

«Costa molt acceptar que estàs boja»

El suïcidi és un pensament més: he de comprar fideus, he de fer la bugada i m'he de suïcidar



Entre els 15 i 16 anys vaig començar a identificar símptomes d'ansietat, sobretot socialment. Em costava molt relacionar-me amb persones desconegudes i em requeria molta energia estar envoltada de més de tres persones alhora. Em produïa pànic fer trucades telefòniques: havia d'elaborar un mapa previ escrivint tot el que havia de dir, les possibles respostes de l'altra persona i les respostes que faria a les preguntes que m'havia imaginat. El que més desitjava era que ningú agafés el telèfon i la majoria de trucades no les responia. Anar al lavabo en llocs públics o en cases desconegudes m'era simplement impossible. Llavors estudiava batxillerat a l'Escola d'Arts i Oficis d'Eivissa (vaig néixer en aquesta illa el 1996). Havia aconseguit treure les millors notes de la meva promoció però això, en comptes de produir-me satisfacció, em produïa horror. Tenia la idea constant que tothom esperava més de mi i que no els podia decebre. Com millors eren les notes que treia, pitjor em sentia perquè hauria de mantenir-les o superar-les, i plorava cada dia per una pressió que m'havia imposat jo mateixa.

Perdre's

Se'm va diagnosticar agorafòbia perquè no vaig ser capaç d'explicar res més enllà de la por que tenia a les aglomeracions de persones. Per tant, la teràpia que vaig rebre no va ser l'adequada. Tenia molta por d'explicar els meus problemes familiars perquè estava convençuda que el meu pare em podia escoltar des de la sala d'espera. Sabia que alguna cosa anava malament al meu cap, però com que no ho podia comunicar, va quedar a l'aire fins que vaig tornar a decaure uns quatre anys després.



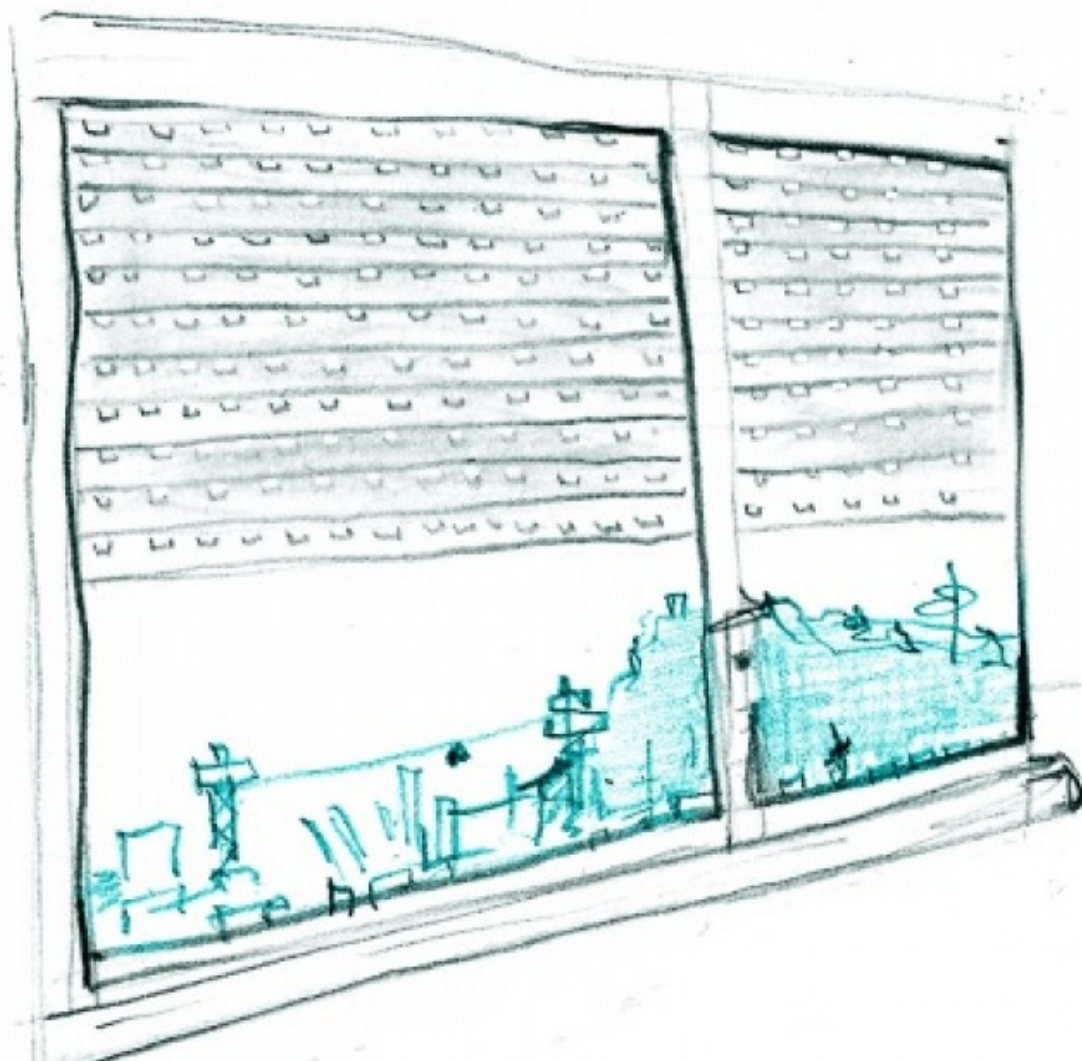
"Crisi"

20 anys, canvi de vida

Estudiava il·lustració mentre treballava a jornada completa. Sortia de casa a les set del matí i no tornava fins a les nou del vespre, per posar-me a treballar en el meu projecte final fins a les onze de la nit. No tenia temps ni per parar per dinar. El que sí que tenia era una ansietat desmesurada, una majoria de familiars amb depressió diagnosticada, que em garantien un factor hereditari inevitable, i una estabilitat emocional de pena. Als vint anys em van ingressar al psiquiàtric de l'Hospital del Mar. El meu cervell anava de mal en pitjor i em van dir que com a molt en tres dies en podria sortir. Hi vaig estar ingressada un mes sencer.

El dia a dia al psiquiàtric

Ens llevàvem a les vuit, ens dutxàvem si tocava i si l'auxiliar de torn s'adonava que potser feia dies que no ho feies. Esmorzàvem, i aquest era l'únic àpat comestible del dia. Preníem les pastilles del matí i esperàvem el torn a la sala comuna per poder parlar amb el nostre psiquiatre els únics deu minuts al dia que ens dedicava. Menjàvem pipes mirant el mar, pintàvem mandales o jugàvem al dominó fins a l'hora de dinar. La sal cobrava un valor equivalent al de l'antiguitat, era probablement el més bo de tot l'àpat (que per desgràcia era abundant). Els àpats al psiquiàtric no porten sal, cosa que els fa encara més fastigosos. Sempre que agafava un sobre de sal n'agafava un altre i me'l guardava d'amagat, pel dia que s'acabessin els sobres. Es van arribar a acabar (probablement per culpa meva) i *es va muntar un follón que no sabe ni en dónde se ha metío*. Ehem, va ser un drama per a alguns, però per sort jo en tenia el meu arsenal secret.



"Habitació 2"

12 pastilles al dia

Això era un *fiestón* en tota regla, un *fiestón* d'adormir-me a l'hora que fos, de veure com la mateixa psiquiatra que me les receptava em preguntava per què dormia tant. De fet, prenia pastilles per trastorns que no m'havien ni diagnosticat. Per exemple el liti (<https://ca.wikipedia.org/wiki/Liti>), per al trastorn de bipolaritat. Que jo no en tenia, però ja que el meu avi sí, doncs... per què no? El vaig seguir prenent durant uns quants mesos després de sortir de l'hospital, fins que la meua psiquiatra externa es va llegir la meua història, va mirar la recepta, va veure com amb la mà dreta m'havia d'aguantar l'esquerra per poder dibuixar de tant que em tremolava i va dir "WTF". I em va dir que aquestes pastilles no les prenguéss més.

Les pastilles són una arma de doble tall: amb les mateixes que ets capaç de llevar-te cada dia, te'n pots prendre una sobredosi i xapar-la. Està en mans dels professionals (psiquiatres) determinar quan i com convé receptar-les. Cada cas és diferent i no sempre es pot saber del cert a qui es

pot receptar què. La combinació perfecta de pastilles és molt difícil d'aconseguir, per arribar a les set pastilles diàries que prenc ara he passat per Déu sap quants tipus de pastilles i situacions abans. Mentre ets al psiquiàtric, però, utilitzen les pastilles egoïstament: el que volen és tranquil·litat i és ben cert que, amb la dosi suficient de calmants, en tindràs (encara que no sigui ni de lluny la que realment necessites). Ara tinc diagnosticat un trastorn ansio depressiu i trastorn de personalitat amb trets de l'esquizotípic i d'evitació (tipus C). Se m'ha diagnosticat també agorafòbia però ho considero més aviat una mala diagnosi per falta d'informació. Tinc un còctel de pastilles que em va molt bé, i si dono les gràcies d'alguna cosa a la vida és de la mirtazapina: el darrer antidepressiu que em van receptar i que m'ha funcionat millor que qualsevol teràpia. Però cada persona és un món, és qüestió de prova i error i amb sort s'arriba a una solució adient per a cadascú.

Així doncs, preniem les pastilles del migdia. Fèiem el mateix que al matí, mentre esperàvem les dues hores de visites externes. Llavors ens visitaven familiars o amics, i si teníem permisos, podíem sortir a fora amb ells. A mi em van treure els permisos i les visites perquè m'havia "adaptat massa amenament al meu entorn" (als bojos). I pretenien que aïllant-me em repensés si realment valia la pena haver fet amics (bojos) després de tres setmanes a la unitat. Sopàvem, si se'n podia dir així. La nit es feia més agradable, l'hora d'anar a dormir es podia allargar fins a les onze, que és quan et donaven les pastilles de la nit amb suc per rebaixar la impressió d'haver-te pres dotze pastilles en un sol dia. Després d'això eres lliure de dormir si tenies la sort de no compartir habitació amb algú que, a les quatre de la matinada, et volgués canviar els sostenidors per un rellotge.



"Passadís"

La vida dins del psiquiàtric

?

No era ni de lluny l'única jove a la unitat. El psiquiàtric és com la vida real, només que és més petit i amb la tranquil·litat de saber del cert que tothom és boig i, de cara a les relacions que es creen a dintre, això és el menys important. Als altres pacients els veia bé, amb una mica d'astigmatisme, però bé. Depenia òbviament de la persona, però com que eren molt diferents, el que realment vaig aprendre va ser a tenir una tolerància com un temple.

Recordo amb molt d'amor les estones que passava amb l'Emma, una noia jove. Va ser realment la revolució del psiquiàtric, ho va animar tot, almenys per a mi. Em feia pentinats superbonics, venia d'amagat a la meua habitació amb roba seva per conjuntar-la amb la meua agafant un esparadrap. Em maquillava i em deixava fantàstica. Escollàvem música juntes i ens ho passàvem bé en un

entorn més aviat negatiu. Sempre em sorprendrà la força i l'actitud increïbles que tenia, malgrat estar passant-les canutes amb els seus trastorns i el tracte de l'equip mèdic cap a ella. Una crac.

El psiquiàtric se suposa que és com la UVI (Unitat de Vigilància Intensiva) de la salut mental. Però tot el que reps són deu minuts diaris amb un especialista que, en comptes d'ajudar-te, et restringirà les visites i sortides perquè has fet amics bojos. I suposadament això no pot ser perquè no és normal. Pregunto jo: si no és bo estar en un entorn de bojos literal, per què collons hi foteu a ningú? Si aquest és el màxim d'ajuda que podem rebre, estem ben fotuts.



Acceptació

Em va costar molt arribar a entendre que estava malalta. El meu pare, els pocs cops que vaig atrevir-me a parlar-li de possibles problemes amb la meua salut mental, em contestava sempre que ho deia per cridar l'atenció. Òbviament, la necessitava, estava demanant ajuda. Però la seva resposta va provocar que jo mateixa em fes sabotatge, dient-me que no n'hi havia per tant i que si ho deia, estaria molestant les persones del meu voltant. Havia estat molt difícil tenir el valor de dir-li-ho i encara ho va ser més rebre una resposta així. Vaig interioritzar un sentiment de culpa que faria que en futurs indicis de depressió i ansietat no els acceptés, i acabés fins al punt d'autolesionar-me sense dir res. Per sort, la meua mare va reaccionar contràriament i em va animar a visitar el metge tan aviat com va veure que la situació no era bona.

La culpa

?

"Has de provar les flors de Bach. Fer ioga t'aniria tan bé. No necessites pastilles, tot això és un pla del les farmacèutiques i els *illumimati*. Què són aquestes marques??? T'autolesiones??? HAHHAHAHAHAHAHA. Però no et suïcidis que ets molt jove i tens molta vida per davant! Tots tenim dies dolents."

Em va costar molt arribar a acceptar que estava boja. I més persones de les que m'hauria agradat em van fer sentir malament per una cosa que no controlo. Per sort, però, també m'envoltava de molta gent amb un mínim de seny, i em van ajudar tant com van poder per fer-me entendre que no era culpa meva tenir tres o quatre trastorns mentals.

Sovint em deien "però no estiguis així, si tens molta vida per davant!" quan aquest era exactament el meu problema principal. Més que estar mal vist segons l'edat, és el fet de no tenir informació sobre la depressió i fer comentaris més aviat desafortunats al voltant de les persones amb problemes. No costa res obrir la Wikipèdia i llegir quatre línies o demanar informació a la persona malalta (en un moment de calma, i no enmig d'una crisi d'ansietat). La informació és fonamental i NO recomanar fer ioga o prendre flors de Bach, també.



Mirar-se al mirall

I tant que em reconeixia! Amb la depressió et sents com una merda. Després d'una setmana sense dutxar-te i havent perdut vint quilos, et veus exactament com una merda. I no enyorava res, tinc trastorns de personalitat així que per començar no tinc ni clar qui ni com soc jo realment.

Llevar-se cada dia

?A dins del psiquiàtric qui em despertava i m'obria la persiana era l'auxiliar. A fora del psiquiàtric, ningú: podia passar-me cinc dies seguits al llit fins que em feia mal al cap per la pressió del crani contra el coixí. No és broma. Depenia de l'energia que tingués, hi havia dies que intentava ser feliç però en altres era completament impossible. Al final la via més senzilla era quedar-me al llit i llestos.

Dibuixos que salven

Més que res, dibuixava per fer alguna cosa, i ja que soc il·lustradora, era probablement el més accessible per a mi. No podia tenir maquineta de fer punta i havia de demanar als infermers, que estaven tancats als seu despatxos, que siusplau em fessin punta cada cop que se m'acabava. Dibuíxava els pacients, les vistes, la unitat i les coses que somiava a la nit. Com que em van ingressar mentre estava fent el meu projecte final d'il·lustració, vaig haver de cancel·lar-lo i, el recull de dibuixos que vaig fer a la unitat juntament amb un text, va acabar sent el que em va fer il·lustradora del tot. I més endavant, vaig publicar el meu primer llibre, *Dormo molt* (<https://www.facebook.com/dormomolt/>).



"Pandes"

La bogeria

?

Definitivament gairebé tothom ha pogut tenir símptomes de trastorns mentals puntualment en la seva vida. Cal, però, saber diferenciar una persona que lluita diàriament per encaixar en una societat de persones sanes, i la majoria de privilegiats que poden decaure només un parell de cops a l'any.

No vull dir que tingui menys importància un atac d'ansietat puntual que un d'una persona que n'ha pogut tenir tres en l'última setmana. Es passa horrible en els dos casos. Però està en la mà de professionals determinar si una persona està sana o no. Probablement hi ha més bojos dels que es diagnostiquen, però no deixem de ser una minoria i no deixem de ser minoritzats en una societat construïda per i per a persones sanes.

El pou

El sentiment més desagradable que he arrossegat ha estat el de voler-me suïcidar, per raons òbvies. És molt molt difícil treure's del cap aquesta idea. Sovint em donava tranquil·litat saber que em moriria aviat, i això treia pes a les coses. Aquesta idea està sempre al darrere de tot, no se'n va. I si em marxa durant uns mesos, torna per raons estúpides com ara perquè un matí no funciona la torradora i penso doncs em suïcido. Encara ara, malgrat estar millor segueixo tornant als pensaments de suïcidi. No sempre són dolents, m'he arribat a divertir buscant hotels amb banyeres maques on matar-me. Forma part del dia a dia d'una persona amb depressió greu, és un pensament més: "He de comprar fideus, he de fer la bugada i m'he de suïcidar". Encara no hi he trobat solució, a part de mantenir-me ocupada fent altres coses.



Aprenentatges

És dur dir-ho però el que he après és que la vida no és ni de lluny tan bona com ens la pinten. Ens la pinten de cara a una salut mental pressuposada que, tot i tenir-la, no garanteix aconseguir un benestar estable, així que és encara més difícil per a les persones amb malalties mentals. I que molts cops no val la pena esforçar-te, tenint present la lentitud i la desestabilitat dels resultats. El que he après de moment és que tot és força més complicat del que sembla.



Qui es creu els bojos?

<https://www.catorze.cat/noticia/12095/costa/molt/acceptar/estas/boja>

El problema de les persones amb problemes de salut mental és que no tenim veu. Ningú ens concedeix un espai on parlar sobre els problemes que hem d'afrontar diàriament i socialment. I encara que el tinguéssim no se'ns donaria crèdit perquè les persones boges són boges i, per tant, tot el que diem, en oïdes d'altres, és invàlid, ja que serem sempre vistos com a bojos abans que persones. Cal primer de tot, donar-nos un espai per poder parlar dels problemes que afrontem i que se'ns escolti. Per aquesta mateixa raó agraeixo entrevistes com aquesta a Catorze. Tant de bo se'ns donés més visibilitat i poguéssim expressar el que sentim i el que passem sense por d'una mala resposta. Tant de bo els professionals tinguessin unes condicions de feina humanes per poder tractar els pacients bé. Tant de bo deixéssim de ser una molèstia cap a la societat i poguéssim tenir-hi el nostre espai adaptat. Tant de bo la gent estigués més informada de cara als problemes de salut mental. Tant de bo.

El pes de la vergonya

Encara ara, fins i tot després d'autopublicar el meu llibre (*Dormo molt* (<https://dormomolt.tumblr.com/>)), segueixo sentint vergonya per la meua estada al psiquiàtric. En una entrevista de feina amb una editorial, em va ajudar molt poder explicar que havia fet una edició petita del meu llibre. Tot fantàstic fins que em pregunten de què va el llibre. Em vaig quedar en blanc, l'últim que volia era que em rebutgessin per la meua inestabilitat mental, no em vaig atrevir a dir que havia estat un mes al psiquiàtric perquè m'hi podia jugar el lloc de treball.

Japó

Fa uns mesos vam trobar una combinació de pastilles que, amb la incorporació de la mirtazapina, em van fer notar un canvi brutal. Tornava a tenir il·lusió de fer coses, començava i acabava projectes nous, vaig guanyar els vint quilos que havia perdut... I entre tota aquesta festa vaig decidir complir un somni: anar al Japó (a treballar). El meu pare em va dir que no, que estava massa malalta per fer-ho (és clar, quan li interessava sí que ho estava, de malalta), el vaig enviar a cagar i ara estic treballant al Japó durant uns mesos. He tingut recaigudes però no hi ha ni un punt de comparació amb com estava abans de començar a prendre la mirtazapina.

Viure, malgrat tot

No sé si em trobo en el punt adequat per treure conclusions positives de la meua experiència, ja que no penso que ho tingui superat, malgrat que hagi millorat molt. Tant de bo que no hagi de conviure-hi tota la vida. Però la realitat és la que és i la meua depressió em dicta que serà així per sempre en major o menor mesura. Tant de bo m'equivoqui. Però vull deixar constància de com costa passar per una malaltia mental i de com ha de canviar la societat i el sistema sanitari perquè hi hagi un futur millor per als bojos. Si soc feliç? Encara no sé ni si hi sóc del tot.

