Sant Jordi 2021

Una mirada literària dels nostres estudiants al món de la salut

Organitza: Servei de Biblioteca

Blanquerna
UNIVERSITAT RAMON LLULL
Facultat de Ciències de la Salut

Guanyadors:

1er Premi

Ignasi Granés Puig

Estudiant del Màster Universitari en Neurofisioteràpia

Llegir

2n Premi

Sandra Lluva

Estudiant de 3r, Grau en Fisioteràpia

Llegir

Accèsits

Mar Vendrell Roca

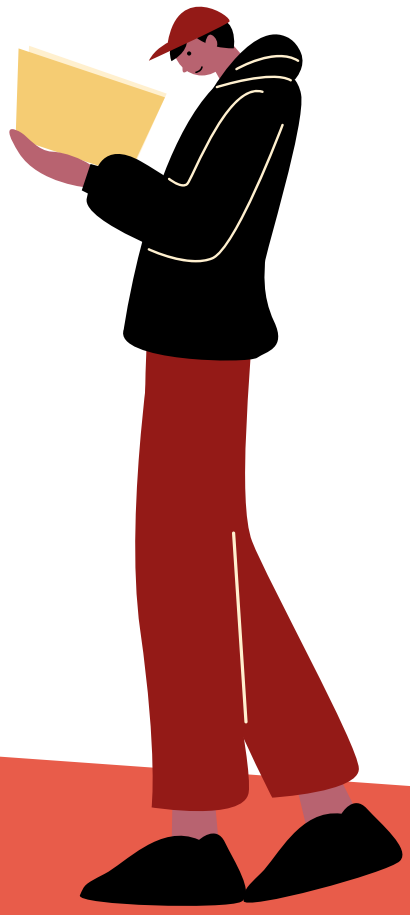
Estudiant de 1r, Grau en Fisioteràpia

Llegir

Yureine Baya Tsujie

Estudiant de 2n, Grau en Infermeria

Llegir



Salut mental

Ignasi Granés Puig

Aquell dia havia començat com qualsevol altre: eren les 12:30, no havia aconseguit dormir més de dues hores seguides i s'acabava de despertar amb la sensació de no haver descansat gens tot i portar 15 hores estirat al llit. Es va girar cap a la tauleta de nit i va mirar el mòbil: 0 missatges; ni tan sols un trist mem en aquell grup de Whatsapp d'antics alumnes on fins no fa massa sempre hi havia algú que reenviava vídeos o cadenes de missatges "Halley" (aquelles que donen voltes per tots els telèfons del país i, periòdicament, tornen a arribar als mateixos grups per ser ignorades de nou).

Es va girar poc a poc cap al marge del llit mentre mirava la pila de roba bruta que s'acumulava en un racó de l'habitació; feia dies que havia de posar una rentadora, però sempre trobava algun argument de pes per no fer-ho: "avui plou i quan l'estengui no s'eixugarà", "s'ha fet tard i no vull posar-la ara per no molestar als veïns", "aquesta samarreta que fa 2 dies que porto encara puc aprofitar-la un dia més", ... Es va aixecar, va anar al lavabo i mentre es rentava les mans i la cara es va mirar al mirall; començava a ser urgent que s'afaités, però no trobava mai el temps ni les ganes per fer-ho.

Camí de la cuina pensava que, si la seva habitació començava a fer fàstic, la resta de la casa no es quedava curta. "Com pot ser que després de 2 setmanes sense sortir ni per anar a comprar no hagi aprofitat per deixar la casa presentable?". La resposta la tenia molt clara i li servia per tranquil·litzar-se la consciència sempre que es feia aquesta pregunta: "total, si ningú ho ha de veure, per què matar-me a endreçar-ho tot?".

Definitivament, la cuina era la pitjor part del pis: piles d'envasos de menjar a domicili per tot arreu, bastonets orientals tirats per terra, una caixa amb 2 trossos de crosta de pizza rosegada i una trentena de llaunes de cervesa buides tirades per sobre la taula i el taulell. "Si no he tocat fons, poc em falta", es va dir mentre apilava la brossa a un costat per poder endollar la cafetera. Normalment baixava a llençar les escombraries els dilluns a la nit per no trobar-se amb cap veí que el molestés o que li donés conversa. Aquella setmana, però, havia plogut cada nit i això l'estava portant a batre rècords de porqueria acumulada. "Potser hauré de fer una excepció i baixar abans que la pudor sigui insuportable". Va agafar el cafè acabat de fer i se'n va anar cap al menjador.

Es trobava a l'únic lloc de la casa que no el feia sentir incòmode del tot: al sofà de davant de la televisió, amb la tassa fumejant a una mà i el comandament a distància greixós a l'altra. Només l'engegava per veure aquella sèrie que ja ni tan

continua

sols li agradava, però que després de tantes hores dedicades volia saber com acabava. No acostumava a veure cap altra cosa; ni notícies, ni esports, ni programes d'entreteniment. No trobava a faltar relacionar-se amb la gent i l'única relació que tenia amb el món exterior era amb el repartidor de menjar a domicili. Aviat faria 15 dies que li havien diagnosticat depressió i que l'havien enviat cap a casa amb la baixa sota un braç i la pauta de medicació sota l'altre. Els dies se li feien molt llargs i les nits encara eren pitjors. Era com estar tancat dins una cel·la sense porta de la qual pots sortir quan vulguis, però no ho fas perquè el què t'espera a fora encara t'angoixa més. I recordava com s'havia arribat a riure dels companys de feina que s'agafaven la baixa per depressió: "espavilats, ganduls, dropos, ...". Totes aquelles paraules li tornaven amb més força de la que mai hauria imaginat.

Quan es disposava a engegar la TV va veure una corrua de formigues que es dirigien a un trosset de pollastre que hi havia al terra. Els insectes li feien tan fàstic que no va tardar ni un segon a posar-se dret, agafar l'esprai mata insectes i ruixar-les totes. En un instant va passar-li pel cap la imatge de casa seva infestada de formigues i tot tipus d'insectes. Tot i ser només part de la seva imaginació, va agafar-li un calfred i es va quedar pàl·lid. "He de netejar sens falta!".

Va aixecar-se del sofà i va posar-se a fer el què feia dies que no trobava la motivació per fer: netejar i endreçar. Va començar per la cuina, recollint tot el desastre i repartint-lo en bosses per poder reciclar. A continuació, va anar a l'habitació a recollir tota la roba bruta i va posar-la a la rentadora. A mida que anava netejant, s'anava trobant millor: més animat, més positiu, més... com era abans. Va escombrar i fregar tot el pis i, quan anava a baixar la brossa al carrer es va veure reflectit al mirall i es va dir: "així no puc sortir!". Va dutxar-se, afaitar-se, vestir-se i va baixar al carrer carregat fins dalt de bosses d'escombraries. En sortir de l'ascensor es va trobar amb l'enorme somriure sincer i carregat de bondat del veí del pis de dalt, amb el qual no havia parlat mai. Mentre sortia cap a llençar les deixalles anava pensant que potser havia de donar una oportunitat a la seva relació amb els veïns. Un cop al carrer va respirar profundament i, tot i notar l'habitual mala olor de la combustió dels cotxes i motos de la ciutat, va poder apreciar un lleuger toc de natura i de la primavera que estava a punt de començar. No portava ni 5 minuts fora de casa i ja havia viscut més sensacions positives que en tot l'últim mes.

Va pujar per les escales saltant els graons de dos en dos i, un cop a casa, va agafar paper i bolígraf per fer la llista del súper. Volia aprofitar l'embranzida que duia i anar a comprar per primera vegada en molts dies. I sortir! Volia sortir a passar el dia fora.

Va engegar la televisió per veure quin temps faria l'endemà. Feia tant temps que no mirava cap canal dels que el seu pare anomenava "els de sempre" que no recordava ni en quin ordre els tenia posats. Va començar a fer zàping i a tots sortia el

continua

mateix: el president del govern. “Deu haver passat alguna cosa grossa”. Va seguir passant canals fins a arribar al que havia estat el seu canal de confiança i va escoltar atentament el què aquell home explicava amb posat seriós.

Era divendres 13 de març de 2020, i el president acabava de decretar l’estat d’alarma que suposava un confinament de 15 dies. Un virus, del qual no havia sentit a parlar perquè no havia vist les notícies ni s’havia relacionat amb ningú des de feia dies, obligava a prendre aquesta decisió.

15 dies... sense poder sortir... Era pràcticament el què havia fet durant les dues setmanes anteriors, però el fet que ara fos d’obligatori compliment i que coincidís amb el moment en el que havia començat a veure la llum va trastocar el seu fràgil estat d’ànim.

Va apagar la televisió, va anar a l’habitació i es va ficar dins el llit. Aquesta vegada seria més complicat sortir-ne.

següent premi

Per a tu, Gia

Sandra Lluva

Una llàgrima recorre el meu rostre fins a ajuntar-se amb d'altres que moren en un petit mar esborrant la tinta d'uns apunts que ara mateix sóc incapaç de llegir.

Les llums enceses, tot resta en una calma estranya, cap monitor diu res i fins i tot el telèfon dorm. Són les quatre de la matinada i estic sola al taulell d'urgències, el meu lloc de feina. L'ordinador s'ha apagat, i jo plantada davant incapaç de moure'm, incapaç d'estudiar i amb l'únic pensament de sentir el despertador i que tot hagi estat un mal son. Els minuts passen i el mar cada cop més gran ha ofegat ja una part del temari a examen.

No puc deixar de pensar en tu, en els teus petons, en els teus ulls que podrien il·luminar el món sencer. No deixo de recordar l'amarg instant de l'última abraçada on només desitjava aturar el temps. Una altra llàgrima neix en recordar la melodia que surt del teu somriure i de la cara de felicitat que poses quan em veus aparèixer amb una nova medalla penjada del coll, que després em demanes, et penges i expliques a tothom el que he aconseguit, tota orgullosa de mi. Un virus m'ha obligat a prendre la decisió més complicada de la meva vida, deixar-te i allunyar-me de tu, per protegir-te i protegir a la teva família.

De sobte el timbre del telèfon interromp l'espiral de pensaments i amb una veu trencada responc intentant d'ocultar el que estava passant. Una veu jove em demana de parlar amb la unitat de cures intensives, que estava parlant amb el metge del seu marit i creu que hi ha un error, doncs li acaben de notificar la seva mort i creu que és un error. Pregunto el nom per tal de transferir la trucada als companys corresponents i en sentir-lo un llamp travessa el meu cos. No hi ha cap error, tinc el certificat de defunció davant i no puc dir res, de fons una barreja de crits i plors em fan tornar i transferir la trucada. Penjo el telèfon i les llàgrimes tornen a sortir aquest cop amb més força de veure que no només mor gent gran sinó també pares de família de mitjana edat i de cop tornes al meu cap. I si sóc la següent? I si ja no ens tornem a veure ni abraçar? Al cap i a la fi molts companys han caigut presos del virus i han estat ingressats, qui em diu que jo no puc caure igual? No et vull deixar sola, aquest és el meu pensament constant, ja fa gairebé un mes que no et puc tocar, només et veig per una pantalla i molts dies tens altres coses al cap que està per mi.

La guàrdia finalitza i un dia més agafo la meva amant, la bicicleta, per tornar a casa, sento que puc volar quan hi vaig a sobre, potser els 39 km per hora que acabo d'agafar per la Diagonal tenen alguna cosa a veure, però són petits instants de plaer, de no pensar en res, només gaudir del ciclisme i del vent acaronant les meves galtes.

continua

Dutxa i un matí més davant de l'ordinador, han modificat l'horari per mi i toca connectar-se amb la universitat. No puc, estic a classe, però la meva ment està esgotada i en diverses ocasions haig de desconnectar la càmera i eixugar les llàgrimes que surten sense un motiu concret. Toca fer treball en petits grups, i jo tinc uns companys impressionants, em treuen preocupacions de sobre encarregant-se de la feina i em demanen que descansi. Em sento afortunada de tenir-los al costat, i sense voler tornen a sortir més llàgrimes. Final de la classe i ara em toca descansar, però no puc, no puc dormir. Vint hores desperta que deixen a qualsevol exhaust i jo incapaç de tancar els ulls. Decideixo posar música, em poso un disc especial, aquell que tu i jo compartim una vegada i una altre, Waterfall. Em recorda a tu, llavors abraço un coixí com si estiguessis aquí, dins del meu llit. Mentre escolto la dolça i coneguda veu de la cantant els meus ulls cedeixen lentament fins a tancar-se per complet, però dues hores més tard tornen a obrir-se. No puc anar al gimnàs a nadar, ni sortir al carrer, així que decideixo posar-me les malles, la cinta al cap, els auriculars i començo a córrer per casa, del lavabo a l'habitació i tornar, de 10 metres en 10 metres acabo recorrent mitja marató, la meva distància preferida en competició.

Miro el mòbil i un missatge em diu: "avui no és un bon dia". Haurem de posposar la videotrucada que tant desitges. Cada dia que passa s'apaga una mica més una de les persones que més estimo, el meu avi. Una dutxa i videotrucada amb tu, per explicar-te que no farem la trucada prevista, doncs el besavi no té un bon dia, però quedem que li faré un petó de part teva i sorpresa, va obrir els ulls quan vaig pronunciar el teu nom. Em dol molt veure'l així, sé que la seva llum s'apagarà ben aviat, ell és una de les persones més importants per mi, sempre ha estat al meu costat en tot. No creiem que superi aquesta setmana i quan ja he marxat ho comento amb la resta de la família, t'has d'acomiadar d'ell. Tinc por, no per tu, sé que entens el que està passant, mai t'he amagat res i menys la salut del teu estimat besavi, però sé que en el moment que us pugueu acomiadar ell marxarà per sempre. Dos dies més tard, l'espera finalitza i en sortir de treballar, passo per casa a dutxar-me i vaig a buscar-te al mateix lloc on tot just trenta dies abans ens vam abraçar per últim cop. Pujo les escales, travesso la porta i sense veure d'on, un coet vestit amb un pijama de color lila es llença sobre mi cridant: "mamiiii mamiiii!" Ens tornem abraçar, i només penso en no deixar-te anar. Per un instant sóc la persona més feliç per poder tornar a estar al teu costat. Tornem caminant fins a casa, de la mà, cantant i explicant coses i tu no deixes de preguntar pel besavi. Acordem d'anar a la tarda i només fas que preguntar: "quan serà la tarda?"

Ja és la tarda i anem a casa dels besavis. Tots i totes estan contents de veure't però tu només vols veure'l a ell. Entrem a l'habitació i està mig adormit, la medicació el deixa poques hores despert.

continua

T'estires al seu costat, li fas un petó i una abraçada mentre li dius que l'estimes. Ell obre tímidament els ulls i t'agafa com pot i tu l'agafes a ell de la mà, i et quedes al seu costat. Un moment impactant de veure com amb quatre anyets ens dónes aquesta lliçó a tots.

Diumenge, primera hora del matí encara de guàrdia i arriba el missatge, avui serà un dia dur. Torno a casa amb bicicleta i després de passar per la dutxa, emprenc el camí fins a casa dels meus avis, per sort la meva germana es troba en la mateixa situació, ha estat de guàrdia. Pocs minuts d'arribar, el metge procedeix a iniciar la medicació, que ara sí apagarà al besavi. Ell obre els ulls, ens mira i s'acomiada amb les mans, li fem broma i li diem que encara estarem aquí tots. A poc a poc es va quedant adormit i seguim el seu pla. Estem els més propers a l'habitació i anem posant música, cançons que ens recorden a ell, expliquem anècdotes tot rient i plorant. Passem tot el dia junts, al seu costat. Quan ja hi som tots, seguim amb l'establert per ell, brindar. I així ho fem, traiem les copes i unes ampolles de cava i brindem per ell, celebrem que estem tots al seu costat el dia de la seva marxa. Cada cop la llum que desprenia es va anar apagant fins que a primera hora de la nit es va extingir. Et truco, et dic que surtis a la terrassa, que miris al cel, em dius: "ja està", i ara et dic que llencis un petó ben fort perquè el teu besavi ja és un estel que ens il·luminarà cada cop que la foscor aparegui.

Gràcies Gia, per estar al meu costat i ensenyar-me tant cada dia. Per ser valenta en situacions que fins i tot a mi m'espanten. T'estimo fins a la lluna i tornar.

La teva Supermamicorrecarreras

següent premi

El último baile

Mar Vendrell Roca

Observo de manera minuciosa cada diminuto detalle del pequeño bloque de madera. Acaricio con suavidad las finas líneas negras que lo decoran, las trazo con la yema de mis dedos, halagando sus curvas con parsimonia.

La caja de madera parece arder entre mis manos, siento incluso cómo abrasa la superficie de mi piel, recordándome la longevidad de tiempo que la he dejado desamparada, sin atreverme siquiera a mirarla.

Recorro cada borde, cada principio y final de las aristas de madera, adentrándome en un peligroso bucle. El silencio se encuentra corrompido por el golpeteo constante de mi corazón contra la caja torácica, la cual lo mantiene encerrado por si le corre por las venas alguna idea suicida. Trago saliva fuertemente, noto como se me seca la boca y una inevitable sensación de malestar me nubla la vista. Las manos me tiemblan al extraer el cerrojo de la caja, pero se detienen antes de abrirla, como si algo paranormal las estuviera sujetando.

Y sin saber bien porqué ni como, la caja se precipita repentinamente hacia el vacío, a punto de colapsar contra lo que queda del mundo real. Por suerte o por desgracia, soy lo bastante rápido como para agarrarla el vuelo y seguidamente la estampo contra mi pecho, como si abrazase mis propios restos muertos, como si lo que quedase de mi vida dependiera de ello.

No sé en qué momento ha ocurrido, pero noto una fina lágrima surcar mi mejilla y caer hacia el abismo, partiendo mi rostro en dos.

El pavor se adueña de cada recoveco de mi cuerpo y a duras penas logro pensar en algo que no sea ella. La escucho gimotear desde aquí. Casi puedo rozar la superficie de su rostro para detener las lágrimas que sé bien que derrama. No sé qué me puede más, saber que ella me necesita o saber lo difícil que será volver a cruzar esa línea, volver a sentirla junto a mí y no poder llegar a diferenciar lo real y lo ficticio.

En un acto de desesperación agarro al tiempo y le ordeno que se detenga, que no siga corriendo, que cesen sus agujas del reloj.

Que me ha mentido, que el tiempo no lo cura todo, que sigo destrozado como el primer día. Él, con el rostro inexpresivo, no me concede palabra, se queda en silencio, mirando la escena desde la distancia.

Me llevo una mano a la cabeza y miro hacia arriba, intentando buscar en el inmenso blanco del techo el inexistente valor que necesito. Dejo escapar un fuerte suspiro y con el corazón en el puño, a escasos centímetros de su lugar de origen, abro paulatinamente la caja, despacio.

continua

A medida que se va abriendo, una melodía más que familiar asoma del interior de la cajita, acariciándome con gusto el recorrido desde mi canal auditivo hasta mi corazón, apretujándolo con fuerza, haciendo que reciba un escalofrío por su parte, y entonces sucede.

El vacío de mis ojos recobra un ápice de aquel brillo de antaño cuando hacen contacto visual con los de ella, llenos de agonía. Ella parpadea varias veces seguidas, al compás de la música, intentando deshacerse de las lágrimas para comprobar si lo que se encuentra delante de ella es real. Me quedo anonadado cuando levanta levemente las comisuras, ha pasado tanto tiempo que su sonrisa es más bien un recuerdo, y aun así hace su mayor esfuerzo por brindarme una muy cálida, de esas que te devuelven una brizna de paz. Extiendo la mano hacia ella, pero la dejo en el aire, a mitad de camino de la bailarina. Alzo el dedo índice y, ahora más seguro de mí mismo, le acaricio con anhelo la silueta de su rostro, sintiendo la fría porcelana que ahora se encuentra húmeda por culpa de los dos ríos de sufrimiento que caen por sus mejillas.

En ese momento aspiro a devolverle la sonrisa, pero lamentablemente soy incapaz de esbozar una. Hace ya demasiados años que soy incapaz de construir sonrisas.

La pequeña bailarina se reincorpora y da comienzo a una de sus danzas, haciéndose una con la sinfonía, regalándome uno de sus preciosos bailes que jamás había mostrado a nadie, excepto a su dueña, Nalaya.

Siento una punzada en el centro de mi pecho cuando ese nombre cruza mi mente, siento como me tiembla ligeramente el labio inferior y el sudor en mis manos se hace inmensamente notorio. Por un momento olvido como respirar y tengo un deseo vehemente de desaparecer, de que el tiempo se detenga o me detenga a mí, de irme con ella. Soy un muerto en vida que admira la última cosa que le queda de su pequeña niña, una bailarina desgastada que se convirtió en su única compañía y a la vez en el mayor recuerdo de su inservible y dolorosa existencia.

Y así, contemplando el último baile, con las dulces notas de música surcando la habitación, ambos nos fuimos quedando sin cuerda y dimos los últimos latidos al compás, con la armonía indicándonos el final de la canción.

següent premi

La salud como jerarquía

Yureine Baya Tsujie

¿Estaré sano? Con todo el tiempo que dispongo, a veces juego a creer que sí y en otros mi mente se esconde creyendo que la vida me susurra lo temido. Cuando caes en la sombra de la vida, te preguntas cómo puede ser que a los 20 te cueste levantarte de la cama. Ya no te diré a los 80, no. Eso me decía a mí mismo al abrir un ojo para apagar el dichoso despertador por la mañana, cuando aún tenía clases.

Me pregunto una y otra vez qué es la salud. En la facultad no faltaban los profesores que afirmaban "Según la OMS, la salud es un estado de perfecto .." y en cuanto decía perfecto ya empezaba a desconectar la cabeza, sumergirme en mis pensamientos que cuestionan hasta qué punto la salud es mi prioridad en la vida o si la disponía como me hubiese gustado. En ese entonces mi madre aún se quejaba de su dolor de espalda, de mi habitación desordenada. Cuando los médicos de bata blanca me dijeron lo que me pasaba hace exactamente 127 días, un martes a las 12:35 de repente el ruido de fondo paró, mi mente ruidosa me respetó al menos por esos 5 minutos. Creo que es entonces cuando nuestro discurso de si tenemos o no salud cesa, porque al fin y al cabo la jerarquía de prioridades siempre ha sido relativa.

La salud nos fragmenta cuando la tratamos de acaparar egoístamente, pero cuando se trata de los demás, la salud nos une. ¿Cuántas veces el hospital se convirtió en el punto de unión familiar? se llegó a reunir más gente que en las cenas de navidad, incluso vino mi tío que normalmente no viene porque le coincide con el cumpleaños de la suegra. Pero con la salud, surge nuestra más profunda humanidad. Incluso parece que los dolores de mi madre desaparecieron.

La vida con una enfermedad difiere nuestras ambiciones llenas de objetivos que lograr. Condicionado por un estado descontextualizado de mi vida, a momentos incluso siento que esta va perdiendo el sentido.

Hace no mucho, me quejaba a menudo de cosas externas que por mucho que pensaba que eran ajenas, yo tenía la manera de controlarlas. Pero ¿qué pasa si todo eso sucede dentro de ti? ¿Si eres tú mismo, o mejor dicho, una parte de tu cuerpo a la que no soportas o incluso sientes rechazo?

Soy consciente de todos mis pensamientos, y aunque eso me libra del delirio, me promete una angustia eterna. Día tras día, por mucho que in-

continua

tente dejar de pensar en la enfermedad, no ser eso, me invade, me demuestra que sigue ahí, me supera y pierdo.

Hoy ya no duermo, vigilo el despertador mientras espero a que suene, como si este fuese a tratar de despertarme de nuevo.

Mantengo tantas conversaciones conmigo mismo que nunca mantendré en la realidad que me pierdo a menudo en ellas. Y aunque me queje de esto, soy yo mismo quien acaba reduciéndose a un “voy haciendo” ante el médico que viene puntual cada mañana para preguntarme cómo me siento. Entonces empiezo de nuevo y me replanteo...

¿Que si yo tengo salud? Pues la verdad, honestamente, no lo sé. Unos dicen que sí y otros dicen que no. ¿Y tú? ¿Lo sabes?