

ESCOLTAR EL SILENCI

"El silenci és la forma més perfecta de la comunicació."

Fernando Pessoa

El silenci en psicologia, especialment en el context psicoanalític, és un tema fascinant i ple de matisos. D'igual forma que no hi ha música sense silenci, no pot haver-hi comunicació profunda, autèntica i íntima sense silencis. En el diàleg terapèutic representa una peça clau, lluny de la idea de passivitat que se li pot donar en altres entorns, el silenci és considerat una "acció". No sols absència de paraules, sinó una presència, una forma de comunicació en si mateixa. A través d'ell es revelen emocions, pensaments i conflictes interns que les paraules no sempre poden expressar.

No existeix el silenci sinó els silencis en plural, perquè es donen molts tipus de silenci dins d'una sessió de teràpia. Des del necessari que permet al pacient explorar el seu món interior sense pressions, organitzar els seus pensaments i trobar les seves pròpies respostes, fins al que és sentit com a incòmode, persecutori, angoixant i no permet pensar, només es desitja que acabi aviat a qualsevol preu.

Sovint se subestima la importància del silenci en la teràpia. La tendència a prioritzar la verbalització immediata pot generar una pressió innecessària sobre el pacient, impedit-li explorar els seus pensaments i emocions al seu propi ritme. No obstant això, és interessant recordar que la psicoanàlisi tal com el va concebre Freud, és la "cura per la paraula" (talking cure). Llavors, Què fer amb els silencis? Una regla bàsica de la psicoanàlisi és que el pacient ens comuniqui de la manera més lliure possible el que el preocupa, què és el que vol compartir i les idees que espontàniament sorgeixin en la seva ment. Semblaria que el silenci va en contra del propi mètode psicoanalític. Però la psicoanàlisi no es limita a la paraula. El mateix Freud també va afirmar, que el silenci pot ser un vehicle terapèutic valuós.

En la sessió psicoanalítica, es converteix en un espai fèrtil on les emocions més profundes poden brollar i ser explorades; un espai potencial, que igual que un llenç en blanc, ens convida a crear i explorar el món intern. És allí on es pot trobar la pròpia veu.

Aquesta mateixa potencialitat és la que pot generar inquietud, especialment quan encara no hi ha la confiança suficient entre pacient i terapeuta. A l'inici dels tractaments

gairebé sempre tots dos senten una certa intranquil·litat enfront del silenci. Estar callats sol resultar una mica incòmode, com si els protagonistes tinguessin por de quedar atrapats en ell sense poder sortir. El pacient tem quedar-se en blanc i no tenir la capacitat suficient de comunicar i el psicoanalista, des del seu vèrtex, també té por a no rescatar al pacient del silenci o als seus propis silencis, quant a no pot entendre i no saber què dir. El silenci és llavors viscut com una pausa en la comunicació.

A mesura que la relació terapèutica avança es va construint una confiança mútua i els silencis es comencen a escoltar. Es distingeixen matisos i qualitats ben diverses: silenci per a recapacitar i sentir. Silenci desesperançat, culpable, avergonyit. Silenci depressiu, angoixat, temorós. Silenci desafiador, agressiu, paranoide. Silenci commogut, tendre, compartit, grat. La qüestió serà fer d'ells una peça de trànsit cap a una major i millor comunicació.

Carlos, un home de mitjana edat, en la sessió ha estat parlant sobre la pèrdua recent d'un ser estimat. A mesura que descriu el seu dolor, la seva veu es trenca i els seus ulls s'omplen de llàgrimes. Finalment, es queda en silenci, respirant profundament.

El silenci de Carlos en aquest cas és una expressió clara del seu dolor i tristesa. És una manera de comunicar emocions que són massa intenses per a ser expressades plenament amb paraules. El silenci compartit li permet connectar amb els seus sentiments més profunds i experimentar el dol d'una manera més autèntica.

Com apreciem també en aquesta vinyeta, el silenci representa a més un suport fonamental en la comunicació que va més enllà de les paraules, l'anomenada “no verbal”, ja que és just quan sorgeix un silenci que aquesta cobra sentit.

Els moments en el que la paraula està absent poden ser molt suggeridores i útils en la teràpia. No obstant això, una actitud silenciosa del pacient també pot estar motivada per resistències al tractament. Situació curiosa i contradictòria però extremadament comuna en algun moment de qualsevol teràpia. El pacient, encara desitjant conèixer-se i millorar, sent por al canvi. No pot saber si el que vindrà serà millor, o si tindrà la capacitat d'enfrontar les emocions i conflictes interns que mantenen el seu malestar. S'escuda en la falsa seguretat que li donen les seves antigues defenses i sistemes coneguts de funcionar. El silenci pot, en aquestes circumstàncies, ser un tenaç aliat al servei de frenar inconscientment l'evolució de la teràpia.

María, una jove de vint anys que consulta per la seva dificultat per a mantenir relacions estables en els diferents entorns de la seva vida, tendeix a responsabilitzar als

altres dels seus intents fallits. Ha estat en teràpia durant alguns mesos, però no sembla avançar en el seu tractament. Malgrat els esforços del terapeuta per establir una relació de confiança. Maria es manté distant i respon amb monosíl·labs. Durant les últimes sessions, ha caigut en llargs silencis.

La hipòtesi, que finalment es va confirmar, era que el silenci de Maria funcionava com una forma de resistència al canvi. Sentia por i ansietat davant la possibilitat de confrontar els seus conflictes interns. Una manera de protegir-se del dolor emocional que amenaçava amb sorgir cada vegada que intuïa la seva pròpia responsabilitat en com es desenvolupava el seu món relacional. Si el procés terapèutic seguia endavant hauria d'abandonar les seves defenses i no podria continuar projectant sense més les seves dificultats en l'entorn. Malestar que, de moment, no podia sostenir.

La funció defensiva del silenci serà una incògnita per al psicoanalista, fins que pugui arribar a entendre el seu significat i afavorir d'aquesta forma la comprensió de la conflictiva del pacient. La intuïció i l'experiència del professional seran de gran ajuda perquè el silenci es converteixi en una via privilegiada cap a la introspecció.

El psicoanalista també administra els seus propis silencis. Aquests són una posició coneguda pels pacients. De fet, l'imaginari popular els tracta fins i tot de mode humorístic. Al psicoanalista se'l coneix com el professional "silenciós" a l'escolta del pacient. Com a mostra aquest acudit clàssic: *Un pacient nou arriba a la seva primera sessió i li diu al psicoanalista: "He vingut perquè tinc un problema molt greu". El psicoanalista el mira fixament sense dir res. Després d'uns minuts, el pacient s'impacienta i exclama: "Bé, digui'm alguna cosa! No puc quedar-me així!". El psicoanalista respon serenament: "Però si encara no m'ha explicat res".*

La realitat és que el terapeuta escolta més que parla, està més temps en silenci per a pensar, sentir i comprendre, però quan el silenci no està al servei de la reflexió sinó que és la resposta en si mateixa, té un altre significat, que haurà de ser investigat introspectivament per cada professional, pensar si és originat per les comunicacions del pacient, per com li han impactat, o si és una resposta motivada pels conflictes del propi terapeuta. Tot això forma part del treball habitual en les consultes del psicoanalista, entendre les incerteses, dubtes i misteris dels vincles humans.

Capítol especial mereix la psicoanàlisi de nens, aquests no usen el llenguatge en les sessions com ho fan els adults. Si no hi ha dificultats especials, els nens parlen, encara que passen més temps en silenci que els adults. Ells juguen, dibuixen, aquesta és la seva

particular manera d'expressar-se, sobretot els més petits. Sens dubte, és una comunicació més silenciosa que la del món adult.

Els psicoanalistes de nens han après a llegir aquests dibuixos i jocs per a entendre'ls i comunicar-se amb ells no solament a través de la paraula sinó també entrant en el seu terreny de joc. Tota una aventura!

Per a finalitzar una reflexió més general, la psicoanàlisi és una relació assistencial personalitzada, basada en el vincle de dues persones, pacient i terapeuta. En aquest context el silenci, ben administrat, compartit i respectuós ajuda a enfortir aquest vincle generant la necessària atmosfera de confiança i seguretat, que convidarà al pacient a aprofundir en les seves experiències. Aquest ambient és el que dona a la psicoanàlisi el seu reconegut valor d'intimitat i privacitat que permet, no l'adaptació i submissió del pacient a la norma establerta, sinó una major llibertat personal i sinceritat amb si mateix, i, si tot va bé, provocarà canvis en la seva posició subjectiva en el món.

Arribat a aquest punt, deixaré les paraules perquè es faci simplement un silenci...

Rosa Royo Esqués

Psicòloga Clínica. Psicoanalista (SEP/IPA) Psicoterapeuta (EFPA/COP). Docent en diversos màsters universitaris. Supervisora y formadora en serveis públics i concertats de salut mental i social.

www.rosa-royo-esques.es

Escaltar el silenci (2024) Revista Valors. Filosofia de l'actualitat. N° 231 (p.32-33)