

ARTICLES CENTRALS

## La capacitat de l'art per elaborar el trauma

**Marián López Fernández Cao**

Membre del col·lectiu En Pie de Paz

“Tot i que sabem que després de la pèrdua l'estat de dol agut disminuirà, també sabem que continuarem inconsolables i mai trobarem un substitut. No importa la manera amb què tractem d'omplir el buit, perquè encara que aconseguim emplenar-lo, sempre serà una altra cosa. I de fet és així com ha de ser.”

(Freud, 1927)

Viktor Ullman, un músic que va ser reclòs al gueto de Theresienstadt durant el règim nazi, que va assolir de dolor tota Europa, i va morir a Auschwitz, senyalava que la capacitat de crear és paral·lela a la capacitat de sobreviure. No aconseguirem esborrar les petjades, fer desaparèixer les ferides, tal com apunta Freud, però l'art pot aconseguir, allà on el món i l'ésser està fragmentat, se sent incoherent i desorganitzat, establir un ordre i una serenitat formal, traslladar-nos a un temps diferent del quotidià que ajudi a integrar el dolor.

Quan ens acostem a l'art realitzat en períodes tan durs i difícils com els que hem esmentat, ens crida l'atenció que algú pugui fer art en aquests moments. Tanmateix, Ullman ens va demostrar, de la mateixa manera que moltes persones que varen crear i ajudar a crear en aquests escenaris, com Friedl Dicker-Vandais -pionera en Artteràpia- Charlotte Delbo i tants altres, que l'art ens ajuda a mantenir la dignitat com a subjectes quan la realitat s'entesta a convertir-nos en objectes descartables, i com el procés creador ens pot retornar la capacitat de tenir de nou un nom i el control en situacions en les quals hem estat violentats. Observar el treball realitzat per Friedl

Dicker-Vandais a Theresienstadt amb les criatures traumatitzades, soles i arrencades del seu àmbit familiar, estudiar el mètode que utilitza perquè esdevinguin observadores de la realitat, coneixedores del seu entorn, mestresses de les seves percepcions, a la vegada que són capaces d'exterioritzar les seves pors, les angoixes i el terror que les envaeix, és comprovar com l'àmbit de l'art pot ser un espai segur on hom es pot tornar a sentir humà. On pensar de nou que un hom pot tornar a ser estimat i pot tornar a estimar.

## **Què és el trauma**

El trauma és, per definició, com senyala Van der Kolk (2015, 2) insuportable i intolerable. El denominador comú del trauma psicològic és el sentiment de “por intensa, fragilitat, pèrdua de control i amenaça d'anihilament”<sup>1</sup>. En aquest sentit el trauma és extraordinari, no perquè s'esdevingui rarament, sinó perquè sobrepassa la normal capacitat d'adaptació a la vida. L'ésser humà queda abocat a un sentiment sense llenguatge, preverbal. El seu cos fa símptoma, reviu el terror, la ràbia o la impotència, així com desencadena l'impuls de lluita o fugida, d'acció o paràlització, en maneres i sentiments impossibles de comprendre i difícils d'articular (Van Der Kolk, 2015, 48). El seu cos durà el compte –com el títol de l'obra de Van der Kolk– probablement, la resta de la seva existència.

El trauma psicològic és doncs una aflicció definida per la manca de control sobre la situació, a través d'una carència absoluta de poder sobre les circumstàncies que l'envolten. En el moment del trauma, la víctima es troba absolutament vulnerable, en poder d'una força que la sobrepassa. Si aquesta força és natural parlem de desastres. Quan la força la duen a terme altres éssers humans, parlem d'atrocitats. Els esdeveniments traumàtics sobrepassen els sistemes normals de cura que són els que ofereixen a les persones sentiments de control, vincle i significat vital.

**“ L'art ens ajuda a mantenir la dignitat com a subjectes quan la realitat s'entesta a convertir-**

## **nos en objectes descartables ”**

D'acord amb diversos autors i especialistes (Hermann, 1992; Van der Kolk, 1994) podem afirmar que l'estudi sistemàtic del trauma depèn del suport de la societat on neix i les corresponents instàncies institucionals i polítiques. L'estudi del trauma derivat de la confrontació bèl·lica solament es converteix en estudi possible quan existeix un context que legitima i escolta aquest dolor. L'estudi del trauma sexual sols es converteix en legítim quan existeix un context que s'oposa i desafia la subordinació de les dones i criatures en aquest àmbit i a la societat. Així, d'acord amb Judith Hermann (1992), solament hi ha avenços quan existeix un moviment social -i legal- prou fort per legitimar i donar acollida a l'aliança entre investigadors i pacients que contrarestin els processos comuns de silenci i negació. La repressió, la dissociació i la negació són fenòmens que tenen lloc tant en la consciència individual com en la consciència social (J. Hermann, 1992). És a dir, mentre la societat al si de la qual s'ha produït el trauma no legitima i reconeix la víctima, no penalitza el fet traumàtic, la curació difícilment és possible, perquè de fet nega que es produeixi.

Així, les petjades d'aquest esdeveniment dolorós impedeixen a l'ésser humà ser feliç de nou. Part dels seus efectes, en particular quan el succés dolorós és degut a la violència interpersonal -es tracti d'un abús sexual, violència física o psíquica, guerra, etc.- tenen a veure amb conseqüències físiques -un sistema d'alarma sempre activat, ansietat, estrès, rigidesa- i també amb profundes petjades psíquiques: incapacitat d'abordar el succés o abordar-lo de forma automàtica sense involucrar-s'hi, oblit selectiu, dissociació, incapacitat de fer noves relacions personals basades en la confiança, etc. L'ésser que ha passat per una experiència traumàtica sense resoldre, sense integrar o elaborar, resta a mercè dels seus efectes que es transmetran probablement de manera intergeneracional.

**“ El procés creador és una forma de donar sentit i crear narratives; ens permet expressar**

## **organitzadament el material intern de les nostres vivències ”**

La memòria del trauma no es constitueix com una història coherent en la que els aspectes de l'experiència estan fusionats en una narrativa i de forma integrada en la dimensió vital i íntima del temps subjectiu, sinó que les rememoracions del trauma es constitueixen en fragments separats de la consciència que no han pogut ser integrats i romanen desconnectats de la història global de la vida de la persona. Aquesta condició fragmentària implica, en lloc d'això, una manca de control de part de la víctima, que confereix als records traumàtics un caràcter invasiu que continuarà torturant les víctimes durant un temps indefinit. El temps del trauma queda congelat en la psique humana. Un temps aturat, inamovible, aterridor, que torna, una vegada i una altra, a través de pensaments intrusius i malsons nocturns.

### **El procés creador a l'hora de treballar el trauma**

Des de fa uns anys, la neurociència ha començat a mostrar-nos el que els artistes sabíem de forma pràctica: que el llenguatge simbòlic pot ajudar de vegades, més enllà del llenguatge analític i discursiu, a expressar l'inexpressable. Teòrics de la talla de Van der Kolk, Hermann, Lusebrick o Cozolino (Van der Kolk, 1994; Hermann, 1997; Cozolino, 2014) han mostrat com la memòria emocional, dins de l'hemisferi dret del nostre cervell, que alberga els efectes del trauma, desconnectats del pensament discursiu, pot ser activada a través de la imatge, del que és sensorial, del simbòlic, i recuperar, a través dels processos creadors, un mode d'integrar en el cos, i en la ment, un esdeveniment dolorós.

El procés creador és una forma de donar sentit i crear narratives. En tant que procés d'estructuració, el procés creador ens permet expressar organitzadament –a través d'estructures formals relacionades amb el color, la intensitat, les línies, plans o marques a l'argila, la pedra o un altre element– el material intern de les nostres vivències. En el trauma, l'exercici del procés creador en entorns terapèutics permet que les imatges relacionades amb aquests episodis, i que s'han quedat ancorades en el subjecte fent-li impossible en molts casos l'elaboració d'aquests, puguin anar emergint

de manera molt gradual i experimentar de forma segura els records corporals i emocionals. D'aquesta manera, poden ser integrats en l'ara i aquí, de forma que els traçats neuronals cinestèsics i emocionals puguin aprendre nous modes (Siegel, 1999, a Riley, 186).

## **“ L'art -unit al seu component de comunicació- permet exterioritzar i compartir el dolor, obrir les finestres, ensenyar les ferides ”**

En un procés d'interiorització-exteriorització i nova interiorització, el procés creador acompanyat permet i promou el caos interior i amb ell les imatges, sons, petjades corporals, olors, que han quedat ancorades a la memòria emocional, per organitzar-ho i exterioritzar-ho. Partint de la projecció de les imatges i memòries emocionals, en un espai segur, el procés creador promou la transformació i el reajustament exterior d'aquest material i una nova internalització o acceptació en la que, aquesta vegada, el subjecte ha tingut el control sobre la situació i en la que les seves emocions poden començar a ser compreses i articulades, allà on el trauma li va impedir sentir-se segur o tenir la capacitat de decidir o tan sols de comprendre. La capacitat del procés creador d'exterioritzar el que estava internalitzat permet no solament posar-ho fora i observar-ho, sinó comprendre i reorganitzar el que va succeir, convertint-ho en una narrativa que ens ajudi a seguir vivint.

En la seva dimensió social, l'art -unit al seu component de comunicació- permet exterioritzar i compartir el dolor, obrir les finestres, ensenyar les ferides. Les obres realitzades tant de manera individual com participativa, en les que les persones han mostrat imatges, rostres, frases, noms, dates, sons, de la pèrdua i la destrucció, ajuden, a tall de ritual comunitari, a donar-li forma i a reconèixer socialment el dolor, element fonamental en els processos d'integració del trauma. El reconeixement social de l'agressió a través de l'obra col·lectiva, la condemna social, s'erigeix com un element profundament reparador i necessari per a la víctima, on l'ésser es pot vincular novament amb la comunitat. L'art ha estat sempre un altaveu de les ferides, allà on

L'Estat s'ha negat a reconèixer-les i ha ajudat a fer visible allò que la societat tractava d'ocultar: les dones violades o assassinades, les persones desaparegudes, torturades, han estat el contingut de gran part de l'art que s'ha mostrat al públic, obrint les entranyes i les ferides d'una consciència de vegades podrida.

L'art, en relació als processos transicionals de la cura i el vincle, s'ofereix com una eina simbòlica on deixar que s'allotgin, en l'ambient per fi segur, totes les pors que varen quedar empresonades en un moment de les nostres vides. L'art, com espai potencial entre nosaltres i el món, pot renovar la capacitat d'estar vius i fer-nos pensar que podem començar de nou.

Us prego  
feu qualsevol cosa  
apreneu un pas  
un ball  
qualsevol cosa que us justifiqui  
que us doni el dret  
d'estar vestits de la vostra pell, del vostre cabell  
apreneu a caminar i a riure  
perquè seria massa idiota  
a la fi  
que hagin mort tants  
i que visquessis sense fer-ne res de la teva vida.

Charlotte Delbo<sup>2</sup>

1. D'acord amb el *Comprehensive Textbook of Psychiatry*.

2. Je vous en supplie/ faites quelque chose/ apprenez un pas/ une danse/ quelque chose qui vous justifie/ qui vous donne le droit/ d'être habillés de votre peau de votre poil/ apprenez à marcher et à rire/ parce que ce serait trop bête/ à la fin/ que tant soient morts/ et que vous viviez/ sans rien faire de votre vie.

Fotografia : Veterans Health

© Generalitat de Catalunya