

## **CAPÍTOL INTRODUCTORI:**

### **UNA EMPREMTA A LA MENT. EL CAS DE LA PILAR**

La introducció del llibre porta per títol, *Una empremta a la ment* i té un format similar al dels altres capítols (teoria + cas) amb la peculiaritat de que, el cas que s'exposa és la pròpia història personal de l'autora. Entrellaça la seva infantesa, adolescència i primera joventut i parla també dels orígens familiars, de la història nacional fent referència a estudis de traumes per conflictes armats des de la segona guerra mundial fins als d'epigenètica dels darrers anys.

Galit pertany a la comunitat jueva i a l'igual que la seva generació es va criar a l'ombra de l'Holocaust i enmig d'un clima bèl·lic. La família del pare va emigrar d'Iran al nou estat d'Israel i la de la mare també però provinent de Síria. Explica que amb dues famílies eren pobres, sense accés a l'educació, treballant des de petits, amb experiències traumàtiques de malaltia i mort, de migració i de formar part de minories ètniques al nou estat, patint marginació i racisme també en la seva pròpia comunitat. Parla també de lo semblants que van ser les històries de les dues branques i es pregunta si mai els pares van ser conscients de lo paregudes que havien estat les seves vides i la vida de les seves famílies d'origen, tot i que silenciosament unides. Així doncs Galit va créixer sense memòria familiar.

Explica com des de petits els seus germans i ella *“vam aprendre a reconèixer el que era inacceptable de parlar. Mai preguntàvem sobre la mort, no parlaven de sexe, i era millor no sentir-se massa tristos, massa enfadats o desil·lusionats, i per descomptat, no fer massa soroll.*

*Tot i no ser verbalitzat, el silenci era el millor camí per a esborrar tot allò que no era plaent. Allò de què no et recordes, no pot ferir-te.*

*Vaig ser la primera filla, i el passat traumàtic va viure en el meu cos”,* relata Gallit.

Seguint amb la seva biografia, dels 19 als 22 anys va fer el servei militar i ho va fer com a cantant d'un grup musical que actuava per soldats que estaven en campaments o en zones de guerra. Fer música i cantar en veu alta era significatiu i alliberador: *“va ser el començament del meu viatge en la cerca de les veritats, la revelació de l'herència emocional dins meu.”*

Va començar a estudiar tots aquests records silenciosos, sentiments i desitjos que estan fora de la consciència i es va convertir en psicoanalista, explorant l'inconscient. Viu a Nova York on ve desenvolupat el seu treball com a psicoterapeuta.

### **Una empremta a la ment - Tot el que no sabem conscientment es reviu**

A la darrera dècada, la psicoanàlisi contemporània i la recerca empírica han generat literatura sobre epigenètica i trauma heretat, investigant les vies per les quals el trauma és transmès d'una generació a la següent i es reté en les nostres ments i cossos com a propi. Estudiant la seva transmissió intergeneracional els clínics han vist com el trauma dels nostres antecessors passa de generació en generació com una herència emocional deixant un rastre en les nostres ments i en les futures generacions.

L'herència emocional tracta sobre les experiències silenciades que pertanyen no únicament a nosaltres, sinó als nostres pares, avis i besavis i la manera com impacten en les nostres vides. Són aquests secrets els que ens impedeixen viure en el nostre ple potencial. Afecten la nostra salut mental i física i creen llacunes entre el que volem per a nosaltres i el que som capaços de fer, i ens persegueixen com a fantasmes.

Sabem que Sigmund Freud, el gran rastrejador, detectiu, *sabueso* de la ment inconscient, era un gran admirador de Sherlock Holmes i tenia una gran biblioteca de novel·la policíaca. D'alguna

manera, Freud va manllevar el mètode Holmes: recopilant evidència, buscant una veritat sota la veritat superficial, recercant realitats ocultes.

Com a detectius, amb els pacients tractem de seguir els senyals i escoltar no només el que diuen sinó també les seves pauses, el ritme del que tots dos desconeixem. Estareu d'acord, que és un treball delicat, recollint reminiscències de la infància, del que es va dir o es va fer, escoltant les omissions, les històries no contades.

Els secrets de la ment inclouen no només les nostres pròpies experiències de vida, sinó també aquelles que, sense saber-ho, portem amb nosaltres: els records, sentiments i experiències vitals que heretem de generacions anteriors. L'anàlisi de la ment és, com una novel·la de misteri, és una recerca, una investigació.

Va ser just després de la Segona Guerra Mundial que es va començar a examinar l'impacte del trauma en la següent generació.

Molts d'aquests analistes eren jueus que havien escapat d'Europa. Els seus pacients eren supervivents de l'Holocaust i més tard, els descendents d'aquests supervivents del trauma, nens que portaven alguna petjada inconscient del dolor dels seus avantpassats.

A partir de la dècada de 1970, la neurociència va validar les troballes del trauma dels supervivents, fins i tot els secrets més foscos dels que mai van parlar van tenir un efecte real en la vida dels seus fills i nets. Aquests estudis relativament nous es centren en l'epigenètica, les influències no genètiques i les modificacions de l'expressió genètica. Analitzen com s'alteren els gens en els descendents de supervivents de trauma i estudien les formes en què l'entorn, i especialment el trauma, poden deixar una marca química en els gens d'una persona que es transmet a la següent generació. Aquesta recerca empírica emfatitza el paper principal que juguen les hormones de l'estrès en el desenvolupament del

cervell i, per tant, en els mecanismes biològics pels quals el trauma es transmet de generació en generació.

A partir d'aquesta pinzellada del capítol s'exposa el cas de la Pilar, amb reflexions que provenen de la seva lectura.

- Pilar, és una persona que viu a una Llar residència per a adults amb diagnòstic de trastorn mental sever. És un servei integrat a la comunitat en el que el rol del professional de la psicologia s'emmarca dins la intervenció social tot i que ambos àmbits, clínic i social-comunitari hi conviuen i es complementen.
- L'estructura i el funcionament del servei és en si un marc terapèutic ecològic-ambientalista. S'ofereix tanmateix seguiment psicoterapèutic que és amb el que basem aquesta exposició.

En l'exposició del cas tractarem que hi ha d'ella, que sabem per altres informadors i que hi ha de transgeneracional, tal com dèiem *fent de rastrejadors i detectius*.

Pilar, és una dona de 70 anys, que en fa 5 que coneixem. Són diferents els diagnòstics que consten:

trastorn d'ansietat generalitzada, trastorn histriònic de la personalitat, brots psicòtics amb una important desorganització. En els darrers anys és molt present la catatonia.

Quan la coneixem, durant els primers mesos de viure a la Llar, Pilar es presenta com a que està molt malament amb una dependència emocional dels seus germans, amb l'argument que la família és el més important i que sempre han estat molt units. Lamenta la mort dels pares i parla d'aquesta pèrdua com si fos recent.

Relata la vida en família com idíl·lica, amb molt d'amor i afecte, cuidant als germans, destacant la unió familiar, en la que ella havia treballat i col.laborava econòmicament a la família, també

amb tasques domèstiques familiars i arribat el moment havia estat la cuidadora dels pares.

Resumint: parla d'una vida en família ideal i d'ella també com d'una bona filla.

Tot aquest relat és molt coherent amb el que coneixement dels mecanismes de defensa ja que els secrets que ens ocultem a nosaltres mateixos tenen el propòsit de protegir-nos distorsionant la realitat i ajudant-nos a mantenir la informació desagradable lluny de la nostra consciència. Per a fer això, usem els nostres mecanismes de defensa: idealitzem a aquells pels quals no volem sentir-nos ambivalents, ens identifiquem amb el pare que va abusar de nosaltres o amb la mare que no ens va veure, dividim el món entre bo i dolent per a organitzar-lo de manera segura i predictable. Projectem en l'altre el que no volem sentir o que ens fa sentir massa ansiós saber sobre nosaltres mateixos.

Tornant a Pilar, ella expressa l'inici de la malaltia sobre els 30 anys a ran d'una intervenció d'úter que la incapacita per tenir fills la qual cosa desencadena un estat de xoc.

Relata-construeix-presenta una vida normal abans de l'operació i ara al 65-70 anys la turmenta per una banda la incomprensió de "com és que havent estat tan bé de jove ara es troba tan malament" i per altra el sentiment de por que està fortament instal·lat dins seu.

Un germà i la cunyada com a informadors familiars tenen un comportament desqualificador vers Pilar quan la visiten a la Llar, tant en la seva presència com en entrevistes en les que ella no s'hi troba present. Desqualifiquen el rol de cuidadora, resten importància a la seva trajectòria laboral de la que Pilar es sent orgullosa i també ho fan amb les capacitats que ella s'atribueix. Consideren que mai ha estat bé i que ha estat sempre una càrrega.

Ens sembla rellevant explicar tot això, perquè en aquest moment inicial del cas ens trobem també els professionals un tant paralyzats, una mica *catatònics* gairebé de manera contagiosa, ja que hi ha una certa confusió en la informació del cas que a més a més es suma a la confusió de la pròpia pacient.

### **Elements clau del cas**

Passats els primers mesos d'ingrés al servei el treball amb Pilar s'estanca ja que es manté la idealització, ubicada en un rol dicotòmic de malalta i cuidadora a l'hora, posició del no puc i de l'estic malament. De fet entra en estat catatònic amb presències i veus que l'animen a mantenir-se immòbil al llit. Entra en una mena de paràlisi en la que se li ha d'administrar el menjar i la hidratació. En aquest moment fa un ingrés a la unitat d'aguts on romandrà un parell de mesos.

Un professional que s'incorpora a l'equip, havia conegut a la mare de Pilar treballant a la residència on va viure els darrers anys de vida i explica la gran semblança amb la Pilar i com es repeteix el patró de comportament general i la catatonía, informació que ens sembla rellevant. La catatonía recordem és un estat d'immobilitat i silenci en el que no hi ha resposta ni acció voluntària.

Passats aquests mesos, Pilar retorna...i setmanalment assisteix a una activitat en la línia del teatre de l'oprimit i del teatre imatge guiada amb un professional del món del teatre.

En aquell moment la proposta de treball va ser: explica un conflicte propi viscut, tractem-lo, representem-lo, connectem amb ell i a partir d'allí se li demana que proposi una solució i aquesta es representa. És un treball interessant semblant al de les constel·lacions o el d'escultures en sistèmica.

Pilar en un moment donat es presta a participar tria, explica i s'escenifica una situació viscuda a la infantesa:

*“Vivíem al poble a la mateixa casa el padrins paterns, els meus pares i els meus germans, jo i ells dos.*

*El meu pare acostumava a beure a estar borratxo i era molt agressiu: la meva mare era una dona maltractada. El padrí també bevia i la padrina culpava de tot a la meva mare i la tractava malament. (es van buscar representants i es va representar l'escena). Els padrins no ens protegien no ens van ajudar a cap de nosaltres, tampoc al meu pare.”* Pilar segueix explicant ja amb més detall les situacions de violència que segons explica es varen repetir al llarg dels anys.

Al proposar una solució a aquest conflicte, la millor a poder ser, va explicar que era la que s'aplicava quan vivien aquesta violència: ella era enviada a una habitació on quedava tancada i ella es posava al llit, desperta però desconnectada. No té records d'aquells moments, l'únic record és el de passar molta por mentre que els germans eren enviats al carrer, a la plaça a jugar.

Ja sortint d'aquest exercici de representació del conflicte el que veiem en ella, ara ja adulta és la lleialtat, la fidelitat a la família, la identificació amb la mare.

La catatonía de la mare a la residència de la qual la Pilar mai n'ha parlat, segurament és apresada per ella de l'experiència primerenca del *ves i queda't a l'habitació* on ella restava immòbil sobre el llit amb la por. Igual que fa ara sent adulta, però sense saber perquè i sentint un estat de por paralitzant, sense saber fins ara la font d'aquesta angoixa que té instal·lada.

Lo obtingut en aquest treball escènic junt amb la informació de l'estat de la mare en la residència ens ha estat de gran ajuda a Pilar i a nosaltres com a professionals, ja que davant de la incomprensió de la seva malaltia, de les seves pors, del seu pànic, del seu estat estàtic podem aportar-li el record de lo viscut que ens ha compartit, validant les emocions, el silenci i la soledat quan només era una nena, posant comprensió al seu alt grau de desconnexió. Podem dir que quan ho fem és alliberador per a ella, connectant sovint amb l'experiència d'infantesa i a la vegada

s'actualitza la confiança amb la terapeuta i pren més sentit la seva vida present tal i com l'està vivint.

Reprenent el primer apartat referit a la biografia de la Galit Atlas, recordareu que segons explica ella mateixa, comença a prendre consciència de la seva herència emocional quan comença a cantar, a expressar-se, a mantenir-se en moviment ja que portava una llarga història familiar de silencis de no saber i de no sempre poder-se mostrar. Una situació semblant és el que hem vist en Pilar. Ella ho comença a fer en el moment que comparteix escenificant aquest conflicte d'infantesa. És a partir d'aquest moment que tot lo silenci i tot lo implícit, fins i tot alguns patrons que ara ja coneixem de la seva mare, afloren i en el treball terapèutic els podem, comprendre, acompanyar, ajudar a donar sentit. De fet sovint ara expressa, un fort aprecí, *"vosaltres sou ara també la meva família"*.

### **L'herència emocional i el coneixement relacional implícit (CRI)**

La desconexió entre les idees i els sentiments ens permet protegir-nos de sentir una cosa massa devastadora, però també manté el trauma aïllat i sense processar.

Les nostres defenses són importants per a la nostra salut mental. No obstant això, la seva funció protectora també limita la nostra capacitat d'examinar les nostres vides i viure-les al màxim.

En el CRI, les experiències no formulades emergeixen des d'allò implícit i es van transformant en reflexions verbals que s'entenen. D'aquesta manera s'amplia el coneixement del conflicte i s'inicia un procés d'integració i coherència.

Es van integrant els dos sistemes de memòria, l'implícit i l'explícit havent-hi un canvi en el sentiment del pacient, una major fortalesa del *self*.



La validació i l'entesa pacient-terapeuta és la clau del CRI. Cal aquesta connexió intersubjectiva per a passar d'experiències no formulades a experiències formulades.