ta, o situație emoțională similară din perioada copilăriei.**
   Cand aveam 7 ani, la partaj, taică-miu a luat măsuța de cafea pe care eu o foloseam ca și birou de făcut temele.

Concluzie

Cândva în copilărie am învățat că cei care mă iubesc mă pedepsesc fără motiv. Pentru că nu am fost consolată de un adult empatic în acel moment, de fiecare dată când mă simt abandonată, acel *pattern* de emoții se activează instant și nu lasă loc altor judecăți. De asemenea, frica de a spune ce gândesc: tot atunci am învățat că dacă îmi ascult intuiția și cer o explicație e posibil să pornesc o altă ceartă/dramă.

Compasiune

- **Mesaj pentru copilul din mine:**

  Dragă Oana mică, tu nu ar fi trebuit să treci prin asta. Ceea ce ți s-a întâmplat a fost total greșit și a fost normal să nu ai curaj să ceri explicații părinților tăi. Totul era deja foarte tensionat și abuziv în jurul tău. Te-ai protejat foarte bine ținând cont de vârsta pe care o aveai. În plus, nimeni nu te-a învățat cum să-ți gestionezi emoțiile, tristețea a fost așa de mare incat a trebuit sa te inchizi in tine ca sa treci cu bine peste și să te protejezi. Nu a fost nici un adult disponibil în jurul tău care să te ajute, să empatizeze cu tine și să-ți ofere sprijin/ajutor. Îmi pare așa de rău. Dar eu sunt acum cu tine, eu știu ce s-a intamplat, am fost acolo. Cu mine ești în siguranță, poți să simți emoțiile alea. Îți ofer spațiul și timpul necesar să le simți să le eliberezi.

  Dragă Oana mică, te iubesc necondiționat.

- **Unde se simt emoțiile în corp?**

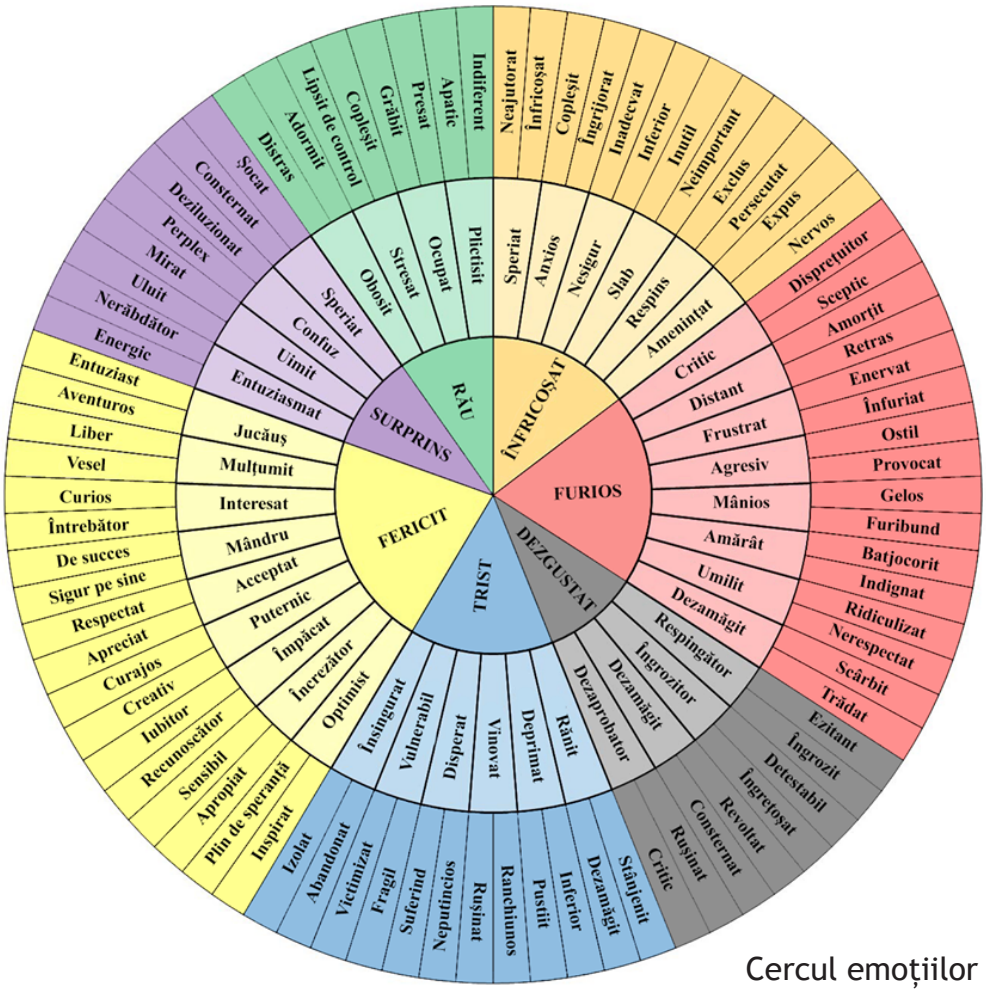
  Simt un nod în stomac, presiune pe piept, sufocare din gât. Îmi iau 5-10 minute să stau cu emoțiile și senzațiile din corp.

- **Mesaj pentru adultul din mine:**Dragă adult Oana, ceea ce ți s-a întâmplat când erai mică e total greșit și nedrept. Și nu, nu ai fost în siguranță. Dar acum nu mai ești mică, acum ești un adult responsabil pentru binele tău. Acum poți alege sa fii în siguranță și poți alege să ceri explicații oricând simți nevoia. Acum poți să-ți exprimi și să simți emoțiile. Și pentru că ești și te simți în siguranță, acum poți deveni

adultul martor plin de iubire, empatie și compasiune de care Oana mică ar fi avut nevoie ca să treacă peste situația respectivă. Tu poți să alegi să fi în controlul vieții tale de adult, să fii prezentă, astfel încât situații din trecut să nu te mai afecteze.

Exercițiu de grounding

- Trag aer în piept, adânc și lung, de 5 ori.
- Mă uit în jurul meu și numesc 5 obiecte albastre pe care le văd.
- Descriu cum mi se simt mâinile și picioarele.
- Fac ceva doar pentru mine azi, ceva care îmi aduce liniște și bucurie.



Cercul emoțiilor

Despre artiste, artistx și artiști

Nu toate persoanele care au creat pentru această zină și-au dorit să publice o biografie, însă aici puteți găsi informații despre o parte dintre acestea.

Alexandra

Îmi găsesc alinarea în mâncare, mă interiorizez atunci când doare… Timpul trece diferit când scriu, nu vreau să beau sau să mai fiu
.
.
.

aici.

facebook /i8765

Anais Humin

Anais Humin este pseudonimul unei masterande din cadrul Facultății de Limbi Străine. Scrie academic sau poetic despre stări interioare intense, despre (de) personalizarea depresiei la intersecția cu anxietatea, despre fluxul conștiinței când e fisurat de traumă. Își găsește momentan terapia în cuvintele Virginiei Woolf, citite lângă un motan portocaliu.

Beatrice Plescan

Sunt o fată care a avut probleme de comunicare de mică și dereglări emoționale, dar prin artă a găsit antidotul pentru a se vindeca. Prin teatru am învățat să-mi controlez emoțiile nărăvașe și gesturile parazite, prin muzică am învățat să empatizez cu cei de lângă mine, simțind frecvențele nebăgate în seamă, prin fotografie am descoperit importanța detaliilor și conștientizarea fiecărui element, iar prin poezie mi-am exteriorizat gândurile îngropate

în minte, transformându-le într-o compoziție în care se pot regasi și alte persoane. Sunt o idealistă care se hrănește din frumusețea darurilor oferite de artă.

instagram @betty_plescan & facebook /bety.plescan

Daria-Mihaela Pană

O oportunistă queer ce scrie pentru a evita inevitabilul.

instagram @_daria.mihaella & linktr.ee /_daria.mihaella

Flavius Sindie

Iubitorx și părintx de plăntuțe, neurodivergentx & mad, queer șiii poetx, ceva p-acolo.

instagram @flavexine

Gabri Roșca

Gabri Roșca este din Timișoara și a ales să reprezinte printr-o serie de desene lungul proces de vindecare și transformare în fața episoadelor depresive pe care le-a experimentat continuu de-a lungul anilor. Originile traumei și reîntoarcerea la perioada copilăriei, iar apoi la o versiune încă prea puțin înțeleasă de adult ce își procesează toate variantele de a fi de până acum pentru a răzbate la lumină când mâinile încă alunecă și încă cer trecutului explicații neclare și nescrise prin lungi drumuri cu autobuze și uneori și metrouri, departe de casă, sunt printre subiectele cele mai importante pe care le abordează adesea.

instagram @iela.zuitat

Jolene

Despre mine nu ar fi multe de spus. Ambiția mă poartă în literatură și în tot ceea ce fac. Urmez calea poeziei de aproape 8 ani, folosindu-mă de cuvinte pentru a face față depresiei și anxietății cu care mă confrunt. Am publicat poezii în zine fem, EgoPHobia și Jurnalul de Sâmbătă.

instagram @jolenepoetry

Maria Martelli

Maria Martelli scrie și cercetează înspre o lume antispeciistă, queer, feministă și post-capitalistă. Face parte din echipa just wondering (unde co-produce eseuri animate) și din cea a podcastului de științe sociale contrasens.

Marian Rughiniș (1986 – 2021)

Marian este o persoană din comunitatea mad și din grupul persoanelor nedreptățite de sistemul psihiatric — un supraviețuitor al psihiatriei până la capăt, ucis de sistemul injust. Este autorul cărții intitulate "De vorbă cu schizofrenia: Confesiunile unei persoane diagnosticată cu schizofrenie" pe care a publicat-o în 2019.

Miruna Andreea Icleanu

Nimic despre mine nu este mai relevant decât că sunt un om de artă.

instagram @mirunaandreeaicleanu

Nicoleta Pupeză

Numele meu este Nicoleta, am 28 de ani și sunt medic rezident. În copilărie, noțiunile de depresie și de anxietate nu existau — la țară lumea le privea ca fiind ceva vag, asociat cu o slăbiciune a spiritului și a credinței. Lucrurile au devenit mai clare în facultate când am avut primul episod depresiv (autodiagnosticat),

iar anxietatea era la ordinea zilei, mai ales în sesiuni.

După moartea fratelui meu, lucrurile însă s-au agravat. După numeroase ore de terapie la psiholog, urmate de terapii alternative, am înțeles că în spatele stărilor mele e trauma din copilărie. În prezent mi-am luat suferința în propriile mâini și încerc să-mi creez spațiu în viața mea să o exprim. Poeziile, mini-basmele și colajele mă ajută cel mai mult. Nu e un proces ușor, am nevoie de autocompasiune zilnic, însă e un proces care merită și sunt optimistă :)

instagram @nicoletanarcisapupeza & facebook /nicoleta.narcisa

Oana Ciobanu

Oana Ciobanu, 36 de ani, n. Galati, punkistă, feministă, queer, scrie despre muzică, scrie terapeutic, scrie pentru că tăcerea nu mai ajută, apropriază, sondează, și caută constant moduri de manifestare pentru a-și revendica corpul, sufletul, povestea.

Oana Giuverdea

Oana Giuverdea este un multiartist, factotum și un adult supraviețuitor al traumelor din copilărie.

instagram @oanartist

oana ungureanu

Visează la o lume utopică și luptă pentru feminism queer intersecțional anti-capitalist, și pentru orice înseamnă solidaritate și vindecare colectivă. E o persoană empatică, aventuroasă și curioasă, interesată de științe sociale, sănătate mentală și artă politică, dar și de jocuri video, vrăjitorie, plante și pisici. Cercetează, organizează și crează când apucă, folosindu-se de acestea ca metode de a cunoaște și înțelege lumea din jur și pe sine, precum și pentru a revendica și transforma.

instagram @oanaaungureanu & linktr.ee /oana.ungureanu

Oana Zamfirache

Oana Zamfirache este editoare și traducătoare. A tradus Anita Desai, Toni Morrison, Alan Watts, Nicola Barker, Olivia Laing. A coordonat două antologii, "EA. Perspective feministe asupra societății românești" și "Corupția ucide?" la Curtea Veche Publishing.

Paul Golban

Absolvent de filologie. Interesat de literatura pentru copii, de literatura scandinavă și de traduceri literare. Ador orice înseamnă colaj și sper să mă dezvolt și în plan artistic.

Pâiny

Pâiny este o persoană non-binară, bisexuală, grasă, care trăiește cu depresie, anxietate și alte boli cronice. În prezent ține Clubul de lectură Gender Talk și administrează pagina de facebook "Corpuri cu greutate".

instagram @painy.jpg

Petra Torsan

Nu știu ce a vrut să zică autorul, dar știu sigur ce a(m) simțit.

instagram @petratorsan

Raluca de Soleil

Puțin cât poate, face către artă interdisciplinară, integrarea traumelor și dezvățarea ideologiilor oprimante care împiedică revoluția. Se agață de borderline, complex-ptsd, autism și adhd pentru că etichetele o ajută. Dar mulțumește, în primul rând, muzicii. Este autoarea volumului "Adulthood is a lifelong conversation about what we used to do as kids."

instagram @raluca_de_soleil & facebook /ralucades

Toby Klinger

Toby Klinger este o make-up artist profesionistă, artistă multimedia, scriitoare și activistă care își împarte timpul între București și New York.

Vivien Fritz

instagram @nei.veev

Volum8

Volum8 a apărut din necesitatea de exprimare și are scopul să reprezinte pe oricine se regăsește printre rândurile lui, sau să facă măcar o persoană să se simtă mai puțin singură în propriile sentimente. E felul meu de-a zice 'nu te cunosc dar îți garantez că nu ești singur și orice simți e valid si important <3

instagram @v.o.l.u.m.8