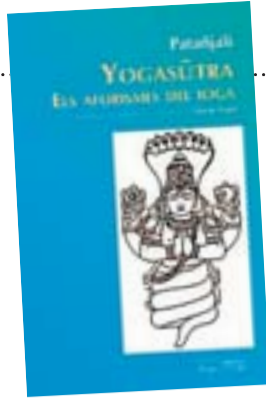


## ESTILS



## Un camí de consciència

*Yogasutra. Els aforismes del ioga* (Pagès Editors), amb introducció, traducció i edició d'Oscar Pujol, és el text fundacional d'una de les sis escoles canòniques de la filosofia índia i l'obra fonamental per entendre aquesta antiga forma de pensament, que avui ha derivat en una

disciplina física practicada arreu del món. Un text universal, compost d'aforismes i traduït per primer cop al català, que va més enllà dels pressupòsits culturals i religiosos de l'Índia i que ofereix una anàlisi exhaustiva de la ment i de la seva relació amb el cos.



*Hugo Horiot,  
actor francès  
que va patir autisme*

HUGO HORIOT

# Les malalties mentals surten a escena

Dos actors expliquen com el teatre els va ajudar a controlar els trastorns que patien des de petits

DÍDAC P. LAGARRIGA  
BARCELONA

**A**fortunadament, cada vegada es parla més de malalties mentals, fet que contribueix a trencar tòpics i normalitzar les vides de qui les pateix. El teatre i altres disciplines artístiques tenen un fort potencial terapèutic i comença a ser freqüent que s'inclouguin en els tractaments. El que ja no és tan habitual és que actors professionals confessin que han patit una malaltia mental que han aconseguit controlar, en gran part, gràcies a les arts escèniques. Dos llibres autobiogràfics, el de l'actor i director francès Hugo Horiot –sobre l'autisme– i el de l'actor espanyol Damián Alcolea –sobre el trastorn obsessiu compulsiu (TOC)– ens parlen d'aquest vincle.

### Tornar a la panxa

“El teatre fa que reneixi el desig en mi, que ja no desitjava res. Per fi un lloc on em sento bé. Hi trobo una exigència acompanyada pel bon humor. El meu regne reduït a cendres pot així reconstruir-se i dansar amb els altres”, escriu Horiot a *El empe-*

*rador, soy yo. Una infancia en el autismo* (Editorial Kairós). Nascut l'any 1982 a Dijon, i fill de l'escriptora Françoise Lefèvre, aquest actor i director –afectat durant la infància pel trastorn d'Asperger– recull un testimoni dur i profund dels seus pensaments i vivències de petit i adolescent, amb un objectiu principal: “La meua missió és tornar a la panxa de la mare. És la regla que m'he fixat i la seguiré fins al final. És important no parlar. Si parlo, creixeré. Si parlo, puc donar indicis. Si parlo, puc trair-me. Res de riscos inútils. He de mantenir el control de la situació. Aquest pla ha de continuar en secret. Ni tan sols la mare ho ha de saber perquè no sé si hi estarà d'acord”. Una guerra, per tant, contra ell mateix i contra el món que el porta no només a no voler parlar, sinó també a no mastegar ni defecar, fins al punt de patir una intervenció urgent per oclusió. Uns camps de batalla despistats (la llar d'infants, l'escola i després l'institut, sumats als hospitals i les consultes dels terapeutes) només contrarestats per la pau de la llar i l'amor incondicional de la mare, que ja l'any 1990 li va dedicar el llibre *Le petit prince cannibale*. Un text que va tenir molt de res-

## Acceptar la pròpia ombra

*El efecto de la sombra* és un documental de Debbie Ford sobre el procés de reconciliar-nos amb la nostra ombra per integrar-ne els aspectes negatius, com les inseguretats o la ràbia, i veure'ls com a mestres que ens ajuden a acceptar-nos en plenitud. Es pot veure subtitulat a <https://youtu.be/RKbejquUDvw>



## La cita de la setmana

*“Aprenc a desaprendre, ara que puc recuperar els silencis de quan, infant, fantasiejava”*  
Pep Cortès

*Damián Alcolea,  
actor espanyol  
que va patir TOC*



### CONSCIÈNCIA D'ARA

Dijous tornem i parlarem de:

**Misticisme: instruccions d'ús**

DAMIÁN ALCOLEA

sò, tot i les crítiques. “En aquella època, però també avui dia, es deia que de l'autisme no se'n surt mai –diu Françoise Lefèvre–. Després d'aquelles sessions a l'hospital en què sentia que queia tota la deshonra sobre meu, com a mare, vaig decidir deixar-ho tot, mantenir vives les meves forces per treure'ns d'allà. No cedir-los res, no deixar-me aspirar per aquell forat negre”. D'aquesta manera, va decidir crear camins per acostar-se al seu fill, envoltat de patiment i estranyesa, incapaç de comunicar-se. Necessitava inventar un altre llenguatge, entrar en el món del petit. “Per instint –continua Lefèvre– vaig aplicar una educació i estimulació intensiva, sense saber que existia en altres països”, incloent-lo en la vida normal, allunyada de guetos i d'estigmes en una societat en què continua la polèmica sobre l'autisme. “Partidaris de la psicoanàlisi i dels mètodes educatius s'enfronten. Se segueix sense fer un diagnòstic precoç. Se segueix afartant els nens autistes de neuroleptics. Se segueix tancant-los, sense trobar cap sortida”, es lamenta aquesta mare, que al mateix temps confessa: “En llegir el llibre del meu fill he pensat en l'alegria de ser la se-

va mare. Al seu costat vaig aprendre la paciència, la resistència, la tolerància, la insolència”.

Quan Hugo Horiot descobreix el teatre a l'institut, tot canvia. La cara, per fi, s'il·lumina. La mare ho percep de seguida i el matricula a la classe d'art dramàtic del conservatori regional. Tot i que és massa petit per fer-ho de manera oficial, l'acullen de bon grat. Poc després, deixa definitivament l'institut per endinsar-se en la carrera professional d'art dramàtic. “Un paper és un llenguatge, la posada en escena és un llenguatge. Llenguatge d'imatges, de sons i de signes. Aprendre a llegir les pròpies sensacions, a representar i a ser representat. Acceptar fer-ho amb l'altre, compartir-ho. Representació de les paraules, representació dels cossos, representació de les màscares. Compte: una màscara pot amagar-ne una altra. I això ho fa divertit”.

### Les pors i la màscara

Damián Alcolea també és un jove actor professional que ha decidit trencar l'estigma que envolten les malalties mentals i explicar el seu testimoni en conferències i amb la novel·la autobiogràfica *Tocados*

(Plataforma Editorial). Afectat pel TOC des de petit, Alcolea es rentava les mans amb lleixiu fins a fer-les sagnar als 11 anys, a l'institut traspasava el paper de tant repassar el que acabava d'escriure i als 18 li era impossible parlar amb algú sense repetir les seves pròpies paraules i caminava pel carrer evitant trepitjar les línies del paviment. No obstant això, va aprendre a desafiar les pors que produeix aquest trastorn pujant a l'escenari: “Des del primer moment em vaig sentir com a casa. Va ser sobre un escenari on em vaig adonar que si volia superar la meva por havia de deixar de resistir-m'hi, on vaig aprendre que havia de traspasar la meva por i que, per fer-ho, primer l'havia d'acceptar. En contra del que pensem, acceptar la nostra por ens allibera i ens fa sentir poderosos”. Alcolea, com Horiot, com tants altres, va patir un estigma social gens sa i mentalment poc equilibrat que, malgrat això, té la capacitat de marginar i rebutjar sota la cuirassa de la “majoria” i la “normalitat”. El teatre, pel seu joc paradoxal de representar algú altre i exposar-se un mateix, de trencar màscares per acceptar portar-ne, els ha alliberat. —

## La meravellosa simplicitat d'habitar la vida

### Opinió

DOLORS MARTORELL  
GUIONISTA I REALITZADORA

**E**l verí de l'existència es clava en nosaltres quan obrim els ulls al món. Contagiats de vida, l'única possibilitat de l'ésser humà, a partir d'aquest moment, és viure.

Ni científics ni savis han trobat una cura a aquesta estranya malaltia. Els primers perquè estan malalts, com tots els altres nascuts al món, els segons perquè no necessiten cap antídot, ja que asseguren que estan guarits. Què ens queda a la resta d'éssers humans que ens sabem malalts de vida, però que no volem, simplement, sobreviure? A aquells que no deixem que la por, un dels símptomes més devastadors d'aquesta misteriosa malaltia, ens confongui quan ens assegura que el batec del cor és simplement un soroll.

**Gestos senzills  
Aixequem la mirada per veure la simplicitat d'habitar la vida. Riguem en riure i besem en besar. Ancorem el nostre cor en els gestos senzills perquè la por, encara que ens sacsegi, no ens en pugui arrencar**

Al meu entendre, l'única cosa que ens queda és la vida. La vida en majúscules. Conscients de la força de l'existència, per què no la utilitzem a favor nostre? Si l'existència ens empeny a menjar, mengem! Si l'existència ens empeny a dormir, dormim! Si l'existència ens empeny a defecar, defecuem! Visquem amb plenitud la *malaltia* de la vida, com si ens hi anés la vida... Perquè ens hi va. És a dir, no ens limitem a córrer d'un costat a l'altre capcots, mirant a terra, intentant escapar de la nostra destinació. No ens limitem a sobreviure.

Aixequem la mirada per veure la meravellosa simplicitat d'habitar la vida. Riguem en riure i besem en besar. Ancorem el nostre cor en els gestos senzills perquè la por, encara que ens sacsegi, no ens en pugui arrencar. Arrelats en les petites grandeses de la vida, potser un dia podrem guarir-nos, o no, però almenys podrem dir que hem estat valents. —