

DISCURS INAUGURACIÓ ASMOS OCTUBRE 2022

Bona tarda, el meu nom es Anna Saumell, i aquesta es la primera vegada en la que parlo com a persona amb problemàtica en salut mental en 1a. persona. Us explicaré les **meves** experiències en primera persona, el que jo he sentit i viscut, i què he fet per a sortir-me'n. Penseu que cada cas es diferent, perquè totes les persones som diferents i gestionem les coses que ens passen de manera diferent.

Octubre/novembre 1980, jo amb 27 anys, mesos després d'haver sigut mare per primera vegada. Sortida amb amics al Pirineu, concretament al Parc Nacional d'Aigües Tortes, quan encara es podia fer free-camping al seu interior, entorn idíl·lic per a passar un cap de setmana.

En aquells temps ja es parlava de l'eslògan "sex and drugs and rock and roll" i com la majoria del jovent de l'època, també el posàvem en pràctica de tant en quan i aquell dia vam fumar marihuana, molt pura deien. Jo no sabia que a partir d'aquella decisió, la meva vida donaria un tomb de 180º.

Desenllaç: Primer brot psicòtic, esverament general i espant individual. La Por en majúscula, el patiment en grau elevat meu i de la meva parella va aparèixer per a quedar-se durant molts anys!

Què es un brot psicòtic? Perdoneu-me els metges que estigueu a la sala. Jo ho explicaria com que el cervell, que de normal només en fem servir un 10%, en un brot passa a treballar quasi un 100%, tot queda activat, l'inconscient amb tots els traumes viscuts passa a l'acció, la percepció de les coses s'estimula fins al mínim detall, veus, escoltes i sents coses que no pertanyen al món físic al que estem acostumats, el temps, que diuen que no existeix, tu el perceps com a tal, es a dir tu tant vius passat, com present, com futur, etc., etc., es a dir obres la caixa de pandora "tot es possible!" Com que en la majoria dels casos no estem preparats per tot això, ens tornem "bojos" literalment i ens espantem en grau extrem. Sembla que la gent que medita, o els místics, sants, xamans i d'altres també arriben a aquests estats alterats de percepció i consciència, però la diferència es que ells estan preparats i no s'espanten i digue'm-ne, estan ben acompanyats, tenen "energies positives, que vetllen per ells i per a que no els passi res", en canvi una caixa de pandora desbocada es "caldo de cultiu" per atraure totes les energies negatives que es nodreixen de les pors i patiment.

A partir d'aquí, ja us ho podeu imaginar, o no! Les pors i el grau de patiment eren tan grans que recordo molt bé una frase que aleshores solia repetir “No desitjo el que estic passant, ni al meu pitjor enemic”.

El meu primer diagnòstic va ser “esquizofrènia”, per part del meu primer psiquiatra, no vaig anar mai a cap psicòleg. Eren temps de molt estigma i tota aquesta temàtica era tabú, res estava regulat, no sabies on anar. Jo mai ho vaig explicar als meus pares. Mai vaig deixar de treballar, he estat professora de llengua anglesa i en aquella època vivia a Barcelona. Barcelona se'm va fer insuportable. Per anar a treballar havia d'agafar el metro i la gent em feia por, no suportava la gent, em vaig tornar molt sensible, sentia les energies de la gent, especialment si eren denses i negatives i em feien mal. Procurava sortir poc, ja que alguna vegada que havíem anat a sopar, m'havia donat algun “telele”, com jo deia, i el fet d'estar rodejada de gent estranya, em feia sentir insegura.

Després de treure'ns el meu marit i jo les oposicions, vam decidir marxar de Barcelona i buscar la pau d'un indret tranquil i per aquest motiu vam venir a Cervera, perquè de tots els llocs que vam visitar ens va semblar el més tranquil de tots i així l'any 1985 vam instal·lar-nos a Cervera ja amb 2 fills.

Posteriorment i amb un canvi de psiquiatra, també em van canviar el diagnòstic i van dir-me que tenia un “trastorn bipolar” i per tant la medicació també me la van canviar. Conclusió: No hi ha masses paràmetres per a fer diagnòstics en salut mental i la sensació que tens es: “si ho encerto, ho endevino”.

En la meua llarga “problemàtica” vaig tenir un altre brot fort, generat aquella vegada per una tanda massa llarga d'injeccions de cortisona i com a conseqüència d'aquell brot vaig passar al meu primer i únic ingrès psiquiàtric a Barcelona. D'aquest període només voldria remarcar una qüestió. **Cal donar medicació tan forta, que et provoca uns graus d'ansietat tan grans?** Aquí ho deixo.

En el procés d'una malaltia mental hi ha diferents **etapes**.

En la **primera etapa**, la por i desconcert que et genera el primer brot, fa que et paraitzis, que creïs una introversió profunda, a la vegada que un rebuig pel gaudi de la vida i molt poca confiança en tu mateixa, i també una baixa autoestima. En definitiva, veus el teu trastorn com una “putada”, en lloc de veure'l com una oportunitat per a conèixer-te millor, créixer com a persona i transformar la teva vida. Ets sents una víctima i actues com a tal. El

victimisme no et treu mai d'una mala situació, sinó al contrari, encara t'endinsa més en el teu propi "caos".

En una **segona etapa**, et dius a tu mateixa que això no pot continuar així i que has de lluitar per a sortir-te'n, però per a que això passi, cal un motiu. En el meu cas, el motiu van ser els meus 2 fills, vaig lluitar per a sortir-me'n per ells, encara que ells no ho sabessin. En aquells moments em va servir, però avui en dia, vist amb distància, sé que em vaig equivocar. Qualsevol persona que vulgui sortir-se'n d'un trastorn mental, ha de lluitar per ella mateixa, perquè ella mereix tenir salut física i mental, perquè ella vol el millor per a ella mateixa, però perquè pugui passar això, es necessita només 1 cosa: **Estimar-se a un mateix. Aquest es el gran repte!!!**

Quan finalment et dones compte que només el que necessites es **AMOR a tu mateixa**, aleshores, començà la **tercera i última etapa**. Es a dir, una cosa tan fàcil i tan difícil a la vegada que es l'Amor a tu mateixa, que ho aconseguix tot: Aconseguix el teu apoderament, la teva autoestima, el creure en tu mateixa, el ser capaç de tot. I finalment penses, si he sigut capaç de suportar un dolor tan gran, com es la manca de salut mental, també soc capaç de sanar-me i deixar enrere totes les pors que em paralitzen i tirar endavant i gaudir de la vida, que es tan i tan meravellosa!!

Totes aquestes etapes que us he esmentat, han d'anar acompanyades d'accions i d'una actitud determinada. D'accions n'hi ha 4 de principals i es tracta d'anar-les treballant al mateix temps i si ho fem així, amb constància i voluntat, ens em podem sortir. També la nostra actitud es molt important: Hem d'aprendre a confiar en els demés i en la vida.

1. Primera acció. No hem de deixar d'anar al psiquiatra i prendre la medicació, consensuada sempre amb el teu psiquiatra. Avui en dia hi ha més bons psiquiatres, que quan jo vaig començar a anar-hi. Només es tracta de trobar el que es bo per tu, confiar en ell o ella i no deixar-lo.
2. Segona acció. Cuidar el nostre cos físic. Es de vital importància tenir cura del nostre cos físic per a sentir-nos bé. L'hem de cuidar per dins i per fora. Per dins amb una bona dieta lliure de sucres i greixos i per fora amb alguna activitat física, que pot anar des de caminar a practicar algun esport, o bé com en el meu cas a fer ioga. El ioga es molt complert, ja que treballa el cos físic amb estiraments, postures que descontracturen les tensions que s'acumulen en el cos físic i una

adequada respiració, aprens a parar la ment amb la meditació i aprens a alliberar-te de l'estrès amb la relaxació.

3. Tercera acció. Realitzar teràpies d'alliberament d'angoixes. Es tracta de poc a poc, anar sanant tot allò que tenim dins nostre i que ens ha fet i fa mal, i una manera de sanar-ho es **verbalitzant-ho, parlant-ho**. Hem de treure-ho **Tot, i quan dic Tot, es Tot**, es a dir tot allò que portem a dins i ens fa mal i fins que no ho diem, ja sigui al psicòleg, al terapeuta alternatiu, als participants en teràpies de grup, al constel·lador, etc., no ho sanarem. Hem de plorar, cridar, manifestar, treure, buidar-nos del tot, treure totes les nostres pors, amagades fins al moll de l'os i ser totalment sincers amb nosaltres mateixos, sense auto-enganyar-nos, ni culpar als altres dels nostres mals. Hem d'aprendre a ser responsables dels nostres actes. Tot aquest procés es molt lent, però cada vegada que t'obres vas sanant els teus diferents cossos, el físic, mental, espiritual... I només es tracta d'això. Sanar i tornar a sanar i continuar sanant i seguir sanant.
4. Quarta i última acció. Connectar-nos amb la natura, que forma part de la nostra essència i aprendre a viure en el present. Els homes ens hem desconnectat de la mare terra, de la natura i és per això que estem malalts. Hem de tornar a la connexió amb la natura amb el regne animal, el vegetal i el mineral. Ells sí que estan connectats amb la seva essència i la mare terra i tots ells viuen en el present. Els humans estem o bé connectats i revivint sempre el passat o amb força ansietat, només enfocats en el futur i no vivim el moment, el present, que és l'únic que té sentit i existeix. Les nostres mascotes: gossos i gats ens ajuden molt a fer aquesta connexió, observem-los i aprenem d'ells.

Moltes gràcies a tots els que m'han ajudat en el meu camí i a tots vosaltres per haver-me escoltat.