

Ivette Nadal: «L'anorèxia et deixa sense ànima»

La cantant ha entès que no li cal estar a punt de trencar-se per pujar en un escenari

Ivette Nadal (Granollers, 1988) ha lluitat contra l'anorèxia. Encara hi lluita, tot i que se n'està recuperant. Si té un principi clar, aquest és la coherència. Per això a «Tornar a mare» parla del que viu: obrint-se de bat a bat, per ensenyar la duresa i la impotència. Però també el que l'ha ajudat a sortir-se'n: l'esperança. Per començar de nou, amb el seu fill. Per deixar de ser fràgil i estimar-se. Per tornar a ser ella.



Foto: Adrià Costa

Has d'arribar al límit per dir prou?

Sí. Un dia, quan feia el trajecte del Clot a Urquinaona, al vidre del mirall del metro, em vaig mirar i em vaig veure a mi de petita. Vaig pensar: hòstia, què estic fent amb la meua vida? He de tornar a aquella Ivette sana. Perquè tot estava decaient molt. A partir d'aquell moment vaig decidir cuidar-me, posar-me en mans d'especialistes i deixar-me aconsellar per la gent que hi entén.

Recordes com va començar aquesta lluita?

Conscientment, no, no ho recordo.

El teu cap ho ha esborrat?

Sí, perquè en el procés de la malaltia passes per un trastorn que es diu alexitímia, en què deixes de sentir i de pensar: no tens fred, no tens calor, no estimes, no saps què vols.

Llavors deixes de ser tu.

Ets com una pedra i et tornes molt egoista.

Se't veu una persona massa sensible per convertir-se en una pedra.

Per mi el més difícil del trastorn no ha estat trobar-me malament físicament, ha sigut desconnectar cerebralment i sentimentalment. Aquest és un dels símptomes de la malaltia: hi ha una desconexió per falta de nutrients. Això dura mesos, perquè fins que no comences a recuperar tots els nutrients que el teu cos ha perdut, estàs consumit.

La lluita deu començar en l'acceptació. T'ha estat difícil?

És difícil posar-hi nom. És a dir, tot i que sabia que alguna cosa no anava bé, perquè no estava menjant, no era conscient que patia anorèxia. En el moment en què et diuen això es diu així, costa bastant acceptar-ho. A més, està vista com una malaltia molt superficial. Sóc una persona molt sentimental i em fotia molta ràbia. Pensava: jo no vull tenir això tan banal. Hi ha molts tipus de malaltia i, en el meu cas, hi ha la part superficial, que hi és, però també hi ha una part d'identitat. De confondre la teva identitat amb una identitat que és malaltissa.

En el teu cas, hi veus alguna causa concreta?

Ve d'una mala gestió dels sentiments. De joveneta em van passar una sèrie de coses i en lloc d'afrontar-les plorant, vaig substituir el fet de mostrar-me dèbil pel de no menjar. Quan no menjava, era com si desconnectés. És un recurs que he utilitzat per protegir-me.

A la cançó titulada *Un plat de macarrons* <https://www.youtube.com/watch?v=aeZycheUHUU>, demanes que no arribi la fi del món.

És una personificació de la malaltia. Jo no vull la fi del món per un plat de macarrons. A la vida hi ha moltes més coses.

Tot i que les lletres són dures, sembla que amb la música ressuscitin.

Vaig pensar que si la temàtica s'acompanyava de músiques molt tristes i introspectives, aquest disc seria per flagel·lar-se i això la gent no ho vol. Volia que la lletra fos impactant però que la música donés un aire d'energia i una voluntat de sortir-se'n.

Quins creus que són els factors de risc més perillosos de l'anorèxia?

Depèn de la persona. Estic en un centre i coincideixo amb gent que té des de catorze fins a cinquanta anys, i sí que tenim molts punts en comú, però cadascú viu la malaltia a la seva manera. Però, per exemple, ara estic en un pes baix i a vegades vaig a botigues normals, no d'adolescents, i la talla petita no m'hi cap. Llavors, qui s'ha de posar aquesta talla?

Què denunciaries?

En el moment de la malaltia vaig passar per etapes més obsessives en què el tipus de roba que

portava m'influïa molt. Mira, que un any et compris uns pantalons, l'any següent et compris els mateixos, de la mateixa talla, però la talla ara sigui més petita, això t'afecta. I de cara a la societat no ens ajuda gens.

Ensenyar el dolor és una forma de curar-lo?

Aquest disc l'he fet molt per a mi, perquè l'anorèxia et deixa sense ànima. Perds la personalitat. Fer cançons em feia tornar a estar en pau amb mi mateixa. És un disc molt terapèutic, perquè encara no tinc l'alta, no estic curada. Però volia animar-me, dir-me que val la pena tornar a cantar. Tornar a viure. I si al mateix temps podia ajudar algú que passés aquest o un altre trastorn mental, per a mi seria un regal.

La música també salva.

La música tant en els moments altos com en els baixos acompanya i et pot ajudar molt.

Què fas quan el teu món es trenca?

És difícil la pregunta. El meu món s'ha trencat moltes vegades, fins i tot per desamors. En aquest cas concret he necessitat molta humilitat, deixar-me ajudar i aconsellar. Veure que el meu cap no raona bé, que, tot el que he fet fins al dia d'avui ideològicament no estava ben pensat. Crec que la meva malaltia és un error ideològic, perquè vaig crear un personatge per pujar a l'escenari que tenia una estètica determinada: molt prima, demacrada, fràgil i això, en el fons, era molt insà. En aquell moment no era conscient que estava potenciant aquesta imatge. Ara, els professionals m'han dit: tu no necessites tenir un cos a punt de trencar-se per pujar a l'escenari. Les teves cançons poden arribar igual, tinguis l'estètica que tinguis.

La fragilitat t'ensenya a ser fort?

Sí, però també és una llosa. La fragilitat és poc constructiva. Sóc una persona molt sensible que m'afecten massa les coses i això ho visc com un defecte. Tot i que abans ho veia com una virtut, eh? Pensava: ostres, quina sort tinc de ser tan sensible i de poder fer cançons! En canvi ara la fragilitat la trobo una mica de covard. S'ha de tenir l'autoestima reforçada. La fragilitat no m'interessa ni en mi ni en altres artistes. Normalment els artistes que he valorat són gent que tenen unes vides turbulentes, impressionants. Ara estic enfadada amb totes les persones que he admirat i tenen aquestes condicions de fragilitat, de mala vida, de drogues, de dur els sentiments als extrems. Perquè no és sa. Hi ha qui és fort i, mira, va aguantant i té una vida més o menys saludable. Però els que no som tan forts petem.

Però també ets molt valenta, tens un fill. Quants anys té?

Sis.

Amb quants anys el vas tenir?

Amb vint-i-un.

Déu n'hi do. No tothom s'atreveix a tenir un fill, ara, en aquesta edat!

Sóc molt tossuda i no m'agrada fer les coses quan toquen, sinó quan vull. Tot i això, sóc molt racional, eh? No és que sigui una boja que ara vol tenir un fill i el té. Llavors, pel que fa a l'economia i l'estabilitat, hi havia les condicions favorables. El vaig poder tenir perquè en aquell moment ens venia de gust a tots dos i ho podíem fer. Però sí que en els temps en què vivim ara, que la gent estudia fins als trenta-cinc anys, és diferent. Em van dir: sí que ets clàssica de tenir un fill tan jove i, és el contrari, és anar contra corrent.

Convius amb dues lluites: la de vèncer la malaltia i la de pujar el teu fill.

En el centre on m'estic recuperant, sobretot hi ha noies adolescents. En aquesta edat normalment estàs molt perdut i no tens motivacions. Però tinc la sort que tinc un motiu de vida: el meu fill. He d'estar bé, he d'estar sencera, he d'estar per ell. He de donar-li confiança. A part de posar-me en mans de metges, el que m'ha salvat de la malaltia és tenir el meu fill.

En algun moment has volgut tornar al ventre de la teva mare?

M'agradaria tornar a néixer. Tornar a començar.

Per canviar què?

Gairebé tot. Mira que sempre que em preguntaven si canviaria alguna cosa de la meua vida, els responia que no. Però quan estàs al punt del precipici, voldries tornar a començar i fer-ho tot diferent. No vull estimar tant les coses. No vull dependre tant de les emocions. M'estimaria més. Em protegiria més.

És com si t'haguessin traït les emocions.

De joveneta em vaig fer una cuirassa i deixava de menjar per no expressar que era una nena fràgil. No plorava mai.

I ara?

Ara amb les teràpies que fem, cada dia ploro. De petita, era molt madura i tenia la consciència que tu no pots ser dèbil, no pots plorar. Has de ser forta. A una nena no se li ha d'imposar aquest valor tan rígid. I sí que m'agradaria tornar a néixer per gaudir més de les coses. Per viure millor. Per donar-me plaers que no me n'he donat.

També pots tornar a néixer ara.

L'any passat, quan vaig fer vint-i-set anys, vaig dir que en feia vint-i-sis més un. Perquè és un any de vida nou.

Necessites tenir la teva mare a prop?

Amb la malaltia es deterioren molt les relacions que tens, perquè és una malaltia molt egoista i no t'adones gaire de la gent que tens al voltant. Que en el fons volen el teu bé. La relació que tens amb la família es fa malbé. Ara que estic millor, puc tornar a tenir una bona relació amb la meua mare. Però sí que després d'una situació límit, necessites que t'abracin.

Deus valorar molt aquesta abraçada.

I tant! Per favor. Perquè quan vius una situació límit, t'espantes. Dius: ajudeu-me, no em deixeu sola amb això.

De què et salva la coherència?

Sóc molt emocional, però tinc una part racional molt bèstia, que em ve del meu pare. Tot el dia es barallen les dues parts. Crec que és una sort que tingui aquesta part racional, perquè si no hauria fet molta més mala vida. Aquesta sensació de tenir por, de tenir pànic, en el fons m'ha anat bé per prevenir.

La por ens serveix d'avís.

Exacte. Crec que la por és positiva.

Vas fer un Verkami, però vas dir que si no arribaves a la quantitat, deixaries el projecte. Intentes no forçar les coses?

El que passa és que no tinc el suport de les discogràfiques. A mi ningú em demana que faci un disc. El faig perquè vull. Vaig fer el Verkami perquè fos el públic qui em fes de discogràfica. Si realment la gent no vol tenir el disc, és que no són necessàries les cançons. No vull lluitar, ni tirar-me pedres a mi mateixa. Tinc molt clar que després del que m'ha passat no me la vull tornar a fotre amb res, perquè no estic prou forta. Si hi arribem perfecte, i si no ja ho provaré d'aquí a uns anys.

Ets més d'escoltar que de parlar?

Sí, em costa bastant parlar. Sóc més d'escriure que de parlar, perquè sóc molt tímida. M'agrada més escoltar per aprendre.

Què és per a tu un bon mestre? (<http://www.ivettenadal.com/disc-mestres-amics.html>)

Tinc la sensació que si la vida personal d'un poeta no m'agrada, l'obra tampoc. Però això no ens hauria de condicionar. M'interessa molt que la gent sigui bona persona. Si l'obra és molt bona, però en el fons aquell poeta no és sincer, ni humil, ni respecta la gent, no m'interessa. Per molt que sigui un geni. M'ha passat amb mestres que he tingut i que he idealitzat, però després, arran de tenir experiències, m'he adonat d'això i aquella obra, per mi, ha perdut consistència. Molt bé el que dius, com ho dius, el teu vocabulari, la teva rima, però no això no és coherent amb la persona.

Per què no cremaries mai una cançó d'amor? (<https://www.youtube.com/watch?v=BE0Zfa2W-kg>) ?

Per fer aquests versos em vaig inspirar en un poema del Joan Margarit. Avui en dia més aviat seria no esborrar un correu electrònic! En el disc hi havia la intenció de tornar al que és naïf, als sentiments purs. Hi ha amors adolescents que són molt sans. Els primers amors no els oblidés mai, encara que no arribin gaire lluny. Potser només són quatre petons, però és el sentiment que hi ha darrere. Les persones que trobes pel camí et fan ser com ets, per tant és una manera de demanar que no esborrem el passat que és saludable.

T'atreu la puresa, l'autenticitat?

Actualment molt, anys enrere no tant. Però ara necessito trobar ànima. Estic molt al dia de la música que està de moda, però si no té ànima, no m'interessa gens. La música per entretenir o per ballar ha de ser-hi però, hòstia, la música i la lletra han d'aportar. Han de ser úniques.

Què t'espanta?

M'espanta haver somiat coses que no puguin ser realitzades. Vaig treure el primer disc quan tenia disset anys i vaig triar una opció de vida. Sense suport discogràfic. L'únic suport que tenia en aquella edat eren els meus pares, que m'ajudaven a finançar-ho. No tinc gaires pretensions, però m'espanta haver triat un camí equivocat.

Però si sents que és aquest el camí, llavors no t'equivocaràs.

Però si el vols com una forma de viure i de poder-te mantenir mínimament, llavors sí que em fa por haver-me equivocat. Potser hauria d'haver triat la música com un entreteniment i no tant com una forma de viure.

El disc s'acaba amb la veu del teu fill demanant-te que tornis. Tornaràs aviat?

Em falta la part final per acabar-me de curar. El títol del disc me'l va donar ell. Quan estava molt malament, un dia el meu fill estava al meu costat i em va dir: quan tornaràs? Vaig pensar: hòstia, siestic al teu costat! Però ell veia que estava absent. Aquest havia de ser el títol: tornar com a mare i tornar a mare, per tornar a néixer. Vaig pensar que seria un regal que vingués a cantar, acabant la cançó ell. Ell havia de cantar: torna, torna. Però va cantar: torna ara, mare.

En què no vols deixar de creure mai?

En les bones persones. En l'amor sa. En els bons consells.



Foto: Adrià Costa

V?deo: <https://www.youtube.com/watch?v=3ZIJVj4MkSQ>