

# L'últim alè

## Un thriller psicològic

22 de setembre de 1999

Estimat diari, em trobo atrapada... No puc parar de repetir-me una vegada i una altra aquelles frases que han emprat per desacreditar-me i fer-me sentir malament com a professional de la salut mental: «La psicologia no existeix», «no em psicoanalitzis», «per què plores o t'enfades?», «com pot ser que una psicòloga experimenti estrès?», «no saps gestionar les teves emocions, però pretens ensenyar als altres a fer-ho?». Aquestes paraules fomenten la meva síndrome de l'impostor en la professió.

Certament, hi ha persones que assumeixen que els psicòlegs ho tenim tot sota control i que gestionem sempre els nostres problemes emocionals o mentals de manera resolutiva o que directament no hem de batallar amb ells perquè som éssers sobrenaturals. Sens dubte, crec que ens perceben com si fóssim robots. El pitjor és que de vegades jo mateixa he arribat a tenir aquesta inseguretats i a dir-me de manera encoberta: «No hauries d'haver-li parlat d'aquesta manera», «de debò ploraràs?», «com has pogut tenir una relació tòxica amb la teva exparella sent psicòloga»... Fins que vaig aprendre que està bé no estar bé, que ens hem d'equivocar per aprendre i que una persona no pot ser assertiva tot el temps perquè és pràcticament impossible. En definitiva, a nosaltres també ens poden desbordar les emocions. Potser tenim més eines per encarar-les o per etiquetar-les, però tots tenim altres rols a la vida. Per tant, també carreguem una motxilla plena de vivències que ens han fet ser qui som a hores d'ara, amb les nostres debilitats i sobretot, amb les nostres fortaleces.

No obstant això, ni en mil anys m'hauria arribat a imaginar en aquesta situació. Es podria dir que se me n'ha anat de les mans. Des del dia en què la vaig perdre, no he tornat a ser la mateixa i ara, em trobo dins una habitació fosca i desconeguda sense saber com sortir-ne. La vaig fallar i m'he fallat i ell... Ell ho sap.

Unes setmanes abans... - 4 d'agost de 1999

Feia tants dies que no escrivia en aquest diari... ja anava sent hora de fer-ho. Poc abans del punt d'inflexió, no acostumava a tenir molts pacients, l'intrusisme

afecta notablement a aquesta professió i això cada vegada m'ho complicava més. Ara bé, trobo a faltar el fet d'exercir. Sento que ja estic preparada, tot i que encara em costi parlar d'allò que va passar, almenys no estic en fase de negació. Ara simplement em preocupa el fet de no haver sigut suficient per ajudar-la, de no percebre els senyals ni haver estat allà quan em necessitava. Algunes persones diuen que qui no ha demanat néixer pot anar-se'n quan vulgui. Altres debaten entre la dicotomia de si el suïcidi es tracta d'un acte de covardia o de valentia. Des del meu punt de vista, és un tema que va molt més enllà, ja que depèn de múltiples factors, tant biològics i psicològics, com socials i culturals. Malgrat això, el que està clar és que ella sentia un sofriment i una desesperança inaguantables i jo no n'era conscient.

5 d'agost de 1999

Cert és que després de la mort de la meva mare vaig necessitar desconnectar i prendre'm un temps per a processar el dol i cuidar de la meva salut mental. Feia molt que treballava sense descans, per això em va resultar difícil sol·licitar la baixa. No obstant això, les instruccions del meu propi psicòleg van ser clares i directes: «És important que estiguis en un bon estat anímic per poder ajudar de manera efectiva i oferir un servei de qualitat als teus pacients, ho exigeix el codi deontològic». Òbviament, n'era coneixedora d'aquesta informació, però de vegades necessitem algú que ens pari els peus i ens ho digui com si es tractés d'una galleda d'aigua freda.

Avui he rebut el següent correu:

Bon dia,

Fa dies que tinc malsons. Repeteixo una vegada i una altra l'accident que vaig tenir. Una amiga meva em va recomanar la teva teràpia, ja que em va comentar que estaves especialitzada en el dol. Ara mateix em trobo amb l'aigua al coll i necessito la teva ajuda, sento que ningú més ho pot fer. Confio que em puguis ajudar Sandra,

Gràcies,

Àlex

Alguna cosa ha canviat dintre meu després de llegir aquest missatge. Sento que ha arribat el dia de començar de nou amb la meva carrera professional. Per això,

he decidit concretar una cita amb l'Àlex. De debò que crec que és el moment de reincorporar-se. Em fa feliç aquesta professió, sempre ho ha fet. Tot i els dubtes i les inseguretats que han aflorat dins meu des d'aquell dia, em sento preparada.

20 d'agost de 1999

El dia que vaig agafar l'alta va ser un dia ple d'emocions... Sortir del pou de l'apatia, l'anhedonia i la desil·lusió en què havia estat vivint aquest darrer any, havia estat difícil. L'Àlex era el primer pacient que veia després que la meua vida fes un gir de 180°. Realment, amb ell em vaig sentir com el meu primer dia de pràctiques de Psicòloga Interna Resident a l'Hospital, plena de calfreds, sudoracions i nerviosisme.

L'Àlex és un home que es troba en l'etapa adulta de la vida, té el cabell llarg i una barba descuidada. Va arribar a consulta amb una expressió facial de tristor que es feia evident, per molt que intentés camuflar-la amb un somriure. Refereix que pateix insomni, fet que explica les ulleres profundes i marcades que el caracteritzen. Fa més d'un any que va tenir un accident de cotxe en el qual explica que ell conduïa i de copilot anava la seva dona, la qual va morir a l'instant. Arran d'aquest, té sentiments de pèrdua, buit i nostàlgia intensa que interfereixen en el seu dia a dia. També refereix que sovint té dificultats per recordar-la de manera positiva i que sent una ira descontrolada que li impedeix fer plans. He indagat en la seva història de consum i ha confessat que el dia de l'accident anava ebri i que actualment consumeix alcohol i nicotina de manera habitual. Es descarta un possible diagnòstic de dol normal per la longevitat dels símptomes (superiors a l'any) o d'un trastorn depressiu perquè els símptomes se centren exclusivament en la pèrdua. A més a més, tampoc es pot tractar d'un trastorn per estrès posttraumàtic perquè els pensaments intrusius estan relacionats amb l'enyorança de la seva dona i no estan centrats en el trauma. Per això mateix, s'hipotetitza que es troba en procés de dol complicat o complex persistent.

30 d'agost de 1999

Per una banda, una part de mi sent que no hauria d'escriure això, l'altra ho necessita. No sé si és ètic, però sento que l'Àlex ha arribat a la meua vida per brindar-me un aprenentatge. Ambdós hem perdut en poc temps a dues persones

molt importants... Podríem dir que entenc i empatitzo amb cada història que m'explica a consulta. De fet, he arribat a sentir-me identificada en alguns aspectes. D'altra banda, no vull perdre l'objectivitat ni projectar en ell les meves pròpies inseguretats. Sé que si arribo a creuar qualsevol límit, seré capaç de derivar-lo a un altre professional, però de moment sento que ens fem bé mútuament. No sé com explicar-ho, ni definir-ho, però de vegades sembla que ens coneguéssim de tota la vida. Si bé és cert, he fet algunes autorevelacions durant la teràpia que he considerat que serien rellevants pel seu tractament, sempre cuidant la contratransferència, és clar. Encara que he d'admetre que de vegades he notat que ell ha intentat indagar més enllà sobre la relació que tenia amb la meva mare. Em preocupa que en algun punt no pugui mantenir la distància professional adequada. És per això que he decidit comentar-li-ho al meu psicòleg.

10 de setembre de 1999

L'Àlex és encantador. A més a més, l'apassiona la psicologia tant com a mi. De fet, em sorprèn que sent mecànic utilitzi un llenguatge psicològic tan ric i específic, per això he decidit explorar el seu interès per a la psicologia. Ell m'ha confessat que ha estat a teràpia prèviament, però que va decidir canviar perquè no veia millores en la seva vida ni sentia aquesta afinitat que ara sent amb mi. No obstant això, en la nostra primera sessió em va dir que mai havia fet teràpia. Em xoca que de vegades es contradigui, però de moment no he estat capaç de confrontar-lo ni ho he vist oportú. Queda clar que ha intentat ocultar aquesta informació per alguna raó. He pensat que en la pròxima sessió abordaré aquest tema per a poder entendre el perquè de la seva mentida i ajudar-lo a tenir més confiança, fomentant l'aliança terapèutica.

16 de setembre de 1999

D'ençà que vaig confrontar a l'Àlex la nostra relació pacient-terapeuta ha canviat. Sento que s'ha espatllat el vincle i que ha intentat manipular-me perquè li continués explicant coses sobre la meva mare. Òbviament, jo m'he negat i ell s'ha posat incòmode i evasiu. El meu psicòleg m'ha recomanat que deixi de donar-li teràpia perquè estic compromentent de nou la meva salut mental, però no puc. Hi ha alguna cosa que em manté lligada a ell i continuo sense entendre-ho. A més, sento que puc dominar bé la situació. Em veig més forta que mai. De fet, he decidit anar a recollir les quatre coses que em quedaven a casa de la meva mare. Des que va morir, sempre he hagut d'anar acompanyada i no he

estat capaç d'entrar a la seva habitació, ja que aquí va ser on la vaig trobar estirada en el seu llit subjectant una caixa de pastilles «d'amitriptilina», un antidepressiu tricíclic. Continuo sense creure que arribés fins a aquest extrem, perquè mai vaig observar cap tendència suïcida. Ella era una persona amb molta vitalitat, però és cert que quan es va divorciar del pare va caure en una depressió major que la va acompanyar fins al seu últim alè. Cal recalcar que la conducta suïcida no sempre va acompanyada d'un trastorn mental, però aquest és un factor de risc. El seu psiquiatre li receptava un fàrmac amb un marge terapèutic estret i amb un alt risc d'efectes secundaris greus, incloent-hi la sobredosi. De vegades em pregunto per què ell tampoc va ser capaç de detectar els senyals malgrat tot el monitoratge que va haver-hi. Després em poso en la seva pell com a professional i recordo que no sempre hi ha senyals visibles d'alarma davant un suïcidi o que no sempre aquestes ens indiquen una causalitat. Després de divagar per la casa de la meva mare em vaig emportar les meves coses, però també un àlbum amb fotografies i records seus. Sento que ja no em dol veure-la.

17 de setembre de 1999

M'he quedat de pedra. Avui he decidit donar-li una ullada a l'àlbum que em vaig emportar i de sobte ha caigut una fotografia. En ella es trobaven l'Àlex i la meva mare. Pel que aquesta insinua, ambdós tenien una relació més que estreta i pròxima.

Em sento traïda i també decebuda amb mi mateixa. Com no me n'havia adonat abans? He decidit buscar informació a internet sobre les dades que l'Àlex em va proporcionar a la consulta, però no he trobat res. He rebuscat per tots costats i sembla ser com si s'hagués esforçat en no deixar petjades en aquest món. És per això mateix que he decidit tornar a casa de la meva mare i registrar tots els racons haguts i per haver. Soltadament, he trobat un paper en el qual hi havia escrit una adreça i al costat un nom: «Dr. Antonio Ruiz». Així que he decidit que demà m'hi aproparé.

19 de setembre de 1999

En el moment que vaig decidir dirigir-me a aquesta direcció no podia ni imaginar el que estava per venir. Sentia nervis, però sobretot curiositat i ja sabem què diuen d'aquesta última. Quan vaig arribar a la porta, vaig picar al timbre, em van obrir i em vaig quedar bocabadada. Era ell... No sé com podia estar tan

sencer. No li queia la cara de vergonya de miracle. Em va convidar a passar a prendre un cafè, així que no m'ho vaig pensar dues vegades. Volia respostes, les necessitava per a passar pàgina.

I ara soc aquí, atrapada a les mans d'un impostor. «Ja saps massa...», l'última frase que recordo de la nostra conversa abans d'adormir-me. Intueixo que el cafè anava acompanyat més enllà de la llet. Devia drogar-me amb algun hipnòtic. Pel que recordo, les parets del seu menjador estaven plenes de marcs de diplomes i certificats acadèmics, els quals es trobaven damunt d'un divan. El Freud estaria content. Ell em va oferir: «Què tal si t'estires i parlem?». En aquest moment em vaig adonar que els rols s'havien girat per complet i que havia pres una mala decisió. Amb tot i això, vaig negar la seva oferta i em va dir: «T'assembles a la teva mare, més del que creus». Arran d'aquest comentari vaig perdre el seny. Li vaig començar a preguntar què sabia de la meva mare, qui era i què volia de mi. Mentrestant seguia sense una resposta, se li dibuixava un somriure maliciós en el seu rostre. La por s'apoderava de mi més que mai. Els seus ulls ja no em miraven de la mateixa manera, ara ho feien amb fredor. Volia escapar, però cada vegada em sentia més feble i fins aquí puc recordar.

Ara mateix em trobo davant un desconegut, sola i ningú pot ajudar-me perquè ningú sap on estic. A més d'això, ha furgat entre les meves pertinences i s'ha apoderat del meu mòbil, la meva cartera i les claus de casa. Només m'ha deixat aquest diari, el qual estic segura que ja ha llegit. Em sento completament nua i impotent, però intento mantenir la tranquil·litat dins del que cap. Faig les meves respiracions diafragmàtiques i les acompanyo d'asserccions encobertes: «Tot sortirà bé», «confia en tu», «lluita i fes-ho per ella»...

20 de setembre de 1999

M'ha tancat en una habitació que sembla pertànyer a un soterrani. Tinc una llanterna que imagino que m'ha facilitat perquè pugui continuar escrivint. Ell, em passa el menjar pel buit de la porta, com si es tractés d'una cel·la. I jo em nego a menjar fins que no em resolgui tots els meus dubtes. Així que no li queda més remei que parlar amb mi. De moment, pressento que li interesso més viva que morta, si no no estaria escrivint això. Per tant, he aprofitat la informació que em va brindar a teràpia per a fer-li les següents preguntes: Qui ets realment? Per què m'has segrestat? Què hi ha de real en tot el que m'has dit? De veritat vas tenir l'accident de cotxe? A aquesta última pregunta ell ha respost un frívol sí, seguit de: «I també vaig perdre al meu fill». D'afegitó, em va parlar de la seva

dona, confessant-me que era una persona molt intel·ligent, amb ganes de menjar-se el món i de formar una família. Diu que quan va morir embarassada del seu fill li va costar molt aixecar el cap, però va veure un feix de llum quan la meva mare va aparèixer a la seva consulta. Aquest dia, va canviar el seu rumb de vida per sempre. Es veu que ambdues s'assemblaven molt físicament i això va ser el primer que el va atreure d'ella.

Clarament, l'Àlex, l'Antonio o com s'anomeni, presenta trets antisocials i manca d'empatia des de l'accident. Això es pot explicar des del Model diàtesi-estrès de Zubin i Spring, ja que l'esdeveniment estressant que va viure va actuar com un factor desencadenant, activant la predisposició biològica o genètica a la psicopatia que tenia latent. Alhora, no va aconseguir acceptar la pèrdua sinó que la va reemplaçar obsessionant-se amb la meva mare. Aquesta fixació i idealització va actuar en un passat com un mecanisme de defensa per a evitar fer front el seu dol i carregar amb la responsabilitat i la culpa dels fets, omplint el buit emocional que va deixar la seva dona i el seu fill. De manera que encaixa perfectament amb el que m'explica. Ell es tornava tremendament boig cada vegada que la meva mare li parlava de com trobava a faltar al seu exmarit. Quan això succeïa, actuava de manera més possessiva i controladora. Així que com no va poder allunyar-la del tot del seu entorn, va posar fi a la seva vida, fingint el seu propi suïcidi.

M'he maleït cada dia de la meva existència des que me la vaig trobar. M'he fallat a mi mateixa i m'he autosabotejat fins al punt d'haver de fer una aturada en la meva professió. Em sento tan dolguda i amb tanta ira. No assoleixo ordenar les meves idees, ni menys plasmar-les en aquest paper. Estic en una situació molt perillosa i, per això, he de pensar la manera d'escapar o acabaré com ella.

21 de setembre de 1999

Estic reprimint les meves emocions per a no mostrar el fàstic que m'arriba a donar cada vegada que el veig. El meu objectiu és establir una relació de confiança amb ell i crec que de mica en mica l'estic aconseguint. Cada vegada confia més en mi. Fingeixo entendre'l i tracto de raonar amb ell sobre com ha arribat fins aquí. Sé que no em queda molt més temps ni suficient energia per a suportar-ho, però penso en ella a tota hora i es mereix que resisteixi i sigui forta.

Ben segur que va voler fer teràpia amb mi perquè va prendre una decisió precipitada amb la meva mare i per constatar que jo no sabés res. Sé que li recordo a ella, la gent ens solia dir que teníem una gran semblança. Últimament, s'està intentant acostar a mi, sento que fins i tot es pot estar sentint atret. Fet que em produeix encara més rebuig, malgrat que sé que em pot beneficiar per a arribar a sortir d'aquí.

Fa temps vaig llegir sobre una tal «síndrome de Lima» en un article. Aquesta no està inclosa en cap classificació internacional de malalties, però sincerament, la seva definició encaixa perfectament en com s'està comportant amb mi. Cada vegada, mostra una actitud més col·laborativa i actua de manera menys violenta. Amb tot i això, sé que he de continuar actuant amb prudència.

Dos anys més tard... 21 de setembre de 2001

Ha passat el temps i encara continuo pensant en com vaig aconseguir alliberar-me. Segur que la meva mare se sentiria ben orgullosa de mi. Tinc moltes seqüeles del segrest. Aquesta persona ha aconseguit destrossar-me la vida per complet. Mai tornaré a ser la mateixa, ni dubto que arribi a estar preparada per a exercir de nou. He incomplert el codi deontològic i no he seguit en cap moment les indicacions del meu terapeuta. Em culpo fins al punt d'arribar a pensar que podia aprendre alguna cosa sobre aquest ésser ple de foscor. En certs moments de la meva vida sento que ha tornat a segrestar-me. En realitat, mai he estat en llibertat. Ell és qui té el control sobre la meva història i el meu destí. No, no vaig sobreviure, vaig desaparèixer i ell es va emportar el meu últim alè.

Clarament, m'agrada jugar a tenir el control sobre la seva vida, però més m'agradaria veure l'expressió en el seu rostre en llegir aquestes lletres. Ara és impossible perquè no va sobreviure per a explicar-ho, com la seva mare. No et preocupis benvolgut diari, continuaré escrivint en el nom de la Sandra. Només així, recordaré per sempre el poder que vaig tenir sobre ella.