



## Ho he tornat a fer

Ho he tornat a fer, he tornat a brotar. He tornat a tenir idees estranyes. Estava tancat al menjador de la meva companya, mirant l'ordinador i escoltant música. I han tornat a aparèixer els deliris, el pànic, la por, la ràbia, l'amor, sempre l'amor.

Aquest món ja és prou complicat i cruel per complicar-se'l més. Això diuen, i sembla fàcil. Com a mínim t'has de dotar d'altres dosis de paciència. I suposo que per alguna banda han de petar els *mals* sentiments per no fer-se mal a un mateix ni als que t'envolten.

Ens hem acostumat massa sovint a dir que vivim en una societat competitiva i cruel i hem inventat mil maneres per intentar suportar-ho. Potser mai hauríem d'haver-ho dit. Potser hauríem d'haver fet les coses al revés. Pintar i dibuixar quin és el món que volem i a partir d'aquí començar a viure i defugir els *mals mons* que ens envolten.

Ens han educat per ser *educats* i responsables dins la nostra comunitat. Tot aparador. Potser ens haurien d'haver ensenyat a no ser res. A viure. Perquè viure comporta que cadascú es desenvolupa tal com és. I és d'aquesta manera com es manifesten els conflictes i com es solucionen.

Per què dic tot això? Perquè aquest meu brot també té molt a veure amb això que he dit. Abans de brotar tot mirant l'ordinador, he passat una mala temporada. Vaig patir la mort d'un gran amic, amb la parella estàvem malament i persones estimades patien problemes relacionats amb la salut, l'amor, els diners o tot plegat i alhora. Per no parlar de problemes socials ben propers o ben llunyans.

No deu ser que qui brota ho fa per impotència? Impotència davant un entorn sempre canviant i cruel que no podem arribar a controlar mai del tot en aquesta societat postindustrial i tecnològica. Potser ni col·lectivament.

Perquè fins i tot en els entorns en què en principi es pre-tén combatre col·lectivament aquest patiment, es donen altes dosis de patiment. Potser l'únic que aconseguim és evadir els problemes col·lectivament però els tapem, perquè el *bon rotlló* col·lectiu sempre ens inquieta més que el benestar col·lectiu.

Potser és que juguem al mateix joc d'aquest món cruel. Som l'altra cara de la moneda que dona sentit a l'altra, i viceversa. Perquè ens acabem creient les mateixes mentides. Passar-ho bé, corre que has de tornar a treballar, vaig molt atrafegat per plorar tot el dia... I després, a correuita, vinga quedar a fer cerveses (i tant!) i xerrar, o xerrar i fer cerveses, no ho sé.

Que curiós que quan broto apareix la gent estimada i també t'explica els seus problemes: "Jo també vaig patir la mort d'un amic", "Ara que ho dius tens raó".

Un dels deliris d'aquest brot, i que també vaig tenir en l'altre, és el de sentir-me com una espècie de missioner, d'escollit. Un personatge que predica a la resta com s'han de comportar, amb amor cap a ell i cap a la resta. Un personatge que, abans de brotar, ha intentat (c)analitzar tot el seu odi i la seva ràbia cap a ell mateix tot intentant filtrar-ho.

Perquè no vull actuar com actua aquesta merda de món. Perquè he preferit, potser massa, guardar-me la merda per no tirar-la cap a algú altre que ja en deu tenir prou amb la seva.

Perquè tornava a tenir por d'haver de combatre l'estigma del psicòtic jo sol. I perquè així es manifesta quan ho expliques, tal com estic fent ara.

M'he obligat a somriure i la vida m'ha somrigut.

## Plomes

Són les plomes de l'ocell de foc que vaig deixant pel camí les que em fan fort. Procuero recollir-les d'una en una i posar-me-les al cap, com si fos un indi. Diu molt de mi el tatuatge que porto, un fènix que crema i es crema i reneix gràcies a les seves llàgrimes tantes vegades com calgui.

Amor i odi. El meu brot també deixa anar plomes. Petjades. Perquè, com diu el poeta, que em perdonin els morts de la meva felicitat, que jo ja intento perdonar-me els meus *pecats*. Llibertat.

És curiós, fa uns dies vaig compartir a Facebook el meu primer text del blog d'Obertament. I em vaig quedar astorat veient les reaccions de les meves amistats. Molts comentaris felicitant-me, persones compartint-ho al seu mur. Volar.

Però també hi havia qui no reaccionava. No busco clics a *m'agrada*, tot i que em van bé, sincerament, malgrat que intento defugir el victimisme del brot. No sé els motius ni vull tenir prejudicis, i la meua lluita contra l'estigma ha de passar al davant de les suposicions. Ara bé, no em puc estar d'analitzar-ho i criticar-ho.

Resulta que la majoria de reaccions venien de dones. De grans dones que m'acompanyen. De grans dones que es cuiden

i cuidadores. De dones fortes i dones sensibles. Valentos. Ho vaig estar debatent amb alguna d'elles. Quin era el motiu?

Com a homes, ens han educat a ser forts i valents, però sense mostrar ni pensar els nostres sentiments. De pedra i a competir entre nosaltres. I la valentia consisteix a saber-ho fer tot a la vegada. Suport mutu.

També ens han ensenyat a ser visibles, vejам qui la té més grossa. Potser alguns bons homes estem intentant ser-ho menys, deixar pas a les dones. Ser menys visibles. No ho sé. O ser visibles, vejам qui la té més petita. Modèstia a part.

Em posen les dones, i tant. No totes. I també em posen els homes, per què no? I no tots. Em posen els companys que estimo i que m'estimen. Perquè em posa molt més una bona abraçada i conversa a temps que no pas el sexe fugaç i desinteressat.

Perquè també em posen els companys i germans, companyes i germanes, que van recollint les meves plomes per entendre'm. No us preocupeu, sense les vostres plomes jo tampoc podria volar ni cremar.

“Hay que follarse las mentes.” (*Martín (Hache)*, 1997)



## La incomprensió de la impossibilitat de fer (publicat originalment en el blog *Brutícia sublim*)

La depressió és una merda. Ho és en si però també ho és perquè qui no la viu no és capaç de comprendre-la. De fet, jo portava tota la vida des que tinc memòria convivint amb una dona amb depressió, la meua mare, i mai havia acceptat que allò que li passava s'escapava de la seva voluntat, que era una malaltia i que no ho podia evitar. Jo la culpava a ella, la responsabilitzava, que és el que acostuma a fer la gent que no té depressió a la gent que en té amb frases com “Si volguessis fer-ho realment ho faries”.

No vaig lligar caps fins que, després d'estar bastant temps jo mateixa molts dies al llit o al sofà sense poder fer res més tot i voler, una noia que vaig conèixer em va explicar que havia tingut depressió i, amb les seves paraules, m'ho va descriure millor que ningú ho havia fet mai: “És com una mandra molt forta però que no és mandra perquè no ho pots controlar. Llavors no pots fer res”. Vaig entendre-ho, vaig descobrir que allò que m'estava passant era exactament això i que era el que havia fet que la meua mare no fos una mare model, no fos una mare normativa, no estigués per mi com jo volia, i per fi vaig veure que no era culpa seva, que ella només ho patia. Vaig prendre consciència



de com podia haver empitjorat la situació tota la suma d'incomprensió per part meva, i no només meva, que havia rebut tot aquest temps. Ella, per la seva actitud, era criticada o qüestionada en diversos entorns; això ens passa, als depressius. I quan passa i tampoc rebem per altres bandes comprensió i ajuda en el que ens costa, les relacions socials no ens fan res més que mal i acabem, en moltes ocasions, en una situació d'aïllament social.

És tan alt el punt d'incomprensió general sobre aquesta malaltia, que vaig anar al metge de capçalera per demanar-li ajuda, i la seva resposta va ser: "I per què no et pots aixecar? Si tens dues cames!" Vaig haver de tornar-hi al cap de dues setmanes quan ja estava molt pitjor, plantejant-me empastillar-me i acabar a urgències per fer veure que no podia més i m'ajudessin. Com que em vaig posar a plorar, em va derivar a un psiquiatra, cosa a la qual s'havia negat la primera vegada. Va rematar la seva merda de professionalitat amb un "És que no et vas explicar bé". OK, per a la propera, tot i que no puc fer res i per això vinc, em preparo un PowerPoint perquè ho cakis, que no vas estar atent a les classes a la universitat. Doncs no, les malalties mentals no es consideren igual que les altres malalties. Hi ha un estigma i una culpabilització. Hi ha por perquè hi ha desconeixença.

Tot això ve a tomb, relacionant-ho amb el gat en aquarel·la, perquè la meva mare ha estat molts anys sense sortir de casa, sense agafar el telèfon a ningú, sense quasi banyar-se, etc. Ara havia passat una cosa (que no puc explicar) que l'ha fet estar una mica millor, de manera que ha sortit alguna vegada de casa i s'ha banyat sense ajuda. Avui és el seu aniversari i em va proposar passar el cap de setmana juntes i anar a la platja, després d'anys sense fer res juntes i jo ja amb la idea que seria així per sempre. Em vaig il·lusionar molt, així que vaig voler celebrar-ho molt per animar-la, donar-li molta importància al dia que anàvem a

passar, al seu aniversari com una cosa positiva. Vaig comprar-li un regal i vaig fer-li (ahir mateix) aquest quadre. És un gat en aquarel·la en A3. Val a dir que, com que mai he fet quadres així de grans en aquarel·la, ni gats que no siguin gaire plans, l'he fet a partir d'un quadre que he vist a Pinterest firmat per Katya Minkina. He fet un gat perquè ella en té dos i quasi sempre ha conviscut amb gats. A més, hi ha una connexió entre la relació amb animals i les persones amb malalties mentals, ja que els animals no estigmatitzen, no jutgen amb prejudicis. Tracten igual algú malalt que algú que no ho està i, per tant, és una relació que pot ser molt positiva per a les persones amb depressió.

Avui m'ha dit que està molt *depre* i que al final no vol fer res. Això ara m'ha fet posat molt trista, ja que m'havia fet moltes il·lusions. I em fa posar molt trista que ella estigui així de malament. I molt trista tota la incomprensió que ha rebut durant tants anys per part meua i que tantes persones amb depressió reben cada dia.

Per la celebració també vaig anul·lar uns plans molt esperats que tenia des de feia molt amb unes amigues. He intentat refer-los, però llavors una d'elles ja havia dit a la seva mare de quedar i ella també està malalta del mateix, així que tampoc pot canviar els plans.



### “Esto se cura con un poco de mano dura”

[Yo] —Hoy me suben las dosis, así que estaré muy zombi mañana y pasado mañana. Hasta que me acostumbre. No esperes que esté muy atento al móvil.

[Alguien de la familia] —Pero contacto si habrá, ¿no? Aunque estés triste, un saludo y un te quiero no es un esfuerzo... Salen solos.

—Para ti no lo es, pero el día que entiendas qué es esto verás que sí lo es.

—Lo entiendo y lo acepto.

—No sé. Es más difícil que pensar “está triste”. Mucho más.

—Soy de las que piensa que ante una persona con depresión no había que dar mimos, sino dar caña para que se espabile.

—Eso no es lo que necesita un depresivo... Nada de caña. Eso hunde más, porque no es que uno no quiera: es que no puede. Mi objetivo es poder ir a compra o coger el tren o hablar con gente o poder hablar por teléfono sin que me dé un ataque de ansiedad. La cosa más insignificante es un reto para mí. Salir a la calle es una montaña, hablar con Laura, con Javi, con Irene, contigo, dormir, no pasar el día en la cama con todo cerrado, comer; todo es difícil.

Tengo que empezar por lo básico de nuevo. Ser capaz de comer, dormir y ducharme. Luego, poder sonreír una vez al día y que no se me olvide. Luego dos. Después, que me hagan gracia los chistes. Entender qué dice la gente. ¡No los entiendo! Me hablan y no les sigo. Poder hablar con más de una persona es brutalmente difícil. Sentir emociones aparte de tristeza, desesperación y hastío es algo que se me ha olvidado. No sé hacerlo. Si me “metieras caña”, le estarías pidiendo a una persona en silla de ruedas que se subiera a un árbol. El trabajo depende sobre todo de mí, de seguir los tratamientos. No puedes hacer mucho más que estar ahí si te pido alguna ayuda e intentar comprender que esto es una enfermedad que hay que curar.

—Pues aquí estaré para cuando lo necesites.

—Gracias.

—Te quiero

—Y yo a ti.

## “Tú no estás loco”

[Alguien de la familia] —¿Ya has cenado?

[Yo] —Sí.

—¿A qué hora vas a dormir?

—Ya he tomado la medicación para dormir. Entre las ocho y las nueve.

—¿Tan pronto?

—Aquí en Suiza no es tan pronto. Los enfermeros nos levantan sobre las seis y media y a las ocho empiezan las terapias.

—Y con tu compañero ¿qué tal?

—Bien. Es limpio y no hace ruido. Ronca, pero me pongo tapones. Tengo suerte. Hay habitaciones en que cuesta más convivir. El otro día una se cepilló una botella de vodka y a las diez de la mañana estaba como una cuba.

—Jolín. ¿Y los dejan?

—No. Prohibidísimo. Pero coló la botella no sé cómo. Estaba con nosotros por otros problemas, pero ahora la han cambiado al pabellón de “adiciones agudas” en régimen cerrado [traduzco directo del alemán...].

—Sí. Me imagino que se deben ver casos de pesadilla ahí dentro.

—Sí, y uno se ve entre ellos. No estoy aquí porque no sea uno más...

—Pero tú estás ahí ahora solo porque estás triste por una mala racha; tú no llegas a eso, no estás enfermo... Solo tienes que ser positivo, animarte y ya.

—No te engañes. No “llego” a eso, pero “llego” a otras cosas. No me importa reconocer que soy uno más entre personas que sufren paranoia, esquizofrenia, bipolaridad... Sí, soy uno más. En el fondo tenemos problemas similares, solo que se manifiestan de forma diferente. Hay un metalenguaje que nos une. También coincidimos en todas las terapias comunes. Diría que un 90% de las necesidades son similares en todos nosotros. Si nos ves desde fuera, no sabrías distinguir un diagnóstico de otro.

—No, no, no...

—Sí, sí...

—No, no y no; hay que dar marcha atrás a esa idea que tienes.

—Llevo un mes aquí y sé de qué hablo, con quién duermo, como y convivo. Las diferencias son los síntomas: unos oyen voces, otros no; otros tienen cambios de humor brutales; otros se autolesionan; otros se ponen a temblar de miedo por una idea que no se pueden quitar de la cabeza...

—Pero tú no estás loco.

—Yo lo tengo asumido.

—Bueno, pues si tú lo crees así... pero yo no estoy de acuerdo.

—Si a una persona con síndrome de Down no le llamas subnormal, a nosotros no nos deberías llamar locos. Y no es una cuestión de estar de acuerdo o no. Es lo que hay. Tengo un trastorno mental. Bueno, dos.

—Pero tratable.

—Como todos. Pero esto va conmigo. Puedo tener mejores o peores momentos o crisis, pero va a estar ahí. Ahora me

están enseñando a normalizar esto y a llevar una vida normal ahí fuera.

[...]





### Soc carn de psiquiatre...

Soc carn de psiquiatre, i també porto una vida sana, em comporto amb seny, soc raonable i bona persona, gestiono bé la malaltia, procurant estar ben regulat o compensat.

Us puc assegurar que tot això no serveix, ni res serveix, per desempallegar-me mai dels populars i variats noms i malnoms que defineixen popularment la meua condició de malat mental: boig, guillat, sonat, desequilibrat, tarat, tocat del bolet, tocat del cap, li falta un bull, tocat de l'ala...



### **“No tinguis depressió”**

Una vegada vaig dir a la doctora que em tractava que volia participar activament a donar a conèixer què vol dir (sobre)viure amb depressió, ja que volia evitar el dolor immens i innecessari que causen els prejudicis i el desconeixement. Davant d'això, la seva resposta va ser: “Ja, molt bé, però això és fer-se una mica la víctima, no?” En aquell moment vaig sentir una ràbia ígnia que vaig ofegar perquè vaig pensar: “Ets culpable de patir.”



## Discriminació familiar per Nadal

Les festes de Nadal són difícils per a mi, com per a tothom sense una problemàtica de salut mental. Però sovint encara ho és més perquè la discriminació familiar de tot l'any es concentra en aquestes dates.

Va haver-hi un Nadal que em vaig comprometre a organitzar el sopar de la nit de Nadal. En tenia ganes. Els dies previs ja no em trobava bé. I vaig demanar que ho canviéssim a una altra casa. Però no em van escoltar. I l'ansietat, l'estrès i la tristesa de fer-ho sola em va portar a intentar suïcidar-me el dia 24 al matí.

La família que havia de venir a casa van sopar en un altre lloc igualment. I el meu marit i jo vam passar tot el dia a urgències. No em van ingressar perquè en aquestes dates la sala d'aguts està molt plena i tinc, en teoria, una família que em dona suport. He de reconèixer, però, que tinc un suport millor que el que reben altres persones amb trastorn mental.

No podia estar amb tota la família. La idea m'era insuportable. Però el meu marit no es volia perdre aquestes festes i no em podia deixar sola a casa, de manera que al final em van anar arrossegant per tots els dinars i sopars de les festes, tot i que

jo els deia que necessitava tranquil·litat i fer els dinars o sopars amb una o dues persones com a molt, perquè no parava de plorar. Van ser les pitjors festes que recordo, perquè la meva família i la seva van evitar a cada moment parlar del meu intent de suïcidi i de com em sentia jo.

Mai m'he sentit tan sola i ignorada per les persones que m'estimo. En canvi, no puc parlar públicament en un text com aquest perquè la meva família s'emprenya amb mi i ens barallem. Per això em veig obligada a parlar-ne anònimament.