

Treball de Fi de Grau

Crits de Silenci

Autoria

Albert Blaya Sensat

Professorat tutor

Gemma Casamajó

Grau

Comunicació Audiovisual	
Periodisme	X
Publicitat i Relacions Públiques	

Tipus de TFG

Projecte	X
Recerca	

Data

19/06/2020

Full resum del TFG

Títol del Treball Fi de Grau:

Català:	Crits de Silenci		
Castellà:	Gritos de Silencio		
Anglès:	Screams of silence		
Autoria:	Albert Blaya Sensat		
Professorat tutor:	Gemma Casamajó		
Curs:	2019/20	Grau:	Comunicació Audiovisual
			Periodisme
			Publicitat i Relacions Públiques

Paraules clau (mínim 3)

Català:	Suïcidi, tabú, estigma
Castellà:	Suicidio, tabú, estigma
Anglès:	Suicide, taboo, stigm

Resum del Treball Fi de Grau (extensió màxima 100 paraules)

Català:	Un reportatge novel·lat que pretén mostrar què hi ha rere el suïcidi com a problema de salut pública. El reportatge dona veu als familiars, coneguts com a supervivents, i també a persones que s'han vist abocades a una temptativa de suïcidi en algun moment de la seva vida.
Castellà:	Un reportaje novelado que pretende mostrar qué hay detrás del suicidio como problema de salud pública. El reportaje da voz a familiares, conocidos como supervivientes, y también a personas que se han visto evocadas a una tentativa de

	suicidio en algún momento de sus vidas.
Anglès:	A novelized report that aims to show what is behind suicide as a public health problem. The report gives voice to relatives, known as survivors, and also to people who have been involved in a suicide attempt at some point in their lives.

PRÒLEG

Hi ha paraules que no existeixen fins que no les penetres. I és que els humans tenim aquesta capacitat tan egoista de fer existir només allò que veiem i entenem. Però, de vegades, allò que no copsem ens penetra a nosaltres. Sense avisar. Tots els protagonistes d'aquesta història han estat atrapats per una paraula que els ha obligat a resignificar-se i els ha amenaçat en fer-los desaparèixer.

El suïcidi va arribar a les seves vides en silenci. I res no fa més mal que allò que et fereix i no veus.

Recordo molt bé la primera vegada que vaig pensar en el suïcidi com un fet no abstracte, *real* i que d'alguna manera m'afectava. Tornava de córrer i el mòbil estava apagat. Només entrar per la porta la meva mare em va deixar caure el que fins aquell moment era l'única mort que m'interpel·lava directament. El cantant de Linkin Park, Chester Bennington, moria per suïcidi el 20 de juliol del 2017. El van trobar penjat a casa seva. Rere seu deixava sis fills, una dona i milions de fans arreu del món. De seguida les xarxes socials i la premsa en van començar a anar plens: Per què ho ha fet si ho *tenia tot*? Estava malalt? Tenia 41 anys i estaven en plena gira del seu últim àlbum quan va morir. Irremeiablement, quan hi ha un suïcidi d'una persona famosa la premsa tendeix a romantitzar la seva mort, a tenyir-la amb un relat ensucrat que amaga el patiment real d'aquella persona. Com si els diners i la fama incentivessin a un desencantament progressiu de la vida, el suïcidi malentès i, sobretot, mal explicat.

La felicitat és el gran mantra que ens ensenyen des que som petits. Hem de ser feliços per sobre de tot. Aquesta és la nostra missió, ens repetim *ad eternum*. I és precisament aquesta percepció de com hem de viure la que delimita les fronteres de la nostra existència, i marca uns espais perillosos. Tot el que queda fora d'aquesta visió ens fa por. Com a societat encara no hem normalitzat que no ser feliç no vol dir tenir una depressió. I aquesta obligatorietat, que a més és un impossible, actua com una màquina d'asfixiar.

Se suposava que Chester Bennington havia de ser feliç. Era famós, ric, respectat. Però no ho era. I havia de ser-ho en un món que t'ho exigeix.

Escrivia el periodista David Gistau que *"en els recomptes tràgics, al periodisme li correspon salvar els noms propis de la trista uniformitat estadística"*. Cada xifra és una història. Al 2018, a Espanya van morir per suïcidi 3.539 persones segons l'Institut Nacional d'Estadística. 3.539 històries sense nom ni cara. És més fàcil no parlar-ne, donar-li l'esquena per una mena d'egoisme ingenu; evitar parlar-ne no fa sinó augmentar el monstre. Aquest reportatge és un recull de vuit històries, de vuit ferides. Cadascuna és diferent i única, però totes tenen un fil conductor invisible que les uneix: el silenci.

També és un intent de trencar falsos mites. En aquest reportatge no es parlarà de suïcides, sinó de persones. No es jutjarà ni s'etiquetarà, sinó que es parlarà del suïcidi com el que és: un fenomen transversal, silenciats durant massa temps, que empeny la gent que el viu de prop a un espai desconegut i oblidat. Un reportatge que busca explicar i visibilitzar una realitat incòmode però latent dins la nostra societat. Deconstruir el suïcidi per entendre'l a través de les veus de familiars, professionals i persones que n'han sobreviscut a temptatives. Aquest reportatge vol, també, explicar sense prejudicis ni frases fetes què són els trastorns mentals i, sobretot, com és conviure-hi.

És la història de la Destello, del Pep, de la Cecília i el Miquel, de la Roser i el Marc, del Cinto i el Marc, de l'Eva i l'Urbà, del Joan Pau i el Toni, de la Yolanda i el Xavi.

És, per sobre de tot, una història d'històries.

Destello i Pep: Autoconsciència

Les històries de la Destello i el Pep, diferents i plenes de matisos, tenen molts vasos comunicants. Els dos han fet del dolor un vehicle transformador que serveix, no només per sortir de l'infern sinó per evitar que molta altra gent hi caigui. Han convertit les seves històries de vida en les de molta altra gent. Perquè qui s'hi senti reflectit hi pugui acudir. Els dos es van veure abocats al suïcidi més d'una vegada. I els dos van sobreviure.

La Destello (nom fictici) va deixar un vídeo on explicava que volia truita de patates i música alegre el dia del seu funeral. Ho va fer de forma distesa, despreocupada, intentant fer broma. Portava tant de temps notant la mort rere l'orella que ja no li tenia por; l'havia normalitzada, com si fos un vell amic. La seva preocupació, arribat aquell punt, era només generosa, només pensava en desculpabilitzar la seva família i el seu entorn. Que la seva mort fos només seva i no es descarregués com un tsunami sobre els altres.

La Destello, però, va sobreviure al seu intent de suïcidi quan tenia 28 anys. I no seria l'últim. Què fer quan casa teva és l'infern i les flames t'esperen?

El món encara no ha après a normalitzar els trastorns mentals tot i estar molt presents en la nostra societat. Als humans ens costa empatitzar amb el que no és visible, perquè som animals programats per entendre i veure les coses, i sempre és més difícil copsar una realitat que no es veu. Segons xifres proporcionades per la Confederació Salut Mental Espanya, entre el 2,5 i el 3% de la població pateix trastorns mentals greus, i vora el 7% de la població pateix depressió. Només durant el 2018, dos milions de joves entre 15 i 29 anys van experimentar algun tipus de trastorn. Per què segueix sent un tema tabú tot i aquestes xifres alarmants?

La Destello pateix una depressió, diagnosticada després de l'intent de suïcidi però que probablement va començar a l'adolescència. Ella n'està convençuda i, com la Destello, molta gent conviu amb la depressió durant molts anys sense

estar-ne diagnosticat. Hi ha persones que mai no ho saben del cert. Quan era una adolescent, la Destello se sentia diferent, però no acceptava l'ajuda dels professionals perquè es veia bé. Se n'havia de sortir sola. Una narrativa que troba rèplica en molts altres casos, persones que no busquen ajuda perquè tenen por al rebuig social, a sentir-se aïllades i assenyalades. A casa, tot eren problemes, i als 17 anys va independitzar-se perquè l'entorn la consumia. Viure sola des de tan jove va augmentar encara més la sensació de soledat. I la hiperactivitat per tapar-la fent mil activitats. La Destello intentava no pensar en la seva angoixa fent moltes coses, massa. Tenia tres feines, estudiava, sortia i tenia parella, un caldo de cultiu que anava pressionant cada vegada més fort. Va petar.

El 2009, als 28 anys, el seu cervell era com una olla a pressió, notava cada vena dins el seu cos, cada pensament gairebé com un dolor físic. Un dia va agafar les claus de la moto, tenia por de fer una bestiesa. Era la primera vegada que anava a veure el metge i li va donar les claus perquè se les quedés, gairebé suplicant-li-ho. Va ser la primera vegada que va demanar ajuda professional. No va arribar a passar res, però el suïcidi s'havia mostrat no només com un soroll de fons, sinó com una figura de carn i ossos, real.

Fins aleshores havia estat gestionant el dolor i el patiment, l'angoixa i, sobretot, la por sense cap tipus de suport, autoregulant-se. L'escriptor nordamericà David Foster Wallace, que va morir per suïcidi el 2008 després d'una llarga depressió, escrivia que "la impossibilitat de verbalitzar res respecte al trastorn era gairebé pitjor que el trastorn en si". El silenci com a càstig implícit.

Demanar ajuda és un primer pas. I, de vegades, el definitiu. Però fer-lo pot portar anys de confinament en un mateix, tancat dins una ment que oprimeix, que t'enganya i t'aïlla. La resposta per part de la societat sempre està plena de prejudicis construïts al llarg d'anys i anys d'estigma. Tot i que s'ha avançat de forma considerable, encara seguim carregant estereotips

La relació que manté la Destello amb el seu aniversari i el Nadal és fosca. Es passa aquests dies estirada al llit, intentant desaparèixer, no pensar. Abans

que sonin les campanades, mentre la gent ja pensa en la celebració de després, en els desitjos que segurament mai no es compliran i que potser ni tan sols desitgen, la Destello s'estira al llit i pren pastilles per dormir. Durant anys aquest ha estat el seu refugi. Ara intenta desafiar les seves pors, i després de 13 anys, la Destello ha celebrat el seu aniversari. No ha fet gran cosa, res de festes, res de pastissos amb grans espelmes, somriures pintats i fotografies que et recorden la teva mortalitat. Però ha aconseguit celebrar-lo, o almenys no amagar-se'n. Celebrar vol dir, per a ella, pensar. N'ha fet 40 però sembla molt més jove, de mirada viva, curiosa i un somriure que reconforta, que tranquil·litza, però nerviós. És una depressiva positiva, diu somrient. Està constantment buscant noves teràpies, projectes i llegint sobre la depressió. Aprendre és la millor forma de combatre-la.

Quan el Pep era jove omplia llibretes buscant-se a ell mateix. Escrivia perquè no entenia què li passava, perquè se sentia com un estrany. No hem estat educats per entendre'ns, sinó per ser feliços, una màxima que en comptes d'eixamplar el nostre horitzó, l'acota, el limita. Al Pep li van diagnosticar ansietat quan tenia 24 anys, però feia molt de temps que en patia tot i que ell no sabia què li passava; per això escrivia, perquè era l'única manera que tenia per exterioritzar el que sentia. Com la Destello, va estar molts anys convivint amb un trastorn sense ser-ne conscient. Les persones necessitem una etiqueta per entendre'ns, tot i que després en fugim.

Ara, el Pep Sotillos té 54 anys i és un activista d'Obertament, una entitat nascuda el 2010 que lluita contra l'estigma i la discriminació que pateixen les persones amb algun trastorn. Ja no li fa por explicar que li costava respirar, que tenia pànic a sortir de casa, que l'ansietat i l'angoixa el tenien dominat. Que va intentar suïcidar-se. Que va sobreviure. D'una ferida enorme en va fer la seva fortalesa. Difondre-la, explicar-la i normalitzar-la el va salvar.

L'acceptació del propi trastorn és molt complicat per al pacient. Tant el Pep com la Destello van passar anys sense acudir a professionals i, fins i tot amb el diagnòstic, la negació se seguia produint. Com explica el metge especialista en psiquiatria Gonzalo Paz, *"l'acceptació de la persona respecte al seu trastorn és el primer pas per la seva recuperació"*. El Pep portava molt de temps pensant en el suïcidi. El monstre anava creixent. La incapacitat de poder-lo compartir augmentava exponencialment la solitud i la por. El millor adob per al monstre és el silenci. Quan encara no havia fet els 30, el Pep es trobava en un camí angost, estrany, i sentia que cap terapeuta l'acabava d'ajudar, que ell ja controlava el trastorn, que cada vegada estava més a prop de vèncer-lo. Va decidir abandonar tota teràpia i seguir pel seu compte. Però l'ansietat el va tornar a enxampar, encara amb més virulència. El Pep no veia un futur. Tot era ansietat, com una cortina per on la realitat es deformava.

El 2017 a la Destello li van dir que podia tenir Trastorn Límit de la Personalitat (TLP), una patologia que segons el Canal Salut de la Generalitat *"és el trastorn de la personalitat més freqüent. Es caracteritza per la inestabilitat en les relacions personals, les emocions extremes, la distorsió de l'autoimatge i la manca de control dels impulsos. Acostuma a aparèixer durant l'adolescència o a l'inici de l'etapa adulta i pot anar millorant amb l'edat."* A ella, però, li van diagnosticar amb 37 anys, després de molts amb depressió. Tot i això, els tests que es realitzen per determinar si pateixes o no aquest trastorn són molt complexos i, en el cas de la Destello, no van acabar de determinar del tot si el patia o no. *"Estàs a la frontera"*, li van dir. Porta tres anys investigant, llegint articles i consultant amb experts. El Pep omplia llibretes i la Destello investiga. Els dos només es volen entendre.

Depressió, ansietat, TLP... etiquetes que amaguen històries diferents i que conformen un marc mental molt superficial. S'associa la persona amb la malaltia, com si fossin el mateix, i això només accentua l'aïllament. Al final, totes les persones comparteixen un punt en comú: el dolor. Aina Fernández explica que *"les etiquetes ens serveixen a nosaltres per orientar la medicació, les teràpies... però al final parlem de persones, de dolor, de patiment, coses*

humanes". I, precisament, el que generen aquestes etiquetes a la persona que les carrega és un major estigma, no només social, sinó també per a un mateix. La Destello, després que li diagnosticuessin TLP va decidir entrar a fer teràpia en un centre de dia. Va ser una decisió difícil perquè era admetre que sola no se'n podia sortir, que necessitava ajuda encara que no ho digués. Allà feia teràpia amb gent que passava pel mateix i sobretot lluitava per no haver de tornar a ingressar en un hospital. Ha buscat tot tipus d'ajudes, d'alternatives. Ingressar havia de ser l'última opció. Ara, dos anys i mig després, ha acabat el seu pas pel centre de dia havent complert el que es va prometre: no tornar a estar internada en un hospital. Per a la Destello cada dia suposa una batalla contra ella mateixa. Una guerra que no concedeix treves, que l'obliga a estar cada dia alerta.

El que feia més mal al Pep i a la Destello era veure's diferents a la resta, com si les seves històries fossin peces que no encaixessin en un puzzle perfectament dissenyat. Al seu voltant tothom "era" feliç, tothom vivia de forma relaxada i distesa, tothom quedava, sortia i feia plans. La Destello estava tot el dia fent coses per tapar allò que tenia dins mentre que el Pep no feia res, no en tenia ganes. Però els dos amagaven allò que els unia i ningú arribava a imaginar. La felicitat era una utopia, una idea inaccessible que tothom semblava compartir. I això els torturava.

"El psiquiàtric és un lloc terrible. Però m'ha salvat la vida", diu el Pep amb una mirada viva. Una solució extrema. Va ser en aquell espai on, per primera vegada, va poder parlar amb persones que havien passat pel mateix. El psiquiàtric va significar el punt d'inflexió en la seva vida després de dos intents de suïcidi abans de fer els 30. El Pep va estar molts anys en què *"volia sortir de l'armari"*. Volia trencar l'aïllament que, com en la Destello, tant mal li feia. Esperava plorar, cridar, enrabiar-se mentre estava amb els seus amics. Quan hi quedava volia explotar, posar-se a plorar al mig del bar i que la situació el portés a confessar tot el que tenia a dins. Però mai va passar. La incapacitat de parlar-ne era una llosa que havia d'arrossegar. De mica en mica dins seu anava augmentant la desesperació, l'angoixa de no ser capaç d'explicar res. El

suïcidi no és res més que una sortida extrema davant un patiment extrem, i paulatinament aquesta idea va anar agafant força dins el Pep, que veia com tot al seu voltant es desfeia com en un somni quan t'acabes de llevar.

Després de sobreviure al seu primer intent de suïcidi, ara el Pep no podia tornar a fallar. Sobreviure et fa caure en un pou gairebé més profund que l'anterior perquè penses que has fracassat, que la vida t'ha tornat a enredar. A Catalunya no hi ha cap associació que ofereixi aixopluc als supervivents d'una temptativa de suïcidi. No només han de conviure amb el trastorn i l'estigma social que suposa, sinó que no tenen espais on poder trobar gent que ha passat pel mateix que ells, espais lliures de prejudicis que ajudin a visibilitzar els seus casos.

L'Observatori de Mitjans i Salut Mental, en el seu últim informe publicat el 2018, analitza el tractament del suïcidi per part dels mitjans de comunicació. *No es pot eliminar el tabú del suïcidi sense fer caure també l'estigma de la salut mental*, diu el text al principi. Aquest informe conclou que els supervivents d'una temptativa de suïcidi no tenen visibilitat en l'opinió pública. Les seves històries no s'expliquen. Com tot, si un fenomen no apareix en els mitjans de comunicació, passa a ser un tema de segona, irrellevant. De vegades sembla que no existeix.

El dia en què el terapeuta li va demanar al Pep com se sentia, què sentia, no va saber què respondre. Després dels dos intents de suïcidi va començar una teràpia on, per fi, parlava d'emocions. Portava massa anys tancat en ell mateix. Va costar molt d'esforç treure a la superfície el que realment sentia, perquè no ho sabia i perquè mai no li ho havien preguntat directament. Però aquella teràpia, després de sortir del psiquiàtric i començar a assistir a un centre de dia, el va ajudar de mica en mica a començar a perdre la por. Per això omplia llibretes de forma obsessiva, per intentar desxifrar sentiments i sensacions que semblava que ningú més tenia al seu voltant.

Fa 10 anys que és pensionista per la llarga malaltia. Des que en té 44 està incapacitat per treballar i quan li ho van comunicar va ser un cop molt dur, com

si li etzibessin una patada a l'estómac. Veure's jove i jubilat l'agobiava i el feia sentir un estrany. No poder treballar significava que el temps passava a pesar el doble. Va haver de redescobrir-se. Però ara, amb els anys, ha canviat el perdre la feina pel "guanyar temps per a mi", i aprofita per créixer personalment i desafiar tot allò que abans el mantenia capcot. Fa uns mesos va gravar un vídeo de 10 minuts explicant la seva història de vida, obrint-se sense cap mena de por. Tot allò que havia callat durant gairebé 40 anys ara es transformava en un discurs pausat, ben explicat, coherent. El producte que demostra tot el treball que ha fet d'acceptació i assimilació. Un cop gravat, el va enviar a tots els seus contactes. La majoria no sabien res del seu trastorn. Ara li importa "una merda" el que la gent pensi.

La Destello combat en una mena de dicotomia, en què sempre hi ha dues forces polaritzadores. La seva vida transcorre en una disputa, un combat en el que ha d'aprendre a lluitar sola, a sobreviure sola. L'aïllament ha fet que hagi perdut moltes amistats, que s'hagi reclòs en ella mateixa. La Destello durant tots aquests anys ha perdut parelles, amigues, oportunitats. Però ella ho enfoca com a una finestra per reconstruir-se. Encara li costa parlar del que li passa sent ella la protagonista del relat, acceptant la mirada de la resta. Quan en parla és com si expliqués una història que no fos la seva, una mena de conte on ella és la narradora omniscient i la protagonista algú aliè a ella. Per això el pseudònim, per això encara tan poca gent del seu entorn ho sap. És una manera de protegir una part de dins seu encara massa vulnerable com per exposar-se. El silenci és una cuirassa que trepana cap endins, que t'enfonsa. El Pep entén l'ansietat no com un enemic a qui vèncer, sinó com una part d'ell que ha d'acceptar. Que l'enemic no és algú extern a qui pots culpabilitzar, sinó que habita dins teu, tan arrelat que costa dissociar-ho d'un mateix.

A diferència del Pep, que és una cara visible d'Obertament, la Destello no vol sortir de l'anonimat. Les mirades de la gent li segueixen fent mal. De vegades encara intenta autoconvèncer-se que no li passa res, que està bé, però això dura poc. El trastorn és traïdor, t'enganya, fa que tingui moments de tranquil·litat en què se sent forta i capaç de vèncer el trastorn sense l'ajuda de

ningú, però és només un miratge. El Pep fa temps que ha deixat de tenir-li por al suïcidi, ara pot dir que l'ha vençut. Però per a la Destello segueix sent un fantasma, encara pot veure el seu contorn.

Apropar-se al suïcidi és fer-ho al nucli del patiment, que és tou i fràgil. Més humà que qualsevol altra cosa. Les històries del Pep i la Destello són només una part del puzzle, potser la part més silenciada i invisibilitzada, però només una part. Com ells, moltíssima gent ha sobreviscut a una temptativa de suïcidi i, com ells, ho han hagut de superar en silenci. Alguns, com el Pep, han arribat al punt d'explicar la seva història per donar la veu a tots els qui, com la Destello, encara no han pogut trencar l'estigma.

Miquel i Cecília: Resignificar

El dia en què el Miquel va morir, la Cecília va saber que hauria de tornar a aprendre a viure.

A mig matí d'un divendres de març del 2009, la Cecília va rebre un SMS del Miquel que activaria totes les alarmes:

“T'estimo molt, a tu i al papa, ho sento pel que faré”.

Era un dia com qualsevol altre de mitjans de març. La Cecilia era a la feina, treballant. De cop, una trucada. “Saps on és el Miquel”? Era el seu marit, que trucava estranyat perquè la parella del Miquel li havia dit que, després de discutir a la parada de metro, ella havia marxat i ara no li contestava les trucades. No sabia on era. La Cecília es va sorprendre, però res més enllà del normal. El Miquel tenia 19 anys i no contestar les trucades forma part de les coses que fa la gent jove. Va continuar treballant. Era època d'spam telefònic, de trucades brossa i el mòbil de la Cecilia brunzia, però ella no li feia cas. De cop, se li va activar alguna cosa dins seu, un instint. Va buscar el telèfon i va veure, entre les diferents notificacions, l'SMS del Miquel.

Després de llegir-lo, la Cecilia es va afanyar a mirar-se al mirall del lavabo. Un acte reflex. Encara avui, 11 anys després, no és capaç d'explicar perquè va anar a mirar-se al mirall, però ho pot intuir. Una mirada autoconscient, com volent-se reconèixer dins un somni. Tot començava a ser irreal, llunyà. Els pensaments i les emocions estaven anestesiades, com en un somni profund. Va trucar a la parella del Miquel. Volia saber on havien discutit, volia anar a trobar-lo.

Les trucades al telèfon del Miquel s'apilaven. No responia. Un silenci que rebotava, com un bumerang.

El Miquel tenia una vida normal. Com molts adolescents sortia, estudiava, feia vida fora de casa i tenia un cercle d'amistats fort. Cursava un grau a Elisava en

disseny i feia graffitis amb els seus amics. Tenia parella. Una vida com la de qualsevol altre adolescent, normal, plena. El concepte “normalitat” és perillós perquè sembla que sota aquesta paraula res no es pugui trencar, i el suïcidi demostra que no és així. És un fenomen transversal que no necessita situacions excepcionals per aparèixer. No hi havia cap indicatiu que portés a pensar en el desenllaç imminent. Cap alarma. Una vida amb inquietuds, plena, viva. Però un dia ho va abandonar tot.

Mentrestant, les trucades de la Cecília continuaven, monòtones, totes amb el mateix final. “*Miquel, no ho facis, la mama ja arriba*”. Conduïa pel centre de Barcelona i tot al seu voltant semblava igual que sempre. Feia sol, un divendres qualsevol. D’aquells dies que conviden a sortir de casa. Va copsar cada detall d’aquell cel, d’aquell dia assolellat de primavera, com si d’alguna manera estés preparant-se pel que vindria. Però encara no ho sabia. Dins seu hi havia alguna cosa que l’obligava a fixar-se en el seu voltant. El sol s’apagaria. Però només ho intuïa. Ningú es prepara per la mort d’un fill.

Esperava trobar el Miquel trencant una paperera, fent una gamberrada pròpia d’un adolescent. La Cecília, dins seu, pensava que no hauria passat res greu. Això és el que volia creure. En arribar a l’estació, dels nervis que tenia, no podia pagar el bitllet. Es va quedar bloquejada a l’entrada, el cap li anava a mil a mesura que s’acostava al metro. Tot semblava mentida. De dins una cabina va sortir el seu marit, plorant. Va caldre una mirada per saber que tot el que coneixia fins aleshores deixava d’existir. Els van deixar sols, dins una sala de l’estació sense suport psicològic, esperant que arribessin els serveis mèdics i la policia. En aquella petita cabina a l’estació d’Arc de Triomf la Cecília ho negava tot, no podia ser, havia de ser un error. Es repetia que el Miquel tornaria, que ara tornaria. Cada vegada que s’obria la porta esperava veure-hi el Miquel. Buscava la seva cara com a resposta a aquell dolor estrany, inesperat. Allà, amb el seu marit, tan sols una persona va mostrar una mica d’humanitat. Un dels tècnics dels serveis mèdics els va oferir un vas d’aigua mentre ells es

trobaven com en una mena de llimb. Un mosso custodiava la porta perquè no poguessin sortir, sense ni mirar-los.

Un membre del personal sanitari els va dir que havien de trucar algú perquè els donés suport i els acompanyés en aquells primers moments. La vida ja no tenia cap tipus de connotació, sinó que en qüestió de segons havia passat a ser un buit, un objecte opac i estrany. Tot semblava banyat per una irrealitat exasperant, no calia que vingués ningú perquè allò era mentida, era mentida, es repetia la Cecília. Mentida.

En arribar el psicòleg, la Cecília va voler buscar respostes a una situació que encara no havia assimilat, estava en estat de shock i necessitava que algú li digués que ara tot tornaria a la normalitat. La Cecília és psicòloga de formació, i això generava un efecte contrari a l'esperable ja que encara era més frustrant no saber com havia d'actuar. Sempre recordarà el que li va dir el psicòleg mentre jeia a l'estació consumida per la impotència: *"No li doneu calmants. Això s'ha de viure a pèl. El dolor s'ha de sentir"*. La Cecilia va estar tres dies amb el mòbil a les mans, esperant una trucada que mai no arribaria. El psicòleg els va dir que tornaria a veure com estaven. Mai va tornar. La Cecília i el seu marit van entendre que no els ajudaria ningú a sortir d'aquest pou. Perquè, com descobriria anys més tard la Cecília, el dol és un procés personal, íntim i terriblement complicat. Ajudar no és el verb, sinó més aviat acompanyar.

Els primers dies l'únic al que es van poder agafar els pares del Miquel va ser als preparatius de l'enterrament. Focalitzar el dolor, la ràbia i la impotència en un comiat que va ser molt especial. Més que un comiat, va ser un dia de celebració. De celebració pel record i la vida del Miquel. Van preparar una sèrie de fotografies en un PowerPoint, va sonar *The end* de The Doors. *"This is the end, beautiful friend, this is the end, my only friend"*. El taüt pintat pels seus amics grafiters i al final la cançó *Forever Young*, perquè el Miquel sempre serà jove. Els records, les fotografies, els moments. Tots congelats als 19 anys.

Els primers mesos van ser un infern, un purgatori on ningú els veia. El pes del silenci ofega i la Cecília i el Miguel, el seu marit, gairebé no parlaven. Els seus

cunyats venien cada dissabte a fer-los companyia. Entre setmana la casa estava plena de gent, però ningú no parlava. Deixaven que la companyia parlés per ells i tot el que sentien s'anava vessant lentament. La companyia, però, no tenia respostes per als perquès que la Cecília i el Miquel tenien, un examen en blanc per al qual que no estaven preparats. Per què ho havia fet? En què havien fallat? Què havia passat pel cap del Miquel abans de fer-ho? Per què? Per què?

La Cecília es preguntava si mai tornaria a veure el cel clar, a gaudir de la primavera, a viure.

La doctora Carmen Tejedor, psiquiatra de l'hospital de Sant Pau i una de les referents en el suïcidi, els va explicar que, en menys d'una hora, el Miquel havia patit una depressió severa, una mena de curtcircuit cerebral que el va alterar de forma irremeiable. El seu suïcidi entra dins del 10% de morts inesperades, sense cap pista prèvia, sense cap trastorn diagnosticat. La majoria de morts per suïcidi poden portar implícites una patologia mental. El Miquel, no. Una persona feliç no es planteja morir i rere cada suïcidi hi ha un patiment emocional enorme i insostenible. Però invisible. Segons les xifres de l'Institut Nacional d'Estadística, el suïcidi és la tercera causa de mort entre els joves de 15 a 29 anys. Joves com el Miquel que, un dia, van deixar de tenir nom i cara per passar a ser només una xifra per a la resta de la gent. Els que moren per suïcidi estan condemnats a l'oblit institucional; les seves històries s'aparten de l'imaginari social per por i ignorància. Por a generar un trauma que, en certa manera, significa un fracàs de la societat.

La paraula *Suïcidi* -que la Cecília mai havia pensat, parlat ni somiat, que li sonava molt llunyana, d'altres vides i històries- va passar a governar la seva vida les 24 hores del dia, cada dia. Es va instal·lar dins la seva quotidianitat de forma irreversible. El 2012, la Cecília va crear *Després del Suïcidi Associació*

de *Survivents* (DSAS), la primera organització en tot l'estat encarregada d'acompanyar els familiars que han patit una mort per suïcidi en el procés de dol. Després, altres iniciatives han anat sorgint per tot el territori, construint espais on el més important és escoltar i acompanyar les famílies. Fins aquell moment, ni a Catalunya ni a la resta de l'estat existia cap espai similar. El suïcidi seguia sent un tabú institucional massa pesat com per ni tan sols plantejar-se crear alguna mena de mecanisme per intentar evitar-lo. El suïcidi fa por perquè és invisible. I tenim por del que no podem veure. Els mitjans de comunicació han mantingut una relació més aviat distant, freda i estigmatitzadora amb aquest fenomen, i això no ha ajudat a la seva normalització, sinó tot al contrari.

La doctora Tejedor durant més de 20 anys es va dedicar a estudiar el suïcidi. Va coordinar el *Programa de Prevenció del Suïcidi de l'Eixample* i era una de les veus més autoritzades en aquest camp. Tejedor defensava que no parlar del fenomen no evita morts i que parlar-ne no en provoca més. De fet, és l'única manera de posar-hi remei. La Cecília i el seu marit van visitar la doctora Tejedor durant mesos després de la mort del Miquel, buscant respostes. Parlar amb ella era l'única forma que tenien de normalitzar el seu dol, d'entendre què li havia passat al Miquel i de treballar la culpa, un sentiment que s'instal·la dins teu i és capaç de destrossar-te. Abans se n'havia de parlar com es parla de les coses prohibides.

El 2011 va començar a néixer la idea de l'associació, després que, durant els mesos en els que la visitaven, la doctora Tejedor els expliqués que no existia cap associació i que, si s'animaven a tirar-ne una endavant, ella els ajudaria en tot. La Cecília llegia molt. Buscava informació sobre el suïcidi i, sobretot, sobre les diferents associacions d'altres països. Es fixava en els Estats Units, pioners en aquest camp. Quan encara no l'havia constituït, un dia la doctora Tejedor va trucar a la Cecília perquè una periodista de TV3 estava interessada en el tema i volia parlar amb ella. Sense tenir res preparat, la Cecília va explicar com seria el projecte quan, ben mirat, encara no ho sabia del cert. Arran d'aquella petita intervenció davant les càmeres, la Cecília va començar a rebre correus de

persones que havien perdut algú per suïcidi. Algú havia sortit a la televisió parlant d'un projecte encara embrionari, però no calia gran cosa més per fer que moltes persones que portaven temps sense saber on anar contactessin amb ella. La Nerea i la Roser van ser les primeres. Quedaven en cafès de Barcelona on la Cecília els explicava la idea, encara iniciàtica, de l'associació. De mica en mica, va anar prenent forma.

Un any més tard, al 2012, va néixer *Després del Suïcidi - Associació de Supervivents*. La primera reunió de la junta fundacional, formada per 9 membres, va ser complicada. Tots havien perdut alguna persona recentment i això feia que, en un primer moment, les reunions fossin gairebé un grup de teràpia. Costava tirar endavant temes logístics perquè tots sentien que per primera vegada el patiment es podia compartir. Algunes no havien acabat de fer el procés de dol. Van néixer des del dolor i amb l'únic objectiu d'acompanyar el patiment aliè que, en certa manera, també era el seu. Explica el psicòleg nordamericà Robert Neimeyer que davant una pèrdua d'aquestes dimensions els familiars han de resignificar la seva vida, fer del buit un lloc habitable. Els familiars es fan dir supervivents perquè ja no viuen, sobreviuen.

El passat mes de juliol un home va morir a Astúries després de conduir durant 50 km en contra direcció i acabar xocant amb dos vehicles més. L'home, de 52 anys, patia depressió però el seu entorn no ho sabia. El País titulava: *El kamikaze asturiano que estaba deprimido*. Estar deprimat és una expressió que tothom ha dit alguna vegada o altra, banalitzant una malaltia greu. Segons la psiquiatra de l'Hospital de Sant Pau Aina Fernández, “*gairebé el 90% de les morts per suïcidi tenen darrere algun trastorn mental, i la gran majoria d'aquests és la depressió*”. L'Aina, juntament amb la psicòloga Thais Tiana coordinen el programa de prevenció a Sant Pau a més del de suport als supervivents, enfocat als familiars d'una persona que ha mort per suïcidi.

La Cecília, a més de tirar endavant DSAS, també fa pedagogia sobre el suïcidi i els trastorns en mitjans de comunicació i en diverses xerrades, perquè sap que és vital que per prevenir el suïcidi s'abandonin aquest tipus de discursos plens

de prejudicis i estigmes i s'expliqui i es comuniqui bé. Des de l'associació també lluiten per visibilitzar-lo de la forma correcta. Està en contacte tant amb l'Aina com amb la Thais per seguir fent créixer l'associació i ajudar a visibilitzar tot de realitats amagades.

Roser i Marc: Soledat

“Mama, tinc ganes de tirar-me pel balcó”, li va dir-li el seu fill, el Marc, una setmana abans de morir. El seu to de veu era lacònic, com si ja no parlés des d'aquí sinó des de molt lluny. L'alarma, però, feia anys que sonava, estrident. Tants que ja s'hi havia acostumat. La Roser es podia imaginar que, algun dia, això passaria, però no en podia parlar perquè la por la paralitzava. Com si parlar-ne acostés més al Marc al suïcidi. La paraula *suïcidi* li feia molta por, li semblava que no era d'aquest món, com si fos un insult en una llengua estranya. La feria i no la volia sentir. El Marc patia Trastorn Límit de Personalitat des de l'adolescència (TLP). El suïcidi és un fenomen transversal, tal i com explica Aina Fernández. No és exclusiu de persones amb trastorns mentals ni vol dir que les persones que els pateixin acabin suïcidant-se. És multifactorial i afecta tothom. Cal remarcar-ho per no caure en estereotips ni prejudicis. No és unidimensional, sinó que respon a molts factors i cada cas és singular, la generalització és una trampa. Per això el periodisme no pot caure, o no hauria, en la temptació de les xifres. Cada història és una lliçó de vida.

El Marc se sentia incòmode en la realitat en la què vivia. No hi encaixava. El món li feia mal, l'angoixava, com si tothom l'estigués agredint. La Roser ho recorda amb tristesa, però amb la convicció que, al final, el Marc va viure de forma intensa, al màxim. Quan el Marc anava a la platja i tornava tot suat a casa, la Roser somreia. La felicitat es trobava en les petites treves que el trastorn del seu fill permetia, deixant-lo gaudir dels petits detalls.. Va estar internat moltes vegades, medicant-se, assistint a teràpia, visitant psicòlegs. El seu dia a dia era un infern on la Roser no veia cap tipus de suport, cap guia sobre què fer. I el Marc tenia molta ràbia dins seu, però al darrere només hi havia un patiment anhedònic. Una vida lligada a sales blanques amb olor a naftalina, a medicació amb efectes secundaris desagradables, a sentiments que no entenia.

El Marc tenia 22 anys quan va morir, el 23 de novembre del 2011. Però feia temps que la Roser es preparava, inconscientment, per aquell moment tot i no saber quan arribaria. *“Em miro i no em reconec, mama”* li va dir el Marc per telèfon el dia abans del suïcidi. Feia un temps que ja no vivien junts, ja no *podien* viure junts. La convivència s’havia tornat un infern quotidià que torturava la Roser sense que ella pogués fer-hi res. Es va sentir terriblement abandonada aquells anys, mentre el Marc demanava ajuda amb d’atacs de ràbia, de crits i discussions. Ningú li’n va saber donar. Al llarg d’aquesta història d’històries hi ha molts fils invisibles que les uneixen en un dolor compartit. Un dels fils és precisament la manca d’ajuda per part d’alguns professionals, la desesperança que alguns familiars van sentir en veure’s completament sols. El Marc mai va trobar ajuda en els professionals, sinó incomprensió, presses, fredor. La Roser ho va provar tot, però al final va haver de marxar de casa. El Marc es va quedar a Barcelona vivint sol però sempre amb l’atenció diària de la seva mare i la companyia d’un amic, que sovint es quedava a dormir amb ell. A la Roser el reconforta saber que el Marc va viure els últims mesos com va voler.

El Marc era un apassionat de la política. S’interessava profundament per tots aquests temes encara que, paradoxalment, el fessin patir molt, com si fossin una qüestió personal. L’afectaven directament. La Roser recorda com s’ofuscava i patia i amb un somriure explica que *“El Marc té sort de no haver viscut tot aquest moment polític actual”*. Li agradava mirar pel·lícules i llegir, i la Roser, (encara que al final ja no visqués amb ell), el trucava sovint per saber com estava. La vida del Marc estava plena d’alts i baixos, era una muntanya russa incontrolable i impredecible. Pocs mesos abans de morir el Marc va deixar el batxillerat i va començar un grau en informàtica, però el canvi tampoc el va ajudar a millorar. Estava agobiat i tot se li feia una muntanya. Per a la Roser els dies en què el Marc li deia que havia anat a fer una volta per la platja ja eren com una victòria.

Després de nou anys la Roser encara no sap com verbalitzar el que va sentir quan la van trucar per dir-li que el Marc havia mort. Una sensació estranyíssima que va durar uns quinze minuts, una buidor física, com si tingués un forat dins

seu que la xuclés cap endins. Estava treballant i es va desmaiar. Tot i que el Marc ja li havia dit feia una setmana que sentia l'impuls de precipitar-se per la finestra, la Roser intentava no pensar-hi; no sabia com afrontar aquella situació tan violenta, no tenia eines i el seu voltant tot eren portes que es tancaven i gent que mirava cap a un altre banda. Tot i pensar que el monstre et pot atrapar, mai estàs preparat per quan una part de tu mor per sempre.

La Roser va deixar que la rutina fes de sedant les setmanes posteriors. Faltava un mes per Nadal i tot va seguir igual, allargant-se com un xiclet de forma obscena, les activitats s'estiraven per inèrcia i ella sobrevivia al dia a dia intentant concentrar la poca energia que tenia en la burocràcia quotidiana. En aquells moments no existia cap espai on els supervivents poguessin acudir sense por a ser mirats d'una forma diferent a la resta. Al gener va començar a anar a un grup de dol per a pares que havien perdut un fill, però mai va sentir-se còmode perquè la seva pèrdua era diferent a la de la resta. No totes les morts es ploreu igual. Ni la gent les mira igual. Allà, a més, no podia verbalitzar el que realment la torturava per dins. No podia perquè ningú ho hagués entès. No podia dir que se sentia alliberada perquè el Marc ja no hauria de patir més, que ella ja no hauria de patir més per ell. Després de dos mesos, va deixar d'assistir al grup.

El dol en els supervivents és particularment dolorós i difícil. La Fundació Americana per la Prevenció del Suïci (AFSP) és una de les associacions de referència pels grups que han anat naixent posteriorment. A la seva web tenen una guia pels familiars on hi ha fins a 25 punts que apunten consells, sensacions, i pautes a seguir. Cada mort desperta en la persona afectada emocions diferents, però moltes són compartides. Els supervivents acaben parlant una llengua similar.

10. “No tinguis por a plorar, les llàgrimes són terapèutiques”.

La Roser de vegades té ganes de plorar. Ara se sent tranquil·la perquè ha normalitzat el fet de tenir ganes de plorar, d'estar sola. Coses que, al principi, li feien pensar que no estava bé ara ja les ha integrades com a part del seu dia a

dia. Després de viure una mort per suïcidi mai es torna a ser com abans. Has de conviure amb la pèrdua, amotllar-te al buit.

A Després del Suïcidi - Associació de Supervivents (DSAS) hi va entrar des del principi quan va descobrir a la Cecília per casualitat un dia mirant la tele. Com si l'univers li estigués enviant senyals. La Roser no va dubtar en contactar-hi. Allà va ser on va començar el seu procés transformador. La seva manera de sentir-se millor, d'alleujar tot allò que arrossegava i de reduir la ràbia i la impotència, la va trobar ajudant als altres. Aquest també és el camí que va escollir la Cecília després de la mort del Miquel i que, com ella, molts altres supervivents han triat. El fet de servir els altres per sentir que la seva pèrdua no ha estat en va.

El dol, si no es tracta bé, pot arribar a ser patològic i desembocar en una mena de depressió. *“Un supervivent té sis vegades més possibilitats de morir per suïcidi que una altra persona,* apunta la psiquiatra Aina Fernández. És per això que els primers mesos després de la pèrdua són vitals i marquen la pauta que la persona seguirà. Deixar-se ajudar, tenir un entorn saludable, espais on poder assistir per compartir dubtes i poder escoltar altres històries són alguns dels factors que poden ajudar a la persona a cicatritzar la ferida, a interioritzar l'absència. Els supervivents necessiten, sobretot, miralls.

La Roser de seguida que va conèixer la Cecília es va sentir còmode al seu costat. Va ser un alleujament trobar algú que hagués passat per una situació molt similar a la seva. Ara ja no hauria de fingir, d'amagar i aparentar més.. Per fi, després de mesos d'indiferència, on la rutina amenaçava en segellar el dolor per convertir-lo en una càrrega insuportable, la Roser es va obrir. Des que va entrar com a supervivent, sempre ha volgut col·laborar amb l'associació: gestionant el seu Facebook i atenent el mail, i fins i tot en va arribar a ser la tesorera. Després d'un temps va començar a portar grups d'acompanyament, en els quals els supervivents es reuneixen per parlar del que senten, del que pensen o fan. Són trobades mensuals en què la tasca de la Roser és moderar

la conversa, escoltar i acompanyar el dolor. Sobretot escoltar. Li agrada fer-ho, li agrada veure parts d'ella en altres històries.

Els sentiments, però, són diferents. La Roser mai es va sentir culpable de la mort del Marc, una llosa que sí que van haver d'arrossegar la Cecília i el seu marit durant anys. La culpabilitat és el gran enemic per als supervivents, sobretot quan la pèrdua és la d'un fill. El sentiment biològic d'unió entre un pare i una mare i el seu fill provoca que, en trencar-se, el familiar quedi estancat, i se sentia responsable de la mort. La culpabilitat porta implícites les preguntes. Una rere l'altra, un bucle que no para mai. El més dolorós és acceptar que cap d'aquestes preguntes tindrà mai resposta.

Dins, el local és fosc. La foscor deixa visibles només els contorns dels objectes, s'intueixen fins que els ulls s'hi acostumen, al cap d'una estona. La gent entra mentre la Neus i l'Eva col·loquen cadires fent un cercle. L'espai és acollidor i càlid, fa una lleu olor a encens. Ja hi ha sis persones, que s'asseuen i deixen les jaquetes a les cadires. Es respira un cert aire litúrgic; la posició de les cadires, les mirades carregades d'una sensació difícil de descriure, la foscor, gairebé total, del local. La Neus, amb una llibreta, mira al seu voltant, escrutant les cares que l'envolten, cadascú còmode rere la fosca que els amaga les faccions. *“Com porteu les coses que vam comentar que havíeu de millorar?”*. Mirades de complicitat, riures nerviosos. Algú estossega.

Un cop al mes es reuneixen. Són un grup de supervivents que es troben en un petit local a Barcelona. Els lligams que els uneixen van molt més enllà del de compartir un parell d'hores al mes, d'haver perdut algú. Va molt més enllà d'això. Durant deu mesos van assistir a un dels grups d'acompanyament de DSAS que conduïa la Cecília. Durant les sessions es trobaven cada dues setmanes i en les trobades treballaven el dol perquè no s'enquistés, perquè fos un dol actiu on el més important és fer coses, portar la iniciativa i no deixar que domini la teva vida. Però com el mateix nom indica, la finalitat del grup no és tant ajudar sinó acompanyar; els que han de fer la feina són els propis supervivents i la Cecília els acompanyava durant un procés que en cada persona és diferent. Els temps mai van alhora. Al cap de 10 mesos la teràpia va acabar, però ells van decidir, ja sense la Cecília ni l'aixopluc de l'associació, continuar trobant-se pel seu compte.

Aquestes trobades els havien canviat la vida. Va ser com si, de cop i volta, descobrissin parts de dins seu que desconeixien. Viure una mort per suïcidi fa que certes emocions i sentiments dins teu s'extremen mentre d'altres s'anestesien. En aquestes trobades no cal aparentar, fer veure que estàs bé si no ho estàs. Les motxilles que carreguen es buiden per complet abans d'entrar. Ara les reunions són del tot informals, no segueixen cap patró ni ningú les lidera. Queden per parlar, sense guions ni frases preparades. Un grup d'amics que ha trobat en aquesta hora mensual un punt de fuga on descarregar allò

que fora d'aquestes quatre parets no poden dir. A vegades fan humor negre de les seves pròpies experiències, porten fins l'absurd situacions que només ells entenen. Per això aquell baf que envolta la trobada és íntim i tou.

L'olor a encens és prou contundent com perquè la percebis però no tan forta com per ser molest. El Cinto assenteix lleugerament quan la Neus li demana si ha complert amb l'objectiu proposat el mes anterior; fer esport. “*Surto a passejar, faig caminades*”. El Cinto té 68 anys i és el més gran dels set. El 2018 va perdre el seu fill, el Marc. La seva veu, calmada, s'eleva entre les altres, potser per la veneració que els causa. Una mena de druida, una veu sàvia. La seva història està marcada per la culpa que, dos anys després, el persegueix sense treva.

Cinto i Marc: Culpa

Era finals de juny i feia una calor humida. Una xafogor que obligava a tenir totes les finestres del pis obertes. Menys la del Marc. El Cinto, estranyat, la hi va obrir abans d'anar a dormir. Feia una calor espantosa dins la seva habitació, com si fos un forn. Vist en perspectiva, potser la idea del suïcidi planava dins seu i tancar la finestra fos un intent d'evitar la mort. Pocs dies després, el Marc moria per suïcidi.

Uns mesos abans, el Marc va entrar a la cuina somrient i va preguntar als seus pares: “*Què, com em veieu?*” Amb una ullada el Cinto i la seva dona van veure'l bé, de fet molt bé, millor que mai. “*Doncs he deixat la medicació*”, els va explicar el Marc, radiant. Feia nou anys que es medicava després que als 22 li diagnosticuessin un Trastorn de Personalitat amb símptomes esquizoïdes, un dels molts trastorns de la personalitat que hi ha detectats. Fins que no va tenir 31 anys, el Marc no sabia exactament en què consistia aquesta patologia. Va estar, durant anys, prenent-se pastilles i vivint una vida normal amb períodes en els quals estava malament i s'havia de quedar a casa, però en general vivia una vida feliç. Als 31, per primera vegada, es va atrevir a saber exactament què és el què passava, quines conseqüències tenia la medicació que prenia. Va ser en aquell moment quan va decidir deixar de medicar-se i, durant uns mesos, es va trobar millor que mai. Però la recaiguda va ser terrible. Ni tan sols canviar el que prenia va fer que millorés, sinó tot el contrari. Al llarg dels anys el Marc havia notat que les pastilles l'inhibien, que no el permetia ser ell mateix i quedava cohibit, com si no fos ell.

Si els humans estem programats per reconèixer el futur com alguna cosa que, en certa manera, ens pertany, el Marc no ho veia així. El trastorn no li permetia.

Els psicòlegs que van tractar-lo al llarg dels anys transmetien un mateix missatge que per als pares del Marc era un tranquil·litzant a llarg termini: Podria fer una vida normal, el Cinto i la Carmen no s'haurien de preocupar perquè amb la teràpia i la medicació tot aniria bé. El Marc mai no va parlar a ningú del seu

entorn del suïcidi. El monstre silenciós fermentava en la foscor, que és l'espai on millor arrela. En aquestes situacions els psicòlegs també estan bastant desemparats a l'hora d'abordar el suïcidi; falta formació específica. La psicòloga de l'Hospital de Sant Pau, Thais Tiana explica que *"quan fem teràpies amb persones que tenen pensaments molt negatius, destructius, no hi ha un full de ruta clar, hi ha professionals que prefereixen no parlar del suïcidi, però jo penso que és necessari, sempre i quan la persona estigui preparada"*.

Una de les principals dificultats es troba precisament en què des de les mateixes universitats no es fa una formació específica sobre el suïcidi. Thais Tiana va estudiar Psicologia i l'Aina Vidal Medicina, i les dues reconeixen que durant els anys de formació el suïcidi no hi tenia cap mena de presència. Al llarg dels anys, es van haver d'anar formant pel seu compte. Continua sent un tabú dins el propi gremi, i això dificulta molt l'avenç i la desestigmatització del suïcidi.

El Marc era fisioterapeuta. Havia estudiat amb el seu germà petit, el Pau, després d'haver deixat sense acabar diferents estudis universitaris que encadenava amb diverses feines: repartidor, repostador de begudes en una discoteca... Fer de tot per no quedar desocupat. Però la patologia no li permetia concentrar-se ni motivar-se per res en concret i anava acumulant experiències, una rere l'altra. Però la fisioteràpia va ser diferent. Una motivació que, a més, el va unir amb el seu germà que també va voler estudiar el mateix. Per al Pau, el Marc no era només el germà gran, el referent, sinó que també era un amic, un confident. El juny del 2015 es van graduar i tots dos van trobar feina ràpidament. Les coses anaven molt bé, res feia pensar en el que només tres estius després acabaria passant. I durant aquells tres anys el Marc va estar millor que mai. Amb feina i motivat.

D'ençà que, al mes de febrer del 2018, el Marc digués als seus pares que es deixava de medicar després de gairebé una dècada les coses van començar a anar a pitjor. Un descens progressiu i inaturable, cada vegada més visible. El Cinto i la Carmen, la seva dona, estaven desemparats. No tenien eines ni solucions pel declivi que presenciaven en el Marc que cada vegada estava

més tou, més fràgil. Va haver de deixar de treballar i es va quedar a casa, estava enfonsat. Setmana rere setmana el Marc anava empitjorant, però el suïcidi mai era una idea que el Cinto i la Carmen tinguessin en ment. És, sempre, l'última idea que els familiars s'imaginin.

Els últims dies del Marc van ser molt difícils. El Cinto el veia fràgil, perdut, desorientat, com si en qualsevol moment es pogués trencar. El Marc estava tot el dia a casa, a l'habitació, absent, aïllat del seu entorn. No dormia gens. A mitjanit, el Cinto se'l trobava despert al sofà, molt inquiet. En un intent desesperat, el Marc va anar a la seva psiquiatra que li va canviar la medicació que prenia normalment. Una decisió fatal. La nova medicació tenia uns efectes secundaris terribles que potenciaven les idees suïcides i augmentaven el seu malestar. El Cinto i la Carmen, espantats, van voler tenir una cita amb la psiquiatra, però aquesta s'hi va negar; alguns psiquiatres consideren que és millor no involucrar-se amb la família, però el Cinto i la Carmen només volien aportar informació, el seu punt de vista; necessitaven ser escoltats. Cada intent de reunir-se era rebutjat amb un "no" sec, tallant. L'última vegada que va anar al psiquiatra el Marc ho va fer amb la seva mare, que no es veia amb cor de deixar-lo sol. Dos dies després, es va suïcidar.

El suïcidi és una mort terriblement violenta perquè colpeja als familiars i amics de forma en què mai podran saber res més del que ja sabien. Una mort que condemna els familiars a viure amb una necessitat que mai podrà ser resolta. I el Cinto, dos anys després, està aprenent a conviure amb el dubte, amb la culpa.

Aquella nit la Carmen no es volia separar del Marc perquè feia dies que el veia massa dèbil com per quedar-se sol i volia dormir amb ell. Abans, el Marc es va anar a dutxar.

"El Marc s'ha suïcidat, el Marc s'ha suïcidat".

Els crits del Pau, entrant al menjador fora de si, van despertar el Cinto. La realitat deixava de tenir sentit, tot era líquid i llunyà, com si rebotés en un eco absurd. El Pau, que dormia a l'habitació del costat de la del Marc va sentir el

so metàl·lic d'una persiana pujant de cop i, instants després, la seva última exhalació. El Cinto va baixar corrent per estar amb el Marc mentre la Carmen era a dalt trucant l'ambulància. El Marc ja era mort. No es penedeix d'haver-lo acompanyat mentre arribava l'ambulància, necessitava estar amb ell, *entendre* que ja era mort. Els humans ens aferrem fins a l'últim segon a la veritat que més ens convé. Els serveis mèdics entretenien la Carmen amb preguntes per evitar que baixés i es trobés amb el cos. Al carrer, el Cinto i el Pau esperaven que arribés l'ambulància. Dos anys després, el Cinto necessita passar pel lloc exacte on el Marc va morir. El fa sentir prop seu. Un punt de trobada.

El Cinto va tardar més de dues hores en plorar. Es va asseure al sofà sense pensar. El cap li bullia i els pensaments s'evaporaven. No podia concentrar-se ni el seu cap era capaç d'entendre el que acabava de passar, es trobava en shock i la realitat se li escapava, només en quedaven els contorns. Dins seu va notar un buit com si una galàxia es tanqués en ella mateixa una vegada i una altra. Una implosió que generava una buidor gairebé física.

La culpa s'assembla molt al verí. És indetectable a simple vista, actua en silenci i sempre va per dins, costa molt que s'exterioritzi o es verbalitzi. Pocs dies abans de morir, el Marc li va demanar al seu pare si podia anar a una casa que tenen a la muntanya, volia fugir de la realitat que l'envoltava. El cinto va pensar que allà, sol, no hi faria res. I si es trobava malament? I si necessitava ajuda, a qui acudiria? Enlloc estaria millor que a casa, on podrien estar per ell, ajudar-lo. Mai, ni ell ni la Carmen, s'haurien imaginat el que acabaria passant. Hi ha una certa tendència sobreprotectora en els familiars que conviuen amb persones que pateixen algun trastorn mental i estan en situació de vulnerabilitat. Una por que els obliga a estar permanentment en contacte amb el seu familiar, com si aquest acompanyar garantís el confort de la persona que estimen. No hi ha un manual, la majoria de famílies se senten desamparades i no saben com actuar i totes ho fan com millor poden. Però tot sembla poc quan la persona mor.

La culpa, com un verí, va atacar el Cinto des del primer moment.

2. Lluita contra el “per què ha passat” fins que ja no necessitis saber-lo o et conformis amb respostes parcials

Després d'una mort per suïcidi no tornes a ser el mateix, res del que sents o veus torna a ser el mateix; els estralls són massa profunds. Però se sobreviu. Dos mesos i mig després de la mort d'en Marc, el Cinto va començar a assistir a les reunions de DSAS però va ser més tard quan va començar el grup dirigit per la Cecília, cada quinze dies. Van ser deu mesos intensíssims. En cada sessió el Cinto anava drenant l'angoixa i la culpa. Però són sensacions enrocades. Aquelles trobades li van canviar la vida o, més ben dit, el van ajudar a resignificar-la. Eren estones terapèutiques. Poder compartir el dolor amb la resta de persones va fer que el seu, en certa manera, s'alleugés una mica. Teixien complicitats mentre explicaven les seves històries de vida, anècdotes, sentiments, sensacions, pensaments, pors... tot el que es parlava acabava escampant-se com una taca d'oli i tots ploraven per tots.

El Cinto es considera un mal pare per no haver pogut ajudar al Marc, per no haver evitat la seva mort, es culpabilitza no només del suïcidi, sinó també del trastorn del seu fill . El Cinto va començar a fer-se responsable de tot; de no haver estat prou a casa, d'haver treballat massa, de no haver estat prou a sobre, de no haver-se documentat prou sobre la patologia que patia el Marc. Un cop la mort provoca que tot sigui irreversible, la culpa troba el seu millor adob.

Fa poc que està jubilat. Fins fa dos anys continuava exercint de comercial, una feina que implicava que hagués de passar molt de temps fora de casa, viatjant. Els caps de setmana s'ocupava dels fills però durant la setmana la Carmen feia de mare i també de pare. I això el Cinto no s'ho perdona. I la culpa és el que més ha treballat, no només amb la Cecília i amb el grup de suport, sinó també llegint, documentant-se. Ara és com si es preparés per a un examen, investiga i llegeix tot el que pot sobre el dol, el trastorn del Marc, sobre el suïcidi. Es prepara per a un examen que mai no arribarà.

La psicòloga de l'Institut Municipal d'Assumptes Socials de Càceres Victoria Martín explicava en una entrevista al portal *Hoy* que *“el dol després d'un suïcidi és molt particular. Els sentiments de culpa en alguns casos són terribles, com llores, i és inevitable que les famílies passin per aquest procés. El dol ha de passar, i molt dur”*. Un procés inevitable que es manifesta de formes molt diferents depenent de cada persona, però que en tots els casos és extremadament esgotador. La culpabilitat apareix, sobretot, en forma de preguntes. Podríem parlar d'una “culpabilitat en subjuntiu”; *“Què hagués passat si...” “I si li hagués dit...”* Preguntes que reboten al cap del Cinto sense parar. Analitza cada decisió presa, per petita que sigui, cada conversa amb el Marc. La seva vida escrutada cada dia.

El Cinto i la Carmen mai han amagat el suïcidi del Marc; ho expliquen amb normalitat, no volen haver d'amagar res. Fer-ho seria traïr la seva memòria. A diferència d'altres famílies, per a ells el suïcidi no és un tabú ni un estigma, sinó la realitat que els ha tocat sobreviure. Tot i parlar-ne a casa, el Cinto agraïeix continuar assistint al grup de dol perquè allà comparteix coses que només diu dins aquelles quatre parets. Amb la seva dona en parla però dins la parella tot canvia i hi ha coses que sent que no pot explicar. Tot és més volàtil, més susceptible d'acabar en una discussió. Les emocions queden a la superfície, despullades, i qualsevol petit incident les pot trastocar. Cada persona té uns temps concrets en el dol; costa molt que hi hagi un equilibri en el procés, per això el Cinto continua assistint a les reunions mensuals. Quan la Carmen està més animada, ell potser està més tocat, o al revés, i aquest desajust complica que dins la parella el dol pugui cicatritzar de forma neta.

El Pau no en parla gaire amb els seus pares. Va al psicòleg, però dins l'àmbit familiar se n'amaga. Parla del Marc, però no de la seva mort. Evita caure en la paraula suïcidi. Cada persona encara la situació com pot, no hi ha pautes de com passar un dol i això dificulta el procés dins la família perquè mai ningú es troba en el mateix punt. Ara, però, el Cinto ha après a empatitzar molt més, ha guanyat una sensibilitat que ell mateix reconeix que abans no tenia. No actuava per despit, sinó per ignorància i no és fins que et trobes en una situació tan

violenta com aquesta que te n'adones. Quan el Marc va morir es va veure envoltat de frases fetes i precuinades, de tòpics i clitxés: *“Ara està en un lloc millor, ja no pateix”*. Frases que ell havia dit en altres ocasions però que no va ser fins la mort del Marc que es va adonar de la seva buidor; l'únic que el calmava en els dies posteriors eren les abraçades.

La psiquiatra es va mostrar freda, rostre hieràtic, mentre el Cinto i la Carmen seien davant seu. Pocs dies després que el Marc morís, la van anar a veure. Necessitaven parlar amb la professional que tractava el seu fill i que pocs dies abans els havia negat la possibilitat de parlar amb ella tot i el deteriorament evident del Marc. Tot i que la Carmen supliqués una visita amb ella. Van pensar en denunciar-la, no per diners, sinó per posar sobre la palestra un tema tan silenciats i desconegut com el de la salut mental. Al final no ho van fer. Si el pacient és major d'edat existeix el secret de confidencialitat, però si la vida de la persona està en risc els professionals poden posar-se en contacte amb la família, informant sempre abans al pacient. Però la psiquiatra del Marc no ho va fer. Thais Tiana explica que *“nosaltres, a Sant Pau, parlem amb les famílies, sempre informant primer al pacient. De vegades és el mateix pacient el que demana que la família et visitin sense ell, perquè potser amb ell al davant el professional no pot explicar tota la informació.”* Però remarca que *“cada cas és diferent i s'ha d'estudiar. Vist retrospectivament el cas del Cinto pot semblar una negligència, entenc que la família volgués denunciar”*.

Ara, el Cinto pot mirar enrere i treure'n conclusions. Aprendre. D'alguna manera se sent com si estigués estudiant una carrera; llegeix molt, es documenta sobre la patologia del Marc, sobre el dol, sobre com sobreviure quan dins teu tens un buit gairebé físic. Ara, les coses les hagués fetes diferent. La vida mai et posa facilitats, sinó obstacles. El Cinto rescata amb amargor la solitud i la desesperança que van sentir durant mesos i mesos, desconnectats d'una realitat que ni tan sols podien entendre perquè ningú els hi havia explicat. Ell i la seva dona es van sentir molt sols, impotents, com quan als somnis hi ha una activitat essencial que se t'oblida fer, com quan t'oblides de córrer i et quedes postrat. Llegir i estudiar l'ajuda a entendre que el que sent és normal, que tot

aquest reguitzell de sensacions i sentiments són part d'un procés llarg i tortuós.
Si el dol no s'entén t'acaba consumint.

Recordar el Marc gairebé cada segon. Això és el que el Cinto sent que ha de fer i s'enfada amb ell mateix quan passa una estona sense pensar-hi.

Joan Pau i Toni: Trencament

Dins el local cada vegada és més fosc, l'hivern talla els dies en sec. El febrer insinua l'arribada de la primavera a estones, però mai a la nit. La nit és hivern. El Joan Pau arriba tard, amb la reunió ja començada i es disculpa mentre corre en treure's la bufanda i la jaqueta. Avui juga el Barça davant el Napoli, falten més de dues hores, però el Cinto, rient, li comenta al Joan Pau, "*Vinga, anem per feina que jo vull veure el Barça*". La foscor fa gairebé il·legible les notes que la Neus té a la llibreta. Però llegeix amb normalitat, com si aquella manca de llum no fos sinó un al·licient. A dins no fa fred.

Quan el Cinto parla, el Joan Pau l'escolta amb una atenció especial. Per a ell el Cinto és com un pare, o almenys se l'escolta com la gent escolta algú a qui no només es respecta, sinó que s'aprecia. El Joan Pau té 42 anys, una dona, dos fills i una bona feina. Va estudiar turisme però per coses de la vida, ara es dedica a fer de comercial en una multinacional. No es pot queixar. Té una vida normal, feliç. Des de fora ningú diria el que, fa quatre anys, el va sacsejar de forma irreversible. Ara el Joan Pau és un altre i alguna cosa, sense saber exactament què, es va trencar dins seu per sempre.

Hi ha moments en què la vida es desenganxa de tu, com si fos externa i inalterable i decidís anar pel seu compte. La vida i tu ja no camineu pel mateix camí. El Joan Pau estava en el millor moment de la seva vida. Tot encaixava, tot era com havia de ser. Acabava de tenir el seu segon fill, la feina anava molt bé. Però a la tarda del 28 de juny del 2015 la seva vida va canviar per sempre.

"Joan Pau, vine ràpidament, el teu pare s'ha fet mal". Això li va dir la seva mare per telèfon mentre ell estava treballant. El va escridassar perquè s'afanyés, com si fos un viatge al passat i el Joan Pau tornés a tenir set anys. Va fer cas a

la seva mare i va sortir de la feina esverat. Va agafar la moto i va endinsar-se pels carrers atapeïts de Barcelona. Feia una calor espantosa i hi havia molt de trànsit, l'angoixa augmentava la sensació tèrmica d'ofec. A mesura que s'acostava a casa dels seus pares notava que alguna cosa no anava bé. Tenia por. Por que el Toni, el seu germà, hagués pogut fer mal a algú, que hagués fet mal a la seva mare o al seu pare. El trànsit era dens, cada vegada més, com en un embut. Quan va arribar al carrer on viuen els seus pares va veure un embús enorme, tot de gent a les voreres, també policia. Va baixar i, abans d'encaminar-se cap a casa seva, que en aquells moments era quelcom estrany, llunyà, va fumar-se un cigarret. Ho va fer abans d'enfrontar-se a la incertesa d'un futur immediat que intuïa que el canviaria encara que no sabés per què.

De fet, el Joan Pau no volia saber què havia passat. No ho volia perquè estava en el millor moment de la seva vida i la por que tot acabés de forma sobtada el paralitzava. Se sentia traït per la vida. En el millor moment, quan no li podia demanar res més, alguna cosa fosca l'esperava uns metres més endavant. Va avançar només perquè volia saber com estaven els seus pares, aquest instint protector el va empènyer a recórrer aquells metres que semblaven quilòmetres. Tot de gent s'apilava, xiuxiuejant. Va aixecar el cap i va veure un noi fent una foto amb el mòbil, enfocant avall, un espai que ell no podia veure amb tanta gent al seu voltant. Va continuar avançant. A sota va veure dos parasols que cobrien el cos del Toni. La vida es va desenganxar com ho fan les coses poroses que no ens pertanyen.

El Toni estava fent la mili quan el Joan Pau tenia 9 anys. Durant els permisos, quan tornava a casa, explicava, preocupat, que la policia el perseguia. Estava inquiet, canviat. Poc temps després li van detectar una esquizofrènia amb tics paranoïdes. El Joan Pau, encara massa petit, no entenia res. Però a mesura que va anar creixent, quan va arribar a l'adolescència, va anar prenent consciència de la seva situació i també de la del Toni. Conviure amb una persona esquizofrènica va fer que, en certa manera, la família del Joan Pau considerés opcions que per la resta de famílies serien absurdes. Pensava que el seu germà moriria molt més jove. Per això, quan va passar tot, ell no ho va

entendre. Perquè passava ara després de tants i tants anys convivint i fins i tot acceptant el trastorn?

L'esquizofrènia és una de les malalties mentals més severes, també de les més estigmatitzades. En l'imaginari social, una persona amb esquizofrènia és algú potencialment perillós, que escolta veus que li diuen que faci coses. La gent té com a referents les pel·lícules de Hollywood, les imatges caricaturitzades de personatges com el Joker. Però el Toni no era pas res d'això, al contrari. Mai va fer mal a ningú, era una persona molt estimada. Era divertit, molt bromista, algú que quan entrava per la porta ja començava a fer broma i es guanyava la gent. Però dins seu l'angoixa i, sobretot, la impotència el rosegaven viu. Perquè rere l'etiqueta d'esquizofrènic hi havia una persona sensible i autoconscient. El pitjor del trastorn era l'autoconsciència que tenia de la seva realitat, saber que sempre el patiries, que formava part de tu com la carn o la sang. Que no el podies explicar en la seva totalitat perquè era impossible i que ningú t'entenia. Se sentia sol.

Tal i com explica la psiquiatra Aina Fernández *"molts pacients que tenen la idea de suïcidi al cap és perquè pensen que mai es recuperaran, que el trastorn que pateixen no els abandonarà mai."* Però el Joan Pau mai hagués pensat que el suïcidi arribaria a la seva vida just quan ell era més feliç. El destí, si és que existeix, és cínici i cruel. De fet, el Joan Pau pensava que en aquell moment no passaria res; el Toni era feliç, estava bé. Compartia pis, a les tardes anava a col·laborar en un grup social ajudant altra gent, se sentia realitzat. El suïcidi és, en molts casos, invisible. Ningú, ni els professionals que el tractaven ni els seus familiars es van adonar de res.

El Toni tenia una obsessió que el turmentava. No volia ser una càrrega per a ningú. A vegades, quan el Joan Pau quedava per fer un cafè amb el seu germà ell verbalitzava l'enveja que li tenia. *Tu pots tenir una família, una feina, jo mai podré*, li deia. Era precisament aquesta manca de futur, com de viure en un bucle, el que pesava dins el Toni. Sentia que hauria de viure permanentment exclòs de la normalitat. L'esquizofrènia no només és un dels trastorns més greus sinó que també és un dels que genera més interrogants. En un estudi

publicat el 2015 per *The American Journal of Psychiatry* els autors admetien que tan sols el 40% dels pacients prenen la medicació amb regularitat. Però la xifra més contundent és que el 25% abandona la teràpia als primers 10 dies, el 50% durant el primer any i el 75% al cap de dos. El Toni, però, es medicava, seguia els passos que els professionals marcaven i portava una vida normal dins les seves circumstàncies, unes que el limitaven profundament. Però sempre havia seguit la pauta mèdica. Una excepció dins unes xifres que mostren com el més recurrent és just el contrari. El Toni va complir sempre totes les indicacions. Va fer el que se suposava que havia de fer.

Fins llavors, la paraula suïcidi era una idea abstracta al cap del Joan Pau. Sense forma ni cos. Però sobretot era una cosa llunyana. Un Monstre que semblava que ja havien deixat enrere. Ell pensava en què passaria quan els seus pares ja no hi fossin i el Toni depengués d'ell, però tant el Joan Pau com la seva dona havien acordat llogar-li un pis i fer-li costat, estar per ell. Això amoïnava el Toni. El suïcidi era una possibilitat, pensava el Joan Pau. Potser quan els seus pares ja no hi fossin el Toni ho faria. Però era una remota possibilitat que el Joan Pau pensava en veu baixa, una idea lligada a un futur hipotètic. Però la realitat es va avançar de forma precipitada i res tenia ja sentit.

Abans de morir, el Toni es va dutxar. Com el Marc, el fill del Cinto. Una dutxa un dia de juny. Poc després, el pare del Toni i del Joan Pau va intentar evitar que el seu fill es precipités per la finestra i en la disputa, va caure, picant amb una tauleta de vidre. El Toni, preocupat, el va estirar al llit i el va deixar amb la seva mare. Però després es va precipitar. Fins i tot en un moment com aquell el Toni el primer que va fer va ser preocupar-se per la gent que tenia al voltant. El suïcidi no pot ser jutjat mai com un acte d'egoisme, de valentia o de covardia. És un acte de desesperació i només es pot entendre si has vist les flames i has sentit l'angoixa i el terror de viure una existència que et fa molt mal.

Les persones necessitem buscar culpables a les desgràcies que ens passen. Una explicació més o menys raonable. Trobar els perquè. El Joan Pau, pocs dies després del suïcidi del seu germà, va anar a veure la psiquiatra que el tractava. La va culpabilitzar, li va traslladar el seu dolor i la seva ràbia. Més

tard, en perspectiva, es va adonar que la psiquiatra no hi havia tingut res a veure, però la seva reacció va ser la més humana possible davant un xoc tan violent com aquest: buscar culpables, responsables directes d'una mort que no entenia. Els mesos posteriors a la mort del Toni van ser durs. La vida no s'atura i, quan tens dos fills petits, una vida muntada, una vida que pots dir que és teva i et pertany no tens temps ni de mirar enrere. Ni de pensar en tu. El Joan Pau va passar-se l'estiu pintant mandales de la seva filla petita; el relaxava. No en parlava gaire. I el dolor es va anar calmant, però a la vegada cada vegada era quelcom més rígid, més dur i íntim. Es cargolava mentre ell pensava que alhora estava més lluny, però no era més lluny, sinó més endins.

Va tardar més de dos anys en anar a DSAS. Durant aquest temps va seguir fent vida normal, però el preocupava el fet que passessin els anys i amb el pas del temps tot el que tenia dins d'ençà la mort del Toni no ho hagués pogut verbalitzar. Un dia, llegint el diari, va veure un article de la Cecília i de seguida els va enviar un correu. La resposta va ser immediata i van quedar que es veurien un dia. Parlar amb la Cecília va ser alliberador, com si les paraules de la Cecília obrissin comportes que feia molt que estaven tancades. El Joan Pau va entrar al mateix grup d'acompanyament que el Cinto i des d'aleshores ha estat un dels pilars en el seu dia a dia. La seva dona s'ho mira amb cert escepticisme, amb distància. A casa en parla, però no gaire. Són pragmàtics. Per això el contrapunt que suposa l'associació actua de vàlvula d'escapament; allà s'expliquen coses que a casa no diuen. Es reconeixen tots com en un gran mirall, cicatrius de diferents formes i textures, però totes tenen punts en comú.

El Joan Pau té dos germans més. Cap d'ells va a l'associació ni a cap altre tipus d'organisme que ofereixi suport psicològic, tampoc els seus pares, que ho veuen com una cosa estranya i després d'una vida lligats pel Toni a psicòlegs i psiquiatres volen apartar-se de tot aquest món. "*Són d'una altra època*", diu el Joan Pau, i ara no en volen sentir a parlar més. Però el Joan Pau ho necessita. Encara avui, quatre anys després de la mort del Toni, assistir un cop al mes a la reunió el fa sentir millor, alleujat. Dins cada família, el suïcidi hi colpeja de formes molt diferents.

Durant mesos el Joan Pau no podia dormir. La imatge del cos del seu germà el perseguia durant la nit quan desconnectava de la seva rutina. Veure el seu cadàver va ser traumàtic. Per això, en aquests casos, els serveis mèdics procuren que els familiars mai es topin amb el cos perquè genera un trauma que s'afegeix al de la pèrdua. Els primers mesos el Joan Pau amagava el suïcidi del Toni. El camuflava. *Un accident de moto*, deia. No volia haver de justificar-se, sentia que si explicava el que havia passat la gent preguntaria, i envairia la seva intimitat. El suïcidi d'alguna manera obliga els supervivents a donar explicacions permanentment, com si s'haguessin de disculpar. Amagar-ho és voler evitar mirades inquisidores i comentaris a l'esquena. Evitar sentir-se com si fossin víctimes i haver de suportar les mirades condescendents de la gent. Explicar-ho el va alliberar. Parlar de tot, fins i tot dels detalls més tèrbols, va ser per al Joan Pau una salvació.

Gairebé no recorda la veu del Toni. Donaria el que fos per fer un cafè amb ell. Però si li parlés se sorprendria en escoltar-li la veu, com si no fos seva. El record cada vegada s'allunya, empetitint-se. En queden les faccions, alguns moments. Però la veu, no. Passa a ser substituïda per una que el teu cervell s'imagina; probablement no té res a veure amb la que tenia. El Joan Pau recorda el Toni amb tristor. Ja no hi ha ràbia, només una tristor dolorosa, apagada. No es veuria capaç d'aguantar tot el que el Toni va aguantar, de sostenir aquella lluita interna durant tants anys. Aviat farà quatre anys que el Toni va morir, però al Joan Pau li sembla que hagi passat tota una vida.

Eva i Urbà: Reconèixer-se

L'Eva té una veu forta, convincent. Dins la sala hi ha més d'una conversa carburant a la vegada. S'entrecreuen paraules i les veus es barregen. La Neus intenta avançar amb els objectius que havien marcat el mes anterior, però la conversa pren altres direccions, un tema porta a un altre i al final acaben parlant de tot. L'Eva agafa el timó de la conversa, la seva veu s'eleva i les altres van callant, com quan el professor comença una classe. En aquelles reunions a vegades fan humor negre perquè ells són els únics que es miren sense una càrrega de compassió o victimisme en la mirada. Es miren de forma transparent. Ells mateixos saben quan fer-ne broma o quan no, perquè es coneixen i entenen pel que estan passant.

L'Eva portava deu anys esperant aquella trucada. Massa temps com perquè al final no pensés que, potser, no acabaria arribant mai. A l'altra banda del telèfon, la seva germana petita. No va caldre que digués res perquè l'Eva ho entengués tot. Havien trobat el cos del seu pare a casa seva després de dies sense donar senyals de vida.

L'Eva, tot i intuir que algun dia arribaria aquell moment no pensava que fos *ara*, en aquell precís instant. Com en el cas del Joan Pau, va agafar per sorpresa l'Eva, com si la mort del seu pare no pogués arribar en aquell moment on tot li anava bé. Les paraules t'atrapen abans que les pensis, abans que les sentis. Mai és al revés.

El 2008 a l'Urbà, el seu pare, li van diagnosticar un trastorn de bipolaritat. Fins aquell moment l'Eva havia normalitzat el seu caràcter difícil. Com passa amb tantes i tantes persones que no estan diagnosticades tot queda sota un "ell és així", perquè és tal el desconeixement i la manca d'ajudes que a la gent li costa

fer el següent pas. L'Eva va viure durant molts anys sense entendre al seu pare Fins aquell 2008. Per primera vegada l'Eva era conscient d'una temptativa de suïcidi després que li diagnosticuessin el trastorn. El que no sabia en aquell moment és que no era la primera i que tampoc en seria l'última. El seu pare portava tota la vida intentant suïcidar-se i ningú se'n va adonar. L'Eva va provar d'ajudar-lo, però el seu pare no es deixava. Mica en mica s'allunyava de la família i dels amics, tancant-se en si mateix, plegant-se i tornant-se cada vegada més inaccessible. Costava parlar amb ell, parlar de les coses que el preocupaven i amoïnaven.

Mai van parlar del suïcidi. La paraula mai sortia a la llum. L'Eva reconeix que en aquella època no tenia eines emocionals per afrontar una situació tan delicada. El suïcidi era una mena de forat que els distanciava, que provocava que totes les converses, per molt sinceres que poguessin ser, sempre tinguessin una mancança. No parlar mai del suïcidi va fer que, paradoxalment, més por s'anés creant al voltant d'aquesta paraula. Tot i no aparèixer en les seves converses, tiranitzava les seves vides. I en aquelles estones on parlaven de com se sentien, de si estava més o menys animat, l'Eva s'enfadava perquè no es deixava ajudar i ella, sense saber com encarar la situació, se sentia impotent.

A Espanya, encara avui, hi ha un buit important a l'hora d'abordar el suïcidi com un problema de salut pública. El passat mes de setembre la aleshores ministra de sanitat, Maria Luisa Carcedo, va anunciar la necessitat de crear i apostar de forma definitiva per un Pla de Prevenció del Suïcidi de forma integral. Segons Carcedo *"el suïcidi no només afecta la persona que ha mort o la que ha comès la temptativa, sinó que per cada cas hi ha una mitjana de sis persones afectades"*. El suïcidi va acabar amb la vida de 3.700 persones el passat 2018, últimes dades de l'Institut Nacional d'Estadística, xifres que eleven fins a les 18.000 les persones afectades anualment pel suïcidi. Segons els experts a Espanya prop de 8.000 persones cometen una temptativa no consumada a Espanya anualment. Un dels grans problemes és que moltes d'aquestes temptatives tenen lloc sense que ni família ni amics en tinguin consciència, per tant fa molt més difícil la seva prevenció. No abordar aquest fenomen com un

problema de salut pública només fa que posar traves a les milers de persones que, cada any, cometen una temptativa.

A Europa s'han realitzat diversos plans de prevenció de les conductes suïcides: l'Aliança Europea contra la Depressió (EAAD-*European Alliance Against Depression*), o l'OSPI-Europe (*Optimizing Suicide Prevention Programs and their Implementation in Europe*). Espanya no té un pla estatal de prevenció, per tant cada centre mèdic actua com pot i com creu que ho ha de fer. No hi ha una unificació de criteris i tampoc se'n fa pedagogia a les escoles; no s'educa i els adolescents creixen plens de tabús. El pare de l'Eva va créixer amb aquests tabús i clixés molt més accentuats per culpa d'un context sociocultural més conservador i ignorant en temes de salut mental. Amb l'actual situació per culpa de la Covid-19 el tema ha quedat en stand by, però està inclòs dins el programa d'Estratègia de Salut Mental 2019-2024. Una de les bases d'aquest pla estratègic és el de la sensibilització de la població respecte del suïcidi, que ofereix eines i millora la informació general sobre la qüestió. L'Eva, fa 10 anys, no tenia coneixements sobre el suïcidi. Per a ella era una paraula buida, una idea abstracta que no entenia però a la qual temia profundament. Com menys es coneix un monstre més por se li té. No sabia com gestionar la situació. Se sentia perduda, desorientada, intentant trobar respostes a preguntes que aleshores ni tan sols entenia.

L'Urbà no era feliç. L'Eva es nega a creure que el seu pare fos el producte d'un diagnòstic que l'encasellava dins una manera de ser i de fer. Segons Thais Tiana “*els diagnòstics ens ajuden a l'hora de la medicació i de parlar amb les persones, però per a nosaltres no són res definitori, tractem problemes humans, no diagnòstics. Al final tothom pateix per coses molt senzilles*”. L'Eva creu que el trastorn venia de molt lluny, de quan ell era petit i la seva mare no se'n podia fer càrrec i el va deixar a casa dels avis. Llluny de la seva mare i amb l'ombra del seu pare maltractador planant sobre seu, l'Urbà va tenir una infància complicada. Les carències que es van començar a generar en aquella època no van trobar cap mena de suport, sinó només indiferència. Anys enrere el tabú era molt més marcat. Els trastorns estaven molt estigmatitzats i era

impossible escapar de les mirades esquives de la gent, dels comentaris despectius. Per això el silenci com a resposta. L'Urbà mai en va parlar fins que l'Eva va anar al psicòleg perquè l'ajudessin. Per salvar-lo. Estava espantada.

La por també responia a la incògnita, a no saber què pensava ni sentia l'Urbà. Portava anys convivint amb algú que vivia rere una màscara. Ara l'Eva pensa que potser el seu pare va estar mal diagnosticat, que el que li passava no responia a una etiqueta en concret. Després de la temptativa l'Urbà va estar fent un seguiment a l'hospital Parc Taulí de Sabadell, però era "*molt precari*" segons explica l'Eva. Tot el suport que va rebre durant aquells anys va ser per part del sector privat. Després d'haver llegit molt sobre el trastorn bipolar, d'haver-se documentat, l'Eva no acaba de veure el seu pare en aquella etiqueta. És conscient que patia algun tipus de trastorn, però dubta que el diagnòstic fos l'encertat. Ara, però, ja no tindrà resposta.

Per a l'Urbà la vida era un esforç constant, un intent d'encaixar que no acabava mai. El plaer es mostrava en el seu dia a dia com un tresor inaccessible, una mena de miratge reservat només per a dies especials. De vegades dinava amb la família i era feliç, però aquella sensació era efímera, massa curta com per poder recordar quin sabor tenia. La solitud es feia, mica en mica, més gran, escolant-se per tots els porus de la seva pell. L'Eva tenia la seva vida, la seva família, la vida d'una dona independent i, com a conseqüència, el dia a dia del seu pare s'anava difuminant. Es veien menys i tot quedava entretallat, les converses i els dinars. però l'Eva sabia que ell no era feliç.

Després de la temptativa de suïcidi de l'Urbà, l'Eva va canviar per sempre. Poques setmanes després que l'Eva descobrís la primera temptativa de suïcidi va tenir un accident de cotxe que la va deixar un temps a l'hospital. Com si la vida se li hagués girat, de cop i volta, torçant-se en una ganyota d'horror. Quan va tornar a la feina després d'uns mesos de baixa, l'Eva patia atacs d'ansietat. No tant per l'accident, sinó per tot el que callava, per tot el que volia dir i no deia. El suïcidi hi havia estat durant tots aquells anys però ella no el volia veure,

com si fos una paraula prohibida. La por que generava la paraula suïcidi era inclús superior a la del fet en si.

Quan el seu pare va morir, l'Eva va seguir igual. No va ser capaç de reaccionar davant l'absència. Va seguir inmersa en la rutina, per intentar no pensar. La protegia, la feia sentir immune. Amb la seva família, el buit que havia generat la seva mort era menys visible. L'Eva no podia dir que se sentia, en certa manera, alliberada. Com si una cosa que intuïa des de feia molt de temps hagués esclatat dins seu, s'hagués buidat. De vegades li costava acceptar que s'havia mort perquè mai en va arribar a veure el cos. Qui li assegurava que no havia decidit fugir, marxar a una platja paradisiaca? Durant mesos el cervell fabricava imatges seves per tot arreu. De nit, se l'imaginava vestit, tal i com l'havia trobat la policia a casa seva. Necessitava pensar que el seu pare havia mort per acceptar-ho.

Durant l'enterrament la gent li deia que amagués el suïcidi de l'Urbà, que el camuflés. Com si aquella situació els incomodés més a ells que a l'Eva i sense voler-ho admetre ho fessin passar per una preocupació sincera pel que ella pogués sentir. Però ella no volia, no ho veia així. No tenia per què amagar el motiu de la mort del seu pare ni tampoc en tenia ganes. L'únic que volia era parlar-ne després de tants anys on no havia pogut encarar el tema, normalitzar-ho, perquè no fer-ho seria no ser ella mateixa. Li molestava el fet que hagués de tenir cura d'un tema personal, no per ella, sinó pel que els altres poguessin sentir. Era com si hagués fet alguna cosa malament, com si el suïcidi portés implícit una càrrega de culpa que calia rebutjar.

“No els heu empentat vosaltres”.

La Cecília anava repetint aquesta frase com si fos un mantra a cadascun dels membres del grup de dol. Un per un, mirant-los als ulls. Per a l'Eva va tenir una força redemptora. Aquestes paraules van arrencar un pes enorme de dins seu que pensava que mai podria treure's. És estrany com tan poques paraules poden canviar tantes coses. Els primers dies a l'associació l'Eva ja va notar que se sentia alliberada, que podia parlar del suïcidi sense que ningú la mirés amb

llàstima, com si en qualsevol moment es pogués trencar. La culpa és el que l'Eva més ha treballat. Cada dia lluitant per desenganxar-se una mica més. És difícil i és un procés llarg i cansat, cada dia has de treballar, cada dia. És amb aquest nou company de viatge amb el que els supervivents han d'aprendre a conviure.

El dolor de l'Eva és una eina transformadora. Lluny de voler enterrar el suïcidi del seu pare, treballa per ajudar d'altres persones, per entendre's a ella mateixa per així poder entendre la resta. El suïcidi li va canviar la vida no només en la manera en què la mort d'algú que t'estimes te la fa replantejar, sinó en la forma en com ella entenia les coses i les vivia. Des de fa dos anys veu la mort i la vida molt diferents. Parlar de la mort espanta, no agrada, qui ho vol fer és vist com una persona fosca i melancòlica, però per a l'Eva no és així. Relativitzar-la ajuda a perdre-li la por, però vivim en una societat on relativitzar és sinònim de frivolitzar.

Actualment està fent un parell de cursos; un en formació de teràpia Gestalt i l'altre a l'Associació Grup Temps. Ara, mirant enrere, se n'adona de la manca d'eines que tenia quan el seu pare necessitava ajuda i no la volia acceptar. El curs en teràpia Gestalt dura quatre anys, i en acabar-lo aconsegueixes el títol. A la web hi diu que *"amb aquesta teràpia obtens més eines per entendre l'aquí i l'ara, per viure d'una forma més sana i entendre, paral·lelament, com penses i actues"*. Al Grup Temps l'Eva fa un curs on la premisa és aprendre a viure bé perquè *"tal com vius és com moriràs"*. Li agrada com l'encarregat del grup parla de la mort d'una forma natural, traient-li la part morbosa i fosca que tenim interioritzades. Això l'ha ajudat a acostar-se al dol d'una forma molt més sana. La culpabilitat és un sentiment enganxifós i trampós. Com tots els sentiments, no és racional, no respon a res.

L'Eva vol poder explicar la seva vida sense haver de pagar el preu de les mirades avergonyides i les preguntes compromeses. I sap que és molt difícil. En un dels cursos que fa una de les pràctiques consistia en explicar al teu company la teva experiència i després ell l'havia de transmetre a la resta del grup. Quan l'Eva va haver explicat el suïcidi del seu pare, la seva companya no

es va atrevir a dir-ho al grup. No per vergonya, sinó perquè considerava que el suïcidi era un tema "*molt personal, molt fort*" i no volia ferir l'Eva. Inclús en un espai reservat per parlar de la mort i trencar-ne el tabú no va ser capaç d'abandonar les mirades condescendents de la resta. Per això DSAS li ha canviat la vida. És gairebé tan important el que expliques que el com et miren.

Yolanda i Xavi: Implosió

La Yolanda fa que no amb el cap quan li pregunten si durant aquest mes ha estat capaç de tornar a menjar de forma normal. El remena subtilment, com si li fes vergonya admetre-ho rotundament. Les mans a la falda, movent-se, dibuixen cert nerviosisme. *“No tinc gana. Cuino pels nens i jo només tinc ganes de picar alguna cosa, menjo per gula. Una mica de fuet, pa, patates de bossa”*. La Neus se la mira asseguda a la seva cadira mentre baixa el to de veu i li demana que mengi. El to recorda al que es fa servir amb els nens quan no s’acaben la verdura. La Yolanda es mou, incòmode, a la cadira. Sap que ho ha de fer, però no en té ganes. Ella és allà, asseguda, però va morir el 27 d’abril del 2018.

Aquell divendres d’abril la Yolanda va notar que el Xavi estava molt carinyós. Acabaven de tornar de Sardenya on havien estat passant uns dies de Setmana Santa amb els seus dos fills i ella havia d’anar a treballar. Eren les sis del matí i el Xavi ja era despert quan normalment, a aquella hora, encara dormia. La va agafar i la va asseure a la seva falda, acaronent-la. La Yolanda estava adormida i havia d’anar a treballar. Van quedar que es veurien a la tarda al centre de Granollers després que ell hagués acabat el seu dinar d’empresa. El que no sabia és que ja no el tornaria a veure.

Després de dinar, la Yolanda va trucar el Xavi. Encara era a la trobada d’empresa, però quedarien més tard. Es van explicar com els havia anat el dia, van parlar sobre menjar un gelat pel centre amb els nens. Tot anava bé. A mitja tarda, però, un cotxe dels mossos estava esperant la Yolanda a casa seva. Tornava de buscar els seus fills a l’escola, era divendres i estava contenta. A dins de casa, caos, nervis i una incògnita. On era el Xavi? Un amic de la feina havia alertat als Mossos dient-los que el Xavi li havia comunicat la seva intenció de suïcidar-se. Ella, aturdida, no en sabia res. Repetia als policies que

es tractava d'un error, que la persona que buscaven no era el seu marit. Es va deixar caure al sofà i va començar a trucar el Xavi. Les trucades s'allargaven en el temps com un xiclet. No hi havia resposta i en cada intent alguna cosa es trencava dins seu. Els minuts semblaven anys.

A les 5 de la tarda, una trucada. Eren els Mossos. Havien trobat el Xavi mort a un hotel amb una carta de comiat.

La Yolanda va notar que es moria. Se li obria el terra i alguna cosa la xuclava cap avall. Morir però haver de viure, aquesta va ser, i és, la seva càrrega.

El Xavi i la Yolanda estaven terriblement enamorats. S'havien conegut feia catorze anys i de seguida van connectar. Amor a primera vista. Tot va agafar molta velocitat i és que quan s'està enamorat els temps es distorsionen. Van anar a viure junts i es van casar. La Yolanda mai havia volgut ser mare, però amb el Xavi les coses van canviar. Ara, les seves dues vides havien quedat unides en una de sola. Els anava bé, o així ho percebia la Yolanda, que no trobava esquerdes en una relació que després de tant de temps continuava com si fos el primer dia. Treballaven de matins i les tardes els quedaven lliures per estar amb els nens i fer vida familiar. A més, les feines els permetien viatjar i econòmicament no tenien problemes. Eren una família de classe mitja feliç, com tantes altres, que havia sobreviscut a la metralla que va sortir disparada de la crisi del 2008. Per a la Yolanda l'ona expansiva va arribar deu anys més tard.

La carta que havia escrit el Xavi explicava una vida que la Yolanda desconeixia, que ni tan sols intuïa dins la seva felicitat quotidiana. Des de feia dos anys estava enganxat a les apostes esportives. El que havia començat com un simple joc havia acabat convertint-se en una terrible addicció que l'anava consumint i endeutant de forma vertiginosa. Demanava préstecs per paliar el deute, però aquests préstecs es reinvertien en el joc. El bucle el consumia i ningú en sabia res. La Yolanda va descobrir la ludopatia del seu marit un cop ja no hi era. No s'ho creia, no podia ser. Durant tot aquell temps no havia notat res, cap petita sospita. Els deutes i l'angoixa s'acumulaven dins

el Xavi lentament. Fins que ja va ser massa tard. En totes les històries d'aquesta història, el temps sempre hi juga en contra.

El Xavi sabia que divendres moriria. Portava tota la setmana planejant-ho al mil·límetre. El dinar d'empresa, fictici, seria l'excusa perfecta perquè ningú sospités. Set dies abans eren a Sardenya, però el Xavi ja tenia en ment el suïcidi. I no ho va explicar. Va viure els últims dies de la seva vida com si es tractés d'una mena de corredor de la mort, sense veure-hi cap sortida i en silenci, imposant-se una vida que ja no existia. Divendres al matí, quan la Yolanda es va despertar, el va notar diferent. La Yolanda reté ben endins aquells instants que serien els últims.

A posteriori, els detalls van començar a aparèixer com si fossin bolets. Aquell estar tota l'estona pendent del mòbil, el tenir-lo sempre cap per avall. Detalls que després semblen definitoris, que fan sentir la Yolanda com si sempre hagués estat una evidència, com si ella hagués fallat en alguna cosa, com si el món hagués fallat. Busca culpables, perquè culpabilitzant-se no en té prou. La família, els amics, l'empresa on el Xavi treballava, fins i tot als seus fills. *"Si no els haguéssim tingut potser me n'hauria adonat, potser tot hauria estat diferent"*, pensa. Tothom és més o menys culpable de no haver-se adonat de res. La Yolanda se sent protagonista d'aquesta mort, i la culpabilitat porta implícita el desconeixement, el no saber. I és que en aquella carta que el Xavi va deixar escrita, la Yolanda va descobrir una vida que, encara avui, no entén.

Després de la mort del Xavi, al cap d'uns dies, la Yolanda va escriure una carta a Betfair, una de les companyies d'apostes en línia més importants del món i on el Xavi realitzava gran part de les seves apostes. Volia explicar-los què havia passat a un dels seus clients VIP. Estava rabiosa. La vida té moments grotescos, cínics, i aquell va ser un en què la Yolanda ho va poder comprovar. Si poques setmanes després va assistir a DSAS va ser perquè precisament Betfair li ho va recomanar. L'empresa entén el suïcidi com un final que no és pas descabellat, sinó coherent en casos extrems, li van explicar. El Xavi, amb la seva addicció, va ser una bona font d'ingressos, i davant les preguntes de la Yolanda l'empresa es va limitar a assenyalar que el Xavi

jugava perquè volia, que ells no havien fet res il·legal. No deixa de ser revelador el pes que tenen aquestes empreses en els principals espais comunicatius (televisió i internet) i el silenci al voltant del suïcidi. Una relació fosca i que ningú vol admetre perquè hi ha massa diners en aquesta equació.

La Yolanda viu una vida que nota que no és la seva, sinó la que el Xavi havia volgut sempre. Se sent estranya, com si no encaixés en una realitat que li fa mal i la fereix tot el dia. Però ha de seguir endavant. Amb dos nens petits de 3 i 6 anys, ella no es pot permetre que el dolor l'ofegui. Fer veure que el patiment no existeix és gairebé tan dolorós com el propi patiment. Fer veure que està bé l'esgota profundament. El seu dia a dia s'ha convertit en el capítol de Black Mirror on una persona viu cada dia el mateix malson sense saber-ho, producte d'un show televisiu. A casa de la Yolanda no hi ha càmeres ni mirades. Hi ha un buit enorme que ho aixafa tot. Es lleva i porta els fills a l'escola, torna a casa i mata el temps. Aquelles hores sense els nens són les úniques on pot descansar, però mai no ho fa. El cap no li ho permet. Qualsevol cosa li recorda el Xavi i comencen les preguntes, la ràbia. *"Per què ho va fer si ho teníem tot? L'hagués ajudat, ens n'haguéssim sortit"*. La Yolanda sap que si el Xavi l'hi hagués explicat, la seva vida hauria canviat, però ho haurien afrontat

Al DSAS va coincidir amb el Cinto, l'Eva i el Joan Pau. Amb la Cecilia. I, com ells, el que més ha estat treballant durant tot aquest procés ha estat la culpa. Però reconeix que li està costant molt i que cada dia és igual, com un bucle pervers. Però la Yolanda també necessitava entendre el Xavi per poder-se perdonar. Per això va acudir a l'Associació de Jugadors Anònims de Granollers amb l'objectiu de poder parlar amb persones que pateixen ludopatia, per entendre com algú que ho té tot pot acabar consumit pel joc. Però es va trobar amb una barrera invisible que va dificultar molt el seu apropament als ludòpates, unes reticències que van impedir que pogués entendre res. Aquelles persones no volien escoltar la història de la Yolanda perquè els feia por veure's-hi reflectits. Els familiars tampoc l'escoltaven i visitar-los li generava més sensacions negatives que positives.

Fingir cansa, esgota molt i, a més, fa mal, perquè significa assumir una vida que ja no tens per tapar la que t'ha tocat viure. La Yolanda no vol fingir més. Però l'entorn l'empenta a fer-ho. Quan va a casa dels seus sogres, tot és diferent. Es parla del Xavi, però no de la mort del Xavi, no del que el va portar a aquell carreró sense sortida. La germana del Xavi és l'única del seu entorn amb qui en pot parlar sense tenir por d'acabar incomodant l'altra persona. Quan es troben i es queden soles és ella qui li treu el tema a la Yolanda per parlar-ne. Però no passa gaire sovint, la normalitat és tensa perquè la rutina la porta sempre a converses banals, a parlar de trivialitats que ara irriteren la Yolanda i en què que ella té por de ferir la persona amb qui parla si explica el que li ha passat. Quan ho fa, amb normalitat i sense embuts, es genera un silenci desagradable que el que fa és confirmar les seves reticències a l'hora de parlar-ne amb la gent.

Els seus fills no ho saben. No saben de què va morir el seu pare. Per això ella ho camufla, perquè vol que ho coneguin per ella quan toqui i no per algú altre. Té por que algú els ho digui de mala manera a l'escola amb la crueltat pròpia dels nens. La Yolanda no pot evitar pensar en el Xavi cada vegada que mira els seus fills. Encara que no vulgui, li fan mal. Cada cosa que fan, cada petita victòria quotidiana, com una cosa apresada a l'escola o una nit sense passar por, genera un doble efecte: la fa feliç però li provoca una immensa tristesa perquè pensa que el Xavi s'ho està perdent, que no pot gaudir-ne. La Yolanda viu pels fills, són l'única raó que té per la qual segueix endavant, encara que els dies li semblin tots igual de tristos, tots grisos i enfonsats en els mateixos pensaments que no paren mai.

Quan plora a casa no se n'amaga. A casa no vol fingir. La buidor que sent és pitjor que el dolor, perquè és un sentiment més estrany i violent. La buidor ens fa sentir extremadament insignificants. De vegades el seu fill gran plora. Ho fa sense cap motiu aparent, mentre juga o mira la tele. La Yolanda vol que els seus fills plorin si en tenen ganes, que no hagin de fingir, que no interioritzin aquesta vergonya que, un cop ets adult, tant costa de perdre. Quan ho fa, ella se li acosta i l'acarona. "*Trobes a faltar el papa?*", li demana. La tragèdia de la

mort del Xavi afecta els fills de forma diferent. El gran juga, es relaciona, de tant en tant plora, però ha normalitzat la situació. La increïble capacitat dels nens per adaptar-se a tot. Però per al petit, que quan va morir el seu pare tenia 18 mesos, és com si el temps s'hagués aturat en aquell moment. No es relaciona amb els altres nens i gairebé no menja.

La Yolanda, a més d'assistir a les reunions amb el seu grup, fa teràpia a l'Hospital de Sant Pau amb Aina Vidal i Thais Tiana. Vidal explica que *“cal normalitzar la tristesa, que no és el mateix que una depressió. Són termes diferents. Està trist és normal, és sa. Però no és el mateix que tenir una depressió”*. Estar trist no està ben vist en una societat que potencia de forma obscena la felicitat com a forma no només de vida, sinó de consum. La felicitat és la base de la nostra societat. La tristor, quan no és nostra, ens fa sentir incòmodes, l'apartem de nosaltres com si fos contagiosa. La Yolanda nota que el seu món no encaixa amb el de la resta, ni tan sols amb el dels seus amics o persones més properes. No vol fer veure que està bé, ni penjar fotografies amb els nens al Facebook, ni tenir un estat de Whatsapp radiant ni passar els nadals en família fent veure que tot segueix igual. Des que va morir el Xavi que els Nadals els passa en un hotel amb els nens, allunyada de tothom. Allà els petits són feliços, juguen i gaudeixen dels regals mentre ella no ha d'actuar segons les convencions d'unes dates que no permeten que la gent estigui trista. Exigeixen felicitat. Veure la família li fa mal, perquè quan els seus sogres són amb els nens els veu feliços, radiants, i ella no ho està. Li fa mal l'alegria dels altres quan ella és incapaç de gaudir de les petites coses del dia a dia.

La Yolanda encara no ha estat capaç de tornar a dormir al seu llit. Anar al llit és el gest que simbolitza la fi dels dies, i ella no vol que acabin. Quan un dia acaba el Xavi està una mica més lluny. Posar-se al llit per a la Yolanda és acceptar que els dies passen. Quan es fa de nit s'ajeu al sofà, vestida, mirant la tele fins que s'adorm. Els dies cauen pel seu propi pes sense que ella faci res perquè passi. Senzillament, s'acaben. I tot torna a començar. Llevar-se i despertar als nens, portar-los a l'escola i, com que està de baixa des de fa un temps, torna a casa i descansa. L'únic que la relaxa és fer mitja. Les poques en què pot

desconnectar. Passeja, va a algun bar, s'estira al sofà. Fins que el rellotge marca que és l'hora de tornar a buscar als seus fills, i aleshores s'oblida de qui és perquè no té temps per pensar en ella ni en res que no siguin els nens i el dia, lentament, torna a acabar, com si fos una manta que va caient en silenci fins tapar-la del tot.

Quan ha d'apuntar la data en algun full la Yolanda continua escrivint "2018" perquè el món es va aturar allà. Tot s'ha congelat en una ganyota grotesca, i ella viu com en un no-espai on tot es mou entre el passat i el present, cada vegada més difuminat i entelat. Per això no sap quan podrà tornar a treballar, ara mateix no hi pot pensar. Després de la mort del Xavi va tornar a la feina tres mesos, però l'angoixava haver de pensar en coses rutinàries, en haver de tornar a una vida per la qual no estava preparada i li recordava que tot continuava exactament igual excepte que ella ja no era la mateixa. Des d'aleshores que està de baixa i pensar en el futur li resulta impossible, com si fos una quimera.

Les parets que la protegien i l'aïllaven del món exterior s'han esfumat, deixant-la a la vista de tothom però al mateix temps sense que ningú l'entengui. Només veu com la gent repeteix com si fos un mantra "*ho has de fer pels nens*" i pensa que ella no preocupa ningú, com si la gent assumís que ja està bé i que, després de dos anys, el dol ja ha d'haver acabat. El seu temps ha deixat de ser el de la resta, també les paraules, els pensaments. El suïcidi implosiona destruint tot allò que creiem segur, indestructible, etern. La mort com a prova de la fragilitat del nostre ecosistema quotidià.

A la Yolanda li agrada anar en tren. Tothom té pressa, tothom va atrafegat mirant el rellotge, pensant en tot el que ha de fer. La Yolanda espera. Asseguda, mirant per la finestra, apurant fins l'últim instant abans les portes no obrin. El tren i ella van en sintonia, pausats, sense presses, recurrent cada dia el mateix camí, per inèrcia. La gent, uns estranys, que van ràpid i no miren el seu voltant; només endavant.

AGRAÏMENTS

A tots i cadascun dels protagonistes. Per obrir-se i compartir la seva vida, el seu dolor i les seves pors, per deixar-me entrar en un espai tan delicat com aquest i ajudar-me en tot el que he necessitat. Aquest reportatge és el resultat de les seves històries, de les seves veus. A la Cecília, per ajudar-me en tot i estar sempre predisposada a donar un cop de mà, perquè admiro la seva fortalesa i la seva valentia. Per convertir una tragèdia particular en un missatge que ha ajudat a centenars de famílies, i ho segueix fent. Per la seva generositat.

Pels qui ja no hi són, però en són els vertaders protagonistes, aquest és un reportatge que espera, en certa manera, homenatjar-los, recordar-los sense prejudicis i només a través del record tendre i sincer dels seus familiars. Perquè les seves històries no quedin només en xifres, amagades, perquè es recordin i s'expliquin i, sobretot, ajudin a trencar amb el silenci.

A la Gemma Casamajó, per la paciència i els consells.

A l'Esther, per la seva ajuda i el seu talent.

A la meva família, per ajudar-me i animar-me.

