

Converses

Leticia Asenjo: «Les primeres relacions tòxiques les podem tenir a casa»

La psicòloga infantil diu que «no ens podem passar la vida lamentant-nos dels pares que ens han tocat»

 Dona suport a Catorze

Gemma Ventura Farré

L'editorial Fragmenta ha publicat una col·lecció de deu llibres que repensen els **deu manaments**. A l'escriptora i psicòloga infantil Leticia Asenjo li han encarregat l'*Honraràs pare i mare*, i l'ha posat en dubte: ¿s'han de venerar, tant sí com no, els qui ens han dut al món? Parlem dels fills que no han tingut pares exemplars, de traumes que encarrilen la vida cap al lloc de la ferida, i de l'extrem que cal vigilar: l'anar tota la vida queixant-te dels pares que t'han tocat o dels fills que t'han sortit.



Foto: Gemma Ventura

Avui se m'ha trencat un plat de ceràmica i he pensat "em cridaran", que és el que em passava de petita. ¿Com pot ser que trenta anys després tingui la mateixa reacció?

Perquè duem arrelada la forma com ens van criar. La psicòloga Alice Miller parlava de la pedagogia negra: exercir l'autoritat als infants a través de la violència. Poden ser pallisses o abusos, però també crits, que t'humiliïn cada dos per tres, que s'enfadin amb tu per coses arbitràries. I això queda enterrat a l'inconscient.

Ho integres i ho esperes dels altres.

Et penses que els altres t'han de tractar de la mateixa manera que et van tractar a casa. Quan avisem les noies dels comportaments tòxics que hi pot haver en parella, hi ha un tema que no pensem prou: ¿com no hi han d'anar a parar si a vegades és d'on venen?

O sigui que la primera relació tòxica pot ser amb els pares.

Sí clar, les primeres relacions tòxiques les podem tenir a casa, i en els primers anys de vida són el pa de cada dia. Si els pares tenen una feina que no els agrada, si la relació de parella no funciona... la forma de desfogar-se pot ser amb els fills.

Llavors fan de cubell.

I els nens no es poden defensar.

Escrius: “A través de les paraules dels altres entendrem què és el fred, el mal de panxa, l’alegria o la por.” És a dir, no només t’ensenyen a parlar, sinó la càrrega que hi ha dintre de cada paraula.

Oi tant. De la mateixa manera que, d’un dia per l’altre, comencem a parlar i a caminar, també aprenem conductes que no són tan evidents. Per exemple, quin significat tenen la por, la vergonya, la culpa. A cada casa en tenen un de diferent.

**Cites els quatre tipus d’aferraments de la psiquiatra Mary Ainsworth: el vincle segur (els nens tenen un bon equilibri), el vincle insegur-evitatiu (ignoren el cuidador, no busquen consol i s’independitzen emocionalment), el vincle ansiós-ambivalent (mostren malestar quan se’n separen i es resisteixen a la retrobada) i el vincle desorganitzat-desorientat (quan voldrien consol però estan espantats).
Dius que busquem parelles que ens confirmin el model al qual pertanyem.**

Si a casa amor ha volgut dir inconsistència –avui t’estimo, però després et retiro la paraula–, penses que l’amor és això. I vas a buscar-ho: és una repetició inconscient. I no només la projectes en les parelles, sinó en els amics, professors, caps de la feina, nebots, fins i tot en el vincle que estableixes amb Déu.

El psiquiatre Ramon Riera em va dir: “No hem d’estimar els pares si no s’ho han guanyat”.

És això. Ser crítics amb els nostres pares no vol dir que no els estimem. El que

passa és que només de dir-ho, ens sentim culpables. Però és que hi ha nens que han sigut abusats pels seus pares, i dius: ¿han d'estimar-los sí o sí? ¿Perquè ho diu la Bíblia? Als pares tòxics no els has d'honorar, te n'has d'escapar.

Compares dos tipus de relacions tòxiques: el desig que els pares maltractadors canviïn amb el desig que el marit maltractador canviï.

És que ja n'hi ha prou d'idealitzar maltractadors, siguin parelles o pares. Ens diem: "El dia que la meua mare s'adonarà del mal que m'ha fet, canviarà tot". I ho esperem com si encara fóssim nens: "A veure si canvia, a veure si canvia". I la vida va passant i dius: potser més val fer-se responsable d'un mateix. I si aquella persona no canvia, què hi farem. És important deixar d'esperar que els altres canviïn, perquè si no ho fas, acabes embolicat amb relacions d'amistat o de parella que acabaran sent tòxiques.

Canviant la relació amb els pares, ¿es transforma tota la resta?

És un primer pas: treure't la bena dels ulls i deixar d'esperar res dels pares simbòlics. I adonar-nos de quines carències estem projectant en els altres. Perquè n'hi ha tot un ventall: des de no haver rebut amor, que és una forma de maltractament, fins a, mira, jo mateixa: quan era petita, els meus pares van tenir dificultats econòmiques i em van posar al mig dels seus conflictes com si fos adulta.

Explicues l'alcoholisme del teu pare, i com havies de fer de salvadora: "La dinàmica era cíclica: el pare en feia una de grossa; la mare l'escribava de valent; durant uns dies ella no li parlava o li parlava amb exabruptes; el pare ho rebia tot amb humilitat i submissió; es reconciliaven i es donaven una treva; el pare la tornava a fer grossa, i sant tornem-hi."

Els pares s'haurien d'adonar de com de tòxic és posar els fills al mig de conflictes de parella. I això passa en els divorcis conflictius de parelles que estan molt enganxades, perquè si no vols veure l'altre, arregles les coses i adeu, però hi ha divorcis que duren anys i anys, perquè hi ha una dependència molt forta.

I una menjada d'olla als fills.

És un patró molt tòxic, perquè no s'estan prioritant les necessitats dels fills, sinó que estan tan atrapats en el seu conflicte que fins i tot poden arribar a utilitzar els fills per posar-los en contra.

Sobre el bucle dels teus pares, no sé si una de les conclusions a les quals vas arribar va ser la necessitat de distanciar-te'n.

Sí, perquè per herència cultural, les dones sempre hem de salvar els homes dels seus desastres. I dius, escolta: no ets egoista si no salves els altres. Tant si ets amic com psicòleg, no et pots llançar al mar sense flotador. I si aquest algú no vol sortir-se'n, cadascú és amo del seu camí: hi ha qui tria maltractar-se. Una cosa és ajudar-los, i una altra, quedar-te atrapat en el seu patró de malestar. És allò de dir: puc fer fins aquí, però si al final us voleu matar, mateu-vos, però jo haig de fer la meua vida, no puc enfonsar-me amb vosaltres. Però és zero fàcil, eh. La feina com a fills és sentir que tenim dret a tenir una vida millor, quan no sabem què és.

De formes de repetició n'hi ha moltes, ¿oi? Com el cas d'una noia que, com que els seus pares s'han maltractat, com a forma de protecció es nega a estimar.

Això és quedar atrapada i no donar-se permís per tenir una vida diferent. Que hagin viscut l'estar en parella d'una forma terrorífica no vol dir que jo no tingui dret a poder tenir-ne una i superar-ho. Hem de prendre les decisions sense condicionar-nos pel que els altres van viure. Els meus pares me'ls estimaré o no, però tinc dret a tenir una millor vida que ells. I això és l'evolució. Que també passa per dir prou a tendències com la típica d'anar a parar sempre a relacions catastròfiques. Cito Alice Miller, que parla de posar l'amor a llocs on realment pugui ser retornat i apreciat.

Vaig veure una mare de vuitanta anys que té el fill de cinquanta totalment al seu servei, viuen junts, i decideix per ell. Com si la relació que tens als dotze anys prolongués indefinidament.

I delata la por de fer-nos vells: mentre tinc fills, visc en la fantasia que no em faig gran. Com que les dones hem tingut vetats tants llocs de poder, acabem exercint aquest control en l'àmbit domèstic. I quan els fills es fan grans, per a aquestes dones la vida s'acaba. Hi ha manipulacions importants en els pares que no deixen corda. Els tenen allà, allà, allà. I el fill se sent culpable, perquè pot sentir que els està abandonant, és la perversió del quart manament.

Són ionquis dels fills.

Hi ha casos dramàtics en què els fills queden totalment dependents de per vida. Si a aquella dona li passa alguna cosa, haurà fet un fill inútil que no pot viure sol. La nostra feina com a pares és fomentar l'autonomia dels nostres fills perquè puguin viure sense nosaltres.

Anem a l'altre cantó: els fills que diuen “Faig això per culpa de la meva mare”, “Soc així perquè el meu pare em va fer tal”. Tampoc ens podem passar tota la vida culpant els pares.

Totalment. Tenim dret a estar enfadadíssims i odiar els nostres pares. Ara bé, hi ha el perill que ens quedem atrapats en aquest discurs. L'odi és útil per saber que no volem per a la nostra vida. Però és que si els pares de cop canviessin, les nostres dificultats no s'esborrarien, perquè les portem amb nosaltres. Arriba un punt que ja no és tan important que els pares s'adonin del que t'han fet, sinó que fas tu amb el que t'ha passat.

És que hi pot haver certa comoditat en aquest discurs: si vas culpant-los tota la vida, tindràs seixanta anys i seguiràs igual.

Com a adults ens toca fer-nos grans i matar els pares simbòlicament. És així com deixarem de ser fills: persones que depenen emocionalment d'ells. Puc entendre que aquest patró em ve d'aquí, però ara és feina meva. És que al final tampoc ens podem passar la vida lamentant-nos dels pares que ens han tocat. Perquè, al final i a la fi, la vida és fonamentalment injusta.

Tampoc pots estar vigilant-los amb l'escopeta a veure quan en diuen una per disparar.

Per a la mínima treure el meu *enfado* i tot el sac de retrets. Fer això és quedar-te atrapat en aquella història. No perdonar i no oblidar pot servir. I mirar-ho tot des d'un altre angle, també.

Has dit la gran paraula, el perdó.

I no és imprescindible. A una dona maltractada no li diem: "Perdona el teu marit, que va patir molt de petit". Però Hervé Guibert a *Els meus pares* va relatar els maltractaments que va rebre de petit, i la gent se li va llançar a sobre: era un mal fill per no haver-los perdonat. Als pares no se'ls ha de perdonar tot. Jo hi ha límits infranquejables que no vull tornar a traspassar. Però això no vol dir que no tingui una bona relació amb ells.

Dius: "Em vaig prometre que no havia d'oblidar tot el que sentia per no acabar sent com els meus pares si algun dia tenia fills". Et feien d'exemple contrari.

Kiko Amat a *Los enemigos* fa servir l'odi constructiu: el model de pares li serveix com a model de no comportament. És molt útil jurar-te: això no ho vull tornar a viure. Perquè si, com diu el manament, ho honrem i ho idealitzem, acabarem repetint el mateix. La gran majoria d'abusadors i pederastes han estat abusats.

Em fas pensar que el nen que ha estat violat pot pensar que l'amor és això. Per això és important que rebi un altre significat de què és l'amor.

Clar, si t'han ensenyat que l'amor fa mal i que es tracta de no pensar en el teu benestar, sinó en el de l'adult que abusa de tu, tens una confusió molt bèstia. Els abusadors projecten culpa a les víctimes per anul·lar-los, i així ni es qüestionen res ni es rebel·len.

Cites Boris Cyrulnik, que va posar nom a la resiliència. M'agrada molt el concepte

de “la metamorfosi de la representació de la ferida”: explicar el que t’ha fet mal des d’un altre lloc.

És renarrar-te la teva història, que tingui altres significats. És interessant que el relat del trauma evolucioni, perquè així no ens quedarem ancorats en les coses negatives. Si no, sempre mirarem aquella situació de la mateixa manera. Vaig estar enfadada molts anys amb els meus pares, i per molt que en tingués motius, no em permetia valorar-ne les coses bones. Em vaig adonar que els dos són molt divertits. Els ho vaig dir i es van sorprendre: no se n’havien adonat perquè entre ells l’únic que feien era escridassar-se i barallar-se.

El llibre es titula *Honraràs pare i mare*, però avui als qui s’honren més aviat són els fills.

Venim d’una manera d’exercir l’autoritat dura i injusta, i hem anat a l’altra banda: a no posar límits, o que els límits els imposin els nens. I al final, la feina més important d’un pare és dir no.

He vist la història d’un nen de nou anys que ha estat dos anys vivint sol, i ni a l’escola se n’havien adonat. És un extrem, però sí que m’ha fet pensar que quan tenia sis anys anava a comprar sola al súper, i ara seria estranyíssim. ¿Hem parlat una mica de la confiança en la fortalesa dels nens?

Els infantilitzem i aburgesem d’una manera bàrbara. Els hem acostumat a un nivell de vida altíssim, i no passa res si no fan un Erasmus a l’altra banda del món. Perquè tot plegat ho han de pagar els pares. I després, hi ha el no donar corda: podrien anar sols a l’escola i els acompanyem. Sobrepatim i sobreinfantilitzem.

¿Els inutilitzem? ¿Per això no poden desplegar la seva fortalesa?

Sí, i això es veu amb tot: un nen amb sis anys no cuinarà, però amb dotze ja es podria fer el dinar i la rentadora.

S’inverteixen els rols: he vist nens de cinc anys manant adults de quaranta.

Hi ha d'haver uns certs hàbits: una cosa és "t'has d'acabar el plat i si no el tindràs per sopar", i l'altra és "¿què et ve de gust dinar?", com si fos un restaurant.

Hi ha tot de tabús: pots tenir fills que no et caiguin bé.

Sí, hi ha persones amb qui no tens gens de *feeling*, que són personalitats incompatibles. Et pot passar amb un desconegut o amb un fill.

Un altre tabú: sentir vergonya o, com diu Josep Girós, fàstic dels pares.

Tots els fills hem sentit vergonya dels nostres pares. I el repte, quan tens fills, és saber que passaran vergonya de tu.

Un altre: tenir enveja dels fills.

Sembla impossible i pot passar. Que pares s'esforcin per donar als seus fills la vida que no van tenir, i quan veuen que la tenen, els fa ràbia i ho tallen. Quan els fills arriben a l'adolescència i estan a la flor de la joventut, hi ha pares que no porten bé el fer-se grans i se'ls desperten enveges inconscients.

¿I es poden traduir en càstigs? ¿No et donaré això perquè no vull que siguis més que jo?

I en competicions. Un fill volia dedicar-se a la música i era una de les vocacions frustrades del pare. Li va posar totes les traves, era com: a veure si ara farà el que jo no vaig poder fer.

¿Val la pena desmitificar la idea dels pares? Molta gent ho pot ser: el qui et cau més malament o el qui veus més tontaina.

O el més intel·ligent.

Una conclusió seria que no cal estimar incondicionalment els pares.

Ni els pares ni ningú. Perquè si l'amor fos incondicional i fessis el que fessis no et passés mai res, no existirien les presons.

Expliques que en la incondicionalitat hi ha una mena de ganduleria, perquè ja no poses en dubte res: ets un fanàtic.

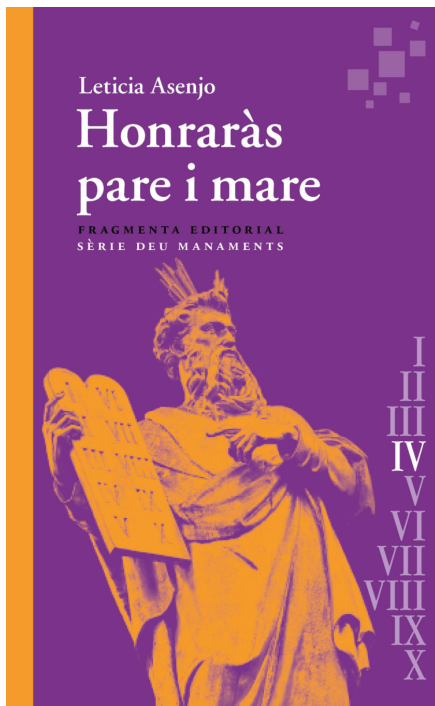
És una dictadura: pot passar en política i pot passar dins d'una família. Ser nen és molt dur perquè estàs atrapat molts anys en una família.

¿Les famílies són com sectes, oi? Hi ha una manera de funcionar, de pensar, una jerarquia. I sortir-ne i dir "jo no vull ser com vosaltres" pot ser la primera rebel·lió.

Ho acostumen a fer els germans més petits. Qui surt d'aquesta idiosincràsia familiar és assenyalat com el dolent, el que fa les coses diferents, i carregar aquesta culpa no és fàcil.

A vegades penso que una família és com un país: que té les seves pròpies lleis. I sortir de casa vol dir trobar altres significats.

Per això és important l'escola, perquè tens oportunitats de veure altres adults i altres formes de relació: se't trenca un plat i no et criden, et diuen tranquil·la, no passa res.



Honraràs pare i mare

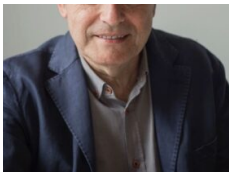
© Leticia Asenjo, pel text

© Fragmenta Editorial, per aquesta edició

Converses



Més notícies



Ramon Riera: «No hem d'estimar els pares si no s'ho han guanyat»



Amor Estadella: «No donis mai les claus de la teva vida a ningú»

