



MEMORIA  
SILENCIADA

*A la meva segona mare,  
qui va fer que les meves flors florissin.*

# Index

1. Abstract .....	Pàg. 5
2. Introducció .....	Pàg. 6
3. Metodologia .....	Pàg. 7-8
4. Teoria i part pràctica .....	Pàg. 8-10
5. Investigació de l'alzheimer.....	Pàg. 11-13
5.1. Què és l'alzheimer?.....	Pàg. 11
5.2. Què el caracteritza? .....	Pàg. 11
5.3. Qui es veu afectat?.....	Pàg. 11
5.4. Quins són els símptomes? .....	Pàg. 11
5.5. Què es considera normal al fer-nos grans? .....	Pàg. 12
5.6. Quines en són les causes?.....	Pàg. 12
5.7. Com podem evitar patir la malaltia?.....	Pàg. 12
5.8. Els estadis de l'Alzheimer .....	Pàg. 12
5.9. Etapa lleu.....	Pàg. 12
5.10. Etapa moderada.....	Pàg. 12-13
5.11. Etapa més greu.....	Pàg. 13
6. Entrevistes a familiars i professionals mèdics.....	Pàg. 13-15
6.1. Què busco amb elles?.....	Pàg. 13
6.2. Entrevista a la neta d'un pacient amb alzheimer.....	Pàg. 13
6.3. Entrevista a la filla d'un pacient amb alzheimer.....	Pàg. 13-14
6.4. Entrevista a la psicòloga del centre Blau Almeda.....	Pàg. 14
6.5. Entrevista a la responsable d'auxiliars.....	Pàg. 14
6.6. Entrevista a la cuidadora d'una residència.....	Pàg. 14-15
6.7. Conclusions.....	Pàg. 15
7. Reportatge Bicicleta, Cullera, Poma.....	Pàg. 16-17
7.1. Fundació Pasqual Maragall.....	Pàg. 16
7.2. Què busquen?.....	Pàg. 16
7.3. Consell per cuidar algú amb alzheimer.....	Pàg. 16
7.4. De què tracta el reportatge de Bicicleta, Cullera, Poma?.....	Pàg. 16-17
7.5. Què he après?.....	Pàg. 17
8. Investigació de l'espai de la novel·la.....	Pàg. 17-21
8.1. Canadà.....	Pàg. 17-18
8.2. Altres àrees claus.....	Pàg. 18
8.3. Hoquei.....	Pàg. 18-19
8.4. Natació.....	Pàg. 19-20
8.5. Sanitat.....	Pàg. 20
8.6. Com funcionen.....	Pàg. 20
8.7. Altres opcions.....	Pàg. 20
8.8. Com s'hi accedeix?.....	Pàg. 21
8.9. Educació.....	Pàg. 21
9. Art com a teràpia.....	Pàg. 21-23
9.1. Què és?.....	Pàg. 21
9.2. Espanya.....	Pàg. 21
9.3. Artistes que han fet servir l'art com a teràpia.....	Pàg. 21-23
9.4.1 Les meves cartes (part pràctica).....	Pàg. 23
9.4.2 Conclusió.....	Pàg. 23
10. Teoria Novel·la (Estructura de la meva novel·la).....	Pàg. 23-35
10.1. Què és?.....	Pàg. 23
10.2.1 Estructura.....	Pàg. 23
10.2.2 Plantejament (introducció).....	Pàg. 23

10.2.3 Nus (desenvolupament).....	Pàg. 23
10.2.4 Desenllaç (final).....	Pàg. 23-24
10.2.5 Estructura circular.....	Pàg. 24
10.3.1 Narrador.....	Pàg. 24
10.3.2 Narrador en primera persona.....	Pàg. 24
10.3.3 Narrador protagonista.....	Pàg. 24
10.3.4 Narrador testimoni.....	Pàg. 24-25
10.3.5 Narrador en segona persona.....	Pàg. 25
10.4.1 Narrador en tercera persona.....	Pàg. 25
10.4.2 Narrador omniscient.....	Pàg. 25-26
10.4.3 Narrador observador.....	Pàg. 26
10.5 Narrador equiscient o natural.....	Pàg. 26
10.6 Narrador selectiu múltiple.....	Pàg. 26-27
10.7 Narrador càmera.....	Pàg. 27
10.8 Argument.....	Pàg. 27
10.9.1 Cronologia.....	Pàg. 27
10.9.2 Anacrònic.....	Pàg. 27
10.10 Personatges.....	Pàg. 27-28
10.11 Plans.....	Pàg. 28
10.12 Rodons.....	Pàg. 28-29
10.13.1 Discurs.....	Pàg. 29
10.13.2 Diàleg.....	Pàg. 29
10.13.3 Monòleg.....	Pàg. 29
10.13.4 Monòleg interior.....	Pàg. 30
10.14.1 Espai.....	Pàg. 30
10.14.2 Espai.....	Pàg. 30
10.14.3 Espai físic.....	Pàg. 30
10.14.4 Espai social.....	Pàg. 30
10.14.5 Espai simbòlic.....	Pàg. 30
10.14.6 Espai psicològic.....	Pàg. 31
10.15.1 Temps.....	Pàg. 31
10.15.2 Temps intern.....	Pàg. 31
10.15.3 Temps social.....	Pàg. 31
10.15.4 Ordre temporal.....	Pàg. 31
10.16 Temàtica.....	Pàg. 31
10.17.1 La meva novel·la.....	Pàg. 32
10.17.2 Narrador.....	Pàg. 32
10.17.3 Estructura.....	Pàg. 32
10.17.4 Espai.....	Pàg. 32
10.17.5 Temps.....	Pàg. 32
10.17.6 Tema.....	Pàg. 32-33
10.17.7 Simbologia.....	Pàg. 33
10.17.8 Personatges.....	Pàg. 33
10.18.1 Alter ego.....	Pàg. 33
10.18.2 Idea general.....	Pàg. 33
10.18.3 Què és l'alter ego?.....	Pàg. 33-34
10.18.4 Com crear un alter ego.....	Pàg. 34
10.18.5 Coses bones.....	Pàg. 34
10.18.6 Coses dolentes.....	Pàg. 34
10.18.7 El meu alter ego.....	Pàg. 34
10.19 Quant he trigat en fer la novel·la?.....	Pàg. 35

11. Entrevistes al sector lector.....	Pàg. 35-36
11.1 Què busco amb elles?.....	Pàg. 35
11.2 Entrevista a l'escriptora S.F. Tale.....	Pàg. 35
11.3 Entrevista a una lectora.....	Pàg. 35-36
11.4 Conclusions.....	Pàg. 36
12. Mètodes per escriure.....	Pàg. 37-43
12.1 Escriptura teràpèutica.....	Pàg. 37
12.2 Mètode sintètic.....	Pàg. 37
12.3 Mètode <i>Freewriting</i> .....	Pàg. 37-38
12.4 Mètode d'escriptura automàtica.....	Pàg. 38
12.5 Mètode d'escriptura col·laborativa.....	Pàg. 38
12.6 Mètode del cop de neu.....	Pàg. 38
12.7 Mètode de les preguntes narratives.....	Pàg. 38-39
12.8 El meu mètode.....	Pàg. 39
12.9.1 El procés de la meva novel·la.....	Pàg. 39
12.9.2 Planificació.....	Pàg. 39
12.9.3 Organització.....	Pàg. 39-40
12.9.4 Revisions.....	Pàg. 40
12.9.5 Eines utilitzades.....	Pàg. 40
12.9.6 Reflexió final.....	Pàg. 40
12.10.1 Correccions i il·lustradora.....	Pàg. 40
12.10.2 Què implica la correcció de textos?.....	Pàg. 40
12.10.3 En què consisteix la labor del corrector d'estil?.....	Pàg. 40
12.10.4 Correcció automàtica contra la correcció professional.....	Pàg. 41
12.10.5 Quins tipus de correcció convé triar?.....	Pàg. 41
12.10.6 Quina he escollit?.....	Pàg. 41
12.10.7 Qui és i quina funció té un il·lustrador?.....	Pàg. 41
12.10.8 Funcions i responsabilitats.....	Pàg. 41
12.11.1 Lectora beta.....	Pàg. 42
12.11.2 Què és, en realitat, un lector beta?.....	Pàg. 42
12.11.3 Quina és la utilitat d'un lector beta?.....	Pàg. 42
12.11.4 Les meves lectores beta.....	Pàg. 42
12.12 Autopublicar un llibre.....	Pàg. 42-43
13. Promoció del llibre a les xarxes socials.....	Pàg. 43
13.1 En que consisteix promocionar el llibre?.....	Pàg. 43
13.2 Com ho faré?.....	Pàg. 43
13.3 La publicitat del meu llibre.....	Pàg. 43
14. Conclusions.....	Pàg. 44-46
15. Webgrafia.....	Pàg. 48-50
16. Annexos.....	Pàg. 50
Annex 1.....	Pàg. 51-66
Annex 2.....	Pàg. 67-88
Annex 3.....	Pàg. 89-110
Annex 4.....	Pàg. 111-112

## 1. Abstract

El meu treball de recerca consisteix a comprovar si l'escriptura pot servir com a teràpia.

Inicialment, per comprovar-ho he escrit un llibre on abans d'elaborar-ho, he fet una investigació prèvia. Començant per l'alzheimer, Canadà, l'art com a teràpia, mètodes per escriure, l'estructura de la novel·la, la publicitat...

A més, he alternat la part pràctica amb la teòrica, mentre feia un dietari i anava apuntant tot el meu procés, el producte final ha sigut el llibre, també m'han acompanyat dues llibretes, on en una hi ha teoria resumida per escriure i en l'altra estan els personatges, els seus espais, idees.

El llibre no se centra en la malaltia, sinó de com aquesta afecta l'entorn, també tracto temes com l'amor, la família i sobretot la salut mental.

Per poder verificar la meua hipòtesi vaig dur a terme dues cartes, una la vaig escriure abans de començar la novel·la i l'altra en acabar-la, per veure així si els meus sentiments havien canviat.

**Paraules clau:** Alzheimer, novel·la, teràpia.

---

My research work consists of checking if writing can serve as therapy. Initially, to check it, I wrote a book where before preparing it, I did a previous research.

Starting with Alzheimer's, Canada, art as therapy, methods for writing, the structure of the novel, advertising...

In addition, I have alternated the practical part with the theoretical part, while I was making a diary and writing down my whole process, the final product has been the book, I have also been accompanied by two notebooks, where in one there is a summarized theory to write and in the other there are the characters, their spaces, ideas.

The book does not focus on illness, but on how it affects the environment, I also deal with topics such as love, family and especially mental health.

In order to verify my hypothesis I made two letters, one I wrote before starting the novel and the other at the end of it, to see if my feelings had changed.

**Keywords:** Alzheimer's, novel, therapy.

## 2. Introducció

El meu treball de recerca consisteix a escriure una novel·la per donar una visió de com afecta l'entorn veure a algú que estimes patir alzheimer. En el meu cas, es tracta de la meua àvia. L'objectiu principal és comprovar si després d'haver escrit el llibre la meua visió i els meus sentiments cap a la malaltia han canviat.

Per això, al treball podreu veure les diferents parts del procés d'escriure un llibre, des del plantejament, fins a la publicitat i el treball de publicar-ho, tot i que aquest punt final no es veurà en el treball, ja que és un extra que he decidit dur a terme.

La hipòtesi que em plantejo és comprovar si realment l'escriptura pot ser utilitzada com a teràpia per a la persona que escriu. La intencionalitat és veure quan acabi d'escriure'l si la meua visió cap a la malaltia i, sobretot, els meus sentiments han canviat, si he evolucionat, és a dir, si tots els pensaments negatius han desaparegut o no. En el procés inicial sentia angoixa, ràbia i rebuig cap a la malaltia.

El llibre està escrit en format de novel·la, narrat en primera persona, per donar més veracitat i poder conèixer de forma més propera a la protagonista, de la qual sabrem els sentiments i pensament que té en tot moment.

Cal mencionar que la novel·la ha estat escrita en castellà pel fet que la meua àvia no parla el català i tota la relació que hem tingut ha sigut en castellà. D'altra banda, també, perquè és la llengua en la qual millor m'expresso.

L'obra no tracta sobre la malaltia directament ni de l'afectat. El propòsit del llibre és donar a conèixer l'altra cara de la moneda. Poder ensenyar com afectar anímicament veure algú que estimes patir una malaltia com l'alzheimer.

Els temes principals de la novel·la són la salut mental, en l'àmbit familiar i com aquesta afecta la teua vida diària. La protagonista es veurà en una situació complicada i donarà eines per poder passar amb menys angoixa els moments difícils. En últim lloc, trobem l'amor, algú que ajudarà aquesta protagonista a poder afrontar la situació de millor manera.

La meua principal motivació i més personal és que tinc un familiar que pateix d'alzheimer, de manera que puc saber de primera mà com això afecta. Per a mi, dur a terme aquest treball no només serà una forma de sentir-me més a prop d'ella, sinó, una manera de poder compartir alguns pensaments, experiències viscudes i de poder escriure tot el mal que ha provocat aquesta malaltia.

També considero molt important conèixer l'altra cara, com ara, familiars o infermeres de la residència, una part la qual ha estat invisibilitzada durant anys o potser és que ningú mai s'ho ha preguntat.

Una altra motivació és que he crescut en un entorn on tenir la casa plena de llibres mai ha sigut un inconvenient i des de molt petita m'ha fascinat tot el que està relacionat amb escriure, de certa manera això ha estat influenciat per la meua mare, qui ha escrit un llibre i ara com ara fa ressenyes. Des de llavors el full i el llapis s'han tornat el meu millor amic.

### 3. Metodologia

Per poder aconseguir tots els objectius que m'he marcat, hauré de seguir un procés, que em permetrà poder demostrar que la meva hipòtesi és certa.

Inicialment, començaré amb la recerca, buscaré els símptomes, les causes, quines etapes hi ha, etc. Serà una recerca de la malaltia, tot i que després la novel·la no se centri en l'alzheimer, és necessari informar-se per poder donar vida als personatges. En especial també miraré la Fundació Pasqual Maragall i un breu documental sobre el seu fundador.

Posteriorment, indagaré sobre l'espai de la novel·la que és Canadà, saber com és el seu sistema econòmic, com funciona la sanitat i el seu sistema educatiu. Seguidament, l'hoquei, l'esport que practica el protagonista en el llibre, quines són les regles bàsiques, quines posicions hi ha, entre altres. De la mà d'aquest ve la natació, l'esport de la protagonista; hauré d'investigar quins estils hi ha, com són les competicions, etc.

També cercaré informació sobre l'art com a teràpia, que és, com és a Espanya i artistes que han fet servir l'art com a teràpia.

Seguidament, hauré d'informar-me de com estructurar una novel·la, ja que no només val amb tenir la introducció, el nus i el desenllaç. També has de tenir en compte, el narrador, l'espai on se situa la història i l'espai psicològic, els personatges plans i rodons, la simbologia...Més endavant hauré de fer l'estructura de la meva novel·la, tenint en compte com vull explicar la història, on vull que succeeixi, etc.

El segon pas serà fer entrevistes per poder enriquir la part pràctica, començaré amb entrevistes a familiars que tenen a algú que pateix d'alzheimer, una psicòloga d'una residència, una responsable d'auxiliars, una cuidadora, i, d'altra banda, a una escriptora i una lectora.

Tot seguit serà la preparació del llibre, on faré l'entrevista a l'escriptora i que em podrà donar consells i eines per dur a terme el llibre.

Faré un pòdcast el qual estarà dividit en dues parts. La primera és la documentació del llibre, on faré entrevistes a una psicòloga, per poder saber com tot això afecta els familiars; familiars, per poder saber en primera persona les experiències viscudes, cuidadores d'una residència, ja que elles també tenen un gran coneixement i una neuròloga, la qual explica amb més detall i coneixement científic la malaltia.

El principal objectiu d'aquestes entrevistes és poder saber que és allò que coincideix entre totes les persones i aquelles coses que pots arribar a sentir i que mai ho haves sabut.

Vull donar a conèixer allò del qual mai es parla i per poder fer-ho hauré de fer totes aquestes entrevistes.

Un cop hagi dut a terme tota la recerca, començaré el llibre on aniré alternant la part pràctica amb la part teòrica. Tot això es podrà veure en el llibre, ja que amb colors, els quals estaran explicats en un inici, marcaré en quin apartat del treball m'he basat per poder fer o aquell capítol o fragment. Aniré anotant en un diari que em va bé quines dificultats hi trobo a l'hora d'escriure.

Sobretot tindrè l'ajuda de les lectores beta, les quals aniran llegint el llibre i donant-me consells i millores.

També tinc una llibreta on he estat apuntant els personatges, les seves característiques tant físiques com de personalitat. En aquesta apuntaré tota la informació necessària per poder escriure.

En una altra llibreta apuntaré tota les altres informacions, com de l'alzheimer, Canadà, els esports, etc.

Un cop hagi finalitzat la part de la novel·la començaré a contactar amb la il·lustradora, la correctora i les editorials. L'última part hauré de fer-la un cop tingui la portada i la correcció.

I per finalitzar, faré promoció del llibre a les xarxes socials, per intentar donar a conèixer el meu llibre i aconseguir una audiència.

El llibre serà el meu producte final i on es podrà veure tot el que he investigat posteriorment. Com a *plus*, faré el procés de publicació, tot aquest últim procés serà fora del treball.

#### **4. Teoria i part pràctica**

En aquest treball he analitzat el procés de fer una novel·la, la qual finalment ha estat escrita en castellà, la llengua en la qual em relaciono amb la meua àvia, qui va emigrar de Galícia.

Per això, cada cop que es faci una part teòrica estarà combinada amb una part pràctica perquè cada pas de la recerca m'ha ajudat a construir la novel·la.

En primer lloc, trobareu la recerca de l'alzheimer, com afecta, quins símptomes trobem, quines són les causes, els seus estadis i quins consells hi ha per qui cuida a un malalt. Tot i que al meu producte final, que és una novel·la, no se centrarà en la malaltia, sinó, com afecta l'entorn. Seguidament, agafaré informació sobre la Fundació Maragall investigant qui és el seu fundador, de què tracta i que busquen.

Per finalitzar aquesta part de la teoria acabaré fent unes entrevistes a familiars, una psicòloga d'una residència i diverses infermeres.

En segon lloc, he estudiat Canadà, que és l'espai on se situa la història, buscaré el sistema sanitari, l'educació, transport públic, etc. Així mateix, com que els meus personatges practiquen un esport, també faré recerca tant d'hoquei sobre gel i sobre la natació. Així doncs, podré donar l'espai i vida als personatges.

Tot seguit, he començat amb la recerca de l'Art com a teràpia, per tal de respondre la meua hipòtesi, he buscat què és i sobretot els seus autors més coneguts. Gràcies a aquesta recerca després de dur a terme la novel·la he pogut comprovar si era cert que l'escriptura pot ser terapèutica.

A més d'això cercaré els diferents mètodes d'escriptura que hi ha per poder trobar el meu.

Un cop fet això, faré la recerca de la novel·la, quina estructura hi ha, els narradors, personatges... Com a resultat d'aquesta investigació podré veure quina estructura vull per la meua novel·la, quin narrador, etc.

I per concloure, l'última part pràctica faré dues entrevistes, a una escriptora i a una lectora.

Un cop hagi finalitzat la part de dur a terme una novel·la, començaré, ara sí, la part final de la recerca, la qual consistirà a investigar sobre les correctores, les il·lustradores i la publicitat.

El meu llibre està centrat en la part no visible de la malaltia, és a dir, no se centra en qui pateix alzheimer sinó dels familiars i amistats que veuen com algú que estimes es va oblidant dels seus records. He volgut donar un enfocament més personal, ja que la meua àvia pateix alzheimer. Jo he crescut amb ella, sé com se sent veure a una de les persones més importants de la teua vida va oblidant les coses que heu viscut, una experiència molt dura.

Vull comprovar si gràcies a escriure aquest llibre m'ajuda a canviar la visió i els sentiments que tinc cap a la malaltia actualment.

Finalment, quan llegiu la novel·la, trobareu una taula de colors amb colors, els quals indiquen quina part de la teoria he utilitzat. Aquí us deixo la taula:

## **Organització de colors**

### **Alzheimer:**

- Síntomes (pèrdua de la memòria, oblidar el nom, tant de persones com objectes, patir malalties)
- Etapa lleu (independent, però té oblits freqüents (paraules, persones, objectes) i dificultats per llegir, organitzar i planificar)
- Etapa moderada (Etapa llarga on el pacient necessita més ajuda: té confusió, oblits, canvis d'humor i personalitat, dificultats per parlar, vestir-se i orientar-se, i mostra comportaments repetitius o estranys)
- Etapa més greu (la persona perd gairebé totes les capacitats (comunicar-se, moure's, recordar) i depèn completament dels altres. Té canvis de personalitat i és més vulnerable a infeccions.)
- Exercicis per evitar l'Alzheimer (una activitat física continua, la interacció socials i activitats mentalment estimulants, com podria ser llegir, ajuden a no patir la malaltia.)

### **Estructura:**

- Narrador (primera persona, narrador protagonista en primera persona)
- Simbologia (flors)
- Tema (salut mental, família, amor)

### **Personatges:**

- Alter ego (cosas reals)
- Protagonista (femení)
- Protagonista (masculí)

### **Canadà:**

Espai (parcs, etc)

Hockey (narració dels partits)

Natació (narració competicions)

Sanitat (tema de cuidadors, metges)

Educació (institut, etc)

## **5. Investigació de l'alzheimer**

### **5.1 Què és l'alzheimer?**

L'alzheimer és un dels trastorns cerebrals més comuns, és una malaltia progressiva, és a dir que avança. Els diagnosticats solen viure vuit anys, tot i que pot variar entre els 4/20 anys, depenen tot de l'edat i la salut de l'afectat. Encara no s'ha trobat la cura, però existeixen medicaments que poden arribar a endarrerir l'avanç de la malaltia.

### **5.2 Què el caracteritza?**

Es caracteritza pel seu empitjorament amb el temps, el cervell es torna molt més petit a causa que les neurones van morint, costa més raonar i pateixen pèrdua de memòria, pensaments, comportaments i habilitats socials.

### **5.3 Qui es veu afectat?**

Es solen veure afectats persones més grans dels seixanta-i-cinc anys, tot i que als Estats Units hi ha registrades més de dues-centes mil persones menors de seixanta-i-cinc anys diagnosticades amb alzheimer.

No és normal patir aquesta malaltia al fer-se gran, és a dir, no hauríem d'associar fer-se gran amb que patiràs alzheimer.

La primera part afectada són les parts del cervell que controlen els pensaments, el llenguatge i la memòria.

### **5.4 Quins són els símptomes?**

El primer símptoma i el més conegut és la pèrdua de la memòria, això ho podem detectar quan repeteixen afirmacions o preguntes. Seguidament, quan obliden esdeveniments, cites i coses recents, com ara, bé rentar-se les dents o prendre's un medicament, quan es perden per llocs que coneixen bé, oblidar el nom, tant de persones com objectes.

Després trobem el pensament i raonament, el qual afecta en concentrar-se o pensar, ja poden ser números o coses a fer, també alhora de fer més d'una tasca al mateix temps es torna molt més difícil i sobretot ho podem notar en la gestió de l'economia ja que fer ús dels números es torna un treball molt complicat.

També ho podem veure en la presa de decisions raonables, patir malalties com la depressió, la pèrdua d'interès en activitats que abans gaudia, l'aïllament social, els canvis d'humor, no tenir confiança en ningú, el patir episodis d'ira o agressivitat, canvis en la son, desorientació, deliris o la despreocupació per tot.

Tot això no ve de cop, sinó que amb el pas del temps i depenen de quina fase es troba l'afectat, pateix uns símptomes o altres.

## **5.5 Què és normal al fer-nos grans?**

Al fer-se gran és normal tenir un pensament més lent i problemes ocasionals al recordar certes coses, això no significa que es pateixi alzheimer. El que no és normal és una pèrdua de la memòria molt més elevada i la confusió a l'hora de intentar recordar, això podria ser un signe que les cèl·lules fallen, hi ha un deteriorament important.

## **5.6 Quines són les causes?**

Abans de parlar de les causes, cal destacar que l'alzheimer no és una malaltia genètica i que pot dependre de l'estil de vida de la persona, com ara el fumar, la salut mental, les rutines o les lesions cerebrals. Els gens APP, PSEN1 i PSEN són més propensos a desenvolupar la malaltia abans dels seixanta-i-cinc anys o inclús abans. També podria ser per factors genètics o ambientals.

Les persones que pateixen síndrome de down tenen més risc de patir alzheimer, tenen un cinquanta per cent de possibilitats i els símptomes es poden començar a veure entre els cinquanta i seixanta anys.

## **5.7 Com podem evitar patir la malaltia?**

Tot i que no hi ha res que assegurï no patir alzheimer hi ha estils de vida que, en redueixen la possibilitat: tenir una dieta equilibrada, una activitat física contínua, la interacció social i activitats mentalment estimulants, com podria ser llegir, ajuden a endarrerir la malaltia.

## **5.8 Els estadis de l'alzheimer**

Podem dividir l'alzheimer en tres estadis, la primera, etapa lleu, l'etapa moderada i l'última, l'etapa més greu. Es pot diagnosticar a algú amb aquesta malaltia en qualsevol dels estadis.

### **5.9 Etapa lleu**

Aquí l'afectat pot ser totalment independent, pot treballar, conduir i relacionar-se sense cap mena de problema. Pateixen episodis de pèrdua de memòria, no recorden paraules, familiars o l'ubicació dels objectes. Poden començar a notar dificultats, com ara bé, als treballs socials o laborals de llegir. Arriben a oblidar alguna cosa que acaban de llegir, i tenen més problemes a l'hora d'organitzar o planificar qualsevol tasca.

### **5.10 Etapa moderada**

Aquesta és l'etapa més llarga on fins i tot pot arribar a durar molts anys.

En aquesta etapa el pacient, a mesura que va avançant la seva malaltia, necessita més atenció. Pateixen confusió en les paraules, frustració i poden actuar de forma inesperada. Tenen danys en les cèl·lules nervioses. Troben més dificultats en l'expressió dels pensaments i la realització de tasques que abans eren costum. Poden arribar a oblidar esdeveniments. Afecta a l'estat anímic, és a dir, augmenta el seu mal humor. Oblit de la ubicació d'objectes personals. Confusió en l'hora del dia i la ubicació. Necessiten ajuda a

l'hora d'escollir roba. Comencen a patir dificultats quan fan les seves necessitats. Tenen canvis en l'horari de son. Augmenta el risc en la desorientació. Pateixen canvis en la seva personalitat, com ara, deliris. I es pot podem detectar en els moviments tant de jugar amb les mans fins a tallar paper.

### **5.11 Etapa més greu**

Aquesta etapa és l'etapa final. Aquí pateixen la pèrdua de la capacitat de respondre a l'entorn, com ara, comunicar-se o controlar els moviments. Tot i això, poden parlar però amb molta més dificultat. Les habilitats cognitives o la memòria mateixa empitjora greument. Segueixen tenint canvis en la personalitat. Es tornen dependents totalment, ja que necessiten ajuda diària. Pateixen la pèrdua de la noció de les experiències recents. Tenen canvis en les seves capacitats, per exemple, seure, parlar o empassar. Es tornen més vulnerables a les infeccions, com la pulmonia.

## **6. Entrevistes a familiars i professionals mèdics**

### **6.1 Què busco amb elles?**

Busco les diferents experiències viscudes per tal de saber i ampliar la meua recerca, per donar veracitat als meus personatges, conèixer els diferents punts de vista de diverses persones que conviuen amb malalts d'alzheimer.

Com a hipòtesi abans de dur a terme les entrevistes, crec que sí que hi ha més persones afectades deixant de banda a qui pateix la malaltia.

### **6.2 Entrevista a la neta d'un pacient amb alzheimer<sup>1</sup>**

L'entrevista amb l'Ariadna Meca explora la seva experiència emocional i familiar en lluitar amb la malaltia d'Alzheimer que afecta la seva àvia. Inicialment, l'Ariadna no comprenia la gravetat del diagnòstic, però amb el temps va notar canvis significatius en la personalitat i comportament de la seva àvia, la qual cosa li va causar dolor i confusió. Reconeix que la malaltia transforma la persona, encara que físicament continuï present. Al llarg del procés, l'Ariadna reflexiona sobre la necessitat de suport psicològic i la importància de cuidar als familiars afectats. També esmenta que encara que és difícil mantenir converses coherents amb la seva àvia, hi ha moments de connexió emocional, com les abraçades que ella li dona en entrar, la qual cosa suggereix que l'amor i els records perduren en el cor, fins i tot quan la memòria falla.

### **6.3 Entrevista a la filla d'un pacient amb alzheimer<sup>2</sup>**

La Núria, familiar d'una persona amb alzheimer, relata que la malaltia es va manifestar clarament després de la mort del seu pare, amb símptomes com oblots, al·lucinacions i desorientació. Emocionalment, ha intentat assumir la situació amb realisme i paciència, encara que preveu necessitar ajuda psicològica en el futur. Explica que cuidar a una

---

<sup>1</sup> Annex pàg. 67-69

<sup>2</sup> Annex pàg 70-72

persona amb alzheimer a casa és molt difícil a causa de la necessitat d'atenció constant i possibles brots violents, per la qual cosa considera millor opció una residència especialitzada que ofereixi estimulació cognitiva i cura 24 hores. La Núria rebutja la idea que això sigui abandó, destacant que és la millor solució per a tots. Descriu la malaltia com una pèrdua total d'identitat i comparteix una anècdota on la seva mare confonia casa seva amb una altra, mostrant la confusió típica de l'alzheimer. Conclou definint l'alzheimer com una "*putada*", reflectint el gran impacte negatiu que té.

#### **6.4 Entrevista a la psicòloga del centre Blau Almeda<sup>3</sup>**

La psicòloga Virginia Burgos Martínez treballa en un centre de residència, Blau Almeda, on la seva labor és fonamental des del preingrés dels pacients, realitzant entrevistes per a conèixer els seus antecedents i facilitar la seva adaptació. S'enfoca en la valoració cognitiva i emocional dels residents, així com en el suport a les famílies, els qui sovint enfronten sentiments de culpa i dificultat davant l'ingrés dels seus éssers estimats. L'adaptació a la residència és un procés personal i prolongat, que varia segons cada individu. La psicòloga també destaca la importància d'establir vincles amb els pacients i proporcionar-los activitats que estimulin el seu benestar. A més, aborda la malaltia d'alzheimer com una condició que afecta tant nivell cognitiu com conductual, i emfatitza la necessitat de suport psicològic per a familiars. La intervenció se centra en la creació d'un ambient de cura i en la importància de la comunicació i l'enteniment de la situació emocional dels pacients i les seves famílies.

#### **6.5 Entrevista a la responsable d'auxiliars<sup>4</sup>**

L'Ana Moreno, responsable d'auxiliars en una residència, comparteix la seva trajectòria en la cura de persones majors, destacant la seva formació en auxiliar de clínica i infermeria. Encara que ha enfrontat desafiaments emocionals en veure la deterioració dels residents, troba gratificant el seu treball en acompanyar i ajudar als ancians, especialment aquells amb alzheimer. L'Ana emfatitza la importància de no infantilitzar als pacients, reconèixer les seves històries de vida i mantenir rutines adaptades a la seva deterioració. Malgrat les dificultats, com la resistència d'alguns residents a rebre cures, valora la connexió emocional que estableix amb ells i la gratitud de les famílies. També esmenta que el treball en aquest sector està desvalorat i mal remunerat, però continua sent vocacional i necessari, especialment en un context d'envelliment poblacional. L'Ana conclou reflexionant sobre els tabús entorn de l'alzheimer, com la mort i els mites sobre el diagnòstic, i la pregunta freqüent dels pacients: "Què faig jo aquí?".

#### **6.6 Entrevista a la cuidadora d'una residència<sup>5</sup>**

La Montse parla sobre l'experiència d'una professional que treballa amb persones en etapes vulnerables, com aquelles que pateixen demència. La Montse ens explica la seva motivació per ajudar a aquestes persones, basant-se en la seva experiència familiar. Encara que reconeix les dificultats, com el tracte amb persones agressives o amb diferents dèficits cognitius, destaca la importància de mantenir rutines i comunicar-se amb calma. També esmenta la resistència d'alguns familiars a acceptar la malaltia d'alzheimer i els mites que

---

<sup>3</sup> Annex pàg. 73-75

<sup>4</sup> Annex pàg. 76-78

<sup>5</sup> Annex pàg 79-81

l'envolten. Malgrat els desafiaments, ella troba gratificació en el seu treball, valorant l'agraïment dels pacients i les seves famílies.

## 6.7 Conclusions

Les conclusions que puc treure després d'haver fet les entrevistes són les següents.

Principalment, els familiars tenen diferents punts de vista. En el que coincideixen tots és que és una malaltia en la qual la paciència ha d'estar a dalt de tot. També coincideixen en que han necessitat ajuda o psicològica o d'alguna persona propera, ja que molts cops les situacions els sobrepassen. I sobretot m'ha marcat molt les paraules que ha fet servir l'Ariadna Meca dient que tot i que la persona segueix físicament present, mentalment ha desaparegut. Això és alguna cosa que estic segura que faré servir en la novel·la. D'altra banda, les entrevistes dels familiars tot i que han estat molt dures, he pogut veure com els hi ha afectat veure que el seu familiar patia una malaltia la qual mata els records, per a tots ells aquestes persones ja no són aquí, encara que estan vives ja no són les mateixes, però estic molt agraïda ja que gràcies a aquestes, ara m'ajudarà escriure moltes escenes i donar vida a diversos personatges, per exemple el protagonista masculí treballa com a cuidador.

Després amb la psicòloga del centre he pogut conèixer com és el procés d'integració dels pacient a la residència, molt diferent per a cada persona. Aquest es veu influenciat per la personalitat i les experiències viscudes del pacient. M'ha ajudat per quan hagi de narrar el procés, com serà i quins passos cal seguir, primer està la valoració inicial de la persona, després l'entrevista amb la família, seguidament la preparació de l'entorn, l'ingrés i acollida del resident, el període d'adaptació, l'elaboració del pla individual d'atenció i finalment el seguiment i la comunicació amb la família. També m'ha servit per poder desenvolupar el personatge de la infermera, quins trets tindrà i quins records portarà.

Pel que fa les entrevistes de les cuidadores, on han explicat que és per a elles el seu treball, que implica i sobretot la voluntat que has de tenir per decidir dedicar-te a això. Tot i que aquestes entrevistes ja les he fet, les hagués suprimit, ja que amb la psicòloga hagués estat prou, degut a que va ser una entrevista molt completa. Les preguntes-respostes per les cuidadores eren bastant similars a les de la psicòloga. Tot i així, també he pogut treure algunes coses com, per exemple, la seva experiència, on totes diuen que és una feina molt vocacional i poc remunerada. Les tres entrevistes han sigut molt útils i enriquidores.

Amb la neuròloga no vaig poder fer una entrevista individual, vaig unir-me a una xerrada que donava la fundació Pasqual Maragall, la qual estava dedicada a un àmbit més científic, tot i que considerava que m'ajudaria pel diagnòstic i per poder donar a entendre segons quines situacions. No em va semblar prou necessària per la novel·la, la xerrada donava molta informació que per el meu treball considero innecessària.

En conclusió, gràcies a aquestes entrevistes i als diversos punts de vista m'he pogut documentar i podré donar vida tant als personatges com a les escenes. També he conegut com és el dia a dia d'algú que conviu amb els que pateixen la malaltia i com pot afectar.

## 7. Reportatge Bicicleta, Cullera, Poma

### 7.1 Fundació Pasqual Maragall

Va ser fundada l'any 2008. El seu fundador, Pasqual Maragall porta més de quinze anys patint alzheimer, actualment té vuitanta quatre anys. Va ser alcalde de Barcelona durant quinze anys, també fou president de la Generalitat de Catalunya.

“Vull ajudar a derrotar aquesta malaltia. Enlloc no està escrit que l'alzheimer sigui invencible”

*Oda inacabada.*<sup>6</sup>

### 7.2 Què busquen?

Aquesta fundació busca un futur sense alzheimer. Creuen que la ciència és l'única manera de fer-lo desaparèixer. I també estan en la recerca de una prevenció.

### 7.3 Consells per cuidar algú amb alzheimer

Segons la Fundació tenir una rutina és essencial, com ara: canviar-se, menjar, sortir a donar una volta, sempre a la mateixa hora i sense canvis. Relacionada amb l'anterior, planificar activitats diverses, però sempre a la mateixa hora; fer una llistes de les coses que calen dur a terme. Donar una autonomia, tot i que necessiten atenció sempre està bé donar una mica de llibertat. Posar-se roba còmoda. Ser amable, respectuós i sobretot ser comprensiu amb l'afectat, ja que ells no són conscients. Donar temps per menjar.

### 7.4 De què tracta el reportatge de *Bicicleta, cullera, poma*?

És un reportatge el qual parla sobre Pasqual Maragall, com veu ell la malaltia de l'alzheimer. Diu que no vol donar-li un enfocament trist sinó un feliç.

Les tres paraules claus que trobem és *Bicicleta, Cullera, Poma*, la doctora li demana que les repeteixi i al primer moment ho fa, però després d'unes altres preguntes torna a preguntar quines eren aquestes tres paraules i ell no se'n recorda.

Maragall veu la malaltia com una esperança, mai ningú ha dit que sigui impossible curara l'alzheimer. Un cop ja està diagnosticat comença a escriure el seu llibre de memòries, el qual ha estat escrit en anglès, escriu tot allò que recorda, des de petit fins ara.

Tothom destaca la seva forma de mirar la malaltia, ja que ell analitza tot el que li passa, fins arribar al punt de nota una sensació corporal estranya. De vegades al mirar-se al mirall es pregunta: *Tu qui ets?*. Aquest es torna un pensament recurrent.

Dóna molta importància a passar-s'ho bé, a gaudir d'aquelles petites coses que potser fins ara no li havia donat la suficient importància. Acaba tenint una reflexió dient que durant tota

---

<sup>6</sup> *Oda inacabada, 2008*

la vida ens hem perdut moltes coses per una por inconscient. Diuen que un cor o un ronyó es pot trasplantar, però un pensament o una memòria no.

### **7.5 Què he après?**

Amb aquest reportatge he après que no sempre hem de veure la part dolenta de les situacions, si bé sabem que aquesta malaltia té poques coses bones hem d'aprofitar cada instant, cada moment per gaudir d'allò que no sabem si en un futur ho podrem fer o si no ens en recordarem d'això, la felicitat és un sentiment momentani, però el sentiment de penedir-se d'alguna cosa que potser acabaràs arrossegant tota la vida.

També m'ha agradat el fet de que sempre que veiem a algú parlar sobre l'alzheimer parla amb un punt de vista fosc. En canvi, Maragall va saber veure la llum en un pou. Atès això, vaig decidir que l'àvia de la meua novel·la tindria la mateixa visió que Margall, una felicitat amb molta alegria.

## **8. Investigació de l'espai de la novel·la**

### **8.1 Canadà**

L'espai principal de la novel·la es troba a Canadà, més concretament a Vancouver. Vaig triar Canadà pel fet que és un país que sempre m'ha interessat, a més com el meu protagonista és jugador d'hoquei, aleshores havia de mirar algun país on fos un esport referent. Vancouver és una ciutat que té 670.000 d'habitants, té un port marítim molt important, tot i que és considerada una ciutat amb un nivell alt de vida.

La majoria de la gent que viu a Vancouver treballen en els sectors serveis, sobretot en:

#### **Àrees claus de l'economia**

- Les tecnologies de l'informació i la comunicació. Vancouver va créixer fins a convertir-se en un important centre tecnològic, amb moltes empreses de programació, disseny interactiu i videojocs.
- Entreteniment digital i producció audiovisual. És considerada com el "*Hollywood del Nord*", una ciutat que té un cinema, tele, i les animacions vives.
- Serveis financers i comptabilitat. I ha més de 55.000 feines que fan referència als bancs, les assegurances, i assessorament financer, per la gran quantitat d'institucions bancàries nacionals i internacionals.
- Ciències de la vida i biotecnologia. Aquest sector, engloba la recerca mèdica i la fabricació de productes mèdics, va a més a més, amb gent molt qualificada que té cura per la salut.
- Enginyeria civil, construcció i sostenibilitat. La ciutat s'expandeix, i el sector ecològic augmenta la demanda de enginyers, arquitectes i experts en urbanisme.

- Salut i serveis socials: Vancouver, per suposat, necessita constantment metges, infermers, cuidadors socials i treballadors per atendre la creixent demanda, sobretot per l'envelliment de la població.

## 8.2 Altres àrees clau

- Turisme i hoteleria: La indústria turística dona feina a molts residents, amb tant atractiu natural i cultural, als hotels, en activitats de lleure i en serveis de visitants.
- Educació: En l'àmbit educatiu, que comprèn universitats i centres superiors, hi ha molts professionals, tècnics i administratius.
- Vancouver és coneguda pel seu entorn natural i singulars zones verdes. Té diverses possibilitats per a l'oci i el benestar, tant per als seus residents com per als que la visiten.

Entre els seus parcs urbans, sobresurt Stanley Park, un dels més extensos d'Amèrica del Nord, que ofereix quilòmetres de senders, jardins, platges i l'aquari municipal. El Queen Elizabeth Park, situat a la zona més elevada de Vancouver, té unes vistes panoràmiques destacables, jardins botànics i el famós Bloedel Conservatory. Així mateix, llocs com el Pacific Spirit Regional Park o el VanDusen Botanical Garden són ideals per a fer una passejada i oxigenar-se enmig de la naturalesa.

Quant a les platges, destaca la popular Kitsilano Beach, parada predilecta dels joves i famílies, i English Bay, que es troba al centre i plena a l'estiu. També destaquen Jericho Beach, Spanish Banks i Third Beach, equipades amb serveis, espais esportius i zones de *relax*.

A més, la ciutat al ser a prop de les muntanyes dona un ambient meravellós per l'esport i la diversió. Sobretot cal destacar Grouse Mountain, Cypress Mountain, i Mount Seymour, amb un gran equipament per esquiar i fer surf de neu a l'hivern, però per excursions, ciclisme de muntanya, i mirar animals quan fa més calor.

En resum, Vancouver barreja natura, esport i una gran vida, en un lloc especial i fàcil de visitar tot l'any.

Referent al transport públic trobem buses, ferris i *Skytrain*, que és un tren que passa per sobre de les carreteres.

## 8.3 Hoquei

L'hoquei és un dels esports amb més fanàtics del Canadà. El meu protagonista serà el capità d'hoquei de l'institut.

L'hoquei és un esport el qual es juga a una pista de gel, amb un disc anomenat *puck* i amb un *stick* (pal) amb el que li donen cops.

Els equips estan compostats de sis jugadors a la pista hi ha entre disset i vint jugadors en total.

A la pista sempre hi ha un porter, el qual és el que més protegit va i no sol sortir de la porteria. Defensant la porteria trobem dos defenses, són els que inicien l'atac amb una pasada o control, poden fer *body check*, que consisteix en un contacte físic per treure el *puck* a l'adversari i fan passes llargs des de la línia blava.

Per últim trobem als tres davanters: el centre, el qual va posionat al centre dels tres i és qui lidera l'atac, el primer que torna a defensar quan tenen una pèrdua, és qui participa en les sortides i qui coordina els jugadors, per ser d'aquesta posició s'ha de tenir molt bona visió de joc. Als costats trobem a l'ala dreta i esquerra, les quals es centren en atacar i marcar des del seu costat.

Els partits estan compostats per tres parts de vint minuts i entre part i part hi ha quinze minuts de descans. Només hi ha pròrroga o penals en els partits importants.

Hi ha diverses regles, però les més importants són les següents:

- El jugador llença el *puck* des de la meitat del camp fins darrera de la porteria contrària sense que ningú la toqui = paren el joc i es treu falta en la zona de l'equip contrari
- Fora de joc = el jugador no pot passar la línia blava abans que hagi passat el *puck*
- Faltes = empentar, pegar utilitzar de mala manera:
  - 2 minuts → faltes lleus com agafar, posar el peu o empentar.
  - 5 minuts → faltes més greus com una baralla
  - 10 minuts o expulsió → faltes molt greus

El **contacte físic** que es val és el cos amb el cos i el que no està permès és pegar per l'esquena o cap ni llençar el pal.

- Face-off = quan marquen seguidament van al centre del camp i dos jugadors lluiten per veure qui guanya el *puck*

La CHL és la *Canadian Hockey League* i els *Vancouver Canucks* és l'equip oficial d'hoquei a Vancouver i juguen al *Rogers Arena*.

El meu protagonista serà defensa, ja que considero que és una posició on s'ha de tenir molta comunicació i control. Degut a que ell té bona relació i és qui lidera l'equip tant fora com dintre del camp i això es pot estrepular a la seva vida personal.

#### **8.4 Natació**

A Vancouver, la natació gaudeix de una considerable popularitat, tant per al gaudi personal com en la competència. L'urbs disposa de nombroses piscines d'accés públic i clubs esportius, on es desenvolupen estils variats com ara el crol, la papallona, la braça i l'esquena. A més, donada la seva posició costanera, s'afavoreixen les activitats aquàtiques a l'aire lliure, atès durant la temporada estival.

Respecte al panorama competitiu, nombrosos nedadors i nedadores de la regió s'han destacat en campionats nacionals i internacionals; és més, alguns han aconseguit medalles als Jocs Olímpics, representant Canadà. Degut això, la natació s'ha consolidat com un esport referent i interès dins de la ciutat.

Tot i que hi ha diferents competències, jo he triat dues per a la meva protagonista, les llargues que solen ser de 400 metres, 800 metres o 1500 metres i *Medley*, que és la combinació dels quatre estils un darrere l'altre.

## **8.5 Sanitat**

Al Canadà, el sistema de salut és públic i universal. Cada província té la seva pròpia manera de gestionar els serveis sanitaris, i a la Colúmbia Britànica, que inclou Vancouver, el sistema es coneix com a Medical Services Plan, o MSP. A més, els impostos el financen, i tot els residents reben atenció mèdica bàsica, sense costos (inclouen visites al metge, hospitalitzacions i les proves).

L'alzheimer, i altres demències, són considerades prioritàries en la salut pública, per causa de l'envelliment de la població. Per tot arreu de Vancouver i el país, podem trobar: programes per a la detecció, com també per a el diagnòstic precoç, centres que estan especialitzats en la salut mental i l'envelliment, suport per famílies i els cuidadors/es, serveis a domicili i residències adaptades, Institucions com l'Alzheimer Society of B. C. proporcionen informació, tallers, grups de suport, i serveis a la comunitat.

A Vancouver, existeixen diversos centres de dia, pensats al detall, per a persones que pateixen d'alzheimer o altres demències, brindant-los l'oportunitat de participar en activitats organitzades, rebre atenció especialitzada i compartir amb uns altres, per unes hores cada dia. Aquests llocs juguen un paper crucial ajudant a famílies i cuidadors/es, alleugerint la pressió de la cura constant.

A més, aquests serveis formen part del sistema de salut pública, cosa que significa que compten amb suport econòmic i el cost diari és d'aproximadament 10 dòlars canadencs; no obstant això, si una família es troba amb problemes financers greus, sempre té l'opció de sol·licitar ajudes o exempcions.

## **8.6 Com funcionen?**

Generalment, els centres estan disponibles de dilluns a divendres, i solen tenir un horari diürn de deu a dos. No obstant això, alguns, com el Centre de Dia per a Adults Youville, obren fins i tot els dissabtes i estenent el seu horari fins a les quatre de la tarda.

En aquest horari, els assistents poden participar en exercicis físics lleugers, jocs per a exercitar la memòria, treballs manuals, activitats musicals o simplement relaxar-se en un ambient serè. A més, se'ls proporciona esmorzar i alguna cosa per picar.

## **8.7 Altres opcions**

A part dels centres de dia, existeixen iniciatives més breus, com *Minds in Motion*®, dissenyat per als que pateixen demència inicial i els seus familiars. Aquest programa es desenvolupa en espais veïnals de Vancouver, fusionant exercicis suaus amb interaccions socials. El cost generalment varia entre 40 i 55 dòlars per diverses classes.

## **8.8 Com s'hi accedeix?**

Per a accedir a un centre d'atenció diürna finançat per l'estat, el primer és comunicar-se amb el sistema sanitari (Vancouver Coastal Health) o consultar al metge de família. Ells duran a terme una avaluació per a determinar si la persona és elegible. En cas afirmatiu, li assignaran un professional que el guiarà en l'organització dels serveis i li explicarà el procés.

Així mateix, pot posar-se en contacte amb la Alzheimer Society of B. C, que proporciona la informació necessària, seminaris, grups d'ajuda i orientació per a localitzar recursos disponibles en la comunitat. Tal com, residències, centres de dia, etc.

## **8.9 Educació**

A la Colúmbia Britànica, l'educació obligatòria dura dels 5 als 16 anys , és a dir, Kindergarten fins a Grade 10, però els estudiants normalment estudien fins als 18 anys , per acabar el *Grade* 12, un equivalent al batxillerat.

La meua protagonista té 17 anys, amb la qual cosa està entre al 11è grau o 12è grau. Està en un punt on ha de triar si estudiarà una carrera o farà cicles formatius.

El sistema de Vancouver es centra en educar l'autonomia individual, i un pensar crític, respectar cultures i llengües diferents, tecnologia, suport de psicòlegs i guia a l'escola.

# **9. Art com a teràpia**

## **9.1 Què és?**

És una forma d'intervenció psicoterapèutica que utilitza l'art com a mitjà d'expressió i comunicació. Aquesta teràpia ajuda a les persones que potser no troben les paraules per expressar les seves emocions o pensaments.

## **9.2 Espanya**

A Espanya encara no és tan coneguda, però a diferents parts d'Europa sí, com ara, Bèlgica. És una professió que porta sent exercida des de fa més de seixanta anys.

Tenim molts representants d'aquesta teràpia, ja que d'una manera o una altra, tothom ha arribat a fer ús de l'art com a teràpia, ja potser escrivint una cançó, una carta o simplement fent gargots a una llibreta.

## **9.3 Artistes que han fet servir l'art com a teràpia**

Troben alguns referents com, Yayoi Kusoma, una pintora japonesa que ha plasmat els seus traumes, petjades i imatges de la seva infància marcada per la guerra en les seves obres.

Un altre serià Lygia Clark un altre artista brasilera la qual va patir una crisi nerviosa després de la segona guerra mundial i va pensar que utilitzant l'art es podia curar.

Podem veure a grans pintors, com a Vincent van Gogh o Munch i parlant d'escriptors tenim al famós Goethe, qui va plasmar tot el que sentia i viva en el llibre *Les desventures del jove Werther*, on a través d'un alter ego parla del suïcidi d'un amic i el seu enamorament de Charlotte.

Un altre exemple és la gran escriptora Virginia Woolf, on en les seves obres podem veure la seva crítica a la societat masclista i ens dona a conèixer les agressions sexuals que va patir quan només era un infant i com aquestes van marcar la desconfiança que després sentia davant els homes.

Posteriorment veiem a Charles Bukowski un poeta i escriptor estatunidenc d'origen alemany, on en les seves obres podem veure que parla de temes sexuals, d'alcohol i la soledat. Ho sabem gràcies a què va ser molt autobiogràfic i amb les seves obres també podem veure les seves addiccions i com mai es va integrar en un àmbit d'escriptors, sinó que anava al seu aire.

Aquí podem veure un fragment extret del seu llibre "*La maledicció de l'escriptor*"<sup>7</sup>:

*"L'escriptura no em va salvar la vida.*

*Però em va ajudar prou com per no posar-me una bala al cap.*

*Si no hagués pogut escriure, si no hagués tingut aquest lloc on deixar anar tot el que portava dins, probablement hauria acabat borratxo i mort en algun motel barat.*

*O pitjor: viu i treballant en alguna oficina."*

Podem veure com l'escriptor explica que gràcies a escriure segueix amb vida i que sense ella no té sentit viure.

Una poeta actual que ens trobem és Rupī Kaur, una autora la qual amb les seves poesies ha aconseguit milers de seguidors a les xarxes socials. Els seus escrits destaquen perquè parla del feminisme, del canvi climàtic, del racisme i de temes més personals com les agressions sexuals que ha patit i moments dolents amb homes, sentiments com la soledat, la depressió o sentir-se insuficient.

Aquí podem veure un poema titulat "*milk and honey*"<sup>8</sup>:

*escric*

*perquè*

*m'he sentit massa sola*

*durant massa temps*

*i*

*posar-ho en paraules*

*em fa companyia*

*fins i tot si*

*ningú no llegeix mai*

---

<sup>7</sup> *La maledicció de l'escriptor*, 1958

<sup>8</sup> *milk and honey*, 2014

Parla de com ella ha escrit perquè es sentia sola i com aquestes paraules han estat la seva única companyia.

#### **9.4.1 Les meves cartes (Part pràctica)**

Quan vaig començar amb el procés de fer una novel·la per comprovar si la meva hipòtesi sobre l'art com a teràpia era certa vaig dur a terme una carta, on redactava que era l'alzheimer per a mi, que em feia sentir, si era rebut, ràbia...

Finalment al acabar el llibre vaig fer la segona carta, on tornava a parlar sobre la malaltia i per comprovar si havia canviat la meva visió cap a ella.

Ambdues cartes es troben als annexos. (Pàg. 110-111)

#### **9.4.2 Conclusió**

Les conclusions que he pogut extreure després d'haver fet aquestes dues cartes era que sí. Els meus sentiments cap a l'alzheimer havia canviat, ja no sento la ràbia el rebut inicial i odi, sinó que ara ja ho he acceptat. Tot allò que durant anys havia estat un inconvenient ho he sabut acceptar. Ara puc entendre que moltes de les actituds que va tenir la meva àvia no van ser culpa seva, sinó de la malaltia.

No només la protagonista del meu llibre ha evolucionat, sinó que de la mà d'ella hi anava jo. Potser, quan ho estava escrivint no era del tot conscient, però un cop finalitzada la novel·la, vaig llegir el que havia escrit i vaig ser conscient que havia canviat.

## **10. Teoria Novel·la**

### **10.1 Què és?**

La novel·la està escrita en prosa de relat literari, és una extensió literària i té elements com un narrador amb un punt de vista, l'argument i l'estructura, on dintre d'aquesta trobem als personatges, el seu discurs, el temps, l'espai i el tema de la novel·la

#### **10.2.1 Estructura**

##### **10.2.2 Plantejament (Introducció)**

En aquesta part es presenten els personatges principals, on succeeix la novel·la, el temps i el conflicte inicial. Serveix per situar al lector.

##### **10.2.3 Nus (Desenvolupament)**

És la part més llarga de la novel·la, aquí trobem els conflictes, els obstacles que trobaràn i l'acció principal. És on més tensió hi ha i més acció narrativa

##### **10.2.4 Desenllaç (Final)**

Aquí és on es dona sentit al conflicte anterior.

És on el conflicte ja ha sigut resolt i el final pot derivar en tres:

- **Final tancat:** tot queda resolt
- **Final obert:** es deixa el dubte de què passarà
- **Final tràgic, feliç o inesperat**

### 10.2.5 Estructura circular

Una estructura circular és aquella en la qual una història o un capítol comença i acaba de manera similar. Imagina que al principi d'un personatge surt de casa ple de dubtes, i al final torna, però aquesta vegada ja ha pres una decisió. Això és el que anomenem una estructura circular. L'escena es repeteix, però el personatge ha experimentat un canvi intern. Aquest tipus d'estructura ajuda a tancar la història de manera clara i ordenada, deixant la sensació que tot ha completat un cicle, com si la història es tanqués per si sola.

### 10.3.1 Narrador

El narrador és qui explica la història, és l'intermediari entre l'autor i el lector.

Pot donar un punt de vista intern, el qual participa en la història com a personatge, ja pot ser indirectament o observador.

Després el punt de vista extern, on observa i explica.

### 10.3.2 Narrador en primera persona

Aquest narrador és el més utilitzat, el veiem a la literatura contemporània, té un to més realista i sol ser un personatge principal.

### 10.3.3 Narrador protagonista

El narrador protagonista explica la història des d'un punt de vista personal, és el més utilitzat per qui explica la seva pròpia experiència

*"...y allí estaba mi Lo, con su belleza marchita, sus manos adultas y llenas de gruesas venas, sus brazos blancos con la carne de gallina, sus orejas lisas, sus axilas descuidadas. Allí estaba mi Lolita, definitivamente ajada a los diecisiete años, con aquella criatura que ya soñaba en su vientre con tener éxito en la vida, hacer mucho dinero y retirarse hacia el 2020 después de Cristo".*  
*Lolita, Vladimir Nabokov<sup>9</sup>*

### 10.3.4 Narrador testimoni

El narrador testimoni explica una història que no és seva, però està relacionat amb el protagonista

---

<sup>9</sup> *Lolita*, Vladimir Nabokov, 1955

*“Estaba oscureciendo. El alumbrado se encendió al otro lado de la ventana. Los dos hombres sentados a la barra leyeron el menú. Nick Adams los observaba desde la otra punta de la barra. Estaba charlando con George cuando entraron”.*

*Los asesinos*, Ernest Hemingway<sup>10</sup>

### 10.3.5 Narrador en segona persona

El narrador en segona persona és menys comú i més complicat. Aquest es dirigeix al lector com a vostè i a vosaltres com a vostès.

*“Usted ha de amar el bello armario de su dormitorio, con la gran puerta que se abre generosa, las tablas vacías a la espera de mi ropa. Ahora los tengo ahí. Ahí dentro. Verdad que parece imposible; ni Sara lo creería”.*

*Carta a una señorita en París*, Julio Cortázar<sup>11</sup>

### 10.4.1 Narrador en tercera persona

El narrador en tercera persona relata la història des de fora, directament no participa o no té gran importància.

*“Hank es va aixecar del llit, es va gratar la panxa i va encendre una cigarreta. Feia calor, però no li venia de gust obrir les finestres. Es va dirigir a la cuina, va treure una cervesa de la nevera i la va beure d’un glop. Encara era d’hora, però què importava?”*

*Hollywood*, Charles Bukowski<sup>12</sup>

### 10.4.2 Narrador omniscient

El narrador omniscient coneix tots els detalls de la història, què va passar, què passa i què passarà. Sap que pensen els personatges fins i tot allò més profund. Actua de figura externa, és a dir veu tot i ho sap tot. Aquest narrador no forma part de la història, però pot donar la seva opinió.

*“Todos los ojos le miraban. Notó Daniel, el Mochuelo, en sí, las miradas de los demás, con la misma sensación física que percibía las gotas de la lluvia. Pero no le importó. Casi sintió un orgullo tan grande como la tarde que trepó a lo alto de la cucaña al sacar de su bolsillo la moneda reluciente, con el agujerito en medio , y arrojarla sobre la arpillera”.*

---

<sup>10</sup> *Los asesinos*, Ernest Hemingway, 1956

<sup>11</sup> *Carta a una señorita en París*, Julio Cortázar, 1951

<sup>12</sup> *Hollywood*, Charles Bukowski, 1986

*El camino*, Miguel Delibes<sup>13</sup>

### 10.4.3 Narrador observador

El narrador observador es limita a explicar allò que veu exteriorment, no sap els pensaments ni els sentiments dels personatges. Al tenir una visió limitada parla d'una manera objectiva.

A causa d'això el lector coneix els fets al mateix temps que els personatges.

*“Hércules Poirot se apeó del taxi, pagó al conductor, añadiendo una propina, comprobó la dirección consultando su agenda, sacó de un bolsillo un sobre dirigido al doctor Willoughby, subió por la escalera de la casa y oprimió el botón del timbre. Le abrió la puerta un criado. Al dar su nombre, Poirot fue informado de que el doctor Willoughby estaba esperándole”*

*Los elefantes pueden recordar*, Agatha Christie<sup>14</sup>

### 10.5 Narrador equiscient o neutral

Aquest narrador també parla en tercera persona, però només té accés als pensaments i sentiments d'un sol personatge, que normalment és el protagonista, a diferència de l'omniscient que coneix tots els personatges. És com si la càmera estigués enganxada al cap d'aquest personatge, però continués explicant la història des d'una perspectiva externa.

*“Harry no sabia què dir. Mai ningú li havia fet un regal d'aniversari, i molt menys un regal com aquell. Va agafar la caixa amb mans tremoloses i la va obrir amb cura. El cor li batejava molt fort i sentia una barreja d'emoció i por.”*  
*Harry Potter i la pedra filosofal*, J.K. Rowling<sup>15</sup>

### 10.6 Narrador selectiu múltiple

Hi ha un narrador que explica la història a través dels ulls de diferents personatges, però mai no els presenta tots alhora. Va canviant de personatge depenent del capítol o l'escena. Cada fragment només mostra el que un personatge sap, veu o sent. El lector pot descobrir els pensaments i emocions de més d'un personatge, però sempre de manera separada. Això permet una visió més rica i completa de la història.

---

<sup>13</sup> *El camino*, Miguel Delibes, 1950

<sup>14</sup> *Los elefantes pueden recordar*, Agatha Christie, 1972

<sup>15</sup> *Harry Potter i la pedra filosofal*, J.K. Rowling, 1997

*"A casa, sempre he tingut clar que el meu germà és el centre de tot. No ho dic amb rancor: és el que és. Quan va néixer, va ocupar tot l'espai emocional dels pares. I jo vaig aprendre a fer-me petita."*

Wonder, R. J. Palacio<sup>16</sup>

## 10.7 Narrador càmera

Aquest narrador explica els esdeveniments com si fos una càmera de vídeo, sense entrar en els pensaments o sentiments dels personatges. Només es limita a mostrar el que es veu i el que es diu, sense fer judicis ni interpretar res. La seva perspectiva és completament externa i objectiva.

*"Els dos homes van seure l'un davant de l'altre en silenci. L'habitació era petita i mal il·luminada. L'home alt es va treure el guant lentament, va deixar el bastó recolzat a la paret i va mirar cap a la finestra. A fora, la boira cobria els carrers."*

*Els crims de la Rue Morgue*, Edgar Allan Poe<sup>17</sup>

## 10.8 Argument

L'argument és el resum dels fets de la novel·la, però sense donar gaire detalls ni parlar de sentiments.

### 10.9.1 Cronologia

La cronologia són fets del pas del temps de la vida dels personatges, és a dir la seva vida actual

### 10.9.2 Anacrònic

Anacrònic són fets del passat, aquests són retrospectius i insinuen els fets del futur, és a dir, anticipen a aquells fets que encara no coneixem.

## 10.10 Personatges

Els personatges són les persones que donen vida a la novel·la

- **Caracterització directa:** L'autor o el narrador ens presenta el personatge de manera molt clara.

---

<sup>16</sup> Wonder, R. J. Palacio, 2012

<sup>17</sup> *Els crims de la Rue Morgue*, Edgar Allan Poe, 1841

*“Era una noia tímida, amb el cabell fosc i els ulls grans.”*

- **Caracterització indirecta:** Coneixem el personatge a través del que fa, el que diu o com es comporta.

*“El noi no va dir res. Va baixar el cap i es va allunyar sense mirar enrere”.*

(Aquí podem deduir que potser és vergonyós o trist, però no ens ho expliquen de manera explícita.)

- **Caracterització a través dels altres:** Entenem com és un personatge perquè altres personatges en parlen o el descriuen. A més, els personatges poden ser protagonistes, secundaris o fins i tot figurants, depenent de la seva importància a la història.

*“En Martí sempre arriba tard. No sé com pot ser tan despistat.”*

### 10.11 Plans

Els personatges plans, immutables a través de la narració, manquen comunament d'una marcada profunditat psicològica, usualment exercint rols secundaris, rarament centrals en la trama.

Deixant a una banda el seu rol secundari, en unes certes novel·les, la seva rellevància és notòria.

Per exemple, Charles Dickens ensenya l'enteniment d'aquests personatges, utilitzant-los sovint en les seves obres per a fins crítics o simbòlics.

Adicionalment, dins dels personatges plans, trobem els personatges tipus, models predefinits, estereotipats.

Exemples icònics són:

- L'avar, simbolitzant la cobdícia i l'acumulació,
- El burgès, encarnant l'estabilitat social i els valors conservadors,
- El gelós, definit per desconfiança i obsessió passional.

Aquests personatges aparenten simplicitat. No obstant això, la seva funció narrativa és crucial, reforçant temes principals de l'obra o contrastant amb els personatges rodons, més complexos i amb evolució.

### 10.12 Rodons

Els personatges rodons són, en essència, els actors clau que porten el pes principal de la narrativa. Són individus rics en matissos, amb cares diverses i batalles internes. Conforme la història es desenvolupa, aquests personatges sofreixen transformacions, exhibint impulsos, sentiments i alteracions que els fan més reals i atractius. Dins dels tipus i models freqüents de personatges rodons trobem: L'avar, que posa un valor desmesurat en els diners o béns, fent l'impossible per guardar-los. El pallaso, un tipus còmic que usa l'humor

com a escut davant les adversitats. L'heroi, com per exemple, Ulisses, un valent que baralla per un ideal major i venç reptes. El traïdor, que es gira en contra dels seus companys i enganya sense escrúpols. La víctima, algú que sofreix revessos o penúries, despertant sovint la pietat aliena. I, per a tancar, el savi, que brinda saviesa, suggeriments i guia a la resta.

### 10.13.1 Discurs

El discurs és la representació del que diuen els personatges.

### 10.13.2 Diàleg

En el diàleg intervenen diferents personatges, té dos estils.

L'estil directe és quan els personatges parlen i els seus diàlegs es presenten tal com són, ja sigui entre cometes o amb guions. Això permet al lector sentir la veu autèntica dels personatges i submergir-se encara més en la història.

—*No sé què faré —va murmurar la Clara—. Tot és tan confús...*

—*Cal que prenguis una decisió —li va respondre en Marc.*

I l'estil indirecte és quan l'autor explica el que han dit o pensat els personatges sense reproduir les seves paraules exactes. Aquesta tècnica s'utilitza sovint per resumir o aclarir pensaments i diàlegs que són massa llargs.

*“Que estrany és sentir com el fil que de nosaltres sorgeix s'aprima i avança creuant els nebulosos espais del món que entre nosaltres mitjana. S'ha anat. . .”*

*Les ones*, Virginia Woolf <sup>18</sup>

### 10.13.3 Monòleg

Un monòleg és un discurs llarg i continu que realitza un personatge, on expressa els seus pensaments, sentiments o idees, sense que ningú més pugui intervenir.

*“Aquesta tarda ha de ser perfecta, pensava Clarissa, mentre passejava pels carrers de Londres. Tot sembla tan tranquil, però dins seu hi ha un remolí de pensaments que no pot aturar. S'interroga sobre el sentit de la seva vida, els anys passats, les decisions preses... És una sensació d'alegria i tristesa alhora, com si tot fos fràgil i etern al mateix temps.”*

*Mrs.Dalloway*, Virginia Woolf<sup>19</sup>

---

<sup>18</sup> *Les ones*, Virginia Woolf, 1931

<sup>19</sup> *Mrs.Dalloway*, Virginia Woolf, 1925

#### 10.13.4 Monòleg interior

El monòleg interior és una manera de contar històries que, en lloc de narrar els fets directament, ens fica al cap del personatge, revelant els seus pensaments, sentiments i records tal com els viu. És com escoltar la seva veu interna, un torrent de consciència pur.

A vegades, resulta una mica complicat de seguir, ja que no es regeix per les normes habituals d'ordre o puntuació, sinó que reflecteix un pensament que flueix lliure i caòticament.

Exemple:

*“Y no he vuelto a ver a Nástenka. ¿Entristecer con mi presencia su felicidad, ser un reproche, marchitar las flores que se puso en los cabellos para ir al altar? ¡Jamás, jamás! ¡Que su cielo sea sereno, que su sonrisa sea clara! Yo te bendigo por el instante de alegría que diste al transeúnte melancólico, extraño, solitario... ¡Dios mío! ¿Un instante de felicidad no es suficiente para toda una vida?”*

*Noches Blancas*, Fiódor Dostoyevski<sup>20</sup>

També existeix l'estil indirecte lliure, molt semblant, on el narrador es fundi amb el personatge, colant-se en els seus pensaments sense avisar, barrejant totes dues veus.

Exemple:

*Era a l'habitació fosca. Quin fred feia!*

#### 10.14.1 Espai

##### 10.14.2 Espai

L'espai es refereix al lloc o als llocs on es desenvolupen els esdeveniments de la història. Pot ser tant real com imaginari, i pot ser concret o abstracte. Hi ha diversos tipus d'espai:

##### 10.14.3 Espai físic

L'espai físic es refereix a llocs concrets com una ciutat, una casa o un bosc.

##### 10.14.4 Espai social

L'espai social és el context en què es mouen els personatges, com una família rica o un barri obrer.

##### 10.14.5 Espai simbòlic

L'espai simbòlic es dona quan un espai té un significat més profund o representa emocions o idees, com una cova que simbolitza la por...

---

<sup>20</sup> *Noches Blancas*, Fiódor Dostoyevski, 1848

### **10.14.6 Espai psicològic**

L'espai psicològic representa l'escenari interior on els personatges experimenten els seus pensaments, sentiments i batalles internes. No ens referim únicament a l'espai físic on es troben, sinó més aviat a l'atmosfera mental i emocional que influeix en el seu comportament i eleccions. Aquest àmbit reflecteix l'estat anímic, les angoixes, les incerteses i els anhels més profunds dels protagonistes, i de vegades es fa evident mitjançant el monòleg interior, les seves respostes o la forma en què interpreten el món circumdant.

És clau per comprendre la dimensió dels personatges complexos, ja que facilita la revelació de la seva intrincada vida interior i les pressions que els impulsen. A més, pot ser plasmat de manera simbòlica a través del context, l'ambientació o la il·luminació dins l'escena.

### **10.15.1 Temps**

El temps es refereix al moment i la durada en què es produeixen els esdeveniments. A més, es pot analitzar des de diverses perspectives:

#### **10.15.2 Temps extern**

El temps extern es refereix a l'època històrica en què se situa la història (com ara l'edat mitjana o el segle XX)

#### **10.15.3 Temps intern**

El temps intern fa referència al període que transcorre dins de la narració (pot ser un dia, unes setmanes o fins i tot anys)

#### **10.15.4 Ordre temporal**

L'ordre temporal ens indica si la història es presenta de manera lineal (seguint l'ordre cronològic) o no lineal (amb salts temporals com flashbacks o anticipacions).

### **10.16 Temàtica**

L'essència d'una novel·la revela les idees, regles o batalles que explora en la seva trama. És l'encàrrec essencial o el que l'autor busca mostrar al lector mitjançant el seu conte i les seves figures. Aquesta idea pot canviar molt, incloent-hi l'afecte, la llibertat, la baralla, l'amistat, l'ésser únic, la injustícia, l'aïllament. . .

No hem d'ajuntar-ho amb l'argument, que compta els fets, ja que el tema és més aviat la idea profunda que sosté la història. El tema sol prendre com a base la vida humana comuna: problemes i dubtes que ens importen a tots, com l'amor, la mort, la independència o trobar un perquè. Cada part de la novel·la és una experiència universal humana a aquest tema clau, unint de manera emotiva al lector amb la trama i prometent que duri en el temps.

Algunes vegades, una novel·la pot mostrar diversos temes alhora.

### **10.17.1 La meva novel·la**

#### **10.17.2 Narrador**

Per a la meva novel·la faré servir el narrador protagonista en primera persona, ja que dóna més veracitat als meus sentiments, és a dir que no enganya. Així podrem conèixer tant els sentiments de la protagonista i l'evolució durant la novel·la

#### **10.17.3 Estructura**

L'estructura de la novel·la consta de trenta capítols, on he intentat relacionar el final de cadascun amb l'àvia, tot i que no en tots ho podem trobar. També he posat el capítol quinze, especialment la meitat de la novel·la com el capítol de l'amor.

He escollit aquest número principalment perquè es fa més breu llegir el capítol. Fer des d'un inici l'estructura de trenta capítols m'ha ajudat a poder estructurar de manera més clara la novel·la, poden posar que succeeix en cada capítol.

Els capítols no tenen títol.

Com quelcom singular i diferent a la gran majoria de les novel·les, comença amb una dedicatòria i finalitza amb una altra:

#### **Inici:**

*“A todas las personas que no pudieron salvar  
sus recuerdos, y para aquellas que lo vieron en silencio. “*

#### **Final:**

*“El 24 de agosto de 2023 ella no recordó mi nombre. Cinco letras. Una vida juntas. Se fue. 9 de septiembre de 2025, aún recuerdo aquel día como si fuese ayer. No fue ella quien me hizo llorar, fue aquella maldita enfermedad. El Alzheimer se llevó a mi persona favorita, escribo esto como recuerdo de lo que fue y siempre será en mi vida. “*

#### **10.17.4 Espai**

L'espai principal és Canadà, concretament Vancouver. Després trobem altres espais socials com l'institut, la casa de la protagonista, la pista d'hockey, la piscina...

L'espai psicològic de la protagonista el coneixem gràcies a que la novel·la està escrita en un narrador protagonista en primera persona i gràcies a aquest podem saber que pensa i com ho viu tot psicològicament.

#### **10.17.5 Temps**

La novel·la està ambientada en l'actualitat (contemporànea).

#### **10.17.6 Tema**

Com tema principal hi ha la salut mental, ja que es parla de com afecta a la protagonista veure a la seva àvia patir aquesta malaltia i com ho afronta tot. Podrem veure com evoluciona psicològicament ja que la protagonista va al psicòleg i anirem veient l'evolució. També tindrem diverses escenes emotives.

Després trobem l'amor, ja que dintre de tot aquest dolor la protagonista trobarà l'amor i veurem com ella ho viu i com trobar una persona adient et pot ajudar a millorar psicològicament.

Després veurem a la família, ja que tot i que ella no té molt bona relació amb els pares veurem amb *flashbacks* com la seva àvia ha fet de mare i de pare.

### 10.17.7 Simbologia

La simbologia principal de la novel·la són les flors, ja que no només les trobem a la portada, sinó que hi ha gran referències. Cada flor representa a una persona. El lliri la meua àvia per part de mare, la rosa vermella la meua àvia per part de pare, el gira-sol representa la meua germana i la tulipa jo.

Totes les flors tenen el seu significat, el qual he fet servir durant tota la novel·la.

*“Siempre había comparado a las personas con flores. Solía decir que yo le recordaba a un lirio, por mi pureza y la gran devoción que sentía hacia mí.”*

### 10.17.8 Personatges

- **Rodons: Peyton Bochner:** Té el cabell llis, per sota de l'espatlles, és alta amb les extremitats molt llargues, té els ulls verds té un tatuatge sota l'orella (cavallet de mar), porta roba bàsica com texans i un top. Nadadora en l'institut. Molt emocional.  
**Charlotte Arnett:** Ulls blaus amb un punt marró sota, té el cabell curt i gris, té una piga sobre el llavi, sempre porta roba que està de moda.  
**Cole Lavoie:** Té molts tatuatges, els seus ulls són marrons clars, té clotets, els seu cabell és arrissat i marró clar i és molt alt i corpulent. Hoquei. Molt segur d'ell mateix.
- **Plans: Brielle Aleksak** (millor amiga de l'àvia), **Violet Arnett** (mare de la protagonista), **Grayson Bochner** (pare de la protagonista), **Amelia Clark** (mare del protagonista), **Arjun Lavoie** (pare del protagonista), **Lily Lavoie** (germana petita del protagonista), **Molly Marshall** (millor amiga de la protagonista), **Brody Pearson** (millor amic de la protagonista), **Nolan Glass** (millor amic de protagonista), **Wyatt Nevin** (millor amic del protagonista), **Sienna Zuccarelli** (millor amiga del protagonista)

### 10.18.1 Alter ego

#### 10.18.2 Idea general

L'alter ego s'entén com una alternativa de la nostra personalitat: un "altre jo" que guarda característiques diferents o amagades i que ens permet provar parts de nosaltres que gairebé mai traiem a la llum o desconeixem.

#### 10.18.3 Què és l'alter ego?

És una branca de la manera de ser principal de cada persona: un "segon jo" amb detalls a part, famós en literatura i en el món de l'espectacle.

Escriptors com Sigmund Freud o proves amb la hipnosi ja pensaven que hi havia diversos "estats del jo", la qual cosa s'ajunta amb aquesta visió de tenir diverses identitats o nivells de la manera de ser.

Crear un alter ego ens ajuda a mirar de prop parts de la identitat més soltes i menys fixes.

#### **10.18.4 Com crear un alter ego?**

Fixar quins detalls volem fer més grans: per posar un cas, si sols ser tímid però vols sentir-te més segur quan parles en públic.

Ajuntar-ho amb un canvi que tingui el seu aquell (roba, manera d'actuar, nom, com et veus) per a donar-li força a aquesta "nova identitat".

Usar-ho quan sigui necessari: entrevistes, xerrades amb uns altres, embolics on ens costi portar-nos com "nosaltres mateixos".

#### **10.18.5 Coses bones**

Promou el conèixer-se a un mateix, ja que ens obliga a rebuscar en detalls que tenim tapats o poc crescuts.

Pot servir com un mode d'allunyar-se d'un mateix a nivell mental: en prendre una altra identitat, veiem els nostres sentiments i mogudes des de fora, el que serveix per a portar millor els embolics.

#### **10.18.6 Coses dolentes**

L'alter ego pot donar problemes si es desdibuixa la frontera amb la "manera de ser real". Per exemple poden arribar fins i tot a la dissociació o el trastorn d'identitat múltiple.

En l'univers en línia, l'ocupació desmesurada de personalitats inventades pot allunyar-nos del món real i donar-li més força a característiques dolentes o maneres d'actuar molt exagerades.

El doble virtual no canvia la nostra manera de ser veritable, sinó que afegeix una part més al que som; no hauria d'usar-se per a evitar fer el que s'ha de fer o per a amagar del tot qui som en veritat.

#### **10.18.7 El meu alter ego**

Des d'un inici vaig tenir clar que la protagonista de la novel·la seria un alter ego de mi. Tot i que hi ha trets que potser no em representen. La he utilitzat per poder narrar la meua història, en molts moments he narrat en primera persona pensaments, records o accions, les quals aquestes si que em representen.

Sobretot em va ajudar per poder escriure i apuntar el que sentia, posant en pràctica l'arteràpia

## 10.19 Quant he trigat en fer la novel·la?

Vaig començar a finals de juliol, però si només comptem el temps que jo he estat escrivint serien en total quaranta-un dies, sense comptar les revisions. Però si no només ens centrem en el temps que he dedicat a escriure, serien uns tres mesos. He recollit les dades del procés en una taula, posant quant he trigat en escriure i en dur a terme la correcció. Això es troba al dietari, en els annexos les podeu trobar. (Pàg. 66-67)

## 11. Entrevistes al sector lector

### 11.1 Què busco amb elles?

Poder saber que interessa i que com escriure un llibre, quina metodologia utilitzar per trobar idees i com és escriure un llibre

### 11.2 Entrevista a l'escriptora S. F. Tale<sup>21</sup>

Vaig tenir el plaer de poder fer-li una entrevista l'escriptora S. F. Tale qui és escriptora de romanços històrics.

Aquesta llicenciada en Humanitats, nascuda a la ciutat de Ferrol, amant de la història, de la literatura, les llegendes, els contes clàssics, és col·leccionista de llibres i d'espelmes. Ja des de la seva més primerenca edat, va mostrar la seva passió per l'escriptura, fent el salt a la publicació en 2019.

Ha escrit llibres com *Una eternidad sin ti*, *Bajo el sol del invierno*, *Corazones cautivos*, etc.

En l'actualitat viu amb la seva família en Narón, La Corunya.

La conversa se centra en l'experiència d'una escriptora que ha estat escrivint des d'aproximadament 2010, encara que va començar abans en la seva adolescència. Parla sobre el seu procés creatiu, la dificultat de publicar i les complexitats d'escriure en diferents gèneres, especialment en romàntica. L'autora esmenta que no hi ha una forma 'seriosa' d'escriure, sinó que cada escriptor té el seu propi estil. També es refereix a la importància de la documentació, especialment en novel·les històriques, i com els personatges han de tenir profunditat i no ser plans. L'escriptora comparteix els seus mètodes, com la combinació de planificació i espontaneïtat, i com enfronta els bloquejos creatius. Finalment, ofereix consells a nous escriptors, emfatitzant la importància de no rendir-se i d'escriure amb seguretat. També reflexiona sobre l'escriptura com una forma de teràpia i comparteix la seva perspectiva sobre l'alzheimer, descrivint-lo com "l'oblit dels records".

### 11.3 Entrevista a una lectora <sup>22</sup>

Gisela Martín, una àvida lectora, comparteix la seva experiència amb la lectura en una entrevista. Des de petita, ha gaudit llegir, preferint els llibres en paper i la literatura romàntica. Llegeix diàriament i la seva quantitat de llibres llegits varia entre 4 i 9 al mes. Se sent atreta per les portades i les sinopsis dels llibres, i s'enganxa a les històries que

---

<sup>21</sup> Annex pàg. 82-85

<sup>22</sup> Annex pàg. 86-88

semblen reals i emocionals. La Gisela valora l'autenticitat en les trames i prefereix finals tancats en llibres autoconclusius. Considera que la lectura pot ser terapèutica, ajudant-la a desconnectar de problemes personals. Un llibre que la va impactar profundament va ser "*Els nens de Tommen*", que aborda temes difícils com el maltractament i les addiccions. La Gisela també reflexiona sobre la influència dels llibres en la vida de les persones i expressa que els records són fonamentals en la vida, especialment en el context de l'alzheimer.

#### 11.4 Conclusions

Inicialment l'entrevista amb l'escriptora va anar molt bé, em va parlar de les seves experiències i em va donar molts consells. Des del meu punt de vista ha sigut l'entrevista més llarga i més necessària que he fet, deixant de banda que he gaudit molt. Vam parlar de com documentar-me per a l'elaboració d'una novel·la, de com donar vida als personatges, com per exemple que cadascun d'ells tingui quelcom teu, ja sigui físicament com de personalitat. Em va explicar com he d'afrontar un bloqueig d'escriptor, sobretot em va donar molta inspiració. Després de l'entrevista ens vam quedar parlant una estona sobre la meua idea i ella em va ajudar una mica a estructurar-la, acompanyat de diverses idees.

Algunes d'aquestes idees van ser com que l'interès romàntic de la meua protagonista tingués un vincle amb l'àvia, en aquest cas que ell fos un voluntari a la residència i la conegués. Després em va aconsellar en com havia de fer una estructura abans d'escriure, per exemple, ella em va explicar que molts escriptors abans d'escriure el seu llibre en una llibreta escriuen que passarà a cada capítol, però ambdues vam arribar a la conclusió de què era millor fluir, evidentment sempre s'ha de tenir present l'estructura que vols mantenir, però planificar tota una novel·la acaba sent inútil perquè acabaré canviant moltes coses. També em va ajudar ja que tenia bastants dubtes davant en quin temps volia que estigués escrita, ja que volia donar diversos enfocaments, des de com ho vius inicialment quan diagnostiquen amb alzheimer a la teua àvia fins al punt on ella no et recorda i per tal de no inventar-me l'evolució de la malaltia em va dir que podria utilitzar els flashbacks, és a dir, que des d'un inici l'àvia ja està diagnosticada i la protagonista va tenint flashbacks del principi, de quan no la tenia, etc.

Com ja he dit ha sigut la meua entrevista preferida, a dia d'avui encara mantenim contacte, ja que sempre que tinc qualsevol dubte ella m'ajuda. El 10 de juliol em va sorgir un dubte no sabia com narrar un flashback i ella em va passar un missatge donant-me els passos a seguir.

Després l'entrevista amb la lectora es va basar en parlar què troba cridaner en un llibre, és a dir, què li enganxa i què no. Per exemple el que li enganxa és la trama i que sembli que li farà plorar, i el que no li agrada és els llibres excessivament llargs amb narracions innecessàries i començaments molt lents. Gràcies a això, he pogut pensar i considerar moltes coses, com per exemple, a mi personalment no m'agraden els llibres on la protagonista es passa la meitat del llibre plorant, tot i que el meu llibre té un enfocament trist no vull que els lectors estiguin tota l'estona llegint com ella plora ja que acabaria sent avorrit i repetitiu. També vaig aprofitar per preguntar si per a ella llegir i escriure li semblava terapèutic, la resposta va ser que sí, que molts cops ens surten abans les paraules per la mà que per la boca i que llegir és com viatjar a un altre món. Em va ajudar a poder planificar-me millor.

## 12. Mètodes per escriure

### 12.1 Escriptura terapèutica

L'escriptura terapèutica és una pràctica que ens permet expressar les nostres emocions i pensaments d'una manera molt íntima i alliberadora.

A través de diversos mètodes, ens ajuda a entendre millor el que sentim i a treballar aspectes personals que potser no podem comunicar verbalment.

Un dels mètodes més comuns és escriure una carta a algú a qui no vam poder dir certes coses en el passat. Aquesta carta no s'envia; simplement serveix per alliberar aquells sentiments retinguts com la tristesa, la ràbia o la nostàlgia.

Un altre exercici interessant és escriure al teu "jo" del futur. Aquest tipus d'escriptura pot ser útil per explicar com et sents avui, quins dubtes tens o què esperes de la vida. També és una manera de reflexionar sobre la teva evolució personal amb el pas del temps.

Finalment, un altre mètode terapèutic és escriure sobre les teves pors. L'objectiu aquí és reconèixer-les, entendre d'on venen i, a través de l'escriptura, acomiadar-te d'elles per començar a deixar-les enrere.

Tots aquests exercicis comparteixen una cosa en comú: converteixen l'escriptura en una eina per cuidar la nostra salut emocional i fomentar l'autoconeixement.

### 12.2 Mètode sintètic

El mètode sintètic tracta de llegir i observar diferents elements concrets de la novel·la és fonamental. Hem de fixar-nos en les accions dels personatges, les situacions clau, els diàlegs, els temes que es repeteixen, així com l'ambient i el context. Relacionar tots aquests aspectes ens ajudarà a entendre què tenen en comú o quin significat poden tenir junts. Així, podrem arribar a una idea global, com ara la temàtica principal, el missatge que vol transmetre l'autor/a o la seva visió del món.

### 12.3 Mètode *Freewriting*

El *freewriting*, o escriptura lliure en català, és una tècnica d'escriptura creativa i terapèutica que consisteix a escriure sense parar durant un temps determinat, sense preocupar-se per l'ortografia, la gramàtica o la coherència del text.

L'objectiu no és crear un text bonic, sinó deixar que els pensaments flueixin de manera espontània.

Aquesta pràctica ajuda a desbloquejar la ment, expressar emocions ocultes i generar noves idees. Es pot utilitzar tant en processos creatius com en contextos personals i terapèutics.

Normalment, es fa durant 5, 10 o 15 minuts seguits. Un cop acabat, es pot rellegir el text per descobrir idees importants o emocions que han sortit sense filtres. El *freewriting* fomenta

l'autenticitat i pot ser el primer pas per explorar temes profunds o iniciar un procés de reflexió personal.

#### **12.4 Mètode d'escriptura automàtica**

L'escriptura automàtica és una tècnica que implica escriure tot el que et passa pel cap de manera ràpida, sense cap control racional ni censura.

L'objectiu és permetre que l'inconscient s'expressi lliurement, sense filtrar ni analitzar les idees mentre les plasmes al paper.

A diferència d'altres formes d'escriptura, aquí no es busca coherència, estructura ni bellesa literària. És un exercici de llibertat mental que pot descobrir pensaments profunds, records amagats o emocions que no s'han identificat.

Aquest mètode va guanyar popularitat entre els surrealistes, com André Breton, que el veien com una manera de connectar amb l'inconscient creatiu.

L'escriptura automàtica pot tenir aplicacions terapèutiques, introspectives o artístiques, i és una eina útil per desbloquejar la ment, explorar emocions o generar noves idees.

#### **12.5 Mètode d'escriptura col·laborativa**

L'escriptura col·laborativa és una tècnica on diverses persones treballen juntes per crear un mateix text. El procés pot ser simultani, amb tothom escrivint alhora, o seqüencial, on cadascú aporta la seva part.

Aquest mètode promou el treball en equip, la creativitat compartida i la negociació d'idees. És especialment útil en entorns educatius o creatius, ja que permet fusionar diferents perspectives i estils literaris en una sola obra.

#### **12.6 Mètode del cop de neu**

El mètode del cop de neu és una tècnica de planificació narrativa que comença amb una idea senzilla i la desenvolupa de manera progressiva, com un floc de neu que es va expandint. Tot comença amb una frase que captura l'essència de la història, després es transforma en un paràgraf, segueix amb esquemes de personatges i finalment es converteix en capítols detallats. Aquesta tècnica és molt útil per organitzar novel·les complexes i obtenir una visió clara de l'estructura abans de posar-se a escriure.

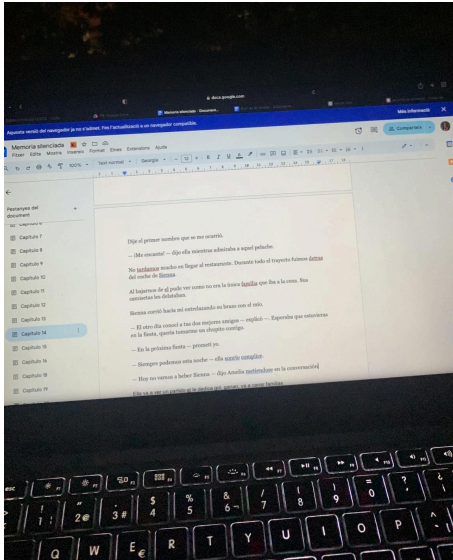
#### **12.7 Mètode de les preguntes narratives**

Aquest mètode consisteix a crear una història a partir de preguntes clau com:

- Qui és el protagonista?
- Què vol aconseguir?
- Què li impedeix aconseguir-ho?
- Què arrisca si fracassa?
- Com canvia al final?

Les preguntes ajuden a construir una narrativa sòlida i coherent, guiant l'escriptor des de l'inici fins al desenllaç. És una tècnica molt útil per iniciar projectes o per desbloquejar la creativitat quan no hi ha una direcció clara.

## 12.8 El meu mètode



Quan vaig concloure la recerca dels mètodes d'escriptura no vaig trobar cap que em cridés l'atenció. Sempre he preferit escriure quan les meves mans i el meu cap m'ho demanen o quan veig alguna cosa que em dona inspiració.

Em va molt bé pujar al terrat de nit, posar-me música i escriure, tinc unes llibretes on vaig fent apunts d'idees, capítols, etc. (Es troben als annexos, Pàg. 88-109)

M'inspiro molt de les persones que m'envolten, quan surto a donar una volta o quan estic al transport públic miro a la gent i d'allà vaig traient coses.

També estic llegint bastants llibres els quals m'inspiren com *Icebreaker*, *Pucking around...*

**Font 1:** Imatge realitzada per l'autora del treball, ordinador amb el capítol de la novel·la en el terrat

He dut a terme un diari on he anat apuntat el temps que he trigat en escriure un capítol i quant he trigat en fer-ho, també parlo de l'experiència i que m'ha incitat a escriure sobre cada tema en cada part de la novel·la (Es troba als annexos, Pàg. 55-67)

### 12.9.1 El procés de la meua novel·la

#### 12.9.2 Planificació

Tot va iniciar en unes llibretes (es troben als annexos, Pàg. 88-109), en una d'elles parlava dels personatges, quines característiques tenen, tant en personalitat com físicament. Quines coses els hi agraden i que no. També trobem la recerca de l'espai on passa la història, Canadà.

En l'altra llibreta vaig apuntar la recerca de l'alzheimer i la del treball de recerca, per poder dur a terme la part pràctica és essencial anar contínuament mirant la part teòrica, ja que és de gran ajuda per dur a terme el desenvolupament de la novel·la.

Com bé he mencionat, la recerca és la part més important de la novel·la, sense ella no tindria sentit res, tot i que durant el procés d'escriptura tampoc deixes de fer recerca, ja sigui per l'espai o per com dur a terme un capítol

#### 12.9.3 Organització

Principalment per organitzar-me he d'hagut trobar el lloc, el moment i quines coses m'inspiraven. No va ser gaire difícil averiguar que al meu terrat, durant la nit és quan més

podia escriure. Sobretot escoltant una *playlist* la qual he afegit al llibre, el qual es pot trobar en el *codi qr* al final del treball, després de les conclusions.

He distribuït la novel·la en trenta capítols, on el capítol quinze té una gran importància. Pel fet que és en el moment on la protagonista sap que li agrada a l'altre protagonista.

#### **12.9.4 Revisions**

Les revisions les he fet després d'haver escrit el llibre, deixant un temps entre mig per poder revisar i canviar algunes coses.

La meva tutora del treball de recerca ha sigut la meva lectora beta, anava posant quines coses podria canviar.

El temps que he dedicat a les revisions, però aproximadament vaig estar unes vint hores. es troba en el dietari, que està als annexos.

#### **12.9.5 Eines utilitzades**

Les eines que he utilitzant, han estat diverses, el meu portàtil, les meves llibretes i sobretot la recerca prèviament feta. També he anat extraient frases o textos els quals ja havia escrit.

#### **12.9.6 Reflexió final**

La reflexió que m'emporto de tot aquest procés és que no és tan fàcil com pensava, deixant de banda la gran investigació que has de fer, comptant entrevistes, etc. També has de sentir una gran motivació, en tres mesos he tingut la sort de tenir més moments d'inspiració que de bloquejos. Però hi ha hagut, crec que la millor forma d'afrontar-los és fer una pausa, veure que estàs fent i cap a on vols tirar.

### **12.10.1 Correccions i il·lustradora.**

#### **12.10.2 Què implica la correcció de textos?**

És la revisió, feta professionalment, d'un escrit, per algú distint de l'autor original. La finalitat primordial és detectar i corregir uns errors en concret.

Inclou diverses facetes correctives:

- **Ortogràfica-tipogràfica** → corregeix les faltes ortogràfiques i errors d'impremta.
- **D'estil** → busca millorar la claredat, l'estructura i la coherència, així com la formalitat. També assegura que el text sigui comprensible i adequat per al lector.

#### **12.10.3 En què consisteix la labor del corrector d'estil?**

Revisa l'ús correcte del llenguatge: gramàtica, sintaxi, puntuació, concordança i molt més.

Pot millorar l'estructura i l'ordre de les idees plantejades. No busca transformar l'estil propi de l'autor, sinó, que aquest estil resplendeixi, sigui més eficaç i mantingui la seva veu singular. Elimina les redundàncies, cacofonies, frases mal plantejades, i les incoherències.

#### **12.10.4 Correcció automàtica contra la correcció professional.**

És útil emprar correctors automàtics (com els de processadors de text com Microsoft Word) per a detectar errors ortogràfics, tipogràfics i de concordança, entre altres.

Sens dubte, encara que aquests avenços són significatius, mai reemplacen la tasca d'un corrector humà; un individu expert en la llengua pot percebre errades de la llengua, l'estil i el significat, aspectes que un programa informàtic podria passar per alt.

#### **12.10.5 Quin tipus de correcció convé triar?**

L'ideal és conjugar diverses modalitats correcció ortotipogràfica i correcció d'estil per exemple; fins i tot autors amb gran experiència podrien presentar errors estilístics.

No és imperatiu reescriure el text per complet ni sacrificar la veu original de l'autor. En realitat, la correcció d'estil no implica una reescriptura profunda sinó més bé, un delicat refinament.

#### **12.10.6 Quin estil he escollit?**

La meua correctora pertany al grup de *Correcciones Ohana*, vaig decidir que la meua correctora es centrés en la correcció ortotipogràfica i ortogràfica.

#### **12.10.7 Qui és i quina funció té un il·lustrador?**

Aquest treball és considerat, de fet, un treball creatiu que converteix idees, relats i conceptes en imatges visuals, les quals capturen a l'espectador. Pot ser tant tècniques manuals, com el programari d'il·lustració digital. S'utilitzen en variats àmbits: publicitat, edició, literatura infantil, videojocs, i més.

#### **12.10.8 Funcions i responsabilitats**

Comprendre completament el que vol el client, estil, públic al qual es dirigeix i una altra informació crucial: assessora en el creatiu, ajuda a definir l'estratègia visual apropiada. S'adapta a diferents estils artístics d'acord amb el projecte. Treballa independentment, complint els terminis i administrant eficientment el seu temps. Col·labora amb altres professionals, ja siguin escriptors, dissenyadors o altres. Assegura que les seves il·lustracions compleixen amb els requisits tècnics, tenint en compte el format a usar (imprès, digital, etc.).

Possibles àrees d'especialització: Alguns camps on l'il·lustrador podria exercir les seves habilitats són: Il·lustració editorial, des de portades fins a articles de revistes; disseny de personatges, tant per a animació com videojocs; elaboració de llibres infantils. Publicitat, oferint imatges que capturen l'atenció. Còmics i novel·les gràfiques, creant imatges que cridin l'atenció. Il·lustració educativa i material didàctic, dissenyant imatges informatives. Identitat visual corporativa logotips i imatges de marca. Competències i formació Habilitat de dibuix tant de manual i digital. Creativitat, i pensament innovador. Maneig d'eines d'il·lustració de tècniques tradicionals a programari sofisticat il·lustració vectorial pintura digital i més.

### **12.11.1 Lector beta**

#### **12.11.2 Què és, en realitat, un lector beta?**

És aquell que llegeix el teu manuscrit complet, donant-te una crítica, que difereix als simples comentaris d'un amic o familiar.

Així mateix, també se'l coneix com a lector zero, lector de prova, o pre-lector.

Abans molt vinculats a la ficció, ara s'estenen a molts gèneres distints, terror, romàntic, infantil o eròtic, per exemple.

#### **12.11.3 Quina és la utilitat d'un lector beta?**

La seva funció és brindar-te una mirada externa i objectiva, ajudant a millorar el manuscrit previ a les etapes formals d'edició. Detecta errors o febleses en diferents aspectes, ortografia, gramàtica, caracterització de personatges, coherència narrativa, fluïdesa, i ritmes de la història. Auxilia a garantir que el missatge de l'obra es compregui, que captivi al lector, i sobretot, conservi la seva essència.

Consideracions importants per a triar a un lector beta: No tot lector desitja de col·laborar compta amb la capacitat necessària. L'ideal és que compti amb experiència, que conegui el gènere en el qual escrius i ofereixi una valoració objectiva. Si algú emet una opinió sense conèixer el gènere o sense experiència, els seus suggeriments podrien perjudicar el text o desvirtuar la intenció original. Cost i professionalisme, un aspecte crucial.

Els correctors beta experts, valoren el seu treball amb base en els seus estudis, trajectòria i, addicionalment, l'extensió i dificultat de l'escrit.

Rebràs una anàlisi detallada de la lectura, desglossant les forteses, flaqueses, recomanacions per a polir el treball i els elements a reconsiderar, els detalls són clau.

#### **12.11.4 Les meves lectores beta**

Per la meua novel·la he comptat amb tres lectores beta, les quals han fet alguns comentaris i recomanacions. Tot i que al final només una d'elles va seguir fent comentaris.

Aleshores, no les he fet servir, tot i que hagués estat bé comptar amb visions i comentaris externs durant el procés.

### **12.12 Autopublicar un llibre**

Publicar un llibre per compte propi, no consisteix en utilitzar plataformes que fan tot el treball. La idea és que l'obra no perdi l'originalitat del seu autor. A l'hora d'escriure, es recomana usar el millor format, pensant en com es veurà el llibre, el seu llarg i com està fet, perquè sigui més fàcil després. És bona idea guardar la primera versió en el Registre de la Propietat Intel·lectual, així la llei protegeix l'obra des de l'inici. Cal revisar bé l'ortografia i l'estil, ja sigui un mateix o algú més, perquè els errors no s'esborraran en imprimir. La portada ha de cridar l'atenció i estar en PDF. Si no es té un programa car, es pot usar un gratis com GIMP. Demanar preus a diverses impremtes és el millor. Començar amb pocs llibres i fer el dipòsit legal també és bona idea. Per a saber quan cobraràs cal sumar totes les despeses (impressió, enviament, guanys, etc.) i així posar el preu al públic. Si es vol vendre el llibre, és clau tenir un ISBN propi. També serveix perquè el llibre aparegui en llistes i bases de dades. Amb l'ISBN en mà, es crea el codi de barres (EAN) i es posa en la

part de la contraportada del llibre. Després de revisar el PDF final i veure que tot està bé, s'encarrega la impressió i es revisa que la qualitat sigui bona.

## **13. Promoció del llibre a les xarxes socials**

### **13.1 En què consisteix promocionar el llibre?**

L'objectiu principal de promocionar el llibre és aconseguir l'audiència i el públic que es creu que els hi pot interessar. Des d'un punt familiar i sentimental fins l'interès romàntic que té la protagonista.

També cal crear expectació i una petita comunitat on es pugui anar pujant coses del llibre. Gràcies a tot això es pot anar donant a conèixer.

### **13.2 Com ho faré?**

Des d'un inici vaig pensar que la manera més propera a arribar als joves era utilitzar les xarxes socials, sobretot Tik Tok. On avui dia una gran quantitat de gent es passa hores en aquesta aplicació i poder aconseguir unes quantes visualitzacions és més complicat del que sembla. S'havia fer alguna cosa que crides l'atenció, però que tampoc fos molt extens. També és molt important utilitzar els *hashtags* corresponents ja que ajudaran a que arribi al públic que vols.

### **13.3 La publicitat del meu llibre**

El primer vídeo que vaig pujar són fotografies de la meua àvia amb fragments del meu llibre, els *hashtags* que vaig utilitzar són els següents: #book #viral #libros #BookTook #parati

Aquest primer vídeo ha obtingut un total de 2435 visualitzacions i 230 *likes*. (Consultat: 30 de setembre de 2025)

El segon vídeo surt una foto meua de quan era petita dient que el meu somni era escriure un llibre i que la meua àvia ho veiés. Quan passes la foto, surt el final del llibre. Els *hashtags* que he fet servir són aquests: #book #viral #libros #BookTook #parati

Finalment aquest segon vídeo a tingut un total de 214875 visualitzacions i 41k *likes*. (Consultat: 21 de gener de 2026)

## 14. Conclusions

La recerca ha validat la meva hipòtesi inicial sobre si l'escriptura pot servir com a teràpia: l'art no sols serveix com una forma d'expressió, sinó que també és un recurs terapèutic que pot tenir un impacte molt positiu en la nostra salut mental. Tota l'evolució no només es pot veure al dietari o el llibre, sinó en les cartes que es troben al annexos. Com a resultat del llibre, he passat d'un sentiment de ràbia a un sentiment d'acceptació. Per tant, he pogut comprovar que realment escriure la novel·la m'ha ajudat com a teràpia.

Durant el treball, he pogut complir l'objectiu de fer una novel·la, seguint tots els seus passos. Inicialment, vaig començar la recerca. La primera part va ser sobre l'alzheimer. Gràcies a aquesta, vaig saber que és una malaltia cognitiva, la qual va matant lentament les neurones del cervell, provocant que els malalts oblidin hàbits normals, com ara, l'hora de l'àpat, fer els comptes de casa, esdeveniments recents o inclòs el rostre de l'afectat. Els símptomes que pateixen, com per exemple, la pèrdua de memòria, que és el més conegut de la malaltia, però també en vaig trobar d'altres que potser no tothom els sap, com concentrar-se, o que es complica molt dur a terme més d'una tasca al mateix temps. Sobretot podem veure molta més dificultat amb els números, ja sigui fer comptes o el simple fet d'anar al supermercat i haver de donar els diners a l'hora de pagar. També poden desenvolupar una depressió, la pèrdua d'interès en les activitats, els canvis d'humor o no tenir confiança tant amb la resta de persones com en ells mateixos. Aquestes són algunes de les coses que he après respecte l'alzheimer. El més important és que no hem de deshumanitzar la persona; tot i estar malalta segueix sent un humà, amb sentiments. Establir una conversa normal pot ser complicat, però parlar-los com si fossin nens petits no és una opció.

Tot i que la recerca va ser molt enriquidora no la vaig fer servir gaire. En el llibre podem veure molts trets extrems d'aquesta part. És cert que els símptomes els vaig usar, però la part més científica no, ja que no volia que el llibre se centrés només en la malaltia.

La part de les entrevistes de les infermeres va ser tot un enrenou, tot i acabar sent molt interessants. D'una banda per les respostes curtes i que no responien les preguntes i sobretot pel soroll.

En canvi, l'entrevista amb la psicòloga del centre va ser una de les millors. Em va resoldre tots els dubtes, va ser de gran ajuda per poder encarnar al meu personatge masculí, el qual és un cuidador del centre.

També vaig poder assistir a una xerrada d'una neurologa de la Fundació Pasqual Maragall. Tot i que era entretinguda, en el llibre no em vaig centrar tant en aquests temes. Em va servir per veure que la informació que ja havia buscat era certa. També per poder reafirmar les coses que ja sabia. També era cert que tampoc podia buscar quatre coses i oblidar-me, la xerrada tenia un enfocament més científic. La part més curiosa va ser descobrir que un malalt d'alzheimer es pot quedar cec a causa d'aquesta afecció.

D'altra banda, el fundador, Pasqual Maragall, ha estat un gran referent per poder donar vida a l'àvia, ja que és un home que tot i tenint les de perdre sempre ha somrigut i això ha aportat que l'àvia sigués una persona positiva i alegre.

Un cop ja vaig començar a escriure la novel·la, em vaig adonar que molta de la informació que havia cercat en el llibre, no l'havia desenvolupat tant després. Ara bé, em va ser de gran ajuda per molts capítols i per donar més versemblança.

En un principi volia fer un podcast amb totes les entrevistes, però ni l'espai ni el soroll feien que fos capaç de gravar-ho, ja que algunes entrevistes no eran prou llargues o d'altres ho eren massa. Aleshores, vaig decidir fer un document on estiguessin les entrevistes redactades que es troben als annexos.

M'agradaria poder dir que el procés de la novel·la va ser una de les parts que més vaig gaudir. Tot i que en certa part ho és, també va ser bastant dur. En un primer moment no sabia com començar el primer capítol, volia que tingués alguna cosa que des d'un inici enganxés, però que al mateix temps em semblés prou bo. A causa d'això, vaig estar durant dues setmanes pensant, escrivint, esborrant i canviant, fins que vaig arribar al que volia: una descripció tant física com de personalitat de la protagonista.

Trobar un mètode per escriure em semblava tan important com trobar un lloc on les idees volin i vinguin. Jo vaig tenir la sort de tenir un terrat on tot això era possible, sobretot si era de nit i escoltava bona música, la qual surt al llibre, com la *playlist*.

Vaig anar descobrint que abans d'escriure un capítol m'anava molt bé escriure poemes o textos de temes totalment diferents. Sobretot com a gran referència, vaig agafar a Charles Bukowski, qui sempre va escriure perquè la vida li feia mal i l'única manera de poder alleugerir tot allò va ser escrivint. És un dels grans escriptors que he descobert gràcies al treball i ara mateix n'estic coneixent a molts més, com, ara bé, Mario Benedetti, Camus o Dostoyevsk.

Prèviament, havia romantitzat tot el que suposava fer un llibre, ja que pensava que era més fàcil del que era. Hi havia dies on no tenia cap mena d'inspiració però era conscient que havia d'escriure. A conseqüència, això, ha fet que actualment tingui una rutina tant pels estudis com per altres coses.

Per exemple, jo des d'un inici creia que el final seria la part més fàcil de dur a terme la novel·la, però no volia que la gent plorés al llegir-ho, sinó que se sentís identificada i sobretot que transmetés el missatge de valorar tot allò bo que has tingut durant la vida. També els diàlegs van ser difícils d'elaborar. Molts cops no sabia de què podien parlar els personatges i que en certa manera es veiés interessant. Al final, només pensava en què diria jo en aquell moment.

Sobre els capítols, vaig anar canviant molt perquè durant un temps res del que escrivia em semblava bo. Molts cops sentia que escrivia més per pressió que per il·lusió.

Els *flashbacks* van ser un altre problema perquè no sabia com narrar-los o com els podia incloure en la novel·la de forma natural i evident, sobretot, vaig comptar amb l'ajuda de l'escriptora, per poder afrontar les adversitats dels *flashbacks*.

Per últim, el tema de la puntuació ha estat tot un repte, però a l'hora de revisar m'ha anat molt bé llegir-ho en veu alta per poder fixar-me on havia de treure el signe de puntuació i on n'havia de posar un.

Dues de les meves gran companyes durant aquest viatge han estat les meves dues llibretes. Una amb teoria i una altra amb imatges, apunts, escenaris. La primera ha estat útil a l'hora de poder narrar escenes o espais. La segona per poder donar vida als personatges, tot i que la gran majoria de les anotacions que vaig fer no les he fet servir. Les imatges es troben als annexos, adjunt amb una breu explicació.

Vaig tenir la gran sort de comptar amb l'ajuda d'una escriptora, qui des d'un inici em va inspirar i sobretot em va ajudar. Després, les lectores betes no van funcionar, ja que no seguien el llibre. Tot i que també la meva tutora del Treball de Recerca ha estat l'única que ha anat llegint i fent anotacions. D'altra banda, he comptat amb amigues a les quals els hi llegia un petit fragment i elles em donaven consells i opinions. Actualment una de les lectores beta amb la que vaig comptar en un inici ha tornat al procés de llegir el llibre.

Deixant a una banda el tema del llibre, tot el dietari es va fer bastant pesat, ja que després d'haver-me passat hores escrivint havia d'escriure més. Hi va haver cops on ho vaig deixar de costat.

Un cop vaig finalitzar el llibre, vaig estar en *shock* durant uns deu minuts, ja que no era conscient que acabava d'escriure'n un. Vaig trigar una mica en ser-ho. Però només puc sentir felicitat al veure el treball que he dut a terme. Sobretot aquella rutina que em vaig imposar i com tot i de vegades no voler o pensar que no era capaç de posar-m'hi, vaig continuar fins aconseguir-ho. Totes aquestes coses han dut a terme com a resultat el llibre.

Després d'acabar el llibre, vaig començar a contactar amb il·lustradores i correctores. Va ser un treball molt dur, però després d'un matí complicat vaig trobar a *Correcciones Ohana*, que l'ha pogut corregir. El procés de correcció s'ha endarrerit molt perquè no tenia molt marge i ha estat bastant estressant pensar que no arribaria a temps per al treball de recerca. Finalment, ha estat possible. Tot i el cost econòmic, aquesta part era importat per a mi perquè un objectiu que tinc després del Treball de recerca és publicar la novel·la.

Pel que fa a la il·lustradora és una amiga meva, ja que el pressupost per una il·lustradora professional era molt car. Però estic molt contenta del treball que està fent.

En definitiva, vaig poder comprovar que la meva hipòtesi era certa després de dur a terme un llibre, on parlava de tota la meva història, del meu vincle amb l'àvia. Gràcies a aquest em sento més propera a ella, ara puc imaginar-me d'una manera o altra com es sent la persona i sobretot aquelles que l'envolten; he descobert que quan la memòria es veu silenciada és el cor el que parla. Perquè tot i que la meva àvia ja no em reconegui sempre que em veu m'abraça amb la mateixa il·lusió que ho feia per Nadal. Aquest procés demostra, que si més no, per a mi l'art pot servir com a teràpia.

Això no és el final del treball, sinó el començament del procés de publicar el meu llibre.

**Si escaneixes aquest codi QR**

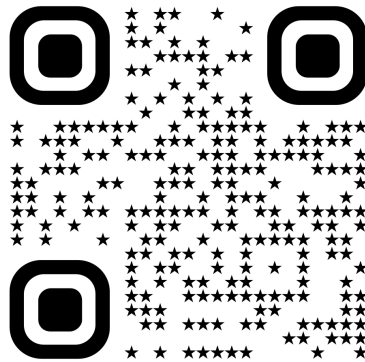
**o l'enllaç**

**podràs accedir**

**al meu llibre!!**

**Gaudeix!!**

**[Aqui!](#)**



## 15. Webgrafia

### Alzheimer i artteràpia

¿Qué es el Alzheimer? | Español | Alzheimer's Association. (s. f.). *Facebook App ID*. <https://www.alz.org/es-mx/alzheimer-demencia/que-es-la-enfermedad-de-alzheimer> (Consulta: 3 d'abril de 2025).

Enfermedad de Alzheimer - Síntomas y causas - Mayo Clinic. (s. f.). <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/alzheimers-disease/symptoms-causes/syc-20350447> (Consulta: 5 d'abril de 2025).

National Library of Medicine. (s. f.). *Enfermedad de Alzheimer*. <https://medlineplus.gov/spanish/alzheimersdisease.html> (Consulta: 8 d'abril de 2025).

National Institute on Aging. (s. f.). *Enfermedad de Alzheimer*. <https://www.nia.nih.gov/espanol/enfermedad-alzheimer/enfermedad-alzheimer> (Consulta: 10 d'abril de 2025).

Estadios del Alzheimer: cómo avanza la enfermedad. (s. f.-b). *Mayo Clinic*. <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/alzheimers-disease/in-depth/alzheimers-stages/art-20048448> (Consulta: 12 d'abril de 2025).

Qui som - Fundació Pasqual Maragall. (2024, 13 desembre). *Fundació Pasqual Maragall*. <https://fpmaragall.org/ca/qui-som/> (Consulta: 15 d'abril de 2025).

Metàfora Escuela de Arteterapia. (2019, 29 abril). *Qué es el Arteterapia - Metàfora Cursos de Arteterapia*. <https://metafora-arteterapia.org/que-es-el-arteterapia/> (Consulta: 17 d'abril de 2025).

¿Qué es Arteterapia? – ATe Arteterapia. (s. f.). <https://arteterapia.org.es/que-es-arteterapia/> (Consulta: 20 d'abril de 2025).

Miriam, R. A., Francisca, M. D., Solange, C. R., & Claudia, A. R. (s. f.). *Adaptando mi vida: vivencias de cuidadores familiares de personas con enfermedad de Alzheimer*. [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1134-928X2018000200054](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1134-928X2018000200054) (Consulta: 24 d'abril de 2025).

De Comunicaciones, O. (2023, 12 octubre). *El arte como terapia: una visión de la realidad subjetiva del artista - Universidad de los Andes*. <https://historiadelarte.uniandes.edu.co/clio/el-arte-como-terapia-una-vision-de-la-realidad-subjetiva-de-l-artista/> (Consulta: 27 d'abril de 2025).

Moreno, S. G. (2022, 25 febrero). *VAN GOGH y MUNCH: LA PINTURA COMO TERAPIA - ARS Magazine*. <https://arsmagazine.com/van-gogh-y-munch-la-pintura-como-terapia/> (Consulta: 30 d'abril de 2025).

PeriFéricas, E. (2024, 18 enero). *RUPI KAUR: UNA VIDA HECHA DE POESÍA*. PeriFéricas. <https://perifericas.es/blogs/blog/rupi-kaur-una-vida-hecha-de-poesia> (Consulta: 7 de juny de 2025)

Sadurní, J. M. (2025, 27 marzo). *Virginia Woolf, la escritora que defendió la independencia intelectual y económica de las mujeres*. *Historia National Geographic*. [https://historia.nationalgeographic.com.es/a/virginia-woolf-escritora-atormentada\\_15063](https://historia.nationalgeographic.com.es/a/virginia-woolf-escritora-atormentada_15063) (Consulta: 7 de juny de 2025)

Charles Bukowski. (s. f.). <https://www.epdlp.com/escritor.php?id=1514> (Consulta: 7 de juny de 2025)

## Literatura i narrativa

Contributors to Wikimedia projects. (2024, 26 octubre). *Les tribulacions del jove Werther*. Viquipèdia, L'enciclopèdia Lliure. [https://ca.wikipedia.org/wiki/Les\\_tribulacions\\_del\\_jove\\_Werther](https://ca.wikipedia.org/wiki/Les_tribulacions_del_jove_Werther) (Consulta: 2 de maig de 2025).

La novel·la – *Aula de català*. (s. f.). <https://www.auladecatala.com/la-novel%C2%B7la/> (Consulta: 5 de maig de 2025).

De Redacción de la Universidad Internacional de la Rioja, E. (2025, 21 mayo). *Tipos de narrador y sus características*. UNIR. <https://www.unir.net/revista/humanidades/tipos-de-narrador/> (Consulta: 25 de maig de 2025).

El narrador i el punt de vista – *Aula de català*. (s. f.). <https://www.auladecatala.com/el-narrador-i-el-punt-de-vista/> (Consulta: 7 de juny de 2025).

Halabi, S. E. (2025, 3 febrero). *¿Qué es el freewriting y cómo ayuda a generar mejores textos?* Content Writer. <https://contentwriter.es/que-es-el-freewriting/> (Consulta: 7 de juny de 2025)

Primo, A. (2024, 24 abril). *Qué es la escritura terapéutica: ejercicios y ejemplos* - Rimpompante. *Rimpompante*. [https://www.rimpompante.com/blog/escritura-terapeutica-ejercicios-ejemplos/#La\\_carta\\_que\\_nunca\\_e\\_nviaste](https://www.rimpompante.com/blog/escritura-terapeutica-ejercicios-ejemplos/#La_carta_que_nunca_e_nviaste) (Consulta: 7 de juny de 2025)

Gabriella. (2015, 22 septiembre). *Herramientas para escritores (2): El método copo de nieve* - Gabriella Literaria. Gabriella Literaria. <https://gabriellaliteraria.com/herramientas-para-escritores-2-el-metodo-copo-de-nieve/> (Consulta: 7 de juny de 2025)

Vir. (2023, 26 agosto). *La escritura automática*. Me Hace Bien Escribir. <https://mehacebienescibir.com/la-escritura-automatica/> (Consulta: 7 de juny de 2025)

Hernan, J. (2021, 24 marzo). *Escritura colaborativa: teoría, autores y práctica en el aula*. Legiland. <https://legiland.cat/ca/articles-ca/escritura-colaborativa-teoria-autores-y-practica-en-el-aula/> (Consulta: 7 de juny de 2025)

*Las preguntas centrales de la narración - Unidad de Apoyo Para el Aprendizaje*. (s. f.). [http://uapas2.bunam.unam.mx/humanidades/preguntas\\_centrales\\_narracion/](http://uapas2.bunam.unam.mx/humanidades/preguntas_centrales_narracion/) (Consulta: 7 de juny de 2025)

Giani, C. (2024, 24 octubre). *Ejemplos de narrador múltiple*. <https://www.ejemplos.co/narrador-multiple/> (Consulta: 17 de juliol de 2025)

M

Cañelles, I. (2025, 27 enero). *El narrador cámara: la voz neutra* - Escribir para Sanar. *Escribir para Sanar*. <https://escribirparasagnar.es/el-narrador-camara-la-voz-neutra/> (Consulta: 17 de juliol de 2025)

*Ilustrador: quién es, qué hace, cómo llegar a serlo*. (s. f.). <https://www.ied.es/profesiones/illustrador> (Consulta: 14 de setembre de 2025)

Samuel. (2021, 22 julio). *¿Qué es un corrector de textos?* Talento Publicaciones. <https://www.talentopublicaciones.com/corrector-de-textos/> (Consulta: 14 de setembre de 2025)

Escritores.org. (s. f.). *¿Cómo autopublicar un libro de forma independiente, explicado paso a paso?* Escritores.org - Recursos Para Escritores. <https://www.escritores.org/publicar/1275-como-autopublicar-un-libro-de-forma-independiente-explicado-paso-a-paso> (Consulta: 20 de setembre de 2025)

Rubio, D. (2022, 19 febrero). Qué es el alter ego y cómo te puede ayudar tener uno. *Psicología - Público*. <https://www.publico.es/psicologia-y-mente/que-es-el-alter-ego-y-como-te-puede-ayudar-tener-uno/> (Consulta: 24 de setembre de 2025)

## Canadá

Vancouver, C. O. (s. f.). *Parks, recreation, and culture*. City Of Vancouver. <https://vancouver.ca/parks-recreation-culture.aspx> (Consulta: 17 de juliol de 2025)

*Destination Vancouver*. (s. f.). <https://www.destinationvancouver.com/> (Consulta: 17 de juliol de 2025)

*Grouse Mountain - The Peak of Vancouver*. (s. f.). <https://www.grousemountain.com/> (Consulta: 17 de juliol de 2025)

Ministry of Health. (2024, 19 diciembre). *Medical Services Plan - Province of British Columbia*. <https://www2.gov.bc.ca/gov/content/health/health-drug-coverage/msp> (Consulta: 17 de juliol de 2025)

Public Health Agency of Canada. (2025, 25 febrero). *Mental health services*. Canada.ca. <https://www.canada.ca/en/public-health/services/mental-health-services.html> (Consulta: 17 de juliol de 2025)

Ministry of Education and Child Care. (2019, 17 junio). *Kindergarten to Grade 12 - Province of British Columbia*. <https://www2.gov.bc.ca/gov/content/education-training/k-12> (Consulta: 17 de juliol de 2025)

*Curriculum | Building Student Success - B.C. Curriculum*. (s. f.). <https://curriculum.gov.bc.ca/> (Consulta: 17 de juliol de 2025)

Canada, G. A. (2025, 20 mayo). *High school in Canada*. GAC. <https://www.educanada.ca/study-plan-etudes/secondary-secontaire.aspx?lang=eng> (Consulta: 17 de juliol de 2025)

## 15. Annexos

Annex 1 - [Diari de la novel·la](#)

Annex 2 - [Entrevistes](#)

Annex 3 - [Libretes](#)

Annex 4 - [Cartes](#)

## Annex 1 - Diari de la novel·la

### Capítol 1

Per fi he pogut acabar el primer capítol, he tingut moltes dificultats perquè vull que des d'un inici cridi l'atenció, he pogut escriure el segon amb molta més facilitat. Avui a la tarda he quedat amb uns amics i crec que això m'ha ajudat.

Aquesta és la primera versió del començament del llibre el qual he anat modificant molt:

*“Crecí con el olor del mar en el pelo, con la tierra enterrada entre mis dedos y con la risa que solo me lograba sacar mi abuela.*

*Las pecas por el sol y las rodillas raspadas de pasarme todo el día jugando en el jardín.*

*Mi casa se encontraba a las afueras de Vancouver, en frente de la playa.*

*Vivir ahí tenía sus desventajas, estábamos bastante aisladas de la ciudad, del instituto y de mis amigos. Pero eso nunca me importó mucho, solía disfrutar de mi única compañía, mi abuela, quien había sido mi madre desde pequeña, mi única familia.*

*No les tenía gran rencor a mis padres, aunque a veces solía cuestionarme el rol que jamás ejercieron, ambos dos grandes CEOs ya retirados y con una gran vocación para ayudar a todo el mundo menos a su hija, seguramente podría encontrar más fotos con niños de los cuales ni ellos”*

Ho vaig escriure el 28-06-2025 i el 8-07-2025 vaig escriure un altre canviant tot menys el primer paràgraf.

*“Crecí con el olor del mar en mi pelo marrón, con la tierra enterrada entre mis dedos, con mis ojos verdes rojos por abrirlos bajo el agua, con más bañadores que vestidos, con las manos sucias y llenas de masa para galletas y con la risa que solo me lograba sacar mi abuela.*

*Las pecas por el sol y las rodillas raspadas de pasarme todo el día jugando en el jardín.*

*Ahora mismo me encontraba flotando en el mar boca arriba, viendo como el sol se ponía y sin moverme apenas, el agua estaba fría, pero eso jamás fue un problema, me hacía activar todos los sentidos, como cuando tienes miedo y sientes que puedes ver en la oscuridad. Me hacía sentir viva.”*



Al final vaig fer unes modificacions les quals em van recomanar les lectores beta. I finalment va quedar així:

*“Crecí con el olor del mar en mi cabello marrón, con la tierra enterrada entre los dedos de mis pies, con mis ojos verdes rojos por abrirlos bajo el agua, con más bañadores que vestidos, con las manos sucias y llenas de masa para galletas y con la risa que solo me lograba sacar mi abuela.*

Font 1: Imatge realitzada per l'autora del treball, vistes des del terrat.

*Las pecas por el sol y las rodillas raspadas de pasarme todo el día jugando en el jardín. Ahora mismo me encontraba flotando en el mar boca arriba, viendo como el sol se ponía y sin moverme apenas, el agua estaba fría, pero eso jamás fue un problema, me hacía activar todos los sentidos, como cuando tienes miedo y sientes que puedes ver en la oscuridad. Me hacía sentir viva.“*

Vaig trobar moltes complicacions, ja que volia que des d'un inici el llibre t'inciti a llegir més, i per això vaig estar gairebé dues setmanes pensant en com començar.

## **Capítol 2**

Després d'haver estat durant setmanes angoixada perquè no sabia com dur a terme tots els capítols, he decidit fer una estructura dels capítols, que passarà, com es desenvoluparà la història, etc.

Des d'un principi vaig dir que jo preferia fer-ho sense, però he vist que necessito seguir una estructura per poder escriure més tranquil·la.

En principi hi ha trenta capítols, on he anotat que vull que succeeixi i en algunes ocasions un mini diàleg.

Avui a la tarda havia sortit amb un amic, he conegut a gent nova la qual m'ha inspirat moltíssim. Escriure el segon capítol ha sigut molt més fàcil que no pas el primer. Sentia com les meves mans volaven i el meu cap no parava de pensar.

Després d'haver estat tant de temps sense escriure això és molt reconfortant.

## **Capítol 3**

Inicialment, és un capítol que tenia moltes ganes d'escriure, ja que per fi es coneixen els dos protagonistes. He estat donant moltes voltes sobre com havia de ser el primer diàleg. Pel fet que no crec que un amor a primera vista sigui creïble, sincerament no crec en això i em seria molt poc còmoda escriure sobre allò.

També ha sigut complicat perquè la situació en què es coneixen és una mica inusual, però de la mateixa manera volia que semblés natural, una conversa que qualsevol podria tenir en el seu dia a dia.

Tot i que hi ha hagut bastants complicacions m'ha agradat molt poder per fi presentar al Cole. Ja que tindrà molta importància en la novel·la.

## **Capítol 4**

Crec que és un dels meus capítols preferits, tot i que només en porti quatre. Abans que agafes forma el meu treball de recerca aquest capítol ja estava escrit i veure ara com ha agafat vida.

La part on els dos protagonistes parlen em sembla molt súper, és una xerrada profunda.

Podem veure com la Peyton ja comença a veure algú amb ell. AHHH!

## Capítol 5

Aquest capítol l'he trobat bastant fàcil a l'hora d'escriure. Tot i que com sempre m'ha costat una mica pensar en el diàleg. M'ha ajudat força pensar sobretot en quin tipus de conversa tindria jo en aquell moment. Quan he vist que m'anava a quedar aturada en aquest capítol he decidit pujar al terrat i després tot ha fluït.

## Capítol 6

Com ja és costum començo explicant que és el que més m'ha costat. Suposo que el diàleg amb la psicòloga, ja que pensar en què diria una o que en pensaria una és bastant complex. Al final he recordat quines converses tenia jo amb la meva psicòloga i arran d'això ha sigut molt més fàcil.

Sobretot, amb la part del flashback he plorat una mica. I més quan recordo tot aquells bons moments. Tot i que en un principi pensava que no seria capaç d'acabar-ho he decidit fer-ho i un cop ja estava acabat he agraït de certa manera obligar-me a continuar, ja que tota aquella angoixa ha desaparegut.

## Capítol 7

Avui no ha sigut el meu millor dia. No pensava escriure, però he decidit fer-ho i després m'he sentit força bé.

Com tampoc sabia com començar he escrit un text, m'he adonat que escrivint textos de temes totalment diferents dels quals he d'escriure.

Aquí deixo el text que avui ha fet que m'inspiri:

*“Soy adolescente. Se lo que es emborracharte hasta olvidarte de la razón por la cual lo haces. Se lo que es quedarte llorando hasta las tantas.*

*Pensando más en los demás que en mi propia huella, la cual intenté esconder hasta el punto de no saber reconocer.*

*Luchando en lo más oscuro de este mundo, deseando que la oscuridad desvaneciera y amaneciera en un prado de flores viejas.*

*Creyendo en todo menos en mi, menos en lo que sería capaz de hacer si no fuese porque hay unas cadenas ocultas, impidiendo que pueda avanzar.*

*La nostalgia instantánea, extrañar aquello que aún no ví pasar.*

*Creí haberme enamorado, pero solo fue un pequeño fallo.*

*Brillo en mis ojos, mi pelo ondulado, mi sonrisa de inconsciente, las mariposas en mi estómago y el calor que habitaba en mi interior. Todo desapareció aún no se la razón. Me culpo de ello sin motivo, pero lo hago.*

*Extraño sentirme así, sentirme amada por alguien, por alguien que minimizo mi corazón.*

*No quiero que mi vida este atada al hecho de sentirme amada, pero eso es el objetivo de todo humano.*

*Mi mayor miedo, no encontrar a alguien al que le guste leer mis rimas raras y desordenadas.*

*Creí que nunca iba a sentirme amada, hasta que fui yo quien me dí todo ese amor que un día causó tanto dolor.*

*Soy adolescente, eso implica llorar por la cosa más mínima, pero también sonreír por la tontería más rara.*

*Aunque a veces no quiera estar aquí echaría de menos observar como el aire hace música con las hojas, como las olas luchan contra la arena y sobre todo añoraría el poder expresar todo eso con mis palabras. Aquellas que siempre me salvan.”*

Crec que és bastant interessant. He utilitzat bastant el que vaig investigar sobre l'hoquei, tot i que no ho he fet servir tant com creia que ho faria servir. Però tenir coneixement de més m'ha fet escriure amb més confiança.

M'agrada la relació que s'està establint.

## **Capítol 8**

*“La luna hoy brilla,  
sin una nube que la tape*

*Me pregunto cuantas nubes tapan  
a aquellos que quieren brillar*

*Las estrellas hoy se muestran,  
más deslumbrantes que nunca*

*Me pregunto cuántas estrellas están atrapadas,  
en las garras de aquellos depredadores que suelen decir  
que las aman*

*El cielo ya no es oscuro,  
ya no esconde su negro peculiar*

*La noche es joven,  
pero una joven no se siente así*

*La mirada puede brillar,  
aún sin importar el dolor que llega a ocultar*

*El reflejo de aquello que decimos con lo que hacemos,  
aquel que esconde nuestros imperfectos*

*En estos días te añoro,  
la luna me recuerda a tu sonrisa,  
las estrellas me recuerdan a tu hoyuelo izquierdo.*

*Hoy las palabras son mi consuelo,  
ya no lo son tus besos.*

*Me pregunto si aún me piensas,  
aunque tu cabeza habrá jurado olvidarme.*

*En esta noche no tan peculiar,  
yo aún recuerdo tu reflejo en el brillo de mi mirada.*

*Mis dedos entrelazados por el frío,  
porque tú sólo sabías que era el calor.*

*Hay ruido, pero aún así te pienso.*

*Aún así te pienso y te anhelo.”*

Ara sí o si puc dir que aquest és un dels capítols que més m'agrada. Ja que en aquest podem conèixer la gran simbologia del llibre, les flors.

Però abans d'enamorar-me d'aquest capítol he decidit dur a terme el que vaig fer amb l'anterior capítol, escriure el primer que em ve al cap, en aquest cas, el primer que he vist des del meu terrat, la lluna.

Cada flor representa a algú. La rosa vermella representa a la meva àvia per part de pare, el lliri a la meva àvia per part de mare, el gira-sol a la meva germana i per últim el tulipa em representa a mi.

M'agrada molt la frase que surt al final del *flashback*: “*Las flores son como los humanos, sin amor no pueden florecer. Con agua pueden crecer, pero el secreto está en el cariño con el que lo haces*”

He gaudit molt a l'hora de dur a terme aquest capítol.

## **Capítol 9**

Aquest és una petita demostració de com vaig redactar fa temps el que succeeix en cada capítol, aquest pertany al nou:

*“Después insti pey se encuentra con cole y él la lleva a la residencia para que vea a su abuela, ahí se encuentra a otra yayita pintando y pregunta si le gusta como esta quedando.”*

Barrejo moltes coses, però al final qui ho ha d'entendre soc jo i si no invento coses.

He agafat inspiració amb una cosa que vaig observar l'últim cop que vaig anar a veure a la meva àvia a la residència.

Una dona estava pintant un dibuix imprès i quan una cuidadora es va apropar a ella i li va preguntar si li agradava el seu dibuix.

La comparació amb la Blancaneu ha vingut com inspiració del que sempre la meva àvia em deia. Sobretot la comparació dels ulls, ja que ella sempre deia que tenia els ulls de la meva mare i del meu avi.

## **Capítol 10**

Ja estic agafant costum a escriure un poema abans d'escriure un capítol.

En aquest he tingut diversos problemes, principalment no sabia com narrar una competició, però veient els apunts i pensant una mica he sabut poder narrar, crec que ho he fet força bé.

El final ha sigut bastant fàcil de redactar, sento que queda molt bé.

*“Soy el espejismo de las personas que hay a mi lado,  
incluso de aquellas que se han marchado.*

*Soy como un mosaico,  
cada pedazo explica algo.*

*Estoy segura de que uno será oscuro,  
otro tendrá brillo,  
jamás se dará por completado.*

*En el reflejo del agua no me veo reflejada,  
es como si el aire hubiese desvanecido, desaparecido.*

*La rama a punto de caer me permite permanecer,  
no se cuando se quebrará, no se si seguiré sujeta a aquello que me hace pensar que algún  
día seré amada.*

*Mis palabras necias y yo, somos las únicas que nos vemos identificadas.*

*No busco agradar y mucho menos aprobar.  
Busco la necesidad de querer avanzar sin miedo a fallar.*

*Tal ve nada de esto sea real,  
tal vez pueda volar,  
tal vez aprenda a nadar.*

*No sé a qué lugar iré a parar,  
pero se que ahí estarás tú,  
espero que estés tú.*

*Espero que mis palabras no acaben echadas a la nada  
y puedan mostrar como pienso en verdad.*

*Una visión mejorada de aquellas que  
permanecemos calladas.*

*Mi mirada sonrojada y mi boca sellada,  
esperan ser quemadas por tu llama desatada.”*

## **Capítol 11**

Avui estava molt inspirada, tant que he escrit dos poemes, un al meu terrat. El qual és el meu espai preferit per poder escriure, des d'aquí dalt hi ha molta tranquil·litat, la nit es veu diferent.

He estat bastant encallada en la reflexió del pare, tot i que al final no és molt extensa volia trobar les paraules correctes. Després per experiències pròpies parlar sobre l'abandonament familiar ha estat molt fàcil.

M'agrada molt com ha quedat el *flashback*, sento que això farà que el lector connecti més amb la història i la protagonista.

*“Dejé de preocuparme por ser su segunda opción,  
se que nunca fuí una de ellas.*

*Nunca pensó en mí,  
de la misma manera en la que yo lo hacía.*

*No se como explicar lo que siento,  
porque pensé que nadie nunca se podría sentir así.*

*Siempre había pensado que lo sabía todo,  
pero es imposible saber cuando una persona te hará daño.*

*Mi mano se quemó,  
por pensar que tú serías la excepción.*

*Mi boca se selló,  
porque lo que un día fue un broma,  
acabó convirtiéndose en cierto.*

*Mis manos dejaron de esperar aquel mensaje.*

*Y aún mi cabeza no es consciente,  
de que te has ido,  
sin despedirte has desaparecido.*

*Las hojas volaron,  
igual que tus promesas lo hicieron.*

*Si jamás se sintió como yo,  
porque me hizo creer en un futuro,  
uno nulo.*

*Me pasé la vida intentando ser tantas cosas,  
que acaba siendo nada.*

*Nada acabó siendo todo lo que fue producto de mi imaginación.*

*Se que ya no me piensas,  
creerlo sería estúpido,  
pero estúpida era como tu me hacías sentir.*

*Todo lo que un día desee que floreciera acabó marchitándose,  
porque cuando no cuidas algo acaba muriendo.”*

*“ Cada planta esconde sus secretos, aquellos que en el anhelo aún amanecen.*

*En la primera ventana vive una pareja, que de tanto quererse olvidaron de amarse a sí mismos. Aquello que un día pensaron que sería perfecto hoy es su peor elección. Uno de ellos se pregunta qué será de ambos cuando los años ya hayan pasado y ella llora en silencio, deseando que todo sea como el inicio.*

*Más arriba hay un vieja hombre, quien permanece todo el día sentado al lado de la puerta, esperando a que su amada llegué. Aún no acepta que ella no volverá, debe aprender a vivir con el recuerdo de quien fue el amor de su vida. Ahora solo espera que su día llegué y pueda volver a encontrarse con ella.*

*En la penúltima planta vive una joven independizada. El miedo de crecer y avanzar muchas veces le hace dudar. Nunca supo cómo huyó del que un día juró no volverle a fallar. Pero en un futuro todos esos pensamientos se irán y no porque se vaya a enamorar de alguien, sino porque se va a enamorar de ella misma. Se dará todo lo que el mundo le arrebató.*

*Y en la planta más alta, aquella en la que el frío hiela y el calor les quema vive una familia. Su casa ha visto crecer a sus tres hijos, dos de ellos ya se han marchado y el más pequeño vive de la nostalgia, de cuando eran cinco en casa.*

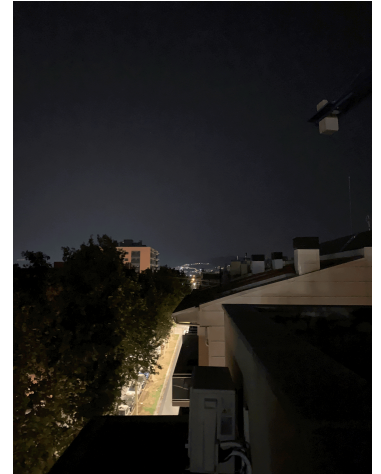
*Cada planta es una vida diferente, pero hay algo que les une, el dolor y sufrimiento del que ellos juran que son inmunes.”*

## Capítol 12

En aquest capítol m'he inspirat en una tarda que vaig sortir amb uns amics a una platja, crec que fer que es vegin més fora i a soles farà que la seva relació vagi agafant forma. La conversa m'agrada molt, sobretot que ella sempre l'escolta.

He estat bastant estressada mentre escrivia principalment perquè em queda poc temps per acabar la novel·la, però confio en el fet que ho trauré cap endavant.

El final ha estat la meva part preferida d'aquest capítol, ja que és algú que penso bastant.



Font 2: Imatge realitzada per l'autora del treball, vistes des del

terrat.

## Capítol 13

AHHH!

No sabia com començar si no era cridant, ja que aquest capítol ho mereix. La mare no li té por a res, és més crec que l'ansietat social li té por a ella. Sento que he pogut transmetre molt bé les vibres que vull que doni, una dona social, afectuosa i propera.

El final es torna a centrar en l'àvia, sento que va bé fer-ho sobretot quan el capítol no l'ha mencionat prou.

## Capítol 14

Wow!

La part on ell li dedica el gol és simplement el meu objectiu de vida. M'agrada la relació propera que ella comença a formar amb la família d'ell, sobretot quan ella és capaç d'obrir-se quan ella en un principi ens fa saber que això li és bastant complicat. Comencem a veure l'evolució de la protagonista.

Ha estat molt fàcil redactar aquest capítol, sobretot perquè sent-ho que ho he viscut en primera persona, potser per poder escriure amb més facilitat ho continuï fent.

M'agrada molt acabar el capítol amb una frase la qual em tatuaria jejej.

## Capítol 15

M'agrada molt poder donar reflexions meves al capítol, crec que de moment és una de les millors narracions que hi ha al llibre.

Tot i que és breu i tampoc he trigat gaire a escriure-ho puc dir finalment que vaig per la meitat del llibre.

## **Capítol 16**

AHHHHH M'ENCANTA TOT!!!

Sincerament, crec que és el millor capítol de tot el llibre.

Tornem a veure la simbologia de les flors i per fi veiem el seu primer petó.

M'agrada molt el resultat, però és cert que la conversa sobretot ha estat una mica complicada d'establir, ja que tampoc vull que estigui tota l'estona com trista, és a dir, parlant de coses tristes.

## **Capítol 17**

Per intentar que el lector conegui millor al protagonista he cregut que era millor fer un capítol on el coneixem una mica més.

La idea del kàrting se m'ha ocorregut perquè l'altre dia vaig passar per davant d'un.

El final crec que torna a ser molt potent.

## **Capítol 18**

Sense cap mena de dubte aquest és un dels capítols més divertits.

He pogut escriure amb facilitat, ja que ho podia veure tot al meu cap, és a dir, veien tot el que anava narrant.

He rigut molt i després d'alguns capítols angoixada aquest ha fet que torni a agafar il·lusió per escriure més

## **Capítol 19**

Un dels capítols més durs, ja que tot el que explico allà és cert, potser no amb les meravelloses vistes de Vancouver, només amb unes d'una residència. Però el sentiment d'obrir el teu cor i explicar algú que realment t'agrada a una de les persones que estimes i veure com aquesta en qüestió de segons ha oblidat el tema és molt dolors.

El final és totalment cert, és una reflexió que vaig fer en aquell moment

## **Capítol 20**

Avui he tornat a escriure un dels meus poemes!! (El meu preferit)

Aquest capítol ha estat tot un desafiament, ja que, parlar com una psicòloga és veure una situació que jo estic narrant al final en primera persona, des d'un altre punt de vista, sona complicat, ho és. Però amb calma i revistant tot el que posava i la seva coherència he pogut fer algú mitjanament bo!

Encara penso que els finals són la millor part.

*“Hoy he leído a Neruda y me he acordado de ti.*

*De todo lo que me hiciste sentir  
y del anhelo que despertaste en mí.*

*Me ha hecho recordar la fragilidad del tiempo,  
de lo poco que disfrute,  
la rapidez con la que voló lo bueno  
y la lentitud de extrañarte.*

*Desearía volver atrás,  
como si eso hiciese cambiar algo.*

*La realidad es que tu ya no estas a mi lado,  
pero aún así te extraño.*

*Te escribo,  
esperando que leas mis poemas.*

*Si alguna vez los lees te ruego que no vuelvas.*

*Te he extrañado,  
pero no puedo volver a tenerte a mi lado.*

*Cuando te vuelvas a ir,  
no lo podré permitir.*

*Él lo dijo,  
La noche está estrellada y ella no está conmigo.*

*Tu ya no lo estas y de cierta manera eso me consuela.*

*Te añoro, es verdad, pero añoro más quien era cuando tú eras. “*

## **Capítol 21**

Escriure això ha fet reviure un trauma enorme. Però sorprenentment no m'ha fet plorar, sinó reflexionar, sobretot en la quantitat de persones que al meu voltant també estaven malament, però jo creia que la més afectada era jo.

Crec que la xerrada que tenen la millor amiga i la Peyton és una que m'hagués agradat tenir a mi amb algú.

## Capítol 22

Tornem a veure com parlo de mi, òbviament Mason és un pseudònim, no donaria reconeixement a algú com ell.

Hi ha molta narració, però jo la trobo prou interessant per a no saltar les fulles.

Crec que la conversa que tenen és una conversa que totes les dones volem arribar a tenir amb un home que només ens mareja, però malauradament no passa.

## Capítol 23

Avui estava molt atabalada i no volia fer res més que no fos estar al llit, però he pensat que era una bona idea escriure.

He trucat a la meva millor amiga i després d'haver estat parlant amb ella he pogut escriure això sense parar, òbviament aquest capítol va dedicat a ella.

## Capítol 24

No sé si m'acaba d'encantar, però m'agrada la comparació i la visió que té la Peyton tota l'estona, com anhelat aquella relació amb els seus pares.

Té una bona relació amb la germana petita del protagonista, molt maca.

## Capítol 25

Tornem a tenir un nou poema, aquest és molt bonic.

M'agrada la reflexió com del temps que ha passat, sobretot com ella ho analitza i ho pensa tot, és molt interessant veure la seva vida interior.

M'agrada el moment, festa, tot i que és bastant clixé, però com m'agraden les coses, clixés, m'encanta.

Aiii el final jejeje

*“ La luna hoy se esconde,  
como todas aquellas veces que lo hice  
al escribir tu nombre*

*tú y yo,  
yo y tú.*

*Dos palabras que están muy cerca,  
pero ahora permanecen separadas.*

*Tú. Y. yo.  
Yo. Y. tú.*

*tal vez así permanecen,  
aunque no existe espacio para separarlo.*

*Igual que pensé,  
que no había nada que nos separara.*

*Ahora yo permanezco callada,  
escribiéndote otra carta,  
tú permaneces al lado de otra.*

*Tal vez así deberíamos haber estado,  
tú sentado al lado de otra,  
yo aún dentro de mi sola.*

*Escribo lo que siento,  
de eso no me lamento,  
tampoco de haber desperdiciado mi tiempo. “*

## **Capítol 26**

Passen moltes coses.

Ella està molt malament, però ell finalment la va a veure, és un moment trist, però molt bonic.

*Jamás existirá traductor o escritor que puedan entender el poema ajeno porque para ello has de vivirlo*

## **Capítol 27**

Crec que no només és important la baralla que té amb els pares, sinó que tot i que la Lottie està malalta és qui li fa recapacitar i canviar d'opinió. Podem veure que tot i que ella està malalta l'àvia encara té molta importància en la vida de la Peyton

## **Capítol 28**

Un altre poema!! I només queden dos capítols.

Torna a tenir relació amb els seus pares, tot i que segurament no serà fàcil, ara té dues persones més les quals li donen suport.

El final és molt bonic.

*“Sé lo que quiero, no lo que siento.*

*Sé lo que siento, no lo que quiero.*

*A ti si te quiero, eso lo siento.  
Pero no quiero lo que siento cuando te pienso.*

*Pienso de más, eso me hace dudar, siento que no puedo parar.  
Pienso en lo que quiero eso me hace detenerme de nuevo,  
esperando una respuesta del cielo.*

*Pienso en cuánto te quiero,  
y quiero pensar que eso jamás me hará dudar.*

*Dudo cuando te pienso,  
quiero dudar de mi supuesto presentimiento,  
aparecido en mi pecho.*

*Quiero sonreír pero luego pienso  
y me arrepiento.*

*Siento que es un duelo,  
uno largo y lento.*

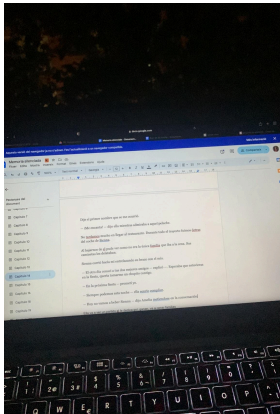
*Vestida de negra te espero,  
con mi pañuelo húmedo  
y sediento.”*

## Capítol 29

Aquest capítol és molt dur, sobretot en la part on l'àvia preguntar per ella.

He tingut un déjà-vu mentre escrivia, però tot i ser un moment dur crec que no hauria de ser un final sino un començament.

## Capítol 30



Creo que no tinc paraules, realment no em surten, estic en xoc, m'he quedat seguda deu minuts, pensant que el que tinc davant és l'esborrany del meu primer llibre (espero que no l'últim). No soc conscient que ja he acabat.

La carta, aquella final trist amb el que acaba, té diferents fragments de textos i poemes que he anat escrivint sobre la meva àvia en aquests últims anys.

**Font 3:** Imatge realitzada per l'autora del treball, ordinador amb la novel·la.

## TEMPS PER ESCRIURE NOVEL·LA

Capítol	Temps	Revisió
1	2 setmanes i 3 dies	10 hores
2	1 hora	2 hores
3	1 setmana i 1 dia	3 hores
4	3 dias	1 hora
5	3 dias	1 hora
6	1 hora	30 min
7	5 dias	30 min
8	3 dias	40 min
9	40 min	2 hores
10	1 hora	2 hores
11	3 dias	1 hores
12	4 dias	1 hores
13	40 min	45 min
14	40 min	30 min
15	20 min	1 hora
16	50 min	2 horas
17	30 min	1 hora
18	40 min	1 hora
19	30 min	3 hores
20	30 min	2:30 hores
21	1 hora	1:30 hores
22	1 hora	30 min
23	30 min	40 min
24	1 hora	45 min
25	1 hora	50 min
26	15 horas	40 min

27!!!	1 hora	30 min
28	30 min	40 min
29	30 min	2 hores
30	2 horas	1:30 hores

He trigat en escriure el llibre un total de 41 dias.

## **Annex 2 - Entrevistes**

### **Entrevista a la neta d'un pacient amb Alzheimer**

#### **Resum:**

L'entrevista amb l'Ariadna Meca explora la seva experiència emocional i familiar en bregar amb la malaltia d'Alzheimer que afecta la seva àvia. Inicialment, l'Ariadna no comprenia la gravetat del diagnòstic, però amb el temps va notar canvis significatius en la personalitat i comportament de la seva àvia, la qual cosa li va causar dolor i confusió. Reconeix que la malaltia transforma la persona, encara que físicament continuï present. Al llarg del procés, l'Ariadna reflexiona sobre la necessitat de suport psicològic i la importància de cuidar als familiars afectats. També esmenta que encara que és difícil mantenir converses coherents amb la seva àvia, hi ha moments de connexió emocional, com les abraçades que ella li dona en entrar, la qual cosa suggereix que l'amor i els records perduren en el cor, fins i tot quan la memòria falla.

#### **Entrevista:**

##### **—¿En qué momento te diste cuenta de que la enfermedad era real?**

En un primer momento, me di cuenta cuando mi abuela fue diagnosticada, pero no lo asimilé al instante. Era como algo lejano, que no acabas de creerte. Poco a poco empecé a notar cambios en su comportamiento, cosas que ya no encajaban con la persona que yo conocía. Veía que ya no recordaba ciertas cosas, que su actitud era más agresiva... Fue entonces cuando realmente me di cuenta de que algo grave estaba pasando.

##### **—¿Cómo lo has vivido emocionalmente desde el diagnóstico hasta ahora?**

Al principio no era muy consciente de todo lo que pasaba. Pero luego duele ver cómo alguien con quien has compartido tantos recuerdos, alguien a quien quieres, se va desdibujando. No está muerta, pero sientes que su esencia ha desaparecido. La persona que era ya no está. Y eso es muy duro.

##### **—¿Crees que necesitaste ayuda psicológica para enfrentarlo?**

Creo que todos deberíamos ir al psicólogo, la verdad. En mi caso sí, lo necesitaba. Me coincidió con una época complicada, con exámenes, problemas personales... y encima ver cómo la situación con mi abuela afectaba a toda la familia: mi madre más nerviosa, mis tíos alterados, todo evolucionaba muy rápido y no sabíamos cómo reaccionar. Yo misma no sabía cómo tratar a mi abuela. Sentía que no era la misma, me confundía, me dolía. Un día, por ejemplo, llegué a la residencia y no sabía quién era yo. Te quedas sin saber cómo actuar, no puedes llorar ni enfadarte porque sabes que no tiene la culpa. Pero dentro de ti se te rompe algo.

**—¿En qué momento crees que hay que llevar a la persona al médico?**

Desde el primer momento en que notas cosas extrañas. Sobre todo si ya es una persona mayor. Olvidos frecuentes, confusión, cambios de humor... No es normal, y es mejor consultar cuanto antes.

**—¿Qué entiendes tú por la enfermedad de Alzheimer?**

Lo más básico: una enfermedad neurodegenerativa, que afecta sobre todo a personas mayores, y que provoca pérdida de memoria y habilidades. Mata neuronas, y eso borra recuerdos, hábitos, comportamientos... Es como una desaparición lenta de la persona.

**—¿Crees que sigue siendo la misma persona?**

Físicamente sí, claro. Tú la ves y sabes que es tu abuela. Pero cuando te sientas a hablar con ella, muchas veces no es lo mismo. Hay cosas que te recuerdan a cómo era antes, pero muchas otras han cambiado. No puedes compartir recuerdos, ni experiencias... Es una sensación muy dura.

**—¿Qué síntomas observaste en tu abuela?**

Sobre todo, pérdida de memoria y mucha repetición de frases: “me voy a comprar una casa”, “¿vienes a comer?”... lo repetía muchísimo. Nunca hablaba de mi abuelo, que había muerto hacía años. También olvidaba comer: le llevábamos yogures y se los comía todos del tirón. Con la ducha, igual: podía ducharse varias veces en un mismo día porque no recordaba que ya lo había hecho. En cuanto a comportamientos, a veces era agresiva si no tomaba la medicación, sobre todo con sus hijos, aunque con nosotras, sus nietas, era más tranquila.

**—¿Crees que tú has cambiado desde que empezó la enfermedad?**

Sí, muchísimo. Antes puedes saber qué es el Alzheimer, pero no lo entiendes hasta que lo vives de cerca. Te cambia la forma de ver la vida. Aprendes a valorar el presente, a no pensar tanto en el futuro. También desarrollas mucha paciencia y comprensión. Aprendes a convivir con una persona que a veces no te reconoce, que repite lo mismo muchas veces, y a mantener la calma. Y también a aceptar que, aunque físicamente está, emocionalmente y mentalmente puede que no.

**—¿Crees que se puede cuidar de una persona con Alzheimer en casa?**

Depende del caso, pero en el de mi abuela, creo que no. No tomaba bien la medicación, tenía comportamientos agresivos... Al final era una carga muy grande para la familia. En una residencia ha mejorado muchísimo. Ya no es aquella persona agresiva. Está más

tranquila, más feliz. Tiene días buenos y malos, como todos, pero ahora se la ve sonreír y ser cariñosa.

**—¿Consideras que ingresarla en una residencia es una forma de abandono?**

No, para nada. Solo lo sería si la ingresas y no vuelves a verla. Hay muchos casos así, lo sé por las cuidadoras, que te cuentan que hay abuelos que no reciben visitas. Aunque parezca que no se dan cuenta, yo creo que sí sienten esa ausencia. En nuestro caso, mi madre va cada semana, mi hermana y yo también cuando podemos. No es abandono, es cuidado desde otro lugar.

**—¿Se puede mantener una conversación con una persona con Alzheimer?**

Depende del estado. Ahora mismo con mi abuela no. Puedes hablar, pero ella repite todo el rato lo mismo. Si le dices “me voy de viaje”, te preguntará durante horas: “¿cuándo te vas?”, “¿con quién?”, “¿a dónde?”... Y aunque respondas, volverá a preguntar. Es agotador a nivel emocional, aunque no lo hace con maldad.

**—¿Podrías contar alguna anécdota?**

Sí, una que nos contó mi tío y nos hizo reír mucho. Cuando mi abuela vivía en una casa en Valldemar, antes de estar en la residencia, una noche dijo: “Oscar, hay alguien fuera, sal a mirar”. Mi tío y ella salieron por lados opuestos de la casa. Mi abuela volvió antes y cerró la puerta con llave. Mi tío, que iba solo en calzoncillos, se quedó fuera en pleno invierno, llamando a la puerta: “¡Ábreme, por favor!” y ella ni se enteró. Nos reímos mucho al recordarlo. A veces también hay que vivirlo con humor.

**—Y ya para terminar: ¿Podrías describir el Alzheimer con una frase o una palabra?**

Sí... Creo que diría:

*“Los recuerdos no solo viven en la memoria, también habitan en el corazón.”*

Porque aunque mi abuela no sepa quién soy, cada vez que entro en la habitación, me sonríe, se acerca, me abraza. Es como un reflejo. Sé que no me reconoce, pero también sé que algo dentro de ella siente que soy su nieta.

## **Entrevista a la filla d'un pacient amb alzheimer**

### **Resum:**

La Núria, familiar d'una persona amb alzheimer, relata que la malaltia es va manifestar clarament després de la mort del seu pare, amb símptomes com oblit, al·lucinacions i desorientació. Emocionalment, ha intentat assumir la situació amb realisme i paciència, encara que preveu necessitar ajuda psicològica en el futur. Explica que cuidar a una persona amb alzheimer a casa és molt difícil a causa de la necessitat d'atenció constant i possibles brots violents, per la qual cosa considera millor opció una residència especialitzada que ofereixi estimulació cognitiva i cura 24 hores. La Núria rebutja la idea que això sigui abandó, destacant que és la millor solució per a tots. Descriu la malaltia com una pèrdua total d'identitat i comparteix una anècdota on la seva mare confonia casa seva amb una altra, mostrant la confusió típica de l'alzheimer. Conclou definint l'alzheimer com una "putada", reflectint el gran impacte negatiu que té.

### **Entrevista:**

#### **—¿En qué momento te diste cuenta de que la enfermedad era real?**

Desde siempre, mi madre pensaba que podía desarrollar Alzheimer, ya que su madre también lo tuvo. Ella misma lo comentaba. Pero el momento en que realmente empecé a verlo claro fue tras la muerte de mi padre. Ahí comenzaron a manifestarse síntomas claros: olvidos, ya no recordaba hacer el almuerzo, tenía alucinaciones —como creer que había visitas o llamadas que no existían—, cosas que claramente no eran normales.

#### **—¿Cómo has vivido emocionalmente la evolución de la enfermedad desde el diagnóstico hasta ahora?**

Supongo que como yo ya era muy consciente de la posibilidad, he intentado ser realista. Lo he ido asumiendo poco a poco. Cuando vi que mi madre ya no se comportaba como antes, me armé de paciencia. Es duro, pero no me lo tomo desde la negación, sino intentando entender la situación.

#### **—¿Crees que necesitarás ayuda psicológica para afrontar todo esto?**

Seguramente la necesitaré más adelante, cuando mi madre ya no esté. Ahora voy tirando, intentando mantenerme fuerte. Pero cuando todo esto pase, cuando llegue el vacío, creo que entonces sí necesitaré ayuda para procesarlo. Ahora, simplemente sigo adelante, paso a paso.

#### **—¿En qué momento decidiste que era necesario llevarla al médico?**

Mi madre ya estaba controlada médicamente desde hace años, precisamente por los antecedentes familiares. Primero iban al médico una vez al año, luego dos veces. Y tras la muerte de mi padre, aumentaron los controles a dos o tres veces por año, porque ya se veía claramente que algo no iba bien.

**—¿Cómo entiendes tú la enfermedad de Alzheimer?**

Para mí, el Alzheimer es una enfermedad que te roba la personalidad y los recuerdos. Te quita tu identidad. Es tremendamente triste, porque físicamente están bien, pero mentalmente ya no son quienes eran. Es una pérdida total de la esencia de la persona.

**—¿Crees que sigue siendo la misma persona?**

No. Mi madre, como tal, ya no está. Está físicamente, claro, pero hace mucho que ya no es ella. Su mente, su manera de ser, su forma de expresarse... todo eso se ha ido.

**—¿Has notado un cambio dentro de ti desde que empezó la enfermedad?**

Sí, totalmente. Antes tenía una madre con la que podía contar, con la que podía hablar. Ahora ya no puedo mantener una conversación real con ella. Ha sido un cambio muy grande, y evidentemente te afecta.

**—¿Crees que es posible cuidar de una persona con Alzheimer en casa, o es mejor llevarla a una residencia?**

Creo que es una decisión muy personal, pero sinceramente, creo que no estamos preparados para cuidar a una persona con Alzheimer en casa. Requiere atención las 24 horas, y hay brotes de violencia, insultos... emocionalmente y físicamente es agotador. Tener a alguien en una residencia es muy duro, cuesta dinero y emocionalmente te remueve mucho. Pero si puedes, creo que es lo mejor. Eso sí, siempre y cuando sea un centro especializado, donde no se limite a “guardar” a los pacientes como si fueran muebles, sino que se les estimule y se les cuide como merecen.

Desde que mi madre está en una residencia, yo he podido tener una vida más normal. Antes eran llamadas constantes, miedo a que se escapara... Ahora está bien atendida, controlada, y eso da mucha tranquilidad.

**—¿Consideras que llevarla a una residencia es una forma de abandono?**

No, para nada. Esa es una visión antigua. Hoy en día, con el ritmo de vida que llevamos, no lo veo como abandono. Creo que he pensado en ella y en el bienestar de todos. Está atendida las 24 horas por profesionales que saben lo que hacen. Para mí, eso no es abandono, sino cuidado.

**—¿Se puede mantener una conversación con una persona con Alzheimer?**

Depende de la etapa. Hay diferentes fases. Mi madre, por ejemplo, está en la fase 2 y ya no se puede mantener una conversación con ella. Repite constantemente las mismas preguntas. Como no tiene memoria inmediata, es imposible mantener un diálogo fluido.

**—¿Podrías contar alguna anécdota?**

Sí, una vez, cuando aún vivía en su casa, me dijo que alguien la había llamado y que tenía que irse a otra casa. Yo siempre he intentado no llevarle la contraria, porque eso la ponía nerviosa. Así que preparó una bolsa y le dije: “Vale, vamos”. Salimos de su casa, dimos una vuelta por la urbanización y volvimos al mismo sitio. Al entrar, ella creyó que era “la otra casa” y se quedó tan tranquila.

Anímicamente fue un golpe, claro, porque te das cuenta de cómo la mente se está desmoronando. Pero entendí que era mejor seguirle la corriente que entrar en discusión o generar ansiedad.

**—Y para finalizar: ¿Podrías describir el Alzheimer con una palabra o una frase?**

Sí, aunque suene fuerte: *es una putada muy grande*. No encuentro otra palabra. Es una enfermedad cruel, dura... una auténtica putada.

## **Entrevista psicòloga del centre Blau Almeda**

### **Resum:**

La psicòloga Virginia Burgos Martínez treballa en un centre de residència Blau Almeda, on la seva labor és fonamental des del preingrés dels pacients, realitzant entrevistes per a conèixer els seus antecedents i facilitar la seva adaptació. S'enfoca en la valoració cognitiva i emocional dels residents, així com en el suport a les famílies, els qui sovint enfronten sentiments de culpa i dificultat davant l'ingrés dels seus éssers estimats. L'adaptació a la residència és un procés personal i prolongat, que varia segons cada individu. La psicòloga també destaca la importància d'establir vincles amb els pacients i proporcionar-los activitats que estimulin el seu benestar. A més, s'aborda la malaltia d'alzheimer com una condició que afecta tant nivell cognitiu com conductual, i s'emfatitza la necessitat de suport psicològic per a familiars. La intervenció se centra en la creació d'un ambient de cura i en la importància de la comunicació i l'enteniment de la situació emocional dels pacients i les seves famílies.

### **Entrevista:**

#### **—¿En qué consiste tu trabajo como psicóloga en la residencia?**

Mi trabajo abarca muchas áreas. La función del psicólogo en una residencia comienza incluso antes de que la persona ingrese. Todo empieza con una entrevista previa, ya sea con el futuro residente o con su familia. En esta entrevista pre-ingreso, recojo información esencial: antecedentes médicos, diagnóstico de deterioro cognitivo si lo hay, momento vital en el que se encuentra la persona, si conoce el motivo de su ingreso, y también aspectos más personales como sus gustos, preferencias, miedos o cómo le gusta que le traten. Cuanta más información tengamos, mejor podremos ayudar en su adaptación.

El día del ingreso, comparto esta información con el equipo para que todos estén preparados. Luego acompaño en el proceso de adaptación, que no es cuestión de una semana, sino de meses. Es una etapa delicada: hay una pérdida de roles, de hogar, de identidad. Y no solo es difícil para el residente, también para la familia, que suele experimentar sentimientos encontrados. En este proceso, también apoyamos a los familiares, que muchas veces necesitan tanto o más acompañamiento que la propia persona que ingresa.

Además, realizamos valoraciones cognitivas mediante herramientas como el MEC, el FEIFER o el GDS, y coordinamos reuniones con el equipo multidisciplinar para fijar los objetivos de intervención a través del PAI. En el día a día también gestionamos conflictos, alteraciones conductuales y trabajamos codo a codo con auxiliares, estableciendo vínculos con los residentes y estando muy presentes.

#### **—¿Cómo definirías la enfermedad de Alzheimer?**

Es una enfermedad neurodegenerativa provocada por la acumulación de placas amiloides. Pero más allá de la explicación médica, el Alzheimer afecta de forma global a la persona: no solo a nivel cognitivo, sino también conductual. Afecta a la memoria, al lenguaje, a la

percepción, a la atención, a la capacidad ejecutiva. El 90% de los casos presentan síntomas psicológicos, no solo pérdida de memoria.

### **—¿Cómo es el proceso de adaptación a la residencia?**

Es un proceso muy personal. Cada persona reacciona de forma distinta según su historia de vida, su temperamento y su actitud frente al ingreso. Algunos vienen voluntariamente, otros no. Para muchos es un momento muy duro, especialmente si sienten que no han tomado la decisión. Y también lo es para las familias, que viven con culpa, miedo y dudas. Muchas veces, los familiares sufren más que los propios residentes. Es importante recordarles que siguen siendo el cuidador principal, aunque ahora comparten esa tarea con profesionales.

### **—¿Y cómo viven ese ingreso los propios residentes, sobre todo si son conscientes de ello?**

En general, es una etapa difícil. No suele ser una decisión tomada por ellos y cuesta mucho asumirla. Algunos se sienten abandonados, enfadados, dolidos. Otros lo aceptan con resignación y entienden que necesitan ayuda. Nuestra labor es acompañarlos, escucharlos, validar sus emociones y ayudarles a descubrir qué pueden hacer aquí para estar mejor. Cuando empiezan a integrarse en las actividades, a formar parte del día a día del centro, muchos mejoran notablemente.

### **—¿En qué momento recomiendas el ingreso en una residencia?**

Lo ideal es empezar con una cuidadora en casa y luego con un centro de día. Pero cuando la persona necesita supervisión las 24 horas, cuando hay alteraciones conductuales y el cuidador ya no puede más, entonces sí, recomiendo el ingreso. Muchas veces las familias aguantan demasiado. Hay un síndrome del cuidador, con ansiedad, depresión... Se abandona la vida propia por completo. Ingresar a un ser querido no significa dejar de cuidar, sino cuidar mejor.

### **—¿Qué recomendarías para quienes deciden seguir en casa?**

Mantener una rutina activa es fundamental. Caminar, al menos una hora por la mañana y otra por la tarde. La estimulación cognitiva no es solo hacer fichas: es que la persona se sienta útil, que participe en tareas del hogar como tender la ropa, ordenar, fregar. También es importante la música, cantar, socializar en centros cívicos o talleres de memoria, si su estado lo permite. Todo lo que estimule su mente, cuerpo y emociones.

### **—¿Qué tipos de residentes tenéis en el centro?**

Tenemos dos plantas psicogeriatricas (planta 2 y 3), donde viven personas con demencias en fase moderada y avanzada. Tienen una rutina más estructurada, con mayor supervisión y menor movilidad. En otras plantas viven personas con menor afectación cognitiva. Lo que determina la ubicación no es la dependencia física, sino el nivel de deterioro cognitivo.

### **—¿Qué importancia tienen los familiares y cuidadores en el día a día del residente?**

Son fundamentales. Aunque la persona esté ingresada, la familia sigue siendo lo más importante. Las visitas, el contacto, las llamadas... todo eso tiene un gran impacto. Cuando los familiares no vienen, los residentes lo notan y lo sufren. Se sienten abandonados. Es vital que entiendan que su presencia es importante, pero también que no se sientan obligados a venir todos los días. Deben establecer una rutina que puedan sostener.

**—¿Y cómo vives tú tu trabajo? ¿Te resulta gratificante?**

Sí. Es un trabajo que me gusta mucho. Me permite conocer a fondo a las personas, su historia, sus emociones, sus vínculos. Pero también requiere equilibrio: tener empatía, pero sin llevarte los problemas a casa. Lo más importante es escuchar. Escuchar mucho. Validar lo que sienten, sin juzgar.

**—¿Tienes alguna anécdota que recuerdes especialmente?**

Muchas. Pero una que me marcó fue la de una residente que me pidió cerrar la puerta para contarme su verdadera historia. Me habló del amor de su vida, de cómo fue obligada a casarse con otra persona. Cuando terminamos, me dijo: “Ahora vamos a escribir la historia que quiero que lean mis hijas”. Ese nivel de confianza y vínculo es impagable.

**—¿Alguna vez has tenido que apoyar psicológicamente a una enfermera o cuidadora?**

Sí, en momentos personales difíciles. No como terapia formal, pero sí como apoyo, validación, acompañamiento. A veces solo necesitan sentirse escuchadas.

**—¿Cuáles crees que son los temas tabú sobre el Alzheimer?**

Uno de los grandes mitos es que en cuanto te diagnostican Alzheimer ya no te vas a acordar de nadie. No es así. El Alzheimer tiene fases, una evolución. También se piensa que todas las personas mayores tienen deterioro cognitivo, y eso no es cierto. Otro tabú es la alteración conductual: cuando una persona con Alzheimer se desinhibe o se pone agresiva, se tiende a rechazarla, a estigmatizarla.

**—Y para ti, ¿qué es el Alzheimer en una sola frase?**

Es una enfermedad que roba la identidad de las personas. Es cruel.

## **Entrevista responsable d'auxiliars**

### **Resum:**

L'Ana Moreno, responsable d'auxiliars en una residència, comparteix la seva trajectòria en la cura de persones majors, destacant la seva formació en auxiliar de clínica i infermeria. Encara que ha enfrontat desafiaments emocionals en veure la deterioració dels residents, troba gratificant el seu treball en acompanyar i ajudar als ancians, especialment aquells amb alzheimer. L'Ana emfatitza la importància de no infantilitzar als pacients, reconèixer les seves històries de vida i mantenir rutines adaptades a la seva deterioració. Malgrat les dificultats, com la resistència d'alguns residents a rebre cures, valora la connexió emocional que estableix amb ells i la gratitud de les famílies. També esmenta que el treball en aquest sector està desvalorat i mal remunerat, però continua sent vocacional i necessari, especialment en un context d'envelliment poblacional. L'Ana conclou reflexionant sobre els tabús entorn de l'alzheimer, com la mort i els mites sobre el diagnòstic, i la pregunta freqüent dels pacients: "Què faig jo aquí?".

### **Entrevista:**

**—Dime tu nombre, por favor.**

Yo soy Ana Moreno, soy la responsable de las auxiliares.

**—¿Cómo decidiste dedicarte a cuidar a personas mayores en una residencia?**

Yo tengo el FP1 de auxiliar de clínica y auxiliar de enfermería, y el FP2 de técnico de laboratorio. Trabajaba en el hospital clínico, en el laboratorio, pero por las tardes trabajaba en una residencia muy pequeña, dos tardes a la semana y los fines de semana. Me gustaba mucho. Luego estuve unos años en otro sector, como administrativa. Quería volver a la sanidad y empecé aquí por casualidad, de noche. Iba a ser algo corto... y ya llevo 15 años. Estuve 8 años de noche, 5 en otro turno, y ahora llevo 10 de día.

**—¿Has tenido alguna experiencia que te haya hecho replantearte seguir en este trabajo?**

A mí me gusta este trabajo. Es verdad que es duro, porque ves muchas situaciones complicadas: el deterioro físico y cognitivo de muchas personas. Hay días que lo pasas mal y piensas: "Hoy no tengo ganas". Pero luego, en el día a día, me sigue gustando. Me gusta estar con ellos, escuchar sus historias. Me llena mucho.

**—¿Cómo te sientes trabajando con personas que padecen Alzheimer?**

Sobre todo en la tercera planta, donde está la unidad más especializada. Están desconectados. Hay que entender la enfermedad: esa persona ya no te reconoce, ya no sabe quién eres. Solo puedes intentar que sean felices dentro de ese nuevo mundo en el que viven.

**—¿Cómo crees que se debe tratar a estas personas al hablar con ellas o explicarles algo?**

Lo primero es no infantilizarlos. Aquí hay personas centenarias, con una vida, hijos, nietos... Hay que tratarlos como adultos con historia. No se puede juzgar. Cada uno lleva su mochila. Nuestra función es acompañar.

**—¿Se puede mantener una conversación normal con ellos?**

Depende del nivel de deterioro. A veces hay momentos en los que conectan y puedes hablar con ellos, aunque sea brevemente.

**—¿Qué rutinas o actividades recomiendas para personas con Alzheimer?**

La rutina es fundamental: levantarse, asearse, desayunar... Les da seguridad. Las actividades deben adaptarse a su nivel. Por ejemplo, aquí hacemos actividades con perros, y a quienes les gustan los animales lo disfrutan muchísimo.

**—¿Y cuáles no recomendarías?**

Actividades que requieran mucha concentración o un nivel cognitivo elevado. Por ejemplo, el bingo, si no se adapta, puede ser difícil de seguir para ellos.

**—¿Qué dificultades has encontrado en tu trabajo?**

Hay muchas. A veces una persona no se quiere levantar, se pone agresiva, y tienes que esperar. Otros no se quieren afeitar, como un señor que yo conocí: tenía un deterioro fuerte y no se dejaba. Le gustaba la canción "Daniel". Le puse la canción, cantamos juntos, y así conseguí afeitarlo. Son situaciones del día a día, pero te acostumbras.

**—¿Por qué crees que algunos residentes intentan fugarse?**

Porque echan de menos su casa. Imagina tener 90 años y que te pongan a compartir habitación con alguien desconocido, con hábitos diferentes. Es como compartir piso a esa edad. Con el deterioro, ellos buscan lo que conocen, sus raíces. Este sitio es desconocido para ellos, por eso intentan irse. Es normal.

**—¿Podrías contarme alguna anécdota con un residente?**

El caso del señor al que afeité con la música de "Daniel" fue muy bonito. También, en la tercera planta, hay una señora que siempre me da un abrazo cuando subo. Ese tipo de momentos te llenan. Este trabajo tiene que gustarte. Es vocacional. Hay gente que está solo por trabajar, pero si te gusta, se nota.

**—¿Cuáles crees que son los pros y contras de tu trabajo?**

Lo bueno es que me gusta lo que hago: ayudar, acompañar. Lo malo es que está muy desvalorizado. El convenio es bajo, y eso influye en todo. Pero cuando una familia te

agradece que hayas estado con su ser querido hasta el final, eso no tiene precio. Acompañar en el final de vida y que recuerden tu nombre... es muy bonito.

**—¿Crees que tu trabajo está bien remunerado?**

No. Como decía, el convenio es bajo. Todos los que trabajamos aquí lo sabemos. Económicamente no compensa, pero emocionalmente sí. A mí me gusta.

**—¿Te resulta gratificante tu trabajo?**

Sí, mucho. Llevo casi 15 años aquí, y antes ya trabajé en otras residencias. No podría estar en una oficina encerrada. Me gusta el contacto con la gente, hablar con ellos, preguntarles cómo están. Y creo que lo necesitan mucho. Hay muchas personas mayores que necesitan compañía y cuidado.

**—¿Qué temas consideras tabú en relación con el Alzheimer?**

La muerte. El deterioro también. Hay muchas familias que no entienden la enfermedad. Preguntan: “¿Por qué no come?”, “¿Qué hacemos?”. Hay que explicarles que esto forma parte del proceso.

**—¿Y qué cosas crees que son mitos sobre el Alzheimer?**

Por ejemplo, que al recibir el diagnóstico, al año ya no recordarán a nadie. Eso no es cierto. Depende de la persona. A veces el deterioro es rápido, otras veces más lento. No se puede generalizar.

**—¿Cómo describirías el Alzheimer con una frase o palabra?**

Una frase que me preguntan mucho en la tercera planta es: “¿Qué hago yo aquí?”. Muchas personas vuelven mentalmente a su pasado. Piensan en su madre, en su casa... Es una pregunta muy repetida.

## **Entrevista a la cuidadora d'una residència**

### **Resum:**

La Montse parla sobre l'experiència d'una professional que treballa amb persones en etapes vulnerables, com aquelles que pateixen demència. La Montse ens explica la seva motivació per ajudar a aquestes persones, basant-se en la seva experiència familiar. Encara que reconeix les dificultats, com el tracte amb persones agressives o amb diferents dèficits cognitius, destaca la importància de mantenir rutines i comunicar-se amb calma. També esmenta la resistència d'alguns familiars a acceptar la malaltia d'alzheimer i els mites que l'envolten. Malgrat els desafiaments, ella troba gratificació en el seu treball, valorant l'agraïment dels pacients i les seves famílies.

### **Entrevista:**

#### **—¿Cómo decidiste dedicarte a este trabajo?**

Bueno, pues por ayudar a las personas en su etapa más frágil, más vulnerable. Cuando ya no son capaces de realizar las actividades básicas de la vida diaria y necesitan un apoyo, un soporte. Esto yo lo he vivido en mi familia, y pensé: ¿por qué no ayudar también a personas que no sean de mi entorno en estas etapas?

#### **—¿Has tenido alguna experiencia que te haya hecho replantearte tu trabajo?**

No. Al final ves muchas cosas, muchas personas. No todo el mundo es igual ni tiene las mismas necesidades, pero tú das el 100% de ti para ayudar. A mí me gusta mi trabajo, me gusta ayudar a las personas.

#### **—¿Cómo te sientes al ver a personas que padecen demencia?**

Depende de la persona, pero sí, me da pena. Sobre todo en las etapas iniciales, cuando aún no son del todo conscientes de lo que les pasa, pero notan que algo no va bien. Se olvidan del nombre de su hijo, de su nieto... Me da pena. Pero nuestro objetivo es que se sientan bien cuidados, acompañados y entretenidos.

#### **—¿Crees que se puede mantener una conversación con personas con demencia?**

Sí, pero depende de cada caso. Hay personas con las que puedes tener una conversación más fluida, y otras en las que, por su deterioro o patologías, es diferente. Pero conociéndolos bien, sabiendo cómo calmarlos y cómo ayudarlos, se puede comunicar con ellos.

**—¿Qué rutinas o actividades recomendarías?**

Seguir una rutina es clave. Si cada día haces lo mismo, es más fácil que la persona te reconozca, y tú a ella. Por ejemplo: entrar a la habitación, decirle que toca levantarse, asearse, ducharse, lavarse los dientes, vestirse... Esa estructura les da seguridad y orientación.

**—¿Y qué cosas no recomendarías?**

Nunca gritarles. Jamás. Siempre hablarles con calma, no forzarlos. Intentar hacerles entender que lo que hacemos es por su bienestar, no para fastidiarlos ni para hacerles daño.

**—¿Qué dificultades has encontrado en tu trabajo?**

Muchas. Puedes encontrarte con personas agresivas, con otras que no quieren que las ayudes. Cada una tiene diferentes déficits cognitivos, y hay que buscar la forma de que el proceso sea lo más cómodo posible tanto para ellos como para ti. Si tienen miedo de lo que vas a hacer, reaccionan mal, así que hay que transmitir seguridad y confianza.

**—¿Por qué crees que algunos residentes intentan fugarse de la residencia?**

Por el deterioro cognitivo, especialmente por la pérdida de memoria inmediata. Muchas personas viven en su cabeza, en el pasado. Creen que están en casa, que tienen que ir a buscar a sus hijos al colegio, que su pareja les espera... aunque esa persona ya haya fallecido. En su mente, no están aquí. Y eso los impulsa a querer “volver”.

**—¿Podrías contar alguna anécdota trabajando aquí?**

Bueno, no sabría decirte una concreta, pero sí que hay momentos duros. Por ejemplo, alguna vez te llevas una bofetada, aunque no lo hagan con maldad. Pero también hay cosas muy gratificantes: ver a una persona bien cuidada, agradecida, o que la familia te diga que están tranquilos porque saben que están en buenas manos. Eso es un plus para mí.

**—¿Crees que vuestro trabajo está bien remunerado?**

No, sinceramente no. Pasamos muchas horas con los residentes, hacemos muchos trabajos. Aunque lo nuestro sea un grado medio y no una carrera universitaria, el esfuerzo es muy grande. Se podría pagar bastante mejor.

**—¿Tu trabajo te hace sentir gratificada?**

Sí, sin duda.

**—¿Qué temas crees que son tabúes respecto al Alzheimer?**

En general, con los residentes no se habla de ello, pero en la sociedad sí hay tabúes. Muchas familias no aceptan esta enfermedad. Les cuesta entender que su padre o madre no es el mismo de antes, que está más dormido, que ya no responde igual. Dicen: “Mi padre siempre fue muy cariñoso y ahora no lo es, ¿qué le estáis haciendo?” Y no le estás haciendo nada... estás acompañándolo en este proceso.

**—¿Y qué mitos crees que existen sobre el Alzheimer?**

Uno muy común es pensar que, al diagnosticar a alguien, ya en pocos meses dejará de recordar todo. No tiene por qué ser así. Es un proceso, como un duelo. Hay que asimilarlo, ver cómo evoluciona. Pero si la familia no acepta lo que está ocurriendo, es muy difícil ayudarles a entender esos cambios en su ser querido.

**—¿Y si tuvieras que describir el Alzheimer en una palabra o frase?**

Diría que es un proceso de olvido.

## **Entrevista escriptora S. F. Tale**

### **Resum:**

Vaig tenir el plaer de poder fer-li una entrevista l'escriptora S. F. Tale qui és escriptora de romanços històrics.

Aquesta llicenciada en Humanitats, nascuda a la ciutat de Ferrol, amant de la història, de la literatura, les llegendes, els contes clàssics, és col·leccionista de llibres i de veles. Ja des de la seva més primerenca edat, va mostrar la seva passió per l'escriptura, fent el salt a la publicació en 2019.

Ha escrit llibres com Una eternidad sin ti, Bajo el sol del invierno, Corazones cautivos...

En l'actualitat viu amb la seva família en Narón, La Corunya.

La conversa se centra en l'experiència d'una escriptora que ha estat escrivint des d'aproximadament 2010, encara que va començar abans en la seva adolescència. Parla sobre el seu procés creatiu, la dificultat de publicar i les complexitats d'escriure en diferents gèneres, especialment en romàntica. L'autora esmenta que no hi ha una forma 'seriosa' d'escriure, sinó que cada escriptor té el seu propi estil. També es refereix a la importància de la documentació, especialment en novel·les històriques, i com els personatges han de tenir profunditat i no ser plans. L'escriptora comparteix els seus mètodes, com la combinació de planificació i espontaneïtat, i com enfronta els bloquejos creatius. Finalment, ofereix consells a nous escriptors, emfatitzant la importància de no rendir-se i d'escriure amb seguretat. També reflexiona sobre l'escriptura com una forma de teràpia i comparteix la seva perspectiva sobre l'alzheimer, descrivint-lo com "l'oblit dels records".

### **Entrevista:**

#### **—¿Hace cuánto que empezaste a escribir?**

Pues mira, no soy buena con las matemáticas porque soy de letras purísimas. Pero diría que sobre 2010... No, un poco antes. 2014 o 2015, más o menos. Casi unos 10 años ya. Pero antes ya lo había hecho. En la edad del pavo, con alguna amiga. Cogíamos a algún tío bueno de aquella época —y Elsa, años 90, ojo cuidado, 90, casi cerca de los 2000— y ahí íbamos. Inventábamos alguna cosilla, pero poca cosa. Muy amateur. Íbamos al instituto, tampoco podíamos pedir mucho más.

#### **—¿Y recuerdas por qué empezaste a escribir?**

Pues no, la verdad es que no. A ver, siempre tuve bastante imaginación. Entonces era, más o menos, plasmar a veces lo que yo quería. Alguna idea que iban dando algunas amigas, pues eso... Uy, la pasión, madre mía. Estoy con una novela, déjalo. Es esto de que la imaginación no para. Entonces de vez en cuando, pues en alguna libretilla por ahí sí que iba

escribiendo algo, pero nada aprovechable. Salvo una que sí que pude aprovechar en 2021, más o menos.

### **—¿Consideras que es muy complicado empezar a escribir?**

Es que yo creo que no hay una forma de escribir seria y una forma de escribir no seria. Una cosa es lo que tú hayas podido hacer de forma más o menos amateur, pero si tú tienes clara la idea, sabes por dónde ir, te sientas delante del ordenador y la historia a veces te lleva sola. No hay una forma canónica de escribir. ¿Que tienes que cuidar el lenguaje? Sí. ¿Que algunos personajes pueden hablar como tú? También. Pero todo depende del género. Por ejemplo, en la romántica histórica sí tienes que cuidar mucho más el lenguaje. Lo que me molesta de la histórica es que no puedo decir ciertas expresiones, tengo que cuidar mucho las palabras. Pero todo depende.

### **—¿Y consideras complicado publicar una novela?**

Eso ya es distinto. Yo empecé presentándome a un premio, el premio Arlequín. Los premios son jodidos. Uno de los problemas es que te pueden “secuestrar” la novela durante un año. Y durante ese año no puedes moverla, ni autopublicarla, ni enviarla a otra editorial. Eso es lo peor. El premio sí puede abrir puertas, pero es arriesgado. En 2016 me presenté a otro premio que ya no existe, quedé finalista y eso sí me abrió la puerta de una editorial que conoce tu madre bastante bien: Selecta. Pero sí, publicar puede ser desesperante. Hay que ir editorial por editorial, hasta que alguien te diga: “Te lo compro”.

### **—¿Qué género sueles escribir?**

Romántica. En todas sus formas. La que quedó finalista era un viaje en el tiempo. Pero por ejemplo Selecta no apuesta por lo fantástico, por mucho que venda. Apuesta por la contemporánea, la histórica y ahora por el \*clean romance\*. Yo sí puedo escribir \*clean romance\*, pero a mí me tira mucho más lo fantástico. De hecho, tengo una historia de hombre lobo. El problema es que si se la presento a Selecta, me dicen que le quite la parte fantástica. Cuando vas a una editorial, tienes que tener claro su catálogo. Y aún así, es complicado.

### **—¿Tienes algún género favorito?**

Sí, claramente el romance. Aunque mucha gente diga “bah, romántica...”, escribir romance no es fácil. Hay que saber jugar con los sentimientos, y describirlos no es sencillo. O hacer reír. Escribir comedia romántica también tiene su dificultad. Porque tienes que escribir situaciones surrealistas que de verdad hagan reír. Tiene su complejidad.

### **—¿Utilizas algún método para escribir?**

Pierdes la noción del tiempo. Y el corrector del Mac a veces me mete unos gerundios imposibles. Pero sí, soy un poco de las dos: mapa y brújula. Al principio sí que lo hacía todo con mapa, muy cuadrulado. Ahora no. Hoy por hoy, mis mapas son como células. Un capítulo se puede dividir o unir con otro. Una profesora me dijo que el mapa es un ente vivo,

y es cierto. Yo siempre escribo en libreta también. Con boli y papel salen mejor las palabras a veces. El ordenador no siempre ayuda.

### **—¿Cómo sueles inspirarte para crear a tus personajes?**

Ojalá me levantase un día con los personajes ya pensados. Pero no. Tengo más problemas con los protagonistas masculinos. Me inspiro en actores o personas que me gusten en ese momento. Henry Cavill en su momento, ahora un actor turco que uso para todo. Las chicas a veces tienen algo mío. O detalles personales. Pero nunca me inspiro en mí directamente. La historia puede tener algún tinte autobiográfico, pero intento imaginar bien a los personajes. El físico puede cambiar incluso durante la escritura. Hay que tener cuidado con eso.

### **—¿Cómo te documentas para escribir?**

Primero, hay que tener clara la profesión de los personajes. Si es algo que controlo, mejor. Yo estudié Humanidades, así que lo histórico lo llevo mejor. No me metería con profesiones que no domino, como informática o química. Para las novelas históricas, la documentación es esencial. La sociedad, las costumbres, el lenguaje... todo. Por ejemplo, no puedo meter a una protagonista feminista tal cual en el siglo XIX inglés. La reina odiaba a las feministas. Todo tiene que tener coherencia con la época. En la contemporánea también hay que documentarse, sobre todo si la historia se ubica fuera de donde vives.

### **—¿Cómo enfrentas los bloqueos de escritora?**

Con mucho nerviosismo. Es como una resaca. Te pesa el cuerpo, la cabeza, todo. Me pasó este año por primera vez. Fue muy duro. Crees que ya no sabes escribir, que todo te suena mal. Un escritor trabaja con la imaginación y la creatividad. Si falla uno de esos dos pilares, se cae todo. A mí me vino por factores externos. Cuando debí parar, no paré. Y eso fue el error. Hay que saber cuándo desconectar.

### **—¿Te sueles organizar al escribir o te dejas llevar?**

Antes era súper mapa. Muy cuadrículada. Pero luego trabajé con una compañera que era brújula total. O te adaptas, o mueres. Me he ido adaptando. Hay capítulos que se quedan cortos y se pueden unir a otros. Otros que dan para más. La historia a veces te lleva por donde no esperabas. Pero sí tengo algo claro: antes de empezar, necesito tener el título. Si no, me pongo frenética. Empiezo por el título, luego el principio, y siempre sé cómo acaba. Eso sí.

### **—¿Qué consideras lo más importante en la elaboración de una novela?**

Para mí, dos cosas: la documentación y los personajes. Hay que documentarse bien. Da igual el género. Porque siempre hay lectoras que se fijan en todo. Y los personajes no pueden ser planos. Tienen que tener historia, vida. Luces y sombras. Que parezcan reales. No puedes escribir sobre una mujer del siglo XIX como si fuera una del XXI. Y aún así, tienes que hacer que el lector se identifique con ella.

**—¿Qué crees que debe tener una novela para ser buena?**

Toda historia tiene algo. Para mí no hay una novela mejor por tardar más tiempo en escribirla. Puedes tardar dos años y no estar más trabajada que una escrita en tres meses. La historia tiene que convencer primero al escritor. Luego ya al lector. El gusto del lector es incontrolable. Hay lectoras que te dan cinco estrellas y otras que te dan una y ni te explican por qué. No te puedes fiar del todo. He visto reseñas surrealistas. Una vez una señora me dio cinco estrellas pero pidió que la cancelaran. Increíble.

**—¿Qué es lo que más gratificante te resulta como escritora?**

Terminar la novela. Ese momento en el que dices: “¡Por fin!”. Ya puedo espaturrarme en el sofá. La relectura me mata, porque ya te sabes la historia de memoria. Pero el final, cuando cierras el epílogo, es como si te quitaras un peso enorme de encima. Es como si te bebieras tres cervezas del gusto.

**—¿Qué consejo le darías a alguien que está empezando?**

Que no tire la toalla. Yo no empecé teniendo un montón de lectoras. Yo veía que tu madre leía a otras autoras, y gracias a una serie mía, se fijó en mí. Y ahora ya no es solo lectora, es parte del equipo. Pero de verdad, que no tiren la toalla. Este mundo es jodido, y la romántica más aún, porque hay muchas envidias. Parece un saco de víboras. Pero si crees en tu historia, en tus personajes, si tienes constancia, acabarás llegando. No te obsesiones con las reseñas, ni con los rankings. Escribe. Y disfruta.

## **Entrevista lectora**

### **Resum:**

Gisela Martín, una àvida lectora, comparteix la seva experiència amb la lectura en una entrevista. Des de petita, ha gaudit llegir, preferint els llibres en paper i la literatura romàntica. Llegeix diàriament i la seva quantitat de llibres llegits varia entre 4 i 9 al mes. Se sent atreta per les portades i les sinopsis dels llibres, i s'enganxa a les històries que semblen reals i emocionals. Gisela valora l'autenticitat en les trames i prefereix finals tancats en llibres autoconclusius. Considera que la lectura pot ser terapèutica, ajudant-la a desconnectar de problemes personals. Un llibre que la va impactar profundament va ser "Els nens de Tommen", que aborda temes difícils com el maltractament i les addiccions. Gisela també reflexiona sobre la influència dels llibres en la vida de les persones i expressa que els records són fonamentals en la vida, especialment en el context de l'Alzheimer.

### **Entrevista:**

#### **—Fa quant que llegeixes?**

De tota la vida. No recordo exactament com vaig començar, però de petita no m'agradava jugar amb joguines ni res. M'agradava fer puzzles i llegir.

#### **—Llegeixes sovint?**

Sí, cada dia. I si algun dia no puc, em poso nerviosa perquè m'agrada molt, llavors al dia següent llegeixo el doble.

#### **—Quants llibres llegeixes al mes, aproximadament?**

Depèn del mes. Hi ha mesos que tinc més temps i puc llegir 8 o 9 llibres, i altres que tinc menys temps per feina i llegeixo 4 o 5.

#### **—Prefereixes llegir en paper o en digital?**

Sóc més de paper, perquè m'agrada col·leccionar llibres i sagues. Però tinc un llibre electrònic per quan viatjo.

#### **—Quin és el teu gènere preferit?**

La romàntica. I quan llegeixo altres gèneres, normalment també tenen romanç. No surto gaire d'aquí.

**—Recordes per què vas començar a llegir?**

Era molt petita. Crec que em van regalar algun llibre, potser un de la Kika Superbruja. Em va agradar molt i vaig començar a llegir de tot. Sempre que anava a una botiga amb els meus pares, em parava a la secció de llibres per intentar que me'n comprassin algun.

**—En què et fixes primer per triar un llibre?**

Normalment em fixo en els colors de la portada. Si una em crida des de lluny, m'hi acosto. Llavors llegeixo la sinopsi. Si el primer paràgraf de la sinopsi m'enganxa, el continuo llegint; si no, el deixo.

**—Què t'enganxa d'un llibre?**

La trama. També m'agraden molt els llibres que sé que em faran plorar. I m'agrada quan hi ha dos punts de vista diferents.

**—I què et desenganxa d'un llibre?**

Quan és massa llarg sense motiu, amb descripcions innecessàries. També quan hi ha massa punts de vista diferents, com sis o set. O quan comença molt lent i es fa pesat.

**—Què creus que ha de tenir un llibre per ser bo?**

Ha de tenir històries reals. Si expliques una malaltia greu, no pots salvar el personatge al final només perquè fa pena. Si és una relació tòxica, han de trencar. No m'agraden els finals irreal.

**—Hi ha algun llibre que t'hagi canviat la manera de veure certes coses?**

Sí, la saga "Los niños de Tommen". Tracta temes molt durs com maltractaments, drogues, alcoholisme... Et fa veure les coses des de dins. Et fa parar de llegir perquè és molt real. I entens que a vegades les persones acaben amb addiccions perquè no veuen cap altra sortida.

**—Quin punt de vista t'ha impactat més?**

Normalment el del personatge que pitjor ho passa. A la primera part és la Shannon, després el Joey, el Gerard i ara la Lizzie.

**—Prefereixes finals oberts o tancats?**

Depèn. Si és una saga, m'agrada que quedi obert per una continuació. Però si és un llibre autoconclusiu, vull que acabi ben tancat. No vull quedar-me amb dubtes.

**—Et sents identificada amb els llibres que llegeixes?**

No sempre. Em connecto bé amb els personatges perquè sóc empàtica, però no sempre m'hi veig reflectida. Amb el llibre "Perdiendo el control", sí que em vaig veure molt identificada amb la protagonista, la Miller.

**—Creus que llegir o escriure pot ser terapèutic?**

Sí. Jo escric a vegades i per mi és teràpia. Et concentres tant que t'oblides de tot. I quan estic malament, llegeixo i em calma. És més fàcil expressar-se amb lletres que amb paraules.

**—Hi ha algun llibre que t'hagi ajudat a superar una situació difícil?**

Potser sí, però no me n'he adonat. Llegeixo molt ràpid. Pot ser que estigués llegint sobre relacions tòxiques i després he fet clic amb alguna persona real, però no ho he pensat directament.

**—Quina influència creus que tenen els llibres sobre nosaltres?**

Depèn molt de la persona. Però sí que pots aprendre coses de les experiències dels personatges. El teu cervell pot connectar situacions i aplicar solucions a la vida real.

**—I finalment, si poguessis descriure l'Alzheimer amb una frase o paraula, què diries?**

Vivim dels records.

**—Per què?**

Perquè per mi els records són molt importants. Si els perds, pots perdre una part de tu. Quan estàs amb una persona que perd els records amb tu, és molt dur. Les persones som records. I si els perds... és una putada.

## Annex 3 - Llibretes

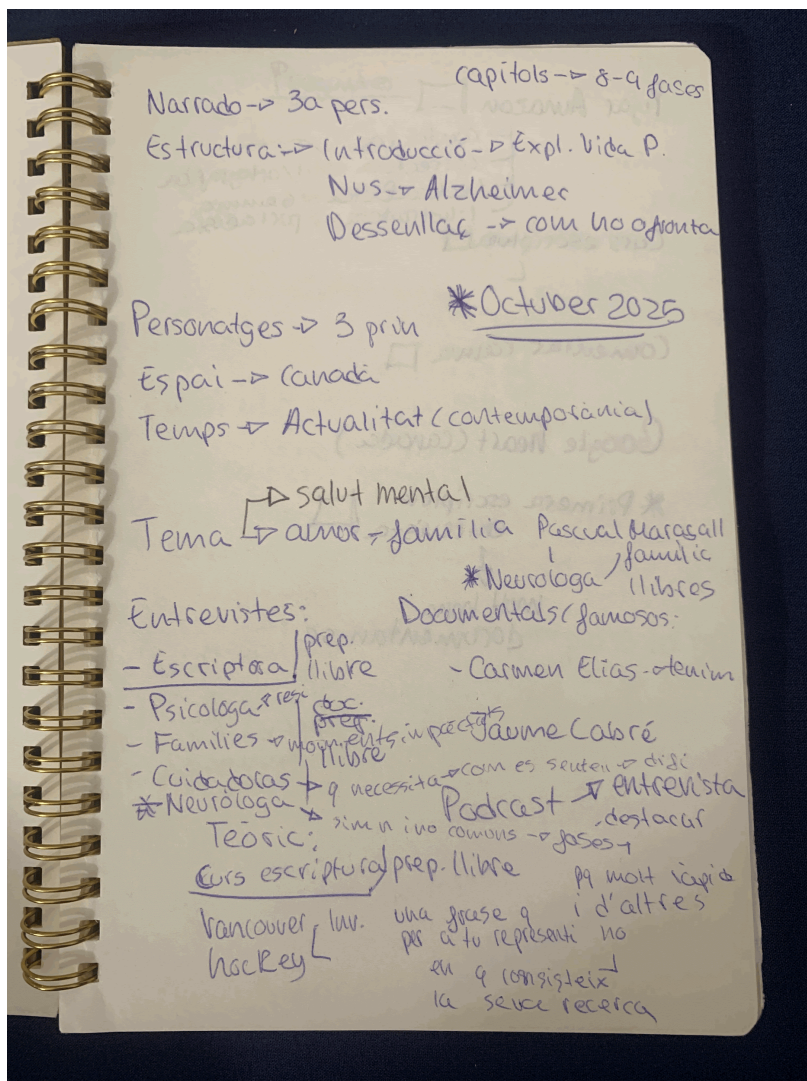
### 3.1 Introducció

Durant aquests mesos he fet servir dues llibretes.

En elles he estat fent apunts, no només del treball, sinó també, sobre els meus personatges, les seves residències, els espais que habiten...

Han estat de gran ajuda a l'hora de desenvolupar el llibre, ja que són apunts més esquematitzats i amb l'enfocament de fer servir-los per escriure.

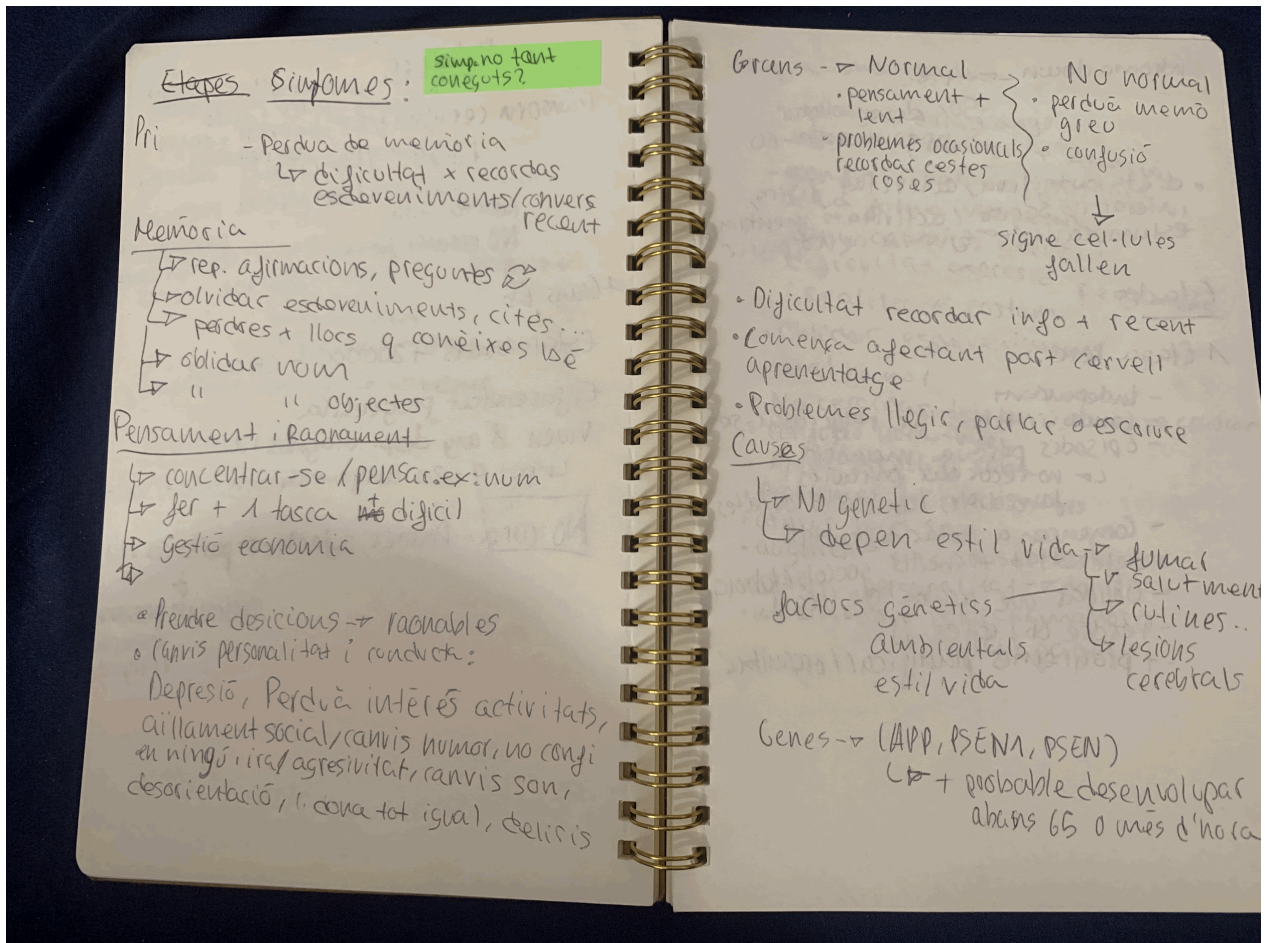
### 3.2 La primera llibreta



En aquesta imatge, l'inici de la llibreta. Podeu veure el plantejament inicial de com volia fer la novel·la.

D'entrada una de les coses proposades que no he dut a terme al llibre, és escriure en tercera persona, al final ho he fet en primera. Seguidament, veiem que l'estructura inicialment pensada era entre vuit i nou capítols, els quals han acabat sent trenta. D'altra banda, veiem que l'estructura s'ha mantingut bastant, tot i que potser, el nus no va acabar sent només de l'alzheimer, sinó de la preocupació de la protagonista davant l'amor. El desenllaç no només ha sigut de com ho afrontava sinó un cop de realitat. Finalment, veiem la pluja d'idees sobre com i a qui els hi faria les entrevistes.

Font 1: Imatge realitzada per l'autora del treball, llibreta amb apunts.

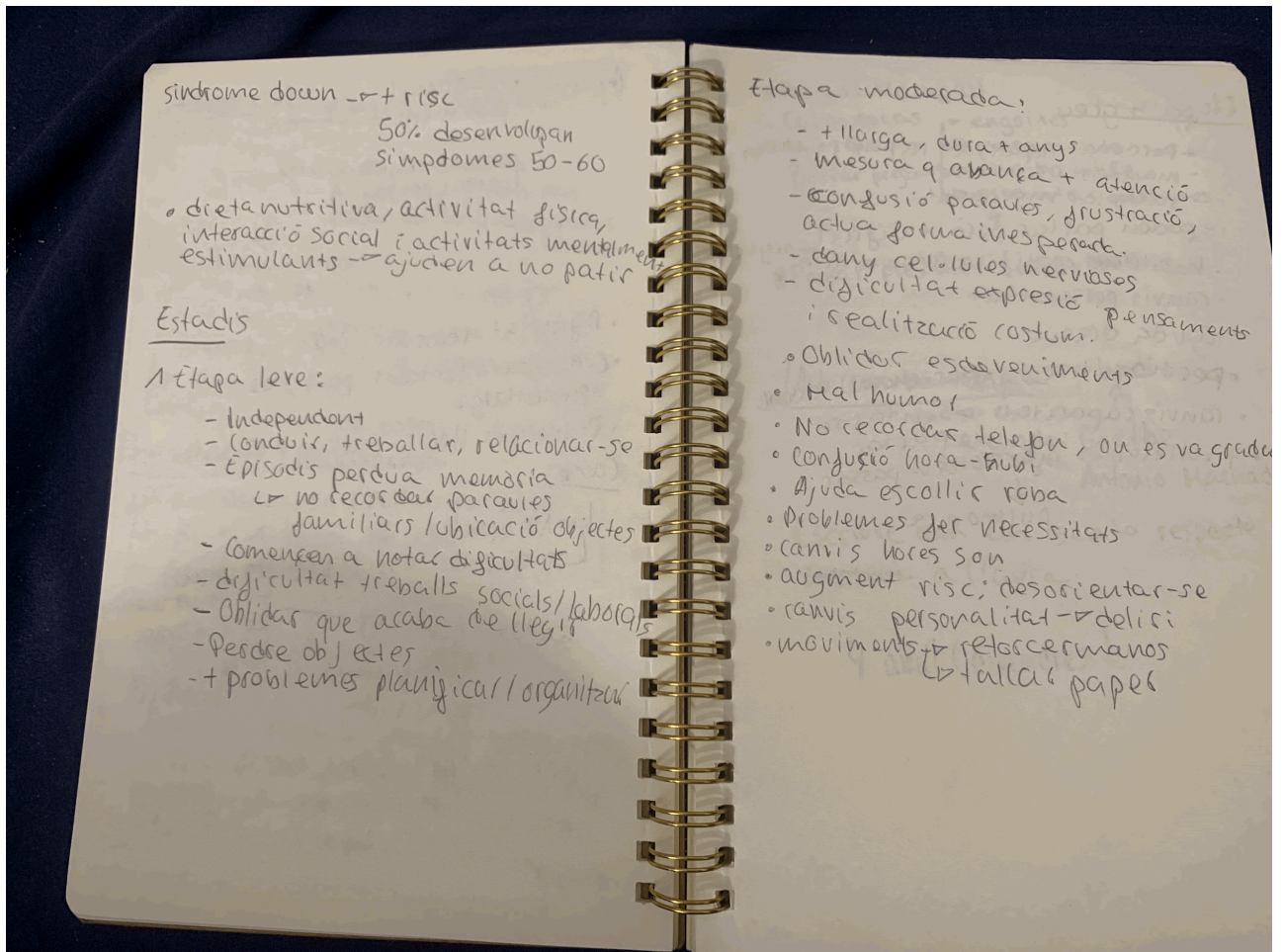


Font 2: Imatge realitzada per l'autora del treball, llibreta amb apunts.

En la segona imatge, es pot observar l'inici de la recerca de la meua novel·la, on he començat investigant l'alzheimer. Aquí veiem els seus símptomes i on afecten, tant en la memòria com al pensament i raonament.

També he cercat sobre les causes.

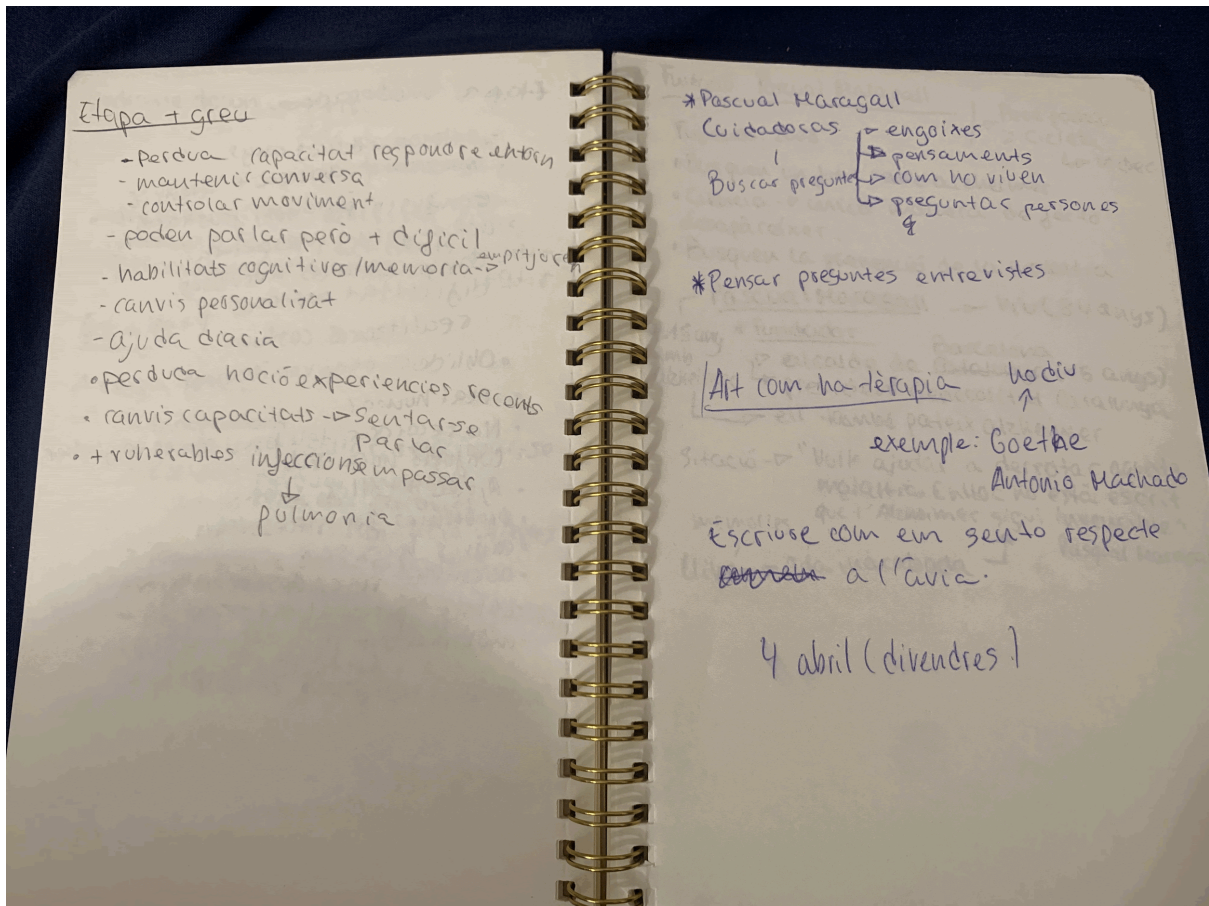
Es veu resumit i esquematitzat, ja que visualment i per escriure era molt més fàcil i ràpid de consultar.



Font 3: Imatge realitzada per l'autora del treball, llibreta amb apunts.

Primerament en aquesta fotografia continuo amb la recerca de l'alzheimer. On he descobert que si pateixes síndrome de Down ets més propens a patir la malaltia.

Un cop vaig acabar la recerca inicial vaig continuar amb les tres etapes. Gràcies a aquesta investigació vaig poder situar a l'àvia de la protagonista en el llibre.

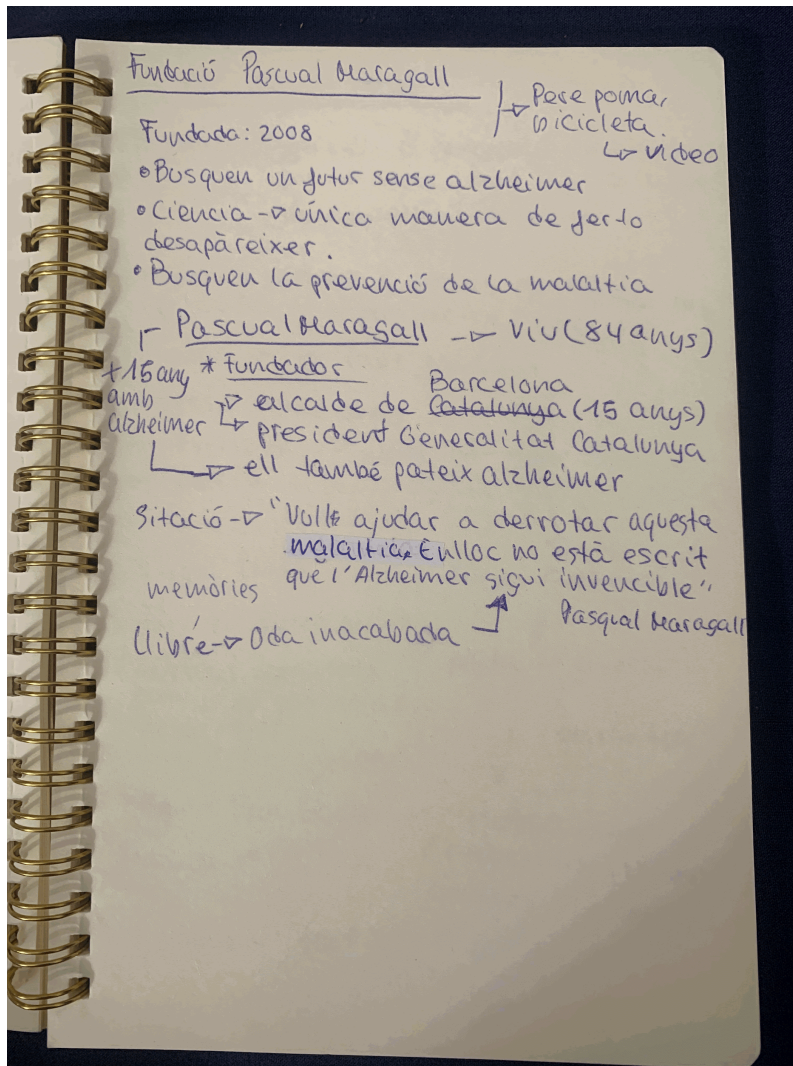


Font 4: Imatge realitzada per l'autora del treball, llibreta amb apunts.

D'entrada en aquest moment ja em trobava al final de la recerca de l'alzheimer, on començava a investigar sobre la Fundació Pasqual Maragall. Una de les grans ajudes per poder donar-li la personalitat a l'àvia, ja que vaig agafar com a referent al fundador, un home feliç qui sempre va està amb un somriure tot i saber que en uns anys oblidarà el motiu d'aquesta.

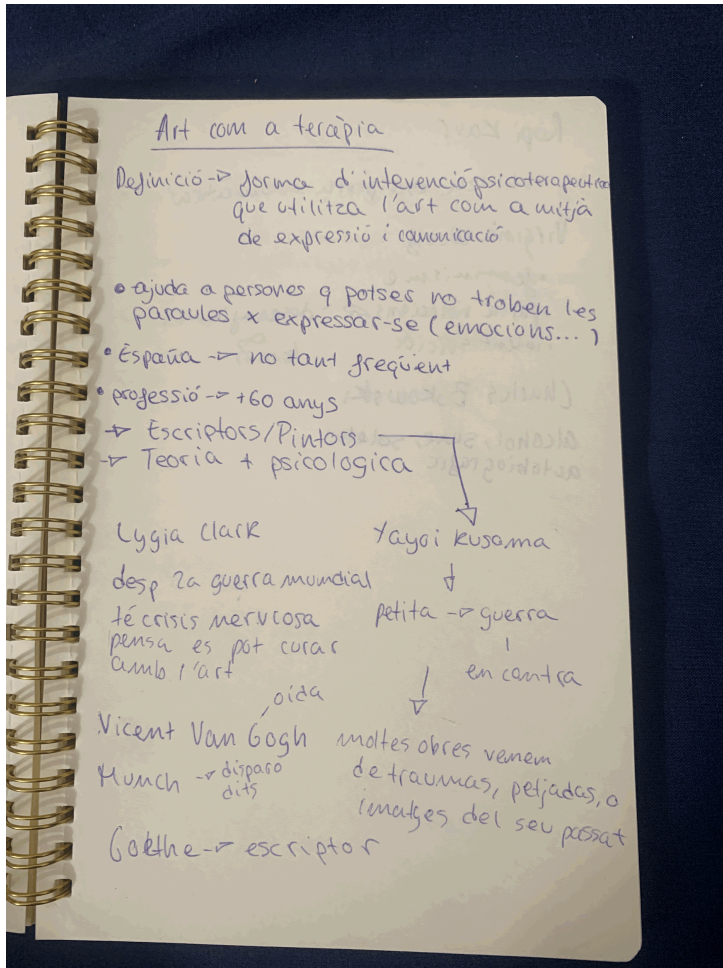
Seguidament, vaig començar a plantejar algunes de les preguntes que faria en les entrevistes.

I finalment l'inici de la investigació de l'art com a teràpia.



Font 5: Imatge realitzada per l'autora del treball, llibreta amb apunts.

En aquest espai vaig cercar sobre la fundació Pasqual Maragall i del seu fundador. Com ja havia mencionat anteriorment, un home que m'ha inspirat per donar vida a un dels meus personatges principals. Vaig agafar una citació seva, del seu llibre *Oda inacabada*.

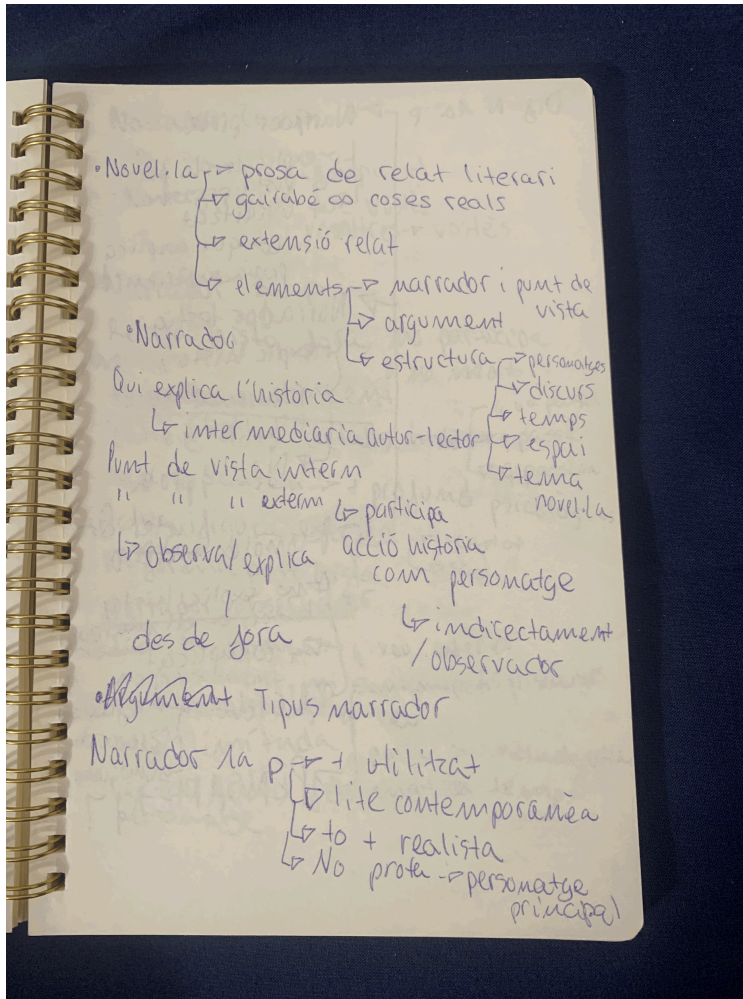


Font 6: Imatge realitzada per l'autora del treball, llibreta amb apunts.

En aquesta pàgina vaig, finalment, començar amb la investigació de l'art com a teràpia.

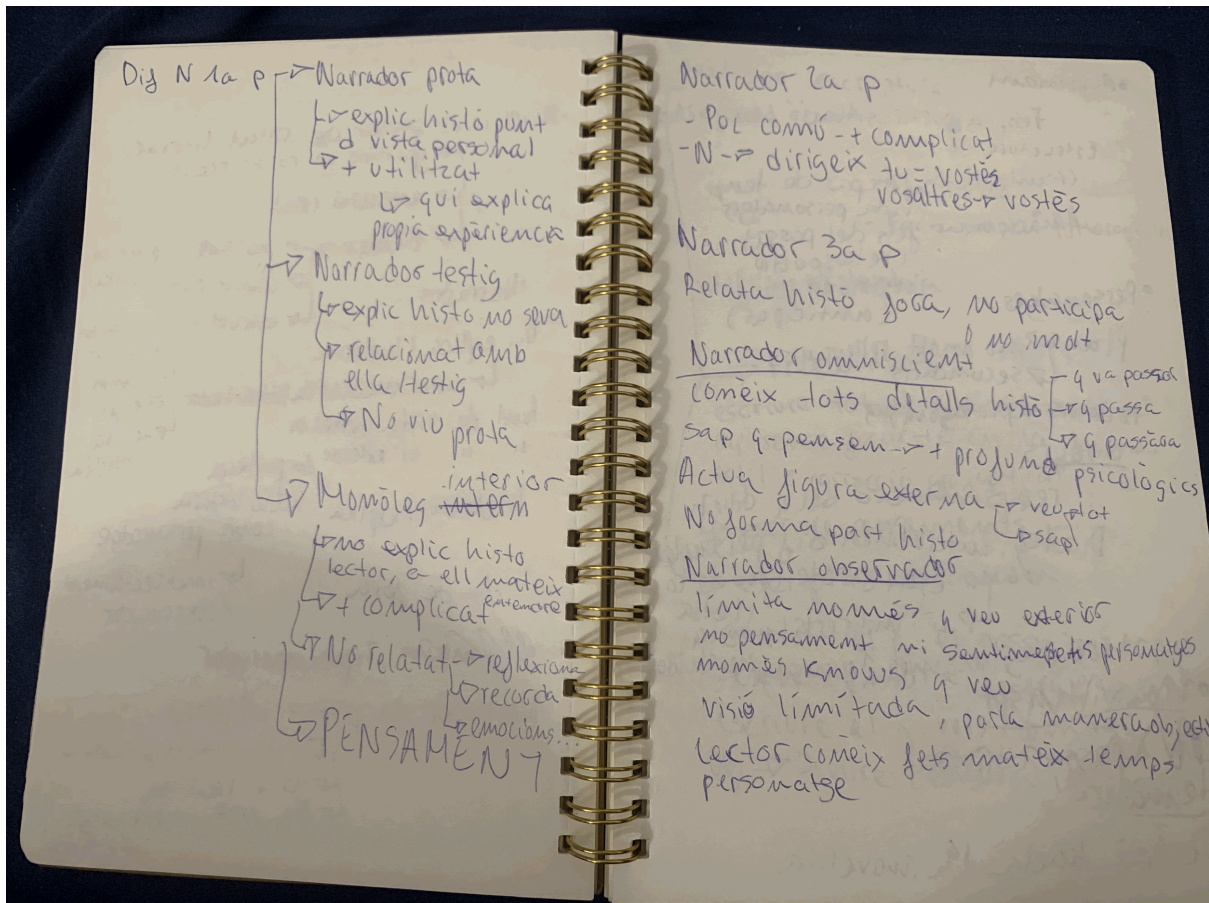
Inicialment, buscant la seva definició i seguidament veient si a Espanya era reconeguda aquesta teràpia.

Gràcies aquesta recerca vaig descobrir molts autors i d'altres que ja coneixia que feien servir l'art com a teràpia i no ho sabia.



Font 7: Imatge realitzada per l'autora del treball, llibreta amb apunts.

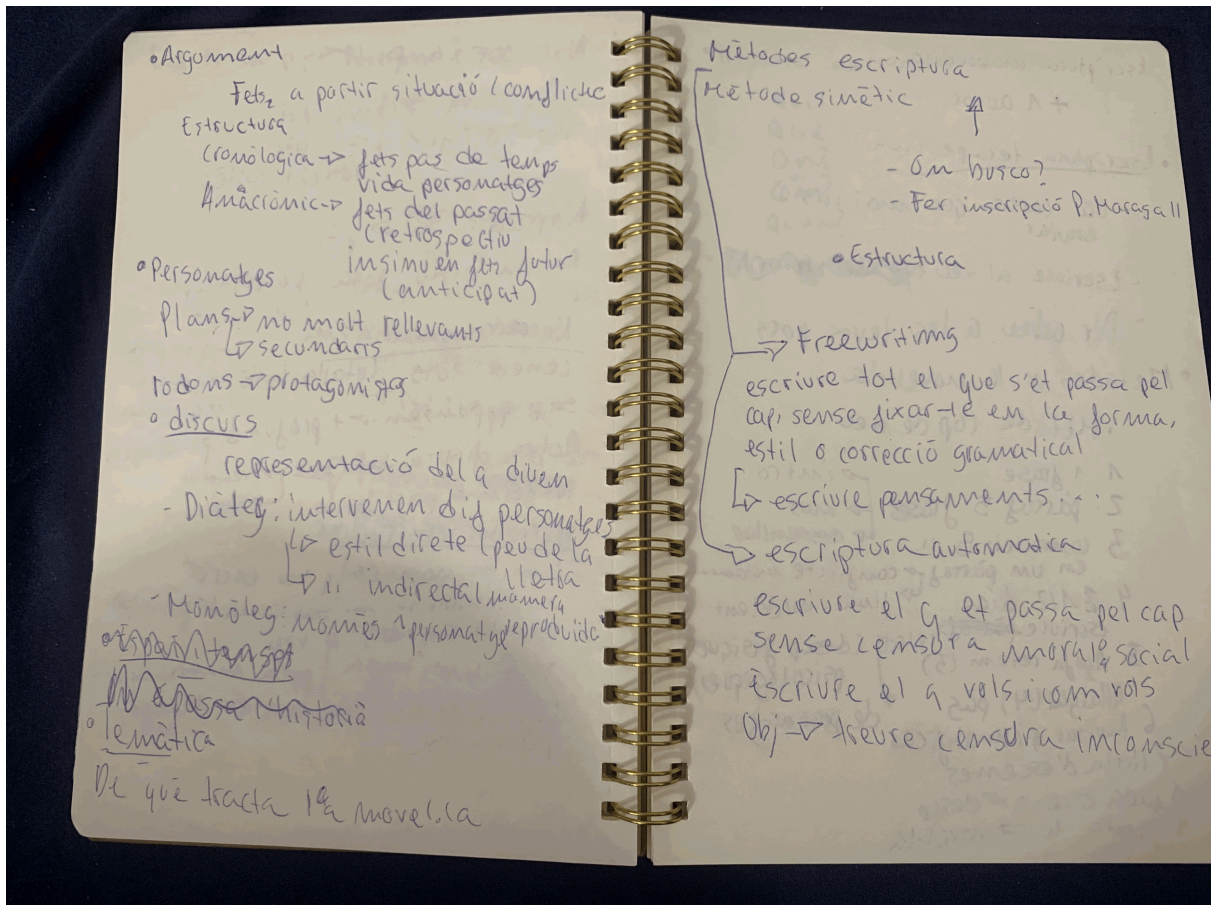
Posterior a la recerca de l'art com a teràpia vaig començar a investigar les diverses estructures de la novel·la on gràcies a aquesta vaig poder formar l'estructura de la meua. De partida veiem un breu resum de què és la novel·la i seguidament el narrador, començant amb el narrador en primera persona.



Font 8: Imatge realitzada per l'autora del treball, llibreta amb apunts.

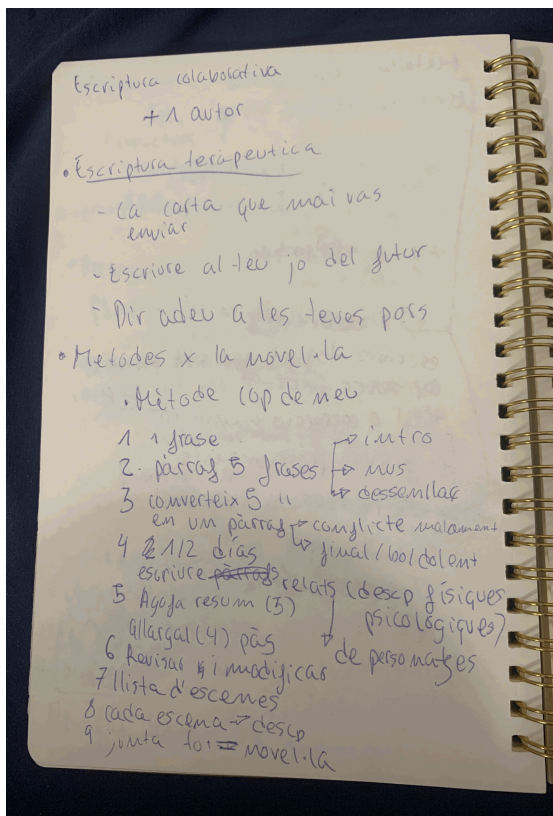
De la mà de l'anterior pàgina trobem que segueix l'explicació dels diferents narradors. Com per exemple, el narrador en primera persona, el qual he fet servir per a la meua novel·la.

D'altra banda, trobem a la pàgina següent el narrador en segona persona, així mateix com el narrador en tercera persona.



Font 9: Imatge realitzada per l'autora del treball, llibreta amb apunts.

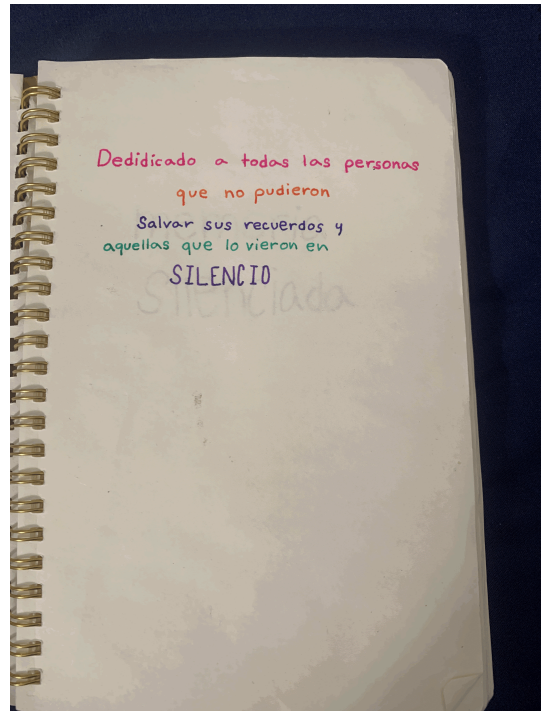
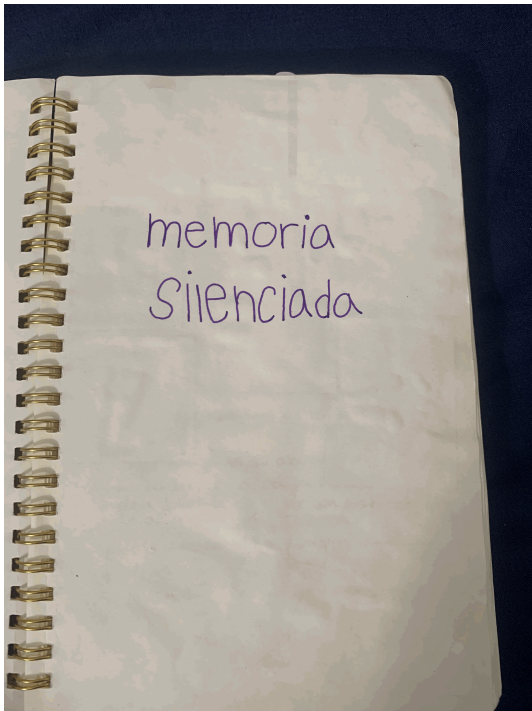
Un cop vaig finalitzar la cerca d'informació dels narradors vaig començar amb l'argument, els personatges, discurs i temàtica. I al costat d'aquest vaig començar la recerca dels diferents mètodes d'escriptura, com el *Freewriting* o l'escriptura automàtica.



Com a última imatge trobem més mètodes d'escriptura, com, ara bé, l'escriptura terapèutica o el mètode del cop de neu.

Font 10: Imatge realitzada per l'autora del treball, llibreta amb apunts.

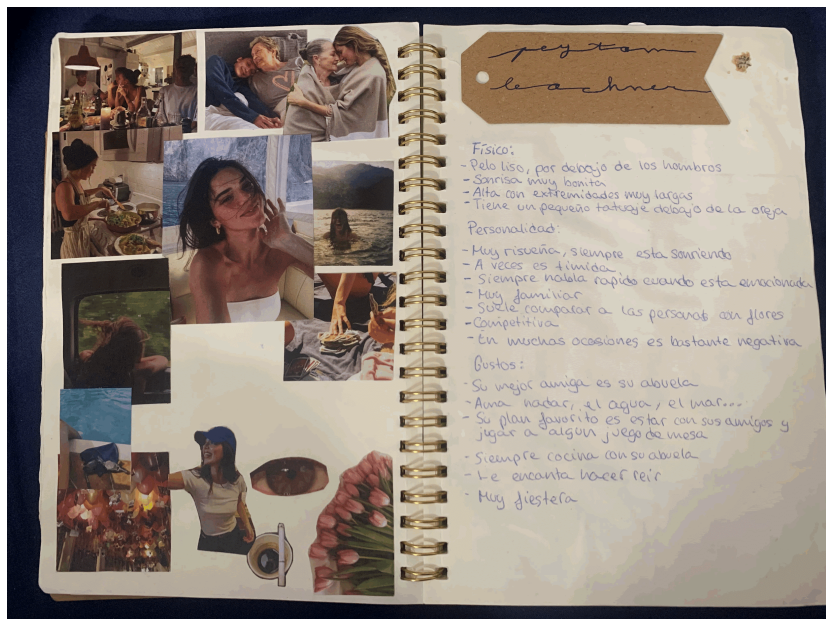




**Font 13:** Imatge realitzada per l'autora del treball, llibreta amb apunts. **Font 14:** Imatge realitzada per l'autora del treball, llibreta amb apunts.

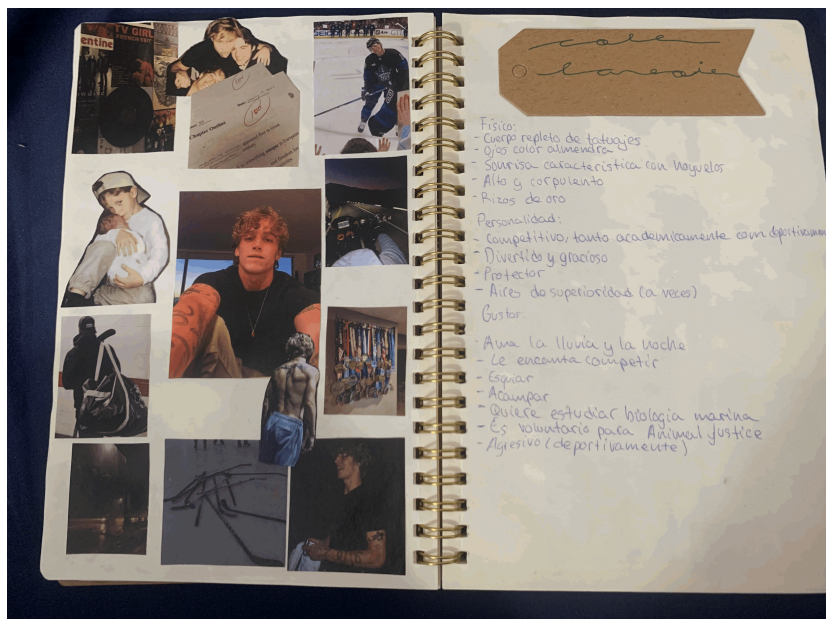
Posteriorment, veiem el nom de llibre *Memoria silenciada*, juntament amb la frase que surt a l'inici del llibre.

### 3.3.2 Personatges

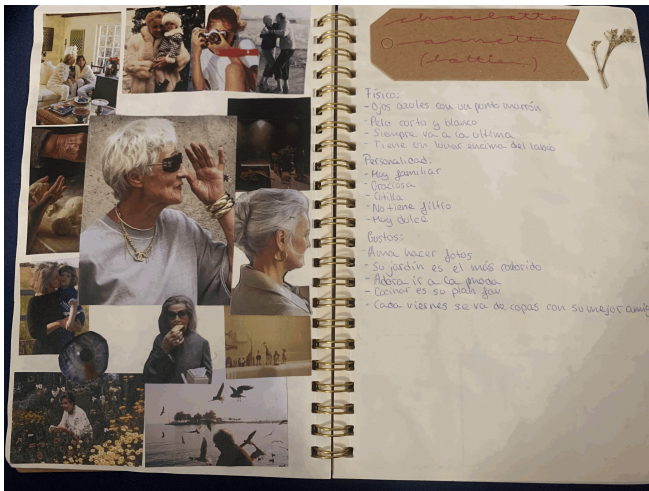


En ambdues imatges veiem als protagonistes, les coses que els agraden, com és la seva personalitat i el seu físic.

Font 15: Imatge realitzada per l'autora del treball, llibreta amb apunts.

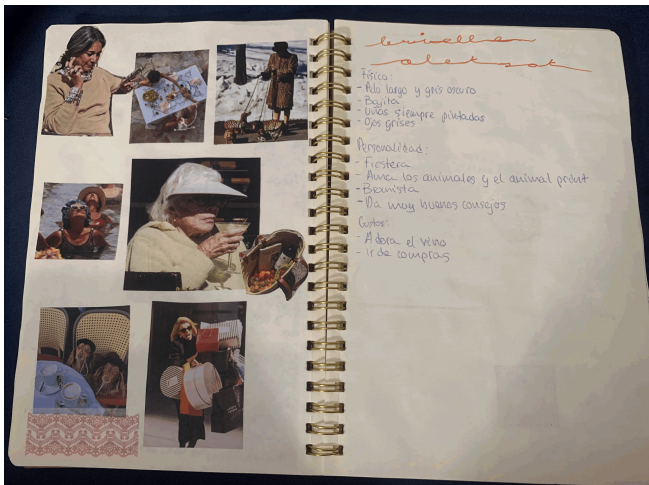


Font 16: Imatge realitzada per l'autora del treball, llibreta amb apunts.

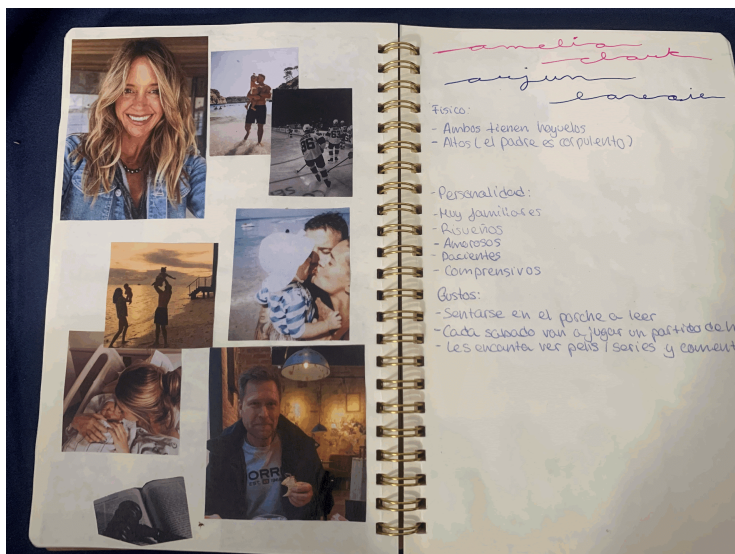


Aquí veiem el mateix amb l'àvia i la seva millor amiga.

Font 17: Imatge realitzada per l'autora del treball, llibreta amb apunts.

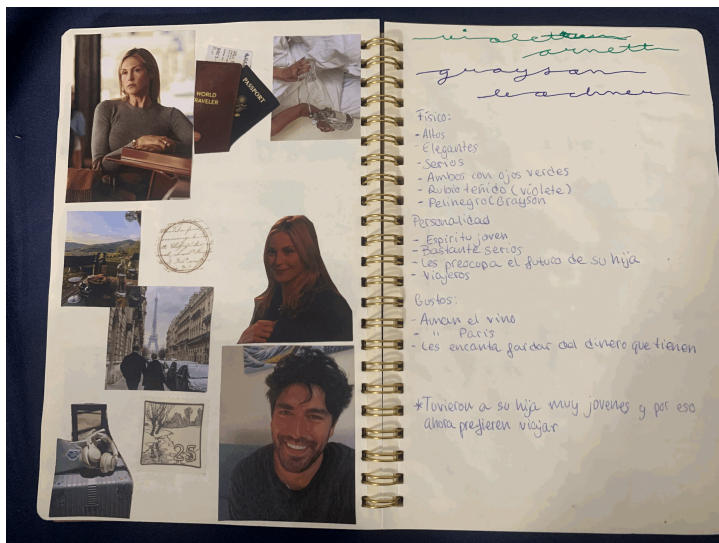


Font 18: Imatge realitzada per l'autora del treball, llibreta amb apunts.

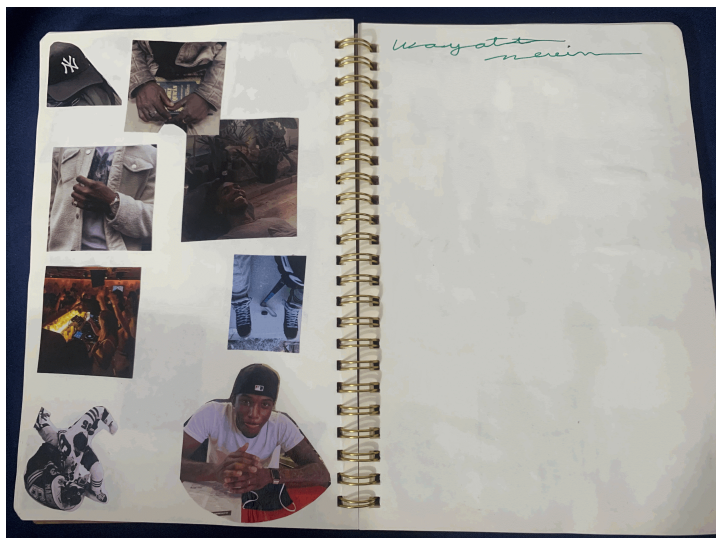


Els pares tant del protagonista masculí, com la protagonista femenina.

Font 19: Imatge realitzada per l'autora del treball, llibreta amb apunts.



Font 20: Imatge realitzada per l'autora del treball, llibreta amb apunts.

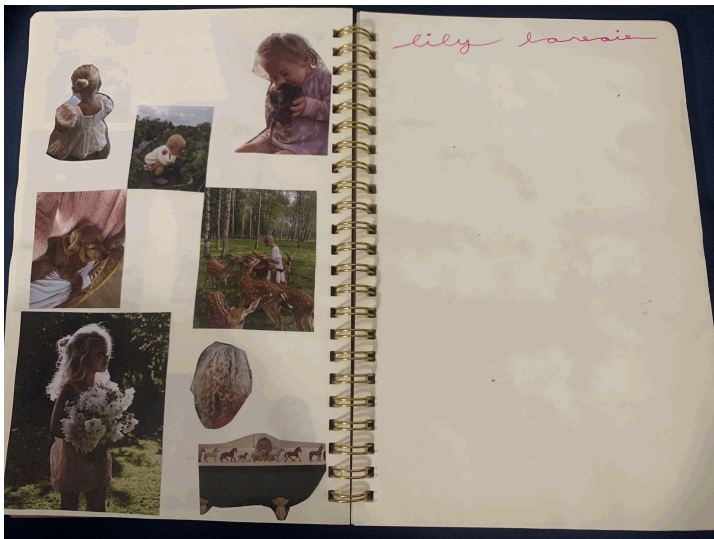


En aquestes imatges estan els dos amics del protagonista.

Font 21: Imatge realitzada per l'autora del treball, llibreta amb apunts.

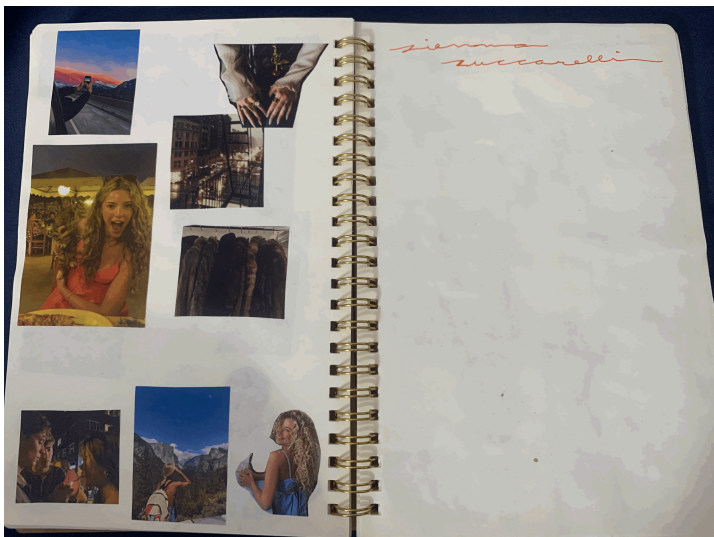


Font 22: Imatge realitzada per l'autora del treball, llibreta amb apunts.



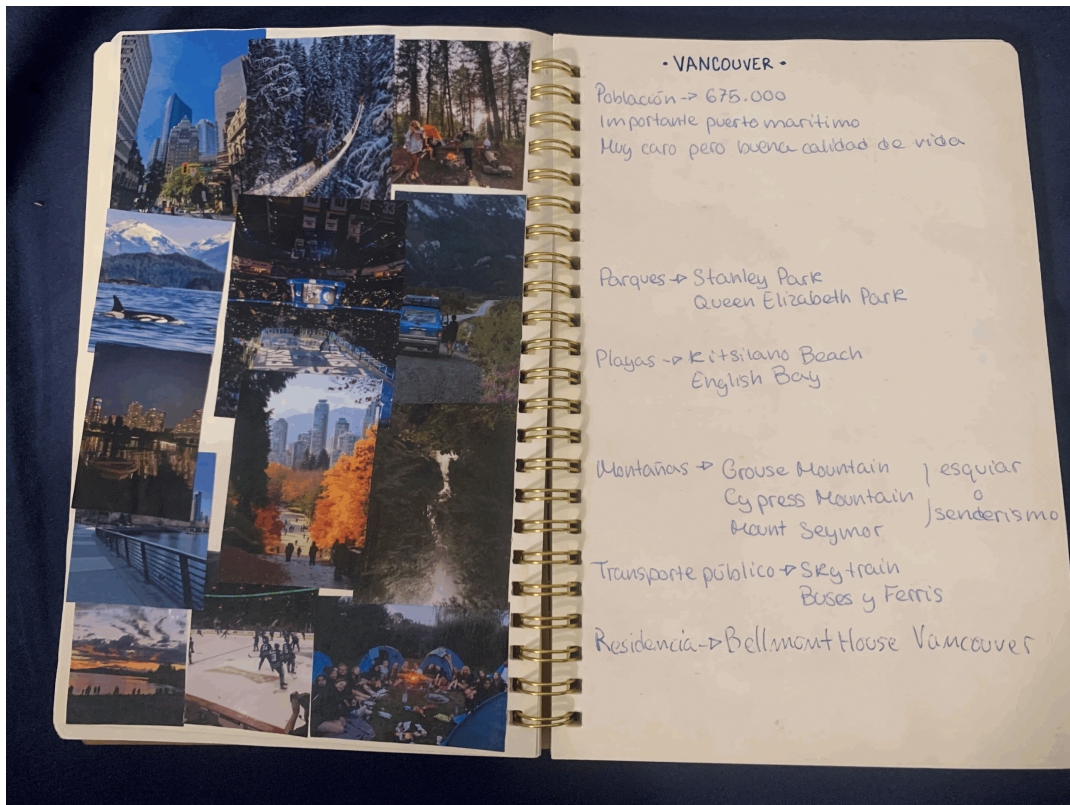
Per finalitzar la part dels personatges trobem a la germana petita del protagonista i la seva millor amiga.

Font 23: Imatge realitzada per l'autora del treball, llibreta amb apunts.



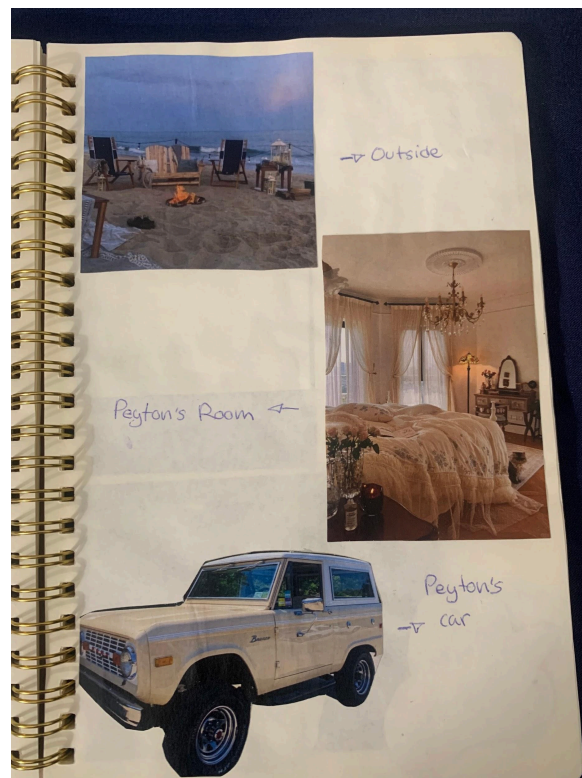
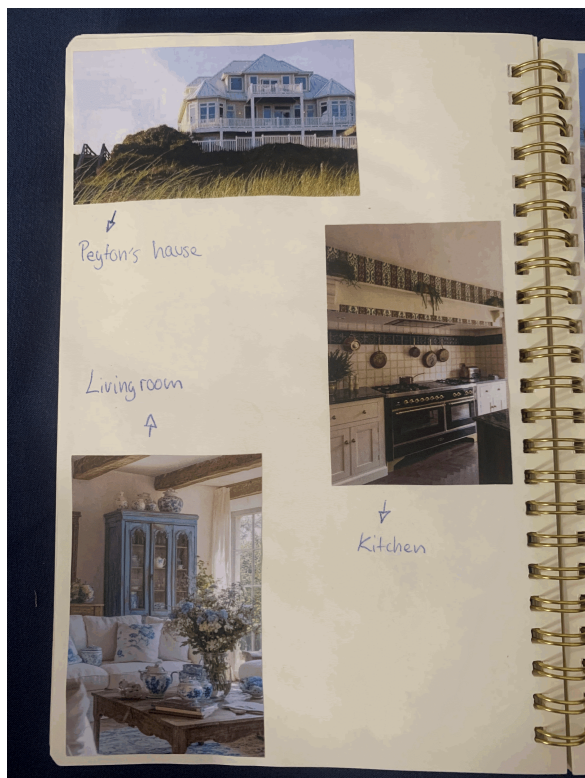
Font 24: Imatge realitzada per l'autora del treball, llibreta amb apunts.

### 3.3.3 Espai



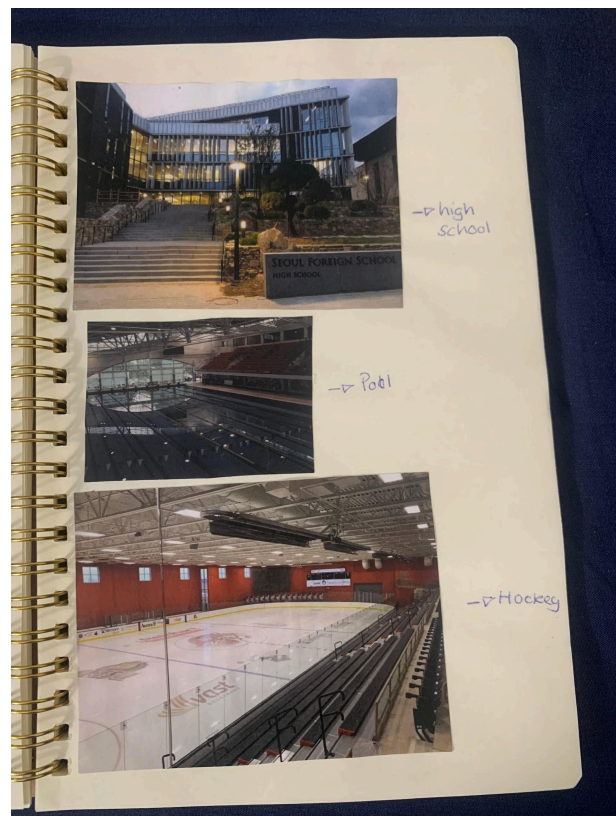
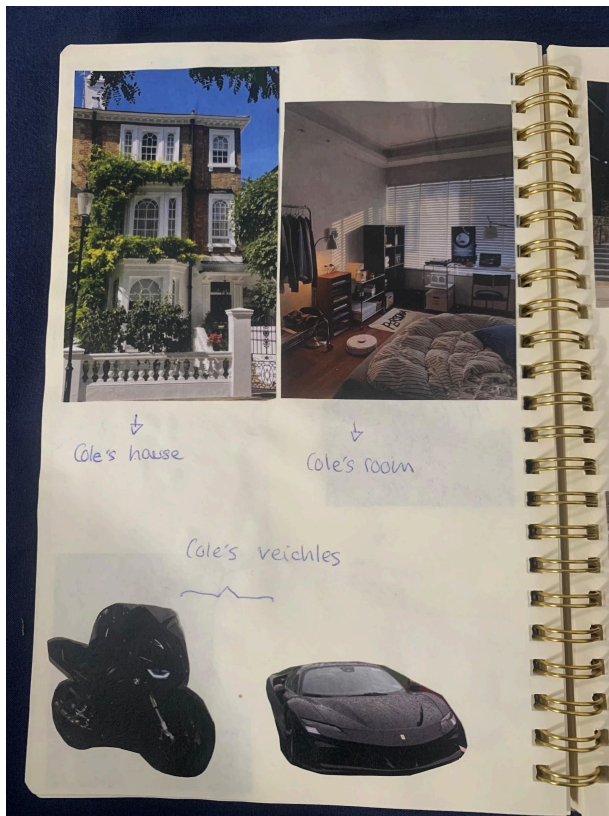
Font 25: Imatge realitzada per l'autora del treball, llibreta amb apunts.

En l'últim apartat de la llibreta ens trobem amb l'espai. Amb una petita introducció del Canadà i diverses imatges.



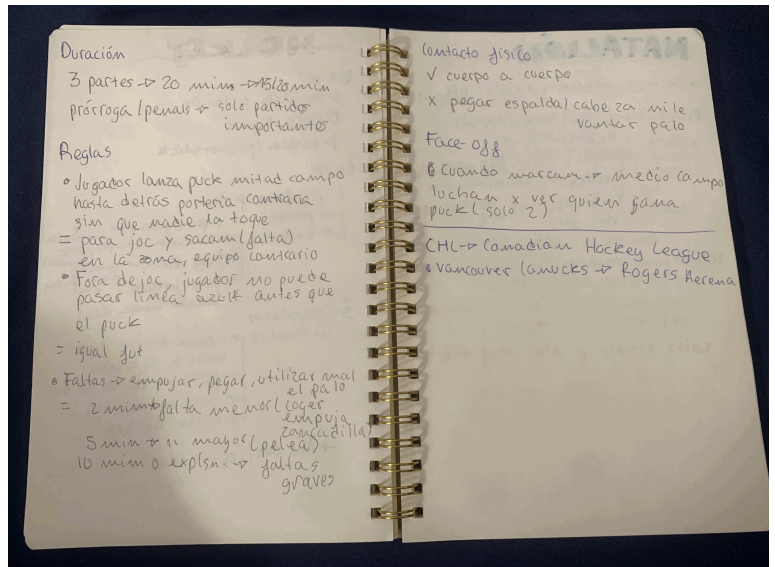
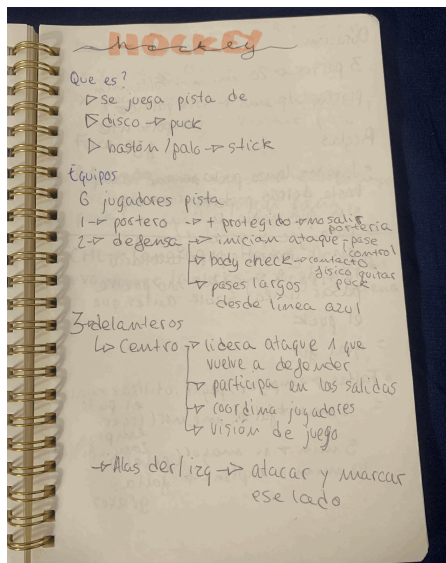
**Font 27:** Imatge realitzada per l'autora del treball, llibreta amb apunts. **Font 28:** Imatge realitzada per l'autora del treball, llibreta amb apunts.

Seguidament, veiem els espais dels personatges més personals, com la casa de la Peyton, la seva habitació, el cotxe...



**Font 29:** Imatge realitzada per l'autora del treball, llibreta amb apunts. **Font 30:** Imatge realitzada per l'autora del treball, llibreta amb apunts.

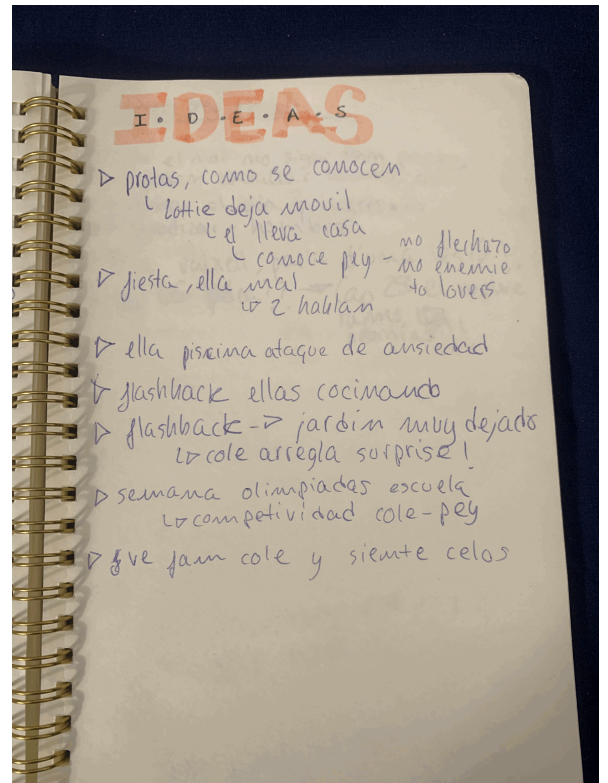
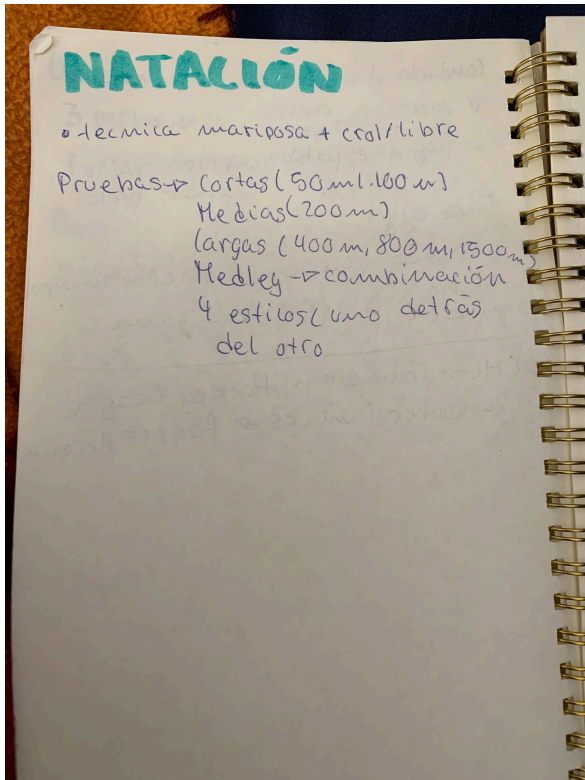
I de la mà de les dues anteriors pàgines ens trobem amb la casa del Cole, els seus vehicles, que tot i que surt una moto al final només vaig mencionar el cotxe. Per concloure l'espai veiem l'institut, el pavelló i la pista d'hoquei.



Font 31: Imatge realitzada per l'autora del treball, llibreta amb apunts. Font 32: Imatge realitzada per l'autora del treball, llibreta amb apunts.

En les últimes pàgines vaig posar la recerca dels esports, no està inclosa en la primera llibreta pel fet que considero que va més plegat amb aquesta que no amb l'altra.

Inicialment, vaig investigar l'hoquei, buscant les regles, les posicions, com és un partit...



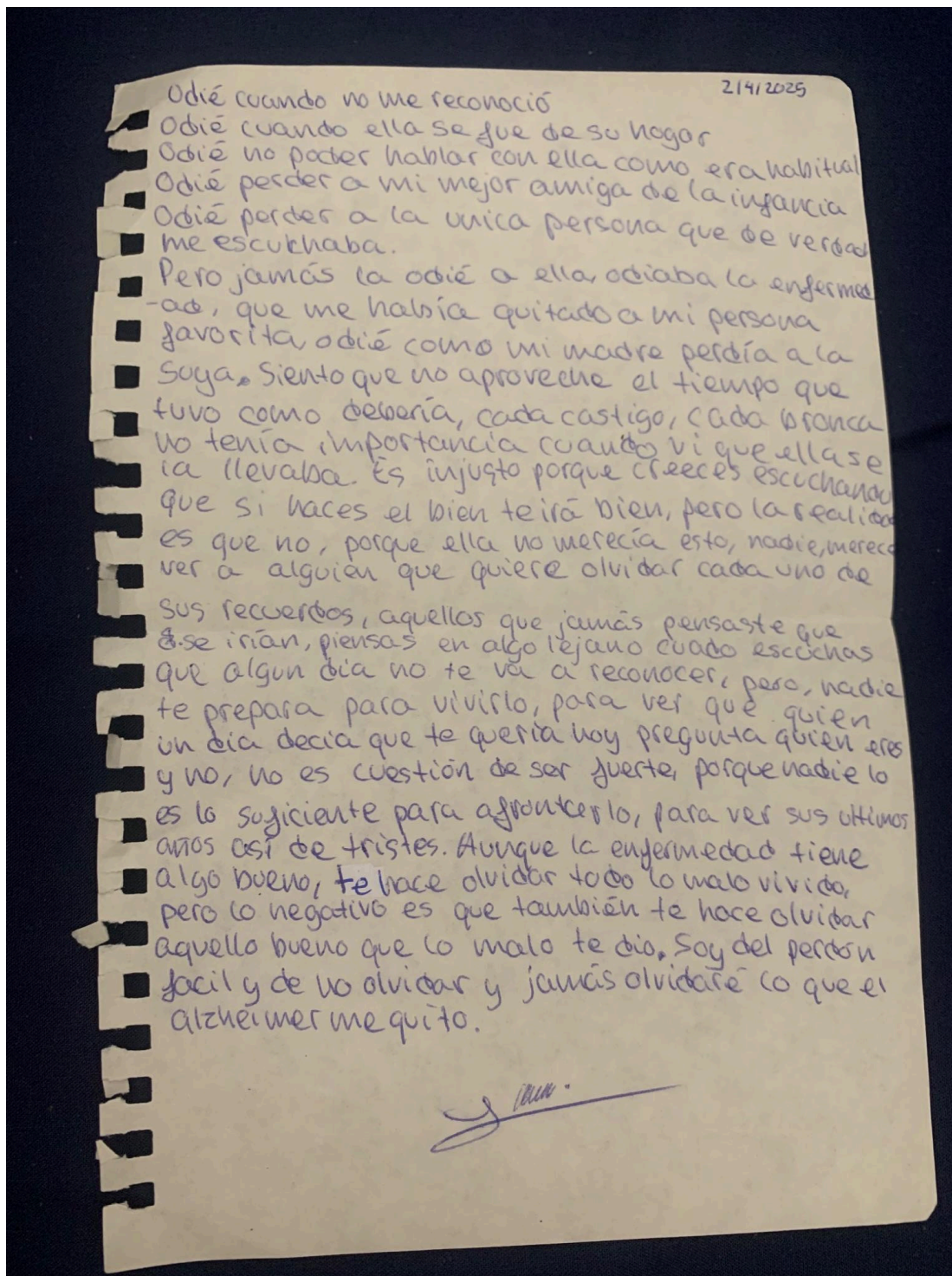
Font 33: Imatge realitzada per l'autora del treball, llibreta amb apunts. Font 34: Imatge realitzada per l'autora del treball, llibreta amb apunts.

Finalment, vaig fer la recerca de la natació, centrant-me en les competicions.

I per concloure vaig posar unes quantes idees, sobre com es coneixen els protagonistes o de diferents capítols.

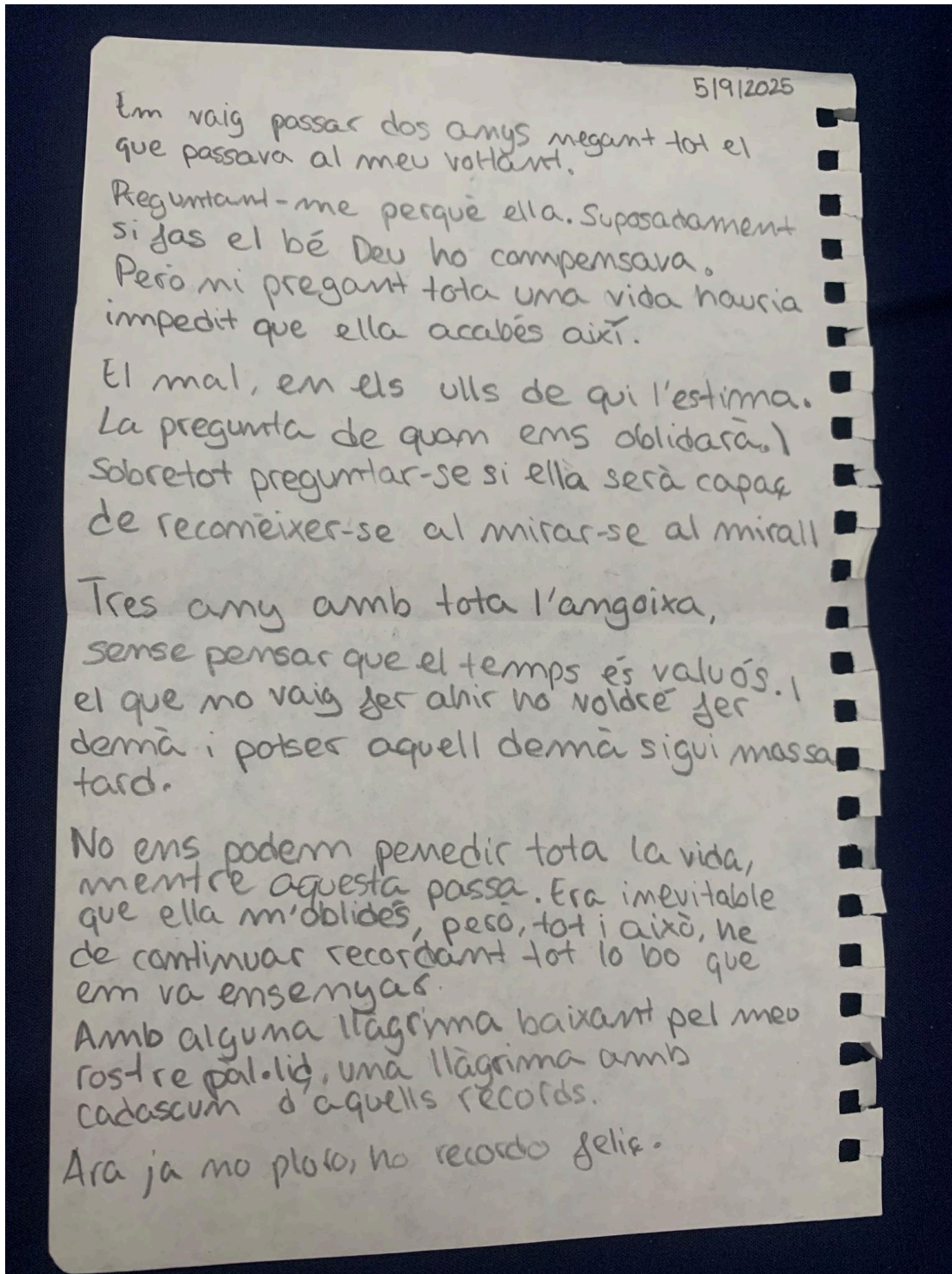
## Annex 4 - Cartes

### 4.1 Primera carta



Font 1: Imatge realitzada per l'autora del treball, carta escrita abans d'escriure el llibre.

## 4.2 Segona carta



Font 2: Imatge realitzada per l'autora del treball, carta escrita abans d'escriure el llibre.