







# Recull de relats

## M'he quedat a casa

las montañas  
ranchuelo lle  
rosos signos d  
lir al vasto m  
simulado no se d  
ara dirigir su m  
/ la puzo mela  
rito miles de v  
la copia pudo t  
aron de él para  
tas, viven los tr  
as. Hablamos de  
leer, poco ortog  
que esas tierras  
n el cinturón y su  
beamiento del  
en camino, se en  
a palabra "y", así q  
nos pérdidas redac  
crito, lo siguen utili  
la costa de la semánti  
os de frases asada  
xto simulado, llama  
gación salvajes y punt  
vas colinas de las m  
del renglón. Un  
simulado de que en  
s, donde estaría el  
n Longe y Parole jo  
añas de palabras, abaja  
mado Pons fluye por sus  
de puntuación dominan  
vndo de la gramática, él e  
ar dejó atemorizar. Empezó  
su mirada por última vez, hacia  
suso melancólico, pero enseguida  
reescribo miles de veces y que todo lo que habi sus proyectos  
o por la copia pudo convencerlo, de manera osada. Viv  
abusaron de él para sus proyectos, una y otra vez, y  
nantes, viven los textos simulados. Viven al lado de  
as. Hablamos de un país paraisiómica, en el que av  
siri, poco ortográfica. Pero un buen día, una pequeña línea movi  
a esas tierras estaban llenas de cosas malvadas, signos de  
sintón y se puso en camino. Cuando ya habi  
miento del pueblo Alfabeto y el sustituto de su propia ca  
camino, se encontró con una copia. La copia advirtió al  
abra "y", así que más le valía al pequeño texto simulado venidos  
unos pérdidas redactores publicitarios lo encontraron y emborraharon  
crito, lo siguen utilizando hasta ahora. Muy lejos, más allá de la e  
n la costa de la semántica, un gran océano de  
dazos de frases asadas en la boca. Ni siquiera los todopoderosos  
o simulado, llamado Lorenz Ipsum, decidió aventurarse y salir al r  
gación salvajes y puntos y coma traicioneros, pero el texto simulad  
neras colinas de las montañas cursivas, se dio media vuelta para  
a calle del renglón. Una pregunta retórica se le pasó por la m  
a simulado de que en el lugar del que ella vivía, la habían re  
to simulado de que en el lugar del que ella vivía, la habían re  
a su país, donde estaría mucho más seguro. Pero nada de lo dicho p  
on con Longe y Parole para llevarse lo después de su agencia, donde al usar  
ontañas de palabras, alejados de los países de las vocales y la c  
llamado Pons fluye por su pueblo y los abastece con las n  
gnos de puntuación dominan a los textos simulados un vida, se puede decir, poco ortográfica.  
to mundo de la gramática. El gran Osmox le desaconsejó hacerlo, ya que esas tierras estaban l  
do no se dejó atemorizar. Empezó su mirada por última vez, enfundó su inicial en el cinturón y se puso en camino. U  
dirigir su mirada por última vez, hacia su ciudad natal Letralandia, el encabezamiento del pueblo Alfabeto y el sustituto de su propia calle, la calle del renglón. Una pregunta retórica se le pasó  
e y le puso melancólico, pero enseguida reemprendió su marcha. De nuevo en camino, se encontró con una copia. La copia advirtió al pequeño texto simulado de que en el lugar del que ell  
n reescribo miles de veces y que todo lo que había quedado de su original era la palabra "y", así que más le valía al pequeño texto simulado volver a su país, donde estaría mucho más se  
ho por la copia pudo convencerlo, de manera que al cabo de poco tiempo, unos pérdidas redactores publicitarios lo encontraron y emborraharon con Longe y Parole para llevarse lo  
e abusaron de él para sus proyectos, una y otra vez, y enantes, viven los textos simulados. Viven al lado de las montañas de  
antes, viven los textos simulados. Viven al lado de las montañas de palabras, alejados de los países  
arias. Hablamos de un país paraisiómico en el que se escriben en la boca. Ni siquiera los todopoderosos  
e decir, poco ortográfica. Pero un buen día, una y otra vez, y enantes, viven los textos simulados. Viven al lado de las montañas de palabras, alejados de los países  
as esas tierras estaban llenas de cosas malvadas, signos de

cabido por  
ne ascendien  
s. En un g  
los textos  
amulo de  
ver la resaca  
y versales, e  
admirar mil  
puede ser  
a semántica  
ipsum, decidí  
vuelta para, decidí  
y le pinta traicioner  
miles de las cursivas, se  
a pudo cogunta retórica  
en el lugar del que  
Vivir mucho más seguro. P  
e y Parole para llevarse lo desp  
abrazos, dejados de los países de  
ligación a su pueblo y los abastec  
linas de finlan a los textos simulad  
preguntaría. El gran Osmox le desacon  
lugar del simpax sus siete versales, ant  
seguro. Perma vez, hacia su ciudad natal Let  
comprendió su mar  
sía quedado de su  
al cabo de po  
ra vez. Y al aún no  
ados en casas de l  
n que a uno le ca  
pequeña línea o  
na, signos de lenda  
escalado las p  
montañas cursivas, se dio med  
la y el sustituto de su propia calle, la calle del renglón. Una pregunta retórica se le pasó  
o simulado de que en el lugar del que ella vivía, la habían re  
a su país, donde estaría mucho más seguro. Pero nada de lo dicho p  
on con Longe y Parole para llevarse lo después de su agencia, donde al usar  
ontañas de palabras, alejados de los países de las vocales y la c  
llamado Pons fluye por su pueblo y los abastece con las n  
gnos de puntuación dominan a los textos simulados un vida, se puede decir, poco ortográfica.  
to mundo de la gramática. El gran Osmox le desaconsejó hacerlo, ya que esas tierras estaban l  
do no se dejó atemorizar. Empezó su mirada por última vez, enfundó su inicial en el cinturón y se puso en camino. U  
dirigir su mirada por última vez, hacia su ciudad natal Letralandia, el encabezamiento del pueblo Alfabeto y el sustituto de su propia calle, la calle del renglón. Una pregunta retórica se le pasó  
e y le puso melancólico, pero enseguida reemprendió su marcha. De nuevo en camino, se encontró con una copia. La copia advirtió al pequeño texto simulado de que en el lugar del que ell  
n reescribo miles de veces y que todo lo que había quedado de su original era la palabra "y", así que más le valía al pequeño texto simulado volver a su país, donde estaría mucho más se  
ho por la copia pudo convencerlo, de manera que al cabo de poco tiempo, unos pérdidas redactores publicitarios lo encontraron y emborraharon con Longe y Parole para llevarse lo  
e abusaron de él para sus proyectos, una y otra vez, y enantes, viven los textos simulados. Viven al lado de las montañas de  
antes, viven los textos simulados. Viven al lado de las montañas de palabras, alejados de los países  
arias. Hablamos de un país paraisiómico en el que se escriben en la boca. Ni siquiera los todopoderosos  
e decir, poco ortográfica. Pero un buen día, una y otra vez, y enantes, viven los textos simulados. Viven al lado de las montañas de palabras, alejados de los países  
as esas tierras estaban llenas de cosas malvadas, signos de

semántica  
ipsum, decidí  
vuelta para, decidí  
y le pinta traicioner  
miles de las cursivas, se  
a pudo cogunta retórica  
en el lugar del que  
Vivir mucho más seguro. P  
e y Parole para llevarse lo desp  
abrazos, dejados de los países de  
ligación a su pueblo y los abastec  
linas de finlan a los textos simulad  
preguntaría. El gran Osmox le desacon  
lugar del simpax sus siete versales, ant  
seguro. Perma vez, hacia su ciudad natal Let  
comprendió su mar  
sía quedado de su  
al cabo de po  
ra vez. Y al aún no  
ados en casas de l  
n que a uno le ca  
pequeña línea o  
na, signos de lenda  
escalado las p  
montañas cursivas, se dio med  
la y el sustituto de su propia calle, la calle del renglón. Una pregunta retórica se le pasó  
o simulado de que en el lugar del que ella vivía, la habían re  
a su país, donde estaría mucho más seguro. Pero nada de lo dicho p  
on con Longe y Parole para llevarse lo después de su agencia, donde al usar  
ontañas de palabras, alejados de los países de las vocales y la c  
llamado Pons fluye por su pueblo y los abastece con las n  
gnos de puntuación dominan a los textos simulados un vida, se puede decir, poco ortográfica.  
to mundo de la gramática. El gran Osmox le desaconsejó hacerlo, ya que esas tierras estaban l  
do no se dejó atemorizar. Empezó su mirada por última vez, enfundó su inicial en el cinturón y se puso en camino. U  
dirigir su mirada por última vez, hacia su ciudad natal Letralandia, el encabezamiento del pueblo Alfabeto y el sustituto de su propia calle, la calle del renglón. Una pregunta retórica se le pasó  
e y le puso melancólico, pero enseguida reemprendió su marcha. De nuevo en camino, se encontró con una copia. La copia advirtió al pequeño texto simulado de que en el lugar del que ell  
n reescribo miles de veces y que todo lo que había quedado de su original era la palabra "y", así que más le valía al pequeño texto simulado volver a su país, donde estaría mucho más se  
ho por la copia pudo convencerlo, de manera que al cabo de poco tiempo, unos pérdidas redactores publicitarios lo encontraron y emborraharon con Longe y Parole para llevarse lo  
e abusaron de él para sus proyectos, una y otra vez, y enantes, viven los textos simulados. Viven al lado de las montañas de  
antes, viven los textos simulados. Viven al lado de las montañas de palabras, alejados de los países  
arias. Hablamos de un país paraisiómico en el que se escriben en la boca. Ni siquiera los todopoderosos  
e decir, poco ortográfica. Pero un buen día, una y otra vez, y enantes, viven los textos simulados. Viven al lado de las montañas de palabras, alejados de los países  
as esas tierras estaban llenas de cosas malvadas, signos de

semántica  
ipsum, decidí  
vuelta para, decidí  
y le pinta traicioner  
miles de las cursivas, se  
a pudo cogunta retórica  
en el lugar del que  
Vivir mucho más seguro. P  
e y Parole para llevarse lo desp  
abrazos, dejados de los países de  
ligación a su pueblo y los abastec  
linas de finlan a los textos simulad  
preguntaría. El gran Osmox le desacon  
lugar del simpax sus siete versales, ant  
seguro. Perma vez, hacia su ciudad natal Let  
comprendió su mar  
sía quedado de su  
al cabo de po  
ra vez. Y al aún no  
ados en casas de l  
n que a uno le ca  
pequeña línea o  
na, signos de lenda  
escalado las p  
montañas cursivas, se dio med  
la y el sustituto de su propia calle, la calle del renglón. Una pregunta retórica se le pasó  
o simulado de que en el lugar del que ella vivía, la habían re  
a su país, donde estaría mucho más seguro. Pero nada de lo dicho p  
on con Longe y Parole para llevarse lo después de su agencia, donde al usar  
ontañas de palabras, alejados de los países de las vocales y la c  
llamado Pons fluye por su pueblo y los abastece con las n  
gnos de puntuación dominan a los textos simulados un vida, se puede decir, poco ortográfica.  
to mundo de la gramática. El gran Osmox le desaconsejó hacerlo, ya que esas tierras estaban l  
do no se dejó atemorizar. Empezó su mirada por última vez, enfundó su inicial en el cinturón y se puso en camino. U  
dirigir su mirada por última vez, hacia su ciudad natal Letralandia, el encabezamiento del pueblo Alfabeto y el sustituto de su propia calle, la calle del renglón. Una pregunta retórica se le pasó  
e y le puso melancólico, pero enseguida reemprendió su marcha. De nuevo en camino, se encontró con una copia. La copia advirtió al pequeño texto simulado de que en el lugar del que ell  
n reescribo miles de veces y que todo lo que había quedado de su original era la palabra "y", así que más le valía al pequeño texto simulado volver a su país, donde estaría mucho más se  
ho por la copia pudo convencerlo, de manera que al cabo de poco tiempo, unos pérdidas redactores publicitarios lo encontraron y emborraharon con Longe y Parole para llevarse lo  
e abusaron de él para sus proyectos, una y otra vez, y enantes, viven los textos simulados. Viven al lado de las montañas de  
antes, viven los textos simulados. Viven al lado de las montañas de palabras, alejados de los países  
arias. Hablamos de un país paraisiómico en el que se escriben en la boca. Ni siquiera los todopoderosos  
e decir, poco ortográfica. Pero un buen día, una y otra vez, y enantes, viven los textos simulados. Viven al lado de las montañas de palabras, alejados de los países  
as esas tierras estaban llenas de cosas malvadas, signos de





Agraïment membres del jurat: Antonio Alcantara  
Elisabet Don  
Clara Garreta  
Ana Gutiérrez  
Sandra Hernández  
Margarita López  
Ester Mullera  
Rafael Penadés

Edita: Delegació de Girona Col·legi Oficial de Psicologia de Catalunya

Coordinació i revisió: Pilar Mateos  
Pilar Subirós

Portada: Sergio Marcos

Il·lustracions: Prawny, DarkmoonArt\_de, teadrinker, ArtTower, Dieter\_G, Victoria\_Borodnova,  
Martina\_Bulkova, Prawny, Efes

Realització i impressió: [www.palahi.cat](http://www.palahi.cat)

DL: Gi 1271-2020

# ÍNDIX



|   |    |
|---|----|
| Presentació.....  | 7  |
| RECULL DE RELATS: M'HE QUEDAT A CASA.....   | 9  |
| 1. Una àvia en quarantena. Pensaments des del poble.<br>Tamara González García.....   | 11 |
| 2. Estranyament feliç. El virus de la por.<br>Núria Tió Rotllan.....  | 15 |
| 3. Teresa.<br>Betlem Verdaguer Pascual.....   | 19 |
| 4. Confinament per la pandèmia de Covid-19. Aprenent de les adversitats.<br>Isabel Sala Matavera.....                           | 23 |
| 5. Silencio y escritura se escriben con ese.<br>Sonia Gil Viartola.....   | 26 |
| 6. El malson que va envair el nostre cor per sempre. Un missatge dins la foscor.<br>Mírcia Cano Pèlach.....                     | 29 |
| 7. Jo em quedo a casa. Jo amb tots els meus jo.<br>Lourdes Busquets Ferre, Marina Mestres Martorell, Júlia Mirabell Blanch..... | 32 |
| CONCURS LITERARI D'ARTICLES DE DIVULGACIÓ<br>DE LA PSICOLOGIA.....  | 39 |
| 1. Moments i paraules màgiques d'en Sergi. Una sessió d'equinoteràpia.<br>Isabel Sala Matavera.....                             | 41 |
| 2. El càncer és meu. L'èvitació i els seus efectes.<br>M. Àngels Puig Sarsanedas.....   | 45 |



# Presentació

Benvolguts, benvolgudes,

Ens plau poder oferir-vos, en nom de la Junta Rectora de la Delegació de Girona del COPC, aquesta publicació que és el resultat de la convocatòria del **Recull de Relats: M'he quedat a Casa**.

La idea sorgeix durant el confinament ocasionat per la pandèmia de la covid-19 i que ens va obligar, de forma sobtada, a romandre a casa durant l'estat d'alarma.

Volíem que aquesta modalitat narrativa, en versió curta, fos un mosaic de la situació a través de les percepcions personals, més o menys intimistes, reals o imaginàries, i que ajudessin a la lliure manifestació dels sentiments, vivències i fets, relacionats amb la crisi sanitària que estem vivint.

A més a més hi trobareu els articles guanyadors de la categoria d'estudiants de psicologia i de la categoria de col·legiats del **Concurs Literari d'Articles de Divulgació de la Psicologia**. El tradicional concurs, amb 31 anys d'història, s'ha celebrat des dels inicis de la seu a Girona, i hem volgut també que els guanyadors en formessin part, de manera excepcional, en aquesta edició escrita.

Desitgem que gaudiu de la lectura i agraïm a les autores la seva participació.

Salutacions ben cordials,

Junta Rectora de la Delegació de Girona del COPC

Girona, 27 de novembre de 2020







Recull de relats:  
M'he quedat a casa



# Una àvia en quarentena

## Pensaments des del poble



TAMARA GONZÁLEZ GARCÍA. Psicòloga col·legiada núm. 27694

*Vaig néixer a Salamanca fa 35 anys. Per motius familiars vaig voltar per tota la península fins a l'adolescència. Vaig estudiar psicologia entre Salamanca i Granada fins que el 2009 em vaig instal·lar a Girona i ja no he marxat. Fa deu anys que visc a Figueres i treballo a una fundació com a orientadora laboral amb persones amb discapacitat física. Soc mare a jornada completa de dos nens molt curiosos, m'encanten el cinema i els llibres i la meua escapada favorita són els boscos de l'Empordà.*

DIA 1 - No es pot sortir. Això ha dit la tele, que no es pot sortir. De moment, fins que tinguin el bitxo aquest controlat no podrem sortir enlloc. No podem anar al camp ni quedar per passejar amb les veïnes. Només a la farmàcia i a comprar al supermercat. I ni això, perquè la meua filla m'ha trucat aquest matí i m'ha dit que ja anirà ella a fer-me la compra i després m'ho portaran. Jo m'he de quedar a casa perquè diu que a la gent gran són als primers que se n'emporta. Imaginat, arribar fins aquí perquè se t'en porti una grip... Hi ha per llogar-hi cadires. A mi el que em fa por és que vingui gent de Barcelona, que aquells a la que poden s'escampen per tot arreu. Aquí hi han molts que tenen cases. Però en fi, només ens queda esperar que passi. No sé com passaré les hores tota sola jo aquí. Miraré el canal aquell de les novel·les que m'agrada. I les notícies, les miraré per saber com va la cosa. De moment em posaré a rentar els cobrellits de les habitacions, que estan plens de pols.

DIA 12 - Això no para de pujar, dia rere dia diuen que hi ha més morts. Jo no surto ni a la cantonada del carrer. Només obro la porta quan ve la meua filla a portar-me el menjar i després desinfecto tot el que em porta, no sigui que el bitxo s'hagi quedat enganxat si algú l'ha tocat. Avui he pujat al balcó de dalt. No hi ha soroll al poble, no se sent a ningú, ni nens corrent, ni els tractors, ni el senyor que ve els dimarts a vendre la fruita. Tothom és a casa. Aquí hi ha molta gent gran, si entra el virus ens morim tots aquí. La tele ho diu cada dia, que som col·lectiu de risc, que som gent gran amb més malalties, si m'agafa a mi amb l'asma que tinc... no ho vull ni pensar. Només em veig amb la veïna de davant quan sortim a les 8 a fer l'aplaudiment per la gent que treballa als hospitals, pobres, com ho deuen estar passant. Ho penses i t'enfones. Tornaré a mirar la novel·la perquè si miro les notícies a la nit no dormo, començo a donar-li voltes al cap i, entre això i el mal que em fan les cames per l'artrosi, no pego ull. Miraré la





novel·la, sí, aquella turca que posen ara que està molt interessant.

DIA 25 - Avui han estat 757 morts. És insuportable. La quantitat de gent que s'està morint. M'ha trucat el meu fill per explicar-me que la neboda de la Paquita està ingressada en IFEMA, aquella noia tan maca i tan simpàtica que de tant en tant ve pel poble.... Aquí per sort no hi ha hagut cap cas. Abans d'ahir van dir que en Manel, el que treballa a l'escorxador, tenia el bitxo i que no es posava la mascareta. Després van dir que no, que havia anat al metge per la vacuna antitetànica, la gent sent campanes i es posa a parlar. Avui he de trucar a la meva néta. Està a Barcelona, tota sola confinada en un pis molt petit. I pobre l'han posat en un ERTE d'aquests que parlen tant ara. Jo no sé com s'ho fa allà tota sola. Jo aquí almenys pujo al balcó i em toca una mica el sol al matí. Miro els ocells. Amb això tinc prou. Em fa patir el meu hort... estarà ple d'herba... quina feinada m'espera quan puguem sortir. A veure si no perdo la collita de l'estiu. Ja no miro mai les notícies. Només diuen els morts i parlen tota l'estona del bitxo i de tota la gent que s'està quedant sense feina. Si no ens mata el bitxo, ens mataran les notícies d'un disgust.

DIA 36 - I un altre cop tornen a prorrogar l'estat d'alarma aquest. Mira que el vaig votar a aquest senyor. Perquè em semblava que faria bones coses per a la joventut, però és que jo crec que ara ja s'estan passant. La gent comença a estar cansada. Al poble no hi ha hagut cap cas, en tota la zona que atén el nostre metge no s'ha atès cap ni un, però seguim sense poder sortir només per anar a comprar. Jo ahir vaig baixar fins a la cantonada del carrer, no es veia ni una ànima.

Avui m'he posat la mascareta i els guants i he anat al supermercat. No podia més de no veure ningú. La gent ni et parla, i si ens trobem amb algú conegut ens aturem molt lluny i entre la mascareta i el soroll del supermercat quasi ni sentim el que ens diem. Com ens hem de veure, mare meva. La Mari, la caixera no hi era, la seva companya m'ha dit que estava de baixa i no he volgut preguntar més. Potser s'ha agafat la baixa per cuidar dels seus fills, com s'ho estarà fent aquesta noia si no hi ha escola i ella està divorciada...? O potser està de baixa per això de l'angoixa, la meva néta em va dir que una seva amiga que treballava a Correus, se l'ha agafat perquè no pot sortir al carrer, té por de contagiar-se. *Bueno* com tots, jo també tinc por, però no podia més de no sortir al carrer per veure gent. Però, això de l'angoixa també deu ser molt difícil de portar. Jo per sort estic bé, només aquells dies que em fan mal les cames i els dies que s'em posa aquella bola al pit i em costa respirar. Però això només em passa si penso que m'he contagiat i que estic tota sola a casa, així que he deixat de pensar en això.

DIA 45 - Avui és el dia de la mona. Quin greu, no puc estar amb la meva néta, ni amb els meus fills. Estic sola. El dia s'està fent molt llarg avui. Ja he sortit fins a la cantonada, i he pujat al balcó per sentir els ocells, però res, no passen les hores. La tele ja no la miro, les notícies no m'agraden i les novel·les m'avorrexen. No sé què fer. No puc fer mitja perquè quasi ja no em veig. I em fan mal les cames. La veïna ja no surt a fer els aplaudiments, potser està cansada, jo també estic farta. Avui estic queixosa. Si no se m'emporta el bitxo, acabarà amb nosaltres aquesta tristor. Igual és el que volen. Potser ho han fet per això. Volen que tota la gent gran es mori perquè s'estalvien diners



en pensions, i mira tu, així més diners a repartir. Jo ja m'espero qualsevol cosa. Vés a saber.

DIA 53 - Sembla que al poble ens deixaran sortir. Ai, que bé, no m'ho crec. Diuen que com que el poble és petit, i té menys de cinc mil habitants, podem sortir a passejar sempre que volem i no ens acostem els uns als altres. A mi m'és ben igual d'acostar-nos. Però poder sortir... estic que no m'ho crec! El primer dia aniré a l'hort, que segur que està ple d'herba. Després miraré d'anar fins a la casa de la meva germana per veure com està. No pas per entrar a casa seva, eh? Que a aquesta me la conec i vés a saber si aquests dies s'ha estat a casa o ha sortit per enlloc, no em fio jo... Però almenys ens podem veure les cares, no només pel telèfon, que jo no tinc res d'això que ara en parlen tant de les videotrucades. Jo trucades de les de tota la vida. Que bé que podem sortir.

DIA 60 - Quan he pogut sortir no he arribat ni al final del carrer. Jo em veia molt valenta, però és clar, després de dos mesos a casa, amb l'artrosi, el mal d'esquena i tots els bombons que he anat menjant (els que van sobrar de Nadal)... doncs clar, m'he hagut d'aturar a mig camí i no he pogut arribar a l'hort. La meva filla ja m'ha dit que em portarà demà amb el cotxe. Encara sort perquè com deu estar allò... Ple d'herba, segur. Però, he vist a les veïnes, això sí. Ens parlem a distància i algunes portem mascareta i d'altres algun mocador a la boca. Jo no sé pas com ens ho farem si a l'estiu hem de continuar amb aquesta mascareta perquè t'ofegues al respirar. I jo amb l'asma... però mira, ja faig l'esforç per si de cas. Jo em posaria una bufanda millor, que no m'ofega tant. Però la meva filla em diu que potser després de

no agafar el bitxo, vaig i agafo el xarampió. Potser té raó. Millor la mascareta.

DIA 65 - Estic molt contenta, sembla que tot es va posant a *puesto*. Com que ara ja ens han posat en fase aquesta, la primera, ja ens podem trobar amb tothom. He anat a casa de la meva filla i el meu fill. També he vist a la meva germana, que ja sabia jo que aquesta no havia estat a casa tota la quarantena. Diu que a les tardes anava a casa de la seva veïna a jugar a les cartes. Que sola no podia estar tot el dia perquè es moria de pena. Que n'és d'exagerada aquesta dona, ja veus tu, doncs com totes, que hem estat ben soles, i ben tristes. I pensàvem en tots els que ens falten, i en els que estan fora, i en nosaltres, si ens agafava el bitxo... Mare meva si n'hem pensat. Però aquesta germana meva sempre ho ha estat, de fleuma. Tot i això, me l'estimo molt. I estic molt contenta que els he pogut veure a tots. A tots menys a la meva néta, que encara és a Barcelona i no l'han canviat de fase a la pobra. A veure si aviat ens podem trobar.

DIA 74 - He pensat aquests dies sobretot el que ens ha passat, aquest bitxo que ha vingut. Quan mirava la tele al principi de tot, deien que segur que sortiríem més forts, més valents, que tot aniria bé. Jo crec que sortim igual que abans o pitjor. Som així la gent, no canviem. Mira que s'ha mort gent, eh? Doncs de seguida que s'ha pogut anar al bar, la gent a les terrasses com si no hi hagués demà, sense mascaretes ni res. Som així. Jo, almenys, me n'alegro d'estar viva. De seguir aquí. I tinc clar que això no s'ha acabat, penso que és com una treva, com un descans abans de tornar a veure el bitxo i que se'ns porti a uns quants més. Així que em passaré l'estiu a l'hort. Ara que puc.

# Estranyament feliç

## El virus de la por



NÚRIA TIÓ ROTLLAN. Psicòloga col·legiada núm. 438

*Soc psicòloga clínica d'adults, especialitzada en sexologia i teràpia de parella. He escrit articles de difusió sobre la sexualitat humana i també he fet classes i conferències sobre aquesta matèria. He guanyat alguns premis al Concurs literari d'articles de divulgació de la psicologia que organitza el COPC (2002, 2011, 2018). També l'any 2003 vaig guanyar el Xè premi de narrativa eròtica de la Vall d'Albaida amb la novella L'Aurora, i el 2005 el primer premi de relats eròtics del Carnaval de Vilanova amb el conte L'amant de gel, publicat per Edicions Cossetània sota el títol de La màscara nua. Gaudeixo escrivint. La paraula escrita és una eina exquisida per a recrear el món que conec, tant com el que imagino.*

Sentia a parlar del virus sense fer-ne gaire cas. No tenia la sensació de perill. Pensava que els contagis eren lluny d'aquí. Però el 14 de març del 2020 vaig saber, d'una manera sobtadament cruel, què significava viure en una pandèmia. Aquell dia vaig arribar a casa a mitja tarda. La noia que cuida la meua filla estava intranquil·la, ja que el meu home havia estat trucant a casa molt neguitós perquè jo no agafava el mòbil. És cert, quan condueixo l'apago, per no tenir la temptació de mirar qui truca mentre estic a la carretera. Una vegada vaig estar a punt d'atropellar un peató perquè a l'agafar el telèfon del bolso em vaig distreure: el cotxe es va enfil·lar a la vorera i vaig fregar un senyor que, d'un salt, va poder esquivar el cop. Mai més, em vaig dir: I ho he complert, malgrat que en Pau m'ho critica perquè, segons ell, el telèfon l'hauria de deixar obert i si em truquen aturar el cotxe i contestar. Massa atabalament per a mi, que només puc estar per una sola cosa. Diuen que les

dones poden estar per moltes coses a la vegada: no és el meu cas.

Efectivament, m'havia trucat vuit vegades! Estava molt esverat. Cridava, de fet. No només el vol de tornada de Milà s'havia cancel·lat, sinó que a més a més havia d'estar en quarantena perquè el director de l'empresa que tenen a la Llombardia havia donat positiu de covid-19. Estava internat a l'hospital amb tos, febre i, el pitjor de tot, intubat, perquè sofegava. I el meu home, dies abans, havia estat al seu costat respirant-li, com aquell qui diu, l'alè. Estava molt inquiet perquè també tenia una tos seca i una opressió al pit. Amb el meu to més dolç li vaig dir que no es preocupés, que només era angoixa, que mirés de descansar i que tot això passaria aviat. Amb veu cansada em va contestar que jo no estava al cas, que no seguia les notícies. No en vaig tenir prou de la conversa amb en Pau que la noia que cuida





...ON A TIME IN A FAR, FAR AWAY  
...OF STONESTRIA LIVED A BEAUTIFUL  
...EEN RED HAIR, HER  
...PHIA. SHE LIVED IN A  
...AT THE END OF THE SKY  
...AYS. THERE  
...CASTLE, AND  
...HE COULD SEE  
...ET HER  
...VER THE  
...EN SEE  
...STONESTRIA  
...ET WAVE SAILED  
...OODS SUPPLIES  
...E WAY FROM ANOTHER  
...SH, TO VISIT ACHREMA WITH HER  
...THE LAND HAD BANNED HER  
...ADVENTURES AND  
...SHIPS MAY COME IN  
...THE EVIL QUEEN WAS  
...HER HAPPINESS AND  
...THE PEOPLE OF STONESTRIA  
...THEIR OWN LIVES



la nena em diu que la setmana vinent ja no vindrà. Que té por del virus i que era millor que estigués confinada a casa seva. I per a més inri, el director de la meva empresa em truca per dir-me que, durant el cap de setmana, organitzarem la feina de l'empresa per poder fer teletreball des de casa. Aquell mateix divendres començava el que seria un temps llarg de desassossec, força dies d'infart. La nena m'estava al cim tota l'estona, res li anava bé, plorava per tot. Els nous programes per treballar des de casa fallaven, el meu home tenia cada cop més símptomes que indicaven que el virus s'estava apoderant d'ell... Gairebé em col·lapso. L'angoixa era constant amb una pressió al pit molt forta. En Pau se'm va anar a l'Ospedale Luigi Sacco, a Milà mateix, i ja no en va sortir. Durant dues setmanes va viure allà sense que poguéssim comunicar-nos directament. Un cop al dia una infermera m'informava de com anava evolucionant. Estava intubat, amb un respirador que l'ajudava dia i nit a agafar l'oxigen que ell no podia. Tenia molta febre.

Vaig escriure la psicòloga i vam concertar una visita online a les 10 de la nit quan la nena ja dormia. Li vaig agrair que es pogués adaptar al meu horari. Crec que vaig estar plorant durant mitja hora seguida. Intentava explicar-li tots els meus maldecaps, però amb els sanglots la psicòloga amb prou feines entenia res del que li deia. Em sentia molt desgraciada. Finalment, em va proposar uns exercicis respiratoris i anar-me concentrant en com sentia el cos, i de mica en mica vaig tornar a ser mestressa de mi mateixa.

Em va donar unes quantes indicacions per millorar la relació amb la nena i poder portar prou bé el virus que havia atacat el meu home.

A finals de maig la psicòloga em va escriure interessant-se pel meu estat i proposant-me alguna altra sessió online. Li vaig respondre amb un correu força llarg.

Benvolguda Teresa:

De moment no em cal. Vindré quan tot aquest enrenou del coronavirus s'hagi calmat i pugui fer una sessió presencial. Estic molt tranquil·la. A partir de la sessió que vam fer tot es va anar calmant. He anat trobant el meu lloc en la nova situació. A finals de març ja portava un bon ritme tant amb la nena com amb la feina. I el meu home va deixar els respiradors i un cop al dia podia parlar amb ell.

T'he de dir que he descobert la meva filla, bé, la relació amb ella. Ho fem gairebé tot juntes, cosa impensable uns mesos abans, perquè les criatures m'atabalen si estic gaire estona amb elles. Quan jo treballo, ella també ho fa dins la seva caseta, amb els seus ninos, posant ordre, fent menjars, fent-los cantar, fent-los aprendre les normes del covid-19. Anem a passejar pel jardí, fem exercici i petites curses de velocitat. Juguem amb la pilota i saltem a la corda. He recuperat jocs de quan era petita. Prenem el sol. Inclús un dia vam banyar-nos a la piscina. Hem mirat pel·lícules infantils de la meva època:



quants de records m'han despertat! Li he llegit molts de contes i fins i tot n'hem representat algun. El coronavirus m'ha fet descobrir que sí que tinc dots per a les criatures, que tinc paciència i màgrada d'estar amb la meva filla.

Del meu home, durant l'etapa dels respiradors, no en sabia res directament, sinó a través d'una infermera. Sortosament, sempre em donava ànims i em deia que estava responent bé, que era un home fort, que *il suo sistema immunitario vincerà il virus*. Les dues primeres setmanes vaig patir molt per ell. Després vaig tenir la certesa que s'en sortiria. Al cap de quinze dies ja vam poder parlar. Estava feble però sense símptomes. A mitjan abril va deixar l'hospital i s'en va anar a fer la convalescència en una caseta de muntanya. El director de l'empresa de la Llombardia la hi va oferir, per compensar-lo d'haver estat la causa

del contagi. En Pau va canviar com una mitja. Es va relaxar i va decidir que, fins que no obrissin les fronteres, gaudiria d'aquell regal. Feia exercici, es preparava menjar saludable, dormia molt, estava simpàtic, afectuós... Et puc dir que era el noi de qui em vaig enamorar!

Vols que et digui una cosa, Teresa? Jo també he vençut un virus. El de la por. La por de creure que no m'en sortiria. Quan penso en l'ansietat que sempre m'atenalla, ho he portat estranyament bé... De fet soc... estranyament feliç.

Desitjo que tu també estiguis bé de salut.

Una abraçada,

Montserrat.



# Teresa



BETLEM VERDAGUER PASCUAL. Psicòloga col·legiada núm. 25483

*Vaig néixer a Barcelona el 5 de juliol del 1993. Soc psicòloga sanitària, neuropsicòloga i experta en emergències. Les meves passions són escriure, l'horticultura i l'esport. Puc afirmar que el lloc més feliç del món per a mi, és el meu poble.*

*Escric aquest relat breu, en honor a la memòria de l'avi d'una molt bona amiga que va morir a l'hospital durant la primera onada de la covid-19. No soc una persona creient, però li desitjo a totes les persones que han hagut de morir lluny de les seves famílies un Més Enllà plàcid i a on puguin reunir-se de nou amb els seus éssers estimats.*

Solo. Completamente solo. Despierto en la sala de un hospital cualquiera.

Paredes blancas. Sábanas blancas. Luces blancas. Yo no entiendo por qué las historias visten a la muerte de negro cuando es evidente que está teñida de blanco. Quizás es su último regalo, la luz que precede a la oscuridad.

Me incorporo en la cama. Ahora solo soy un fantasma saliendo del propio cuerpo. Coloco con calma las piernas sobre el suelo, apoyo los brazos en el filo del edredón y doy un paso. Temo darme la vuelta. Sé que me voy a encontrar detrás. ¿Y quién está preparado para esto? Cuántas penurias pasamos en la vida y, al final, seguimos sin ser capaces de vernos a nosotros mismos después del último suspiro.

Giro sobre mis propios pasos. Sin prisa. Sé que tengo tiempo. Quiero estar preparado.

Ahí estoy yo mismo. De cuerpo presente.

Ay... ¿Dónde estará mi Tere para consolarme ahora? ¿Dónde estará para prepararme el desayuno cada mañana? ¿Dónde estará para darme un beso antes de acostarse?

Esto no es como me habían prometido, pero supongo que nunca es como nos han prometido. ¿Y mis hijos? ¿Dónde están ellos para decirme adiós por última vez? ¿Y qué padre nace dispuesto a decir adiós por última vez?

Me siento en el borde de la cama y coloco mi mano sobre mi pie. O sobre lo que había sido mi pie. O



mi supuesta nueva mano. Inspiro profundamente, si a esto se le puede llamar respirar. Mientras el tiempo pasa arrítmico y sin compás, los recuerdos que tantos años se han mantenido en silencio ahora gritan para ser dibujados por la tinta de la memoria. Se esbozan trazados borrosos y sin matiz y entre el caos de toda una vida se perfilan recuerdos tan detallados y coloridos que parecen devolverme el color a las mejillas.

Al final es cierto que vivimos de y en los recuerdos.

He estado tan sumido en mis propios pensamientos que he pasado por alto los murmullos de los demás pacientes y los suspiros de los profesionales que suben y bajan escaleras y hacen y deshacen camas. Incansables.

Creíamos que eran de hierro y fuimos de papel.

Cuando la última brizna de esperanza se dispone solemne a embarcar en el último suspiro de fe, se asoma sonriente una mujer menuda y encorvada. Camina lentamente apoyada en un viejo bastón. Hago un esfuerzo por recordar quién es. No parece una enfermera, tampoco un amor olvidado de juventud. Me parece descortés seguir haciendo memoria, así que espero paciente a que se despida de mi cuerpo inerte para seguir navegando en mi tristeza.

De repente la pequeña mujer levanta la cabeza y me sonrío con fuerza ofreciéndome una mano arrugada y castigada por los años.

¿Es a mí? ¿Puede verme? ¿Sigo vivo?

La mujer niega con la cabeza e insiste moviendo la mano suavemente ante mis ojos.

Cojo su mano. Firme. Suave. Fría.

-No estás solo.- Afirma con voz ronca.

Bajo de la cama empujado por la mujer y empiezo a caminar sin soltarla. Sin separarme de ella. Igual que un niño aferrado a la idea de salir al parque después de catorce días encerrado. Después de haber sentido la soledad clavada en mi pecho, poder sostener una mano amiga es como una bocanada de aire fresco.

Nos dirigimos a otra habitación. Me dejo guiar. Me dejo llevar. Empiezo a sentir la supuesta serenidad que alberga el más allá. Desgraciadamente esta tranquilidad se ve truncada rápidamente al observar que en la próxima habitación hay una mujer llorando desconsolada abrazada a ella misma.

Qué difícil es irse sin los tuyos.

Cuánto duele la soledad obligada.

¿Qué va hacer mi Tere cuando le digan que me he ido y ella no me estaba dando la mano? ¿Cuánto va a llorar mi pobre Tere cuando le digan que no habrá nadie en mi velatorio?

-No estás sola... -Escucho que afirma segura y con voz ronca la mujer menuda. Le alcanza su mano castigada a la mujer que llora desconsolada, que parece sosegarse cuando aferra la mano de la mujer menuda.- Aún nos quedan muchas camas.

Entonces lo entiendo.

Somos los que hemos muerto lejos de los nuestros.

Somos los expatriados.

Somos el sacrificio de un bien mayor o de un terrible error humano.

Somos la prueba de que el ser humano puede ser bondadoso.

Habitación por habitación ofrecemos una mano amiga en un primer paso hacia la eternidad. A veces la edad ha hecho estragos en los cuerpos sin alma, otras todavía deberían haber vivido muchos años más. La enfermedad no atiende a razones. Cuando la nostalgia quiere abrirse paso de nuevo, aprieto con fuerza la mano de la mujer menuda.

Echo la vista atrás.

Tere, no estoy solo. Te quiero.

# Confinament per la pandèmia de Covid-19

## Aprenent de les adversitats



ISABEL SALA MATAVERA. Psicòloga col·legiada núm. 12.839

*Soc nascuda a Vic (Osona), llicenciada en Psicologia per la UAB i Doctorada en Psicologia Clínica per la UB. M'he especialitzat en l'àmbit de la Neuropsicologia Clínica (UAB), que és al que em dedico professionalment, sobretot centrada en el diagnòstic del deteriorament cognitiu en gent gran. En els darrers anys m'he interessat per l'equinoteràpia, pels seus beneficis i pel seu gran potencial terapèutic tant en gent gran, adults, adolescents com infants. Aquest interès, em va portar a cursar un Postgrau en Teràpia Assistida per cavalls a la Universitat de Girona, i en l'actualitat, dedico part del meu temps lliure a aquesta disciplina.*

Era dijous, a la feina, en principi com qualsevol altre dijous, tot i que la preocupació començava a ocupar els espais i les ments de totes. Des d'aquell 25 de febrer que els medis van comunicar el primer cas de COVID-19 al nostre territori, una sensació de desconfiança amb l'entorn i cert temor per la pròpia salut i per la dels altres començava a fer-se present dia rere dia. Semblava tan lluny! I ja el teníem aquí.

Tres setmanes més tard, el cap del departament ens anuncia que havíem de marxar a casa fins a nova ordre. "Agafeu tot el que pugueu per treballar des de casa i confineu-vos".

Una notícia per una part esperada, ens donava seguretat, però per altra banda, reafirmava el neguit

que sentíem, ja que confirmava la gravetat de la situació.

Un cop a casa, calia organitzar-se bé. Primer de tot, havíem d'acordar una distribució d'espais, separar bé el lloc on treballaria cadascú, amb els espais de dormir i menjar. Calia doncs planificar un horari d'activitats que inclogués tant el teletreball, com les tasques domèstiques, com moments de descans. La comunicació va ser crucial. Totes les propostes i queixes es van tenir en compte per poder arribar a un consens. En aquesta planificació no podíem obviar allò que sempre remarquem als nostres pacients: l'autocura. No valia anar amb pijama tot el dia, calia arreglar-se com sempre. I també calia fer activitats que ens reconfortessin. Cadascú va escollir allò que més li agradava i que era possible de fer tenint







en compte la situació. Jo, vaig decidir que faria una mica d'exercici físic, meditació, lectura i manualitats.

I una nova experiència començava, el teletreball. Era la clau per mantenir un ordre diari, permetia seguir amb la pròpia feina i ajudava a distreure's i passar més ràpid el temps, i el millor de tot, oferia la possibilitat de seguir interactuant amb les col·legues.

Entre les companyes i companys de feina, va sorgir la iniciativa de poder oferir ajuda psicològica als professionals, familiars i pacients del nostre centre. Anava tot tan ràpid! Érem completament nous en això. Ens va agafar desprevinguts i completament ignorants en el tema. Així que va tocar documentar-se i actuar. Després d'escriure molts missatges, participar en un seguit de teleconferències, enviar whatsapps, fer trucades, llegir un munt de documents i articles, escoltar l'experiència d'altres centres, recollir informació, veure una colla de seminaris per internet, i què més sé jo! Finalment, ja ho teníem!, un telèfon a disposició dels professionals. Uns dies més tard, un servei per atendre als pacients, professionals a les UCIs i tauletes disponibles per facilitar els comiats. I finalment, un telèfon per acompanyar als familiars en aquest procés tan complicat i en ocasions, inexplicable.

A nivell emocional, tot i que la possibilitat de sentir incertesa, preocupació, frustració, avorriment, ansietat, irritabilitat, desesperança, tristesa i tot un reguitzell d'emocions negatives era possible; em vaig sorprendre de la meua gran capacitat d'adaptació a la nova condició imposada i que improvisadament ens tocava viure. Tenia clar que no seria una situació eterna, tard o d'hora acabaria, i que prenent mesures es podia controlar. Quan la inquietud pels meus familiars volia fer-se present, redirigia l'atenció al present, remarcant que afortunadament tant família com amics es trobaven bé. I això m'apressava a organitzar una videotrucada amb tots ells. Quina satisfacció i alleujament que sentia després de veure'ls i poder-hi parlar! Acceptava els sentiments ocasionals de tristor i recança, tan normals per la realitat que es vivia a l'exterior, evitant actituds i pensaments catastrofistes. I m'animava la idea que de les situacions difícils se'n surt reforçat.

Com un capítol més de la vida, aquest parèntesi en el temps, es va convertir en l'oportunitat perfecta per aprofundir en l'autoobservació, descobrir certes pors i inseguretats però a la vegada, sorprendrem de les pròpies fortaleses.

# Silencio y escritura se escriben con ese



SONIA GIL VIARTOLA. Psicòloga col·legiada núm. 13828

*Soc psicòloga especialitzada en atenció precoç i salut mental perinatal i una apassionada de l'arbre transgeneracional. La meua vida està teixida d'històries: de les alienes en el meu dia a dia, però també de les pròpies. Amant de la literatura i l'escriptura, trobo en narrar o en "llegir" literal i simbòlicament els mons interns un plaer immens. Va ser a través de l'assignatura de literatura a l'institut que vaig descobrir que volia estudiar psicologia. Des de fa un temps compagino l'escolta activa de les històries d'altri en la meua feina amb l'escriptura de mons interns propis en el meu temps d'esbarjo.*

Día 60

Primer día en silencio absoluto en casa. Primer día de escribir en la nueva mesita del balcón, regalo por mi cumpleaños. Primer día de estar yo sola conmigo misma. Palabras que todas llevan la letra S: sesenta, silencio, absoluto, casa, escribir, mesita, sola, misma, o mi propio nombre: Sonia.

Me resulta curioso y precioso que todas ellas tengan varias cosas en común en un día como hoy. Día 1 de la fase menstrual, también con una ese entre sus letras. Se añade pues a mi habitual estado de ánimo en la menstruación el hecho de haber olvidado casi lo que se siente estando solo, además de haber cumplido un año más entre estas cuatro paredes y sin otros seres queridos o amigos.

Soy todos mis yoes reflejados en un mismo espejo y superpuesto. Ser madre de dos, madre en exclusiva, pareja, amiga, terapeuta, maestra, estudiante, psicóloga, nieta, cuñada, hija, tía, sobrina, conocida, compañera, amiga esporádica, antigua amiga; ser lectora, escritora, bailarina, ama de casa y un largo etcétera. Todas esas Yo, mezcladas durante sesenta días a todas horas, todos los días, semanas, durante dos meses ya, en un único espacio.

A veces se mezclan tanto que ya no sé realmente quién soy, qué labor ejerzo o dónde estoy.

Cuando las fronteras siguen cerradas, las propias están más abiertas que nunca, más mezcladas que nunca, más aireadas que nunca, más al abasto de todos y a todas horas.





Y este pequeño ratito en silencio, sin oír nada más que sonidos ajenos y sin oír mi propia voz que a veces ya hasta me ahoga, se me antoja como un oasis de agua en medio del desierto, como un espejo en el que mirarme de nuevo y redescubrirme, como un viaje hacia el centro, hacia lo que nace de mí, a lo que verdaderamente me llena, que no es otra cosa que convertir pensamientos y sentimientos en palabras, llenando hojas y libretas.

Palabras todas con la letra ese.

Pensamientos, con dos eses. Sentimientos, con dos eses.

Será que su forma redondeada y su movimiento parecieran un viaje de ida y vuelta, un ir y venir, un empezar y acabar, un principio y un final. Quizá sea ese su poder y dónde reside la magia de la primera letra de mi nombre, que su sonoridad me envuelva, que me conecta con todas esas otras palabras que la contienen.

Siento.

Pienso en lo que siento.

Escribo sobre lo que siento y pienso.

Sesenta días sin estar con una misma dan mucho para sentir, pensar y escribir.

# El malson que va envair el nostre cor per sempre

## Un missatge dins la foscor



MIREIA CANO PÉLACH. Psicòloga col·legiada núm. 22535

*Nascuda a Girona el 1991, on he crescut i visc.*

*Vaig estudiar psicologia a la Universitat de Girona en la promoció 2009-2013. Vaig estudiar el Màster Sanitari de Psicologia Infanto-Juvenil de l'AEPPCC i el Màster Psicologia General Sanitària a través de la UdG-UOC 2014-2016.*

*Des de llavors vaig treballar en una empresa de RRHH fent tasques de selecció de personal i l'any 2019 em vaig incorporar en una residència de gent gran fent tasques de psicòloga, feina que desenvolupo molt a gust. El passat mes de març i amb l'inici de la pandèmia la por va envair la meua vida, i per consegüent la de la meua feina, la dels residents i les seves famílies. Arran de la situació, em vaig disposar a escriure el relat, sobre aquest tema que crec que és molt preocupant i que deixarà empremta a les nostres vides.*

Em vaig despertar i el cor em batejava a mil per hora. El ritme era cada vegada més frenètic. Vaig començar a moure'm, a poc a poc, per prendre consciència del que em passava...

Notava que em faltava l'aire, sentia una opressió al pit, què m'estava passant?

De cop, em vaig adonar que probablement havia tingut un malson, un malson terrible que recordava a la perfecció, detall a detall. Intentava, asserenar-me, tranquil·litzar-me, però tot i les meves forces per calmar-me, no podia treure'm allò del cap. Perduda entre els llençols, vaig girar el cap al meu costat, buscant ajuda, ràpid, vaig notar que em donaven la mà, el meu marit estava allà i em brindava la seva mà per calmar-me. Quan em vaig haver tranquil·litzat,

passats uns minuts, vaig explicar-li el malson que acabava de tenir...

“Aquesta nit, ha estat una nit fosca, on pensava que no despertaria mai més. Tot va començar un dia gris de finals d'hivern i estàvem a punt de començar la primavera, on tot és florit i bonic. Però tot feia sospitar, que aquella primavera seria trista, fosca i pansida. Tot va començar en una ciutat de la Xina, on apareixia gent amb casos de pneumònies amb característiques atípiques. Cada dia apareixia més gent amb símptomes que empitjoraven i que havien de ser ingressats als hospitals. Aquests es van començar a col·lapsar i dia rere dia, moria gent. Fins a ser conscients que allò que estava passant, quelcom inexplicable, es tractava d'un virus nou, desconegut i letal.





Amb rapidesa, aquest virus va arribar al nostre país i es va apoderar dels nostres carrers, envaint a poc a poc les cases de tothom i entrant als nostres cors.

La por, va ser la principal de les emocions que es percebia a la gent que em topava, aviat però, va ser tan greu la situació, que va caldre fer un confinament total de la població. Així doncs, la por es va instaurar a dins de tots, inundant les cases d'incertesa, incredulitat, temor i molta angoixa.

Cada dia les notícies eren més alarmants, el virus es propagava més i més, fent que entrés a casa de moltes famílies i provoqués així el pànic i preocupés a tots. De la mateixa manera, el virus deixava famílies destrossades, per la pèrdua de familiars, amics, aquell virus no entenia de races, cultures, nivell adquisitiu, econòmic, social... No importava amb qui es topés. El que sí que estava clar, era que aquell virus, atacava als més vulnerables, la gent amb patologies prèvies i gent gran, gent que havia viscut molt, ens havia ensenyat i lluitat molt per nosaltres i els que ara mateix jo dia a dia intentava amb la meva feina procurar per ells i pel seu benestar.

A la meua feina, on treballava en una residència de gent gran, el dia a dia era molt dur; vam haver de confinar el centre i vam començar a patir les conseqüències d'aquell virus, també allà, al lloc de treball. Els residents patien per no poder sortir a passejar, pel seu benestar físic, per no poder estar a prop de les seves famílies, d'altres degut al seu deteriorament cognitiu no entenien la situació, no sabien què estava passant i tot i explicar-los i acostar-los a la realitat, al cap de poca estona, no recordaven el que succeïa en

aquell moment al món. D'altres ho vivien com una segona guerra, aquest cop, una guerra sanitària, que els privava de veure el que més estimaven, la llibertat, i on perillava la salut i la vida de tots ells. Aquella guerra, va deixar moltes seqüeles, pèrdues humanes, emocionals, socials, econòmiques...

No podia entendre, com en poc temps, la vida ens estava canviant, estàvem perdent la salut, la llibertat, l'economia... Ho perdíem tot i poc podíem fer. Així ha estat el meu somni d'aquesta nit, és dels pitjors somnis que mai havia tingut”

Quan vaig acabar de relatar tot aquell malson, vaig sentir que el meu marit suaument em deïa, no amor, no ha estat un malson. El que m'acabes d'explicar és la dura i trista realitat que ha envaït el nostre cor per sempre.

Així doncs, vaig respirar profundament, em van caure les llàgrimes i vaig pensar que a part de tot el que estava passant, calia entendre i buscar-hi un missatge més, allò no podia ser perquè sí...

Llavors, vaig comprendre, que la vida ens estava enviant un missatge, abans que fos massa tard per poder-lo entendre. Havíem d'aprendre a valorar en el nostre dia a dia tot el que ara mateix no podíem gaudir; ja que un malson ens ho havia arrabassat sense preavis. Havíem d'aprendre a valorar més que mai un somriure, una abraçada, un petó, una trucada, un testimoni, un gràcies, un perdona, la llum del dia, l'escalfor de la nostralllar... Havíem d'aprendre a tornar a viure i havíem de saber actuar en conseqüència amb el que aquell malson ens havia deixat.



# Jo em quedo a casa

## Jo amb tots els meus jo



*Som Marina, Lourdes i Júlia, tres mares i psicòlogues que fa més de 7 anys que treballem conjuntament en la detecció precoç de les senyals d'alarma de Trastorn de l'Espectre Autista en el Centre Educatiu i Terapèutic Carrilet de Barcelona. Tenir en compte l'etapa perinatal, la criança i el vincle són factors claus en la prevenció de dificultats de desenvolupament i sentim que és necessari fer més visible el que suposa ser dona i la maternitat. En aquest escrit, hem intentat transmetre i posar paraula a emocions i vivències durant el confinament.*

MARINA MESTRES MARTORELL. Psicòloga col·legiada núm. 14396

*Psicòloga i fisioterapeuta. Coordinadora del centre de recerca i formació Carrilet. Espai ESSEN Lleida. Professora associada de la Universitat de Lleida.*

LOURDES BUSQUETS FERRE. Psicòloga col·legiada núm. 9912

*Psicòloga i psicoterapeuta acreditada per EFPA. Cdiap-Equip 40. Centre de recerca i formació Carrilet.*

JÚLIA MIRABELL BLANCH. Psicòloga col·legiada núm. 20710

*Neuropsicòloga. Centre de recerca i formació Carrilet. Departament de psicologia clínica i psicobiologia de la Universitat de Barcelona.*

JO em quedo a casa... JO ... MARE. Aquell jo que als inicis de la primera i la segona maternitat no sabia trobar espai ni per cuidar-se ni per atendre el jo corporal i les seves necessitats bàsiques i que anys després continua batallant moltes nits per atendre necessitats d'altres i saïxeca molt cansat. Jo que en reviure aquells inicis en aquesta situació de confinament, em sento malament per no arribar a gaudir de cada moment que passo amb els meus fills, perquè arasé que tot s'acaba i trobo a faltar quan

eren petits, damunt del meu pit, de la meva panxa, pell amb pell, amb la seva olor, el seu gust, vivint-los amb tots els sentits.

JO em quedo a casa... JO ... AMIGA. Aquella que durant els primers moments de maternitat volia tornar a ser aquell jo social que comparteix despreocupadament. Jo, que pel fet de viure en una societat individualista, vaig necessitar crear tribu de dones per sentir-me acompanyada des de

la vulnerabilitat, per rebre suport i energia d'iguals que se sentien similars al meu jo. Jo, que ara, amb la tribu lluny, contacta amb elles per videotrucada, a vegades des de dins d'un bany amb el pestell tancat per poder diferenciar, a través de parets, espais; per desfogar-se i per sentir-se acompanyada, per validar i expressar sense censura tot allò que sent i compartir la culpa d'expressar-ho en veu alta.

JO em quedo a casa...JO...Mare però també FILLA. Aquella que sentia que ja no cuidava perquè havia de deixar de mirar a dalt en el seu arbre per mirar a baix, aquella que de nou ara no cuida com voldria perquè no pot visitar els pares amb els infants i pateix per ells des de la distància. Jo, mare, que reproduïxo patrons apresos de la pròpia mare que prometia no repetir, però que segueixo de manera automàtica quan baixo la guàrdia; aquells que fan replantejar tota la història pròpia i familiar, però que també fan entendre des de dins la pròpia mare i acostar-s'hi.

JO em quedo a casa... JO ... NENA. Aquella que juga, crea i construeix amb els seus fills; la que vol viure intensament en l'aquí i l'ara; la que gaudeix amb petites coses com regar una flor, i a la qual de vegades li costa deixar-se anar i perdre el control. Jo, que a través del mirall que suposen els fills, connecto amb la meva infantesa i afloren sensacions, imatges, records d'un passat latent amb emocions ambivalents d'alegria, pena, vulnerabilitat i fortalesa. Jo, amb la meva nena ferida, que necessita que aquesta mare que es va construint també l'agafi

de la mà, fent-se càrrec no només dels fills sinó d'ella mateixa, que no sempre creix al mateix ritme que ells.

JO em quedo a casa... JO ... PARELLA a torns de criança per poder conservar els dos la resta de rols, però sentint-nos menys amants que abans. Jo, desconnectada dels meus desitjos i la part més íntima. Jo, amb un company de batalla al costat, en conflicte amb els seus rols professional, social i de pare. Un jo que es torna nosaltres buscant de nou l'ajustament necessari a través d'un calendari per poder trobar un suposat equilibri que ens ajudi a seguir endavant.

JO em quedo a casa... JO ... PROFESSIONAL, vinculada a un rol que ja es va veure difuminat i esborrat fa anys, aquell jo que ara no arriba, que perd la creativitat, la memòria i la concentració. Jo, psicòloga que passa de treballar en un espai concret a una trobada en línia, acompanyant altres famílies en el patiment que els suposa el confinament i sentint-me com un mirall en viure la mateixa situació, batallant per no perdre a estones la neutralitat.

JO em quedo a casa... JO ... DONA, invisible socialment, a la qual se li exigeix teletreball i la cura dels fills, com si això fos possible i a la que li parlen de tornar a treballar mentre els infants no aniran a l'escola. Jo, multitasca, "superdona," que ha de fer veure que arriba a tot, però a la que molts dies se li ha cremat el menjar al forn, s'ha descuidat de treure







la roba de la rentadora o no ha pogut enviar tots els deures a l'escola. Jo, que potser ja no vull arribar a tot.

Jo em quedo a casa... JO... PARALITZADA, immersa en una realitat en què el meu sentit de l'aquí i l'ara queda impregnat per una sensació de viure com si fos un petit hámster que va girant dins la roda amb ganes d'avançar per arribar a alguna banda en aquest camí sense retorn. Jo, en una rutina postissa que automatitzo per no pensar en la mort que ens amenaça i ens toca de ben a prop, sense consol ni acompanyament, en la més pura soledat i sense comiats. Jo, que em sento fràgil i vulnerable i no tinc por a patir, sinó a no poder estar amb les persones que estimo si els passa alguna cosa.

JO em quedo a casa... JO ... EXIGENT. Jo, que em quedo a casa però no sola, abduïda per totes les necessitats, desdibuixada enmig d'altres i sentint les exigències de tots però sobretot la meua pròpia, que fa difícil dir que no i no intentar ser una mare a vegades excessivament bona. Jo, no sentint-me mai prou bona havent de donar a dos fills diferents allò que cadascun necessita. Jo, que explico als meus fills les diferents emocions a través de colors, aquest jo que ha hagut d'inventar el lila, per definir que necessita temps propi, espai..., necessita sentir distància entre la seva pell i la de l'altre a estones per poder-se sentir persona. Jo, culpable de no fer el suficient, culpable de demanar a crits aquests espais per a mi mateixa.

Jo em quedo a casa... JO ... RECONSTRUINT-ME, creixent amb ells cada dia i veient-los créixer i aprendre, aprenent a estimar i cuidar aquesta casa que em limita però que em protegeix. Jo que només penso com trobaré a faltar aquestes tardes de jocs de falda amb el petit, de Monopoli amb el gran mentre el petit dorm, aquests matins pintant pedres. Jo, que gaudeixo de la criança i que no sé si vull tornar a la "normalitat" sense modificar alguna cosa. Jo comptant enrere dies per tornar a ser jo, però volent no ser jo sense els meus de nou.

JO em quedo a casa... JO... ENYORADA dels bons moments compartits amb la família i els amics, obligada a celebrar els aniversaris a través de pantalles que et connecten amb els altres d'una manera propera però alhora distant. Jo, anhelant recuperar aquest temps que no hem pogut viure junts ni compartir plegats i les vivències senzilles i quotidianes a les quals no donava la importància que es mereixien.

Jo em quedo a casa... JO ... amb INCERTESA. Aquell jo que es connecta amb la por a la pèrdua des de l'inici de la maternitat i amb el fet que res com a mare està sota el propi control. Que ha hagut d'aprendre a confiar en els seus fills, en la vida, en que hi ha persones bones i en ella mateixa, per poder suportar millor la responsabilitat de la supervivència d'un altre i aquesta por mai sentida abans, irracional, que ofega i embogeix. Aquella por que encara

m'acompanya i es desperta de nou cada cop que sento amenaçats els meus.

Jo em quedo a casa... JO ... AMB TOTS ELS MEUS JO, compartint en un sol espai tots els meus rols, sense saber si "tot anirà bé", però amb l'esperança que aquesta foscor passarà, creixent i acceptant les parts bones i dolentes que cada vincle i cada situació ens aporta. Jo, amb tots els

meus jo modificats per cada nou pas, per cada nova crisi, per aquesta pandèmia, per les pors, aquests jo que creixen i s'adapten i es reconeixen amb força. Jo, que mai sé quin jo seré l'endemà en despertar-me, però que si tanco un moment els ulls, el respiro més despert i connectat que mai.

Maig del 2020, després de 52 dies de confinament



... I tu qui ets? va dir l'Erugot...

Doncs, jo, en realitat, ara en aquest moment, no ho sé ben bé, senyor.

Sé qui era aquest matí quan m'he despertat; però em sembla que d'aleshores ençà m'he transformat unes quantes vegades...


Lewis Carrol,

*Alicia en el País de les Meravelles*



Il·lustració inspirada en el relat  
Jo em quedo a casa, autora Daina Ansotegui Roig



The background is a collage of torn paper strips. On the left, there is a vertical strip with a rainbow. In the center, there are strips showing a beach with blue water and a field with yellow flowers. On the right, there are strips showing a purple sky, a pink tree, and a person in a pink dress. The text is overlaid on the bottom right of the collage.

Concurs literari  
d'articles de divulgació  
de la psicologia



# Moments i paraules màgiques d'en Sergi

## Una sessió d'equinoteràpia



ISABEL SALA MATAVERA. Psicòloga col·legiada núm. 12839

*Soc nascuda a Vic (Osona), llicenciada en Psicologia per la UAB i Doctorada en Psicologia Clínica per la UB. M'he especialitzat en l'àmbit de la Neuropsicologia Clínica (UAB), que és al que em dedico professionalment, sobretot centrada en el diagnòstic del deteriorament cognitiu en gent gran. En els darrers anys m'he interessat per l'equinoteràpia, pels seus beneficis i pel seu gran potencial terapèutic tant en gent gran, adults, adolescents com infants. Aquest interès, em va portar a cursar un Postgrau en Teràpia Assistida per cavalls a la Universitat de Girona, i en l'actualitat, dedico part del meu temps lliure a aquesta disciplina.*

És dissabte al matí. Fa fred, el dia s'ha despertat amb gebrada i els primers raigs de sol comencen a sortir. En Sergi està a punt d'arribar, i mentrestant, aprofito aquest moment per contemplar, un cop més, el paisatge que es presenta davant meu. No m'en canso mai! No deixo de pensar en la sort que tinc de poder treballar en aquest lloc, envoltat de natura, un regal pels meus sentits.

Com si davant d'una gran pantalla de cinema es tractés, entre la gorra i el tapaboques, contemplo els arbres imponents a banda i banda de la gran esplanada coberta d'herba verda, on tímidament destaquen boniques flors silvestres, i al fons, el riu, cabalós per les pluges recents de l'estació. Embadalida pel que veig, la meva atenció queda atrapada pel fraseig de les fulles que ballen al ritme

del vent, acompanyades pel so de l'aigua com baixa. Els sons es combinen perfectament creant el moviment ràpid d'una simfonia que a la vegada transmet calma i assossec. De sobte, el solista, el cant del gall que anuncia l'inici del dia. Davant d'aquest espectacle, només puc gaudir, respiro profundament i l'aroma intensa de menta fresca m'aporta a un estat de relaxació que em fa dubtar si tot és real o estic al paradís.

Miro el rellotge i veig que falten sols uns minuts per començar la sessió i encara no he anat a buscar l'euga. Em poso en acció, disposada a descobrir on es troba la Marta, veig que falta una corda i una cabeçada. Segur que ja hi ha anat ella. Està pendent de tot, puntual i eficaç! La Marta és qui cuida dels cavalls, una dona treballadora i dona sàvia, conixedora de





les lleis de la natura, una trementinaire del segle XXI en tota regla!

Avui la nostra “co-terapeuta” serà la Llum, ideal per teràpia, una euga no molt gran, de sang freda, amb moviments suaus, rítmics i regulars, de conformació rectangular, que en cas de necessitat, permet realitzar munta-bessona. I molt important, de temperament tranquil, que es mostra confiada i absolutament manyaga en el tracte amb els humans. I sobretot, amb molta experiència i ben entrenada per la seva feina.

Ja són aquí!, m'informa la Marta. Em giro i veig en Sergi, la mare i el gos. Una gran família!

En Sergi surt del cotxe disparat, es disposa a córrer sense rumb, mig trontollejant, però sense dubtar, pura llibertat. I quan troba el seu lloc ideal, s'asseu i comença a inspeccionar les pedretes del terra, com si es posés a triar cigrons de mongetes tot balancejant-se, podria passar hores i hores així. M'apropo a ell, hola Sergi!, li dic; hola Sergi!, em contesta. L'ajudo a aixecar-se i el saludo amb una forta abraçada, ara ja ho accepta, i ell em respon amb un petó a la galta. I de sobte diu: estic content! Potser és l'únic que expressarà en tota la sessió, però ja em dono per satisfeta. M'arrenca un somriure d'orella a orella i li dic, jo també Sergi, estic contenta de tornar-te a veure! La primera gran recompensa. Quanta energia que m'ha transmès!

I com cada dissabte, comencem la rutina establerta. Com si d'una coreografia es tractés, comencem amb els primers passos. Primer de tot anem a saludar la parella de ball d'en Sergi, la Llum, que ja fa una estona que està al seu lloc obedient i esperant. En Sergi s'hi acosta, es deixa olorar, i li toca la panxa i el llom, al principi amb certa resistència, la mà mig oberta, però a poc a poc, el palmell de la mà contacta plenament amb la pell de l'euga, sentint tota la suavitat del seu pèl i percebent l'escalfor que transmeten els seus 38 graus de temperatura corporal, tot estimulant la percepció sensorial i tàctil. L'acompanyo en el moviment de la mà, i l'ajudo a abraçar la Llum amb els braços ben oberts i ell recolza l'orella i la galta al costat de les costelles, i tanca els ulls. Respira tranquil i relaxat. La connexió és automàtica, sento com si jo ja no hi fos i entre ells comença la comunicació.

Com que hem de fer més coses, agafats de la mà anem a buscar el material necessari per raspallar a la Llum, cal deixar-la ben guapa. Agafem la caixa que conté tots els utensilis de neteja. Ah! I també el tauló amb els pictogrames per anar seguint la seqüència correcta, no ens podem saltar cap pas! En Sergi ho sap bé, moviments circulars amb la rasqueta per treure el fang, després va el raspall, aquest cop moviments de dalt a baix, seguidament cal pentinar bé la crin i la cua. Per últim, traurem totes les pedres, fang i palla incrustada als cascs amb el neteja-cascs. A en Sergi li costa una mica agafar les coses, però amb una mica d'ajuda, deixa la Llum la més elegant de la



pista. Ella, quieta com un estaquirot, va observant de reüll tot el que ens deixa fer.

Posem a la Llum la manta o protector, el suador, la sella amb els estreps, la cingla i l'element clau final: el casc per en Sergi!

Ajudats d'una corda, entre en Sergi, la Marta i jo mateixa portem la Llum a la zona de la rampa perquè en Sergi pugui muntar-la amb el màxim nivell d'autonomia possible. Un cop dalt, i comprovant tots els elements de seguretat, cal que en Sergi digui les paraules màgiques: "Pas-Pas" i tot seguit, dona el tret d'inici del ball, i la Llum comença a fer els primers passos. Els braços d'en Sergi flexionats pels colzes, aguanten les mans que comencen a moure's alejant insistentment com un ocell a punt d'emprendre el vol, possiblement és la seva manera d'expressar l'emoció d'alegria que sent en aquest moment.

La Marta porta la Llum amb la corda. Avui, a part de treballar l'equilibri, la coordinació i el to muscular amb la simple munta de la Llum, l'objectiu de la sessió és potenciar el contacte visual. Per aconseguir-ho, farem servir elements de la natura que estiguin al nostre abast. Mentre fem camí, i en Sergi experimenta el moviment tridimensional de la Llum, una flor sobresurt entre les herbes i li faig veure a en Sergi la seva bellesa. Amb el seu permís, l'arrenco i li ofereixo tot intentant que fixi la mirada a la bonica flor. En un primer moment, sembla que

estigui en un altre món, que hi hagi alguna cosa més interessant per ell en aquests moments, però de sobte, inclina el cap i, ja! Mira la flor i allarga la mà per agafar-la. Acordem anar-les guardant per fer un bonic ram per la mare. Seguim la passejada repetint això una i una altra vegada mentre en Sergi posa la música de fons, un recital de sons greus i allargats com un concert de mantres suffi.

De tornada, el camí passa per sobre el riu i és llavors quan, el món es para per en Sergi, gairebé sense respiració, resta immòbil mirant el cabal de l'aigua com baixa, com un "Darvix" ja entrat en estat de contemplació després de la dansa giratòria. Deixem uns moments perquè en Sergi gaudeixi de l'aquí i l'ara. Seguim el camí de tornada. Quan arribem, en Sergi baixa tot sol del cavall, com si fos un tobogan, sempre supervisat i amb les indicacions pertinents. Tots donem les gràcies a la Llum per la seva inestimable ajuda, paciència i col·laboració. Li donem un premi, un tros de pa, compte amb els dits!. Sé amb seguretat que la Llum no mossegarà a en Sergi encara que algun dit es colli despistat per dins la seva boca, però cal tenir sempre la mà ben estesa. I finalment, arriba la mare i li fem entrega del regal, sembla que li cau una llàgrima dels ulls i en Sergi diu de nou: Estic content!

La mare ens abraça i exclama: Quin regal avui! I ara tranquil, relaxat i content, en Sergi puja dalt del cotxe. Fins a la propera setmana!

# El càncer és meu

## L'evitació i els seus efectes



M. ÀNGELS PUIG SARSANEDAS

*Soc la M. Àngels, tinc vint-i-set anys i soc una psicòloga en formació a la UdG.*

*Vaig decidir escriure aquest relat per tal de poder mostrar la cara menys amable de la infància, el càncer.*

*Cal parar-se a reflexionar com canvia la vida d'aquests infants, de la seva família i de les persones que els envolta. Però sense oblidar els que no han tingut tanta sort i no han superat aquesta malaltia. El càncer no només afecta una vida, ens afecta a tots. Per això em pregunto i et pregunto: Com creus que viuen aquestes malalties els infants? Entenen el què passa? Com hauriem d'afrontar l'experiència com a pares? És millor parlar-ne o intentar oblidar-ho?*

*Amb El càncer és meu desitjo que et submergeixis en la vivència d'una nena amb càncer. Així podràs viure la seva realitat, poder-la entendre i acompanyar-la millor en aquesta difícil etapa.*

Estem a maig de 1997. Em dic Àfrica i tinc quatre anys. Soc la flor de casa meva, la mitjana de tres germans i la més entremaliada. Sempre faig enfadar els meus pares perquè no m'agrada la sopa i molesto als meus germans, però sé que m'estimen. Aquest any he començat P5 i m'encanta anar a l'escola, pintar, dibuixar, anar a la piscina i també començo a fer lletra lligada. Però el millor moment del dia és quan el meu pare arriba a casa i sé que em vindrà a fer pessigolles, m'animarà a menjar la sopa jugant a avions i, finalment, s'adormirà abans d'haver acabat el conte que llegeix, però que sé que se l'inventa perquè l'ha explicat tantes vegades que conec el final.

Últimament tinc molts morats per tot el cos; és estrany perquè no he caigut, però no deixen d'aparèixer. Tampoc corro més del normal, però

em noto molt cansada. No em preocupo, perquè el papa sempre diu: "Deus haver caigut sense adonar-te'n" amb aquest somriure de pare orgullós. Segur que és això, soc bastant sapastre.

Passen els dies però els morats no desapareixen. Sempre em pregunten si he caigut, però estic convençuda que no.

Estem a 23 de maig. Són les dotze passades, el papa ja m'ha llegit el conte i està dormint, però avui em fa mal la panxa. Deu ser pipi, aniré al lavabo. No. Em fa molt mal la panxa, tinc alguna cosa dins meu que vol sortir. Xisclo. M'aixeco a buscar els meus pares. No trobo la porta de la meva habitació. El dolor és cada vegada més intens. Només veig llumetes. Busco una paret on recolzar-me. No puc suportar més el dolor. Caic.

Em desperto: Obro els ulls i no sé quanta estona ha passat. On soc? No estic al meu llit però estic estirada, i es mou. Busco els meus pares: “Papa? Mama?” -ningú respon i començo a plorar. Estic dins un cotxe amb llums, tinc coses clavades al braç i estic rodejada de persones de color verd. Tothom parla, però ningú em diu res.

Miro al meu voltant i veig a la meva mare: “Mama? Mamaaa!!!! On soc? Què passa? On és el papa?”

La mama m'explica que he d'anar a Barcelona, estic malalta i ella m'acompanyarà. Em diu que: “el papa ha de treballar, l'empresa no es pot quedar sola, el necessiten.”

Xisclo, ploro, bramo... res canvia. La mama entra al cotxe, les portes es tanquen i les llumetes comencen a il·luminar lleugerament el que ens envolta. Va tan de pressa que m'imagino que és un avió. Enmig del soroll eixordador que hi ha en aquest cotxe aconseguixo aclucar els ulls. Tant de bo no ho hagués fet.

Torno a obrir els ulls, continuo tenint coses al braç i estic sola.

S'apropen dues persones verdes, no els veig la cara. Han vingut a connectar-me coses al braç. Començo a cridar: “Prou, para! Vull la mama, vull tornar a casa, vull sortir d'aquí”.

Les persones verdes m'agafen de la mà i em diuen que no tinc defenses, que no puc sortir d'aquí. Defenses? Quines defenses? Per què no puc sortir? Em poso a plorar. Ploro molt, però res canvia. La

mama no apareix i em quedo sola. La sala és gran, plena d'instruments, tubs i llençols blancs. Em miro. Espera, jo porto un d'aquests llençols blancs. En aquesta habitació estranya no hi ha finestres, només una porta blanca que s'obre com a les pel·lícules de l'oest, sense maneta. La porta situada davant meu, gairebé a la cantonada de l'habitació, té una rodona just al mig, per on veig passar gent. Són persones sense rostre, tapades amb teles verdes i una barretina estranya al cap. Però no hi ha la mama.

No sé quant de temps ha passat però ja és de dia. Se m'emporten a una sala més gran, amb més nens. Per fi veig a la mama. Estic ansiosa perquè m'expliqui què passa i qui són aquestes persones sense cabells.

M'abraça, sembla que ha plorat, segur que també vol tornar a casa. Ara que hi ha la mama estic més tranquil·la, però les persones verdes tornen. Volen que m'empassi una pastilla vermella, però no saben que mai n'he pres cap. Ho faig i vomito. Ploro. Les miro amb por, no vull empassar-m'ho. La mama també plora. Ho torno a intentar. Noto com baixa esgarrapant-me el coll. Vull marxar. Per fi se'n van, espero que no tornin.

La mama està recolzada a la butaca, veig que no està contenta, sembla trista. Llavors em pregunto si em moriré o potser no em volen i em tornen? És perquè feia enfadar als papes, segur que deu ser això. No ho tornaré a fer, seré una bona nena.

M'ompló de valor i li pregunto què em passa? La mama m'explica que estic malalta, que no tinc defenses i que m'han de tallar els cabells. No sé què







vol dir que no tinc defenses, no paren de repetir-m'ho. El que tinc clar és que no vull quedar-me sense cabells, no vull estar aquí. Torno a plorar, no vull, no vull estar malalta, no vull que em tallin els cabells, no vull estar aquí. La mama també comença a plorar. Paro. No vull que plori, no vull que estigui trista. Em tallaré els cabells.

M'explica que si no me'ls talla, no tornaran a créixer. No ho entenc, més indiferent, no vull que ploris, talla-me'ls però guarda'ls per si em quedo calba i m'he de fer una perruca. M'asseu al llit i em gira d'esquenes. Noto com els cabells em cauen per l'esquena, les espatlles i finalment per la cara. Estan tots a terra, els miro i ploro, però poc, no vull que la mama estigui trista. Els escombria i els posa en una bossa. Em dic a mi mateixa que almenys tindrè una perruca.

Ja han passat molts dies, però encara no puc marxar d'aquí. Sé que estic lluny de casa perquè el papa només ve un cop a la setmana. Sempre que ve em va a comprar algun regal, ja tinc un peluix, uns escacs i algun llibre. Però no puc jugar, estic connectada a una màquina que em posa un líquid a través del braç i gairebé no puc moure'm. Tampoc tinc gaires forces i sempre estic marejada.

D'ençà que he arribat tinc una rutina: cada dia em porten amb cadira de rodes fins a una sala per mi sola on hi ha una senyora vestida de blanc que m'espera. Em posen un gel a l'esquena, em pesen i em mesuren i després em fan estirar a una llitera. Quan la senyora de blanc torna sento com remena els calaixos. Miro de reüll i veig una agulla més grossa

que la meua mà. Es gira cap a mi i em demana que respiri profundament i em dic a i mateixa: "Una altra vegada no." Ja la noto. L'agulla travessa lentament la meua esquena. La senyora para i la deixa un moment dins meu. Per fi la treu. Em diu: "Ets molt valenta" mentre em posa una tireta. No vull ser valenta, vull ser una nena normal. Em tornen a l'habitació. Quan torno a estar a l'habitació i crec que estaré tranquil·la, tornen les persones verdes a punxar-me el braç i a portar-me l'esmorzar. Em fan mal; no vull que em punxin més. A la tarda anem a una sala on hi ha moltes nenes sense cabell, és estrany. Pintem, llegim, mirem la televisió, juguem...no són com els meus germans. Potser jo tampoc.

Els dies passen i els meus amics de l'habitació van marxant i entren nens nous. Cap té cabells. Tots semblen tristos, potser perquè no saben on són, o al contrari, sí que ho saben i precisament per això estan tan tristos. No paro de preguntar-me per què a mi no em deixen marxar? La mama sempre em diu que falta poc. Fa tant que falta poc que segur que avui puc marxar. Arriba la nit, em porten el sopar. No, avui tampoc puc marxar. Un altre dia lluny del papa, dels avis, dels meus germans, de l'escola... i penso: "Quan sàcabarà?"

Estem a juliol de 2002. Em dic Àfrica i tinc 9 anys. Últimament tinc uns somnis molt estranys, estic espantada. En alguns somnis estic estirada en una llitera, connectada a molts aparells i estic sola enmig d'una sala blanca sense finestres. En d'altres estic dins d'un cotxe amb llumetes que va massa ràpid. Mai arribo enlloc. Però els pitjors són quan una senyora disfressada de blanc m'intenta punxar l'esquena.

M'intenta punxar a l'esquena. Em resisteixo, però sempre ho aconsegueix i noto com m'extreu alguna cosa de dins. Ho he estat pensant i crec que parlaré amb els papas, potser ells saben perquè tinc aquests somnis des de fa gairebé un any. Un dia, abans d'anar a dormir, els pregunto per què tinc aquests somnis tan estranys. El papa s'aixeca i se'n va. No vol parlar-ne. La mama es posa trista, i m'explica que podria ser que fos un record de quan estava malalta. Em quedo paralitzada i li dic: "Malalta? Vaig estar malalta? Què em passava? Per què no sabia que havia estat malalta?"

Llavors, m'explica que vaig estar a l'hospital de Barcelona molt de temps i que encara no estic curada del tot. Vaig a la meua habitació i començo a pensar en el que m'ha explicat la mama: "Potser això explica per què cada dimecres a la tarda no vaig a l'escola i em porten al metge perquè em punxi al cul o perquè sovint anem a un hospital molt lluny de casa per punxar-me el braç i després l'esquena. És el mateix que passa en el somni. Potser el somni va ser veritat".

Estem a març de 2011. Em dic Àfrica i tinc 18 anys. Avui tinc l'última visita a l'hospital, el papa està extremadament content. Em treuen sang del braç, després anem a esmorzar i pugem a la sala d'espera. Està plena. Hi ha pares i mares amb cares tristes i moltes nenes i nens sense cabells però amb ganes de viure. Mentre espero començo a recordar: el meu cabell curt, la meua dieta especial, les punxades a l'esquena, les visites a l'hospital, la precaució extrema dels meus pares... Jo vaig ser com ells. Soc com ells. Jo també estic malalta. Els somnis eren records sense

història. La metgessa em fa la revisió i em felicita: "Ets molt valenta, has tingut molta sort". Valenta? Sort? Aquestes paraules em persegueixen. Jo no vull ser valenta, vull ser normal. No volia tenir sort, preferiria no haver de confiar en el fet que la sort em salvaria la vida. Em dona l'alta. Ja no tinc càncer.

La primera vegada que nomenen a l'enemic. És curiós com he estat catorze anys sense saber què era el que m'acompanyava, sense saber què hi havia dins meu i avui, per fi, puc anomenar-lo: CÀNCER. No tinc por de dir el seu nom. És més, màgrada poder-lo dir, tot i que sembla que a la resta de persones els espanta.

De camí cap a casa intento descobrir més coses sobre aquest concepte. Li faig moltes preguntes al meu pare: "Què és? Què li feia a les meves defenses? Per què m'havien de tallar els cabells? Com és que hi ha tantes nenes i nens que ho pateixen?". Ell em contesta: "Ara no és moment de pensar en aquestes coses. Ja no estàs malalta, deixa-ho córrer". Carai, no m'ho esperava. Estava tan contenta de saber què tenia, que ho volia saber tot sobre el meu enemic. Sembla que el meu pare ja coneix totes les malifetes que pot fer el càncer i no li fa gaire il·lusió explicar-les.

Els dies i els anys passen. Em sento buida; em falta una part de la meua vida per explicar al món. Dins la meua família ningú en parla i si ho fan, mai es dirigeixen a mi. És com si oblidessin el meu passat, aquests anys queden enterrats.

No màgrada pensar que mai podré saber la meua història. Vull que formi part de mi, vull tenir-ho

present, vull conèixer-me en cada etapa de la meua vida, però sembla que ningú està disposat a recordar aquests anys. No podria dir quantes vegades he intentat descobrir què va passar, reconstruir els meus records, entendre qui soc però, el meu pare mai vol parlar-ne.

Estem a desembre de 2013. Em dic Àfrica i tinc 20 anys. He començat a anar al psicòleg. Les coses s'han complicat amb el meu pare i la nostra relació ha quedat afectada. Sempre em pregunto el mateix: "Per què no em vol explicar què em va passar?" El psicòleg m'escolta i em fa dues preguntes que han canviat la forma d'entendre el meu pare: "Podria ser que li dolgués tant recordar el què et va passar que prefereix no explicar-ho?" Reflexiono uns minuts." Podria ser que cregués que si no m'ho explicava, evitaria el meu patiment?" La meua ment recula setze anys enrere. Recordo veure el meu pare recolzat al meu llit mirant-me d'una forma especialment tendra, fent-me un petó al front i agafant-me la mà en tot moment. Encara puc escoltar com m'explicava contes i com s'inventava una falsa realitat de l'hospital. Quan ell venia em sentia molt lluny d'aquella habitació. Sí, sense cap dubte puc dir que el meu pare sempre ha intentat construir una millor versió de la realitat per mi, defugir de les situacions difícils i oblidar els problemes. No seria just culpar-lo d'haver fet el que ell creia millor per mi: procurar que no recordi aquells moments tan durs.

Quan surto de la consulta em sento alliberada. El meu pare no pretén esborrar una part de la meua vida, només intenta protegir-me i al mateix temps protegir-se.

Tan bon punt arribo a casa vaig a buscar la meua mare, li explico que entenc com intenta protegir-me el papa, però que jo necessito la meua història per poder créixer en pau amb mi mateixa. M'acompanya al seu dormitori, rebusca entre les seves coses i em dona una caixa. L'obro i està plena de papers. Són els informes mèdics. Tots diuen el mateix: "Leucèmia". Bé, ara ja té nom i cognoms. La mama respira profundament i comença a explicar-me la meua història: "Tenies quatre anys i d'un dia per l'altre et van aparèixer morats per tot el cos. Ens pensàvem que havies caigut o que t'havies barallat amb el teu germà, però amb els dies continuaven apareixent. Et vam portar a urgències i ens van dir que tot anava bé, així que vam tornar cap a casa. Al cap d'una setmana ens deies que et notaves cansada i estaves una mica dèbil. Vam esperar uns dies per veure si milloraves, però no va ser així. Una nit, del no-res vam sentir com xisclaves i tot seguit un cop sec. Et vam portar a urgències, ens van donar el pitjor dels diagnòstics: Leucèmia limfoide aguda. No hi havia temps per perdre, no vam poder agafar roba, ni joguines, ni acomiadar-nos de la família. Amb un càncer cada segon compta. Per ordre mèdica ens van portar amb ambulància a la Vall d'Hebron on vas estar unes hores tancades en una habitació amb accés restringit per fer-te proves. Un cop van fer tot el procés et van pujar a planta on vam estar tres mesos. El primer dia va ser molt dur, van connectar-te a moltes màquines i et van fer tantes punxades arreu del teu petit cos que era dolorós veure't. Et vaig haver de tallar els teus preciosos cabells i t'havia d'ajudar a menjar. A poc a poc, ens vam anar "acostumant" al dia a dia. Entre plors i brams al final vas entendre que no podies fer-hi res. Dins l'hospital



era fàcil perdre la noció del temps, cada dia la rutina era exactament igual i ni tan sols et deixaven veure la llum del sol. Allà vas conèixer a moltes noies i nois amb leucèmia, tot i no ser-ne conscient vas crear un vincle que estic segura que us va ajudar a viure aquella situació de forma menys traumàtica. Els informes expliquen els medicaments que prenies i el cost de l'hospitalització. En el teu cas es va optar per la quimioteràpia. En un principi no va donar bons resultats i vam haver de buscar un donant de medul·la òssia, que va resultar ser el teu germà petit però al tenir només uns mesos van dir que era massa arriscat. Ens vam quedar sense opcions, no hi ha masses donants de medul·la i la llista d'espera és terriblement llarga. Veient les poques opcions que hi havia, van decidir retocar la fórmula de la quimioteràpia i unes setmanes més tard semblava que el pronòstic podia millorar. Finalment, a principis de setembre, et van donar l'alta hospitalària i vam poder tornar cap a casa. La resta de la història suposo que encara la recordes: punxades al cul i a l'esquena durant els quinze anys de tractament”.

Assenteixo i la miro detalladament, puc veure una mirada trista però, sobretot, orgullosa, entenc que no deu ser fàcil recordar-ho.

És increïble adonar-me que els meus records coincideixen amb la història de la meua vida. Era tan petita que sem fa molt difícil creure que algunes

escenes les tinc gravades com si fossin ahir. Setze anys més tard puc reconèixer els temps que vaig estar ingressada, ordenar els meus records correctament i reviure la meua història sense fer salts temporals massa grans per a entendre què passava. Avui puc dir que aquesta història forma part de mi.

Després d'aquesta xerrada m'adono del perquè el papa no vol parlar d'aquesta història: podria haver mort. He vist el dolor als ulls de la mama, semblava que es cremava per dins, però estava congelada per fora. Com deu haver patit. A partir d'aquest moment la meua forma d'entendre el papa canvia totalment. No vull que ho recordi, segurament és millor així.

Estem a juny del 2020. Em dic Àfrica i tinc 27 anys. Mai he tornat a preguntar què va passar. Sembla que la meua curiositat s'ha apagat, o potser és només la coneixença del dolor que els causa aquest record i prefereixo alliberar-los d'aquesta càrrega. Van patir i ho tornen a fer en reviure-ho i no soc ningú per causar-los aquest patiment. Em sento bé pensant que els hi evito dany, però a la vegada m'inquieta no poder parlar d'una part de la meua vida.

Espera. Estic seguint les estratègies del meu pare per evitar el patiment: l'evitació experiencial. Adonar-me que estic recreant aquesta estratègia que tan poc feliç m'ha fet em fa reflexionar: no vull defugir de la meua pròpia vida, el càncer és meu.



## RECULL DE RELATS M'HE QUEDAT A CASA

1. Una àvia en quarantena. Pensaments des del poble
2. Estranyament feliç. El virus de la por
3. Teresa
4. Confinament per la pandèmia de Covid-19. Aprenent de les adversitats
5. Silencio y escritura se escriben con ese
6. El malson que va envair el nostre cor per sempre. Un missatge dins la foscor
7. Jo em quedo a casa. Jo amb tots els meus jo

## CONCURS LITERARI D'ARTICLES DE DIVULGACIÓ DE LA PSICOLOGIA

1. Moments i paraules màgiques d'en Sergi. Una sessió d'equinoteràpia
2. El càncer és meu. L'evitació i els seus efectes

Aquest llibre està disponible en versió digital