

Fent de pacient

Per què tenim dolor? Les plantes ens ajuden a entendre-ho (i 2)

Anna Rispau i Falgàs

Especialista en Medicina Familiar i Comunitària. Barcelona.

“Voldria poder capturar tota la màgia i la il·lusió que van embolcallar aquest projecte perquè esclatin amb força a les vostres mans i us omplin de delit per navegar pel mar de cada dia, sembrat d’esculls, però també de fars”.

Anna

Abastant emocions de les golfes de la memòria

“Aquest article és una espina que porto clavada al cor” escrivia l’altre dia a la Marta. Ella em contestava amb la seva habitual indulgència i amarava el seu missatge d’ànims i de coratge. Res no era suficient per calmar el meu neguit.

Després de tant de temps i de tant esforç era capaç de donar la victòria al dolor sense cap resistència? M’havia deixat vèncer pel meu enemic? Tant poder té el dolor que em fa trencar les meves promeses i m’impedeix recordar els ports i recers que he assolit en el meu viatge?

Avui, mesell, m’he aixecat del llit, escenari de les meves repetides lluites contra les nits de basarda i desconsol i he buscat aquell arxiu perdut en l’ordinador, aquell arxiu que jo creia buit. La sorpresa ha estat descobrir que cada paraula i cada sentiment, que durant aquest temps hi he abocat, han teixit a poc a poc la xarxa que embolcalla tan dolços records. I avui, amb orgull, la poso a les vostres mans perquè conegueu el que la Maria, jo i l’alè i l’empenya de tants altres vam aconseguir portar a bon port.

Fa tant temps que tot ha passat que he arribat a pensar que ja no tenia sentit explicar-vos aquell somni fet realitat. Però cada somniure dibuixat en el rostre d’un company o d’algú que pateix quan li regalo el conte aconsegueix regar les il·lusions marcides i despertar els records adormits.

Correspondència: Dra. Anna Rispau i Falgàs
c/ Galileu, 117, 3-1
08028 Barcelona
Mòbil 679 62 53 54
Adreça electrònica: 31670arf@comb.es

El que vam aconseguir va ser important i es mereix ser desenterrat de la pols de l’oblit perquè ens ha deixat la seva empremta i, mentre el dolor segueixi essent el botxí de tants anhels i de tants projectes, seguirà tenint sentit.

Així que, amb l’amistat com a melodia de fons, deixo a les vostres mans el diari del meu viatge, els apunts dels meus sentiments...

L’amistat: la llavor del conte

El dolor t’ha donat aquest viatge i, com fa l’escultor amb el marbre, amb profunds cops de cisell, ha transformat la teva manera de ser, de viure i de pensar. És un mestre sever que remou els teus ciments, allunya i apropa, uneix i separa, aparca els teus somnis i et fereix la il·lusió.

Tot això prou que ho coneixia la Maria, una veïna de l’escala que la meva mare em va presentar i amb qui, a partir de trobades casuals al replà, vaig començar a parlar i vam veure que les dues lliuràvem el mateix combat. Ella és enginyera i està afectada per una malaltia diferent, però teníem un enemic i un mestre comú: el dolor, que ens havia desterrat del nostre món i convertia en cendra les nostres il·lusions però també va fer que compartíssim sentiments i vivències. Seguïem lluitant dia a dia contra el monstre però, quan vam saber que La Marató de TV3 estaria dedicada al dolor crònic, vam decidir fer un pas més i escriure un conte.

Un jardí ple de color a l’ombra del dolor

Volíem explicar els efectes devastadors del dolor, donant, a la vegada, un missatge positiu, ple d’esperança i de color. Se’ns acudí fer servir les plantes i les flors. Les nostres mares en són grans enamorades, les dues pateixen dolor crònic i mai no ens ha mancat la seva dedicació constant, el seu suport incondicional i la seva empenya encoratjadora. Volíem que el conte servís per retre’ls un petit homenatge, a elles i als nostres pares, germans, cunyades i amics.

Així vam començar a relacionar els efectes del dolor i de diferents malalties amb el cicle de les plantes i els perills que les assetgen. Vam fer que en Jaume, un nen de 12 anys, arribés a ca l’avi i aquest el rebés dient-li: “Benvingut a l’hospital de les plantes!”. Aquí comença el

recorregut per un jardí malmès per l'hivern, que adorn les plantes i els arrenca les fulles. Aquesta època difícil ens serveix de metàfora per explicar els efectes del càncer i del seu tractament, i també la necessitat d'adobar la terra per tenir cura de les arrels. L'adob és l'afecte, la comprensió, la dedicació.

Tot seguit, els nostres protagonistes passen pel departament de malalties infeccioses on visiten una planta amb les fulles plenes de taques, que ens serveix per abordar la neuràlgia postherpètica, i a continuació es disposen a arrencar les males herbes, que comparen amb les paraules i els gestos dels qui no entenen què ens passa quan convivim amb el dolor. L'avi explica al Jaume que les males herbes *“ens tornen més febles, més fràgils i ens sentim sols, molt sols. Però això també ens ajuda a valorar l'esforç, els sentiments i la tendresa dels qui realment ens estimen. Aprenem a entendre el valor de les coses petites i de cada pas que fem. Ens obliga a capbussar-nos en el nostre interior i a treure el millor de nosaltres mateixos. Les males herbes ens poden assecar les fulles i marcir les flors, però no hem de permetre que afectin les nostres arrels. D'elles en neix la saba que ens dóna l'energia per enfrontar-nos al dolor”*.

Parlen de com la mare del Jaume, que té migranya, i una amiga afectada de fibromiàlgia afronten el dolor i la incapacitat que provoquen aquestes malalties: *“S'alimenten l'una a l'altra amb optimisme i il·lusió, inventen nous projectes, treuen la pols als somnis aparcats, encaren la por i la recança, tracen nous horitzons... Sempre conscients que el camí serà dur i ensopegaran, però que es tornaran a aixecar, i de nou caminaran. Saben que han d'anar pas a pas, ser perseverants i constants, i celebrar cada dia “bo” com si haguessin escalat la muntanya més alta de totes”*. L'avi intenta explicar a l'encuriós aprenent que cada persona s'enfronta d'una forma diferent al dolor i li dóna les claus per acompanyar als qui pateixen: *“Cadascuna d'aquestes plantes és única i necessita unes condicions diferents”*. *“El secret és conèixer-les, escoltar-les, estimar-les. Si ho fem, elles ens faran saber què necessiten per regalar-nos les seves flors, el seu color i el seu perfum”*. *“El fet que se sentin embolcallades d'afecte i d'entusiasme les fa impermeables a les condicions adverses”*. *“El mateix ens passa a les persones quan tenim dolor”*.

Així, a poc a poc, arreglen el jardí, fins i tot practiquen un trasplantament d'un petit esqueix de roser, parlen de l'artrosi de l'avi i s'endinsen en la tristesa i la buidor que deixa la mort de l'àvia, agafant per abrigall els records i deixant sempre la porta oberta a l'esperança i a la tendresa que es fonen en l'abraçada d'un avi i d'un nen.

Sembrant empatia

Havíem aconseguit descabdellar els fils dels nostres sentiments i de les nostres vivències i els havíem abocat

en un full en blanc. Teníem uns objectius clars: difondre un missatge de solidaritat i esperança als qui s'enfronten dia a dia al dolor per tal que es puguin sentir identificats, acollits i una mica menys sols. També preteníem que les persones del seu voltant poguessin avançar en el camí de la comprensió, l'empatia i l'ajut. Vam pensar que teníem a les mans una bona manera perquè tant els més petits com els que no ho som tant poguéssim entendre, a través de conceptes com brotar, marcir-se, adobar, regar... els sentiments i les emocions que provoca el dolor, els mecanismes de defensa i la importància de l'afecte, del suport i del respecte.

Amb el lema *comprendre per implicar-se* volíem aconseguir conscienciar la societat sobre la importància d'avançar en la recerca biomèdica perquè creiem fermament que pot canviar la vida dels qui pateixen dolor i volíem fer-ho destinant l'import íntegre de la venda del conte a finançar projectes d'investigació a través de la Fundació La Marató de TV3.

Veles hissades, esculls i mans esteses

El camí no va ser fàcil però a poc a poc vam aconseguir ormejar la nostra nau: amb l'alè del Xavi i la Cristina, director i sotsdirectora de La Marató de TV3, la implicació de la Pilar —que ens va regalar unes pintures colpidores per donar color al nostre missatge—, la col·laboració de l'Espartac —que ens va escriure un pròleg amb tinta de sentiments—, el suport d'El Corte Inglés —que s'encarregaria de la difusió i la distribució— i amb l'impuls de molts braços oberts i cors esbatanats, el vaixell seguia navegant amb la il·lusió i la solidaritat per banderes.

Tot i així, hi va haver moments que vam anar a la deriva i vam creure que el projecte s'enfonsava. No trobàvem qui volgués encarregar-se de l'edició del conte de forma que l'única beneficiària fos La Marató i els seus projectes d'investigació. Quan ens trobàvem enmig de l'ull de la tempesta i davant nostre els esculls eren massa grans, se'm va acudir enviar un missatge desesperat, com qui llença unes bengales demanant ajut, a la CAMFIC, la Societat Catalana de Medicina Familiar i Comunitària, per si se'ls acudia algun possible patrocinador. La sorpresa va ser immensa quan, pocs dies després, vam rebre una trucada del Joan dient-nos que ells serien els patrocinadors: ens oferien el seu ajut i, a més, la brúixola del projecte, l'editorial EdiDe, que s'encarregaria de portar-lo a bon port. A partir de llavors van desaparèixer les onades; la junta i tota la gent de la CAMFIC, amb la Dolors Forés i el Joan Lozano al capdavant, van afermar el nostre vaixell. Ens van donar carta blanca i va ser la Dolors Gispert qui va agafar el timó. Va embolcallar el projecte de tanta il·lusió i entusiasme que pocs dies després ja podíem estrènyer el conte a les nostres mans.

Arribem a port!

El dia 28 de novembre el vam presentar i el dolor em va voler acompanyar. Però l'abraçada dels qui van venir, i dels qui no van poder però pressentíem allí, van convertir aquell dia en una gran victòria. Les meves paraules van ser: *"Hem arribat a Ítaca, la nostra i la dels qui mantenen una lluita constant contra el dolor. No venim amb les mans buides: us portem el nostre diari escrit amb tinta del cor de la nit, voluntat d'aurora i desig de vèncer el neguit"*. L'Espartac Peran i el Xavi Abad ens van acompanyar aquell dia i la Mont Plans, l'Anna Barrachina i el Pep Planas van fer les altres presentacions. Recordar-ho ara encara em posa la pell de gallina. Tot ha estat especial i únic, des de les dedicatòries de la contraportada, fins el fet de signar el teu llibre, parlar per la ràdio i per la televisió amb gran perplexitat al comprovar l'interès que havia suscitat el conte.

A l'abrigall dels records

Encara avui sento el trepitjar de cada instant i encara avui recullo la pols màgica de l'estela que ha deixat el conte. Que la gent que admires i a qui consideres els teus mestres et diguin que se senten orgullosos de tu, que la gent que pateix et doni les gràcies per haver-lo escrit amb els ulls plens de llàgrimes, que hagi aconseguit estrènyer els llaços d'antigues i de noves amistats, que m'hagueu donat la possibilitat d'explicar-vos tot el que he viscut (a hores d'ara, més d'un se'n deu penedir).

Hi ha tantes i tantes anècdotes que porto gravades al cor amb soles profunds que... es mereixen un nou article per no convertir aquest en confús i pesat.

No patiu, no m'oblidaré de la promesa que us faig d'explicar-vos les *"Gotes de vida en el mar del dolor"*, un recull d'anècdotes plenes de sentiments que el conte ha fet esclatar (imagino que aquestes paraules fan tremolar la Marta i tota la gent dels *Annals* i en aquests moments estan fent un repàs exhaustiu de la meva família... *"Una altra vegada?"* deuen pensar).

Voldria seguir caminant amb vosaltres més lluny, sempre molt més lluny...

No m'agrada deixar promeses incompletes ni portes obertes però tampoc les vull barrar per sempre i que no s'hi puguin escolar, ben esfilagarsades, la il·lusió i l'esperança.

Acabo les meves paraules amb un regal més de la CAMFIC. Tenen contes guardats i els posen a la vostra disposició. Per mi és un somni fet realitat: el conte arriba als qui un dia aconseguiran vèncer el dolor i, a través vos-



FIGURA 1. Imatge de la portada del conte

tre, a la gent que pateix i que lluita dia a dia en silenci per aconseguir aferrar-se a aquesta cosa tan especial que es diu VIDA.

Si voleu endinsar-vos en el nostre jardí, si creieu que als vostres fills els pot agradar o penseu que pot ajudar els vostres pacients, podeu posar-vos en contacte amb l'Anna Raméntol (Tel. 93 301 17 77) i acordar els tràmits de lliurament.

Seria un gran honor per mi i un regal molt valuós que em poguéssiu explicar què us ha semblat, el que us ha agradat i el que no, què n'opinen les vostres infermeres i els vostres pacients... tot el que vulgueu podeu fer-m'ho arribar a l'adreça electrònica 31670arf@comb.es.

I, per donar-vos a tots les gràcies, no se m'acut millor manera que dedicar-vos a cadascú de vosaltres la poesia que va néixer arrel de les presentacions del conte:

*Gràcies perquè enmig del desert que suposa el dolor,
entre dunes de desconsol i recança,
heu pintat un oasi de vibrant color,
tenyit de verd esperança.
Vosaltres, enmig del temporal que provoca el dolor,
entre onades de por i desassossec,
m'heu ofert una vela hissada,
una mà estesa i un únic batec.*