

«Sigues forta», em van dir

Natàlia Nogué



Q uorum
LLIBRES

(COL·LECCIÓ NO-FICCIO) • 15

«SIGUES FORTA», EM VAN DIR

Natàlia Nogué

Quorum
LLIBRES

Primera edició: octubre de 2025

© del text: Natàlia Nogué

© de la il·lustració de la coberta: Ariadna Nogué

© de l'edició:

Quorum Llibres

C/ de la Violeta, 6 • 43800 Valls

Tel. 977 60 25 91

quorum@quorumllibres.cat

www.quorumllibres.cat

Impressió: Romanyà Valls, SA

ISBN: 978-84-16342-69-3

DL T 770-2025



No és permesa la reproducció total o parcial d'aquest llibre, ni la seva incorporació a un sistema informàtic, ni la seva transmissió en cap forma ni per cap mitjà, sigui electrònic, mecànic, per fotocòpia, per gravació o altres mètodes, sense el permís previ i per escrit dels titulars del *copyright*.

*A en Genís i a la Queralt,
perquè creixeu en un món on pugueu
sentir totes les emocions que experimenteu.*

ÍNDEX

UN POLSIM DE LLUM

<i>No dejaremos huella, solo polvo de estrella</i>	9
La por	17
S'ha de poder créixer als llocs on un hi passa tant temps	23
No poder controlar-ho tot és un regal.....	29

CONFIA EN EL TEU ESFORÇ

Aprenentatges extracurriculars.....	35
La sort existeix.....	45
La caiguda tenia final.....	51

ESTIMAR BÉ

Toxicitat.....	57
Autoestima	65
L'amor.....	71
Vincles familiars I.....	77
Vincles familiars II	85
Mostrar-se	91

INTROSPECCIÓ

Satisfer les necessitats és un instint animal	99
Per molt que la que llencis al mar.....	103
Expandir la zona de confort.....	107
Coneixe's i acceptar-se	121
La muntanya.....	131

MATISAR, DIFERENCIAR, RELATIVITZAR

Més dèbil és qui no vol sentir	137
Em trencó petita amb tanta facilitat.....	141
Tot és relatiu	147
Que no se sàpiga no vol dir que no passi	153

NO ENFONSIS EL VAIXELL QUE TU MATEIXA VAS CONSTRUIR
PER FLOTAR

Hi ha una part de tu que no raona.....	163
La saviesa de les paraules	169
El poder de les paraules	173
Prioritats	177
Sabotatge	183

EPÍLEG..... 187

AGRAÏMENTS 197

UN POLSIM DE LLUM

NO DEJAREMOS HUELLA, SOLO POLVO DE ESTRELLA

«I tu, tens alguna frase que t'hagi marcat?»

La Irina

Quan tenia tretze anys, em van diagnosticar depressió major i ansietat. A causa d'això, em van ingressar a planta de l'Hospital Universitari de Vic i a l'Hospital de Dia del Centre de Salut Mental de Vic. Allà vaig conèixer moltes persones: infermeres i infermers, auxiliars d'infermeria i zeladors, psicopedagogues, psicòlogues i psiquiatres, i nois i noies amb molta força per superar tots els monstres que els havien envaït.

A l'hospital es creen connexions molt difícils d'explicar i d'entendre si no hi has passat. Molt difícils de crear en altres llocs. No sé si ens vam fer amics, però tampoc no m'importa, perquè la connexió que vaig crear amb tots ells va més enllà de l'amistat.

Jo vaig arribar a l'hospital atemorida. Amb molta molta molta por. Por de posar-me a plorar i no poder parar. Por del que els altres nois i noies poguessin pensar de mi. Por que el personal de l'hospital em digués que feia comèdia, que hi havia gent que ho estava passant pitjor. Por que es cansessin de mi. Por de mi.

Vaig arribar-hi perquè, en tan sols un mes, havia passat de plorar desconsoladament a ni moure'm. A només mirar com passaven els dies. A aixecar-me, trigar tot un matí a esmorzar, asseure'm davant de l'ordinador, esperar a les tres de la tarda que arribés la meva germana gran, dinar, tornar a canviar de cadira, seure al sofà i dormir. Havia passat de plorar a començar a pensar que volia morir. A desitjar-ho. I a adonar-me que, si tant ho desitjava, ho podia aconseguir.

Em vaig començar a fer por. No sabia si seria capaç de fer-ho, però ho pensava amb tanta intensitat i tan constantment que em feia la sensació que ho acabaria fent. Em vaig sentir boja. Em feia por dir-ho perquè em pensava que estava boja i que em tancarien en un manicomi per no sortir-ne mai més. Pensava que ja no faria res més.

El dia 9 de novembre del 2009 començava el meu ingrés a l'Hospital de Dia del Centre de Salut Mental de Vic. Vaig ser la primera a arribar aquell dia. Estava nerviosíssima.

Ara em sembla tan absurd que estigués tan nerviosa! No estava nerviosa pel fet d'anar a l'hospital, no. Estava nerviosa per si encaixaria, per si els altres nois i noies em trobarien bé, per si els especialistes es cansarien de mi. Per si ho faria bé. El què? No ho sé. Però tenia un nivell d'exigència amb mi mateixa tan alt que em posava nerviosa no saber ser una «bona pacient».

A mig matí, em va cridar la psicòloga, l'Eulàlia. Recordo aquell dia tan bé que ploro cada cop que penso en aquella sessió.

L'última sessió que havia tingut amb ella havia estat el dijous abans, quan li havia confessat que ja no feia res més en els meus dies a part de respirar, mirar la pantalla de l'ordinador i menjar quan m'oblidaven. En només quatre dies, tot havia empitjorat. Ja no és que no fes res, sinó que m'imaginava matant-me a cada moment que em quedava sola.

Com he dit abans, no ho deia a ningú perquè em feia por el que poguessin pensar. Tot i que només tenia tretze anys, ja havia escoltat molts cops que viure és un regal, que el més important és la vida, que soc una privilegiada per viure on visc i que l'objectiu és arribar a vella amb salut. Per tant, em sentia absolutament boja quan jo només podia pensar a voler morir. La vida no em semblava ni una mica meravellosa. I ho intentava, intentava pensar que la vida és bella, però alguna cosa s'havia apoderat de mi i jo no volia viure. Ja no.

Recordo ser allà, davant de l'Eulàlia, i no parar de sentir una veu que em deia: «Digues-li, digues-li que vols morir.» I una altra que em deia: «El que penses no té res a veure amb una malaltia, el que penses és bogeria i, quan ho diguis, s'espantarà de tu.»

Li vaig començar a explicar que em feia por viure, que tenia por de moltes coses de casa i por de mi. Realment no sé ben bé quanta estona vaig ser allà ni com va anar exactament la conversa, però sé que se'm va fer eterna. Recordo que pensava tan alt que volia morir que em feia l'efecte que ella ho havia de sentir. Desitjava que ho sentís. Em feia la

sensació que ella sabia el que jo estava pensant, però que volia que l'hi digués en veu alta; i jo no em veia capaç.

Va ser horrible, però al final no vaig poder més i li vaig dir:

—Em vull morir, és tot el que vull.

Em vaig trencar, vaig caure i vaig plorar amb més força que mai. Sentia tant de dolor! Em sembla que mai n'he sentit tant com en aquell moment. Feia setmanes que no sentia res i, en dir aquella frase, vaig sentir-ho tot de cop.

L'Eulàlia, que sempre havia estat més distant, es va aixecar, es va posar al meu costat i em va abraçar. Em va explicar que parlaria amb un amic metge i que m'ingressarien a planta.

Vaig tornar a la sala on eren tots els altres. Com que era dilluns i era l'hora de l'activitat de grup diària, estaven mirant una pel·lícula. La veritat és que tots m'havien sentit plorar des de la sala principal, així que, quan vaig entrar, tenien la pel·lícula en pausa i tots em van mirar.

Genial. Justament el que no volia: ser la rara, la boja.

Per sorpresa meva, ningú em va mirar com si estigués boja o com si estigués passant alguna cosa fora del que és «normal». Un noi em va fer un lloc al seu costat perquè pogués seure i mirar la pel·lícula amb ells. Jo no podia parar de plorar, però ningú s'enfadava. Sé que pensaràs que és normal que ningú s'enfadés perquè jo estigués plorant. Sé que la gent no s'acostuma a enfadar amb qui plora, però jo feia dies que notava que feia nosa a la gent del meu voltant, tant a classe com a casa. No volia fer nosa al lloc on semblava que hi havia algú que em podia ajudar. No volia que em fessin fora d'allà. No volia que els altres joves no em volguessin allà.

Va venir l'amic metge de l'Eulàlia, també conegut com el psiquiatre de l'Hospital de Dia Infantil i Juvenil o, senzillament, en Pere, i vam passar a una de les sales de l'hospital. Recordo que ens vam asseure en tamborets bastant a prop l'un de l'altre. No sé quanta estona vam parlar ni com va anar la conversa. Jo plorava. Em feia cert respecte saber que era el metge i no volia que em renyés. Sé que em va dir que m'ingressaven, que trucarien als meus pares, els farien venir immediatament i els ho comunicarien; a mi, un zelador em portaria cap a planta després de dinar.

La meva única pregunta:

—Avui???

—Quan, doncs? —va respondre ell.

No m'havien ingressat mai i no sabia com funcionava. Bé, sí que sabia que, quan vas a l'hospital i t'ingressen, et quedes allà sense poder passar per casa, però el problema és que jo no creia que estigués malalta. Jo estava boja. A mi no em feia mal res físic. Podia anar a casa perfectament, fer-me la maleta i tornar. I aquest era el problema: em preocupava molt molestar. Que jo fos a casa em semblava una molèstia, però que m'ingressessin ho era encara més. Sobretot perquè el metge havia dit que faria venir els meus pares immediatament. Però, que no sap que el meu pare treballa tot el dia? No pot venir a les dues del migdia només perquè jo... jo... ploro?!

No sabia com descriure el que em passava, però tenia clar que el meu ingrés era una molèstia. Els meus pares no es parlaven i ara s'haurien de trobar a la consulta del metge, s'haurien de posar d'acord i haurien de canviar els seus horaris per mi. Quin horror. El meu pare hauria d'anar a casa i preparar-me una maleta amb roba. La meva mare hauria d'avisar les meves germanes, anar-les a buscar i portar-les. La Irene, la meva germana gran, hauria d'anar a comprar pijames nous d'hivern perquè a la planta de l'hospital havia d'anar amb pijama tot el dia. L'Ariadna, la meva bessona, hauria de canviar els seus plans de dilluns a la tarda i no anar a música per venir a veure'm a mi. Potser no et sembla res fora del que és normal, però a mi em van semblar gestos enormes i em van fer sentir una càrrega. Dono gràcies que ho fessin.

El dimarts a la tarda va venir la meva tieta Carme a veure'm i a estar amb mi perquè no em quedés sola. La veritat és que tota la meva família va fer un esforç enorme (ells diuen que d'esforç res) per organitzar-se i que jo no estigués sola quan tornés de l'Hospital de Dia fins a l'hora de dormir. Quan tornava a les tres de la tarda, sempre arribava la meva germana gran, que caminava mitja hora cada dia sortint de l'institut i dinava un entrepà. No entenc com va treure tan bona nota a la selectivitat amb el segon de batxillerat que li vaig donar.

Després venia alguna tieta o la meva mare amb l'Ariadna. L'Ariadna s'enfadava perquè no sempre la deixaven venir. I, als vespres, sempre apareixia el meu pare. Les àvies també van venir a veure'm. No podien, però fins i tot alguns amics i amigues van venir la primera setmana. A mi em sorprenien totes les visites. Realment no em podia creure que traguessin temps per venir a veure'm. La Irene ho va notar quan una amiga meva i l'entrenadora de patinatge van venir a visi-

tar-me. Quan van marxar, em va dir: «Se t'ha il·luminat la cara, com si estiguessis veient una cosa impossible però agradable.»

Era així. A mi em semblava impossible que tanta gent es preocupés per mi. I, a la segona setmana, em va començar a preocupar que tota aquella gent vingués per obligació, pensant que jo era tan fràgil i petita que no podia estar sola ni un segon. A la tercera setmana van prohibir les visites dels meus pares. A les tardes només venien la tieta Carme i la tieta Teresa; s'alternaven amb la Irene i l'Ariadna, que també venien sempre que podien. Després, vaig tenir algun «passi de tarda» o algun de dissabte, que volia dir que podia sortir unes quantes hores de l'hospital per anar a casa. I, al cap d'unes setmanes, vaig rebre l'alta d'hospitalització.

Com anava dient, el primer dimarts a la tarda va venir la meva tieta Carme. Per sorpresa, al passadís es va trobar una coneguda que tenia la seva filla ingressada a l'habitació del costat. Després de berenar, van entrar a l'habitació a presentar-se. Quina sort va ser conèixer la Irina.

L'auxiliar d'infermeria de seguida va aparèixer i ens va dir que no podíem estar una a l'habitació de l'altra. Mai m'ha agradat trencar les normes, em costa moltíssim i em sento malament si sé que n'incompleixo alguna. Malgrat tot, el somriure de la Irina va ser el primer instant de seguretat que vaig sentir en molts dies, i en aquell mateix moment vaig saber que aquella norma la infringiria més d'una vegada.

Ella, des del dimecres anterior, estava ingressada a planta i encara no anava a l'Hospital de Dia. Em va dir que el metge li havia dit que, si tot anava bé, hi començaria a anar el dilluns següent. També em va dir que no tingués por de ser a l'hospital, que estaria molt ben cuidada i que en sortiríem de seguida. Ella estava molt malament però, tot i així, va tenir força per animar-me a mi. I per somriure.

Conèixer la Irina em va donar forces. Volia adaptar-me ràpid a l'Hospital de Dia perquè, quan ella hi vingués, no se sentís estranya.

De fet, adaptar-s'hi va ser molt fàcil. Vaig entendre que tots els altres joves que hi havia eren com la Irina i com jo: persones que necessitaven ajuda i que, per tant, no em jutjarien fes el que fes. Tots intentàvem aprendre dels altres i ens ajudàvem mútuament.

Hi havia un horari marcat per esmorzar i dinar, també feiem dues hores de classes per no endarrerir-nos gaire amb l'institut, una hora d'activitat en grup diària i mitja hora de pati. A l'hora d'esbarjo podí-

em sortir a un petit pati i jugar a bàsquet, passejar una mica o seure en unes cadires perquè ens toqués el sol.

El dimecres següent ja vaig parlar amb en Jordi, el noi que m'havia deixat seure al sofà. Conèixer-lo a ell, i a tots els altres que van anar venint i marxant, va ser clau per a la meva recuperació.

En podria escriure moltes coses. Molts moments i records. No ho recordo tot ni molt menys, però m'han quedat sensacions i moments concrets.

Recordo quan, en una activitat de grup, ens van fer dibuixar un arbre en el qual hi havíem de pintar els fruits i escriure-hi quines eren les nostres virtuts. Jo em vaig posar a plorar i vaig dir que no en tenia ni una. De seguida, en Jordi em va dir que era impossible i que m'hi havia d'esforçar més. Jo li vaig dir que de veritat que no en trobava cap. La Irina va explicar a tothom que jo cantava i tocava el piano. I en Jordi va tornar a dir:

—Veus? A més, també ets molt bona resolent passatemps i a les classes de seguida ho entens tot.

I també van afegir que escoltava molt.

L'auxiliar d'infermeria em va fer escriure aquestes qualitats i, així, el meu arbre sense fruites va passar a ser un arbre ben farcit.

També recordo que, quan en Jordi em veia plorant, em feia sortir a fora i jugàvem a bàsquet. Em deixava guanyar. Realment, durant molt temps vaig pensar que guanyava jo, fins que em vaig adonar que, bàsicament per alçada, era impossible. També recordo cantar, jugar a jocs de taula, a ping-pong, mirar pel·lícules, passejar, pintar i riure. Recordo que allà, amb ells, vaig arribar a relaxar-me. Cada dijous fèiem una sessió de relaxació com a activitat grupal. El primer dijous aquella hora es va fer eterna. Va ser horrible: només d'estirar-me ja vaig començar a tremolar; i, al notar que tothom es relaxava i jo no, encara em vaig posar més nerviosa, fins que vaig esclatar a plorar sorollosament un altre cop. Tots van sortir de la seva relaxació, l'auxiliar em va ajudar a aixecar i vaig sortir de la sala. L'últim dijous, en Jordi em va haver de despertar, perquè resulta que m'havia adormit. Vaig passar de no poder-me ni estirar a adormir-me. Amb ells em sentia tranquil·la i segura.

A planta, un dia al matí em vaig estressar molt perquè res del que em posava em quedava bé. Em mirava al mirall i em feia fàstic. No volia anar «enlloc». Em vaig asseure a terra en un racó, com una boleta petita. La Irina va aparèixer a la meva habitació. Suposo que se li feia

estrany que no estigués a punt fora del passadís esperant per anar a l'Hospital de Dia. Va venir cap a mi i em va dir que totes érem guapes. Va buscar alguna cosa a l'armari que no fos el xandall que m'havia posat jo, em va portar a la seva habitació i em va maquillar. Em vaig veure guapa, i em vaig sentir acompanyada.

Un dia que plovia, a l'hora del pati ens vam quedar a la classe amb la Irina. No sé com va anar que ens vam posar a escriure a la pissarra. Ella va escriure: «No dejaremos huella, solo polvo de estrellas.» I em va demanar:

—Tens alguna frase que t'hagi marcat? La meua és aquesta.

En aquell moment hi havia una frase que m'agradava molt: «Que la vida se'ns escapa com la sorra entre les mans.» Però, realment, no és això al que es referia ella. Ella es referia a una frase que et faci avançar, seguir, millorar. Que la tinguis present en els teus dies i que et faci fer alguna cosa diferent que no faries si no fos per aquella frase. Ella tenia molt clara la seva.

Sempre que pensava en la Irina, recordava la seva frase. Però la veritat és que no en vaig entendre el significat fins fa uns mesos, quan vaig pensar que volia escriure aquest llibre de frases que m'han marcat. I, curiosament, em vaig adonar que la primera frase venia arran de la Irina i el seu «No dejaremos huella, solo polvo de estrellas».

En recordar aquesta frase de la cançó de Drexler, vaig entendre'n tot significat i la importància que també té per a mi. I com de màgic em sembla que sigui el títol del primer capítol del meu llibre de frases que m'han marcat...

Perquè el que jo espero d'aquest llibre no és que les mateixes frases que m'han marcat a mi marquin altres persones, sinó que el que explico de cadascuna d'elles ajudi ni que sigui una mica a entendre millor la depressió. En definitiva, que deixi un polsim de llum.

LA POR

«La por pot ser bona.» El psiquiatre de l'Hospital de Dia

Des de petita he estat una nena molt poruga. Tot em feia por i sempre anava agafada de la mà de la mare o del pare. Sempre seguia l'Ariadna, la meva bessona. No anava gaire sola. Sempre m'havia de sentir protegida.

Recordo que, de ben petita, em feien por tots els animals, també els gossos. Amb cinc anys, el pare va portar un gosset (en Llamp) a casa i, en acostumar-m'hi, ja hi vaig anar perdent la por. Així que, pensant-hi una mica, em sembla que em passava el que ens passa a tots: ens fa por allò que no coneixem i que, per tant, no controlem. Així és tal com em va passar amb els gossos: en conèixer en Llamp i pensar que controlava una mica més el tema, em van deixar de fer por.

Suposo que també és per això que ens pot fer por caminar pel bosc de nit, ja que, per molt que ens el coneguem, deixem de veure què hi ha i, per tant, no tenim tota la informació que necessitem per estar tranquils en aquell moment. No el controlem i, de nit, en som molt conscients.

El meu problema, però, era que em feia (i encara ara una mica em fa) por tot allò que no coneixia (que no conec). Si no havia anat mai per un camí, tot i que fos de dia, em feia por i necessitava que la persona amb qui anava em digués que ella sí que hi havia passat abans. Això feia que tingués més sensació de control i confiança, i llavors sí que hi podia passar. I així amb tot. M'agrada poc provar coses noves perquè primer sempre necessito saber que hi ha un cert control.

També sempre he tingut una immensa por d'equivocar-me. I això em produeix una certa ràbia, també. Perquè sé que equivocar-se és humà, que, a més, serveix per aprendre i que, per tant, és imprescindible per avançar; però em fa molta por fer-ho i sempre vaig cap al que sé que em sortirà bé. Bé, rectifico: sempre hi anava. Ara, per fi, he acceptat que m'he d'equivocar. I em permeto fer-ho.

He arribat a tenir moltes pors, fins i tot algunes que es contradieien entre elles. Durant una època em feia por la foscor. Després, em feia por dormir si la persiana estava una mica oberta. També em feia por quedar-me sola, però, alhora, m'angoixava que hi hagués molta gent.

També he tingut por constant que es morissin persones essencials de la meva família. Por de cremar-me. Por del foc. Por de cuinar perquè em feia por el foc dels fogons. Por que em renyessin. Por d'anar en transport públic. Por de la carretera. Por de moltes coses.

En part, moltes d'aquestes pors es devien al fet que eren fenòmens que no podia controlar. I d'altres, perquè no en tenia prou coneixement per saber que sí que ho podia controlar o que no era tan perillós com em semblava.

Aquest és un altre problema: pensar que ho tenim tot sota control. Això ens dona seguretat i ens fa sentir menys por. Però la realitat és que no ho tenim tot sota control perquè, senzillament, hi ha coses que no podem controlar i mai no podrem. I s'ha d'acceptar. D'això en parlaré més en un altre capítol, però en aquest em va bé esmentar la por de no poder-ho controlar tot. Aquesta por és una de les pitjors. Et fa perdre la realitat, ja que et fa creure que podria ser possible controlar-ho tot i, per això, tens por de no aconseguir-ho, quan la realitat és que no cal que en tinguis perquè, ni que ho intentis, mai no podràs.

Quan era petita, els meus pares no havien donat gaire importància a totes les meves pors. Veien que era molt poruga i que sempre volia conèixer el terreny abans de fer res, però no els semblava estrany. Sí que és veritat que veien que la por em cegava. M'entrava la idea de fugir del que em feia por i no veia res més que allò que em feia por. Si hi havia un gos, arrancava a córrer sense mirar si hi havia un barranc. Això sí que els preocupava una mica. Però veien que, pel meu caràcter decidit, tantes pors no em limitaven en res. Si jo volia fer una cosa, fos amb por o sense, la feia. La por, gràcies al meu caràcter, mai em paralitzava.

Quan vaig arribar a l'hospital, tenia depressió i ansietat. L'ansietat: la reina de totes les pors. L'ansietat es nodreix de pors, així que no va ser gens difícil que s'apoderés dels meus pensaments.

Sempre que intento explicar què és l'ansietat, em va bé simbolitzar-la com el dimoniet a l'espalla que et segueix per tot arreu, detectant-ho tot com una amenaça fins que et saboteja i, per tant, et paralitza. L'ansietat és una emoció que tots podem arribar a experimentar alguna vegada davant de determinades circumstàncies. És la reacció natural d'activació neurofisiològica que es produeix en el cos davant d'un perill. Ara bé, aquesta emoció pot esdevenir un trastorn quan se sent d'una manera excessivament intensa o freqüent davant de situacions quotidianes. Per tant, quan esdevé un trastorn, per molt que es sigui una persona agosarada i valenta, el caràcter no hi pot fer res contra l'ansietat, ja que comporta pànic i, quan es barreja amb el dolor, angossa. I aquesta última sí que paralitza. I amb mi ho ha fet, i de vegades encara ara ho fa, més d'un cop.

En una de les sessions individuals amb el psiquiatre de l'Hospital de Dia vam treballar les pors. Jo no parava de dir-li que veia perill a tot arreu, que tot em feia por. I, és clar, allò em generava ansietat. A més, ja tenia una gran por de no controlar-ho tot. Sí, aquella por absurda sorgia d'una il·lusió que no és real. Aquesta por m'ha causat molta ansietat i m'ha acabat paralitzant.

Ell intentava que jo diferenciés alguna cosa que no estava veient. Em demanava per què veia les pors com una cosa tan negativa.

De sobte, es va aixecar de la cadira i em va ordenar que jo també ho fes. Em va agafar el braç i va «xisclar» que hi havia una aranya gran.

—Quina por! No la veus? Et fan por, no?

Li vaig dir que sí.

—Doncs, què fem? Què fem si hi ha una aranya al mig del camí?

—Girem.

Literalment li vaig dir que giréssim.

—Oh, nooo!!! Però a l'altre cantó del camí hi ha un incendi! Hi ha foc! No podem anar cap allà o ens cremarem. Què fem?

—Hi ha algun altre caminet?

—No, és un camí estret i només podem anar endavant o enrere. Però el foc avança cap a nosaltres! Què fem?

—D'acord, anem cap a les aranyes, que si vigilem les podem esquivar.

La *performance* va acabar aquí.

Exacte, com que ens fan por, vigilarem perquè no ens facin res, però no cal fugir-ne sense mirar res més. La por no ens pot cegar. La por ens ha de fer vigilar. La por pot ser bona.

S'ha de diferenciar la por del pànic. El pànic és una por molt forta, és un terror exagerat, però la por és una emoció fonamental, ja que ens protegeix i ens salva la vida. No cal que tinguis por de tenir por, però no deixis que aquesta et cegui o es converteixi en ansietat o pànic i et parilitzi.

La por pot ser bona. Tota la vida pensant que ser poruga era un defecte que tenia i ara resultava que allò, treballat i controlat, podia ser bo. El que havia d'aconseguir era no viure en ella. Tenir por per vigilar, per salvar-me, però no per parar-me.

Aquell va ser un molt bon aprenentatge. Va ser el primer cop que vaig fer teràpia escenificant una situació. No ho he fet gaires cops, però tots els cops que ho he fet m'han servit molt. De tots n'he après coses que necessitava aprendre en aquell moment per superar alguna situació, però que, a més, m'han servit en moltes altres situacions de la vida. Hi ha coses en aquesta vida que quan les aprens ja no les oblidessis. I, com que soc una persona poruga, m'he hagut de recordar molts cops que la por és bona. Molts cops m'imagino l'aranya i el foc i avanço. Vigilant, però avanço.

Per exemple, de vegades continuo tenint por quan vaig per algun camí que no he recorregut mai, però recordo que és bo que tingui una mica de por, perquè així vigilo més de no perdre'm. També tinc molta por dels llocs elevats, em fa por caure o que algú caigui per un precipici. Molta por. Doncs bé, realment gràcies a tenir aquesta por sempre vigilo molt quan passo algun pas aeri o vaig a algun mirador.

Quan tenia dinou anys acabats de fer, vaig anar a viure a Bulgària per estudiar medicina. A causa dels meus anys amb depressió, les meves notes no sempre havien estat excel·lents i, per molt que la selectivitat m'anés molt bé, tenia poques possibilitats d'entrar en una universitat d'aquí. A més, també necessitava un canvi d'aires per descobrir-me fora de tots aquells mals moments que havia passat durant la meva adolescència. Tres mesos abans de començar l'aventura, la meva germana Irene se n'anava a viure mig any a França per fer el seu treball de final de màster. Sé que el dia que ens acomiadàvem li vaig preguntar:

—Tens por? Jo estic cagada.

—És clar que en tinc. I tu tindries un problema si no en tinguessis. Te'n vas a viure a Bulgària! Ningú que coneixes hi ha viscut mai. La por que tens no vol dir que t'estiguis equivocant. Vol dir que vigilaràs. Tindràs força perquè et vagi bé.

Em sembla que no cal afegir-hi més. Ella ja ho va dir tot.

Aquell dia vaig tornar a pensar en en Pere i la seva escena de la por. I, a part de pensar que la por pot ser bona, a dins meu vaig afegir: «La por no és dolenta.» Tenir por no vol dir que no ho hakis de fer.

És més, quan tenia disset anys, vaig tenir una recaiguda molt important en la meva depressió. Vaig tocar el fons del pou en què anava caient des de feia un bon temps. Quan em vaig despertar després de gairebé tres dies dormint a l'hospital, vaig decidir que al fons no m'hi quedaria. Havia arribat l'hora de pujar i sortir-ne. En aquell moment vaig tenir molta por. Por perquè no sabia si en seria capaç; por perquè no sabia si ho havia esgarrat tot, si podria arribar a fer alguna cosa. La nota de batxillerat no m'arribava per fer res que volgués fer i això em feia por. Però va ser aquesta mateixa por la que em va fer agafar forces per sortir-me'n; perquè hi havia una altra cosa que em feia més por encara: quedar-me al fons d'aquell pou. La por a no poder estudiar el que volia estudiar em va fer buscar altres alternatives. I, avui, mentre escric això, puc dir que ja soc metgessa.

Que mai et pari la por.