



Una companya patidora (opcional sempre)

Per Rosa Alonso

El so d'alerta a la meva esquena em tensa el cos, el pols, el cervell. Una ambulància avança per la carretera secundària del poble a velocitat de taquicàrdies. M'aturo i dono les gràcies per estar aquí, a la vora de Can Jorba, una finca del segle XIX, la meva font d'inspiració i aspiració creativa. Continuo la passejada fins a retrobar-me i reconèixer la furgoneta amb els símbols grocs i vermells, estacionada al patí de la Residència L'Onada. La mirada em cau quan penso en la persona que els sanitaris estaran atenent. Agafo aire, relaxo l'estern i aspiro pel nas: 4-3-7. Tan de bo puguin salvar aquesta ànima que marxa. Llavors, recordo les paraules de la terapeuta: *"Compte amb el què i com ho dius"*, una frase gairebé idèntica a la que em diu la meva mare des de que tinc memòria, *"això va directe al teu cervell i s'ho creu, perquè ell no té humor ni opinió. Força't a somriure, a riure. Provoca't reviure els moments feliços"* Resulta curiós que aquestes tres paraules acabin amb el sufix *iure*. I és ara quan torno a fer-me present la visita a la meva neboteta de 32 mesos, allà a Hernani. Veig a la Noa, mirant-me, jugant les dues, mostrant-me l'essència de la vida. Amb un sí i un no clars a les meves preguntes. De nou, una altra frase de la terapeuta actual apareix al meu cap: *"Per què et crees aquesta por? Angoixa? Pots menjar, beure, pots refugiar-te. Estima't"*.

Una altra baula de la memòria apareix. La meva primera sortida compartida amb persones desconegudes, fa tres anys, en un viatge de 800 kilòmetres. Van ser quatre dies i tres nits amb un grup de persones unides per la ornitologia. Em vaig atrevir a anar-hi, sola, fent escala a Madrid. Vaig ser capaç de veure i viure-ho sense pretensions, sense col·lapsar-me, només portant a la maleta el bitllet de la certesa que TOT aniria bé. Allà vaig conèixer en Jaime, de Vigo, professor jubilat. Em va deixar anar una bona frase: *"La caritat ben entesa comença per un mateix"*. Aquestes paraules, escrites i escoltades, em van fer efecte un temps. M'he acostumat a cuidar dels altres i a mi mateixa, però només molt de tant en tant. Sovint em justifico dient que ja ho faré "després". Quina paraula més criminal! No existeix el demà. I el mateix passa amb el mot "sempre". Tot és etern i efímer. Deixar anar, ser conscients: aquest seria el resum del curs de consciència plena (*mindfulness*) fet al març de 2022. Ho vaig practicar dos mesos més i després vaig caure malalta. Em despisto tan fàcilment! I això que tinc ben clar que la clau és la persistència sense arribar a l'asfíxia, a la frustració, a l'angoixa.

Acabo de sintetitzar un llibre de 475 pàgines en dos esquemes. Ara, aquest matí de diumenge de juny, tot i haver dormit cinc hores, m'he llevat a les sis del matí. El meu company de pis, Coco, és la clau. Sense ell i el Merlín, la vida seria una depressió continua des de fa anys. Aquest llibre, *Seres sobrenaturales*, de J. Espinoza, parla de les energies de les glàndules pineals (anomenades així perquè la seva forma recorda a una pinya) de la pituitària. Són elles les que realment ens dominen, més que el cervell. Al llibre hi ha un dibuix d'un caduceu, símbol de les farmàcies. Consta de dues serps embolcallant-se al ceptre o pilar del mig, alçant-se fins trobar-se cara a cara. Al damunt, dues ales, una a cada banda. Són les ales del déu Hermes, missatger i lliure viatger entre el món natural i el místic. Li segueix una pinya, evocant la glàndula



pineal i, finalment, una corona, representació de la màxima potència del nostre ésser, del nostre jo. Això ja ho van inventar els antics grecs. I, molt abans, els egipcis amb l'ull d'Horus, que és una meitat esquemàtica de la glàndula pineal. Per a més inri, tot pegat encaixa amb les proporcions àuries.

Al llarg de la meua vida, he cercat respostes per trobar-me bé, lluitant contra la sensació de buidor, de sentir-me morta, com una ànima fantasma. La pintura i el dibuix m'han fet costat des dels tres anys. Van ser els meus primers psicòlegs inconscients. També em va ajudar el fet d'aprendre a escriure i a llegir, a entendre aquelles línies negres sobre paper blanc, amb dibuixos al voltant. Vaig entossudir-me a voler desxifrar-les, a llegir-les, a traduir-les en sons. Per tot plegat, avui, convisc amb una angoixa que em fa ballar el cap, la tensió arterial. Després de tres anys de fitoteràpies, homeopatia i osteopatia, em toca prendre'm les pastilles químiques. Les receptades per la nova doctora, Engràcia Santos, del CAP. He d'acceptar aquesta derrota moral per a tornar a respirar. I he de fer-ho amb la panxa, perquè dins del pit batega el cor, i la seva missió és fer circular sang, no bombejar aire. Em toca desocupar-me, deixar de fer: *Wu Wei*, traduït del japonès. El mateix nom del lloc d'on vaig tractar-me els acúfens amb l'acupuntura. Hem de ser conscients del nostre jo, respirar. Perquè anar més de pressa no significa arribar abans.

Busco la definició d'angoixa: aflicció, dolor moral profund. Viure amb angoixa. Ansietat, ànsies. *Zozobra*. *Agonía*. Aquestes paraules em fan venir a la memòria els meus dies d'estudiant, als 22 anys, de l'Escola d'Art de Manresa. La secretària, en un moment de debilitat, em va disparar: "*Ets una cagadubtes. Així no es una manera sana de viure*". Cert. Diana plena. M'ho han dit pel dret i pel revés, en diferents moments de la meua vida. Tinc la mateixa valentia que pànic. Sé que el límit soc jo mateixa. Una altra frase memorable (em xifla la filosofia) és la d'una professora de gravat: "*Pensa amb les mans*". Quan es fa, el cos és reequilibra, medita, fa ioga. Així doncs, el tai-txí, que creia haver "descobert" l'any 2020 a l'escola d'adults, ja el venia practicant des dels sis anys! Cada vegada que agafo un pinzell, un bolígraf, captant una imatge amb la retina, amb la càmera de fotos. I l'equilibri aconsegueix treure el cap tímidament. Per ser sincera, les eines les tinc a les mans. La Marina, pintora i terapeuta d'art, em va respondre, a l'entrevista del programa de la ràdio local, creat per mi, Emocion'art: "*Què es pot fer per a gestionar la frustració i els moments d'angoixa? Pinta!*". Així, breu, concisa i amb èmfasi. Una altra certesa: fa mesos que no ho faig. Una raó es que no m'agrada acumular quadres que no es venen i ningú els veu, només a la galeria privada de casa meua.

Bé, dilluns tornaré a anar amb la terapeuta. Ja és la quarta sessió. Potser hi aniré caminant des de casa (són uns sis kilòmetres) sense el bastó, perquè ja ha marxat la sensació de desequilibri). A més, el tractament químic m'ha descarregat el cap. O potser ha estat la meditació (que practico en tandes de cinc minuts, més aviat esporàdiques), les passejades, les cartes escrites. Sí, he fet la majoria dels exercicis que em va receptar. Me la crec, i per això torno a venir i estic millor. Toca mantenir aquesta pràctica i evitar despistar-me!