

El trauma a l'etapa de les vergonyes

Revista Catalana de Psicoanàlisi, Vol. XXIX/2

Rosa Velasco¹
Barcelona

El tractament de les seqüeles emocionals del trauma mitjançant el registre de l'experiència en la relació terapèutica permet accedir a la nova vivència de testimoniar el trauma del passat en el present. El desenvolupament de la subjectivitat és especialment important per a l'establiment dels vincles socials en l'etapa de l'adolescència. El sentiment de vergonya és l'afecte central del vincle social en aquesta etapa del desenvolupament evolutiu. Es mostra la incidència del procés psicoanalític centrat en la relació en el tractament dels traumatismes psíquics a través de dos exemples clínics. La integració de l'experiència traumàtica és la forma de transformar els afectes que configuren el sentiment de si mateix.

Paraules clau: adolescència, integració de l'experiència traumàtica, intersubjectivitat, sentiment de vergonya

Introducció

L'adolescència és l'etapa de les vergonyes. En aquest període del desenvolupament evolutiu aconseguim un grau d'integració de la personalitat que ens habilita per a una certa autonomia. Les nostres primeres passes en aquesta etapa són insegures. Estem molt pendents del nostre entorn no tant

1. Membre SEP-IPA. Membre IARPP (Associació Internacional de Psicoanàlisi i Psicoteràpia Relacional). E-mail: velascorosa@telefonica.net

per protegir el nostre territori, com ocorre al món animal, sinó per comprovar que som acceptats i pensats com algú de vàlua. Ens importa molt la mirada dels altres. Els vincles socials adquireixen una extraordinària importància a l'adolescència i el sentiment de vergonya és l'afecte central. Tal com la defineix Lansky (2005), la vergonya és l'afecte del vincle social. Tot el que sona a dependència es viu a l'adolescència com una fallida i produeix vergonya perquè la dependència és sentida com un defecte propi que cal amagar. Així, darrera l'aparent fortalesa de l'adolescent s'amaga una sensible fragilitat. Fragilitat que podríem equiparar a la sensible vulnerabilitat del bebè. Utilitzo en moltes ocasions l'expressió gràfica que l'adolescent és igual a un "bebè amb pèls". L'aparició del borrisol corporal, un dels naturals derivats fenotípics del desenvolupament hormonal, és una de les evidències que el nostre cos està canviant. El tracte d'admiració amb el qual solem respondre enfront dels canvis d'un bebè no és el mateix que el que rep l'adolescent. En moltes ocasions la resposta de l'entorn adult enfront de les actituds adolescents és de rebot o de control; la qual cosa produeix, en la majoria de situacions, el rebuig de l'adolescent. Són situacions en les quals es va perdre la funció de *terceritat* (Benjamin, 1997), és a dir, la possibilitat de "donar testimoni" de les subjectivitats en interacció, almenys dues, la d'un adult i la d'un adolescent. En aquestes dinàmiques moltes vegades trobem necessitats de validació i de reconeixement sense cobrir en ambdues parts de la díada. Les necessitats de reconeixement que passen més desapercebudes solen ser les de l'adult. Aquestes necessitats no cobertes i no aparents deriven en culpes mútues. Una dinàmica de culpabilitat mútua no és una dinàmica relacional apta per al creixement, sinó més aviat el contrari. Convé, llavors, augmentar la funció relacional més que la funció educativa. Relacionar-nos en actitud de descobrir l'adolescent, més que de conquerir-lo o de colonitzar-lo, és la millor de les maneres per aconseguir la connexió emocional. L'actitud de descobrir l'altre és també la millor via que existeix per al descobriment d'un mateix (Todorov, [2009]2011). Al llarg d'aquest treball veurem amb alguns exemples la importància que té aquest gir relacional a l'adolescència.

L'adolescència és una etapa de canvis físics i psicològics. Es pensava de manera generalitzada que les adolescències solen ser turbulentes i que aquestes turbulències servien per poder trencar el cordó umbilical que uneix els fills amb els seus pares. Avui dia sabem que si existeix una bona vinculació, si l'aferrament és segur, a diferència d'aferraments insegurs o desorganitzats (Bolwby, 1988; Juri, 2011; Marrone, 2001; Wallin, 2007), l'adolescència no serà especialment turbulenta. És més, el jove està en millors condicions d'explorar el món si el vincle amb els seus principals referents és segur (Doctors, 2007, 2012). L'adolescència és també una oportunitat per a la transformació de memòries anteriors que ocupen espai mental interferint el present. Aquestes transformacions desbloquegen el desenvolupament de la subjectivitat, desenvolupament especialment important en aquesta etapa de la vida.

Em serviré com a marc per al desenvolupament d'aquest treball dels estudis longitudinals sobre l'aferrament de la investigadora Lyons-Ruth (1999) i dels resultats de la investigació de la primera infància de Beatrice Bebee (2010) i Bebee & Lachmann (2002).

Les conceptualitzacions de Robert Stolorow (2011) sobre el trauma i els conceptes sobre memòria implícita que desenvolupa el "Grup de Boston per a l'estudi del canvi psíquic" (2010), formen part dels meus referents en el meu treball diari.

El meu desenvolupament com a psicoanalista a Barcelona formant part de la Societat Espanyola de Psicoanàlisi (SEP-IPA) i les conceptualitzacions sobre l'afecte de vergonya dels teòrics de la Psicoanàlisi Relacional (Aron, Benjamin, Mitchell), de la Self-Psychology (Doctors, Lichtenberg, Morrison) i de la Perspectiva Intersubjectiva (Orange, Atwood i Stolorow), també formen part dels referents que emmarquen el meu punt de vista sobre com treballar psicoanalíticament amb adolescents i adults joves.

Substrat de vergonya

En el quadre *Noia davant el mirall* (1932) de Picasso² el pintor aconsegueix mostrar-nos almenys tres expressions de la jove. La imatge desdoblada de l'esquerra i la imatge reflectida en el mirall a la dreta. La imatge reflectida en el mirall és la imatge d'una noia trista, una llàgrima rellisca per la seva galta. La imatge desdoblada de la jove que es mira en el mirall es compon d'una imatge cuidada i atractiva i una segona imatge subjacent enrojolada: aquest és el substrat de vergonya (Velasco, 2005; Orange, 2005). Un substrat que està format per mons d'experiència plens de vergonya (Stolorow, 1997).

Vaig trobar aquest suggerent quadre en una visita al MoMA de Nova York mentre preparava el treball "Dismorfofòbia o vergonya del cos", que va publicar recentment la *Revista Catalana de Psicoanàlisi* (Velasco, 2011). Aquesta és una imatge que m'ajuda a pensar en pacients amb trastorn alimentari. Em vaig interessar per la biografia del pintor, tenia curiositat per saber qui era la jove del quadre i en quin moment va ser pintat. La jove del quadre és Marie Thérèse Walter, que va ser una de les dones significatives per al pintor. Picasso coneix Marie Thérèse a París. Ella era una preciosa jove de 17 anys que aquell dia estava contemplant l'aparador de les Galeries Lafayette de París. Picasso, gairebé a la cinquantena, ja era un pintor reconegut; es va dirigir a ella així: "Senyoreta, m'agradaria pintar-la". Marie Thérèse primer va ser model, després amant del pintor i més tard va ser la mare de Maya. Maya és l'actual marmessora de l'obra del pintor. Tristament,

2. http://www.moma.org/collection/object.php?object_id=78311

Marie Thérèse a la seva maduresa es va suïcidar.

El desenvolupament de la subjectivitat ens proveeix de recursos per refer-nos de les experiències doloroses. Aquests recursos dependran de la nostra capacitat per a la connexió empàtica. L'empatia (Kohut, 1979) es desenvolupa, no naixem amb ella. Ocorre el mateix que amb la forma que tenim d'alimentar-nos. Els ritmes alimentaris també deriven d'una pràctica apresada, és a dir, del desenvolupament psicobiològic. Naixem amb un potencial de desenvolupament però necessitem practicar. Per créixer necessitem relacionar-nos. La *relacionabilitat* és un factor de salut mental.

Mar³ és una jove de 18 anys que arriba a la meua consulta amb un diagnòstic de trastorn alimentari greu. Mar és una jove intel·ligent, cursava la carrera de Filosofia amb resultats d'excel·lència. Patia obesitat mòrbida. Un sobrepès superior als 100 kg l'estava fent patir molt. La seva mobilitat començava a estar compromesa. Passava molt temps a casa sola, no assistint a classe. La seva vida social estava aturada. Aconseguí explicar-me amb molta vergonya que, algunes vegades, a les tardes, a casa, quan està sola, es talla els avantbraços com una manera de disminuir el seu dolor mental. El dany físic atenua el dolor psíquic, com ens descriu en un excel·lent treball S. Doctors (2007). Observem com és freqüent que als trastorns alimentaris greus s'hi associïn autolesions. Avui dia sabem que aquestes accions consistents en petits talls superficials no tenen un únic objectiu de cridar l'atenció, com aparentment es podia pensar, sinó que són una forma, habitualment molt vergonyosa, de disminuir el dolor psíquic. Aquests pacients estan acostumats a suportar dosis altíssimes de dolor psíquic i quan no poden més busquen "alleujament momentani" mitjançant l'autolesió. Solen ser intents molt desesperats i vergonyosos de disminuir la intensitat del dolor mental i sempre estan precedits per una experiència relacional *disregulada*.

D'entrada Mar i jo ens vam vincular bé; m'agradava parlar amb ella, el seu discurs era intel·ligent, el seu to de veu en el seu català natal em resultava molt agradable. Vam haver d'organitzar un ingrés voluntari en la seva primera experiència de separació del vincle terapèutic amb mi, durant el període de les vacances d'estiu. Mar no s'imaginava sola a casa durant aquell agost, probablement perquè ella ja havia assolit, en el temps que portàvem de tractament, un sentiment conscient de preocupació pel seu estat personal. Amb la intenció decidida de poder arribar a abandonar la seva forma habitual d'evadir-se del dolor mental - que llavors consistia en afartades bulímiques-, ella em va demanar ajuda per concretar l'ingrés com a sistema de protecció.

La imatge corporal de Mar no coincidia amb la imatge desitjada i en

3. Els noms amb què anomenaré els pacients en els exemples clínics són figurats.

aquesta etapa, l'etapa de les vergonyes, aquesta realitat és una font d'intens sofriment. Mar tenia entre les seves memòries traumàtiques una història de bullying a l'escola a l'edat de 10 anys, de la qual guardava un dolorós record i de la qual encara existien en el present algunes seqüeles emocionals sense resoldre. Vam poder observar la dinàmica relacional que es va anar establint entre ella i els seus pares, observant amb detall les experiències que ella relatava. Les pensàvem conjuntament (en la relació pacient-terapeuta) amb la intenció de transformar els afectes d'autoretret i de por a decebre que eren a la base de la seva depressió. Mar es relacionava amb els seus pares en actitud d'inversió de rols (*role-reversal*, Lyons-Ruth, 1999, 2011).

Ramon Riera, en el seu llibre *La connexió emocional* (2010), ens mostra la contundent imatge surrealista de René Magritte en la qual un bebè està sostenint la seva mare. Imatge novament evocada, des de la perspectiva relacional, en moltes experiències clíniques.

La Mar sempre estava pendent de disminuir les tensions familiars. Per exemple, durant el tractament descobreix que té una germana gran que no coneixia. La seva germana, fruit d'una unió anterior del pare, es va presentar un dia, d'imprevist, a la casa familiar. L'actitud de la Mar va ser de comprendre els pares, protegint-los. Ni tan sols va poder parar-se a pensar en l'impacte que aquesta experiència va produir-los a ella i al seu germà (dos anys menor que ella). Vam poder parlar de tot això en les sessions de tractament, col·locant la subjectivitat de Mar en primer plànol.

Mar ara és una jove atractiva que no recorre a formes evasives de disminuir el seu malestar, gràcies a l'ajuda psicoterapèutica que ella i els seus pares estan sostenint. En aquest moment encara es relaciona amb si mateixa i amb el seu entorn relacional amb autoretrets, presonera de la convicció que està decebent els altres, especialment els seus amics i els seus pares. El seu desenvolupament emocional està compromès. La transferència relacional que es va establir entre les dues ens va permetre observar l'"antiga" forma de relacionar-se amb mi (una actitud d'estar molt segura que em decebria) i "la nova" forma de relacionar-se amb mi (una actitud de descobrir).

Fa un any li va debutar una neoplàsia de tiroide de la qual va ser intervinguda. Aquesta lesió comportà bon pronòstic per la promptitud del diagnòstic i per la bona resposta al tractament. Ella es refereix a aquest període com un període de "descans emocional" perquè sentia que rebia mirades compassives i comprensives, en lloc de les mirades de rebuig a les quals estava tan acostumada. Conscients de l'alt grau de sofriment psíquic de la Mar, vegem ara un fragment d'aquesta experiència clínica.

Mar explica el següent en una de les seves sessions de tractament:

"He tingut un accident conduint, ha estat un error meu perquè no m'he fixat en una moto que circulava pel carril dret i jo he envaït aquest carril,

llavors la moto ha caigut a terra. Afortunadament el noi estava bé perquè jo circulava molt lent. En fer el comunicat de l'accident el policia em va preguntar si jo circulava pel carril dret o pel central. Jo vaig respondre que pel central i la meva mare, molt nerviosa, va començar a dir que no, que jo circulava per la meva dreta. La meva mare estava dient una cosa que no era, com una forma de protegir-me. Aquesta sempre ha estat la seva actitud, ara me n'adono”.

Pensem en aquesta vinyeta clínica:

L'ansietat de la Mar no es pot transformar a través del vincle matern que s'ha pogut construir fins ara, perquè per a la mare la filla no està responnent “correctament”. La mare tracta desesperadament d'ajudar la seva filla emmascarant una mica la situació real de l'accident. Aquesta actitud no només no protegeix la jove adulta (18-19 anys), sinó que la deixa sola amb dos sofriments: el que deriva de l'accident, sentiment de culpa i vergonya per la seva inexperta conducció (sentiments que amb ajuda podrien tolerar-se), i l'afegit pel fet que, per a la mare, ella hauria de respondre d'una altra manera, potser amb més picaresca, amb un punt menys d'ingenuïtat (aquest sentiment és molt difícil de tolerar).

El sentiment de si mateix que es va desenvolupant en la Mar i que l'atrapa és el següent: “Jo no sóc per als meus pares la filla que ells desitjaven tenir”. Aquest és el substrat de vergonya. Un substrat ple d'experiències vergonyoses.

Les relacions amb els seus iguals són extremadament tibants perquè ella sempre anticipa que decebrà. El seu “estar pendent dels altres” és extrem. Necessita parlar-ho per poder desenvolupar una comprensió sobre ella mateixa que l'ajudi a recuperar-se. Recuperar-se significa poder tenir espai mental lliure per seguir creixent. Créixer significa poder tornar-nos a aixecar si caiem. No ens preparem per no caure, sinó per poder-nos aixecar una altra vegada. Creixem a través de successius atreviments. Per a la jove Mar la conducció és una mostra d'això. Estarem disposats a moure'ns en la direcció d'avançar si podem anticipar que existeix la possibilitat d'error. A l'adolescència el dolor mental sorgit d'una experiència de fallar és especialment gran. Equivocar-nos en aquesta etapa produeix molta vergonya. La nostra empatia s'anirà desenvolupant en la mesura en què les nostres experiències d'error siguin contingudes i transformades per aprendre de l'experiència. El contrari seria que a partir de les nostres experiències d'error en derivin construccions patològiques, en les quals el sentiment d'un mateix es devalua com en el cas que es desenvolupen conviccions de “ser un absolut desastre, una nul·litat, sense cap valor”.

Necessitem la mirada dels altres per desenvolupar-nos. Necessitem que el mirall no es trenqui.

Els psicoanalistes estudiem subjectivitats en interacció. Estudiem l'estil de relació. Com es relaciona el pacient en el món que l'envolta és el nostre objecte d'estudi. Per això observem i interactuem amb el pacient en cadascuna de les sessions analítiques. Un dels principals objectius de la psicoteràpia psicoanalítica és el de facilitar el desenvolupament genuí de la subjectivitat i la seva expressió.

El passat en el present de la interacció intersubjectiva

L'experiència de psicoteràpia promou el desenvolupament de dinàmiques relacionals intersubjectives. Per expressar la meua comprensió d'aquestes dinàmiques utilitzaré ara una metàfora marítima que va associada a la ciutat de Barcelona: imaginem la possibilitat de definir l'infinit - l'horitzó - en contemplar el mar des de la costa. Existeixen infinites possibilitats de desenvolupament si s'uneixen dues subjectivitats diferents, com el blau del mar i el blau del cel. La influència és mútua i recíproca perquè els núvols del cel provoquen ones en el mar i les ones del mar provoquen núvols en el cel, però el desenvolupament és infinit si les dues subjectivitats definides com el blau cel i el blau marí interactuen regulant-se i reconeixent-se en continuada reciprocitat⁴.

Aquesta metàfora sobre el funcionament humà és aplicable a qualsevol relació. Una experiència psicoterapèutica pot detectar dèficits de *relacionabilitat* que estan dificultant o impeding dinàmiques relacionals en les quals la consideració és recíproca. Un funcionament relacional en què es té en compte l'altre és un derivat del desenvolupament evolutiu. El desenvolupament de la subjectivitat pot quedar minvat si van existir experiències traumàtiques que es mantenen dissociades i per tant no suficientment integrades.

Ara visualitzem el quadre *Els amants*⁵ de René Magritte: una parella amb iniciatives recíproques de contacte íntim, besant-se. Un mantell blanc que cobreix els seus rostres interfereix el petó dels amants. Aquesta imatge em servirà per expressar com les seqüeles emocionals de memòries anteriors ens dificulten la vida relacional del present. El passat és en el present (Velasco, 2011). El pintor ho expressa amb tota la intensitat emocional i per això ens

4. Vaig néixer a Salamanca. La meua família es va traslladar a Barcelona. De petita vaig preguntar, mirant el mar: què és l'infinit? L'enigmàtica resposta que l'infinit era aquell final al qual mai no s'arriba em va inquietar. L'estiu de 2011, al taller de Robert Arató (Eivissa), vaig pensar en l'infinit en clau de desenvolupament intersubjectiu. Amb una imatge d'aquest horitzó es va iniciar el novembre passat (2011) la 3a edició del Seminari Patró Relacional i Experiència Subjectiva a l'Institut de Psicoanàlisi de Barcelona (SEP).

5. http://www.moma.org/collection/object.php?object_id=79933

impressiona tant aquesta imatge. La mare de Magritte es va suïcidar quan ell tenia 18 anys. Sabem que el cos sense vida de la seva mare va ser trobat surant al riu amb la camisa blanca de dormir cobrint-li la cara. Aquesta experiència impactant li va deixar petjada i és una temàtica central en la seva obra. L'artista surrealista expressa amb el seu art la seva realitat interna. L'emoció és una condició humana universal. Els artistes aconseguen condensar molts matisos emocionals en una sola imatge. Els analistes treballem amb realitats interiors que haurem de descobrir co-creant imatges mentals amb el pacient, que permetin enregistrar o "donar testimoni" de l'experiència viscuda. Som, en part, testimonis de l'experiència traumàtica en l'a posteriori. Aquest registre emocional ocorre en el si de la relació terapèutica.

El trauma s'elabora integrant-lo; podem pensar que l'artista va aconseguir la integració usant la seva capacitat per pintar. Avançar és generar espai mental lliure per a les noves experiències. Una experiència traumàtica necessita ser enregistrada. La integració de l'experiència permet que noves iniciatives quedin lliures per concretar-se. Aquest tipus d'experiències d'integració són font de desenvolupament del self, del sentiment de si mateix.

Vegem ara algunes d'aquestes consideracions a través d'un exemple clínic⁶:

Un jove músic de 30 anys a qui anomenaré Nitzan, amb un important reconeixement professional (ha actuat com a solista en els millors teatres del món), consulta després d'una ruptura sentimental que des de fa dos anys bloquejava qualsevol iniciativa relacional.

De forma explícita ja a la primera consulta ell necessita preguntar-me si jo tinc experiència en víctimes d'abús sexual.

La meua posició enfront de l'experiència traumàtica de l'abús sexual consisteix a pensar que el trauma de no poder explicar a ningú la dolorosa experiència és molt més traumàtic que l'experiència abusiva en si mateixa. L'absència d'una relació en la qual aquesta dolorosa experiència pugui ser explicada i compartida és el que resulta més traumàtic. Stolorow es refereix a això en el seu llibre *World, Affectivity, Trauma* (2011) utilitzant l'expressió "absència d'una llar relacional".

Si no es va poder explicar a ningú l'experiència traumàtica és perquè es

6. Aquest exemple clínic és inclòs a l'article: ¿Qué es el Psicoanálisis Relacional? (Velasco, 2009) que va publicar la Revista on-line *Clínica e Investigación Relacional* (CeIR).

http://www.psicoterapiarelacional.es/Portals/0/eJournalCeIR/V3N1_2009/7_Velasco_Que-es-Psicoanalisis-Relacional_CeIR_V3N1.pdf

va aprendre a no comunicar aquells problemes que podrien provocar respostes de no acceptació davant la necessitat de validació i consol. Existiria un coneixement relacional implícit (CRI) en el sentit que és millor callar que explicar. Els professionals de la salut mental sabem que és freqüent el fet de silenciar l'experiència d'abús i/o maltractament.

Què havia ocorregut perquè Nitzan, ja en la primera consulta, es referís explícitament a l'experiència de l'abús? Necessitava de forma manifesta i explícita que jo l'ajudés en la comprensió del que ell mateix considerava les seqüeles de l'abús. Per a ell, la principal seqüela de l'abús sofert era la imatge devaluada de la seva masculinitat: quina classe d'home sóc? Un incapaç davant els ulls d'una dona? En Nitzan se sorprèn, sovint, del fet que en els nostres diàlegs sorgeixin moments on l'alta intensitat emocional el torba, es bloqueja, quedant-se com fora de combat. En aquestes ocasions em diu: "Em noto tan impactat que per un moment no puc pensar, necessito escriure per poder-ho llegir després". Ell acostuma a dialogar amb mi amb una llibreta en la qual pren notes. En una ocasió la va oblidar i me'n va demanar una per poder anar escrivint. Busca sentir-se una mica més segur amb mi, menys torbat, més protegit. Entenc que d'aquesta forma ell atenua en part la sensació d'aclaparament, de desbordament emocional que experimenta en les nostres trobades.

Passo a relatar l'escena nuclear que necessita explicar-me per pensar-la junts:

N: "Fa ara aproximadament un any i mig vaig actuar en el principal teatre de la meua ciutat. Era un concert extraordinari. Per a mi, suposava que tornava a casa meua després d'haver aconseguit arribar a ser algú en aquest món de la música. Al concert hi va assistir la meua família i els amics dels meus pares, era un dia especial. Durant l'entreacte li vaig demanar al meu pare que m'acompanyés perquè necessitava que ell estigués al meu costat, em vaig dirigir a les primeres files de la platea amb el meu pare i vaig buscar el meu professor, el vaig saludar i mirant-lo als ulls li vaig dir: "Li demano que abandoni ara mateix aquesta sala perquè vostè - com ja sap - va abusar sexualment de mi quan jo solament era un noi de 13 anys. No vull tornar a veure'l mai més, únicament li demano que reflexioni sobre la seva conducta amb mi". El meu pare estava darrere meu, jo notava la seva respiració; la meua mare, al costat, es tapava la cara amb les dues mans, estava vermella com un tomàquet, plena de vergonya. Després d'això vaig continuar tocant el repertori de la segona part del concert; haig de dir que estava impactat però vaig tocar tranquil. En acabar el concert, ja de tornada a casa, durant el trajecte amb cotxe amb els meus pares, el clima era tibant. La meua mare em va dir, sense mirar-me: "Quina vergonya m'has fet passar! No podies haver fet una altra cosa!... Què diran els nostres coneguts! Hi eren tots! I el professor! Treure'l així! A l'estrena!..., després que a ell també li deus ser l'artista que ets ara!... No ho sé..., a més, als teus 13 anys ja podies haver-li

dit que no, que no acceptaves sexe entre ell i tu. Ara, com creus tu que jo podré passejar tranquil·la? Hauries d'haver-me consultat abans el que pensaves fer..., em sembla excessiu...” El meu pare, que estava en silenci, només va dir, com a l'aire, a la meva mare, o a mi, no ho sé: “Ell avui necessitava fer el que ha fet. I ja està.”

La meva intervenció amb el meu jove i valent pacient en aquest moment va ser: “La iniciativa va ser la d'un home adult, sostingut en la seva identitat professional, dura i llargament construïda al món, molt lluny de casa”.

S'emociona i escriu alguna cosa, ràpidament, a la seva llibreta de notes. El noto reconfortat, els ulls vidriosos, a punt de plorar; està tens, emocionat, però contingut, molt contingut. Jo vaig poder sentir-me connectada amb un home sensible i emocionat, i l'hi ho vaig dir.

La definició de Butler (2009), “El jo és un conjunt de relacions”, és per a mi una forma clara i concisa d'expressar la formació i el desenvolupament de la identitat, del sentiment de si mateix (Velasco, 2008).

Nitzan necessita relacionar-se amb mi des de la seva identitat construïda, des de la qual ell es fa ara a si mateix preguntes com aquestes: Quina classe d'home sóc? Tinc dret a opinar? El meu criteri compta?... Nitzan és algú que es fa estimar, un jove adult “tendre i espavilat”. Per a mi, la seva intel·ligència i la seva tendresa estan frenades i no s'expressen “a pler” per la por de no ser acceptat, per la vergonya de ser (Sartre, 1964; Velasco 2005, 2008).

És l'experiència analítica una relació facilitadora de l'expressió més genuïna d'un mateix? Dependrà de la possibilitat de connectar emocionalment en profunditat, des de la validació de la identitat que s'ha pogut construir. Per en Nitzan va ser molt significativa la meva resposta davant l'escena de l'entreacte en el seu primer concert extraordinari a la seva ciutat natal. Una iniciativa adulta considerada com a tal per tots dos (en Nitzan i jo). Una iniciativa que conté una qualitat transgressora, necessària, potser, per aconseguir un singular, diferenciat i genuí sentiment de masculinitat (Lichtenberg, 2008).

Aquest atreviment, des dels ulls del públic assistent al concert, potser va ser vist com una “excentricitat”, una “rarsa” del músic. En realitat és una iniciativa que inclou la consideració de l'experiència traumàtica (sentir-se usat) del nen de 13 anys amb el seu professor. Una solució espontània al seu problema (Goldner, 2003).

La humiliació que fins llavors havia estat silenciada es va resoldre momentàniament fent fora de la sala de concerts el professor. Una solució que probablement es va poder alliberar des del dolor mental de la ruptura amb la seva promesa (ocorreguda uns mesos abans). Una solució que ara és susceptible d'anàlisi en l'experiència terapèutica. Una experiència en la qual

es valida la seva subjectivitat: els afectes (tristesa, ràbia, vergonya, culpa) ara poden ser considerats, reconeguts en la sessió analítica.

Es va desbloquejar la iniciativa de visitar la seva família amb un nou interès. A partir de les nostres converses, en Nitzan va poder començar a pensar que les respostes “sempre urgents” de la seva mare responien a formes d'expressió no regulades de l'ansietat d'ella i que el seu pare es defensava dels conflictes aparentant indiferència.

Des de l'episodi de treure el professor de la sala de concerts, en Nitzan no havia pogut tornar a casa. El nostre treball va servir, entre altres coses, perquè ell pogués alliberar aquesta iniciativa. El sentiment de si mateix (Velasco, 2008) assolit en el vincle analític també li va permetre llavors, amb molta tristesa, organitzar l'enviament de tots els mobles de la seva expromesa, que tenia encara a casa seva des que ella havia marxat feia dos anys. Vam poder pensar junts que la reacció normal enfront d'una experiència de falta de consideració era la ràbia, i que era important veure si ell la considerava normal o rara, inadequada o adequada. També vam pensar junts com transformar (Lachmann, 2007) la seva irritació en un gest (amb si mateix / envers els altres) que inclogués la seva necessitat, considerant-la. La seva actitud de “deixar les coses com estaven” era en realitat el resultat de no considerar suficientment els seus afectes.

La necessitat de rebre un tracte diferent dels altres comença amb la validació d'un mateix, i moltes vegades això s'aconsegueix en l'experiència psicoterapèutica. La mare d'en Nitzan és aparentment una dona de caràcter fort, dedicada en cos i ànima a l'activitat artística de la dansa, activitat amb què va aconseguir un gran reconeixement social. Quan en Nitzan als seus 18 anys va poder-li explicar l'experiència de l'abús, ella, al seu torn, va compartir amb ell la pròpia experiència d'haver sofert, a la pubertat, abús sexual per part del seu padrastre, un home a qui en Nitzan no va arribar a conèixer ja que havia mort en els conflictes bèl·lics de la ciutat. La guerra va cobrir com un mantell fosc la infància i l'adolescència d'en Nitzan. Ell recorda la resposta espontània de la mare, en aquell moment de vergonya que van travessar tots dos: “T'agraden les noies?... Doncs llavors, no hi ha res de què preocupar-se”.

L'àvia materna d'en Nitzan mai no va validar la versió de la seva filla, no la va protegir enfront de la seva parella. Ella, indefensa davant el món, va quedar atrapada en una dinàmica relacional tensa i agressiva amb la seva pròpia mare. Com podria després protegir el fill, si ella mateixa no va poder sentir-se realment protegida de nena?

Els mons d'experiència (Orange, Atwood i Stolorow, 1997) d'en Nitzan són mons plens de vergonya (Morrison, 2005; Orange, 2005; Velasco, 2005), de terror per la guerra, de precarietat extrema (només existia una única possibilitat per a gairebé tot: per exemple, els estudis superiors de música -

durant la guerra - solament es podien realitzar d'una única forma, amb un únic professor). En aquesta experiència analítica la barrera lingüística va ser una dificultat afegida que va implicar un major grau d'esforç compartit. Però també, el fet per ell que jo fos una estrangera, algú diferent de la seva comunitat d'origen, és un fet que el va ajudar, sobretot en els inicis del tractament, a travessar millor les barreres de la vergonya. En la mesura en què vam anar identificant i validant experiències de dèficit que formaven part de la seva "normalitat", se'ns va fer del tot comprensible l'actitud activa de buscar un lloc al món per poder sentir-se home. Curiosament, els dos ens trobàvem recollint notes, ell en la seva llibreta i jo en la meua després de cada sessió. La validació d'experiències de dèficit comporta sempre una alta intensitat emocional. Decididament, ni ell ni jo permetem ara que es perdin o es dilueixin com si no importessin a ningú.

Conclusió

M'agradaria acabar aquesta presentació plantejant la següent pregunta: El trauma se supera?

Al llarg d'aquesta exposició hem vist com les experiències traumàtiques poden produir, a més d'un intens sofriment mental, una aturada del desenvolupament emocional. Tant en l'exemple clínic de la Mar com en el d'en Nitzan, al voltant dels 10-13 anys es van produir sengles experiències traumàtiques.

La Mar va patir bullying a l'escola i en Nitzan una experiència continuada d'abús sexual amb el seu professor. Experiències traumàtiques en tots dos casos "sofertes" en silenci durant temps, com habitualment sol passar.

La Mar s'atreveix i comparteix la seva vivència amb els seus pares als 18 anys. Això possibilita la iniciativa de consultar, començant llavors el tractament. En Nitzan comparteix amb els seus pares la seva experiència traumàtica als 18 anys, però la iniciativa de consultar no es produirà fins a la trentena. Recordem que Nitzan inicià la seva psicoteràpia després d'una ruptura amorosa que va desencadenar la depressió.

La manera de superar un trauma és integrant-lo. Compartir l'experiència íntima amb l'esperança de rebre comprensió i consol, és l'antídot més potent que existeix contra els derivats emocionals d'experiències que han produït dolor mental.

Arribem a adults amb un potencial i un desenvolupament determinats (genètica i experiència). Segons com s'hagi pogut organitzar el patró relacional amb els nostres referents a la infància, dins de la dinàmica cuidador-cuidat, estarem en millors o pitjors condicions d'usar els vincles significatius per poder transformar els afectes (Lachmann, 2007; Velasco, 2011).

Una actitud confiada en la vida deriva de múltiples experiències en què hem rebut una mirada empàtica. En canvi, una actitud de desconfiança deriva d'experiències en les quals hem conclòs que és millor silenciar que expressar. Aquestes dinàmiques s'aprenen en el vincle que ens sosté des del naixement, de la mateixa forma que aprenem a regular les sensacions de gana i sacietat o de fred i calor.

Integrar el trauma significa poder expressar l'emoció real que deriva de l'experiència dolorosa, com pot ser la tristesa, la ràbia o la humiliació. Per aconseguir-ho necessitem que la nostra experiència sigui tinguda en compte. La funció terapèutica des d'aquesta perspectiva consisteix en el registre d'experiències traumàtiques que es van dissociar. L'actitud de negar l'emoció - "com si no hagués passat res" - és una actitud freqüent, que té una funció autoprotectora; és més, la dissociació és la primera resposta espontània més comuna enfront de l'experiència traumàtica. L'experiència d'"estar amb algú" en actitud d'"adonem-nos ara de tot allò pel que vas passar", és transformadora d'aquelles seqüeles emocionals que formaven el substrat de vergonya.

Els afectes es transformen en el si de relacions significatives. Moltes vegades aquestes transformacions es produeixen en un tractament psicoanalític. La meva intenció amb aquesta presentació és poder contribuir a evidenciar l'especificitat terapèutica de la psicoanàlisi per al tractament dels traumatismes psíquics.

RESUMEN

El tratamiento de las secuelas emocionales del trauma a través del registro de la experiencia en el seno de la relación terapéutica permite acceder a la vivencia nueva de testimoniar el trauma del pasado en el presente. El desarrollo de la subjetividad es especialmente importante para el establecimiento de los vínculos sociales en la etapa de la adolescencia. El sentimiento de vergüenza es el afecto central del vínculo social en esta etapa del desarrollo evolutivo. Se muestra la incidencia del proceso psicoanalítico centrado en la relación en el tratamiento de los traumatismos psíquicos a través de dos ejemplos clínicos. La integración de la experiencia traumática es la forma de transformar los afectos que configuran el sentimiento de sí.

SUMMARY

The treatment of the emotional consequences of trauma through the registration of the experience within the therapeutic relationship provides access to a new way of witnessing the trauma of the past in the present. The development of subjectivity is especially important for the establishment of social bonds in adolescence. The feeling of shame is the central affect of the social bond at this stage of the person's development. I will show the impact of the psychoanalytical process which is focused on the relationship in the

treatment of psychological trauma through two clinical examples. The integration of the traumatic experience is a way to transform the emotions that shape the sense of self.

BIBLIOGRAFIA

- ARON, L. (1996). *Meeting of Minds. Mutuality in Psychoanalysis*. New York, The Analytic Press
- BEEBE, B. & LACHMANN, F. (2002). *Infant Research and Adult treatment*. New York, The Analytic Press
- BEEBE, B. et al. (2010). The origins of 12-month attachment: A microanalysis of 4-month mother-infant interaction. *Attachment & Human Development*, 12, 1-2, pp. 3-141. New York, Ed. Routledge
- BENJAMÍN, J. (1997). *Sujetos iguales. Objetos de amor*. Barcelona, Paidós
- BOLWBY, J. (1988). *Una base segura*. Barcelona, Paidós, 1989
- BOSTON CHANGE PROCESS STUDY GROUP (2010). *Change in Psychotherapy: A Unifying Paradigm*. New York, W.W. Norton
- BUTLER, J. (2009). *Marcos de Guerra. Las vidas lloradas*. Barcelona, Paidós, 2010
- DOCTORS, S. (2007). Avances en la comprensión y tratamiento de la auto-lesión en la adolescencia. En línea, *Aperturas*. www.aperturas.org
- (2012). *Una visión relacional de la individuación en la adolescencia: El papel del estatus del apego* (traducció de Maite Jordán). Pendent de publicació
- GOLDNER, V. (2003). Género irónico/Sexo auténtico. In *Studies in Gender and Sexuality*. Ressenya a càrrec de Concepció Garriga en el n. 16 de *Aperturas*. En línea, www.aperturas.org
- JURI, L.J. (2011). *Teoría del Apego para psicoterapeutas*. Madrid, Psimática
- KOHUT, H. (1979). *Los dos análisis del Sr. Z*. (Edició traduïda i comentada per Rogeli Armengol, Ramon Riera i Silvio Sember). Barcelona, Herder, 2002
- LACHMANN, F. (2007). El proceso de transformar. En línea, *Clínica e Investigación Relacional (CeIR)*
- LANSKY, M. (2005). Hidden Shame. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 53, pp. 865-889
- LICHTENBERG J.D. (2008). *Sensuality and Sexuality Across the Divide of Shame*. New York, The Analytic Press
- LYONS-RUTH, K. (1999). La disociación y el diálogo infanto-parental: una perspectiva longitudinal a partir de la investigación sobre apego. *Aperturas*. En línea, www.aperturas.org
- (2011). Rosa y Ferran: Algo curioso sucedió en el camino hacia una interpretación transformadora. Comentario a Rosa Velasco. En línea, *Clínica e Investigación Relacional (CeIR)*
- MARRONE, M. (2001). *La teoría del Apego*. Madrid, Psimática
- MITCHELL, S.A. (1988). *Conceptos relacionales en psicoanálisis. Una integración*. Madrid, Siglo veintiuno editores, 1993
- MORRISON, A. (1996). *La Cultura de la Vergüenza*. Barcelona, Paidós, 1997
- (2005). *Sobre la vergüenza. Consideraciones y revisiones*. Congreso Internacional sobre la Vergüenza. *Aperturas*, n. 20. www.aperturas.org

- ORANGE, D. (1995). *Emotional understanding*. New York, The Guilford Press.
(Versió italiana: *La compresione emotive*. Roma, Casa Editrice Astrolabio)
- (2005). *¿Vergüenza de quien? Mundos de humillación y sistemas de restauración*. In *Aperturas*. <http://www.aperturas.org/20orange>
- ORANGE, D., ATWOOD, G.E. & STOLOROW, R.D. (1997). *Trabajando intersubjetivamente*. Madrid, Ágora Relacional, 2012
- RIERA, R. (2010). *La connexió emocional*. Barcelona, Ed. Octaedro
- SARTRE, J.P. (1964). *Las palabras*. Madrid, Losada, 2005
- STOLOROW, R.D. (2011). *World, Affectivity, Trauma*. New York, Routledge
- TODOROV, T. (2009). *Vivir solos juntos*. Barcelona, Galaxia Gutenberg, 2011
- VELASCO, R. (2005). Comentario a *¿Vergüenza de quién? Mundos de humillación y sistemas de restauración*, de D. Orange. In *Aperturas*. <http://www.aperturas.org/20orange>
- (2008). La vergüenza en la de-construcción/construcción del sentimiento de sí. *Revista Clínica e Investigación Relacional (CeIR)*, Vol 2, n. 1. En línea, www.psicoterapiarelacional.es
- (2009). ¿Qué es el Psicoanálisis relacional? *Revista Clínica e Investigación Relacional (CeIR)* Vol 3, n. 1. En línea, www.psicoterapiarelacional.es
- (2011). Dismorfofobia o vergonya del cos. *Revista Catalana de Psicoanàlisi*, XXVIII/1, pp. 87-102
- WALLIN, D.J. (2007). *El Apego en psicoterapia*. Bilbao, Ed. Desclée de Brouwer, 2012