

Boig

ÉS QUI FA BOGERIES





Tots els drets reservats

Queda prohibida, llevat d'excepció prevista en la llei, qualsevol forma de reproducció, distribució, comunicació pública i transformació d'aquesta obra sense comptar amb l'autorització per escrit dels titulars de la propietat intel·lectual.

DL: GI 1166-2024

Edita: Institut d'Assistència Sanitària // Agost de 2024

Coordinació: Servei de Rehabilitació Comunitària del Ripollès

Il·lustracions: Marta Blanch

Maquetació: Departament de Comunicació de l'IAS

Impressió: Impremta Maideu - Ripoll

**A totes les persones i famílies que conviuen
amb un problema de salut mental.**

Índex

Presentació	5
Pròleg	9
Diagnòstic	13
Síntomes	19
Professionals	23
Medicació	27
Ingrés	29
Quotidianitat	33
Família i amics	41
Estigma	45
L'altra mirada	53
Epíleg	59
Agraïments	61

Presentació

És un plaer presentar-vos el llibre ***Boig és qui fa bogeries***. Un testimoni únic i de primera mà sobre fets, reals i ficticis, escrits per persones diagnosticades de trastorn mental.

Els textos i els fragments de text que llegireu a continuació han estat extrets dels escrits premiats en les cinc edicions (de periodicitat biennal) celebrades fins ara del Concurs Literari Jordi Pujiula. Aquesta iniciativa del Servei de Rehabilitació Comunitària en Salut Mental del Ripollès vol promoure i fomentar la creació literària en català, visibilitzar la salut mental i sensibilitzar la societat davant la malaltia mental. Hi poden participar totes les persones majors de divuit anys usuàries dels serveis de salut mental, vinculades als diferents serveis d'inserció i rehabilitació, com ara clubs socials, centres de salut mental i centres de dia, dins l'àmbit territorial de Catalunya.

El 2016 —a partir del III Concurs— s'hi afegí la convocatòria Enxarxa't, que pretén ser una acció més de lluita contra l'estigma i fer un pas endavant en la sensibilització social cap a un millor coneixement de la realitat de la salut mental. Està destinada a persones a partir de 16 anys, sempre que visquin, estudiïn o treballin a la comarca del Ripollès.

Tots dos concursos són un homenatge al doctor Jordi Pujiula i Ribera, un destacat psiquiatre, historiador i amant de les lletres catalanes. El Dr. Pujiula va ser una figura essencial a la seva comarca natal, la Garrotxa, i més enllà. Amb una dedicació exemplar, va combinar la carrera com a metge i psiquiatre amb la passió per la història local i la literatura. El seu llegat inclou nombroses publicacions i testimonis sobre psiquiatria i història de la medicina a les comarques gironines. Va ser un col·laborador assidu de diaris i revistes, a més d'un reconegut autor de poesia, de contes i d'adaptacions teatrals.

A través de les pàgines d'aquest llibre, compartirem històries i reflexions úniques dels autors que, malgrat les pròpies dificultats, tenen un talent indiscutible. És un crit a favor de la inclusió i de la comprensió de les malalties mentals, i també una oportunitat per donar visibilitat a les

persones amb problemes de salut mental i trencar l'estigma. D'altra banda, a través dels premis Enxarxa't rebem visions externes de la malaltia mental.

Us convidem a descobrir com la literatura pot ser un instrument poderós per a la transformació personal i social. Si canviem la mirada, podem canviar el món. I el llibre que us oferim és un pas en aquesta direcció.

Desitgem que la nostra aportació sigui una finestra cap a una societat més empàtica, en què la literatura i la sensibilitat vagin de bracet per ajudar-nos a comprendre millor la complexitat de la salut mental. Com a servei compromès amb la comunitat, treballem des de l'orientació comunitària i la nostra intervenció va més enllà de la relació amb els usuaris, ja que aspirem a actuar en conjunt amb la col·lectivitat, amb l'objectiu de sensibilitzar-la i promoure un millor coneixement de la realitat de la salut mental.

Servei de Rehabilitació Comunitària en Salut Mental del Ripollès:

Laia Guitart

Magda Casademunt

Marga Busquets

Mari Viñas

Mireia Vila





Pròleg

Joan Manuel del Pozo

Les vostres paraules, autores i autors dels diversos escrits que segueixen, són sens dubte la substància d'aquest llibre, no pas aquestes meves; us dono, però, les gràcies més sentides per la vostra invitació a posar les meves al davant —això vol dir 'pròleg'— de les vostres. Goso acceptar l'honor amb l'únic i modest intent de fer-les servir per obrir el camí de la lectura, com aquell que passa primer només per treure bardisses, facilitar el pas, aclarir el trajecte de la persona que ens vol llegir. ¿Quines són les bardisses que sovint ens dificulten la comprensió de qualsevol lectura, especialment si té relació amb la salut mental? Les bardisses de tants prejudicis socials, d'algunes expressions estigmatitzadores o de certs tòpics embafadors.

La part substancial del llibre, com deia, són els textos o fragments seleccionats entre molts participants en les convocatòries del Concurs Literari Jordi Pujiula, redactats per persones diagnosticades d'alguna afectació o malaltia mental, ordenats en diversos capítols precedits de bones explicacions professionals relacionades amb les cures de salut. Al fons de tots nosaltres glateix el record professional i humà tan entranyable del Dr. Pujiula, que em va honorar amb la seva amistat.

Els textos són de naturalesa molt diversa: des de descripcions paisatgístiques fins a reflexions intimistes o expressions de disconformitat amb actituds socials injustes i molts d'altres. N'hi ha bastants que presenten una admirable qualitat de redacció: i el que més voldria remarcar —per anar desbrossant camí i treure una primera bardissa— és que són lluny de resultar estranys o confusos o banals, sinó que tots estan carregats d'un sentit humà molt valuós: un sentit humà vinculat a la idea de dignitat personal que tenen i senten per damunt de la malaltia que els afecta; precisament el text triat com a epíleg acaba o culmina amb la reivindicació d'aquesta idea de dignitat com a “innegociable” per a qui pateix una malaltia mental. I té tota la raó. Ara justament que acabem de celebrar el 75è aniversari de la Declaració Universal dels Drets Humans és especialment escaient aquesta reivindicació, puix que en el seu primer article es

proclama solemnement aquest tret de gran força ètica, el tret bàsic, propi i irrenunciable de cada ésser humà, la seva dignitat. Vet aquí, doncs, que és la primera gran bardissa que hem de tallar: la bardissa de la desconsideració a la seva dignitat, del menyspreu amb què massa persones tracten els seus semblants amb alguna malaltia mental. Aquesta forma de discriminació o d'injustícia, que pot adoptar les més diverses formes i expressions —grolleres o subtils, totes inacceptables— és sempre un greuge, un atac intolerable a la seva dignitat.

Les bardisses, com se sap, s'emboliquen entre elles; i embolicada amb aquesta primera en trobem una altra que cal tallar, que és l'estigma de la "anormalitat". Molta gent pensa que qualsevol alteració mental és anormal, en el sentit que fa sortir la persona d'un imaginari espai tingut per 'normal' on tothom hauria de viure. Però 'normal' és un adjectiu amb trampa, i no només perquè ningú té dret a fixar les fronteres de la 'normalitat': i és que l'adjectiu 'normal' tant pot voler dir 'estadísticament majoritari' com 'ajustat a una norma o llei'. Diem que no és normal, per exemple, que la gent cridi mentre mira teatre perquè, llevat d'una emergència, ningú no ho fa, per respecte als actors i a la resta del públic: i en aquest cas està bé no fer-ho, però no solament perquè és el comportament majoritari o general, sinó també perquè compleix amb una norma, la norma o llei de respecte a un acte cultural i públic que la gent té dret a seguir en silenci. Ara bé, ¿què passa quan allò que és majoritari no respecta alguna norma o llei? Es produeix una contradicció: es troben la 'normalitat' com a fet estadístic majoritari amb la 'anormalitat' com a comportament ètic.

És evident que no és legal ni, sobretot, ètic discriminar, marginar i apartar de la convivència algú perquè pateixi alguna malaltia mental: vet aquí, doncs, que tanta gent que discrimina i margina són 'normals' per a l'estadística però 'anormals' per a l'ètica i l'estat de dret. La 'anormalitat' greu, doncs, és la seva, no la dels malalts. Com diu un dels textos irònicament, resulta que n'hi ha més a fora que a dins.

Sense exhaurir la llista de possibles bardisses que caldria tallar, esmentem-ne una més per acabar, però prou important: la que, sense dir-ho, fa pensar a moltes persones que la malaltia mental equival a una separació de la vida humana plena, a haver de sofrir una reducció d'oportunitats del

goig vital que tots volem assolir. Com si la seva vida hagués de jugar en una mena de 'segona divisió' dels éssers humans.

La millor resposta a aquesta evident injustícia es troba repartida en molts dels textos triats que, llegits en conjunt com si fossin una simfonia on cada text és un instrument diferent però complementari dels altres, produeixen una admirable harmonia. Gosaria dir-ne l'harmonia del “seny peculiar i entranyable” de moltes persones amb malaltia mental, que són capaces de parlar amb gran convicció, amb neta sinceritat, amb tendresa emocionant en termes com aquests que sintetitzo a partir de les seves reflexions, no en forma literal sinó barrejada, que parlen per ells sols i no necessiten més comentari: la necessitat de la cura i lluita constant, responsabilitzar-se de la medicació i el tractament psicològic i la pràctica d'habilitats personals i socials, la vivència diària dels aprenentatges, la superació de sofriments amb esperança i paciència, la gran importància de l'amistat, saber fer feliços els altres per aconseguir la pròpia felicitat, la unió pel respecte a tota diferència, la consciència que tothom pot estar malalt i veure minvar les pròpies forces i aptituds i, com a objectiu final i engrescador, compartir amb els amics, la família i les persones estimades el goig de viure.

Només hi afegiré que per a un gran filòsof del Renaixement, Nicolau de Cusa, “viure intel·ligentment és penetrar cada dia més en el goig de viure”. Mireu si n'hi ha de seny en totes aquestes consideracions!

Gener 2024





DIAGNÒSTIC

Es fa a partir d'un conjunt de símptomes que persisteix en el temps i que provoca un malestar i un deteriorament significatiu en l'àmbit social, laboral o personal. Si bé en la clínica el diagnòstic és útil per a orientar l'abordatge i el tractament, cal tenir present que es tracta només d'una aproximació i que cada persona és única i té les seves peculiaritats.

«L'estigma en salut mental o Diana al laberint d'Ariadna», de Coral Capdevila. Servei de Rehabilitació Comunitària en Salut Mental de la Garrotxa. IV Concurs literari, 2018

El meu diagnòstic és trastorn esquizoafectiu. És un nom que té el seu encant. Preferiria esquizofrènia paranoide crònica. És més “frikie”, dona més “mal rotllo”. Diuen que als Estats Units la gent es presenta amb el nom i el seu quocient intel·lectual, jo em presento amb el meu nom i el meu diagnòstic. És superpràctic. Et queden dos o tres amics només, però saps que aquests són de debò. El que més m'agrada de tenir un diagnòstic psiquiàtric és quan en els dinars familiars ningú no em mira als ulls ni em parla. L'ostracisme aquest de no ser-hi. Això ja ve de molt lluny... Al neolític, quan una persona era declarada “non grata” l'aïllaven en l'ostracisme. No la miraven, no hi parlaven, feien com si no existís. És una pràctica més agradable i més pel teu bé que els forns crematoris i els camps d'extermini, que també eren pel bé dels jueus. Personalment m'estimo, em trio cada dia al matí, després de la mitja hora on penso a tirar definitivament la tovallola i admetre que estic completament xalada i que no valc res.

Després de la pastilleta neurolèptica i el cafè amb llet ja torno a recordar qui sóc realment. Sóc Diana, m'he tallat un pit, o els dos, en la batalla, i he sortit ja de molts laberints. Alguns tenien fil, en d'altres el fil l'he hagut de filar jo soleta.

Queda un Laberint. Aquest no té sortida. És el famós túnel on la llum del final és l'AVE a tota hòstia que ve cap a mi. Ariadna hi és morta, enterrada, sepultada i momificada. Diana, si cal, esfondrarà les parets i en sortirà. Sí, és l'estigma, l'ostracisme, la diferència no acceptada en un sistema neonazi que estava encobert com a democràcia, i que ara cau podrit de tanta endogàmia i tanta adoració al diner.

Ser o no ser? Suportar els dards de la ultratjant fortuna? Segueixo invicta. Soc la capitana del meu destí, la marinera de la meva nau... Morir, dormir... Però, escolteu, ja ve... no, no és la bella Ofèlia. Són els altres invictes, els altres oprimits, els altres destinats a meditar quaranta anys a la cova, els pobres, els drogoaddictes, els sectaris, les prostitutes, els artistes frustrats, tots els maleïts, tots els que hem gosat trencar algun tabú, els anyells no de Déu, els anyells del sistema.

I què penseu? Tots els fariseus, tota la classe benestant amb segona residència i família ortodoxa perfecta, què penseu? Som les rates de claveguera. Perquè vosaltres pugueu viure el vostre somni americà, nosaltres hem de carregar amb els vostres pecats.

Ara venen les bones notícies. Per a mi, és clar, que sóc de família adinerada. He pogut viatjar per mig món, he pogut estudiar molt, fins i tot psicologia a la universitat, he pogut tenir parelles, he pogut tenir lapsos de vida, rius d'aigua viva, vida en abundància. He pogut establir el meu trastorn, organitzar el meu món intern, trobar la x de la meva equació impossible, aïllar-la i solucionar-la.

He pintat, he escrit, he sigut actriu, cantant i mestra de la Bíblia. Sóc fins i tot mare, mare del millor dels fills, i sovint ploro. Per ell, que ha d'heretar un senyal maleït per culpa meva. Perquè vagi escollir ser mare.

He creat una empresa, sóc una emprenedora! Diana ha sacrificat els pits i amb l'arc i l'espasa ha saltat, ha travessat selves i ha trobat el seu caminet, la seva porta. Fins i tot estic retocant un mètode d'autocuració i sanació amb el qual jo m'he tractat i em tracto. He parlat a la ràdio, a la premsa. M'he reciclat amb estudis de màrqueting, emprenedoria i productivitat.

Com a estigmatitzada privilegiada tinc el deure de ser una veu. La veu de

tots els “trastornats”. Què passa amb les veus? I què si sentim veus? I què, si tenim alts i baixos? Més delicat, ho sé, són les conductes disruptives i antisocials... Jo també hi he estat, en aquest laberint. I encara demano disculpes contínuament. M'humilio i miro de ser educadíssima i demano perdó contínuament. I ja no m'importa. No m'importa ser una catifa on tots deixen la sorra del seu sorral paradisiac.

Sóc experta a sobreviure i superar sofriments atroços, a continuar malgrat tot, en fe, en esperança, en paciència, en tornar a començar quan tot està perdut per sempre, en escalar pous profunds.

Invicta, jo també, la mort és el de menys. Ploro per aquesta humanitat malalta, inhumana, extraviada. N'hi ha més a fora que a dins!

«Figures de plastilina», de Montserrat Gil. III Concurs literari, 2016. Convocatòria Enxarxa't (fragment)

Quan vaig tenir la Mònica i vaig veure que era diferent, al principi no ho vaig entendre, no me'n sabia avenir. Durant tot l'embaràs, potser fins i tot abans, havia motllurat amb els dits dels meus somnis una filla de plastilina al meu gust, aconseguint una figura perfecta, segons els estàndards d'una societat benestant, d'un ideal bonic sense esquerdes, sense defectes. Però en veure que no havia nascut així, em vaig ensorrar. Vaig sentir-me decebuda, estafada, desconcertada, trista... això va fer que passés un temps molt capficada, fins i tot desesperada per la meva sort. Però van passar els dies i la fortalesa va tornar al meu cap i, amb això, vaig creure'm que tenia els coneixements suficients i la perspició necessària per tirar endavant amb totes les dificultats. Però, que errada que anava! Els aprenentatges només s'assoleixen vivint-los cada dia. Hi ha dies que sents que trona i llampega, que els vidres s'esquitxen, que el cel s'enfosqueix, que el món sembla que s'esparrui. Però tu has de treure forces per aguantar el xàfec i posar-hi espurnes de llum. Has d'il·luminar la seva foscor i la teva al mateix temps.

«Esquizo», de Quim Viñas. Centre de Salut Mental del Ripollès. IV Concurs literari, 2018 (fragments)

Depressió, “depre”, Neurosi “neura”, Esquizofrènia, “esquizo”.

Tot prové, diria jo, del fet que quan tenia vint anys vaig tenir un brot psicòtic, amb un internament durant dos mesos en un psiquiàtric, seguit d'un intent de suïcidi.

Deia Ramón Gómez de la Serna que *el esqueleto es el muerto que todos llevamos dentro*. Un dia abans del brot psicòtic, vaig prendre un àcid, LSD, i em recreava veient el meu esquelet. Era en una habitació on hi havia un pòster del Che i un mirall esquitxat. Aquest últim reflectia la meva calavera, ho he vist després a *Dead Man* de Jarmush, era una voràgine de colors i de transformacions veloces. Després he sabut que l'LSD (àcid lisèrgic) és un dels principals causants de l'esquizofrènia, però llavors no ho sabia i me'l prenia per ganes d'experimentar amb la ment perquè em trobava davant de la droga més forta i transgressora que em podia dur a ingents coneixements...

... Poc després vaig tenir un intent seriós de suïcidi amb tot un paquet de pastilles de dormir barrejades amb molt de vi. Vaig deixar una nota humorística dient que em suïcidava perquè tenia el mateix futur que una ballarina coixa.





SÍMPTOMES

Un trastorn mental és una alteració cognitiva, emocional i/o conductual sostinguda en el temps i que provoca un malestar subjectiu en la persona.

Depenent del grau i de l'àrea afectada, els símptomes poden incidir en la capacitat de mantenir relacions personals o familiars sanes, desenvolupar-se de manera satisfactòria en entorns socials, participar en activitats comunitàries i/o funcionar de manera productiva a l'escola o en el treball.

«Clausura», de Mari Viñas. III Concurs literari, 2016. Convocatòria Enxarxa't

La roba em crema, em fa nosa, m'infecta la pell.

M'apropo a la finestra i miro per entremig de les escletxes dels porticons. Veig que el sol ja tomba. Reviso el perímetre del jardí. La finca està tancada per un mur baix de pedra i formigó damunt del qual s'alça una massissa i artesanal barana de ferro forjat i allà, lligada al barrot cargolat de la porta, hi ha la bossa de plàstic. Del portal, entre una arbreda de pins alts i robustos, arrenca un camí llarg i pedregós que condueix directament al porxo de la casa. No puc sortir encara. Els veïns m'observen, em controlen, em vigilen. Estan esperant que obri la porta, baixi les escales del porxo i em dirigeixi a l'entrada per recollir la bossa de queviures que en Lluís de Cal Moliner em deixa cada setmana. És un bon amic, en Lluís, i d'ençà de la mort de la mare, és l'única persona que s'ha preocupat per mi en tots aquests anys.

Estic de sort! Avui hi ha lluna nova, és negra nit. A més, aprofitant que el fanal de la vorera té la bombeta fosa —un altre punt al meu favor— em decideixo. Obro la porta i surto expectant, amb pas sigil·lós i amb la mirada

fixada en l'objectiu. Dos metres més i ja hi soc! Estiro el braç i agafo la bossa d'una revolada. De sobte, un feix intens de llum blanca m'enlluerna, m'ofusca la vista. No hi veig. Només sento els xiscles d'uns marrecs que van d'un costat a l'altre, nerviosos i esvalotats.

—Correu, correu, que ve, que ens atrapa! Eh, mireu, nois, va despullat!

Fujo i m'amago entre l'arbreda, respirant a batzegades. Ensopego i caic a terra de quatre grapes. No! He perdut la bossa. Cuques de llum, ansioses, pentinen el jardí, escodrinyant cada racó. Absort, amb els ulls perduts d'un nen que busca la mare entre la gentada, cerco una sortida.

—Ei! Ja l'he trobat, és allà!

M'aixeco, i amb el cor accelerat avanço espantat, allunyant-me com un animal salvatge, empaïtat per gossos que borden amb l'afany de dar-me caça. Un cop a dins tanco amb clau i, torbat, m'assec al balancí de l'àvia. Tinc por, fa fred. Penjats a la paret del davant hi ha desenes de quadres amb fotografies en blanc i negre dels meus avantpassats. M'intimiden, em jutgen, em qüestionen i em critiquen. No puc aguantar més el seu esguard inquisidor i els seus comentaris punyents:

—Ets un inconscient, en què estaves pensant? Has vist el que has aconseguit? Mira que n'ets de ridícul! No n'aprendràs mai!

—Deixeu-me en pau!

M'agafo el cap amb les mans i tanco els ulls amb força en un intent fracassat de silenciar aquell martiri. Les riotes malicioses i els crits provinents de l'exterior em perforen el cervell, ressonen com l'eco i em transporten als setze anys quan el malson començava.

Alguna cosa va afectar les cèl·lules del meu organisme. Bullia per dins com un volcà a punt d'esclatar. Aquesta cremor es manifestava amb l'aparició de petites taques vermelles a la pell que acabaven convertides en fastigoses pústules de color groguenc i teixit necròtic. Cobrien la major part del meu cos: el rostre, el coll, els braços, l'esquena, el pit, les aixelles... En definitiva, una xacra difícil de suportar que va esdevenir una creu feixuga damunt les espatlles.

En pocs mesos vaig perdre-ho tot. Aquells que considerava uns bons amics també van deixar-me de banda. Ja no m'esperaven a la sortida de l'institut ni em convidaven a les seves festes. M'assenyalaven amb el dit i xiuxiuejaven al meu pas amb cara de fàstic. Els comentaris ofensius ocupaven tots els racons dels passadissos, fins i tot els professors gaudien ridiculitzant-me. El rebuig va anar en augment fins que un dia, angoixat, vaig decidir deixar els estudis.

Em passava les hores, els dies, els mesos i els anys reclòs a casa, aïllat del món i de tothom. Ocult.

Als vint anys, després de consultar diferents especialistes, el doctor Romeu dictaminà. La seva determinació va hipotecar la meua vida, precintant per sempre el meu futur, i tot sense dret a rèplica ni a apel·lacions possibles. ¿Què en sabia ell del meu patiment, d'aquell infern, del cruel neguit que em va anar marfonent? Amb quin dret m'etiquetava d'aquella manera? Jo no era un producte de supermercat que ha de dur marcat el preu a l'exterior. Només era un pobre noi, un bon noi, un xai indefens que esdevé víctima passiva de l'atac dels llops ferotges. ¿Què hi tenia a veure la meua imatge, el meu infortuni, amb aquell malsonant diagnòstic? Ningú em comprenia, tothom es creia amb dret de dir-me què havia de fer, obligant-me a ingerir aquell coi de pastilles que m'esmoreïen. I jo, jo què?, no comptava, la meua opinió?

Corria per casa nu, a totes hores; només així millorava la meua afecció. La mare no ho va entendre mai i un fatídic matí, cansada del meu comportament, em tancà al quartet dels mals endreços fins que rectificués la meua conducta i accedis a vestir-me. Era un espai reduït, fosc i humit, adaptat al forat de sota l'escala. Encongit, amb les cames flexionades i el cap cot sobre els genolls, em balancejava impacient. Em despertava el xerric del forrellat, dos cops al dia: un, per deixar-me el menjar i l'altre per recollir la gibreleta.

Els trucs a la porta em sobresalten. M'apropo a la finestra i miro per entremig de les escletxes dels porticons. Veig l'esclat de la tardor. El paisatge es tenyeix de tons grocs, marrons, taronges i ocre. Reviso el perímetre del jardí i, allà, als barrots cargolats de la porta, hi ha quatre bosses de plàstic lligades.



PROFESSIONALS

La xarxa de salut mental és un servei especialitzat en atenció psiquiàtrica format per un equip multidisciplinari de psiquiatres, psicòlegs, infermers, auxiliars d'infermeria, treballadors socials i administratius. Si bé cada professional té la seva funció específica, tots tenen un element en comú: acompanyar la persona que pateix un trastorn mental i donar-li suport. Un espai terapèutic, segur i lliure de judici, en el qual professional i pacient estableixen metes i estratègies comunes que permetin millorar la qualitat de vida d'aquest últim.

«Pensaments agradables», d'Emi Serrat. Servei de Rehabilitació Comunitària en Salut Mental del Ripollès. I Concurs literari, 2012 (fragment)

M'agrada recordar els bons consells que em donava el Dr. Pujiula. Ell era una gran persona a qui li agradava escoltar la gent, era pacient i tranquil, una persona molt equilibrada i sensata. La primera vegada que el vaig veure em va causar molta impressió i respecte, però a la vegada em va transmetre molta tranquil·litat. Des del primer moment em vaig sentir a gust amb ell, hi vaig confiar i vaig poder-me expressar amb sinceritat. La seva manera de tractar-me em va recordar la mare.

«Dualitat i matisos», d'Adrià Ballús. Osonament. V Concurs literari, 2020 (fragment)

Els psiquiatres acostumen a ser gent de rutina, de vida organitzada, com la majoria de mortals. No perquè els conegui molt, els psiquiatres; els que m'han atès acostumen, com els indica la seva feina, a parlar més de mi que d'ells. Però dedueixo, pels consells que donen, que són gent d'hàbits i vida estable. Estic suposant molt...

No vull desvalorar la seva feina ni reivindicar la droga i el caos passiu, vull entendre i definir les coses, tal com les penso, tal com les veig.

La rutina és molt recomanada i recomanable, l'aventura no és tan recomanada i jo la considero també molt recomanable, potser més, potser menys, això depèn de l'equilibri vital que cadascú vulgui.





MEDICACIÓ

La medicació psiquiàtrica és un conjunt de medicaments utilitzats per tractar trastorns mentals i emocionals. La psicofarmacologia pot incloure antidepressius, antipsicòtics, ansiolítics, estabilitzadors de l'estat d'ànim i altres tipus de medicaments psicotròpics.

Per tal que l'abordatge sigui integral, és recomanable que el tractament farmacològic es complementi amb teràpia psicològica i social que afavoreixi canvis en l'estil de vida del pacient i una millora del seu benestar.

**«Reflexions», obra col·lectiva. Club social El Cercle (Figueres).
I Concurs literari, 2012 (fragment)**

La gent hauria de saber que amb la medicació i un tractament psicològic, acompanyats de la pràctica d'habilitats personals i socials, aconseguixo una vida normalitzada, valuosa i integrada en la vida de la comunitat.

**«M'agrada compartir el dia a dia», de Mercè Torrentallé. Club social
El Porxo (Balaguer). I Concurs literari, 2012 (fragment)**

Aquest hivern és ple de boires i de fred, però jo em desperto puntual per beure'm un cafè amb llet i prendre'm els medicaments per controlar l'esquizofrènia que pateixo.





INGRÉS

L'hospitalització psiquiàtrica es duu a terme quan la persona requereix un tractament intensiu per poder abordar una descompensació o situació de crisi. L'ingrés implica inevitablement una ruptura amb l'entorn i la pèrdua d'autonomia i intimitat. Això, juntament amb el fet que és un moment en el qual la simptomatologia és molt present, fa que en molts casos sigui viscuda com una experiència negativa. El pacient i la família s'enfronten a una vivència que genera incertesa i un gran patiment emocional, per la qual cosa és important que puguin rebre acompanyament i suport professional durant tot el procés.

«Història de lo meu», de Josep Maria Torné. Centre de Dia del Baix Empordà. III Concurs literari, 2016

Havia passat una mala època. Se'm van ajuntar dos problemes i una feina. Em vaig descompensar. Tenia angoixa. Angoixa psico-física. Vaig fotre el menjador dels pares del revés. Inclosa la tele i l'aparell de música. La meua germana va trucar a l'altra. Una mestra d'escola, de les que posen pau allà on faci falta. I a la Policia Muntada del Canadà. El metge forense em va dir que tenia dues opcions: sortir pel meu propi peu i pujar a l'ambulància, o que m'hi pujarien ells. Maneres a perdre, vaig triar la primera i, cap a Salt falta gent! Em vaig desfogar pel camí amb un professional de la sanitat que em va acompanyar.

El viatge va durar poc. Estava impacient. Un cop vàrem ser a lloc, vaig baixar i em varen donar el tabac i l'encenedor. Però em van fer esperar la tira, per visitar-me. Vaig esperar-me a fora fumant. Estava nerviós. Emprenyat. Feia accionar la porta automàtica, una vegada i una altra; i em mirava el “notes” del “segurata”. Pensava: a veure si tens collons de dir-me alguna cosa!...

Aquest es va inhibir i jo, “ni corto ni perezoso”, me'n vaig anar al poble a comprar tabac. Així mateix. El que sents. Amb sabatilles. Però res m'impediria arribar a un bar de moros i comprar un bon carregament de tabac. Tenia 50 euros. Me'ls vaig gastar quasi tots a la màquina de tabac. Tornant cap a l'hospital, vaig travessar un d'aquells carrers tan amples sense mirar. M'haurien pogut atropellar. Però a mi què m'importava... De fet, vaig fer frenar de cop a més d'un, no sense increpar-los: —que us donin pel cul fills de puta!—, els vaig etzibar. I vaig tornar a l'hospital. No hauria anat gaire lluny, amb aquelles sabatilles. La doctora de guàrdia era una mala puta “de cuidado”. Estava més estressada que en MacGuiver en un desguàs. Parlava com la nena de l'exorcista i tenia una mala llet que no se la saltava un gitano. No era d'estranyar, això, d'altra banda. Tots els tocats del bolet de la província passaven per allà. Això un dia rere l'altre, deu acabar la paciència a sant Antoni gloriós... I vaig deixar-me ajudar. Em van dir que podien fer-ho.

Una vegada allà vaig sortir a fumar al pati. Només de sortir allà fora vaig pensar: aquí has de mirar d'estar bé, que hi ha més gent que no s'hi troba de bé. Així ho vaig fer i se'm van presentar dues noies: una que estava enganxada a la cervesa i una altra que tenia depressió i s'havia intentat suïcidar.

Jo soc esquizofrènic i estic descompensat, vaig dir. I em vaig sentir un més. Em vaig sentir bé. N'hi havia un de bipolar, en David, que quan es trobava malament llançava sacs de 50 quilos al sostre.

Hi havia un paio de Girona, enganxat al haixix, que li passaven material, fins i tot allà. N'hi havia un altre de mitjana edat enganxat a la coca. Aquest va veure que jo fumava molt i un dia em va dir, en “plan catxondo”: “hòstia, però tu fumes?” Vàrem riure molt. Em va regalar un paquet de tabac. Era bon tio. Hi havia bon ambient. Érem una pinya.

La Najavt era una noia àrab de vint anys, molt bonica. Et preguntava si era maca, i et feia dos petons com dos torrons. Es deia per allà que el seu pare la devia voler casar i fer negoci amb ella.

També hi havia una noia gai, empipada perquè a casa seva van donar uns diners al seu germà per muntar un negoci i a ella, ni cinc. A part, estava farta de treballar en un escorxador.

La doctora em va visitar després d'un permís, per donar-me l'alta:

—Hauries de fer cada dia una feina que quan acabi el dia, puguis dir: he fet això. Ho va dir gesticulant amb els dits, com si tingués un paquet de fregalls penjant.

—I hauries d'aconseguir fer alguna d'aquestes coses, que fa temps que et proposes, per exemple treure't el carnet de conduir.

—Sí, m'agradaria, vaig contestar. Però hi ha una cosa..., vaig dir tot traient una llibreta. He escrit una cosa i hi ha una pregunta que li vull fer.

—A veure..., va fer allargant la mà i fent-se amb la llibreta lentament. I va llegir aquest escrit fins aquí.

—Tot això està molt bé i ho faré.

—Hi he estat molt bé aquí. Ha estat molt terapèutic. M'hi he sentit un més, però ara tot serà diferent. Porto molts anys malalt. Vostè sap el que tinc jo?... La pregunta és: ara estic bé però, i demà? I el mes que ve? Estaré bé? Com ho faré?

Va agafar el bolígraf i va escriure: Estaràs bé, senzillament, si et cuides molt i lluites cada dia. Tots ho hem de fer això. Com l'Stallone a *Rambo*, vaig pensar.





QUOTIDIANITAT

A diferència de la salut física, en salut mental quan parlem de recuperació no sempre ens referim a la desaparició total de la simptomatologia, sinó al fet que la persona, tot i haver de seguir un tractament clínic, pot reprendre el seu projecte de vida i tornar a realitzar de forma plena i satisfactòria les activitats que feia.

«La dona invisible», de Pilar Garcia. Servei de Rehabilitació Comunitària en Salut Mental del Ripollès. IV Concurs literari, 2018

Avui és un dia d'aquells foscos i tristos en què la pena m'inunda i l'angoixa no em deixa viure. Estic cansada de sentir-me aixafada, sense forces i ensopida. El meu refugi és casa meva, el meu llit. Les llàgrimes no paren de vessar rostre avall i no puc evitar-ho. Sé que no tinc un motiu concret per estar així, però aquesta sensació em supera i no em deixa tirar endavant. A la bossa hi duc les pastilles que haurien de ser la solució, que m'haurien d'alleujar, però ja no em fan efecte. El meu decaïment no para i els ulls, malgrat que no paro d'eixugar-los amb el meu mocador humit, no donen repòs a les llàgrimes.

Quan estic així, per sort, compto amb els amics del Centre de Dia. Són bons amics, una gran família, acollidora i comprensiva. És l'únic espai on em puc desfogar, sense remordiments, on t'escolten i et donen ànims cada dia.

Soc mare, tinc dues filles i sé que he de lluitar per elles. No és això el que representa que han de fer les mares? Elles necessiten una mare que estigui al seu costat, que les ajudi, que les acompanyi i de vegades sento que no ho faig, que no puc fer-ho i això em consumeix. És molt dur haver d'escoltar un fill recordant-te que no hi ha res a la nevera. Els pares no haurien de sobreviure als fills i els fills tampoc haurien de fer de pares.

Em sap molt greu veure-les en aquesta situació. Sé que encara que ho dissimulin, elles també pateixen. No em volen ferir i a mi no m'agrada que em vegin plorar!

La roba se'm fa una muntanya, no trobo el moment de fer la feina de casa. No sé què fer per dinar, no em sento amb forces per fer res... Només vull tornar al llit. Tapar-me el cap i dormir. Em sento malament i em cansa haver d'estar dissimulant constantment el meu malestar.

Quan vaig a treballar les hores se'm fan eternes. És un esforç monumental el que faig cada matí. És com nedar a contracorrent, t'esforces i t'esforces però pràcticament no et mous del lloc, no avances. Només veig safates, plates encimbellades, feina, feina i més feina i sento que no seré capaç de fer-la.

La solució, penso jo, és prendre'm un psicòtic, però això no calmarà l'angoixa. ¿Com s'ha de combatre aquesta desil·lusió quan el pensament s'ha rendit i no té ganes de lluitar?

Per més que ho intento, no puc entendre aquesta maleïda malaltia que m'impedeix fer-ho tot i que viu en mi per fer-me constantment la guitza, disposada a no donar-me un instant de calma i de treva.

El pensament és complicat i rebuscat, mai no s'atura i no deixa de fer-te mal. No m'ajuden els comentaris de la gent: això, tu ho pots fer! Tu has de ser valenta! Te n'has de sortir! Sé que les seves intencions són bones i que tot ho diuen per animar-me, però en realitat no s'adonen de quan petita em sento. És com si em recordessin a cada moment que no faig el que haig de fer, que no lluito, que soc dèbil, que no faig prou.

Ningú no vol estar així i creieu-me quan us dic que faig un veritable esforç per saltar del llit cada matí, per encarar-me a un nou dia.

És molt trist no sentir-te compresa. Sembla que tothom menys jo té la solució als meus problemes. Però què puc fer si l'únic lloc on estic bé és a casa? El carrer m'ofega. Hi ha dies que el trajecte se'm fa etern. Coneixeu la sensació d'estar caminant i que el teu únic pensament sigui pensar en l'arribada? No em vull trobar a ningú, no vull veure gent.

Només avanço com un robot, fent el camí de manera automàtica, un pas rere un altre, sense parar, amb pressa, mirant de passar desapercebuda com si fos la dona invisible.

És desesperant veure't atrapada en el fons d'un pou, profund i negre, envoltada de parets molt altes i llises, sense cap forat ni escletxa que et permetin escalar. Veig, dalt de tot, la claror i vull pensar que algun dia els raigs de llum m'escalfaran la cara, que ben aviat sortiré d'aquesta foscor que ara m'espanta. Confio que algú m'ajudarà a pujar, que podré fer com abans i que tornaré a ser feliç i a viure sense pànic.

Enyoro quan era una persona més activa i ho tirava tot endavant. Semblava que m'havia de menjar el món i ara, en canvi, és la malaltia qui se m'ha empassat. Trobo a faltar aquells dies feliços quan era una persona normal i no existien els problemes. Aquella època tan feliç, quan estava embarassada i em trobava bé, curada, quan vaig tenir l'esperança que tot podia canviar, que per fi vaig vèncer el gegant. Però per desgràcia va durar poc. El meu cap va tornar a recordar-me que era jo la que em feia mal a mi mateixa i aquell rosec va tornar a furgar-me on fa més mal.

Moltes vegades penso que seria millor quedar adormida per sempre, per no fer patir a ningú, però després em ve el record de la mare. Penso en ella tantes vegades!...

M'agradaria poder-la tenir molt a prop, fer-li petons i que ella m'abracés ben fort per omplir-me l'ànima de calma i que em donés aquella pau i tranquil·litat, tan de veritat, que només saben donar les mares.

M'agradaria pensar que les meves filles estan orgulloses de mi com jo ho estic d'elles. Només sé que he de continuar caminant, endavant, avançant a poc a poc, lluitant contra aquest vent que avui bufa tan fort i em frena les passes. Espero que sigui veritat que després de la tempesta vingui la calma!

«Malalts però dignes», d'Òscar Pujol. Club social El Badiu (Badalona). III Concurs literari, 2016 (fragment)

A mi el trastorn bipolar no m'ha enriquit existencialment, ni m'ha fet més

tolerant a la frustració ni m'ha induït una trajectòria vital més estimulants i fructuosa. L'accepto, tanmateix no el mitifico; una cosa és aprendre a conviure amb ell i una altra de ben diferent és arribar a estimar-lo. En tinc prou i de sobres amb posar una galta, la bessona me la reservo per afrontar amb redreçament els altres cops que la vida presenta.

Nogensmenys, ni la meua ment és meravellosa, ni sóc un geni guillat, ni la meua melangia desprèn aquest halo de fatalisme sibil·lí que sembla fer-nos tan interessants als perdedors. No, la meua realitat és sovint plomosa i decadent, i el dolor aliè no serveix de bàlsam per apujar la meua malmesa autoestima, sinó la constatació que el mal de molts és el consol dels mediocres. Tanmateix, aspiro a millorar-me honestament des dels vaivens genuïns de la meua personalitat, no partint dels mecanismes aleatoris i capritxosos amb els quals la “muntanya russa” emocional em tenalla. Tampoc defenso un victimisme autocomplaent i narcisista, ja que, com he assenyalat abans, no som responsables de sofrir la patologia, però sí que ho som d'escollir el tarannà amb què la integrem al nostre dedins...

«Una taronja plena de suc», d'Anna Garrido. Hospital de Dia d'Adults Consorci Sanitari de l'Anoia. IV Concurs literari, 2018 (fragments)

Sempre tenia dues taronges curulles de plena realitat reposant entre les meves mans de dits llargs, mentre que la tercera la llançava a l'aire continuadament. En aquesta darrera, que és la que contenia més suc, sempre hi viatjaven tots, tots els meus somnis.

Des que la deixo anar segura de mi mateixa i la veig com comença a viatjar cap amunt, començo a pensar en tots aquests preciosos projectes... i m'emociono tant!

... Si ens precipitem a agafar la taronja abans que aquesta descrigui una el·lipse total, el més fàcil és que la taronja acabi per estavellar-se contra el terra, escampant tot el seu suc...

... Només hem de ser capaços d'emparar dia a dia la realitat de dues

taronges en les nostres mans i veure volar els nostres somnis amb gust de suc a cada instant, traçant una corba perfecta al cel; i tenir la serenitat i la paciència suficient per a confiar que aquestes caiguin, un cop més, sobre aquests dits llargs, fets realitat.

«Cesc i la memòria fèrtil», de Quim Viñas. Servei de Rehabilitació Comunitària en Salut Mental del Ripollès. V Concurs literari, 2020 (fragments)

Ahir va arribar la primavera i està fent uns dies molt assolellats, preciosos. No seria el primer que digués que el fet d'escriure li serveix de teràpia, que l'ajuda a viure. Però a part de consignar-hi la negativitat, s'hauria de fer constar també en l'acte d'escriure els moments de joia i enlluernament davant del món, s'hauria de saber retornar també les mostres de confiança i estimació que es reben a bastament...

¿Qui ha passat un sol dia sense caure en l'escepticisme i la desconfiança en un moment o altre? No un diari del Sí o del No, sinó un diari amb matisos, amb els seus tons grisos que no volen caure en el blanc o en el negre massa categòric on tantes vegades reincidentim per nerviosisme, per mal humor, per intemperància. Per excés de bilis. Donar-li no al sí i sí al no perquè tot resulti més equilibrat, més suportable, més benigne...

«Estic boig», de Toni Vila. Club social El Far (la Garriga). V Concurs literari, 2020 (fragment)

Estic boig?

No, no estic boig.

En tot cas estimo i em sento estimat, perquè la distància també ens ajuda i ens fa veure el que hem perdut amb el neguit. La convidaria a una caipirinya en una terrassa a la vora del mar o a un sopar en un lloc romàntic i elegant. La desitjo i l'estimo, però el meu amor de moment va a l'aire com una bola de foc impenitent. Si ella s'endinsés cap a la profunditat que porto en el meu pit, tal vegada trencaria les normes. Soc valent i soc intel·ligent.

Tinc molt per oferir. Què més puc dir?

Estic boig?

Sí. Rematadament boig d'amor, d'esperança i de llum.

**«M'agrada», de Joan Santamaria. Club social La Brúixola (Lleida).
I Concurs literari, 2012 (fragment)**

L'amor és permanent i em dóna la capacitat i la força d'afrontar el plaer i el desplaer i sadolla la meua més profunda aspiració com a ésser humà.

**«Reflexions», obra col·lectiva. Club social El Cercle (Figueres).
I Concurs literari, 2012 (fragment)**

Treballar i entretenir-me; compartir temps i activitats; viure el companyerisme i l'intercanvi de qualitats personals; tot això ens porta a l'enriquiment recíproc, humà, psicològic i social. "L'amistat fa que la malaltia mental compartida sigui menys dura."

**«Vistes al mar», de Natàlia Mitjavila. Centre de Dia del Vendrell de
l'Institut Pere Mata. I Concurs literari, 2012 (fragment)**

Jo li pregunto i ella em respon sense paraules. Qui parla és la seva pau o la que em transmet a mi, perquè només quan estàs en pau ets capaç de treure conclusions.

Ara mateix, en un matí assolellat de febrer, des de la terrassa del meu àtic, la mar m'està convidant a sortir de casa i anar a retrobar-la.

**«M'agrada compartir el dia a dia», de Mercè Torrentallé. Club social
El Porxo (Balaguer). I Concurs literari, 2012 (fragment)**

Camino i camino, i el cervell i els pensaments s'aclareixen i, de cop, es

desfan els pensaments negatius i redescobreixo noves aficions i noves il·lusions.

«Intimitat», de Glòria Barrachina. Servei de Rehabilitació Comunitària de Sant Cugat i Castellbisbal. II Concurs literari, 2014 (fragment)

Potser l'únic i veritable do de la vida sigui només la possibilitat de viure-la.

I amb el sentiment conscient que en fer-ho, en viure-la, assistim a un fet fabulós i, alhora, ple de misteri.





FAMÍLIA I AMICS

La família i els amics són una font important de suport per a les persones que pateixen un trastorn mental. Aquest suport inclou des de l'acompanyament emocional (escoltar i validar els sentiments, contribuir en l'acceptació i la comprensió dels símptomes...), la compartició de càrregues (ajuda en les tasques diàries com ara fer la compra, la neteja o cuidar dels fills en cas d'haver-n'hi), la motivació i l'encoratjament, fins a la connectivitat social (animar la persona a sortir amb els amics, a participar en activitats socials o a unir-se a grups de suport).

**«Reflexions», obra col·lectiva. Club social El Cercle (Figueres).
I Concurs literari, 2012 (fragment)**

La convivència entre tots ens fa millors, ens augmenta l'autoestima i les nostres xacres es van difuminant. L'amistat fa que la malaltia mental compartida ho sigui menys durament. Cal intentar fer feliços els altres per aconseguir ser-ho un mateix.

**«Esquizo», de Quim Viñas. Centre de Salut Mental del Ripollès.
IV Concurs literari, 2018 (fragment)**

Abans de tenir la primera nena li vaig demanar a en R. quines possibilitats hi havia de tenir un fill amb la meva malaltia i em va dir que el tant per cent de possibilitats era baix, per la qual cosa ens vam animar a tenir-la. Segons diversos estudis, la possibilitat que el fill o la filla d'una persona afectada d'esquizofrènia tingui la malaltia és d'un 13 %, xifra que creix fins al 36 % si tots dos pares estan malalts. Recordo que quan eren petites les dues nenes van ser uns anys plens de felicitat.

«Dualitat i matisos», d'Adrià Ballús. Osonament. V Concurs literari, 2020 (fragment)

El meu cosí ja m'ho havia insinuat més d'un cop. Tu també tens aquest gen, el de la nostra família...

Es referia a la fixació per la foscor, a l'interès pel nus, pel drama.

No crec que es tracti d'un gen parental, hi veig més una tradició, un bagatge estètic, segurament més que estètic... la tenebra.

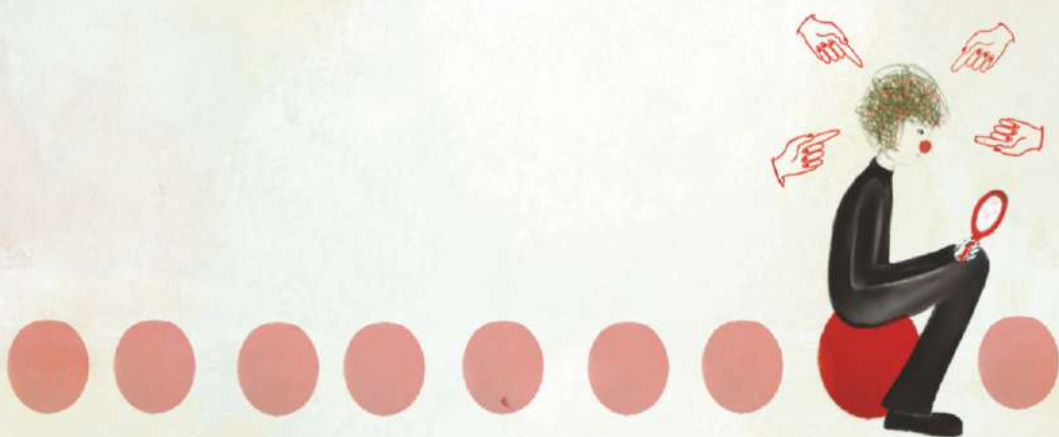
«Pensaments agradables», d'Emi Serrat. Servei de Rehabilitació Comunitària en Salut Mental del Ripollès. I Concurs literari, 2012 (fragment)

Penso que és molt important pensar en les coses que t'agraden. Quan estic més trista i insegura, m'agrada envoltar-me de totes aquelles persones que em recorden cada dia que soc fantàstica i que quan em veuen deprimida em regalen una de les seves abraçades positives per fer-me sentir millor, per fer-me adonar de totes les coses boniques que m'envolten, per recordar-me a cada moment que és molt millor pensar en tot allò que em satisfà i em fa arrencar un somriure.

«M'agrada compartir el dia a dia», de Mercè Torrentallé. Club social El Porxo (Balaguer). I Concurs literari, 2012 (fragment)

Ja sé que soc lenta, que faig les coses a poc a poc, que tinc rampells, però intento compartir, comprendre i comunicar-me amb els companys.





ESTIGMA

El desconeixement que sovint es té sobre la malaltia mental fa que perpetuem falses creences i estereotips com ara que les persones que les pateixen són imprevisibles, febles, agressives, incapaces de treballar i de prendre decisions. Estereotips que, lluny de correspondre's amb la realitat, contribueixen a generar actituds discriminatòries en diferents àmbits (laboral, educatiu, de les relacions familiars i socials) que minven la qualitat de vida i les oportunitats socioeconòmiques de les persones amb un diagnòstic de malaltia mental.

**«Reflexions», obra col·lectiva. Club social El Cercle (Figueres).
I Concurs literari, 2012 (fragment)**

No m'agraden determinades actituds de la gent; possiblement són fruit de la ignorància i del desconeixement de la malaltia mental. Actituds de distanciament, de rebuig, d'estranyesa... actituds que em fan sentir incòmode i que em limiten i em defrauden; actituds que m'anul·len.

**«Tots iguals», de Jaume Pujol i Pegullà. Residència Francesc
Tàrraga d'Arep. II Concurs literari, 2014 (fragment)**

Després d'hores, hores i hores de conversa intercanviant experiències i emocions, els exiliats de les "colorcietats" van arribar a la conclusió que si treien les etiquetes imposades en néixer, tot seria més fàcil, desapareixerien les fronteres entre persones, de les quals havien sigut tots víctimes. Els exiliats es van autoanomenar els alliberats i van emprendre la missió d'acabar amb la tirania de les etiquetes. Es presentaven a les "colorcietats" com a persones de carn i ossos amb un munt de qualitats. Cada alliberat mostrava el millor de si mateix, alhora que es complementava amb els companys.

Al principi el seu discurs era en va, perquè ningú no els entenia; ningú no havia passat pel seu patiment. Els etiquetats vivien còmodament instal·lats en la seva rutina diària i no es plantejaven cap canvi; és més, si a algú li passava pel cap treure's l'etiqueta, ràpidament un sentiment de por a allò desconegut l'atacava.

«La cara i la creu», de Mari Viñas. IV Concurs literari, 2018. Convocatòria Enxarxa't (fragment)

La vida no tracta tothom de la mateixa manera. ¿Per què assenyallem, apartem i jutgem amb lleugeresa allò que desconeixem? Formem part d'un món plural i divers que demana una visió més àmplia i normalitzada dels trastorns mentals. Una visió oberta, lliure de tabús i allunyada d'estereotips. Una nova visió on l'estigma no hi tingui cabuda, on el respecte uneixi i la diferència no sigui un obstacle.

¿Qui no vol una mirada amiga, un tracte afable, una càlida abraçada, sentir-se acompanyat i que algú li atansi la mà i l'ajudi a aixecar-se.

Potser tenim molt més en comú del que et penses, no t'ho sembla? Potser, simplement som la cara i la creu d'una mateixa moneda.

«Perspectives», de Marta Isús. Servei de Rehabilitació Comunitària de Tremp. V Concurs literari, 2020 (fragment)

Em va dir: “això que feu no és normal” i li vaig dir: “què és el normal, Jaume?”

Haguéssim pogut parlar hores i hores del que és “normal”, però sense arribar a cap conclusió perquè encara que m'estimi en Jaume no hi estic d'acord en aquest tema.

Vam acotar el cap tots dos, deu segons de silenci, un glop d'aigua i un mossec a les patates que tenia al davant. Necessitava agafar aire per continuar parlant.

Vam estar parlant del concepte “normal” i, lògicament no ens vam posar d'acord. ¿I, com ens havíem de posar d'acord després d'aquella conversa?

Caminant cap a casa, vaig pensar en en Pitús. Fins al dia d'avui, sempre havia pensat que els meus oncles, en aquest tema, no eren “normals”, però aquesta paraula m'ha deixat d'agradar. Ja no li trobo significat i en realitat, ¿qui és el llest que posa aquesta etiqueta?

Ningú en té el poder. Les perspectives són diverses i la normalitat és totalment subjectiva, com he vist avui amb els meus tiets i en Pitús, la meua Mischa i la conversa amb el meu amic Jaume.

«Cesc i la memòria fèrtil», de Quim Viñas. Servei de Rehabilitació Comunitària en Salut Mental del Ripollès. V Concurs literari, 2020 (fragment)

Com l'egiptòleg que sap que la importància rau en l'embenat de la mòmia, l'única cosa que li dona identitat, que ha romàs inalterable.

«Diari imaginari d'un noi amb síndrome de Heller», de Roger Esteras. V Concurs literari, 2022. Convocatòria Enxarxa't (fragment)

Mare, me'n vaig. No vull que et preocupis, no marxaré molt lluny. Però me'n vaig.

Aquesta tarda ja n'he tingut prou amb les mirades que amaraven la meua figura quan he sortit al carrer. Prou que em va costar poder sortir de casa sol, que no calia que m'entorpassin més la vida amb encara més pedres al camí... He anat a comprar el pa per decisió pròpia i pel camí que he volgut. Ja sé, mare, que sempre em dieu que si surto de casa vagi pel caminet de l'escola, que hi passa menys gent, però no vull sobreviure amagat, vull viure en obert encara que a vegades em costi! Però no sé què us heu pensat que sempre escolliu sobre mi però sense mi. Crec que les coses no van així, i per això hi lluito en contra. ¿És que jo he decidit que estimis a algú que et desconsideri? No, oi? Doncs per això fugiré sempre de tota ombra; allà m'hi sento desconsiderat...

Penso que no m'he d'amagar de res i el motiu és ben simple; la meua condició no ha estat cap elecció. Sovint, quan algú del poble parla de mi, diuen que estic malalt. Però els malalts es curen i a mi no em poden curar. No obstant, no és això el que més em preocupa. El que més m'importuna és que si a mi em veuen com un malalt, en comptes d'una persona malalta, això vol dir que la meua principal característica és la malaltia, abans fins i tot que la condició humana i no hi ha pràctica més injusta que encadenar algú a allò del que dia a dia s'intenta desempallegar.

Penso que l'acceptació és incondicional, és a dir, o s'accepta tot o en cas contrari no hi ha motius per a mencionar l'acceptació, ja que quan no acceptes tota diferència pateixes d'una discriminació. Aquest cas em recorda molt una frase cèlebre de Noam Chomsky (un psicolingüista que va sortir un dia per la televisió) que deia: "Si no creiem en la llibertat d'expressió per a la gent que menyspreem, no creiem en ella en absolut."

No obstant, necessito dir que sé que tu, mare, sí que n'ets conscient, de tot això que manifesto. Ens cal més gent com tu, compromesa contra l'estigma de les malalties mentals. Gent clarament posicionada que afronti les contínues escomeses de la majoria. Sense desdir-se'n i sense rubor.

No entenc, mare, en definitiva, per què ens tracten diferent. I potser és per això; ens tracten diferent perquè no ens entenen...

«Ítaca i els nens de la lluna», de Montserrat Gil. V Concurs literari, 2022. Convocatòria Enxarxa't (fragments)

Llavors vaig tenir la sort de conèixer l'Isaac. Un noi molt despert, amb un caràcter alegre, despreocupat. Amb la pell fosca i un cabell molt abundant. Ell se'm va presentar amb un somriure encomanadís. Parlava pels descosits i era d'allò més divertit. Al front, hi té dibuixada una lluna. I va ser ell qui em va parlar dels nens de la lluna.

L'origen ningú no el recorda, resta esborrat en el viatge del temps, d'un passat llunyà que s'ha oblidat. Es va convertir en una necessitat, en un fet d'obligat compliment per als veïns i les veïnes de la Comunitat de l'illa d'Ítaca.

Què havien de fer? Ben senzill! Tatuat els nens petits. Quan? Tan bon punt consideraven que estaven dins del grup d'infants diferents. No era una cosa generalitzada, ans al contrari, només per als escollits, per a aquells que no demostraven un desenvolupament normal, és a dir com la mitjana. Era per a la quitxalla que destacava, que sobresortia de manera evident. Com?

Per sota mínims, per dir-ho d'alguna manera. Què se'ls feia? Doncs el dibuix d'una lluna minvant, ben bé al mig del front, com a símbol d'una diferenciació.

... Van adonar-se que allò era un despropòsit, una bestiesa, una injustícia descomunal i van decidir canviar-ho.

M'ho va dir amb aquella mirada serena i tranquil·la.

—I què van fer? —vaig demanar-li.

—Molt senzill, van decidir tatuar tots els nens i nenes que neixen a l'illa d'Ítaca. Tots tenim una lluna minvant, perquè tots, en un moment o altre, podem estar malalts i veurem decreïxer les nostres aptituds, les nostres forces.

En aquell moment, just mentre mirava els ulls foscos i profunds de l'Isaac, vaig adonar-me que m'havia enamorat de l'illa, d'Ítaca.

... La societat estava plena de prejudicis! S'associaven aquests malalts a persones amb brots violents, quan, en la majoria dels casos, si tenen alguna actuació violenta, és contra la seva pròpia persona.

«Intimitat», de Glòria Barrachina. Servei de Rehabilitació Comunitària de Sant Cugat i Castellbisbal. II Concurs literari, 2014 (fragment)

No ho faig jo mai això de mirar-me al mirall. Em fa por de trencar els miralls.

Trencar-los sense ser prou a temps d'assabentar-me de qui realment sóc. Si jo no arribo a saber-ho, seran altres aquells que ho sabran abans que jo:

la meva imatge, el meu retrat, se l'enduran per a ells. Aleshores, la meva imatge, a mans dels altres, probablement, sí, probablement, em conduiria a un ampli esglai. Difícilment me'n podria deslliurar.

«Malalts però dignes», d'Oscar Pujol. Club social El Badiu (Badalona). III Concurs literari, 2016 (fragment)

Per a mi, el trastorn és un jou vel·leïtós i mesell que s'ha de prendre amb la major enteresa possible però que mai —repeteix, mai— ha estat una benedicció divina ni una passarel·la fins a la construcció heroica de la meva identitat. Perquè quelcom que t'agullona de forma intermitent, però invasiva i implacable, no mereix el misticisme que molts atorguen a la discapacitat creient ingènuament que, sense ella, la seva vida hauria estat més fructífera.





L'ALTRA MIRADA

Tot i que la malaltia mental és una experiència desafiadora i difícil, també en poden sorgir aspectes positius com ara el creixement personal, l'empatia, la creativitat, la resiliència...

«M'agrada», de Joan Santamaria. Club social La Brúixola (Lleida). I Concurs literari, 2012 (fragments)

M'agrada tot, fins i tot allò que em desagrada, perquè, ¿sense l'existència del que no ens agrada, podríem gaudir realment del que ens agrada?

... No estimo el que m'agrada, sinó que m'agrada el que estimo.

... Em captiven les grans creacions de l'esperit humà, de tots els temps, llocs i cultures que han esdevingut patrimoni material i immaterial de la humanitat.

... M'admira la capacitat creadora de l'ésser humà en l'àmbit de la producció artística, científica i tecnològica.

«Reflexions», obra col·lectiva. Club social El Cercle (Figueres). I Concurs literari, 2012 (fragments)

M'agrada dormir, perquè quan somio sóc el d'abans de la malaltia.

... Ajudar els altres sense rebre res a canvi, m'omple.

... Quan em trobo amb una persona necessitada, em costa molt restar indiferent, em sento amb la necessitat de fer alguna cosa.

... Són accions que m'ajuden a realitzar-me com a persona. Cal intentar fer feliços els altres per aconseguir ser-ho un mateix.

«M'agrada compartir el dia a dia», de Mercè Torrentallé. Club social El Porxo (Balaguer). I Concurs literari, 2012 (fragment)

... He après a expressar-me i m'agrada pintar d'una forma lliure, barrejant els colors i els pinzells, omplint fulls i fulls de papers de dibuixos plens de formes asimètriques, plens de llum que traspuen alegria i idees i pensaments positius deixant anar la meva imaginació i la meva sensibilitat al descobert, al vent de l'univers, on la creativitat és el centre de tot, on no importen les normes ni els gustos de ningú, sols importa el fet d'expressar-me i d'expressar el meu món interior.

M'agrada fer xerrades, conferències i taules rodones a totes les entitats que m'ho demanen per lluitar contra l'estigma i així, amb la paraula, la ploma i els pinzells, lluitar cada dia més per la normalització i l'empoderament de les persones amb trastorns mentals i explicar les meves vivències perquè la meva experiència pugui ser d'utilitat i d'ajuda per superar la seva malaltia. M'agrada enganxar-me a la vida, des de l'albada al capvespre, des del dolor a la felicitat, des de la tristesa a l'alegria, i compartir amb els amics, la família i les persones estimades el goig de viure per agafar forces per a un nou dia que tots puguem compartir.

«Al llac», de Gemma Castillo. Consorci sanitari de l'Anoia. I Concurs literari, 2012 (fragments)

M'agrada sortir de casa a aquestes hores de la matinada. La lluna ufana està en la seva culminació. No sento por d'endinsar-me al bosc. De fet, per primera vegada a la meua vida, no m'acovardeixen les ombres grotesques que projecten les branques d'aquells avets vigorosos, ara inquiets per un vent imprevist. M'esporgueixen més les preocupacions per les adversitats que em tenallen en els darrers dies.

... L'ona s'escampa pel meu front i desapareix; com han desaparegut, de cop i volta, les meves tribulacions. La petita dona papallona marxa ara, sense deixar de refulgir.

Em despullo i, amb la ment en blanc, començo a nedar. De sobte, penso: "Vaja, no sento por".

«Aventures de la meva vida», de Juan Garcia. Servei de Rehabilitació Comunitària en Salut Mental del Ripollès. I Concurs literari, 2012 (fragment)

La vida m'ha tractat molt durament, però estic orgullós de ser com soc, una persona lluitadora, amb un caràcter fort que m'ha ajudat a tirar endavant en els moments més difícils. Estic content quan em trobo bé, quan estic alegre, positiu i amb ganes de fer coses, de compartir el dia a dia amb els meus amics i ajudar a aquells que més ho necessiten. M'agrada sentir-me feliç.

«Una taronja plena de suc», d'Anna Garrido. Consorci Sanitari de l'Anoia. IV Concurs literari, 2018 (fragment)

Què és la vida? La resposta té molt a veure amb taronges voladores, però això, algunes persones, no estan preparades per a entendre-ho...

«Pensaments agradables», d'Emi Serrat. Servei de Rehabilitació Comunitària en Salut Mental del Ripollès. I Concurs literari, 2012 (fragment)

Abans, semblava que volia que la gent m'endevinés el pensament, però ara gràcies a la pintura i a la literatura he après a expressar-me i m'agrada pintar d'una forma lliure, barrejant els colors i els pinzells, omplint fulls i fulls de papers de dibuixos plens de formes asimètriques, plens de llum que traspuen alegria i idees i pensaments positius deixant anar la meva imaginació i la meva sensibilitat al descobert, al vent de l'univers, on la creativitat és el centre de tot, on no importen les normes ni els gustos de ningú, sols importa el fet d'expressar-me i d'expressar el meu món interior.

«Vistes al mar», de Natàlia Mitjavila. Centre de Dia del Vendrell de l'Institut Pere Mata. I Concurs literari, 2012 (fragments)

Només quan estàs en pau ets capaç de treure conclusions. Ara mateix, en

un matí assolellat de febrer, des de la terrassa del meu àtic la mar m'està convidant a sortir de casa i anar a retrobar-la. També m'agrada passejar descalça per la sorra de la platja a l'hivern. Quan la platja està deserta la mar et diu més coses. [...]

La meva mar estimada, tan sàvia, tan mil·lenària, tan plena de misteris i secrets que ha anat acumulant al llarg dels segles.

... Perquè sempre quan entro dins l'aigua perdo la noció del temps i m'endinso ben lluny del soroll, explorant els meravellosos fons marins sota un sol radiant d'estiu, fins que em perdo entre les onades que m'acompanyen com si ballessin amb mi durant el meu recorregut.





Epíleg

Ja no pretenc exigir-me miracles ni invocar utopies. Només demano, simplement i raonablement, exercir el dret inalienable de tota persona independentment de la seva condició: poder escollir lliurement la seva actitud davant les vicissituds que li toquen viure.

Aquesta és la meua batalla pacífica: no donar permís ni fer concessions a la malaltia, marcar-li els límits amb fermesa, rebel·lar-me amb sensatesa, no cedir a les seves temptacions. Evitar les resistències inútils, no atendre les seves (des)raons, no acoquinar-se davant els seus xantatges. No penso consentir que el trastorn em converteixi en un mort vivent, ni delegar el meu destí a les seves urpes. Perquè hi ha una cosa que sí que tinc molt clara: la bipolaritat pot arrabassar-me part del meu ànim i de la meua energia, però no pas el nostre tret més innegociable: la DIGNITAT.

**–Del text «Malalts però dignes», d'Òscar Pujol–
Club social El Badiu (Badalona). III Concurs literari, 2016**

La relació de noms que apareixen a continuació pertanyen a les persones que han estat premiades al llarg d'aquests anys:

Adrià Ballús

Juan García

Àlex Lacambra

Mari Viñas

Anna Garrido

Marta Isús

Carles Rubio

Mercè Torrentallé

Carmen Gonta

Montse Masó

Coral Capdevila

Montserrat Gil

Daniel Not

Natàlia Mitjavila

Emi Serrat

Núria Ferrés

Gemma Castillo

Òscar Pujol

Glòria Barrachina

Pere Ullastres

Jaume Pujol

Pilar Garcia

Joan Santamaria

Quim Viñas

Joan Vila

Roger Esteras

Joana Brugués

Sílvia Luisa Loza

Jordi Puerto

Tatiana González

Jordi Romans

Toni Vila

Josep M. Torné

Club social «El Cercle» de
Figueres

Agraïments

En primer lloc i molt especialment, volem donar les gràcies a totes aquelles persones que a través de la creativitat heu donat veu als sentiments, emocions i desafiaments als quals s'enfronten les persones amb trastorns mentals. Les vostres paraules, sens dubte, han ajudat a sensibilitzar i a conscienciar la societat sobre aquesta realitat tan complexa i a vegades estigmatitzada. Gràcies per contribuir a aixecar el vel que hi ha sobre la realitat de conviure amb un trastorn mental. Gràcies pel vostre talent i per la vostra generositat. Esteu fent la diferència i sou una font d'inspiració per a moltes persones. Sense vosaltres, aquest llibre no existiria.

Un agraïment també a la Cristina Casas i l'Elisenda Crivillé per dedicar el vostre temps i coneixement a l'avaluació dels escrits i a ajudar-nos a fer aquesta selecció que, per l'enorme qualitat dels relats, no ha estat gens fàcil. Agraïm de tot cor la vostra implicació, compromís i suport continu a aquest projecte i la bona disposició que heu tingut en tot moment. Sempre heu vingut a les reunions amb un esperit molt positiu i carregades de bones idees. Gràcies per fer-ho tot tan fàcil.

Ampliem l'agraïment a les professionals del Servei de Rehabilitació Comunitària, Magda Casademunt, Mireia Vila, Marga Busquets, Laia Guitart i Mari Viñas, per estar al peu del canó, per l'entusiasme i per creure fermament en el projecte. Aquest ha estat el motor impulsor que ha transformat en una realitat tangible allò que va començar essent només un somni. Les coses sempre tiren endavant quan hi ha gent compromesa.

Un agraïment especial a una persona que ens ha guiat i aconsellat en tot aquest procés, en Florenci Crivillé. Gràcies, Florenci, per treballar incansablement per fer possible l'edició d'aquest llibre. Gràcies per guiar-nos, per donar resposta a cadascun dels interrogants que han anat sorgint pel camí. Gràcies per ser-hi en tot moment, per la teva experiència, estímul i benfer. Sense el teu esforç, dedicació i passió, aquest projecte no hauria arribat a bon port.

Gràcies també a la Marta Blanch per les seves magnífiques il·lustracions,

que vesteixen la portada i acompanyen cada capítol d'aquest llibre. Els seus dibuixos, emotius i sensibles, capturen l'essència dels textos i aporten una dimensió visual que enriqueix la lectura i connecta amb l'esperit dels lectors. Les teves il·lustracions han estat una part integral del procés d'edició d'aquest llibre i t'agraïm sincerament la teva dedicació, paciència i talent. Gràcies, Marta.

També volem agrair a en Toni Pujals la seva valuosa tasca de correcció del llibre. La seva meticulositat i coneixement lingüístic han ajudat a assegurar que el text sigui precís i fluid, garantint una experiència de lectura immersiva i agradable per als lectors. El seu compromís amb la qualitat i l'atenció als detalls són reconeixements dignes de ser destacats.

Expressem també el nostre més sincer agraïment a l'empresa Elèctrica Vaquer, SAU per la generosa contribució econòmica que ha fet possible la publicació d'aquest llibre. Sense el seu suport econòmic, aquest projecte no hauria estat possible. Li estem profundament agraïts pel seu compromís amb la cultura i l'educació, per creure en aquest projecte i per fer-lo accessible al públic. Fem extensiu aquest agraïment a l'Ajuntament de Ripoll per atorgar-nos la subvenció, que ha estat fonamental per fer front a les despeses relacionades amb la creació d'aquesta obra. Us estem molt agraïts per la vostra confiança i suport a aquesta iniciativa, la qual considerem de gran importància per a la nostra comunitat.

Gràcies a Joan Manuel del Pozo per la seva generositat a compartir el seu coneixement i experiència en el pròleg d'aquest llibre. Va ser encoratjador veure com, en proposar-li la idea, no va dubtar ni un moment. Gràcies per acceptar. Un agraïment enorme perquè aquesta participació ha afegit una perspectiva única i enriquidora, aportant una introducció que captiva l'interès dels lectors i els guia en aquest viatge literari.

Finalment, volem donar les gràcies a tots els lectors que ara teniu aquest llibre a les mans. La vostra curiositat i interès per aprendre i comprendre més sobre els trastorns mentals són fonamentals per a la transformació de la societat cap a una mentalitat més oberta i comprensiva. Sou els realment importants en tot aquest procés.

Per acabar, volem dir-vos que *Boig és qui fa bogeries* és el resultat de la col·laboració de moltes persones que han cregut en aquest projecte, en el poder de la paraula escrita per a canviar vides, per a generar empatia i comprensió. A tots vosaltres, les nostres més sinceres gràcies.

Esperem que aquesta obra sigui un instrument valuós que contribueixi a la consciència i a la comprensió de la salut mental.

De tot cor, gràcies!

Dr. Claudi Camps

Director assistencial de la Xarxa de Salut Mental i Addiccions

Institut d'Assistència Sanitària



Estàs boig, estàs com un llum, estàs malament del cap, estàs perquè et tanquin, estàs sonat, estàs tarat, estàs tocat de l'ala, tocat del bolet, tocat del cap, et falta un bull, no gires rodó, no hi ets tot, t'has begut el seny, no toques quarts ni hores...

Sovint utilitzem la paraula boig/bogeria per definir allò que és diferent del que nosaltres som, fem i pensem o, simplement, per referir-nos a tot el que no entenem.

Malauradament, no som conscients de la càrrega pejorativa que duen implícites aquest tipus d'expressions. Cada vegada que les diem, contribuïm a alimentar l'estigma i discriminem les persones que diàriament conviuen amb un problema de salut mental.

Però, què vol dir estar boig? Què és la bogeria?

I si fer bogeries fos sinònim de deixar-nos portar, d'atrevir-nos a anar més enllà, d'obrir-nos a noves experiències per aprendre, compartir, respectar, acompanyar i descobrir fins on som capaços d'arribar?

I si, únicament, boig és qui fa bogeries?



Amb la col·laboració de:

 **Generalitat
de Catalunya**

Salut/IAS Institut
d'Assistència
Sanitària

**ELECTRICA
VAQUER,SAU.**