

# El Jardí de Anarquia

[www.acracia.tk](http://www.acracia.tk)

Número 6, edició autogestionada



Novembre de 2005



Las horas del ojo han pasado ya.  
En la iluminada esfera negra  
cifras blancas de una nueva luna...  
!Uno, dos, tres, cuatro, cinco, seis!  
Respiro y no logro dormir.

Llega entonces la mañana,  
diciéndome: "Eso era la noche"

**Robert Lowell**

## Editorial

# Podem canviar el sistema?

### Anti-sistema i Alter-sistema

El diàleg és autoconeixement. Així és, parlant arribem a descobrir si el que pensem és correcte o bé si es pot millorar la nostra tesi. Però cal anar en compte, és necessari no voler convèncer al nostre interlocutor, sinó de fer-lo comprendre, però també hem de restar oberts a possibles canvis en els nostres lleis i paradigmes arran d'una conversa reveladora. El que és clar, és que l'intercanvi d'idees fa replantejar-nos les postures que hem adoptat al llarg de la vida en determinats aspectes, així en el moment en que se'ns interposa una opinió contrària a la nostra no podem fer res més que rebatre-la i anar superant les diferències entre els emissors i receptors, de manera que poguem arribar a una conclusió conjunta. Personalment, crec que si no s'arriba a cap concordança el diàleg ha fracassat en gran part, els dos (o més) individus tornen a casa amb unes idees pròpies més sòlides però potser sense haver-les enriquit o transformat (pel que a mi respecta, crec que sempre se'n pot treure profit). Es per això que després entaular converses interminables sobre la possibilitat de canviar el món i de no arribar a una entesa concreta amb tots els involucrats, ha sorgit la necessitat en el meu interior d'expressar les possibilitats (des del punt de vista personal) reals que hi ha d'una revolució, entesa com a canvi radical d'una determinada estructura. Així la tesi que intentaré demostrar és:

***El món es pot transformar sempre que els seus habitants tinguin la voluntat de fer-ho.***

Anem a definir primer el que entenem per *sistema*. Segons el meu diccionari, vindria a ser: "El tot d'una qüestió, les parts de la qual estan coordinades segons unes lleis, que contribueixen a un determinat objecte i al seu desenvolupament". Així, traslladant aquesta descripció a la nostra societat, podem traduir que: "Totes les persones que intervenen en qualsevol aspecte de la producció de productes o serveis consumibles, ja sigui directament en la manufacturació, transport o el consum, o bé indirectament dirigint-ne l'elaboració o sent-ne beneficiari en algun aspecte. Això si ens referim al sistema econòmic, però com que actualment la fusió entre econòmic o polític s'ha fet tan evident, podem parlar que el sistema *politico-econòmic* és: "Totes les persones i institucions (públiques o privades), que intervenen en l'actual procés de regulació social i de producció material. Tant si aquesta intervenció és directa o se'n rep un benefici indirecte, tant si es produeix com si es consumeix, tant si es mana com si s'obeeix sense reflexió, tant aquell que ajuda a la continuïtat, com el que es mostra

*indiferent al pas de l'home per la Terra, tant aquell que és conscient de la nostra situació i no passa a l'acció, com aquell que diu ajudar i tan sols pretén perpetuar el sistema." Algú s'escapa d'aquesta implacable definició? Qui no cau en la desesperació en conèixer el seu grau de col.laboració amb el sistema?*

I davant aquesta situació, només ens manca lluitar, perquè com hem dit abans, el sistema són tots, tothom en forma part i tothom té un grau de responsabilitat i possibilitats per canviar, si més no, el seu entorn. Remetent-nos al principi d'aquest petit assaig destaco la importància del diàleg per a poder tirar endavant la lluita, doncs és essencial que cada una de les persones del sistema pugui i vulgui tirar endavant la lluita o el canvi que ens ocupa. Parlem doncs, dialoguem, arribem a conclusions i posem-les en pràctica. Aprofitem els coneixements del veí i emprenguem junts el camí cap a l'homologos, un homologos que tal i com defensava Plató, neix d'un diàleg socràtic, on tothom està en la mateixa situació (el conegut jo només sé que no sé res). Així doncs, i només tenint en compte la igualtat entre persones podrem arribar a l'acord, i de l'acord a l'objectiu només hi ha la lluita. I aquesta lluita, reforçada per l'aval que representa aquest homologos, serà més forta que mai, doncs qui té la veritat lluita fins al final, doncs la lluita per a la veritat és la lluita per a llibertat, ja que quan l'home és coneixedor de totes les coses pot decidir lliurement.

*“Criticamos a toda  
sociedad en que la gente  
sea pasiva”*

**Daniel Cohn-Bendit.** *activista francoalemany i un dels  
dirigents del Maig del 68*

## **Subscripció al Jardí de l'Anarquia**

Subscriu-te a la nostra llista d'e-mail i rebràs mensualment la revista de forma gratuïta a la teva direcció de correu electrònic, nomès cal que ens ho diguis a través de l'adreça:

[llibreriallibertaria1984@hotmail.com](mailto:llibreriallibertaria1984@hotmail.com)

# La notícia extraordinària

*Realment coneixem el nostre món? O només en rebem el pàlid reflex que ens ve donat pels mitjans tradicionals de comunicació? Notícies que no apareix normalment a la ràdio, televisió, etc..., o que són víctimes de la desinformació dels mitjans.*

## **La Cimera Euromediterrània.**

Un cop més, en una reunió on la massa no té veu ni vot, es decidirà quins són els passos a seguir en els propers anys per assegurar i reforçar el sistema neoliberal a nivell del Mediterrani. La conferència Barcelona+10, que reunirà els dies 27 i 28 de novembre els caps d'Estat i de Govern dels països del Mediterrani per reimpulsar l'activitat de l'Associació Euromediterrània i prosseguir els objectius continguts en la "Declaració de Barcelona" al cap de deu anys del seu llançament, englobarà principalment tres blocs: reformes, seguretat i migracions. Les reformes van encaminades a superar els obstacles que queden per la creació d'una àrea de lliure comerç prevista de cara el 2010. Amb una posició clarament capitalista, volen crear "zona de seguretat i prosperitat compartides" i fer del Mediterrani "un àmbit de diàleg, intercanvi i cooperació que garanteixi la pau, l'estabilitat i la prosperitat". És a dir, estendre a tot el Mediterrani el que ja es dona a Europa, l'hegemonia del capital per davant de la qüestió social o mediambiental. Sota l'embolcall de les bones intencions, els estats de la Unió Europea que formen part de l'Associació Euromediterrània (AE) desenvolupen un procés de dominació neocolonial sobre els països del sud i de l'est del Mediterrani, a través de la creació de les Zones de Lliure Comerç Euromediterrànies, de l'aplicació de les receptes del neoliberalisme (com a expressió del capitalisme d'aquesta època) i del xantatge del deute.

Les conseqüències de tot això són clares i immediates; atur massiu i precarietat, pèrdua de drets socials i ciutadans, augment de la pobresa i de les desigualtats, fam i malalties, imposició de greus reculades en els sistemes de seguretat social, la privatització d'empreses i serveis públics, facilitació de les deslocalitzacions, aplicació de lleis regressives en matèria d'ocupació i de drets laborals i socials i un llarg etcètera. Aquestes xacres han colpejat les condicions de vida i treball de la classe treballadora, de la pagesia, de joves i dones de tota la regió Mediterrània, amb una intensitat especial als països de les seves riberes Sud i Oriental. Un dels altres problemes és el bloqueig del desenvolupament sostenible dels països del sud i de l'est del Mediterrani, a través del saqueig dels seus recursos i

riqueses, l'ús parcial dels fons MEDA de suport als programes d'ajustament estructural imposats per l'FMI i el BM, la utilització perversa dels mecanismes generadors de deute (Fons d'Ajuda al Desenvolupament/FAD i Companyia Espanyola d'Assegurances de Crèdit a l'Exportació/CESCE), l'adquisició a baix cost per part de la banca i les multinacionals europees de les empreses privatitzades o el lliurament del camp a la voracitat de les multinacionals "agroindustrials" que ha desplaçat sectors de la pagesia de les seves terres, factors que comporten un alteració dels equilibris de l'ecosistema a la zona.

Per altra banda, aquesta cimera comptarà amb la presència de líders estatals implicats en els actuals conflictes armats, com el cas d'Ariel Sharon, o com el mateix estat espanyol, amb presència militar a l'Afganistan. Estem convençuts que cap membre de l'AE demanarà la fi de les hostilitats al poble palestí, iraquí o afganès, i que en aquesta reunió, més que reduir els conflictes els augmenta, perquè sinó s'estaria posant en marxa l'exèrcit propi de la UE? Tampoc solucionarà els problemes dels règims repressius, dictatorials o pseudodemocràtics de la regió, des de Mohamed VI a Sharon, passant per El Assad, Mubarak, Ben Alí i Buteflika (el govern del qual manté encara l'estat de guerra a Algèria), sinó que al contrari, tals dictadors estan invitats a la cimera.

## **Agenda dels dies 26 i 27 de novembre:**

- Dissabte dia 26 a les 12:00 del migdia / Lloc :Pç Universitat
  - Bicicletada Pro-Palestina
- Dissabte dia 26 a les 18:00 de la tarda / Lloc :CCCB
  - Conferències i debats al voltant de la Cimera
- Diumenge dia 27 a les 12:00 del migdia / Lloc : Pç Catalunya
  - Manifestació ContraCimera fins a Pla de Palau
- Diumenge dia 27 a les 15:00 de la tarda / Lloc: Ciutadella / Parlament
  - Construcció de txaboles davant el Parlament i dinar.
- Diumenge dia 27 a les 16:00 de la tarda / Lloc: Ciutadella
  - Manifestació cap a la Cimera-Fortalesa BCN+10  
fins al Forum de les Cultures



Davant d'aquesta situació, els moviments socials han exigint:

1.- La refundació del projecte de cooperació entre els països i pobles del Mediterrani sobre bases justes, igualitàries, democràtiques i solidàries, després de constatar el fracàs de l'Associació Euromediterrània.

2.- La realització d'auditories integrals i participatives del deute dels països del sud i est del Mediterrani, per tal d'evidenciar-ne la il·legitimitat. L'abolició de tots els deutes il·legítims i impagables. La devolució a aquests països, per part de les potències europees colonials, del deute històric contret al llarg del període colonial, així com del deute ecològic causat pel model d'explotació imposat per la banca i multinacionals europees.

3.- El dret dels pobles dels països del sud a la sobirania sobre els seus recursos, riqueses i aliments. La renacionalització sense indemnització de les empreses privatitzades sota el xantatge del deute i la pressió de l'FMI i del BM.

4.- Reconeixement efectiu i garantit de tots els drets socials (al treball, a una pensió, a l'educació, a la salut, etc.) a tota la ciutadania i a les treballadores i treballadors de la regió Mediterrània. Els estats del nord cooperaran amb els del sud per a reconstruir o desenvolupar els serveis públics desmantellats pel pillatge neoliberal.

5.- La desmilitarització i desnuclearització del Mediterrani, a través del desmantellament de les bases i el desballestament de les flotes. Transformem els canons en tractors! La despesa militar s'ha d'utilitzar per a engegar veritables fons de solidaritat gestionats democràticament.

6.- Retirada immediata de les tropes d'ocupació europees de l'Iraq. Per una pressió internacional que posi fi a aquesta ocupació. Per la reconstrucció de l'Iraq. Exigència d'indemnitzacions a les forces ocupants pels danys ocasionats durant la guerra i l'espoli de les seves riqueses energètiques i culturals. Judici per crims de guerra i genocidi als responsables de l'ocupació de l'Iraq.

7.- Per la fi de l'ocupació de Palestina i la demolició del mur. Per la tornada dels refugiats palestins als seus llocs d'origen. Per l'anul·lació de l'acord preferencial de la UE amb l'Estat d'Israel. Judici als responsables de l'Estat d'Israel pels crims contra el poble palestí.

8.- Emprendre mesures efectives per a posar fi als règims autoritaris i dictatorials al Mediterrani. Càstig als dictadors i als seus còmplices pels crims comesos contra els seus pobles. Bloqueig dels comptes dels dictadors i devolució de la suma als seus pobles. Per la fi dels estats d'excepció i de guerra. Per la llibertat dels presos polítics. Pel respecte de les llibertats i drets ciutadanes. Pel dret dels pobles sense estat com l'amazig, el català, el cors, el kurd o el saharui a governar-se i a l'autodeterminació.

9.- Pel desmantellament de l'Europa "fortalesa", dels murs i dels filats a les fronteres. Per la lliure circulació de les persones. Per la derogació de la llei d'estrangeria i d'aquelles lleis que fomenten el racisme i la xenofòbia. Per la regularització sense condicions dels i les immigrants sense papers.

10.- Per l'engegada de mesures efectives que facin realitat la igualtat de gènere.

# ◀ Qui va ser... ▶

## Timothy Leary

*"Just say Know"*

*"Simplement digues sé".*

Podem observar en el transcurs de la història com diversos personatges marquen un abans i un després en la concepció humana d'un camp determinat de la ciència, la filosofia o l'art. Però rarament trobarem un personatge que marqui una abans i un després tant gran en la concepció de l'home a nivell general i en el coneixement de la realitat.

Aquest és el cas de Timothy Leary:

Tres tasses de cafè, 36 cigarrets de tabac, 4 gots de cava, 12 globus d'òxid nítrós, 3 ratlles de cocaïna i 4 galetes de marihuana. Aquesta era la dieta d'estimulants de Leary dos mesos abans de morir als 74 anys d'edat. No ens ha d'extranyar que Richard Nixon el definís com "el més perillós home viu dels nostres temps".

### *1-Metamorfosis: el final d'allò antic*

Timothy Leary va nèixer l'any 1920, la seva mare professora i el seu pare emprenedor i aventurer van imprimir en la seva personalitat un caràcter reaccionari contra el conservadorisme (representat per la seva mare fervorosament cristiana) i un gust per la sofisticació i la llibertat individual (per part de la branca dels Leary, el seu pare entre ells). Era un gran aficionat a la lectura i amb una imaginació desenvolupada pels llargs moments de solitud que va viure amb la seva mare i la seva tieta (el seu pare el va abandonar a ell i a la seva mare degut a l'alcoholisme). Més endavant, ja influït per les individualitats de la família Leary, en Timothy va entrar a l'acadèmia militar de West Point, on va ser silenciats i expulsat per possessió d'alcohol (recordem que estava vigent la prohibició), i on es van confirmar les seves teories contra tota autoritat suprema. Així doncs es decideix a estudiar Psicologia a l'universitat de Berkeley, on es doctora, i gràcies a la seva intel·ligència i dedicació ràpidament es fa amb un lloc dins del professorat i el camp de l'investigació.

Ens situem ja després de la Segona Guerra Mundial, Estats Units viu una època de felicitat i benestar que fa créixer una generació més liberal i no tan aferrada al materialisme i a la por de la guerra. En aquest context Leary dedica gran part dels seus 10 anys com a psiquiatra (psicòlge=diagnosis ,

psiquiatra=tractament) a l'investigació de la personalitat i el caràcter. El seu objectiu es com canviar la conducta humana per tal d'erradicar el conflicte entre les persones, els brots de violència i l'infelicitat provocada per la personalitat mancada de certes bases emocionals. Així arriba a finals de la dècada dels 50 a les mateixes conclusions que molts altres doctors, que interpreten que els antics mètodes de la psicologia freudiana s'han de superar, de manera que es converteix en un pioner de la psicologia humanista (juntament amb Carl Rogers, A.Maslow...) que triomfaria arreu d'Amèrica per les seves innovacions terapèutiques. Segons Leary (en el seus llibres *Transacció Existencial* i *Diagnosis Interpersonal de la Personalitat*) fins aleshores el 1/3 dels pacients tractats milloraven amb el tractament, 1/3 es quedaven igual i 1/3 empitjoraven, cosa que feia urgent l'innovació en les tècniques dels psicòlegs que havien quedat estancades. Així proposa que canviï la relació entre doctor i pacient, que fins aleshores s'havia reduït a analitzar la ment del "malalt" i de la seva reeducació al llarg d'interminables sessions de psicoteràpia, fent que client i terapeuta establissin una relació de cooperació mútua en la qual els dos subjectes podien aprendre un de l'altre en la superació de dificultats.

Però és en un moment en que el treball semblava estancat, en part per falta de fons econòmics i per problemes personals de Leary (el suïcidi de la seva 1<sup>a</sup> dona), quan apareix un col·lega d'universitat, Frank Barron, que l'insta a provar una nova substància que segons ell serà l'eina del futur per a la psicologia, es tractava de la *psilocibina* provinent dels bolets *Psilocibes Cubensis*. Aquest li parla de que l'ingesta d'aquest element provoca en l'individu una exaltació de la imaginació i la creativitat, alhora que desperta una inusitada capacitat de "captar" la realitat i de sentir-se transcendent dins l'univers. Tot i que escèptic en un principi, Leary accedeix a viatjar a Mèxic amb el seu company per tal d'experimentar en primera persona els efectes d'aquesta droga.

Els bolets alucinògens havien estat utilitzats durant milers d'anys per la civilització azteca i més tard arran d'un decret de l'Església Catòlica que en

## Conceptes clau per entendre T.Leary:

**Impronta/Retroquelatge** : Al llarg de la nostra vida determinades accions o fets han marcat el nostre desenvolupament posterior i adaptació i interpretació de l'ambient. Amb un retroquelatge s'aconseguiria transformar aquestes estructures primigènies i direccionar-les a voluntat per tal d'abastar nous nivells de consciència i de pau interior.

### **C.E.: Coeficient d'Evolució :**

Indicador evolutiu individual. Es tracta d'agafar el número de retroquelatges (canvi de casa, col·legi, feina, parella, ingesta de drogues i altres factors...) i dividirlos pel nombre d'anys a la Terra.

C.E. *Estadounidenc mitjà*:

10 cases/40 anys=0,25

C.E. *Timothy Leary*:

53 cases/50 anys= 1.06

C.E.: *Algú que no canviï de casa*:

1 casa/80 anys= 0,01

### **Rejuvenilització de la societat :**

Procés en el que una espècie salta evolutivament cap a un altre nivell al potenciar els individus joves per sobre dels adults, de manera que aquests aportin força o creativitat (depenent de si l'evolució és biològica o mental) al conjunt en la cerca de solucions als nous problemes plantejats per la supervivència, fent així que l'espècie continuï el seu decurs a l'univers.

**Metaprogramació**: En el moment en que una espècie obté per evolució una intel·ligència capaç de pensar en ella mateixa, per tant conscient de la seva evolució, és passa al procés de metaprogramació, en que l'ésser intel·ligent s'esforça per augmentar la seva intel·ligència ja que reconeix que és l'únic camí per l'evolució tant individual com a nivell col·lectiu.

**s.m.i.l.e.:** *Space Migration x Increased Intelligence x Life Extension = Infinty.* Segons aquesta fórmula l'objectiu últim de la vida és evolucionar fins a convertir-se en infinita, per tant el deure dels humans com a espècie, és augmentar conscientment les seves capacitats.



negava qualsevol utilitat. D'aquesta manera va ser que durant quatre segles els científics (micòlegs concretament) en vàren negar l'existència i no va ser fins a la dècada dels 50 que el botànic Gordon Wasson els va redescobrir i mostrar a la llum pública.

Paral·lelament Frank Barron va moure els fils necessaris per tal de que Timothy Leary entrés com a professor de post-grau a l'universitat de Harvard. Els llibres i articles del Leary van valdre-li l'incorporació a una de les institucions més prestigioses d'Estats Units i alhora això li proporcionava una plaça per investigar en el camp de la personalitat. Encara no havia probat els alucinògens...

L'estiu de 1960 es va produir el viatge iniciàtic de Leary, consumint els bolets en el seu estat natural, tres parelles de *psilocibes* (com marca la tradició xamànica). Pocs moments després de l'ingesta el doctor volava a kilòmetres per sobre d'on havia començat la sessió junt a Frank Barron. No relatarem aquí com va ser l'estat alterat de consciència que va patir Leary, el que si direm es que al tornar del viatge, tal com tot aquell qui ho a provat, no va tornar a ser el mateix, era un home nou. Els seus coneixements en psicologia, juntament amb la seva personalitat curiosa per tot allò nou, van fer que l'experiència ampliés l'angle de visió de la perspectiva de la seva realitat. Així va comprendre que existien circuits de realitat per a cada persona i per tant infinits circuits per comprendre el món, va cercar en els orígens de l'univers, de la vida i de l'home (els tres grans misteris) i va extreure els vuit temes perennes sobre els que l'home es qüestiona el seu entorn. Però va anar més enllà encara i després de confirmar que la substància obriria un nou camí en la psicologia, se li va revelar que ell estava destinat a capitanejar la difusió del descobriment arreu i a tothom per tal de que tant individual com col·lectivament els humans engrandissin la seva perspectiva per tal d'evolucionar com a persones i com a espècie.

En tornar de Mèxic, ja a Harvard, va començar-se a plantejar com amb determinades substàncies els homes podien programar i per tant dirigir les seves realitats a voluntat. Per tant estava decidit a descobrir els mecanismes del cervell i va iniciar els experiments amb drogues per tal d'accelerar els canvis de conducta, i ho va fer amb estudiants voluntaris del seu curs de post-grau. Aquesta nova via d'investigació va resultar trencador i va suscitar diferents opinions entre la comunitat docent. El primer que calia fer era sistematitzar el mètode de consum i trobar unes pautes per dirigir les sessions, així que ja amb alguns professors que recolzaven el projecte va iniciar la cerca de material literari, científic i filosòfic que parlés sobre estats alterats de consciència i sobre

-referint-se al seu 1er viatge amb LSD:

*"Mai ho he oblidat, ni tampoc m'ha estat possible retornar a la vida que portaba abans de la sessió. Des d'aquell moment he sigut agudament conscient de que tot el que percebo, tot el meu interior i l'exterior que em rodeja, es una creació de la meva pròpia consciència. Des d'aquell dia mai he perdut la sensació de que sóc un actor de la comèdia que s'escriu dins del meu cervell"*

*meu cervell"*

En unes setmanes Timothy Leary ja contava amb una bona colla d'estudiants disposats a seguir els seus postulats després d'haver probat en carn pròpia els efectes extraordinaris de la droga en el sistema nerviós. Es va començar a traçar un pla minuciosament dissenyat perquè es divulgues l'experiència entre intel·lectuals, artistes, literats, músics, polítics... calia que la societat despertés del seu llarg letargue. Un dels primers que va accedir va ser Allen Ginsberg, reconegut poeta, que va traslladar la torxa a la resta del grup *beatnik*. Per altra banda si va afegir Aldous Huxley, filòsof que ja havia preconitzat les propietats dels *enteògens* (que propicien el contacte amb els déus). Tots junts van anar escampant entre els seus amics la nova, alhora que Timothy descobria altres científics que treballaven amb psilocibina i LSD i iniciava el primer experiment fora de l'universitat, el lloc seria la presó federal de l'estat.

La idea era subministrar dosis a grups de presos per tal de que amb l'ajuda de psicòlegs que ja havien probat l'experiència, poguessin adaptar-se a la societat, per tant reinserir-se sense recaure en el crim. Els presoners i els metges prenien la droga junts i els uns als altres es relataven experiències i s'apuntaven dades objectives mitjançant testos per tal d'acotar els beneficis i perjudicis, i l'incidència de les personalitats i els ambients alhora d'acceptar o conduir el tractament. El mateix Leary va estar al capdavant de les sessions que en poc temps van aconseguir uns resultats mai vistos abans: fins aleshores la quota de reinserció aconseguida amb els mètodes tradicionals era del 10% de presos (per tant el 90% tornava a delinquir), d'altra banda amb el programa de promulgat per Leary i els seus companys es va arribar al 70% de presos que quedaven lliures sense tornar a robar, violar o emprar la violència.

El grup va comprendre que es trobaven davant del que havia de ser una revolució en tots els aspectes per a l'home, però encara no s'havia pulit suficientment el mètode i calia continuar treballant.

Però en aquell moment va entrar en escena una nova substància que encara aprofundia més en les qüestions de la psilocibina, estem parlant de LSD.

## “Eight Technologies of God”

**1-ORÍGENS:** Preguntes sobre el gènesis. Com, quan i on va sorgir la vida? Com ha evolucionat? On i en quin moment va sorgir la matèria, a partir de processos químics o no?

**2-POLÍTICA:** Preguntes sobre seguretat, poder, control i territori. Perquè lluiten i entren en competència els humans? Com es podria viure en relativa pau i harmonia? Agressivitat, control, cooperació i afiliació.

**3-EPISTEMOLOGIA:** Preguntes de veritat, el fet del llenguatge, coneixement, comunicacions, manufactura d'artefactes i invents i sistemes de símbols. Com i quan sorgeix la ment? Tant en l'individu com en l'espècie.

**4-ÈTICA:** Preguntes sobre control social, bé i mal, tabú, llei i crim. Com, quan i perquè difereixen els humans en les seves creences morals i rituals? Qui decideix el que es bo i correcte? Com afronta els judicis de valor?

**5-ESTÈTICA:** Preguntes sobre bellesa, plaer, luxe i gratificació sensitiva. Com, quan on i perquè dediquen els humans a la decoració, l'hedonisme, l'art, la música i l'entreteniment? Com i en què difereixen els modes de plaer?

**6-ONTOLOGIA:** Preguntes sobre la realitat/s i la seva definició: Com, quan i on difereixen els homes en les realitats que construeixen i habiten? Com es formen i canvien les realitats?

**7-TEOLOGIA:** Preguntes d'evolució i involució. Com, quan i pq s'ha produït l'evolució? Atzar o selecció natural? Elecció o creació? Si la vida ha estat creada i l'evolució programada, qui ho va fer? On ens dirigim com a espècie?

**8-COSMOLOGIA:** Preguntes de l'evolució galàctica, poder suprem i estructura bàsica. Perquè s'ha format la matèria/ energia? Quines són les unitats i patrons bàsics de matèria i energia? Quins són els motius i plans que han mantingut l'univers i determinen la seva evolució?

L'àcid lisèrgic permetia al navegant fer una introspecció en la seva ment, descobrir la presència de la divinitat en tot el seu entorn i accelerar la seva evolució, sempre que es contés amb un bon guia, que era l'escomesa que portaven a terme Leary i companyia.

En arribar l'estiu es va organitzar el primer campament per a l'experimentació psicodèlica. Va resultar ser tot un èxit i científics pioners d'arreu d'Estats Units i d'Europa s'afegiren a la convocatòria que va permetre passar de la difusió entre certes élits a ser conegut per la massa de la població, ja que els mitjans de comunicació ràpidament van enfocar les seves càmeres cap als il·lustres personatges que es drogaven. Per aquells moments Leary ja havia viscut gairebé un centenar de viatges amb *psilobicina* sintetitzada i el pas a LSD va suposar un salt endavant en l'adquisició d'un nou llenguatge per relatar el que se sentia en el moment de trànsit, en aquest moment elabora la teoria dels vuit túnels de realitat.

Mentrestant entre els cabdills de Harvard i els buròcrates de Washington van començar a sorgir recels sobre els teòrics beneficis de la nova teràpia que semblava obrir les ments a qui la provava i van començar a ficar obstacles a l'investigació (que en cap cas mai havia estat subvencionada pel govern ni per l'universitat) (de fet la CIA havia experimentat amb aquestes substàncies durant la dècada dels 50 amb resultats inconcluents per als seus objectius que eren trobar el sérum de la veritat). El cop més dur es va donar en el segon campament, l'any 1962, en que mitjançant les autoritats de Mèxic es va expulsar Leary i el seu grup de seguidors del país. A la tornada a casa el doctor encara li restava una altra mala notícia: havia estat expulsat de Harvard al no assistir a les classes que impartia. En realitat les dues parts sabien perfectament perquè s'havia produït tal fet, i es que amb el temps una part influent del professorat, al veure l'èxit dels cursos i experiments de Leary, va fer tot allò necessari per tal d'apartar-lo de tota possibilitat de tirar endavant el seu projecte d'endollar tota la societat a les drogues psicodèliques per canviar-ho absolutament tot i crear una nova societat. Ens trobem davant del clàssic enfrontament entre liberals i conservadors, res de nou per als revolucionaris ja sigui del camp científic com polític.

A partir d'aquí es va crear l'IFIF, Fundació Internacional per a la Llibertat Interna, encarregada de continuar incidint en els postulats de Leary, alhora que creant seus arreu del món per l'experimentació amb drogues. D'aquesta manera el 1963, 1500 persones han provat LSD de mans del doctor Timothy. Malauradament el govern estadunidenc veta qualsevol possibilitat de continuar el procés científic i els integrants del projecte es veuen obligats a passar a la semi-clandestinitat i a refugiar-se a la mansió de Millbrook, propietat dels Hitchcock que estàn disposats a lluitar pels seus drets sobre el seu cos, es el moment en que es passen a anomenar Fundació Castalia i només un reduït grup d'èlit continuarà amb el repte de transformar les ments de la societat.

(CONTINUARÀ)

*Set & Setting:* Alhora de preparar una sessió amb alteradors de la percepció (generalment psylocibes o L.S.D.), és imprescindible sospesar diferents factors per tal de crear l'ambient idoni per al desenvolupament de l'experiència. Segons el que haguem triat obtindrem uns resultats o uns altres i recollirem un ensenyances positives.

*-Actitud personal :* És necessària una bona predisposició inicial del consumidor i que aquest no se senti coaccionat per l'entorn a consumir. A partir d'aquí tot aquell que vulgui experimentar hauria de passar per uns dies de reflexió personal, tant sobre perquè ho vol provar o que s'espera trobar, així com sobre el seu estat psicològic i emocional ( no seria recomanable *viajar* si s'esta passant per un mal moment ). A part d'això sempre serà una ajuda extra, meditar o fer dejuni els dies previs, així com buscar un moment en el que el dia següent s'estigui lliure d'obligacions per tal de recuperar-se.

*-L'entorn emocional :* Escull bé la gent amb qui et relacionaràs al llarg de l'experiència (experimentar de forma individual no es recomanable però et pot aportar més profunditat). Hauràn de ser persones que ja coneguis anteriorment i amb les que mantinguis una relació d'amistat i fraternitat, ja que el sentiments afloraràn al llarg del viatge. L'experiència provoca que es creiin lligams més forts entre les persones, encara que no necessàriament es faràn mitjançant el diàleg convencional. En dosis baixes el consum entre grans multituds pot arribar a ser agradable, però s'ha de tindre en tot moment la possibilitat d'estar en soledat quan es desitgi. La presència de la figura del "cangur" pot ser molt útil en les primeres sessions ja que ,aquest al no haver consumit cap substància, serà l'encarregat de solventar qualsevol problema que pugui sorgir i tranquilitzar i donar seguretat als psiconautes.

*-L'entorn físic :* El tercer factor que no hem d'obviar és el de l'ambient que ens acompanyarà. En el cas de triar un interior, l'ideal és de disposar d'una casa en la que hi hagi bona il.luminació i ventilació. A part d'això caldrà que els colors de les habitacions no tendeixin cap a la foscor, ni que hi hagi excelsiu recarregament, ja que podria portar a un cert malestar i ha voler sortir de l'espai. Alguns complements molt útils són imatges i il.lustracions, que ens faràn navegar per altres móns, una pantalla és recomanable sempre que es pugui triar que veure (documentals i certes pel.lícules). La música també pot ser un factor que canviï el rumb de la sessió, per tant per a l'introspecció serà imprescindible una música suau i tranquil.la o inclús sons de la naturalesa (el silenci o la pluja també són adequats). Si es tria experimentar a l'exterior la muntanya o el camp és preferible a la ciutat. En plena naturalesa un es pot alliberar de tots els sorolls i altres elements contaminants de la urbs, així com entrar en convergència amb la vida animal i vegetal. Això si, el control haurà de ser més estricte i la presència del cangur és gairebé obligatòria.

En resum s'ha de dir que cadascú ha de trobar el seu entorn, el que concordi millor amb les seves afinitats. Tot i això és recomanable anar canviant d'escenari entre experiències i dins de la mateixa experiència, per tal d'obtindre una visió més àmplia de la realitat .

***Don't Worry, Be Happy***



# Teoria dels 8 Circuits

Partint de la base de que tots els processos cerebrals responen a unes determinades pautes elaborades al llarg de l'evolució humana, tant com a espècie, tant com a individus. Podem extreure la següent classificació. Aquestes pautes s'elaboren al sotmetre el sistema nerviós a nous estímuls i reptes més complexes, de manera que cada nou circuit obre la porta al següent.

## 1 - *Circuit de biosupervivència:* És el circuit més primari i va sorgir amb

*Nivell de Realitat:* Invertebrats  
*Droga activadora:* Opiacis, sedants, menjar.  
*Forma de vida:* Unicelular  
*Dimensió:* Avançament - Retrocès  
*Descripció:* ment primitiva: lluita/fugida  
*Instints:* pasivitat, seguretat, nutrició  
*Medi:* Organisme

l'aparició dels invertebrats fa entre 2 i 3 milers de milions d'anys, i és el primer en activar-se quan neix un humà. Programa la percepció de manera que separa aquelles coses bones-nutritives (per les quals se sent atret) de les perilloses-tòxiques (de les que fuig o les que ataca). Aquest circuit tindria una correspondència amb la fase oral que descriu Freud. Determinarà la nostra actitud general enfront les coses, oscilant entre la confiança i la sospita.

## 2 - *Circuit emocional:*

*Nivell de Realitat:* Mamífers  
*Droga activadora:* Alcohol i desinhibidors.  
*Forma de vida:* Vertebrats  
*Dimensió:* Adult-Abaix  
*Descripció:* ment moldejable: manar/obeir  
*Instints:* expressió, status i poder, sistemes de creences. sentiments

El segon circuit va aprèixer quan es van formar els vertebrats i van començar a competir pel territori, fa 500 milions d'anys. Aquest túnel de realitat s'activa en els humans quan el nen comença a caminar i a relacionar-se amb l'entorn. El nen ja no és una criatura pasiva, sinó que interactua amb l'ambient i es comença a independitzar creant el seu territori i demanant cures afectives. Aquest circuit determinarà alguns rols com ara el de l'executor/dominant o el de la víctima/pasiu.

## 3 - *Circuit d'agilitat-simbolisme:* Va aparèixer quan els homínids van

*Nivell de Realitat:* Paleolític  
*Droga activadora:* Cocaïna, cafeïna, proteïnes.  
*Forma de vida:* Homínids  
*Dimensió:* Esquerra-Dreta  
*Descripció:* fabricació d'eines, solució de problemes  
*Instints/Funció:* aprenentatge, habilitat, creativitat  
*Medi:* esquemes conceptuals i llenguatge

començar a diferenciar-se de la resta de primats, fa uns 4- 5 milions d'anys. S'activa quan el nen, ja més gran, comença a utilitzar eines i ha emetre senyals lingüístiques. A partir d'aquí l'home genera diferents utensilis i símbols que l'ajudaràn en la seva vida diària i en la relació amb els altres humans, alhora que obriràn la porta a la consciència tal com la coneixem ara i als primers qüestionaments sobre la vida i l'home.

## 4 - *Circuit socio-sexual:* Es

forma fa uns 30.000 anys amb l'aparició dels rols socials i l'augment de l'importància de la sexualitat

*Nivell de Realitat:* Civilització - Neolític  
*Droga activadora:* hormones, MDMA...  
*Forma de vida:* Humanitat  
*Dimensió:* pasat, present, futur (4<sup>a</sup> dimensió)  
*Descripció:* transmissió de la cultura, tres etapes: adolescència, adult i vellesa, individualisme/societat.  
*Instints:* còdigs ètics i morals / llenguatge.

dins del grup. La persona adulta es conscient del col·lectiu i adopta una actitud concreta cap a les persones. Cada persona marcada per la seva personalitat determina com actuarà davant les situacions a les que s'haurà d'afrontar. Actualment l'humanitat es troba en aquest circuit.

A partir d'aquí es desenvolupen els 4 circuits *extraterrestres*:

## 5- *Circuit neuro-somàtic:*

Aquest circuit es va despertar fa uns 4000 anys en les

*Nivell de Realitat:* Espai perceptiu.

*Droga activadora:* Marihuana, absència de gravetat, sexe i alucinògens menors.

*Dimensió:* Linial- Cíclica

*Descripció:* apertura a l'immensitat universal

*Instints:* èxtasis i ritual, agudeses perceptiva

*Medi:* els sentits dins la percepció

primeres grans civilitzacions (Babilònia, Egipte...) i s'ha anat accelerant en les últims anys. Es tracta d'una connexió hedonista, un desarrelament amb els anteriors circuits que provoca en la ment la cerca d'estimulants fora de les vies materials clàssiques. Per tant cerca el plaer en la perfecció de l'art o la ciència, seria l'accés al món de les idees de Plató o el plaer epicuri o esteta. El domini del circuit porta al control de l'estat de consciència i dels sentits.

## 6- *Circuit neuro-elèctric:*

En aquest circuit l'intel·ligència i el control de la ment

*Nivell de Realitat:* Psíquica

*Droga activadora:* Mescalina, Psilocibina, LSD

*Forma de vida:* el "Jo" individual

*Dimensió:* Aquí i Ara.

*Descripció:* metaprogramació

*Instints:* elecció de la realitat, precongnicció

*Medi:* Sistema Nervios Central

arriba a tal punt que ell mateix es pot programar. D'aquesta manera es fa conscient de la seva realitat i de totes les que l'envolten, relativitzant els diferents mapes, per exemple es passa del paradigma euclidià-newtonià al enstenià-relativista. A partir de l'il.legalització dels al.lucinògens a partir del 1962 s'ha truncat en part l'evolució en aquesta direcció, encara que s'hi pot arribar mitjançant rahta yoga, privació sensorial...

## 7- *Circuit neuro-genètic:*

És quan s'arriba a tal evolució o coneixement el sistema nervios comença ser conscient de l'ADN i el seu paper en l'univers. En aquesta fase es pot retrocedir en l'espiral evolutiva fins als orígens de la vida, i algunes persones parlen de reencarnació, immortalitat i record de vides pasades. Així l'objectiu d'aquest túnel de realitat és el de preparar-nos per a l'immortalitat i la nostra vida futura a l'espai exterior. S'aconseguiria un salt qualitatiu en la nostra consciència com a éssers.

*Nivell de Realitat:* Inmortalitat

*Droga activadora:* LSD

*Forma de vida:* ecosistema global

*Dimensió:* Vida-Mort-Renaixement

*Descripció:* inconscient col.lectiu, memòria evolutiva

## 8- *Circuit neuro-atòmic:*

És molt plausible que la consciència precedeixi la vida. Què ens trobem llavors? Leary creu que aquest circuit és un model quàntic de la consciència universal. Seria el coneixement d'allò més microscòpic a allò més macroscòpic. Com diria Lao Tsé "allò més gran és en allò més petit". En el 8è circuit es superen totes les limitacions físiques i mentals. Les realitats i univers es construeixen des d'aquest punt. La finalitat d'aquesta consciència serà l'unitat amb el Creador.

*Nivell de Realitat:* Còsmic

*Droga activadora:* Ketamina

*Forma de vida:* Unitat amb el cosmos

*Dimensió:* Microcosmos-Macrocosmos (allò gran és en allò petit)

*Descripció:* consciència de l'universal



# Col·lectiu de Solidaritat amb la Rebel·lió Zapatista.

*El Col·lectiu de Solidaritat amb la Rebel·lió Zapatista de Barcelona vanéixer el gener de 1994, a l'abric de la rebel·lió de les comunitats indígenes rebels que van declarar la guerra al mal govern mexicà l'1 de gener del 1994 amb la primera declaració de la Selva Lacandona amb el crit de "ja n'hi ha prou!".*

Està format per gent de procedències, edats i formes de pensar diferents però amb idees comunes : la solidaritat amb l'EZLN (Exèrcit Zapatista de Lliberació Nacional) i les comunitats en resistència, la negació del món que ens ha tocat viure i la pretensió d'obrir espais de llibertat, justícia i participació per a tothom. Aspirem a buscar noves formes de fer política, allunyades del poder i del sectarisme per construir un món on hi càpiguen tots els móns, entenent que el diàleg entre iguals és la manera de caminar aquest camí sense programes ni models a seguir i fent que la participació de la gent, la reflexió i l'activisme siguin els elements per seguir avançant.

Formem part de les lluites del nostre entorn per la humanitat i contra el neoliberalisme i participem a les xarxes nacionals i internacionals de solidaritat amb Chiapas i la rebel·lió zapatista. Elaborem diversos materials i els distribuïm, sobretot al nostre quiosquet i la informació s'actualitza diàriament a la nostra pàgina web. La nostra solidaritat és política ja que la lluita és la mateixa a Mèxic i arreu del món: lluitar per la humanitat i contra el neoliberalisme. Tenim una relació directa amb l'EZLN i amb les comunitats en resistència, ells ens marquen les seves necessitats. Fem uns tallers preparatoris per la gent que vulgui anar als Campaments Civils per la Pau. Qualsevol persona que estigui interesada pot assistir a l'experiència demanada directament per les comunitats, per conèixer la rebel·lió, donar confiança i la seguretat a les comunitats i observar la situació dels drets humans.

 **Com contactar:** Més informació: Carrer de la Cera, 1 bis / 08001 Barcelona. Tel: 93 442 2101

 **e-mail:** [ellokal@pangea.org](mailto:ellokal@pangea.org), **web:** <http://chiapas.pangea.org>

**Ens reunim a:** La Casa de la Solidaritat, tots els dijous a les 20:30 hores, C/Mistalegre, 15 Barcelona

# 4<sup>a</sup> Guerra Mundial



## Fitxa Tècnica:

Dirigida i produïda per:

Narradors:

-Jacqueline Soohen  
Hammad

-Shoeir

-Richard Rowley

-Michael Franti

La quarta Guerra Mundial és un documental esferidor que ens passeja d'un costat a l'altre del planeta per demostrar-nos com és aquesta guerra: una guerra sense camp de batalla, una guerra sense enemic, una guerra que està a totes parts, mils de guerres civils, una guerra sense fi... Argentina, Sud-Àfrica, Corea del Sud, Palestina, Chiapas, Iraq, Gènova, Nova York, ... tot el món pot ser escenari d'aquesta guerra, perquè en aquesta guerra d'una banda hi ha es sistema i, de l'altra, nosaltres. I el Sistema no té límits.

La quarta guerra mundial ens demostra com el FMI, el BM, el TLC, l'ALCA, no són res més que noves eines del neoliberalisme, per redissenyar un nou mapa econòmic mundial, que segueixi afavorint l'augment de poder de les transnacionals. Fora d'això re no importa. Les dictadures més o menys maquillades, les ocupacions, les lleis preses en contra del sentir de tot un poble, les privatitzacions, les deslocalitzacions, la repressió violenta de qualsevol tipus de dissidència.. tot això serveix al Sistema per instaurar la lògica del terror, de la por i de la violència que serveix als seus interessos.



# La manifestació

La manifestació ha estat des de temps immemorials una de les eines (violenta o no-violenta) bàsiques de la lluita per la llibertat. Actualment però sembla que el desencís de la gent ha fet que decaigui el seu poder de fer arribar el missatge a la societat. Tot i això els més joves, un cop més, intenten donar un nou impuls a l'event introduint noves formes d'expressió i de comunicació per tal de trasbalsar les consciències de les persones. És per això que oferim un petit manual de consells bàsics sobre tot allò que ha de saber el manifestant per tal de fer front a les vicissituds que apareixin al llarg de l'acte. Sort!

*A*) alguns consells: 1- Sempre és positiu que el gruix de la manifestació conegui els arguments que es reïvindiquen, així com les accions que es realitzaran, els elements conflictius als que s'haurà d'enfrontar i l'inici i el final de la convocatòria.

2- Per tal de dissuadir als agents de l'ordre de detencions o càrregues per sorpresa és recomanable conèixer i controlar la posició, disposició i nombre d'efectius, així com tenir especial atenció als agents camuflats (secretes) dins i al voltant del grup, posant-los en evidència per alertar a la resta de la gent.

3- En el moment en que els agents de l'ordre carreguin contra la massa és necessari conservar la calma i prendre's uns segons per evaluar la situació abans de marxar corrents. Cal tindre present la tàctica de dispersació / concentració / dispersació ...

4- És útil en cas de dispersió haver planificat prèviament uns punts de trobada, si s'escau diferents, al llarg del recorregut.

*B*)-idees per transmetre el missatge:

-Abans que res: la violència dilueix el missatge i fa que l'espectador (en directe o pels mèdia) no percebi el contingut real que es pretén transmetre.

.-Per emetre el missatge i que perduri: a més de les tradicionals octavetes, pancartes, samarretes... hi podem afegir plantilles, megàfons (amb veu o música), performances, obres de teatre social o actes simbòlics com penjar una pancarta des d'un lloc/edifici rellevant.

## C) Equipament per a l'acció:

-Segons les accions que es vulguin dur a terme s'haurà de valorar la necessitat de mantindre's en l'anonimat per tal de no passar a formar part dels arxius de la policia. Intenta portar identificació personal i algun telèfon de contacte.

-Cal portar roba còmoda i que protegeixi i cobreixi totalment la pell del sol i dels gasos. Aquest equipament pot incloure una gorra o jaqueta amb caputxa, a més d'ulleres protectores, braga i guants, així com un calçat còmode per si cal córrer. Una ampolla d'aigua per beure i rentar-se sempre serà d'agrair.



-**Caramels**: per alleujar l'irritació de la gola en cas de respirar gasos lacrimògens.



-**Llimona**: mulla't els llavis i les parpelles en cas de contactar amb gasos o fum.



-**Mòbil**: útil alhora de coordinar-se abans, durant i després de les accions o manifestacions. Pot ser localitzable per les autoritats amb relativa facilitat.



-**Motxilla**: imprescindible per a transportar tots els materials necessaris.



-**Spray**: per deixar la teva empremta de forma escrita o il·lustrada a parets o altres indrets.



-**Guants**: per que l'spray no et deixi una senyal que t'evidenciï davant la policia

## **D)**-en cas de detenció:

### -principals drets que amporen el detingut:

1)-Dret a una trucada telefònica per tal de comunicar la teva situació.

2)-Dret a tindre un advocat de confiança i en absència d'aquest a tindre un advocat d'ofici.

3)-Dret a tindre una reunió privada amb el teu advocat.

Els anteriors drets queden anul.lats en cas de que s'apliqui la Llei Antiterrorista, aprovada pel PP amb el beneplàcit del PSOE que en mantè la vigència. Els següents drets es mantenen en qualsevol cas.

4)-Es pot exigir la presentació de l'ordre de detenció .

5)-És important informar-se sobre perquè s'ha estat detingut i dels fets que s'ha estat acusat.

6)-Es pot exigir l'identificació dels agents que portin endavant la detenció.

### -la declaració davant la policia:

a)-Es pot fer constar la negativa a declarar o a declarar "no contesto" danvant d'un interrogatori. b)-S'han de relatar i fer constar totes les vexacions i vulneracions dels drets que cometi la políci, i demanar a l'advocat que presenti l'Habeas Corpus (presumpció d'innocència). Es pot fer la declaració en la llengua pròpia i dictar-la tal i com vulguis que sigui. Tens el dret de llegir-la i firmar tots els espais –inclosos els marges- que figurin en blanc en el paper. c)-Exigir la rectificació de la declaració si no s'hi està d'acord. Es possible exigir també que es facin constar absolutament totes les preguntes i totes les respostes, sense que cap sigui obviada.

La revista el **Jardi de l'Anarquia** es distribuïeix en més de 200 ateneus, cases okupades, portals de contrainformació, distribuïdores i editorials en format digital. També té una tirada física perros que es distribueixen de mà en mà per la ciutat de BCN



També ens pots trobar a:  
[www.barcelona.indymedia.org](http://www.barcelona.indymedia.org)

**LLIBRERIA LLIBERTÀRIA** Llibres, articles, manuals, tot per a la lliure difusió de la cultura.

[llibreriaallibertaria1984@hotmail.com](mailto:llibreriaallibertaria1984@hotmail.com)

pàgines centrals

[www.acracia.tk](http://www.acracia.tk)

THEY ARE NOT ALONE



**FREE**  
THE SALONIKA PRISONERS  
(Arrested at the anti-EU  
summit demo - 21/06/2003)

## oficina d'okupació

tots els dijous: 16.00 a 20.00 hores

C/Metges 18 (junt al Forat de la Vergonya)

*Qui savi es vulgui dir  
molts llibres ha de lleair*



## Manifestació **MassaCrítica** Barcelona

**Concentració de vehicles sense motor. Inundem els carrers !**

**Bicicletes, skates, longboards, patins....**

El primer divendres de cada mes a les 20:00

Plaça Universitat (davant la UB Central)

Vine a alliberar la ciutat dels cotxes i la contaminació.

Si es cierto que de mediana consumimos 4 horas de televisión al dia, quiere decir que miramos 30 horas de televisión a la semana, 120 horas al mes, 1.440 horas al año, y en una vida de 80 años 115.200 horas, o lo que es lo mismo 4800 dias ante el televisor, o 685 semanas , 171 meses, 14 años.... A que esperas para apagar la tele?



## Can Masdeu /Punt d'Interacció de Collserola

-Centre Social Obert tots els diumenges

-Taller Cervesa : 1<sup>er</sup> diumenge de cada mes a partir de les 10 :00h. Tot el dia.

-Taller de Bicis : cada divendres de 18 :00h a 20 :00h

-Taller de Pa + Horts : Tots els <sup>20</sup> vendres mati i tarda a partir de les 10 :30.