



LA REALITAT OCULTA

LA DESESPERACIÓ COLPEJA CADA COP MÉS LA POBLACIÓ

La situació provocada per aquest nou virus ho trastoca i canvia tot com mai havia succeït fins ara. Els mitjans de comunicació, ràdios i televisions, no paren de castigar i torturar continuament la ciutadania parlat obsessivament sobre el mateix amb ajut de polítics de tota mena, metges especialistes, epidemiòlegs, savis i tertulians de tot tipus. Ens diuen que mai més tornarà la normalitat que teníem, que quan d'aquí un temps llarg puguem sortir de casa, haurem de mantenir les distàncies i no podrem tocar-nos, abraçar-nos, petonejar-nos ni estrènyer les mans.

Davant d'aquest panorama gris i tancats ja fa un mes i mig a casa, no és estrany que comencin a surar els primers símptomes de folia i desesperació; ens ha arribat que alguns psicòlegs i psiquiatres, atabalats per les consultes continues de gent que no aguanta més, han arribat a llençar-se per les finestres. També haurem d'agrair, una altra vegada, als bombers la seva tasca de salvament diària en ajut de gent que no suporta més el patiment i vol posar fi a la seva existència.



També ens han silenciat els milers de persones que han embogit i que estan saturant els centres de salut mental que ja no donen a l'abast. Darrerament s'ha pensat en utilitzar instal·lacions de camps de futbol per atendre'ls, com el de l'Europa, el Martinenc, o el Júpiter a la ciutat de Barcelona. Podran els afeccionats als esports i concretament al futbol suportar la possibilitat certa de que trigaran o de que fins i tot mai més podran anar als estadis a veure jugar el seu equip? Quin nou món tenebrós i miserable encetem a partir d'ara? Si us plau, disminuïm el terror que planeja sobre les nostres vides: deixem, pel bé de la nostra salut mental, d'escoltar la majoria de les nostres ràdios i fruïm a les nostres llars del dia a dia sense obsessionar-nos en un futur col·lectiu que a hores d'ara desconexim del tot.

Però no tot són males notícies. Un bon psiquiatre que havia pujat al terrat del tot desesperat i decidit a acabar amb la seva existència ha estat salvat per una teràpia col·lectiva: s'ha trobat el terrat cobert per un toldo a fi de que els helicòpters policials no poguessin descobrir una gran arrossada veïnal amenitzada amb acudits, música i ball.

LA KINTA FORKA

MALSONS DE CONFINATS

Actualment les nits es fan llargues i els somnis especialment vius com a bons gestors de l'estrès i les emocions. Alguns són el reflex de les nostres pors com les dificultats per respirar, la impressió d'estar coberts d'insectes fastigosos, d'estar atrapats... amb tot el Coronavirus quasi mai ocupa el primer pla.

Mentre hi ha persones amb somnis angoixants, d'altres constaten que els seus somnis són més fantasmagòrics. Curiosa ironia del destí, mentre que la vida diürna és molt més monòtona, la nocturna és més rica.

Des d'un punt de vista científic la raó d'uns somnis més punyents segueix sent un misteri. Només se sap que com més sintonitzem amb els nostres sentiments en estat de vetlla, més els somnis seran acolorits i memorables. Aquesta pertorbació és un símptoma associat a qualsevol tipus d'estrès.

El confinament el percebem com una injustícia social o un desastre natural que pesa en el nostre inconscient. Però és intrigant que tanta gent tingui somnis tan realistes com espectaculars durant aquesta crisi viscuda com un trauma nacional que afecta la qualitat del son. Entenem poc el son i encara menys la ciència dels somnis. Quan alguna cosa és complicada d'estudiar en humans, els neurocientífics tenen el costum de recórrer als ratolins i demostren que l'impacte de l'estrès en el son paradoxal depèn de l'amígdala - una petita estructura profundament amagada al fons del cervell-, que gestiona la resposta emocional al món exterior. L'amígdala està farcida de receptors d'hormones de l'estrès.

El coronavirus és la causa de dificultats financeres, d'aïllament social, de pèrdua del rol social habitual i, per a alguns, de persones estimades. Són fonts d'estrès reals i actuals afegides a altres pors existencials ja que la incertesa i l'imprevisible dominen la nostra experiència de vida. El que és nou en la crisi que estem travessant és l'estrès afegit del distanciament social i els malsons són la punta de l'iceberg psicològic. Ens agradi o no, avui participem en un gegantí experiment sobre els efectes de l'augment de l'estrès, associat a una reducció dràstica del contacte social. Però l'estrès i l'aïllament social ja eren problemes abans que els coronavirus ens ataqués. Aquesta crisi podrà crear la manera d'ajudar a aquells que seguiran aïllats després del confinament?

Pel que fa a aquests somnis de confinament, tan vius, acabaran desapareixen per la majoria aplicant les regles normals d'higiene del son. Com per exemple no mirar les notícies sobre la pandèmia abans d'anar a dormir. Admetem però que és molt difícil.

L'altre factor en confinament és la interrupció de la rutina i que ens prenem una mica més de temps per veure les coses de color negre abans de saltar del llit i començar el teletreball interminable de vuit hores a casa.

EL CONVIDAT

TEMPS DE PSICÒLEG

És una entrevista periodística o sigui que enlloc de fer-me jeure al sofà, s'hi estira ell. Jo quedo a dos metres justos. Una llum s'encén i apaga rítmicament. Primer penso que és una bombeta mal caragolada però és ell qui manipula l'interruptor. S'adona de la meva estranyesa. Em diu... És un tic. En tinc més. Els que deixen els pacients me'ls quedo jo. És collonut.

-Els diaris diuen que els somnis de la gent confinada són més rics...

-Efectivament -diu deixant els ulls en blanc i mirant-se els punys de la camisa- els somnis són el fruit de la interacció entre el sistema immunitari, el cervell, les conductes de l'individu i la química que s'empassa a través de la medicació.

Ara sóc jo qui deixa els ulls en blanc.

-Imagini -continua- un nen normal amb les defenses necessàries. De sobte, el treuen de l'escola, de guitarra, de judo, dels amics i el tanquen a casa on veu tot el dia als seus pares fent el ruc per distreure'l, parlant amb ell quan abans ni se l'escoltaven. El nen aterrit resant perquè als pares no se'ls acudeixi fer un vídeo amb les ximpleries que fan i, sobre tot, que no ho vegi cap amic. Es passa el dia passadís amunt i avall i es posa neguitós i potser agressiu i li donen pastilles per tranquil·litzar-lo. Després de dos mesos què queda d'aquell nen normal? No res, una merda de nen i per recuperar la seva llibertat es posa a somiar per exemple, com matar als pares, com dinamitar la casa, com construir-se una guillotina... El Psicòleg es mira els punys de la camisa, els estira lleugerament. Per això els somnis són més rics... i més reals si em permet l'expressió.

