

arran d'una malaltia de la meua mare que em portava a venir-hi regularment. La millor manera d'ordenar aquests fets, els records dels anys passats i els neguits del present era un dietari.

I això és tot?

No, el llibre també és un recull, entre altres coses, de les meues lectures entre el 2018 i el juliol del 2020 (*Guerra i Pau*, les obres completes de Shakespeare, *Camí de sirga...*). Alhora, se'l podria considerar un dietari de dietaris, perquè en ressegueix tres: *L'incert alberg* de Josep Igual, *Les hores guanyades* de Raimon i, és clar, el clàssic *El quadern gris* de Josep Pla. Aprofito ara per retre el merescut homenatge que els ebrencs li devem a Igual, traspasat recentment.

Què ha sigut el més difícil d'ordenar els records?

La gestació del llibre ha estat un xic rocambolesca. En vaig presentar una primera versió, que durava només un any, a un premi literari, que no vaig guanyar. Aleshores li vaig demanar a l'amiga Teresa Tort, autora de *100 paraules ebrencs*, un contacte amb l'editorial Cossetània, per tornar a provar sort. El novembre de 2010 els vaig enviar aquell text primigeni. Però no em van dir res fins al març de l'any següent, ja en plena pandèmia. Em proposaven participar en un micromecenatge de Quorum Llibres. Vaig acceptar encantat. Però jo volia que el text definitiu coincidís amb el final del 'Gran tancament'. Això implicava allargar el text original, escapçar-ne bona part, redactar noves entrades... Potser el més complicat ha estat aquesta tasca de reordenar tot el material, tant l'antic com el nou.

Els cicles d'eufòria i els de tristot conviuen en aquesta síndrome. Quins són més difícils de superar?

He après que les malalties mentals i també la bipolaritat tenen característiques molt diverses. Hi posem etiquetes, però cada cas és un món. Passa això, també, amb els bipolars. N'hi ha en què els cicles més poderosos són els depressius, mentre que en altres casos el que és més manifest és la 'mania' (així s'anomena, tècnicament la fase d'eufòria). En el meu cas el més feixuc i difícil de suportar ha estat la depressió.

Per què?

En el meu cas l'eufòria es concreta en un grau excessiu de xerrameca i una munió d'idees que t'envaeixen el cap. És molest per als que conviuen amb tu, però personalment és un estat molt creatiu. Ho dic al llibre: *De vegades li havia reconegut a en Heinrich (el meu psicòleg): si em curés del tot, potser fins i tot l'enyoraria (l'estat d'eufòria)*. Contràriament la depressió em produïa, com he

La fitxa

Dietari ebrenc d'un bipolar

Albert Fabà

Títol: Dietari ebrenc d'un bipolar

Autora: Albert Fabà

Editorial: Quorum Llibres

Pàgines: 136



«Les malalties mentals i també la bipolaritat tenen característiques molt diverses. Hi posem etiquetes, però cada cas és un món»

«L'eufòria es concreta en un grau excessiu de xerrameca i una munió d'idees que t'envaeixen el cap. És molest per als que conviuen amb tu»

«Vull aportar un granet de sorra per difondre la idea que les malalties mentals s'han de considerar com qualsevol altra malaltia»

apuntat, un greu desistiment de les ganes de viure i altres símptomes de caràcter físic: afonia, cansament, dificultats de concentració. El contrast, com veus, no té color.

Creu que el llibre ajudarà a combatre els estigmes al voltant de les malalties de salut mental?

Bé, el dietari té una tirada força limitada. Per tant el seu impacte no podrà ser molt gran, és clar. Però el meu objectiu, en part, sí que és aquest. Aportar un granet de sorra per difondre la idea que les malalties mentals s'han de considerar com qualsevol altra malaltia. Que es poden tractar i si segueixes el tractament correcte, pots portar una vida força 'normal'.

En el dietari també fa un repàs dels paisatges ebrencs. Quina sensació li provoquen?

Bé, n'he volgut destacar la seva diversitat: les planes inacabables, els horitzons llunyans, els pobles allargassats, els paisatges deltaics, posem per cas. O els tarongerars i les hortes que voregen el riu. I les barrancades pregones de les aspres contrades del Port. O l'estesa d'oliveres a les planes situades entre la vall de l'Ebre i els primers contraforts calcaris. O la serenor paisatgística de les terres planes. Tot plegat són paisatges que m'evoquen sentiments i records, de vegades somorts, però sempre intensos. Són casa meua!

Es retroba amb la seva identitat ebrenc.

Vull destacar els meus dies juvenils. Eren els anys setanta. Vàrem tenir una intensa activitat cultural. Amb Juli Loras i el nostre professor a l'institut Manolo Pérez Bonfill (el dietari recull l'impacte emocional que em produí la notícia de la seva mort) vam escriure aquella obra contra el transvasament de l'Ebre que es deia *H2O = \$* i que vam representar a diversos pobles. Recordo que la vam estrenar, al Casal Tortosí, el dia que van legalitzar el PCE, a Setmana Santa del 1977. Com diu la penúltima cançó de Raimon, *Passen els anys i nosaltres amb ells*.

Precisament, al llibre hi apareix molt Raimon. Per què?

Raimon ha estat molt important per a mi. Amb catorze anys ja l'escoltava, als recitals que es feien al local dels Cantaires, allà a la Simpàtica. M'hi portava mon pare, que formava part del Macla 65, aquest grup d'artistes i intel·lectuals, vinculats al PSUC, que va dinamitzar la vida cultural tortosina d'aquell moment. Des d'aleshores que m'aprenc les seves cançons i les canto, així a pèl, arreu. Per cert, a l'estiu tinc previst de complir un dels desitjos de la meua vida. Fer un recital de cançons del cantant de Xàtiva, amb piano i guitarra inclosos. Vint-i-sis cançons!

El final del dietari coincideix amb els mesos de pandèmia. Com va viure la reclusió?

Jo hi vaig entrar en un dels meus estats d'eufòria. Per això, a banda de seguir escrivint el dietari em vaig buscar feina afegida. Li vaig proposar al meu amic Juli Loras (que és biòleg) d'escriure un altre llibre, en aquest cas de divulgació científica, al voltant de les quatre grans disciplines: matemàtiques, física, química i biologia. Estava en plena eufòria! També havia de complir amb les feines domèstiques que em pertocaven (plats i roba, bàsicament) i pujar i baixar escales, per allò de fer exercici. Tant d'enrenou havia de desembocar inevitablement en un lent traspàs cap a la tristot... Tanmateix, el resultat fou positiu. Dos llibres, uns quants articles d'opinió i unes comes ben musculades...