

REESCRIURE LA VIDA
Enfocament psiconarratiu de les crisis de l'adolescència

*Article guanyador del primer premi del XVIIIè Concurs
Literari d'Articles de Divulgació de la Psicologia
Autor: F. Javier Aznar, psicòleg clínic de l'Hospital de dia per a adolescents Gavà,
Fundació Orienta*

Com ja apuntava Freud al 1896, cada salt en el cicle vital obliga a un treball de reordenació del viscut, a una nova redacció de la història del individu.

Aquest procés de reescriure la vida és la tasca vertebradora de l'adolescència.

La ingent quantitat de canvis que noies i nois han d'escometre en menys d'una dècada (en el seu cos, en les seves capacitats cognitives i en les seves formes de vincular-se), fan que cadascú d'ells i d'elles s'enfronti a la pèrdua del nen/a que ja no és, i a la de l'adult ideal que fantasiejava ser. És una activitat febril, en la qual intenten lligar precipitadament la biografia que han anat construint fins al moment, el seu estil sentimental i la nova complexitat de les seves relacions, amb la idea que tenen de sí mateixos i la seva capacitat per a assumir les ansietats i esperances d'una vida adulta.

L'adolescent va teixint treballósament troballes sobre sí mateix, records, expectatives de la seva família, competències que va desenvolupant, decepcions i descobriments sentimentals en una narració autobiogràfica que ho representi davant de sí mateix. Un relat que intenta donar sentit als esdeveniments que viu i que pugui orientar les seves eleccions, i que és el que cridem "identitat narrativa".

Aquests esforços no estan lliures d'esculls:

La Clàudia té setze anys i ja ha passat per quatre intents de suïcidi, un d'ells d'extrema gravetat. Es comporta de forma impulsiva i imprevisible. Pateix episodis de violència amb les persones que intenten ajudar-la. Després, aquests desperten intensíssims sentiments de culpa i una angoixant sensació de buit que li fa ser incapaç de la més mínima autonomia.

La Lorena duu dos anys pràcticament sense sortir de casa. Ha abandonat els estudis, no manté converses amb ningú i es refugia en la seva habitació. Intenta ocultar qualsevol tret que manifesti la seva feminitat, i amb freqüència s'autolesiona per a sentir que disminueix la seva angoixa.

La Llúcia i en Miquel es mostren com a tirans de les seves pròpies famílies: no accepten cap frustració per part de ningú. Davant de qualsevol resistència dels seus familiars poden respondre amb un excés de còlera, atacant qualsevol objecte de la casa i fins i tot agredint als seus pares que, atemorits, no s'atreveixen a enfrontar-se a ells.

En Jordi viu envoltat de fantasmes: éssers invisibles per als altres, però que condicionen la seva vida dictant-li què pot fer i què no, amenaçant-lo amb l'infern i tortures inacabables, aïllant-lo cada vegada més del contacte amb els altres.

Aquests nois i noies estan rebent atenció psicoterapèutica en un hospital de dia per a adolescents en crisis.

Comparteixen que el seu procés de creixement s'ha vist interromput per situacions de patiment que no han pogut resoldre. També que manifesten, cadascú amb el seu estil sentimental, fractures en aquesta identitat narrativa: no poder definir amb claredat, ni a sí mateixos ni als altres, qui són, què els ha passat, i/o cap a on van.

Aquest relat que som, que està inscrit en la nostra memòria declarativa, està contínuament reescriuint-se. Les circumstàncies inesperades, els girs del destí, els fracassos, els èxits, els canvis de cycle vital ho posen en qüestió. Aquestes "peripècies" canvien el significat del viscut, i obren noves incerteses en el que està per venir.

Els casos dels que parlem exemplifiquen el procés que és el nus fonamental de l'adolescència: la individuació dels seus pares o cuidadors. Aquest procés implica la capacitat del fill o de la filla de distanciar-se de la imatge que aquests tenen d'ell per a poder sostenir la seva pròpia vivència de les coses. També, la capacitat dels pares per a encoratjar la seva separació i vinculació amb l'exterior, sense forçar una separació precipitada de la família.

Aquestes crisis, aquests moments de reordenació afectiva, estan plens de riquesa. Permeten reescriure les circumstàncies viscudes durant la primera infància, el vincle desenvolupat amb els pares, cicatritzar velles ferides emocionals, i atorgar-los nous significats.

En paraules de Boris Cyrulnik ¹: "L'adolescència constitueix per tant un punt d'inflexió, un moment en la marxa de la vida en el qual els nostres compromisos depenen de la idea que ens fem de nosaltres mateixos. És un període sensible durant el qual invertim, de forma més o menys avantatjosa, el capital intel·lectual, històric i afectiu adquirit en el transcurs del desenvolupament. Però també és una aposta per l'avenir i una possibilitat de reorganitzar la imatge d'un mateix en funció de les persones i els mitjans que un trobi en aquest moment."

Per a trobar una sortida, l'adolescent necessita tenir la suficient capacitat per a afrontar l'angoixa de les frustracions i vacil·lacions de la vida adulta. Aquest paper de ser "un port segur al que tornar" és el que juga l'entorn afectiu dels adolescents. Els nois són molt susceptibles als missatges que reben (i als silencis, que també són missatges), per part del seu entorn afectiu.

Els discursos que es construeixen en l'entorn familiar ("em fas vergonya", "mai arribaràs a no-res", "et passa això perquè ets com el teu pare, o la teva mare", etc.) són el motlle en el qual es desenvolupa i esculpeix la identitat². Quan aquests discursos són massa laxos, inconsistents o inexistents, deixen a l'adolescent en la necessitat de construir una identitat sobre uns fonaments fràgils. Quan aquests són massa rígids, parcials o agressius, solen provocar respostes en els adolescents que els reafirmen, en un bucle de profecies que s'autocompleixen.

Esquemàticament, en les crisis més greus es juguen aspectes del "ser" (qui és l'adolescent als ulls propis i dels altres, el seu reconeixement); en les menys greus (encara que sovint més aparatoses), aspectes del "fer" (les seves competències perdudes, conservades o apreses).

Els terapeutes familiars saben bé que no hi ha crisi de l'adolescent, sinó crisi de tota la família:

¹ Cyrulnik, B.: *El amor que nos cura*, Barcelona, Gedisa, 2005.

² Linares, J.L.: *Identidad y narrativa*, Barcelona, Paidós, 1996.

Quan la Clàudia estava a punt de néixer, la germana de la seva mare va morir en un accident de trànsit. Els avis de la Clàudia no van poder acceptar la pèrdua, i la nena va passar a ocupar el lloc de la filla perduda. La mare de la Clàudia, impedida per a plorar la mort de la seva germana davant la reacció dels avis, i sense atrevir-se a reclamar la criança de la seva filla, es va sumir en una depressió silenciosa. El pare de la Clàudia, que va créixer en l'entorn d'una família alcohòlica, no es sentia amb forces per a posar ordre en la tempesta emocional. La parella es va acabar separant. A l'arribar a l'adolescència, la Clàudia intenta resoldre el caos emocional dels seus vincles oscil·lant entre la dependència emocional absoluta de la seva mare, i una relació agressiva que, sovint, resulta cruel.

Construir la seva identitat ha estat una tasca complicada per a la Lorena. No li va resultar fàcil identificar-se amb una mare que no semblava capaç de defensar-se de la violència del seu marit. La seva germana gran tampoc va ser un suport al descarregar cada tarda la seva frustració en la Lorena amb cops i humiliacions, fins que els pares tornaven del treball. La Lorena va créixer mirant-se anhelant en els ulls del seu pare, única figura capaç de donar força, però violent i impredecible quan bevia. Quan l'adolescència va brollar impedit-li ocultar la seva feminitat, la decepció del pare va ser clara. El desconsol de la Lorena la va dur a enfrontar-se contra tots a casa i a l'escola, comunicant així el que no podia posar en paraules: ser el que sóc m'impedeix ser volguda per l'única persona capaç de donar valor en la família. Només va faltar una mica de temps i algunes decepcions més perquè la Lorena es refugiés del món.

La Llúcia i en Miquel provenen de famílies reconstituïdes. La mare de la Llúcia, després d'una separació molt renyida, va passar tot tipus de dificultats per aconseguir que la noia anés a viure amb ella i amb la seva nova parella. El pare del Miquel mai va estar massa present. La seva mare, ex-toxicòmana, va sentir que havia de compensar la culpa de les seves fugides per drogar-se donant-li al seu fill tot el que demanava, tracte que no van rebre la resta dels seus fills, nascuts en un moment diferent del seu cicle vital. Després de la separació, va sentir la possibilitat de començar de nou amb un amor de la seva joventut també divorciat.

Històries molt diferents amb un nus comú: l'amor d'ambdues mares transformat en sobreprotecció, i condimentat amb l'absència dels pares i la rigidesa de les noves parelles, esdevé davant la menor frustració en un esclat de violència. La Llúcia la bolca contra sí mateixa destruint els seus objectes més preuats. En Miquel carrega contra els objectes de la casa, sotmet als seus germans i arriba a colpejar la seva mare. Ambdós amenacen amb el suïcidi.

Els pares d'en Jordi no sabien quant estava patint el seu fill. "No estic bé amb el canvi d'institut", "no m'agraden els meus companys", "es riuen de mi" semblaven queixes passatgeres, i el més important era que continués el batxillerat. Ambdós tenien moltes expectatives dipositades en el seu fill, sense adonar-se que les seves esperances i somnis eclipsaven les necessitats afectives i la fragilitat del noi. El somni es va metamorfosejar en malson quan els van cridar de l'institut. En Jordi estava en un altre món, desconectat del què passava a classe. Reia per coses que els altres no podien percebre, tenia conductes aparentment incomprensibles, i els companys el mortificaven mofant-se d'ell. No podia continuar el curs i havien de buscar ajuda urgentment.

En aquests exemples la construcció d'una identitat sòlida i flexible es veu dificultada, interrompuda o impossibilitada per discursos que ofeguen el desenvolupament. La Clàudia construeix per a sí mateixa un personatge que ho amplifica tot per a rebre suport i atenció, sense poder sentir què els mereix per ella mateixa. La Lorena es perd entre el pes de la mirada dels altres, i la necessitat de ser acceptada com és. La Llúcia

no pot mostrar-se com algú que necessita espai per a créixer, en Miquel és un nadó gran sense límits que li permetin recolzar-se per a madurar. En Jordi només té la veu del seu deliri per a parlar de sí mateix.

Els arguments apel·len a la raó, els relats al sentir. Una narració implica una perspectiva, un punt de vista, un interès. En el cas dels adults, el de la seva angoixa a la distància, el de la parella que s'enfronta al buit que deixen els fills al créixer, el de la rivalitat o la gelosia per la fortalesa dels fills o per la seva bellesa, el de la vida perduda que es vol viure a través d'ells. En els adolescents, el de la por a créixer, l'angoixa davant la sobreprotecció, el vertigen de la solitud. Cada biografia es teixeix en el teler d'altres biografies que ens són significatives. En les crisis dels adolescents veiem a més, com en un palimpsest, les crisis que estan vivint els seus pares, i les empremtes que van inscriure en ells les seves pròpies adolescències.

Quan els atenem, els relats amb els que comencen a explicar la seva vivència representen, com una figura simètrica, la seva posició enfront de la crisi i la seva expectativa envers nosaltres.

Arriben amb un relat que els captiva, "saturat pels problemes"³. Algun adult comença a explicar, més o menys, com han arribat a parar a tal situació. Els altres realitzen comentaris que matisen, reafirmen o contrasten la narració. L'adolescent, conscient d'estar entre adults, sol mostrar el seu desinterès, que ha vingut en contra de la seva voluntat, que gens va malament, que el problema el tenen els altres.

Si en parlar amb ells i amb els professionals l'adolescent es permet preguntar sobre el sentit del que ocorre, fa una aposta de futur. Si els pares es permeten interrogar-se sobre el que fan, estan creant una relació que permet la reorganització afectiva de l'adolescent.

Aquestes actituds apel·len a la responsabilitat del psicoterapeuta. Ha d'evitar ser captivat també per la història saturada de problemes, o es trobarà reforçant un relat en el qual ningú és competent, i per tant no és possible trobar una sortida (almenys, no dramàtica):

Els pares de la Clàudia van descobrir que el seu sofriment com fills i com parella no determinava que no poguessin contenir la seva filla. L'estabilitat que volien en la Clàudia, començava per ells mateixos. No tolerar les seves manipulacions, no sotmetre's a la seva crueltat ocasional, no enviar-la d'una casa a l'altra fent-la sentir insofrible, i atendre al missatge de solitud afectiva ocult en la seva conducta, va permetre a la Clàudia descobrir una ignorada capacitat per a contenir-se i començar a assumir reptes sense por a l'abandó.

La Lorena ha començat a parlar amb el seu pare. Amb por, amb prudència, però arriscant-se a, com ella diu, "llevar-se la màscara". Està construïnt encara un model de relat que li serveixi per a comunicar a la seva mare i a la seva germana el que ha patit. Si podem tolerar el seu temor al rebuig i el seu "tempo", el seu passat serà important, però no determinarà el seu futur.

La Llúcia parla amb una veu nova. Ha sentit que la seva mare podia escoltar-la, encara que no compartís les seves idees. Aquesta última ha deixat de parlar d'una filla "que està boja" per a parlar d'una filla que no entén, però que li recorda a sí mateixa. La Llúcia s'ha calmat. Després de diversos intents sense arribar a terme, ha trobat uns estudis que li agraden, surt amb un noi i té plans de futur.

³ White, M. i Epston, D.: *Medios narrativos para fines terapéuticos*, Barcelona, Paidós, 1993.

Les regles per en Miquel han canviat. La seva mare, barallant-se amb la seva pròpia culpa, ha començat a escoltar més veus: la de la seva parella, la dels seus altres fills. Ja sap que per a millorar, les coses han d'empitjorar primer. En Miquel creu que si bufa prou fort, la casa caurà. La seva mare, intenta construir una casa de maó.

El procés amb en Jordi i la seva família durà temps. Amb els pares: entendre el patiment, aprendre a escoltar-lo, a brindar-li paraules, a acceptar les seves necessitats. Amb en Jordi: fer de punt de suport perquè pugui cada dia una mica més, que els seus pares entenguin les seves dificultats. Amb la família: a no perdre l'esperança.

La identitat, com a construcció narrativa, és efecte de les nostres vivències. Però, en la mesura en què responem segons la idea profunda que tenim de nosaltres mateixos, obre o tanca el ventall de possibilitats d'acció que ens donem. Actua en el present i afecta els projectes que poden definir el nostre futur. La competència narrativa utilitza el llenguatge per a conferir sentit a allò que visquem i dona coherència i projecció de futur. Amalgama la vivència sentimental (els sentiments es comparteixen amb relats) i predispesa cap a un futur. És un factor fonamental en un moment del nostre cicle vital en el qual encara estem definint, en relació als discursos que ens envolten, el tipus de persona que esperem ser.

Enfocar la intervenció sobre la identitat narrativa en les crisis de l'adolescència exigeix escoltar el que ens expliquen, sabent que no és la única forma possible de narrar-ho. Hem d'entendre el patiment que els bloqueja i els discursos que sustenten aquest bloqueig, però rescatar simultàniament els seus aspectes sans, les seves competències negades, oblidades o perdudes pel camí.

La funció del psicoterapeuta és rescatar, amb paciència i tenacitat, la seva agentivitat en el relat que retornem⁴ als adolescents i als seus familiars (agentivitat que ve determinada en el discurs per les competències que s'atribueixen o no: el que poden, volen, saben o deuen ser o fer), i ser aquest pont entre el que no poden fer sols i el que són capaços de fer amb el nostre recolzament.

Ajudar a escriure un nou començament, aquesta és la nostra responsabilitat.

⁴ Ramos, R.: *Narrativas contadas, narraciones vividas*,