36

Malestar privat o societat malalta

Matthew Tree

UPEC Universitat Progressista d'Estiu de Catalunya

Universitat Progressista d'Estiu de Catalunya (UPEC) és filla d'un llinatge que no vol que resti desconegut. Fills i néts de les aspiracions de les classes populars catalanes del segle XIX, plasmades en el seu vell lema "Instruïu-vos i sereu lliures, associeu-vos i sereu forts, estimeu-vos i sereu feliços", fills i néts de l'esforç de la primavera republicana dels anys trenta on s'anunciava que "Per damunt de tot, cultura. Res no quedarà de l'esforç cívic dels nostres dies sense la pressió d'un ambient que ens porti a tots pels camins més càlids de la intel·ligència" i fills i néts de l'antifranquisme social i polític que aconseguí reconstruir la raó democràtica al nostre país, volem que el llegat del passat també teixeixi el nostre present cap al futur.

UPEC Universitat Progressista d'Estiu de Catalunya

Universitat Progressista d'Estiu de Catalunya

Nou de Sant Francesc, 42
08002 Barcelona
Tel. 93 343 74 72
info@upec.cat / www.upec.cat

Assessorament lingüístic: Montse Alba
Coordinació de la publicació: Montse Alba

Edita: UPEC
Producció: Primera Impressió
ISBN. 978-84-614-9649-5
DL. B-13471-2011

El contingut d'aquesta publicació pot ser reproduït, sempre que se'n citi la procedència.

Aquest llibre està imprès en paper certificat FSC, Boscos Ben Gestionats, Fonts controlades i fusta i fibra reciclada.

Malestar privat o societat malalta

Matthew Tree
escriptor anglo-català

Per parlar en general de les malalties mentals i com condicionen la relació amb l'anomenada societat –si és que ho fan– primer no estaria de més, crec, començar amb una experiència meva, específica i personal –com ho són totes aquestes experiències per als qui ho experimenten– d'un trastorn mental concret.

En el meu cas, per tant, estem parlant d'un trastorn obsessiu-compulsiu (dit, als anys setanta, quan se'm va diagnosticar, una neurosi obsessiva) que tenia les característiques següents: va començar cap als 14 anys, en la forma d'una sèrie de pors alhora altament improbables, objectivament humiliants i absurdes i alhora del tot reals per a qui les patia (aquest trastorn era purament obsessiu, per cert, i no anava acompanyat de comportaments compulsius). M'afectava des del moment que em despertava fins al moment que aconseguia adormir-me.

Tal com ha passat en molts casos similars, la suposada unicitat i absurditat de les pors que genera un trastorn obsessiu fa que el pacient –si no és, per casualitat, un aficionat a la psiquiatria– sovint cregui que la seva situació és tan especial que la psiquiatria no pot aportar-hi cap solució; de fet, sovint creu que la psiquiatria ni tan sols preveu l'existència del seu trastorn, sent aquest tan estrafolari i vergonyós (un cop sota tractament, em van explicar casos de persones que s'havien diagnosticat gairebé al final de les seves vides, i que havien viscut com a reclusos durant dècades; els trastorns obsessius-compulsius, en aquest sentit, es diferencien força dels trastorns depressius, més fàcils de reconèixer).

En el meu cas, vaig guardar el secret (l'existència de les pors irracionals constants) durant ben bé set anys, fins que una crisi nerviosa –que prenia la forma de la visió d'unes figures encaputxades que m'escanyaven– em va impulsar a demanar ajut professional. Tenia 21 anys.

Vaig ser ingressat immediatament en una clínica de psicoteràpia que pertanyia als serveis de la seguretat social i que es trobava al meu barri de Londres. Visitava aquest centre durant dos perío-

des de tractament –entremig hi havia una segona crisi nerviosa– que duraven unes quantes setmanes, en cada cas (no vaig haver de quedar-m'hi a les nits: es tractava d'un "*day clinic*").

El tractament començava a les 10 del matí i continuava fins a les 5 de la tarda, cinc dies la setmana. Hi havia excursions a museus, alguna entrevista de control amb l'equip psiquiàtric sencer, algun joc de rol, etcètera, però la major part del tractament consistia en les sessions de psicoteràpia pròpiament dites.

Per raons m'imagino que logístiques, no hi havia un tractament especialitzat per a cada problema mental, sinó que en aquestes sessions s'agrupaven tot de persones que tenien problemes ben diferents però que sí que tenien en comú el fet que eren considerades, en el llenguatge d'aquella època, com a persones neuròtiques; és a dir que no patien alteracions bioquímiques greus del cervell, com podria ser el cas amb esquizofrènics o bipolars.
De manera que hi havia alcohòlics –molts– i depressius (ídem) amb una minoria d'obsessius i drogoaddictes. Hi havia gent de totes les edats i classes socials. De tant en tant hi havia alguna

persona que havia patit algun trauma físic a més de psicològic; hi vaig fer amistat, per exemple, amb una noia que havia estat violada en sèrie pels propis germans, quan tenia 13 anys.

El tractament era directe i lliure de formalitats. Al cap i a la fi, els recursos de la seguretat social d'aleshores no eren infinits (pocs anys després, senzillament no hi eren: el govern de Margaret Thatcher va aconseguir tancar gairebé totes les clíniques d'aquest tipus, inclosa la meva). De manera que els psicoterapeutes i els infermers psiquiàtrics animaven els pacients a parlar de la manera més precisa i ràpida possible sobre els seus problemes. Si un pacient esquivava aquests problemes reals tot tirant pilotes fora, el burxaven i el burxaven fins que o bé es retirés, o bé tornés a parlar seriosament. Un entrenament ideal per a un escriptor, ara que hi penso.

Els psicofàrmacs eren considerats complementaris a la feina, diguem-ne mental, que havíem de fer nosaltres tots sols. Tothom en prenia, això sí, però només la quantitat mínima necessària per facilitar aquesta feina cognitiva, considerada la clau de tot (en el meu cas, per exemple, van començar amb

clorimipramina, un medicament bastant fort, amb uns efectes secundaris sorprenents, i després em van fer passar al lorezapam, un ansiolític que encara prenc en dosis petites, fins al dia d'avui, potser perquè la meva autoocultació del trastorn durant aquells primers anys –un període prou llarg– l'havia convertit en crònic).

Un cop donats d'alta, ens van recomanar que trobéssim alguna feina, qualsevol cosa per ocuparnos les hores i per demostrar-nos a nosaltres mateixos que podríem funcionar al costat de gent "no malalta".

Vaig trobar aquesta part del tractament extraordinàriament difícil, si més no a l'inici. Per començar, vaig trobar feina en una oficina d'una empresa estatal d'autocars, però no vaig entrar-hi fins tres dies més tard del previst, al·legant no recordo quina excusa (en la realitat, durant tres matins havia fet volta rere volta de l'edifici, incapaç d'empènyer la porta, horroritzat per la idea que el meu trastorn em delataria, que sortiria corrents de la feina, o que, si més no, la resta dels empleats m'identificarien com a "boig").

Un cop dins l'oficina, però, em vaig adonar que no només podria fer la feina sense problemes (era, això sí, una feina molt senzilla), sinó que bona part dels meus companys exhibien símptomes externs de nerviositat molt semblants als meus o als dels pacients amb qui havia compartit tantes hores a la clínica. Vaig anar descobrint, de fet, que en aquella oficina hi havia un alcohòlic crònic, un poeta deprimit i altra gent ben infeliç. D'aleshores ençà –i aquí, per fi, em permeto el luxe de generalitzar– he trobat que (al contrari del vell tòpic antipsiquiàtric segons el qual les malalties mentals no existeixen de debò) un percentatge realment alt de la població no està gens bé del cap i li aniria molt bé la mena de psicoteràpia en grup que a mi em va ajudar tant.

(Continua havent-hi gent que creu que en una societat de benestar general, amb prou protecció social per a tothom, no hi hauria malalties mentals. A aquestes alçades sabem prou bé, però, que la pobresa i la infelicitat mental no són sinònims i que poden haver-hi tants deprimits rics com persones felices que gairebé no tenen ni cinc. Tenir prou diners per no haver de preocupar-se excessivament per arribar a finals de mes, evidentment, ajuda a eliminar estrès i ansietat. Evidentment.

Però això no vol dir que també eliminarà el ventall variat de malalties/trastorns mentals als quals els humans som propensos. Per no anar més lluny, si les taxes de suïcidi són alguna indicació de la salut mental d'un país –i cal reconèixer que això es podria posar en dubte–, ens trobem amb unes xifres que un materialista de pedra picada trobaria difícil d'explicar: que el novè país del món amb més suïcidis anuals –el Japó– sigui alhora un dels més rics. O que un dels països amb menys suïcidis sigui l'illa de Jamaica, pobra i amb un nivell altíssim de violència quotidiana).

En fi, recomanaria –si hagués de recomanar quelcom– que la psicoteràpia en grup fos disponible (i gratuïta) per a absolutament qualsevol persona que volgués aprofitar-se'n. Així mateix, tothom tindria la possibilitat d'aprendre el que vaig aprendre jo: que tenim prou llibertat mental per acabar de debò amb els nostres problemes mentals, sent aquests una mena de cortina de fum que les nostres ments interposen entre nosaltres i els problemes autèntics de les nostres vides.

Un cop eliminada aquesta cortina de fum –es digui depressió o obsessió o excés d'alcohol...–, la vida se'ns presenta més difícil del que ens pensàvem,

però també menys distorsionada i per tant més tractable si tenim prou ganes per tractar-la amb coneixement de causa.

El mínim que podem fer, doncs, és no tenir vergonya a l'hora d'admetre que hem passat, o estem passant, per un període de tractament psiquiàtric. Al contrari, fa anys que estic segur que hauríem d'estar-ne orgullosos: molta gent no té tanta sort.

Per això he explicat les meves experiències en aquest tema als amics i a la família i de vegades, si toca, a persones que no conec gens, fins arribar a explicar-les en un parell de llibres. I ho faig, sempre, com ja he insinuat prou, amb orgull.

Per demostrar-ho, acabaré amb una cita ben breu d'un dels llibres esmentats: un fragment que potser resumeix el que vull dir millor que qualsevol altre comentari final que podria empescar-me ara mateix:

> "Va ser gràcies a l'experiència d'estar considerat o catalogat durant un temps com a 'malalt mental' que vaig començar a enfo-

car la vida sencera –i la gent que l'omplia– d'una manera completament diferent. Va ser gràcies a l'anomenat trastorn que vaig començar a no donar absolutament res per descomptat i que vaig començar a entendre com pot ser d'aleatòria la vida i com tantes i tantes persones són trastornats en potència (si ja no són trastornats en tota regla i no em refereixo només als qui han estat identificats oficialment com a trastornats, ni molt menys). Tot i que, com he dit, els trastorns obsessius-compulsius són desgradables fins al punt que no voldria ni que un crític literari en patís, hi ha una part de mi que agraeix al propi cervell haver-me fet aquesta mala passada, aquesta gran putada, perquè si no ho hagués fet a hores d'ara tindria els ulls mig aclucats, no hi veuria de la manera que hi veig ara. Ras i curt: si mai no es dóna res per descomptat –i els que hem passat pel xoc revulsiu que significa haver vist el món girat cap per avall en un tres i no res a causa d'un truc cerebral mai no donem res per descomptat, fins i tot anys després d'haver aconseguit una estabilitat

mental a prova de bomba– la vida es torna ineludiblement imprevisible i per tant electritzant, fins al final”.

Consell Social

• Comissions Obreres - CCOO
• Unió General de Treballadors - UGT

• Fundació Josep Irla
• Fundació l'Alternativa
• Fundació Nous Horitzons
• Fundació Rafael Campalans
• Fundació Cipriano García
• Fundació Josep Comaposada
• Fundació Catalunya Segle XXI
• Fundació Pere Ardiaca
• Fundació Ferrer i Guàrdia
• Fundació La Fàbrica
• Fundació Terra
• Ateneus Laics
• Cooperacció
• Entorn SCCL
• Escola Lliure El Sol
• Món-3
• SOS Racisme

• Acció Escolta de Catalunya
• Acció Jove - Joves de CCOO
• Associació Catalana per la Pau
• Associació de Joves Estudiants de Catalunya - AJEC
• Associació d'Estudiants Progressistes - AEP
• Avalot
• Casals de Joves de Catalunya
• Col·lectius de Joves Comunistes - CJC-Joventut Comunista
• ESPLAC - Esplais Catalans
• Estudiants en Acció
• Joventut Socialista de Catalunya
• Joves d'Esquerra Verda - JEV

• Associació Catalana d'Investigacions Marxistes
• Càtedra UNESCO de Sostenibilitat de la UPC
• Coordinadora per a la Memòria Històrica i Democràtica de Catalunya
• Sin Permiso
• Suburbe-Associació Cultural Estenent el Desastre
• DeBarris sccl

Ponències 2010

Les solucions passen per l'esquerra

UPEC Universitat Progressista d'Estiu de Catalunya

Amb la col·laboració de

Generalitat de Catalunya

Diputació Barcelona

Ajuntament de Barcelona