

CAPÍTOL 1.

VIDA I MORT A LES RELACIONS AMOROSSES I EPÍLEG, UNA PORTA S'OBRE (EPIGENÈTICA). EL CAS DE LA MARIA

Introducció

Maria és una noia de 16 anys que truca al Centre el Fil d'Ariadna i fa la següent demanda:

"Me están pasando cosas y mi tutor me ha dado vuestro contacto"

Crida l'atenció que sigui ella qui faci la demanda i no sigui una persona adulta; de fet, se li pregunta si el pare o la mare estaria d'acord que ella vingués. Ella diu que sí, que seva mare està d'acord i al corrent d'aquesta trucada.

La situació familiar és que està vivint a Barcelona amb la mare.

En la primera visita observo una noia que s'expressa de manera fluida, que no entén ben bé què li està passant, però sent molt de malestar perquè no està anant a classe i fa tres setmanes que no neteja la casa. Diu que ha fet un canvi de Batxillerat de l'humanístic al científic en el segon trimestre, i que li està costant tirar-ho endavant.

Context familiar i història de vida

Diu que ha vingut de València per fer el Batxillerat aquí, i que aquí viu amb la mare. També diu que va néixer al nord d'Espanya, que els pares es van separar quan ella tenia 8 mesos, que als 2-3 anys marxa amb la mare a València i es queda a viure amb l'àvia i els tiets materns. La mare marxa i viu entre Barcelona i Madrid durant força temps, finalment es queda a Barcelona i munta un negoci en el qual treballa actualment.

També diu que té una germana petita 8/9 anys i que el pare de la seva germana és com si fos el seu pare, però que la mare es va

separar quan la seva germana tenia 2/3 anys, que aquest va fer un intent de suïcidi i que finalment va marxar al seu país d'origen.

Pregunto si té contacte amb el seu pare biològic, i em diu que quan ve a Espanya la truca, però que ara fa bastant que no es parlen. Pregunto també sobre la relació amb la persona que ha fet la funció paterna, i ella em diu que de tant en tant, si que parlen, però de tant en tant..

Jo li dic *"qué difícil"* I ella se'm queda mirant sense entendre què vull dir, i jo torno a dir *"difícil, en tu corta vida hay muchas ausencias"*. Ella em mira i amb un somriure em diu *"Bueno no es para tanto, ahora estoy aquí con mi madre"*. Jo li dic que sí que és cert, i pregunto per la seva relació; ella em va explicant que tenia moltes esperances que tot anés bé, però que es discuteixen, i que no sap què sent, però ella vol viure amb la mare, la mare li ha dit que vol portar la seva germana i així viure les tres juntes, i això amb ella li agrada.

Reflexions

En la meva ment apareix com la Maria busca el que sembla que no ha tingut; no ha tingut l'experiència que sigui l'altre que porti el control i la contingui de les seves angoixes, deixar-se portar per un vincle que li proporcioni seguretat. Sento que ella vol aquesta futura família.

Teoria

Al capítol 1 del llibre, *"Vida i mort en les relacions amoroses"* Galit explica la submissió com la necessitat de deixar el control a l'altre, per l'absència d'experiència durant l'evolució. És a dir, quan en el vincle infantil el nadó no ha experimentat la sintonia amb la

figura vincular per atendre les seves necessitats, aquesta és buscada de manera incansable, per l'anhel de ser cuidada.

Descobriments de temes

En les següents sessions va apareixent coses com:

- Viu a casa de la mare amb dues persones alienes a la família (una amiga de la mare, i un treballador del negoci de la mare), i és la Maria qui s'encarrega de l'organització de la casa i de la neteja de tot l'espai. Ella diu que la fa sentir productiva.
- També apareix el consum de substàncies per part de la mare i que Maria ha vist directament, sembla que la mare li ha dit que ja no ho fa, però l'altre dia netejant es va trobar un bitllet enrotllat amb pols blanc.
- Apareixen somnis infantils de zombis que la persegueixen i un altre somni, de viure amb el padrastre, la mare, la germana i ella, però tant portes com finestres estaven trencades, i les peces de roba tenien vida pròpia.
- Arrel dels somnis pot explicar una experiència infantil:
- *“De niña tenía miedo a la oscuridad, por las noches iba a la habitación de mi madre, hubo un día que se enfadó, me apagó todas las luces de la habitación. Yo abrí la luz de la mesita, mi madre entró y se enfadó y me rompió todos mis juguetes”* (Maria plora, és el primer cop).
- Enganxada als videojocs en línia, sembla que és bona.

Reflexions

I jo penso si aquí està dipositada la seva autovaloració o bé és una fugida cap a un món situat fora de la realitat.

Tinc la sensació que és el primer cop que la Maria es pot aturar per mirar enrere, explicar el que ha anat vivint, sense haver d'ignorar-se, serà a partir d'aquí que ella podrà mostrar les seves llàgrimes en cada sessió, sempre en silenci; un silenci que em fa sentir esglais.

Paraules que apareixen en la meva ment: vida, mort, anhel, pors, soledat, etc

En la narració que ens fa Galit ens mostra com els secrets esdevenen una lluita que tortura a qui necessita mantenir-los, allà amagats. En aquest cas Maria té secrets, és com la *Ventafocs* a casa de la mare, ella no ho pot explicar ni a la família de València, ni als companys que té aquesta tasca a casa; però també té els de la mare (consum, insensibilitat, dificultat per cuidar, etc).

Treball terapèutic

Durant les sessions de teràpia es va produint una investigació sobre: com és, qui és, què vol, i com pot fer la mare la funció materna. Aquest últim aspecte li causa gran dolor.

Galit considera que les forces destructives i creatives formen part de tota relació, amem i odiem les persones que estimem; hi confiem, però també tenim por de les ferides que ens poden fer. Per tant, el factor per créixer és la integració dels sentiments positius i negatius. Com ella diu, *"odiar amorosament, estimar reconeixent els moments de decepció i enuig"*. Quan més es pugui reconèixer i fer propis els impulsos destructius, més capaços serem de estimar plenament. Jo afegeixo *"Sobretot, una mateixa"*.

A la Maria li feia por saber què volia, ella podia venir un dia i dir:

"ya sé lo que voy a hacer, cuando termine 2º de Bachillerato me iré al Norte y viviré con mis tías, las hermanas de mi padre", un altre dia, "voy a quedarme aquí porque mi madre me ha dicho que el verano

que viene traerá a mi hermana y no quiero dejar a mi hermana sola con mi madre”, un altre dia, “No quiero terminar Bachillerato, quiero hacer un ciclo formativo”.

De manera que era tot confusió, necessitat de sentir que feia i pensava coses, es resistia a poder posar sobre la taula el seu desig i la realitat viscuda.

Com ja sabeu des de la perspectiva relacional les/els terapeutes co-construïm amb els pacients l'espai terapèutic. Maria em va portar a fer que les meves intervencions fossin contundents sobre la realitat que vivia, sentia que havia de ser directa, real i cruel en alguns moments. Jo mateixa em sorprenia un cop finalitzada la sessió. Ara amb la distància del temps he pogut reflexionar sobre el perquè, i m'ha semblat entendre que vaig fer i dir allò que la Maria sabia però no s'ho podia dir.

Per tant, vaig trencar la fragmentació autobiogràfica de la Maria.

“Conoce la teoría lo mejor que puedas, pero déjala a un lado cuando toques el misterio de un alma humana”. Carl Jung

Aquesta frase m'ha acompanyat durant aquest procés per sentir que també era autèntica, era jo. Però hi havia una demanda implícita que segurament va connectar amb la meva subjectivitat i per això vaig dir les coses d'una forma diferent a la que acostumo a fer.

La Maria em va enviar alguns escrits que ella va fer arribar a certes persones i que jo comparteixo amb vosaltres i reproduïxo parcialment:

Hola J, perdón por escribirte, pero con el tiempo he abierto los ojos y me he dado cuenta de varias cosas, de las cuales te mereces una explicación y unas disculpas de mi parte. Ya sabes que soy una persona que se deja llevar muy fácilmente por el afecto de las personas, y más si se trata del afecto masculino, por lo que me he

dado cuenta de que realmente nunca me llegaste a gustar tú, sino el trato que recibía de tu parte.

Me encariñé de ti por cómo me hablabas, como me veías y por cómo te diriges a mi (...)

En ese entonces estaba confusa y mis sentimientos estaban mezclados (...)

Es como que siempre quiero ser una "buena persona", es decir, pensar en los demás y en cómo hacer que esas personas estén "bien, cómodas conmigo". Por eso mismo soy la típica que no bloqueo a nadie; si una persona me ofende no digo nada; si le caigo mal a alguien, me siento súper mal y pienso que soy una mala persona. Y aquí viene el dilema, al poner por delante a los demás es por autosatisfacción, ¿eso hace sentirme bien? Porque yo me siento bien ayudando a los demás, pero entonces, ¿cómo soy yo?

Al fin y al cabo pensando que en verdad el problema está en mí. Un ejemplo sería F: si yo no hubiera seguido el rollo por mi propio vacío, él se hubiera ahorrado un montón de tiempo, al igual que yo. Otro claro ejemplo es D, que yo ya sabía que él lo único que quería era tocar una maldita teta, por qué no lo mandé a la mierda y me tuve un poco de respeto propio.

Es como que me da asco ser como soy. No me gusta tener que satisfacer a los demás para sentirme llena.... Es como que necesito afecto constantemente.... Soy como una especie de "pick me" (1) que no quiere admitir que soy "pick me".

¿Qué es una pick me? Se trata de ese tipo de chicas que, en el instituto, siempre van con los chicos y buscan su aprobación diciendo que ellas no son como las demás. Es una conducta para encajar con tintes machistas (interés por los videojuegos, fútbol, huir del maquillaje y las compras), sentir que eres guay, es decir, lo masculino te hace ser aceptada por ellos.

Com podeu observar es produeix la necessitat en l'acceptació, concretament l'acceptació masculina. Recordem els escrits d'abans i també que tant el pare biològic com el adoptiu no van poder mantenir-se al seu costat.

Processament de renúncies i acceptació

En les 4 últimes sessions recordo un treball intens sobre les renúncies a fer, poder revertir el rol invertit així com l'acceptació de les limitacions de la mare, i atrevir-se a dir el que ella volia. Finalment ella s'atreveix a parlar amb la família de València, i amb la mare per fer el retorn a casa de l'àvia. Després de batallar ho aconsegueix, així que ens veiem un dilluns i el dimarts la mare la porta amb cotxe a València.

Us comparteixo l'últim escrit:

Hola Carmen, de camino a Valencia hubo un cambio drástico. Anoche sobre las 23:00 h, una hora antes de llegar a Valencia, mi madre se puso muy nerviosa. Básicamente me empezó a chantajear emocionalmente, por lo que le dije, que habíamos quedado que tanto yo como mi hermana estaríamos en Valencia (...) Después de eso empezó a conducir muy rápido y yo empecé a asustarme, pero intenté estar lo más calmada posible. Ella me dijo "si tu no eres feliz, yo tampoco" ¿por qué no nos morimos?; ¿atropello el coche? (...). Al rato aparcó el coche en una gasolinera y llamó a Valencia (.....) después de una larga conversación quedaron que me volviese con ella a Barcelona. Yo me alteré mucho, ya que había peleado hasta ahora para regresar donde me sentía feliz, por lo que no quise darme por vencida y le dije que no volvería, tenía mucho miedo; estuve aguantando durante 30 minutos sus comentarios y amenazas. Después de eso me entró un ataque de ansiedad, me bajé del coche y dejé la puerta abierta para que no se fuese (.....)

Després de llegir aquest escrit em vaig quedar per una banda congelada, per no haver sigut conscient del possible grau de violència i perill al qual la Maria s'exposava, i per l'altre, com el

vinde establert havia fet que la Maria lluités pel que la feia sentir feliç, tranquil·la i acceptant una realitat difícil, però que era la seva.

Teoria

Al final del llibre trobem l'epíleg que titula Galit "S'obre una porta". Ens endinsa a entendre la necessitat de portar els pacients a ser agents actius de la seva vida i no quedar-se ancorats al destí. El material emocional sense processar tendeix a reparèixer en posteriors generacions, portant a la descendència a la repetició de patrons.

Actualment les investigacions de la biologia molecular, entre les quals l'epigenètica, ens han proporcionat un coneixement per entendre que els traumes poden ser transmesos d'una generació a la següent per mitjà dels gens, i que aquests s'activen o desactiven en interacció amb l'ambient. Es pot definir com el diàleg entre experiència de vida i el genoma, situant-se l'epigenètica en aquesta interacció (Kanher, Bahatia-De & Csothka, 2014).

Els estudis de Premey (2006), de Dias i Ressler (2014), i de Rodger (2013), ens mostren com traumes viscuts per la besàvia durant la gestació, deixen una empremta en la seva filla i aquesta empremta era transmesa a la següent generació. Arribant així, fins la tercera generació a través dels òvuls. Pel que fa als homes, si aquests havien patit un trauma durant la fase puberal, aquest era transmet via espermatozoide a la següent generació.

Com anem observant, vivència i ambient estan íntimament relacionats. Però seguim aprofundint en aquesta relació; és important entendre que les estructures cerebrals com l'hipotàlem, el sistema límbic i el lòbul prefrontal, per al seu adequat funcionament són claus les experiències primerenques d'estabilitat, cura i sintonia. Si aquestes han estat adequades esdevenen experiències organitzatives de creixement i connectivitat del cervell. Al mateix temps, es promou la

neurogènesi que proporciona l'equilibri de neurones, hormones i els seus neurotransmissors: la dopamina, serotonina i oxitocina són les protagonistes, en tant que intervenen en la construcció dels vincles. És important, entendre que tant els neurotransmissors com les hormones depenen de la mobilitat dels transportadors (els podem definir com els cotxes específics de cadascuna de les substàncies), i que la quantitat d'aquests transportadors i la bona lubricació del sistema depèn de les vivències en relació amb l'ambient i la figura vincular.

És per això, que en la psicoteràpia la base principal és la creació del vincle segur i la sintonia amb els pacients. Si aquest estadi referma l'aliança terapèutica, la psicoteràpia pren protagonisme, ja que el vincle segur amb l'analista afavoreix l'activació de nous circuits neuronals i la segregació de substàncies per trencar el circuit d'alerta i el manteniment del cortisol un cop ha passat l'acció estressant.