

## Tocar fons

Un dia vaig decidir que ja no calia que em llevés. Al cap i a la fi, quan era fora del llit no feia sinó obeir els meus pensaments irracionals: «puja i baixa les escales», «fes tres salts abans d'entrar a l'habitació», «toca't constantment els ossos de la clavícula per comprovar que et continuen sobresortint tant com abans», etc.

Feia dies que ja no menjava amb la família i que, progressivament, havia deixat d'ingerir aliments: primer vaig deixar el berenar, després l'esmorzar, i al final ja no dinava ni sopava.

Com que a l'estat de desnutrició en què em trobava s'hi va sumar el fet que no menjava ni bevia res de res, el meu cos va dir prou: va alentir el seu funcionament fins al punt de deixar-me quasi sense energia.

Feia ben bé una setmana que m'estava al llit, literalment, sense moure'm. De fet, no em podia moure. Ni tan sols havia d'anar al lavabo, perquè al meu cos només hi entrava aire. Al començament, la mare venia a

demanar-me que baixés a esmorzar o a dinar. Ella sabia que jo pensava que el fet de menjar al matí feia que no m'engreixés perquè encara faltaven moltes hores per anar a dormir i tenia molt de temps per cremar energia; de fer-me berenar o sopar, ja n'havia desistit feia dies. L'endemà venia a oferir-me un iogurt, un got de llet; i l'endemà encara, una peça de fruita o un suc... I, desesperada com devia estar, al final ja només m'oferia un got d'aigua. Jo li deia que no, que no i que no. Sabia que l'aigua no m'aportava calories, perquè havia memoritzat les calories de tots els aliments que hi ha sobre la capa de la terra, però el meu nivell d'obsessió i de desnutrició era tan gran que era incapaç de raonar i d'entendre que l'aigua només m'hidrataria.

El sol fet d'imaginar que la meva panxa, aleshores enfonsadíssima, podia omplir-se d'alguna substància, ja fos aigua o qualsevol altre líquid o aliment, em comportava un grau d'angoixa tan gran que hauria estat incapaç de suportar-ho. De fet, els gots d'aigua que em portava la mare s'anaven acumulant a la tauleta de nit sense buidar-se'n ni una gota.

♦ No tenia ni gana ni set. I tanta gana i tanta set que havia passat fins a arribar a aquell estat! Havia hagut d'aprendre a controlar, amb una gran força de voluntat, aquelles sensacions, i havia desenvolupat una gran capacitat per empescar-me les tasques més estrofolàries que em fessin oblidar el soroll que em feien els budells.

Però en aquella època en què ja no em movia del llit, totalment incapaç de moure'm, ja no tenia ni aquestes

sensacions. Estava com anestesiada, només podia sentir l'angoixa que em provocaven els pensaments irracionals. El temps que vaig romandre al llit, a casa, va ser com viure en una nebulosa; no vaig ser gaire conscient del que passava al meu voltant.

Des que vaig decidir no aixecar-me del llit fins que vam haver d'anar per primera vegada al Clínic d'Urgències, van passar tres dies. Dos dies, imagineu-vos el grau de desnutrició del meu cos aleshores, que no va ser capaç d'aguantar ni tres dies sencers sense menjar. Jo notava com el meu cos em reclamava aliment; si hagués pogut cridar, l'haurien sentit des de Singapur, però la decisió de deixar entrar nutrients al meu cos era meva i només meva. Els meus pares haurien pogut aguantar-me el cap entre tots dos i obrir-me la boca per posar-m'hi un tros de pa a dins, com havien estat forçats a fer-ho altres vegades, però en aquells moments l'estat d'ànim, tant el meu com el seu, era tan desesperat que no eren ni capaços de fer això.

Recordo que per anar a l'hospital van haver d'ajudar-me a aixecar-me del llit, perquè jo no tenia forces, i també em van haver d'ajudar a mantenir l'equilibri per no caure dins la banyera. Em vaig vestir amb qualsevol cosa, amb uns quants cinturons, perquè després del dejuni extrem a què estava sotmesa des de feia dies la roba, que ja m'anava gran, em queia, i van portar-me gairebé a collibè fins al cotxe. No podia amb mi mateixa, tot era superior a les meves forces, que, aleshores, eren nul·les.

De Cardedeu al Clínic per l'autopista hi ha poc més

de tres quarts d'hora, però recordo aquell trajecte com els quaranta quilòmetres més llargs de la meua vida. Era asseguda al seient del davant, al costat del meu pare, que conduïa, i em trobava molt malament. Notava com les extremitats em pesaven i el cap em feia voltes. Si movia el coll ni que fos una miqueta perdia la visió i em semblava que em desmaiava. La mare va ajudar-me a reclinar una mica el seient cap enrere perquè el fet de veure passar la vida exterior a través de la finestra a cent vint quilòmetres per hora em provocava un mareig inaguantable.

Vam entrar al Clínic per la porta principal. Les Urgències estan relativament a prop de la porta, així que vam arribar-hi de seguida. Un cop al taulell d'Urgències, la persona encarregada dels ingressos va demanar a la meua mare què em passava. Recordo que en aquell moment vaig pensar: «I ara què hem de dir? Que no menjo? Quina vergonya!». Aquella petita conversa em va provocar molta ansietat; en aquells moments jo era incapaç d'entendre que allò em passava perquè estava en el moment més crític de la malaltia i que les meves capacitats de comprensió i de raonament estaven completament anul·lades a causa del meu elevat grau d'ina-nició. Per sort, la infermera que va ordenar el meu ingrés va entendre perfectament la situació: que el fet que fes dies –anys, de fet– que no mengés no era una mania o un afany per cridar l'atenció, va entendre que estava molt malalta i que calia posar-hi remei de seguida perquè la meua vida corria perill. Em van fer seure en

una cadira de rodes, ja que després d'una hora de viatge i cinc minuts dreta, no només estava marejada sinó a punt de caure a terra, i em van fer passar a una sala plena de lliteres separades entre si per unes cortines de color verd. Aquella escena la recordo, però amb buits de memòria. I és que, realment, estava al límit de la inconsciència.

Em vaig estirar i, tot i que continuava trobant-me molt malament, almenys ja no hi havia el perill de caure a terra. Al cap de poca estona, que a mi em va semblar molta, una psicòloga va venir a parlar amb mi. Era una noia jove que em va tractar molt bé. Em va preguntar com em trobava i em va explicar quins passos seguiríem a Urgències perquè em trobés millor. No em va fer gaires preguntes, imagino que perquè va entendre que en aquell moment i en aquella situació era prioritari el tractament diguem-ne «alimentari de xoc», en lloc de la teràpia psicològica, que era impossible sense uns nivells mínims de glucosa a la sang.

Va venir una auxiliar i el primer que va fer va ser posar-me una bata de color verd, aquell verd clínic que tinc tan gravat a la memòria, i em va donar un entrepà de pernil i un plàtan. Em va explicar que m'ho havia de menjar perquè les meves constants vitals eren crítiques i calia normalitzar-les al més aviat possible; si no m'ho menjava hauria de prendre'm un batut proteic, ja fos voluntàriament o amb una sonda nasogàstrica que ells mateixos em posarien. Era vital que ho fes, i de pressa.

Un entrepà de pernil i un plàtan. Feia tres dies que

m'alimentava d'aire i mesos que m'alimentava d'aigua i sucs de taronja i ara pretenien que em mengés un entrepà de pernil i un plàtan? Si m'ho menjava, recuperaria pes! Una barbaritat de calories i de greixos que se situarien exactament a la zona del meu abdomen enfonsat. Em vaig mirar l'entrepà, fins i tot vaig desembolicar-lo i me'l vaig tornar a mirar de prop, però vaig ser incapaç d'engolir-lo. En aquell moment l'anorèxia superava la meua voluntat que aquella sensació de mareig inaguantable desaparegués. Ara entenc com pot semblar d'illògic que algú deixi de menjar fins a la mort, però és que l'anorèxia no és una qüestió de lògica.

Em van deixar sola a la cortina d'Urgències davant del menjar. Va passar potser mitja hora abans que tornés l'auxiliar per veure si havia menjat o no. Quan va veure que l'entrepà estava tot sencer, em va pelar la fruita i em va dir: «Va, dona, només és un plàtan». Jo em vaig posar a plorar: ja ho sabia, jo, que era només un plàtan. Sabia fins i tot les calories que tenia i la seva proporció d'hidrats de carboni, de lípids i de vitamines. Però, ai las! Era completament incapaç d'obrir la boca: la malaltia m'ho impedia. Va ser aleshores quan em van aplicar el protocol d'actuació davant d'anorèctiques en estat crític: si la pacient no pot menjar, se li dóna el batut proteic equivalent en quantitat i composició als aliments que no s'ha menjat. Es van endur l'entrepà i el plàtan i em van dur el batut. Era d'un color marro-nós, calent, i feia força mala olor. La consigna era: «O te'l veus o te'l posem per sonda nasogàstrica». No s'hi

podia fer res més: o feien això o m'apagava definitivament.

La sonda m'espantava moltíssim. És un tub de plàstic molt llarg que t'introdueixen pel nas fins a l'estómac, a través del qual fan passar els substitutius alimentaris que no t'has pres per decisió pròpia. En aquell moment encara era molt aprensiva pel que feia a l'utilatge hospitalari, però al llarg dels diversos ingressos m'he anat curant d'espants. En una mena d'acció a mig camí entre un acte de fe i de profunda angoixa vaig beure'm el batut.

En la meva decisió també hi va influir el fet que em diguessin que els meus pares m'esperaven a fora i que quan me l'acabés podria anar-me'n amb ells cap a casa. Vaig beure-me'l a contracor, sabent que allò faria que em trobés millor però sense saber encara si era el que volia. Volia menjar i trobar-me bé, o m'estimava més trobar-me malament i no haver de menjar ni beure res? Menjava per sortir d'allà i deixar de menjar de nou? Ho feia per sortir del pas o per què havia pres la ferma decisió de sortir-me'n? Aquesta qüestió, per sort o per desgràcia, va repetir-se infinites vegades al llarg del tractament. De fet, va ser la clau que em va impulsar a lluitar contra la malaltia i a curar-me d'una vegada.

Dos auxiliars em van acompanyar a la sortida, on m'esperaven els pares amb els ulls plens de llàgrimes. Havia passat tot el dia a Urgències, però no havia tingut la percepció que hi hagués estat tant de temps perquè entre cortines verdes i bates blanques semblava que la vida –que en aquell moment penjava d'un fil– passava

més lentament. La psicòloga va sortir darrere meu i va explicar als pares què havien de fer a casa a partir d'aquell moment. La consigna que els va donar va ser: «Ha de menjar per si mateixa; si no ho fa, ens la torneu a portar. No podem fer res més que això». Aleshores encara estaven pendents del meu ingrés a la sala d'hospitalització.

Amb la perspectiva dels anys, penso què em devia passar pel cap per poder arribar a ser tan egoista i egocèntrica, i què m'impedia adonar-me de com patien els meus pares en aquells moments en què em debatia entre la vida i la mort. I l'única resposta que trobo és que m'era impossible pensar.

A la sortida d'Urgències vaig abraçar els pares mentre se'ns omplien els ulls de llàgrimes i vam anar cap al cotxe per anar cap a casa. S'havia acabat tot? La lògica ens feia pensar que ens trobàvem al principi del final i que després d'aquell ensurt tot seria diferent... Però allò només era el començament d'un llarg tractament.

Després de l'últim dia que vam haver d'anar a Urgències va quedar un llit lliure i em van ingressar a la sala d'hospitalització. Em van traslladar des de l'Hospital Clínic fins a la Maternitat amb ambulància, perquè havia de dur una via i sèrum.

El que em va dir la mare dins de l'ambulància no ho



oblidaré mai: «No pateixis, vida, ja veuràs com a partir d'ara tot començarà a anar bé, ja ho veuràs». Vam entrar per Urgències. A l'ambulància m'hi havia traslladat amb cadira de rodes, però en vaig sortir caminant; vaig treure forces de no sé on per posar-me dreta i caminar cap a la sala que ja coneixia i que em feia por, però que en aquell moment semblava que m'havia de salvar la vida.

Vam pujar a l'ascensor amb el portalliteres que duia l'informe de metge d'Urgències, amb la mare i amb una via al braç. Vam trucar al timbre de la sala. Coneixia la porta, el timbre i el seu so odiós, les cadires, les taules, els llits... ho coneixia tot; ja hi havia estat, però aquesta vegada era diferent, aquesta vegada era una qüestió de vida o mort. Ens van obrir la porta i ens van portar fins a la recepció. Pel mirall de l'entrada vaig veure els nois i les noies que estaven a l'hora del descans de després d'esmorzar.

La mare va omplir el full d'ingrés i a mi em van portar cap a l'habitació. No duia gran cosa: quatre peces de roba i les sabatilles. Em van donar el pijama verd perquè me'l posés i em van portar una safata de dinar. Com que era dijous, hi havia paella i pollastre rostit. Per postres hi havia una pera, ho recordo com si fos ara. Em vaig asseure a la tauleta que hi havia als peus del llit i un auxiliar d'infermeria se'm va asseure al costat per controlar el que menjava. En aquell moment em vaig sentir tan pressionada per la situació del reingrés a la sala, l'expectació de tothom per veure què faria i imagino que pel

petit bri d'esperança que em feia pensar que si menjava potser em trobaria millor, que, sense que servís de precedent, em vaig menjar un quart del plat d'arròs i la pera. Mentre jo feia un esforç sobrehumà per menjar-me els quatre granets d'arròs, la mare encara estava a fora omplint el full d'ingrés, i la van avisar que estava dinant.

Va entrar a l'habitació, em va fer un petó i em va dir que aviat tornarien a veure'm. Després, em vaig dirigir cap a la sala. Hi havia antics companys i gent nova. Els auxiliars eren els mateixos: es recordaven de mi i jo d'ells, de quan havia estat ingressada abans. Vaig asseure'm en una taula, cohibida per la situació, i els companys d'altres ingressos de seguida em van preguntar què hi feia, allà, com m'havia anat durant tot el temps que no m'havien vist. Va ser curiós, perquè feia mesos que no ens vèiem, però era com si el temps no hagués passat. Vam parlar hores i hores sense sentir-nos estranys. Les converses a la sala eren totalment monotèmiques: que si el meu terapeuta és un pesat perquè m'ha condicionat la dieta, que si m'han tret visites, que si avui he augmentat tres-cents grams de pes, que si m'he aguantat el pipí per pesar més, que si aquesta nit he fet molts abdominals i per això he baixat de pes, que si a tal li han donat l'alta avui però tornarà demà passat perquè té previst no menjar res de res i el seu terapeuta li ha advertit que si ho fa malament el tornarà a ingressar sense pensar-s'ho... Jo era com ells, però estava pitjor, almenys físicament.

A Urgències m'havien deixat una via per si m'havien

de posar una injecció intravenosa per estabilitzar-me. A més, m'havia d'estar estirada al llit, tret de les estones dels àpats, sense moure'm perquè les meves constants vitals estaven en estat molt crític i me les havien de controlar cada sis hores, perquè estava molt dèbil.

Al començament la dieta era lliure, podia menjar el que jo volgués. En el tractament de l'anorèxia també hi ha la dieta condicionada, és a dir, aquella pauta imposada pel terapeuta en què és obligatori menjar-t'ho tot, ja que en cas de no fer-ho t'has de prendre un batut proteic equivalent a la quantitat de menjar que no has ingerit. Abans d'entrar a la sala i menjar mig platet de paella i una pera feia setmanes que al meu cos no hi entrava més que una mica d'aigua molt de tant en tant. Tot i no poder posar-hi remei perquè estava molt desnodrida, jo era conscient que la situació era molt greu i que calia trobar una solució. Encara no era capaç de voler fer-ho per mi mateixa, per trobar-me bé jo, però sí que tenia clar que havia de fer-ho pels meus pares i l'Helena. Ells no es mereixien passar per tot allò.

Amb els anys he entès que jo tampoc no m'ho mereixia, però aleshores, a més de sentir-me profundament culpable per tot el que estava passant, era incapaç d'adonar-me que allò no era culpa meua. És per això que durant almenys uns tres mesos de l'ingrés, que en va durar cinc, vaig menjar per ells.

La distribució de les taules a la sala estava pensada

perquè els auxiliars poguessin controlar exactament tots els nostres moviments. Els pacients amb trastorns de la conducta alimentària, naturalment, estàvem situats molt més a prop dels auxiliars d'infermeria que no pas els que tenien altres trastorns, ja que per a ells normalment no calia vetllar aquest aspecte de conducta alimentària. L'auxiliar tenia un rellotge i posava el cronòmetre al començament de cada àpat: mitja hora per esmorzar, dinar i sopar, i un quart d'hora per berenar. Abans de seure calia treure's el rellotge i els mitjons, per tal de no guardar-hi menjar, i esperar que vingués el temut carretó. Les safates eren blaves i grises i duïen un paperet amb el nom de cadascú. Quan entraven el carretó a la sala, un auxiliar o la infermera mateix del torn ens cridava i ens donava la safata. Després, anàvem a seure al nostre lloc, establert segons el comportament; si ens «portàvem bé», lluny de l'auxiliar; si no, al seu costat. Els primers dies jo seia just al costat d'una auxiliar d'infermeria que tenia molta experiència. Com que primer jo no tenia la dieta condicionada i podia menjar el que volgués, el fet d'asseure'm davant de la safata era tot un poema. Tenia ganes de sortir d'allà dins, d'anar a casa meua, de normalitzar els meus hàbits, però tenia tanta, tanta por de guanyar pes, que era incapaç de menjar. I si ho feia em sentia tan profundament culpable que només per evitar l'ansietat que em produïa notar l'aliment a l'estómac restringia les ingestes. Durant molts mesos, vaig necessitar que aquesta auxiliar, a qui recordo amb especial afecte, em digués: «Vinga, Maria, tira't

a la piscina», abans d'agafar la forquilla. Si menjava per mi mateixa sense que ningú em digués res, era com si gaudís menjant, i això ho tenia totalment prohibit pel monstre que vivia dins meu: l'anorèxia. A mesura que vaig anar avançant en el tractament, fins i tot començava a tenir sensacions de gana o apetència, però no podia reconeixè-ho en públic, ja que hauria estat com traïr els dictàmens que establia l'anorèxia.

Al cap de dos dies d'haver arribat a la sala, com que no aconseguia menjar pràcticament res, la meva terapeuta va decidir condicionar-me la meitat de la dieta. Això vol dir que m'havia de menjar la meitat de tots els plats. Van condicionar-me d'aquesta manera perquè el meu cos, que feia moltes setmanes que no rebia nutrients de cap mena, no hauria aguantat tota una safata sencera. De fet, tot i menjar-me «només» mitja safata, els primers dies, fins i tot les primeres setmanes, vaig tenir molts dolors d'estómac, perquè realment se m'havia fet petit i ja no estava acostumat a fer treballar els sucus gàstrics. El fet de tornar-se a posar en marxa va ser lent i dolorós. Ho passava malament, perquè notava com a poc a poc el meu cos tan profundament desnodrit es realimentava, i això, en aquell moment de la malaltia, era horrorós. Per a una malalta d'anorèxia és prioritari estar prim, encara que es trobi molt malament i encara que això vagi contra la seva vida. Trobar-se bé és ratificar que estàs ben alimentat i això és justament el que no

vol la malalta d'anorèxia; bo i passant per damunt de les necessitats mínimes perquè les constants vitals funcionin. És per això que notar com a poc a poc em trobava millor em provocava una contradicció profundament angoixant: vull trobar-me bé o vull estar prima? És com quan s'acosta l'hora de dinar i comences a notar el rumrum dels budells i et sents una mica marejat, però un cop menges et trobes d'allò més bé i d'allò més satisfet. Més endavant vaig entendre que era possible estar prim i trobar-se bé, però, és clar, una cosa és estar prim i l'altra, molt diferent, és estar desnodrit. En aquell moment, vint quilos per sota del que havia de ser el meu pes mínim, per a mi era prioritari estar esquelètica. L'anorèxia encara era massa present a la meua vida. Encara no havia fet el canvi de xip i per això intentava compensar amb desgast físic tot el que menjava. Asseguda a la cadira, elevava els genolls per tal de fer treballar els abdominals inferiors; amb les mans posades als costats de la cadira impulsava el meu cos cap amunt per fer treballar els braços... I tot això ho feia sense que em veiessin. En una sala especialitzada en trastorns de la conducta alimentària, però, estan molt avesats a veure conductes com aquesta, per la qual cosa aquestes rutines van durar molt poquet, perquè de seguida em van posar el que internament s'anomenava «avis de moviment». Això volia dir que quan entre els infermers i els auxiliars es passaven el comunicat del torn i explicaven com estava cada pacient, a mi m'avaluaven també segons si m'havia mogut molt o poc. Aquesta informació arribava a la te-

rapeuta, que prenia les mesures que considerava pertinents en cada cas concret.

En el meu cas, tres avisos de moviment volien dir que, si m'havien d'avisar més de tres vegades perquè em movia massa, prendrien mesures severes de tipus conductual (em deixarien sense visites, em sancionarien d'alguna manera). Això m'espantava força; em feia respecte en el sentit que allò sí que era una privació total de llibertat, era com estar en una presó dins de l'hospital. Sí, de fet, estar ingressada a la sala ja ho era, perquè no podia entrar ni sortir quan volia, sinó només quan m'ho prescrivia la terapeuta, i no tenia llibertat de moviments ni dins de la sala mateix. Era una autèntica tortura.

A més, de mica en mica, a mesura que avançava en el tractament, ja començava a entendre que el que feia, les meves obsessions i les meves compulsions, eren completament irracionals i patològiques, per la qual cosa vaig començar a controlar-les. Més d'una vegada, i més de dues i més de tres, m'havien hagut de cridar l'atenció per les compulsions que tenia, i a mesura que recuperava pes i lucidesa, em vaig adonar que el que feia no era vergonyós, perquè era fruit d'una malaltia, però sí que era poc normal.

A poc a poc, quan ja començava a lluitar per sortir-me'n per mi i no tan sols pels altres, quan era capaç d'imaginar-me fora de l'hospital i fent una vida normal amb la gent amb qui volia estar, m'adonava que tots aquells rituals compulsius m'impediien aquesta normalitat. Per exemple, les compulsions de moviment treuen

molt de temps quan fas una altra activitat: la vida es torna molt poc pràctica; és a dir, si sents la necessitat obsessiva de saltar quan surts de la dutxa, perds un temps que potser podries estar dedicant a passejar amb les teves amigues o a llegir un bon llibre.

De mica en mica vaig entendre que havia de lluitar contra l'altra Maria que habitava dins del meu propi cos i que em demanava constantment que em sotmetés als dictats de la malaltia: «salta tres vegades abans d'entrar a la teva habitació», «puja les escales de dues en dues per cremar més calories», «salta tant com puguis abans de menjar per augmentar el metabolisme i no acumular tants greixos», «talla el menjar en trossos petits perquè sembli que menges més del que en realitat ho fas» i un llarg etcètera. L'altra Maria, la malalta, però, va tardar encara molts mesos a decidir fer les maletes.