

F. Javier Aznar Alarcón

La Marina és una jove de poc més de vint-i-cinc anys. Diu de si mateixa, gairebé amb resignació, que se sent vivint des de sempre de fantasies que mai realitza. Viu els dies teixint i desteixint plans. Cada vegada que sembla que va a prendre una direcció, com les fletxes en la paradoxa de Zenó, troba innombrables obstacles per a posar-se en marxa. En les relacions es lliura sense cura de si mateixa, com si donar-ho tot fos el preu a pagar per a aconseguir la presència de l'altra persona. La seva submissió la duu una vegada i una altra a una decepció que no se sent capaç de parar. Explorant la seva sensació de desconcert, el moment de la seva vida que comença a sentir aquesta fragilitat tan asservidora, sorgeix la mort del seu pare quan tenia quinze anys. En la seva família la reacció va ser el silenci, una consigna no declarada de que és millor no parlar del que fa patir. La fragilitat de les expectatives de la Marina assenyala cap a la falta d'un suport sòlid sobre el qual recolzar-se, d'un dolor que ha quedat inscrit en la memòria emocional com una fractura i no com un record elaborat en paraules.

La Paula és una adolescent que pateix accessos de malenconia sense motiu aparent. S'esforça per a aixecar-se, acudir a classe, i veure a les amigues fins que el pes en l'ànim la torna a deixar postrada en el llit, plorant, sense saber què dir. La seva mare, dona separada d'un segon marit maltractador i filla d'un pare d'estil mafiós, l'acompanya en l'entrevista. Amb prou feines aconsegueix acabar el mes traient endavant a la Paula i a la seva germana petita. Les dificultats psicosocials han estat el tema dominant en les converses que han mantingut amb pediatres, treballadors socials i psicòlegs. Conversant sobre la seva família, apareix la mort del pare de la jove. Separats des que ella era molt petita, la Paula no havia tornat a veure'l, tot just algun esporàdic contacte telefònic sense masses ganes per part dels dos. Però, fa menys d'un any, aquest home va morir després d'una llarga malaltia. Algun familiar es va atrevir a explicar que va voler parlar abans de la fi amb la seva filla, però que la resta de familiars l'hi va impedir. La Paula no va veure el seu pare, no va estar en el funeral, ni tan sols es va posar trista. Se li pregunta a la noia si creu que pot patir per perdre a algú que potser mai va tenir, per perdre la possibilitat d'un encontre. La Paula trenca a plorar. Qui queda per a escoltar el buit de la seva pèrdua, quan les dificultats de la quotidianitat fan tant soroll?

En Mateu és un home alt però que sembla de menor alçada per moure's com si arrossegues un pes enorme i invisible sobre les seves espatlles. No dorm bé, no descansa, no es concentra. Té por del futur, del fracàs, de no tenir ànim per a defensar-se davant dels obstacles. No sap perquè. Aparentment tot està bé. A poc a poc va reconstruint un relat de la seva vida. Els seus pares sempre el van sobreprotegir, s'avançaven als seus moviments com si contínuament estigués a punt de patir una catàstrofe. Va aprendre a témer. L'ambient en la seva casa sempre era gris, apagat. "Millor estar com estem, tot el que ha de venir pot ser pitjor", sembla ser el lema familiar. Hauria d'estudiar, d'estar animat, sortir, però sempre amb la profecia no dita de que la història no pot acabar bé. Amb el temps, després d'una minuciosa reconstrucció de la seva història familiar, en Mateu registra que el seu pare va canviar després del suïcidi del seu germà menor. És des de llavors que no recorda al seu pare parlant dels seus sentiments, sortint amb la seva mare, fent coses només pel plaer de fer-les. Mai s'esmenta la pèrdua, la culpa per no haver sabut / pogut evitar, la ràbia, el buit que queda. La defunció, anys després, de la mare d'en Mateu en un accident de

---

\* Article guanyador del XIX Concurs Literari d'Articles de Divulgació de la Psicologia. Demarcació de Girona del Col·legi Oficial de Psicòlegs de Catalunya

tràfic, ve a ratificar la maledicció i a tancar la bombolla de protecció davant les desgràcies inesperades. El silenci, protector davant el dolor, es converteix en un mur que empresona enfront de la vida.

Quan l'escriptor Jean-Claude Carrière li va preguntar al neuròleg Oliver Sacks què és el que considerava com "un home normal" aquest li va contestar que:

*"Un home normal potser era aquell capaç de contar la seva pròpia història. Sap d'on procedeix (té un origen, un passat, una memòria ordenada), sap on està (la seva identitat), i creu saber on va (té projectes, i la mort al final). Està situat, per tant, en el curs d'un relat, és en si mateix història, i pot contar-se".*

La Marina, la Paula i en Mateu no han perdut la capacitat de construir un relat sobre si mateixos, però el seu entorn (o la imatge que es fan d'ell) impedeix posar paraules a les emocions que acompanyen la pèrdua.

Expressar el sentiment és, com a mínim, cosa de tres

*"Els esdeveniments acompanyen les nostres vides, però no se sap quan arriben ni d'on vénen. La vida és una composició musical que varem executar per ventura sense conèixer la música. No tenim partitura. La partitura només es comprèn després, quan la música ja ha estat interpretada".*

Les poètiques paraules d'Antonio Tabucchi ens introdueixen en els nusos de la relació entre viure i narrar la vida. Els esdeveniments pertanyen al passat, l'acció de narrar al present. Compleix l'efecte de construir un escenari en el qual els elements s'ordenen causalment, prenen una forma, s'expliquen. I narrar ens obre al futur al projectar un horitzó.

*"La totalitat de la nostra experiència s'estructura (potser) sempre i de tota manera en forma de "narracions" diu Umberto Eco. Coincideix amb l'eminent psicòleg Jerome Bruner, qui proposa que amb l'acte de narrar es crea una versió del món que estructura la vida de l'individu. Tant psicòlegs com lingüistes coincideixen en que, universalment, la forma privilegiada d'evocar un sentiment és recrear una narració.*

Es narra als altres, amb els altres, per als altres. Es narra tenint en compte la recepció del relat, esperant la resposta, anticipant-la. Per això narrar és més que cosa d'un, és un acte relacional, la forma en què organitzem com ens acostem al món dels altres, i també, circularment, la forma en què els altres col·laboren en organitzar la nostra ment. Però també es fa en un entorn què prohibeix, sanciona o legitima la possibilitat de l'expressió. Com estructurem el relat, la seva configuració, representa la perspectiva des de la qual afrontem el que ens passa, atribuïm intencions a qui ens acompanya, i incitem a qui escolta a una reacció, confirmant que narrar és més que cosa de dos.

Què ocorre quan aquest procés es veu interromput pel silenci dels que ens envolten? En la novel·la gràfica "Mi mamá está en América y ha conocido a Buffalo Bill" es presenta amb exquisida sensibilitat la situació d'un nen a qui ningú ha explicat que la seva mare ha mort. Els autors, Jean Renaud i Emile Bravo, mostren com el petit Jean xoca constantment amb la dificultat d'interpretar les reaccions dels adults, amb la por a preguntar. Sense les paraules d'aquests, el món es torna incompreensible, amenaçador, fosc. S'assequen les arrels de futurs relats, i de relats de futur.

El dolor que no es pot expressar s'expandeix i es nua, aïlla del món dels altres. Afecta al sentit de l'ocorregut: queda un buit en el relat major de la vida pel qual s'arriba a

patir sense saber perquè es pateix. I es reflecteix en la forma en que s'enfronta la vida, amb por en el cas d'en Mateu, amb ofec en el de la Paula, amb confusió en el de la Martina.

La possibilitat de trobar un entorn en el què se sent a qui escolta amb paciència i respecte cap al profund dolor, respon a la necessitat de teixir una xarxa d'afectes modulats per la paraula que sostingui el buit. Tornant a Umberto Eco: la funció terapèutica de la narrativa i la raó per la qual els homes, des dels orígens de la humanitat, contenen històries és, com ocorre amb els mites, donar forma al desordre de l'experiència.

El dol també és, com a mínim, cosa de tres

Alguna cosa es perd. Algú ho perd. Dues frases amb dos subjectes que ens assenyalen que el procés en el qual la pèrdua pren un sentit és complex. Depèn de la relació entre ambdós, del passat que comparteixen, del paper que ocupa allò perdut en la identitat de qui perd<sup>1</sup>, la forma que es perd i el moment del cicle vital en què esdevé. La pèrdua, a més, no pren la seva forma definitiva en la intimitat d'aquesta relació de dos, sinó que s'obre a la reacció de l'entorn.

William Worden, en el seu famós llibre sobre el tractament del dol, explica que l'elaboració de la pèrdua és un procés eminentment relacional. Seguint a A. Lazare, enumera tres factors que poden complicar el curs d'aquesta elaboració: que no es pugui parlar socialment de la pèrdua, que l'entorn funcioni com si la pèrdua no hagués ocorregut, i que no hi hagi una xarxa social de suport. En la mateixa direcció es pronuncia Beatriz Vera. Aquesta psicòloga ha fet una revisió dels treballs més destacats que relacionen experiència traumàtica i expressió emocional<sup>2</sup>, constatant que la cultura és un tercer que propugna expectatives sobre el curs del dol i les formes canòniques de travessar-lo que no es compleixen necessàriament. Vera alerta davant una concepció ingènua i estereotipada de l'expressió emocional: reviure un esdeveniment traumàtic, expressar les emocions que l'acompanyen, ha d'estar al servei de la necessitat de qui pateix i no a respondre a les expectatives del professional, tenir en compte la seva capacitat natural per a resistir i recuperar-se. Respectar el seu temps. Acceptar fins i tot la negació i el silenci mentre no compreguem quina funció compleix.

Parlar constantment de la pèrdua no és elaborar-la, integrar-la en un relat més ampli. És sobrealimentar-la, donar-li el lloc de nucli temàtic de la identitat, caure en un bucle en el qual es viu captiu d'un present que és un fantasma del passat, i que segurament afectarà a llarg termini a la xarxa social separant, aïllant, accentuant el sentiment d'impotència i de pèrdua.

---

<sup>1</sup> William James, considerat al costat de Wilhelm Wundt un dels fundadors de la Psicologia com a ciència, explica en els seus "Principis de Psicologia" que la complexitat del que anomenem "Jo" inclou tot allò que un reconeix com a propi, tant físic com simbòlic: cos, facultats físiques i psíquiques, família, amics, reputació, etc. Tot el que els afecta ho fa també a l'individu. Sigmund Freud coincidirà amb ell en incloure en el concepte de dol la reacció enfront de la pèrdua d'una abstracció, d'un ideal, etc...

<sup>2</sup> Entenem aquí que el trauma implica sempre una pèrdua, incloent la pèrdua de reconeixement pels altres que, seguint James, també és part de la nostra identitat. Pensem en les catàstrofes naturals, quan un perd els que són referents de la seva quotidianitat perquè moren o s'extravien, o en les guerres civils, quan es pateix la transformació del veí en enemic al que eradicar.

Per contra, quan la víctima se sent empresonada pel silenci, davant d'un entorn que, fent-la callar, la deixa sense paraules per a expressar el dolor, la pèrdua arriba a incloure a aquells en els quals confiava.

Boris Cyrulnik insisteix en recordar que el trauma no és la ferida en si, sinó aquest segon cop efectuat pels qui l'envolten i que modela la imatge que un té de si mateix, tant si crea un discurs que mitifica la pèrdua, com si es submergeix en un silenci que humilia i culpabilitza. Quines altres ferides ve a reobrir aquesta ferida als que comparteixen la pèrdua, quins silencis propis els duu a no prendre consciència del dany que s'infligeix a qui no es permet parlar?

James Pennebaker ha investigat durant dècades sobre l'efecte d'escriure l'experiència dolorosa. Ha vingut a demostrar que en la mesura que la persona pot exposar la seva vivència íntima per escrit i es construeix un marc narratiu que estructuri el que s'ha patit, es produeix un efecte protector en la salut mental i física que es manifesta fins i tot en el sistema immunològic.

Si atenem a la consigna que li dóna als subjectes de les seves investigacions, veiem que escriure no només és escriure, també és actuar sobre el món per transfigurar-lo, i ens recorda la cita abans esmentada d'Oliver Sacks:

En dies successius Pennebaker i els seus col·laboradors demanen, després d'assegurar la confidencialitat dels documents, fins i tot pels investigadors, que escriguin els pensaments i sentiments més íntims sobre el trauma; que es vinculin amb altres aspectes de la seva vida, que es relacionin amb qui s'ha estat, qui s'espera ser i qui s'és en el moment d'escriure; es demana que expressin l'efecte dels pensaments i sentiments sobre les diferents àrees de la seva vida; que indaguin sobre la responsabilitat personal; s'espera que puguin explorar els esdeveniments des de diferents perspectives, enfocant allò que fa sentir més vulnerable; es demana que atenguin a si alguna cosa queda fora de la confrontació amb el paper; què s'ha après, guanyat o perdut amb l'experiència traumàtica; es suggereix que explorin en quina mesura l'esdeveniment marca el futur; es finalitza demanant la construcció d'un relat que permeti donar sentit a tots els aspectes relacionats i amb la resposta a un qüestionari "post-escriptura" per a avaluar l'experiència d'escriure.

És a dir, es demana afrontar la intimitat, associar amb el passat, projectar un futur, mirar el present en relació a ambdós, prendre un rol com a lector, com a autor i com a protagonista del curs dels esdeveniments, prendre distància amb el que s'ha experimentat, plantejar-se alternatives de futur, i buscar una línia discursiva que aglutini tota l'experiència.

S'està acompanyant a fer allò que ja va anticipar Freud: ajudar a integrar simbòlicament, mitjançant el llenguatge, l'esdeveniment traumàtic.

Des d'un punt de vista relacional, i malgrat que els investigadors no saben el que escriuen els participants, no són un tercer interessat en la seva expressió emocional?, al demanar que s'expressi, no li donen legitimitat? I quines ombres projecta aquest exercici en les relacions en el seu món quotidià? Quines coses fa dir i a qui? Quines expectatives genera en els altres saber que s'està treballant sobre el que ha ocorregut?

Narrar sempre és interpel·lar a un altre, fins i tot quan aquest altre som nosaltres mateixos.

Participar del relat, participar de la pèrdua

La construcció d'un relat que pugui donar raó dels sentiments que acompanyen la pèrdua és un treball de configuració de l'experiència en el que no tots els camins són possibles, només aquells que permet l'entorn de qui pateix.

Si aquesta construcció no és passiva, l'escolta tampoc hauria de ser-ho. Ricardo Ramos explica que no hi ha una narrativa del dol, una forma idònia de transmetre l'experiència de la pèrdua. Insisteix en que la narració és un acte en el present i per al present, i que la seva potencialitat expressiva està en funció de qui rep el relat i de les circumstàncies de l'enunciació.

Narrar continua sent més que cosa de dos. La reacció davant la pèrdua, també. Aquell que forma part de l'entorn, personal o professionalment, no es pot excloure de l'escena, no al menys sense ser responsable del que fa amb la seva reacció.

Navegar entre les Escila i Caribdis de la idealització i la negació exigeix que qui acompanya a qui pateix una pèrdua sigui conscient que no ho pot fer de forma asèptica, com si el dolor no el cridés a ell també. Les paraules no només es pronuncien, ens interpel·len esperant que fem quelcom amb elles, encara que només sigui convidar a continuar parlant mentre calgui.

Narrar és actuar. Però l'acció de relatar de l'altre acaba allà on comença la nostre. Acceptar, contrastar, reformular, són actes de parla que conviden a actuar davant la forma en què cadascú pateix atenent-lo conforme a la seva necessitat i a la seva circumstància. Col·laborar en que es parli amb qui es té pendent parlar quan és possible, acceptar la necessitat de prendre perspectiva, no ofegar-se pel pes del passat, obrir la porta a nous relats, a noves esperances, passa per estar atents a les subtils geometries del dol.

#### Bibliografia

- Boss, Pauline (2001): *La pèrdua ambigua*, Barcelona, Gedisa.
- Bruner, Jerome (1991): *Actos de significado*, Madrid, Alianza Editorial.
- Carrière, Jean-Claude (2001): *El círculo de los mentirosos. Cuentos filosóficos del mundo entero*, Barcelona, Editorial Lumen.
- Cabrera, Eduardo (2006): Efectos terapéuticos de la escritura emocional o expresiva, en *Hojas informativas de los psicólogos de Las Palmas*, 89, pp. 9-12.
- Cancrini, Luigi (1996): *Date parole al dolore*, Milano, Frassinelli.
- Cyrułnik, Boris (2005): *El amor que nos cura*, Barcelona, Gedisa.
- Eco, Umberto (2002): *Sobre literatura*, Barcelona, RqueR Editorial.
- Freud, Sigmund (2006): Duelo y melancolía en *Obras completas XIV*, Buenos Aires, Amorrortu.
- Fernández, I, Páez, D, Pennebaker, J. (2004): "Escritura expresiva, deber de memoria y afrontamiento tras el impacto del 11-M: Un estudio experimental" en *Ansiedad y estrés*, 10(2-3), pp.233-245.
- Goldbeter-Merinfeld, Edith (2003): *El duelo imposible*, Barcelona, Herder.
- James, William (1994): *Principios de Psicología*, México, Fondo de Cultura Económica.
- Ramos, Ricardo (2002): Reflexiones, puede que Irreverentes, acerca del Duelo en *Mosaico*, 23, pp. 15-19.
- Tabucchi, Antonio (2006): *Autobiografías ajenas*, Barcelona, Anagrama.
- Vera, Beatriz (2005): "Trauma y ventilación emocional: ¿Mito o realidad?" en *Cuadernos de crisis* nº 4, vol.2.
- Worden, J. W. (1997): *El tratamiento del duelo: asesoramiento psicológico y terapia*, Barcelona, Editorial Paidós.