



# PEDREGAM

## Conviure amb el dolor

Anna Font i Serra

*Pedregam. Conviure amb el dolor*

Autora: © Anna Font i Serra / [annfontse@gmail.com](mailto:annfontse@gmail.com)

Pròleg: © Dr. Jordi Folch

Epíleg: © Judith Cobeña Guàrdia

Edita: Edicions La Mica

Primera edició: novembre del 2019

ISBN: 978-84-121227-0-1

DL: GI 1896-2019

  
edicions  
**LA MICA**

Paraules de l'experiència íntima d'una dona amb el dolor permanent com a company de vida. Descrit amb humor, mala llet, somriures forçats i somnis alliberadors.

## Pròleg

En primer lloc voldria agrair a l'autora l'honor d'haver pensat en mi com a metge de patologia del dolor per a fer el pròleg d'aquest llibre.

Tots hem tingut dolor alguna vegada a la nostra vida, notant aquella sensació de impotència davant d'ell, dolor que ens ha agafat desprevinguts i busquem desesperadament la solució; Quan aquest dolor és crònic, t'aguaita cada dia i a tota hora, t'impedeix gaudir de les coses quotidianes més senzilles, de tot el que t'envolta, causant aquesta sensació de impotència i de tristesa.

Com conviure amb el dolor? Si ningú t'entén quan l'expliques - el dolor és aquell enemic invisible-, i tothom té la solució, per al dolor aliè? Què podem fer com a metges o pacients?

Lluitar per a millorar la qualitat de vida d'aquests pacients, perquè no se sentin com una "andròmina". Escriure, explicar, les nostres sensacions per a "FER VISIBLE L'INVISIBLE".

Un somriure, una abraçada, un estic una mica millor, frases que et diu un pacient quan arriba a la teva consulta són tan reconfortants que no es pot explicar amb paraules l'emoció que ens generen. En aquestes pàgines aprendrem, com se sent una persona amb dolor crònic, com aprèn a valorar coses i



situacions que són tan quotidianes com veure sortir el sol cada dia. Entendre l'esforç que cal i com s'ha d'aguditzar l'enginy, a l'hora de solucionar problemes bàsics del viure de cada dia.

Després de llegir-ho, el més important serà que la seva autora, hagi aconseguit, que com a lector comencis a pensar que tenir dolor crònic ens pot passar a tots, que hauríem d'aprendre a fer-ho visible, que hem d'escoltar sense jutjar, doncs tots necessitem ser escoltats.

Com molts pacients amb dolor crònic m'han comentat en més d'una ocasió, el dolor et porta a vegades a la solitud i a tancar-te en tu mateix, perquè és fàcil trobar a algú que et digui, *“fas bona cara”* i calles per no contestar *“És que la cara és l'única cosa que no em fa mal”*.

Espero que després de llegir les reflexions de l'Anna, una persona amb dolor crònic, tots aprenguem a entendre millor aquests pacients, pels quals el gran problema -a part del dolor- és la incomprensió que els du a una existència plena de solitud i tristesa, a vegades tant o més difícil de superar que el mateix dolor.

**Dr. Jordi Folch Ibáñez**







## **Pedregam**

Mirar els estels.

Veure les estrelles.

Estrellar-se.

Els ous estrellats. (*Pochés*)

Tenir la bona estrella o la mala estrella.

L'estrella de l'Orient.

A la nit mirar els estels.

Romàntic, pacificador.

Estrellar-se.

Fotre's una hòstia.

Fa mal.

Néixer estrellat.

Bona fortuna.

Tenir la bona o la mala estrella.

No cal dir-ho.

Els ous estrellats (*Pochés*)

Molt bons amb una mica d'oli i sal,

més saludables que els ous ferrats.

L'estrella d'Orient, molt important en aquell temps que no existia el GPS. Sense ella els tres Reis mai no haguessin trobat allò que buscaven. Doncs es veu que els estels - o estrelles - tenen grans virtuts i també grans malefics.

Veure les estrelles:

Això és el que li passa a l' Andròmina, que més que veure-les, sent que se li claven - al cul especialment - i també a totes les parts que els hi ve de gust. Són molt empipadores i no la deixen viure.

És increïble que uns éssers tan celestials i romàntics, es dediquin amb aquesta agressivitat a empenyar els humans.

A l'Andròmina no la compensa mirar els estels bufons que estan fent bonic al cel, perquè quan baixen a la terra i li comencen a clavar les punxes sense ni gota de pietat, fan mal.



## El meu cos

El meu cos és una pelleringa amb cara de prunes agres, penjada d'un suport corcat i inestable, però que es pot mobilitzar miraculosament si es dirigeix en línia recta. Camina. Quasi totes les tecles que li cal tocar dins de la llar, li són difícils, feixugues i doloroses.

Malgrat tot, també hi troba punts extraordinaris dins d'aquesta llar. El més meravellós és quan pot deixar anar l'andròmina sencera sobre el matalàs; Llavors li esdevé el que se'n diu felicitat.





## El matalàs

El matalàs és un amic acollidor i respectuós que sempre està allà quan el necessito. M'ha suportat, ben tapada de màrfegues, més lleugera de roba i també nua. Ell sempre és d'una discreció extrema, vegi el que vegi i senti el que senti. Depenc força del meu matalàs, es pot dir que no podria viure sense ell; encara que en realitat, només em pot donar amor de matalàs. Jo me l'estimo de tot cor, em fa feliç, perquè ell és el que em treu el dolor.

## Des del matalàs

Respirar, respirar, respirar, silenci, respirar; el ventet, el soroll de les persianes, silenci; les cortines volen; un sorollet nou, respirar, respirar, el gos, respirar, respirar, silenci, pau.



## Vertical - Horitzontal

L'andròmina en posició vertical, pot mobilitzar-se endavant o estar aturada; si es decantés obliquament cap a la dreta, perquè a l'extremitat d'aquest costat li toqués fer algun servei, ja hi hauria problemes dolorosos evidents de mal funcionament. Pel cantó esquerra l'avaria és menor. Amb la base a terra i doblegada endavant i fins i tot tocant amb les extremitats a terra, hi han deficiències de divers embalum, totes elles amenaçadores de quelcom pitjor. O no, imprevisible.

La posició en forma de quatre, és en ocasions molt reeixida i l'aparell ho agraeix; però no sempre, perquè en ocasions el suport no es l'adequat. Tan si és adequat com si no, en tornar a la posició primera, tot grinyola. El desgavell de tot plegat és evident, lo inexplicable és com encara s'abasteix ella soleta dels serveis bàsics. L'andròmina en posició horitzontal, es manté prou en condicions; si té un bon suport, pot romandre ben ajaçada força temps; pot girar-se cap a l'esquerra i restar-hi amb comoditat. En girar-se cap a la dreta, s'evidencia l'avaria de l'extremitat que l'impedeix d'estar-s'hi massa estona.

En aquesta posició horitzontal, poder rodar cap a un costat i cap a l'altre, és una qüestió molt important, indispensable per a mantenir la carrosseria, encara que només sigui sota mínims.

## Matí

Silenci, ocells, respirar.

Rocs, moure rocs, ordenar el pedregam.

Les ganivetades.

Silenci.

Una flor.

Rocs.

Caminar, caminar, caminar, caminar més.

El cotó amorós i acollidor.

Volat no sé on.

Tornar a començar, els rocs, més rocs.

El menjar.

## Tarda

L'abraçada del cotonet.

Pesar figues.

Els fantasmes; fer-los fora.

Les pedres, el carrer.

L'alliberament condicionat.

Algunes flors.

El vent.

Respirar, respirar, atenció, el terra, atenció.

Tornar als últims rocs, els ganivets.

Evasió inútil.

L'última i llarga acollida del cotó amorós.

Silenci, silenci, la son, algun somni.

Demà més.

## A casa caminar

Silenci, respirar, respirar, silenci, respirar, caminar, respirar, caminar, dolor, caminar, respirar, dolor, caminar.

Passadís amunt, passadís avall, rajoles, rajoles de disseny, rajoles blanques, rajoles amb sanefes... caminar, respirar, més rajoles.

Silenci.





### **Al carrer caminar**

Sortir al carrer. Temperatura diferent, mirar a terra, vigilar, caminar, caminar, rajoles, rajoles, rajoles. Mirar al front, entelat, turbulències, vigilar, mirar a terra, rajoles, rajoles, fulles caigudes, fulles i més fulles, petites, grans, trencades, trinxades, de molts colors, grocs, verds, torrats, marrons, tots calents; composició del desordre, catifa sense fi; com a fons les rajoles de colors freds. Caminar, caminar, vigilar, respirar, respirar, vigilar.



## El bastó

El bastó és l'amic imprescindible de l'Andròmina i potser per això fa que hi tingui una relació més aviat d'amor-odi.

El bastó és estirat, arrogant i un punt traïdor; necessita atencions i vigilància, en qualsevol moment pot relliscar i fer caure.

Quan no està en actiu i se'l suposa ben apuntalat a la paret resulta que de sobte se'n va per terra, fa un gran estrèpit i espanta tothom; se l'ha de recollir amb tota la dificultat de la usuària, i se li ha de buscar un lloc més adient i confortable. Cal reconèixer el magnífic servei del bastó, però també crea un sentiment de rebuig innegable. Per això, quan en l'època en que les facultats de l'Andròmina no estaven tan minvades, en algunes ocasions agafava el bastó, el doblegava en tres parts i anava a parar a dins la bossa. Li complaïa poder-li fer aquesta humiliació i també era la satisfacció de -en algun moment- no necessitar-lo.

Sigui com sigui: Bastó, gràcies !

La felicitat és no tenir dolor.



## Els límits inevitables

L'artefacte té limitacions de tota mena. Quan adopta la verticalitat després de molt de temps d'estar en horitzontal, queda aturat, ha de prendre consciència de la nova posició, i quan el dolor és suportable, agafar els dos puntals per avançar una mica.

Ell té necessitats de persona, evacua i s'alimenta. Només per arribar a realitzar la primera necessitat se li fa tan llarg el trajecte que l'ha de portar al lloc que cal, que té por de quedar col·lapsat a mig camí; en arribar-hi, ha d'adoptar la forma de quatre obligatòriament. Actua i un cop enllestit s'ha de tornar a posar dret amb l'ajuda dels pals.

L'operació següent és caminar una bona estona per desencallar-ho tot i fer disminuir el dolor; quan es pot mantenir dret sense pals, toca endreçar la màquina i netejar-la; això és laboriós i dolorós perquè molts ressorts estan avariats. Quan ja ha pogut realitzar aquesta tasca, la següent és l'alimentació.

Deixa anar els pals quan pot, i es disposa a fer-se un te. Aquí fa servir habitualment l'extremitat esquerra, perquè la dreta no funciona. Despenja el pot, l'omple d'aigua, encén el gas i ho posa a escalfar. Despenja la tassa del prestatge i la deixa damunt la taula. Dolor. Obre l'armari on s'hi guarda el te, agafa

la capsa, la destapa i tira una culleradeta dins la tassa, després hi tira l'aigua bullint i la tapa. S'esgota. Obre el calaix treu una llesca de pa, la torra a la torradora; quan està torrada la posa en un plat que ha hagut de despenjar de la platera. Ha d'anar a la nevera a buscar el pernil i el tomàquet. En obrir la porta de la nevera si el pernil és una mica avall, l'artefacte ha de començar a fer una flexió ben equilibrada cap endavant i baixar fins el lloc requerit i agafar el que busca amb l'extremitat esquerra; per tornar a la seva posició vertical ho ha de fer correctament i a poc a poc; a l'hora de tancar la porta de la nevera, pot succeir que se li hagin creuat els cables avariats i no es pugui moure d'on és. Llavors ha de tenir molta paciència, aguantar el dolor i esperar que torni a posar-se tot al seu lloc. Ha arribat l'hora de sucra el pa; l'oli està en un prestatge una mica amunt, dolor, encara hi pot arribar i amanir el pa. Un cop que ha aconseguit acabar totes aquestes tasques, es pot asseure a esmorzar. Això constitueix un plaer. Quan ha acabat de menjar, el te ja està fet; ha d'agafar la tassa amb la dreta, el bastó amb l'esquerra, i mirar d'arribar a la galeria, que és on li agrada de prendre-se'l.

A continuació, mirar el cel és important. Després de tota aquesta activitat, renta el plat i la tassa, amb dolor, aguantant-se malament. Però tot seguit ve la recompensa; poder-se posar horitzontal a sobre el matalàs, que tant se l'estima.

**Cada dia de vuit a nou del matí, TORTURA, amb l'esmorzar de placebo.**

S.O.S. S.O.S. No hi arriba, no es pot moure.

Dolor...dolor... Els pals, un passet, un pas, S.O.S.

Parada, esperar... un pas més, dolor.... i a veure si podrà fer quelcom del que li cal. No se sap.

Esperar... potser s'arribi a desencallar.

En algun moment, se n'anirà el dolor, potser sí, més val pensar que sí. De moment no sembla possible.

S.O.S. Tot plegat el malson de cada dia.

Cal molt de temps, però acaba passant allò increïble, el dolor afluixa i pot anar a fer alguna de les coses que necessita.

Oh que bé! Però, oh que malament !

Quan aquesta escena s'ha de repetir tantes vegades diàriament. L' Andròmina n'està més que farta.

Quin esdevenidor té ?

El dolor és invisible.

Cal explicar-lo?

Es pot entendre ?

Interessa a algú ?

Incomoda.

## **Plaer**

Tot el cos descansa...es relaxa, és conscient, respira,  
sent l'espai, el silenci, algun soroll, un ocell, el rellotge.

Tot és harmonia, no hi ha dolor; és la felicitat.

Quedar-s'hi... entrar en el buit, estar-hi bé.

És el tot... és el res...

Si fos per sempre...

En horitzontal.





## Vacances surrealistes

Al matí, el cotonet em manté allunyada dels rocs i deliciosament acollida. La cigonya que torna de lliurar un nadó, ha agafat un mocador més gran i entra volant per la finestra oberta. Una visita inusual i magnífica, que em deixa gratament astorada. No parla, actua; li endevino les intencions i ella intueix els meus desitjos. Les vacances. Deixa anar el mocador damunt del llit i m'hi puc deslliurar còmodament; cap roc, cap interferència. Quan ella veu que estic correctament instal·lada, agafa com cal el paquet i sortim per la finestra. És un sensació de llibertat i frescor. No s'entreté, puja i puja, és fascinant. Arribem als núvols de nata muntada i busca amb molta cura el més esponjós, em disposa al damunt i s'emporta el llençol,

m'abandona. Quedo a la glòria, és una navegació especial i espacial, acaronadora.

El vent ve a fer-me una visita.

- Hola!!! Benvingut.

Ara és un moviment nou, gronxador, i més ràpid. No s'atura... va creixent. Els núvols estan a punt de fer la seva feina; deixar anar l'aigua cap a la terra. És inevitable i també plaent, acompanyar-la en aquesta caiguda meravellosa. En arribar a baix de tot no hi

ha impacte; el cos es diposita amb delicadesa damunt el terra, s'hi va adaptant i també es va fonent a poc a poc en el bassal. Amb tot el *carinyo* que li tinc, l'abandono, perquè ell ja ha fet el seu camí, ha d'estar molt cansat i ha arribat on calia, la terra d'on va néixer.

Ara és quan comença l'aventura més desconeguda.

## L'esforç

L'Andròmina s'esforça per quasi tot, per aixecar-se de la cadira, per rentar-se la cara -també el cul-, s'esforça per arribar a caminar amb els pals, amunt i avall, amunt i avall, quan es troba una mica més en forma els deixa, ben posats perquè no caiguin; ara toca agafar el bastó, i caminar, caminar, caminar, fins a sentir-se més segura.

Esforçar-se pel que cal fer a casa i també pel que encara es pot fer fora de casa; viure en l'esforç per tot. Ser valenta.

*Mira que bé que ho porta! ...*

Ho veuen així.

L'Andròmina està cansada, ho veu negre.

El dolor és invisible.

Cal explicar-lo?...

Es pot entendre?...

Interessa a algú?...

Més aviat incomoda.





## Plaers desaprofitats

Quan habitualment tot funciona, sembla no tenir importància, és natural, és correcte. Però quan quasi tot és incorrecte i l'Andròmina funciona amb tantes dificultats, també pot trobar satisfaccions gratuïtes, que pel sol fet de ser-ho, no mereixen en general massa atenció.

Aquestes satisfaccions es solen trobar pràcticament sense buscar-les. Es produeix quan es té temps per a badar, tenir els pensaments aparcats, tan sols, estar.

A les vuit del matí asseguda a la galeria, prenent un te, pot veure que es va fent clar i és imminent la sortida del sol, la claror és cada cop més intensa. Mirar amb atenció les cases del davant, és un suspens, perquè de sobte es veu sortir el primer raig i lentament va apareixent el sol sencer, amb tota la seva majestuositat. Ho fa cada dia i se li ignora força aquesta activitat tan magnífica. No té importància, funciona, està assegurat, i no s'aprecia prou la meravella.

Deixar-se endur per aquest succés diari i emocionar-se quan ja l'escalfor t'abraça, és un tros de felicitat que cal aprofitar.

## Observar

Espatarrar-se al sol, sentir-ne l'escalf, no pensar en res. Escoltar els sorolls. També els ocells. Respirar, respirar, l'aire com entra, l'aire com surt; res important a fer. Cap dolor, tot està bé...

Gaudir de tot això.

Del punt on s'asseu a badar, veu tantes finestres, tantes, que no es poden comptar. Per sobre de totes elles un cel obert i completament lluminós, just al davant s'hi veuen tres núvols, ben retallats, tenen forma de llança, però són suaus i estilitzats, molt bonics.

Estan aturats. S'hi troben bé, malgrat semblar immòbils, es desplacen molt lentament, es deixen portar i ja s'acosten tant que l'un atrapa l'altre i en un moment són un de sol ; el més gran encara continua sent independent.

El misteri de tot plegat és que la força que els empeny, els comença a fer cada vegada més petits, semblen destinats a desaparèixer, i és veritat perquè al cap de pocs minuts ja no hi són, ni tan sols han deixat rastre.

Per contrast, pel cantó esquerra, s'hi veu un altre núvol totalment diferent; té la forma d'una bèstia boteruda amb un ull rodó, va amb la boca oberta, té quatre potes, totes al davant i les belluga amb molta energia com si volgués arribar aviat no se sap on. De tant accelerar-se se li va esprimatxant tot el cos i ja no és una bèstia boteruda, si no que es transforma en una mena de peix. Corre tant que de sobte és com si hagués caigut en un precipici, ja no hi és, s'ha fos.





## Les plantes

No tenen paraules però són éssers vius que fan companyia: es mouen, creixen, treuen fulles i flors, són agraïdes, comunicatives i també un dia emmalalteixen i acaben morint.

La relació que té l'Andròmina amb les seves plantes, és molt terapèutica.

## Enginyeria casolana

Té ganes de menjar uns ganyips i se'n va a buscar-les a l'armari. En anar a agafar el pot, fa un moviment maldestre, i ja ho té tot per terra, el pot que era de vidre, trencat, tota la fruita seca escampada, ben bé en una àrea de mig metre. Quina serà doncs la manera factible per ella de recollir-ho sense haver-se d'ajupir? Primer mirar-s'ho tot amb molta calma; ja se li acudirà quelcom, és evident que l'escampall no es pot deixar allà al mig del pas. Cal afinar l'enginy.

El resultat de pensar-ho una bona estona ha estat aquest:

Agafa el bastó, el posa damunt la taula, busca un pinzell ben gros i el lliga ben fort amb *celo* a la punta del bastó. Amb aquesta mena d'escombreta improvisada pot anar empenyent la fruita seca gra per gra i fer-ne una pileta, quan ja els té tots juntets, agafa una cadira, s'hi asseu i els va collint amb els dits i posant en un recipient nou. També cal recollir el pot de vidre trencat; després d'anar fins a la cuina a buscar l'escombra i acabar d'arreglar totes les engrunes i la trinxadissa de vidres, per descomptat asseguda a la cadira; encara li queda anar a la cuina, penjar l'escombra i buidar el que ha quedat a l'arreglador al cossi de les escombraries. Malgrat tot, tot ha estat fet amb força dolor, li queda la satisfacció d'haver-se espremut el cervell i haver sabut resoldre el conflicte.

Allisar el pedregam, remenar els ganivets. Incertesa, dolor. Incomprensió. Incomoditat, hores dures, soledat, hores no tan dures, estones que compensen. Conflicte llarg.



## Tècniques

Asseguda i acompanyada del dolor en tot el cul, reposa de mala manera. Quan ha d'abandonar el seient, fa servir una estratègia perquè el malvat no s'apoderi d'ella encara més. S'ha d'aguantar. Es tracta d'aconseguir posar-se en vertical amb l'ajut dels seus braços i els de la butaca; ja està dreta i el dolor ataca; resistir... a continuació amb les mans a l'alçada de les lumbar, anar corbant l'esquena cap enrere i la pelvis cap endavant, el cap també endarrere, flexionar una mica els genolls, i relaxar, relaxar, relaxar... a mida que el mal afluixa, i quan ja desapareix suficientment, pot començar a posar-se en moviment.

Aquesta descoberta és importantíssima, sense ella ja no podria caminar. Quants cops al dia?

La tècnica necessita molt temps. Els professionals no aporten tècniques, tan sols diuen que el cas és greu.

Aquesta Andròmina és un prodigi ignorat.

Una compensació: la carícia del solet, ara que fa fred. Estar amb el sol, bona companyia. Escoltar el silenci, respirar, respirar, respirar. No fa mal.

## Una parella desgraciada



La senyora Andròmina i el senyor Dolor són parella de fet. Malgrat que ella voldria la separació immediata i ha fet tràmits en diverses entitats, tots li han dit, deu t'empari, i que això no tenia remei.

Ell es un botxí; li fa tan mal com pot; el físic, torturant-li des dels dits dels peus, fins els de les mans, passant per l'esquena, els braços i les cames; també el cul. Quan ell s'instal·la aquí, la senyora té moltes dificultats per a seure i encara que ho fa de totes maneres per a veure si el pot esclafar d'una vegada, no ho aconsegueix; ell té una força poderosa. Com que la senyora Andròmina té algunes estratègies pròpies, quan s'aixeca de la cadira, fa unes contorsions increïbles per treure's el botxí del damunt i poder començar a caminar. Ell moltes vegades la torna a atrapar i se li apodera de les cuixes; és un descarat que té tota la impunitat del món. Per contrast, en el llit és quan la deixa tranquil·la. Quin plaer no tenir-lo a sobre.

Quan la senyora s'ha de llevar, és com si l'altre l'estès esperant. Immediatament se li abraona amb força, i llavors és quan ella ha de posar en pràctica tots els seus coneixements, físics, mentals i espirituals, per fer-lo fora; hi esmerça molt de temps i de vegades ni tan sols ho aconsegueix.

El fet que ella no tingui recolzament de cap institució, és del tot desesperant, de manera que en hores baixes, crida i es permet dir disbarats.

– *Em cago en tot i a veure si es torna a instituir l'infern i el malvat se n'hi pot anar a cremar.*

Ell li torna a tocar el cul i ella es troba sola i desconsolada.

## Què passa?

On és ?

En quin punt es troba ? Encara s'aguanta. De tant en tant es menja una guinda. Rep una ajuda molt apreciable...

Està sola i acompanyada del senyor Dolor...

L'estressa, s'estressa...

Fa sentir incòmode als altres ? Potser sí.

- *Oh et veig molt bé !... diuen.*

I de sobte, una altra guinda...

Inseguretats, mals, activitats perdudes, anar passant.

Una trucada, una xerrada... jeure, jeure més...

A veure si pot, si encara pot.

## Plaers

Respirar... respirar... sentir l'aire que vivifica.

Estirar-se damunt del matalàs i no sentir dolor.

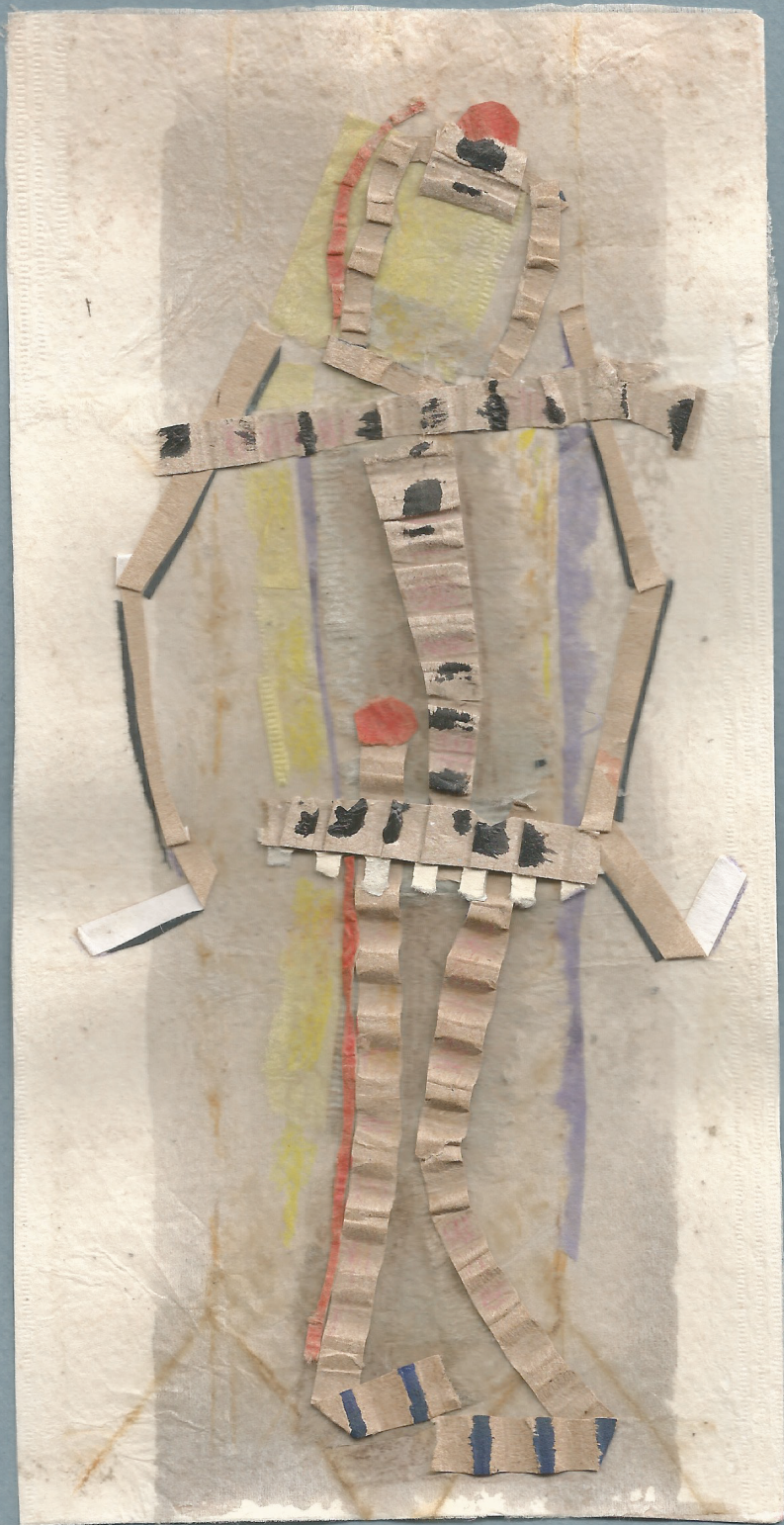
Gaudir-ne... gaudir-ne... aprofitar el moment.

La desaparició del dolor i poder caminar sense tenir-lo enganxat. Estones de comunicació perfectes amb bones companyies. Poder fer-se el dinar i paladejar-lo.

Malgrat la inseguretats, aguantar-se dreta en el plat de la dutxa i sentir com regalima l'aigua per tota l'Andròmina.

El reconeixement i la satisfacció d'haver pogut gaudir de tot plegat. També, assaborir la lentitud a poc a poc, a poc a poc... fer atenció a la lentitud... resulta ser un plaer.





## Epíleg

El dolor. El dolor crònic. La invisibilitat. Fer bona cara quan ho engegaries tot i a tothom a rodar. Acceptar que som vulnerables. Aprendre a acceptar l'ajut dels altres. Saber demanar suport. Fer recerca pel teu compte d'analgèsics al mercat i fora del mercat. Entendre que has de conviure amb aquesta nosa que és el dolor. Desesperar-te i tornar a la calma. Cridar, xisclar, engegar a la merda als amics, als coneguts, als saludats, a metges i infermeres o a l'assistent social, al botiguer també, perquè no entenen que el maleït dolor no té color, ni olor només és un enemic invisible que et corca per dins i et torna agre. Demanar disculpes per haver estat brusc –sabent que tens raó– per no perdre amistats, assistència o serveis. Caure. Soledat. Decisions vitals extremes: *no puc viure més a casa*. Buidar la casa sense ser-hi. Saber que no hi tornaràs mai més. Acceptar de nou que aquesta és la teva darrera etapa de vida. Prendre les decisions correctes. No perdre el seny. No perdre la raó, ni les raons. Sostenir-te en les crosses i les amigues. Plorar. Callar. Reflexionar. Decidir. Esperança temporal. Consciència que som temps i que el temps ens l'inventem nosaltres. Dolor. Crònic, que vol dir *per sempre més a la teva vida*. Visites. Maltracte institucional, institucionalitzat. Defensa davant els intents de infantilització per vulnerabilitat i edat excessiva pels cànons d'un món embogit que t'aparta, et tanca i t'oblida abans que no hagi desaparegut. Digestió.

Digerir emocions contradictòries, ganes de viure i de morir-se fins i tot de matar-se. La vida s'imposa. Preguntes. Dubtes. Mans i veus inesperades. Silencis de la gent que té por de la teva por, del teu dolor que els fa de mirall i que no saben com dir-t'ho, o com no dir-t'ho o compartir-ho. Acceptar de nou aquests silencis, entendre'ls sense tenir clar si perdonar-los. Crear. Crear encara es pot, creem. Parlem. La paraula que sana sense curar el dolor, que l'apaivaga. El color. El retall. Els pinzells. Conjures pel dolor amb les imatges fetes de paraules i de trossos trencats de paper, de caixes buides de medicaments, de bosses de te buides i tractades amb tintes, de diaris vells plens de notícies passades de moda. Riure. Riure's de tot, del mort i del qui el vetlla. Jugar a cartes com si no hi hagués demà. El dolor no pot guanyar la partida, l'analgèsia ajuda i la capacitat de crear i compartir també. Compartir pensaments. Emocions. Certeses i encara projectes.

L'Anna en tots els anys que ens coneixem m'ha anat explicant i explicant-se més o menys com descriu. L'Anna ens té al seu costat per acompanyar-la, perquè ella ens ha acompanyat i ens ha ensenyat a acompanyar a molta gent que vivia en situacions de vulnerabilitat extrema, malalts de VIH/sida, malalts mentals, usuaris de drogues, interns de presons. L'Anna ens va ensenyar, fent. L'Anna ens mostra encara com ser i estar en un món injust, inhòspit amb els vells a partir que en tens cinquanta, i que quan passes dels vuitanta no trobem el qualificatiu al diccionari.

L'Anna,-amb aquest PEDREGAM- ens dóna de nou eines per fer la catarsi necessària que tot ésser humà necessita per seguir vivint i creient en la vida, però també per a reflexionar quina mena de vida volem i fins a on i com la volem. L'Anna no fa trampes. Li ho vull agrair. T'estimo, Anna.

**Judith Cobeña i Guàrdia**

## Agraïments

Aquest llibre que teniu a les mans ha estat possible per l'ajut de moltíssimes persones anònimes que hi ha cregut abans de veure'l i ens han donat diners per fer-lo realitat.

Volem agrair especialment el suport de:

- Doctor Jordi Folch Ibáñez
- Josep Vicenç Marin per crear el web per fer la campanya de crowdfunding i ser-hi sempre sense fer-se notar.  
<https://sites.google.com/view/anna-font-pedregam/inici>
- Unió de pacients per la regulació del cànnabis <https://www.uniodepacients.org/>
- Marta Carreras de Marcs i Quadres Carreras <https://www.marcscarreras.com/>
- Edicions Tremendes <https://www.edicionstremendes.com/>

Compartiu-lo amb la vostra gent, porteu-lo al vostre CAP, a l'hospital de referència, a les unitats de dolor, a l'associació del barri. L'hem editat per fer consciència i donar eines davant d'una realitat dura de viure que cal poder millorar amb la implicació de tothom. Gràcies.





