

MICROCONTES NEURONALS

Tres diàlegs amb l'alter ego, la consciència i l'obsessió

DISSOCIACIÓ

L'home es va mirar al mirall i no va reconèixer la imatge que veia just al davant.

- Bon dia!
- Què ens coneixem?
- Per descomptat. Vostè i jo som la mateixa persona.
- Què diu ara!
- Tal com ho sent! Vostè i jo som un de sol.
- No el reconec pas, jo, a vostè.
- Ja ho sé. És que estem dissociats.
- Perdoni?
- Sí. Som com dues parts d'una contradicció.
- ...?
- Sí, dues parts d'una contradicció tan gran que no en poden saber res, l'una de l'altra.
- I això per què?
- Doncs perquè fa massa mal.
- Massa mal?
- Sí, segurament hi ha una experiència tan difícil d'encaixar que el cervell s'ha dissociat.
- Disso...què?
- Dissociat. Separat. Dividit.
- En dues parts?
- Sí. En alguns casos també podria ser en més.
- Caram! Així diu que vostè i jo som la mateixa persona però exactament dues parts de la mateixa persona, que per alguna causa massa forta no es poden ajuntar.
- Exacte!
- No em convenç pas.
- Doncs m'hauria de creure. Així aniríem per feina.
- Per feina?

- Sí, ens hauríem d'integrar una estona o altra.
- I vostè tot això com ho sap?
- M'ho ha dit la psicòloga.
- Ah! que va... que anem a la psicòloga?
- Sí, però vostè allà mai s'ha manifestat.
- Ah! Que m'hauria de manifestar? Com els fantasmes?
- Si fa no fa...
- És la història més inversemblant que mai he sentit.
- M'ho crec, m'ho crec...
- Sap què? Vagi tirant, jo he de pair tot això de la disso...
- Dissociació.
- Això!
- Prengui's el temps que necessiti.
- No en dubti pas. A reveure.
- Fins aviat!

ATAC DE PÀNIC

El cor batejava tan de pressa que va sortir precipitat de la seva òrbita cardíaca. Prop d'allà, els pulmons jeien inerts després d'haver exhaurit tot l'aire que quedava. Els músculs havien arribat a tal grau de tensió que la massa muscular s'havia solidificat formant un bloc granític que desprenia un cert aire minimalista. Veient la magnitud d'aquell desastre, el cervell només va poder enviar l'ordre de morir-se, gairebé ja, per dignitat.

- Això no ho pot pas fer.
- Perdoni?

- Doncs que no es pot morir d'un atac de pànic.
- Però que no veu el desastre?
- I tant que el veig! Però d'això la gent no es mor.
- ...?
- Tret que pateixi alguna alteració cardíaca.
- No és el cas.
- Doncs així, no em parlem més. Res de morir-se.
- No veig pas com me n'hauria de sortir, d'aquest desgavell.
- Cregui'm, se'n sortirà.
- I exactament què hauria de fer?
- Res
- Vinga! Aviat ho ha dit!
- No es preocupi.
- Impossible. Ja és massa tard per això. El frontal està immers en tota mena de desgràcies futures. És automàtic.
- Doncs no se les cregui.
- Aviat ho ha dit, vostè, això!
- Deixi que diguin el que vulguin... però no els faci cas.
- I de tots aquests òrgans consumits què n'he de fer?
- Res
- Torni-hi!
- Res, ja es refaran.
- Tots sols?
- Exactament!
- No veig pas per què l'hauria de creure.
- Doncs per experiència.
- Vostè té experiència en això?
- I tant, no és el primer atac de pànic que tenim.
- En això li he de donar la raó.
- I doncs? Quantes vegades ens hem mort?
- Ara que ho diu, cap, que recordi.
- Doncs això que li dic. La gent no es mor d'un atac de pànic.

- Encara que ho sembli?
- Això mateix. Li sembla que s'ha de morir, però al final no es mor.
- I què passa després?
- No passa res. No se'n recorda?
- Ara que ho diu potser té raó.
- I tant que en tinc! Soc de la part racional.
- Però just fa un moment els seus pensaments em deien que em moriria. O pitjor encara, que em tornaria boig.
- Té raó, però no era veritat.
- Veu com no l'encerta sempre? No sé per què ara l'hauria de creure.
- Per l'experiència. Ja li ho he dit.
- Cert.
- Doncs vinga, no se'n parli més.
- D'acord, no cal que ara engeguem un debat filosòfic en aquestes circumstàncies.

I el cervell no va tenir més remei que recollir tot aquell desastre i marxar amb la poca dignitat que li quedava cap a casa, bo i reconeixent que, contra tot pronòstic, la consciència tenia raó. Molt li pesés, era ben viu.

TERÀPIA METACOGNITIVA PER AL TOC

L'obsessió, sorneguera, intentà introduir-se novament a la ment de l'afectat.

- Toc, toc!
- ...
- Que hi ha algú?
- ...

- Que no em sent?
- I tant que la sento, però no vull sentir el que m’ha de dir.
- Doncs ho hauria de fer. És molt important. Imprescindible per a la seva vida, diria jo.
- No ho crec.
- Si no desendolla la planxa, es cremarà la casa i ho perdrà tot.
- Ja li dic que no li penso fer cas.
- Ah, no? I això per què?
- Doncs perquè vostè no és cap realitat. Només és un pensament.
- Un pensament basat en fets que poden passar.
- Exacte! Però ara no estan passant. Vostè em trasllada a un futur hipotètic com si fos real, però no ho és.
- Au va! Miri com està tot el cos! El cor batega, els músculs es tensen, la pressió al pit... Si no hi hagués cap perill, no estarien així.
- Falsa alarma
- Què diu ara? Però si li dic que s’està cremant casa seva!
- Romanços!
- No em puc creure que estigui a punt de perdre-ho tot i no faci res.
- Ja ho veu. De fet jo tampoc m’ho acabo de creure, però ho faig.
- Però es calarà foc si no torna a desendollar la planxa!
- Ja ho he fet.
- N’està segur? I si....?
- No em surti amb la cançoneta de sempre. Ja me la conec, aquesta.
- Però potser no s’hi ha fixat prou bé i no l’ha desendollada.
- La, la, la, la, la....
- Ara canta! Escolti, si no em vol fer cas, per què no em fa fora de la seva ment? No diu que només soc un pensament? Doncs deixi de pensar-hi!
- No funciona.
- Què vol dir que no funciona?
- Vull dir que si intento suprimir-lo, encara vindrà amb més força.
- Caram! I això com ho sap, vostè?
- Perquè ho he comprovat. A més, la psicòloga em va fer fer un experiment.
- Interessant. Expliqui, expliqui...
- Vaig provar amb totes les meves forces de no pensar en un ós blanc.

- I?
- Doncs res. Com més provava de fer-lo fora, més tornava.
- Curiós...
- Ja ho veu. No el puc fer fora per força.
- Home, provi de convèncer-me
- Tampoc funciona.
- Què diu ara?
- Res, es veu que si li faig cas, tant per donar-li la raó com per portar-li la contrària, l'estic alimentant. Com si a un gos de carrer que cada cop que ve a casa seva li dona menjar. No en marxarà mai!
- Vaja! Ara un gos!
- Sí, es veu que això dels animals ajuda molt en teràpia.
- No cal que ho juri... El que em sap greu és que fins ara m'havia cregut.
- En això té raó. Però sap què m'ha portat el fet de fer-li cas?
- Estalviar-se molts perills?
- Miri, abans no ho comprovava i no em va passar cap desgràcia.
- Qüestió de sort!
- I els altres no ho comproven i tampoc els passa res.
- Mmmmm
- A més, cada cop que comprovo si he tancat una porta, el llum, la planxa o que no he fet mal a ningú... estic reforçant la creença que el perill hi és.
- Caram, que tècnic se'ns ha posat ara!
- Vull dir que com més compulsions faig, més por tinc.
- Compulsions?
- Sí, allò que faig per no sentir ansietat.
- Sent ansietat?
- És clar! Cada cop que em diu aquestes coses...
- Però si és cert!
- Tornem-hi!
- Però no veu que si em pensa vol dir que és real?
- No, home, no... Els pensaments van per lliure. La majoria no els escollim pas.
- Ah no?
- No, vaig fer un altre experiment amb un tigre.

- Ja hi trobava a faltar un animal, jo. Al final això semblarà un zoològic. Expliqui, expliqui...
- Vaig provar de pensar en un tigre.
- Un tigre...
- El tigre movia la cua, les parpelles... fins i tot respirava!
- Gran notícia. Els tigres respiren! No li veig el què...
- Jo només havia donat l'ordre al cervell de pensar en un tigre. No vaig escollir que respirés, que mogués la cua ni les parpelles...
- I doncs com ho va fer?
- Tot sol...
- Sol?
- Sí, els pensaments van sols.
- I a què treu cap tota aquesta animalada?
- Miri, la ment crea pensaments que van per lliure. Això no vol dir que siguin certs. El tigre no hi era.
- Però la planxa....
- Torni!
- Però, i si...?
- Ni sí ni no. Ja li dic que no penso donar-li més conversa ni fer-li cas.
- Així no ho pensa anar a comprovar?
- De cap manera
- I la seva ansietat?
- Ja baixarà.
- Segur?
- Del tot. Sempre ho ha fet.
- I què faré jo sense les meves comprovacions?
- Doncs comprovar que les seves prediccions no eren reals.
- Així, estic condemnada a desaparèixer.
- Com a mínim del meu cap, sí.
- Veig que no tinc res a fer amb vostè. Em pensava que com a obsessió ningú em guanyaria en tossuderia.
- Ja ho veu.

- Doncs, passi-ho bé. Ha estat un plaer.
- No puc dir-li el mateix. Però no li guardo rancor.
- És d'agrair.

L'obsessió, capbaixa, va decidir no encaparrar-se més en aquell embolic d'animals i de mica en mica va anar abandonant la que havia estat la seva llar durant prou temps per procurar un bon TOC a la persona afectada. Per no tirar la tovallola i aferrar-se a la seva existència, va decidir seguir a la recerca d'una ment més vulnerable. Segur que la serotonina li podria donar un cop de mà...