

RELACIONS I VINCLES EN ELS SISTEMES HUMANS: Alguns ingredients per a la seva comprensió.

Sílvia Palou Vicens

Mestra i psicòloga sistèmica

RESUMEN

La mirada sistèmica nos está dando muchos elementos que nos ayudan a interpretar y a comprender los movimientos que las personas hacemos en nuestro mundo relacional. Vemos como las vinculaciones que nos unen en aquello más profundo, nos marcan la comunicación y las formas de gestionar nuestros mundos emocionales, especialmente en el familiar. A partir de este paradigma, les formas de ayuda, ya sea de una vertiente educativa, terapéutica o psicosocial, están encontrando otros parámetros y ingredientes más acertados para dar respuestas a las necesidades de los sistemas humanos actuales.

ABSTRACT

The systemic perspective provides many ways to help us interpret and understand the way a person progresses in their relationships in the modern world.

We able to view how one's deepest bonds influence how we communicate and how we manage our emotions, especially when it involves the family. From this perspective, we discover alternative ways and methods that are more helpful to meet current human needs, through either education, therapeutic or psychosocial parameters.

TEORIES SISTÈMIQUES COM A MARC DE REFERÈNCIA

Les informacions que ens arriben a través de tantes àrees del coneixement, com la biologia, l'antropologia o la física, ens poden donar eines per replantejar-nos la nostra tasca professional amb els infants i les seves famílies.

En els últims anys i dècades, teories com les del caos, de la complexitat, de la física quàntica, de les neurociències, ens han fet veure que tots formem part d'un mateix sistema ampli, universal i alhora, de molts altres sistemes, més propers.

Les teories sistèmiques, posen la mirada en les fines i quasi imperceptibles vinculacions que es donen entre tots els elements que formen part d'un sistema, ja sigui d'elements com una partícula, una cèl·lula, un membre d'una família, una escola dins un sistema educatiu, un sistema educatiu dins d'un país. Cada sistema, és alhora un element o nus d'un sistema més gran, formant una xarxa. Tots són necessaris i tots aporten varietat i riquesa al conjunt. Per això, el valor del sistema, és superior a la suma dels elements que formen aquest sistema. Es tracte d'un model interactiu, bidireccional, amb un ordre i memòria que implica, que quan un element canvia, canvien tots els altres (encara que no s'ho proposin).

Hi dos tipus de sistemes:

- Mecànics o tancats, és a dir, que només es poden modificar des de fora. Per exemple, el sistema informàtic. Aquest tipus de sistemes no es pot modificar sol, i per tant, si ho fa, és que s'ha espatllat. No hi ha relacions entre sistemes tancats.
- Dinàmics o oberts, és a dir, que poden autoregular-se o modificar-se internament. Per exemple, la interacció entre una mare i el seu bebè, s'autoregula i va canviant, a mesura que les necessitats van canviant. Sinó canvia, direm que el sistema, està "malalt".

El moviment és essencial per la supervivència dels sistemes. Els sistemes vius requereixen estar oberts, per tal que el moviment es pugui donar. Aquest moviment que és vida, és alhora el que ens provoca les "crisis", el caos, la sensació d'inseguretat, que tant dolor pot produir, però que es fa necessari per l'autoregulació i el seu natural moviment cap la vida.

Aquests principis ens ajuden a comprendre els processos biològics dels que som fruit. El cos, per exemple, està format per un conjunt de sistemes que interactuen. Cada un d'aquests sistemes han de tenir els seus límits, per tal de permetre ser permeable i alhora protegir-se de la inestabilitat externa. Per tant, els sistemes vius tendeixen a ser conservadors, i a donar molta importància a la pertinença al sistema (d'una forma totalment inconscient). És com si passéssim un escàner que diu: "tu ets dels nostres?" i no el podem enganyar. Tant important és si una persona pertany i no l'hi considerem (passa a ser un exclòs), com si li volem donar un lloc que no té (provoca confusió i desordre emocional).

LA NOSTRA HISTÒRIA HUMANA

Els processos biològics són fenòmens que es donen al marge de la nostra voluntat, del nostre pensament o creença. Ens situen, com a espècie, dins d'un procés molt més gran, en el qual, els humans som una part insignificant, un bebè respecte la història de la Vida.

Diuen que si la història de la terra es pogués simbolitzar en 24 hores, la part de la humanització, seria l'últim minut!. Aquesta dimensió de la nostra existència ens situa en un punt d'humilitat, que alhora ens descarrega d'assumir decisions que ens depassen i que ens desgasten inútilment. Com quan tenim petites fantasies prepotents de voler canviar als nostres pares, pretendre canviar a una família, voler ocupar el lloc d'una mare, des d'un rol de mestra...

Quan mirem a un nadó acabat de néixer ens suggereix tanta delicadesa i fragilitat, però alhora, dins aquell caparró, s'hi amaga el cervell d'una història evolutiva de més de 500 milions d'anys, format

per la sobre posició de parts que corresponen a les espècies animals que ens han precedit: El cervell dels rèptils, és el nostre sistema reticular, que ens dona la informació bàsica per a la supervivència, regulant els impulsos primaris (néixer, menjar, aparellar-se, respirar, morir,...); el cervell mamífer, és el nostre sistema límbic, que regula tot el món emocional (les emocions primàries que protegeixen la supervivència: por, alegria, tristesa, ràbia,...); i el cervell pròpiament humà, el sistema cortical, que regula la consciència (el llenguatge, la simbolització, el pensament, la consciència, l'autorealització,...). El nostre cervell, és el resultat acumulat de tota la filogènesi.

Tant en els primers anys de vida, com en èpoques de forta tensió per a la supervivència, els sistemes que tenen més pes, són els dos primers (el reticular i el límbic). Aquest és el cas de les mares i els pares en època de maternatge, amb un fort impuls de cria, que els fa disparar alarmes en situacions que per les persones que no estem en aquesta vivència, no son alarmants; els infants i joves que detecten els "perills" del seu sistema familiar, i produeixen símptomes per avisar-nos (no a nivell conscient, sinó a nivell primari); els adolescents quan senten en el seu límpuls primari de reproducció i de canvis profunds en el seu cos...

Per tant, podríem dir que els mestres, psicòlegs, llevadores, pediatres,... treballem amb persones, en les fases, més crítiques de la vida, i per tant, les seves respostes, sovint no les podem escoltar en un marc de consciència i lògica, sinó d'impulsos molt antics de supervivència de l'espècie, mogudes des de l'instin.

Aquestes informacions no les hem de perdre de vista quan ens trobem davant d'una família, d'un infant, o d'un adolescent. Aquests mostren, com poden, el que estan sentint i vivint, moltes vegades, amb la sensació profunda d'estar fent allò que no voldria fer (des de la raó) i amb sentiments molt forts d'impotència i culpa, per no ser capaços de resoldre allò que més s'estima a la vida. De fet, aquest fenomen s'anomena "el segrest amigdalar", ja que el sistema límbic del nostre cervell, regulat principalment per l'amígdala, fa que la part cortical (la raó) quedi bloquejada. Quan ens enamorem o estem en un xoc emocional per una pèrdua, per exemple, no podem pensar amb claredat i actuem de forma poc coherent.

RELACIONS I VINCLES

Les emocions primàries les compartim amb tots els mamífers. Els sentiments són la presa de consciència de les emocions i per tant, son únicament de l'espècie humana (els gossos, per exemple, poden sentir la mateixa por que una persona, però ell no sap que el que sent, és por).

Els sentiments derivats de les emocions primàries ens porten a gestionar les nostres emocions més profundes. **Els vincles** son les connexions que es creen entre les persones a nivell emocional profund, i que en moltes ocasions no les podem veure, però que actuen per sobre, fins i tot, de la nostre voluntat i consciència (com les ones que ens permeten estar connectats a nivell telefònic, que sabem que hi son, encara que no les veiem). Els vincles doncs, son els lligams que ens uneixen per tota la vida amb aquelles persones que han causat "impacte" en la nostra vida i el nostre sistema fa-

miliar. La força del vincle és un fet, més enllà de que ens agradi o desagradi, que el vulguem tallar, mirar, el reconeguem o no,... El vincle hi és i hi serà sempre.

En canvi, **les relacions** entre les persones es construeixen, venen donades per processos i situacions de vida, i per tant, es poden acabar. Les relacions les veiem amb més facilitat. Per exemple, relacions professionals entre companys d'empreses, la relació entre dues persones pot ser de parella i aquesta relació es pot acabar. **EL grau d'impacte** en la persona i el sistema diferencia una relació d'un vincle. Però l'impacte d'algunes parelles, com les primeres relacions, o amb les persones que tens fills amb comú, és molt gran, i per tant, el vincle es manté tota la vida. Per tant, caldrà tenir-les en compte quan vulguem entendre com actuem, ja que, en moltes ocasions, les empremtes que deixen aquestes vinculacions actuen amb més potencia que les nostres voluntats conscients. Per exemple, en algunes parelles que es separen, hi ha la temptació d'una de les parts, de deixar fora a l'altre, de tallar el vincle, de manera que deixen de parlar als fills de l'altre, o comencen a parlar-ne malament. Aquesta actitud no permet que els fills (i evidentment tampoc les dues persones que s'han separat) puguin viure en pau, ja que, com diu la dita "tot allò que es resisteix, persisteix". Quan més volem deixar fora a l'altra persona, més estem afavorint que el fill, per fidelitat al sistema, el defensi, mostri conductes provocatives,... Negar a un infant el seu pare o la seva mare, és com dir-li que el 50% d'ell, no l'acceptem, no ens agrada, no l'estimem.

El vincle més gran és dels fills/es i mare- pare. Reconèixer aquesta vinculació ens dona força per viure. Aquesta vinculació (relacionat amb donar o prendre vida), té un pes biològic que passa per damunt de les creences, valors, concepcions ètiques, estètiques o morals. Des d'aquest punt de vista diem que, per exemple, un fill adoptat, per poder viure amb tranquil·litat interior, ha de tenir el permís dels seus pares adoptius de poder reconèixer als pares biològics, i poder mirar-los amb amor, tot i que les circumstàncies que van viure, els portessin a no poder fer-se càrrec de la seva cura i cria. Donar lloc en el cor als pares adoptius i als biològics facilitarà que aquesta persona pugui acceptar el seu origen, les seves arrels i caminar més fort, sentint el recolzament dels seus pares. Aquesta mirada dona la possibilitat a la persona de trobar una sortida resilient a la seva història i viure amb dignitat i plenitud.

El llenguatge que regula les vinculacions són les emocions. Per tant, quan intentem entendre des de la raó, el per què una persona actua com ho fa, no ho podem comprendre. L'emoció no és racional, ni lògica, funciona a partir d'altres paràmetres. Aquestes regles que ens fan reaccionar i mostrar-nos, molts cops, contra la nostra voluntat, de maneres irracionals, agressives, bloquejant la nostra vida o les nostres relacions. Són les que B.Hellinger(2001) va estudiar per tal de poder tenir "pistes" que ens ajudin a comprendre i poder deixar anar algunes formes que no ens permeten estar bé, amb els altres i amb nosaltres mateixos. Com a professionals, el que ens hauríem de plantejar és per a què una persona actua d'aquella manera, és a dir, que n'espera el sistema d'aquesta conducta, sense jutjar ni culpabilitzar a cap de les persones que el formen.

Des d'aquest paradigma, posem la mirada a les vinculacions entre

les persones i no tant en la persona que en mostra una simptomatologia. Posem l'accent en tot el sistema, en tot el context que sabem que porta a les persones a moure's en alguna direcció.

Com en qualsevol sistema obert -físic, químic, biològic, magnètic, astrològic, social, organitzacional, polític, educatiu,...- hi ha unes regles, lleis, ordres que permeten que el sistema segueixi, encara que sigui, mantenint estructures doloroses per alguna de les parts, o repetint mecanismes o conductes de forma repetitiva, generació rere generació, o procés rere procés. O bé, entrant en crisi, que permeten, trencar un bucle, i entrar en una altre moment evolutiu del sistema.

LES LLEIS DELS SISTEMES HUMANS

Aquestes lleis que es mostren quan mirem les vinculacions que mouen les persones que formen part d'un mateix sistema permeten que l'amor entre aquestes flux, és a dir, ens permeti viure amb salut i vitalitat (en els seus conceptes més amplis). Com diu Maturana (2002) *Els humans som animals que depenem de l'amor* i per tant, sentir-nos estimats, reconeguts, que formem part del nostre clan, ens és un sentiment essencial. De fet, dediquem la major part de les nostres energies més profundes, des que naixem i fins que morim, a sentir-lo. I fins i tot, l'espècie humana, està dissenyada per tal que les necessitats més bàsiques de supervivència, ens les hagin de cobrir aquestes persones properes, durant molt temps, per tal de poder rebre aquest aliment que ens fa biològicament, tant delicat: L'amor.

Tot i que de vegades confonem AMOR amb un signe de felicitat. Podríem dir que hi ha un amor que porta vida, que ens ajuda a expandir-nos com a persones; i un amor cec que ens contrau, que ens resta vida.

Els ordres de l'amor, tal com els ha anomenat Hellinguer(2002), són aquells que veiem que ens permeten sentir aquest amor que fa créixer, que empeny a la vida i no a la mort.

Aquestes lleis són:

- 1. Pertinença**, és a dir, tota persona que ha tingut un impacte en el sistema, forma part d'ell, per sempre més (estigui present o no, viu o mort, hagi fet el que hagi fet,..). Les persones que no són reconegudes en el sistema i en queden excloses, representen un pes per a elles i per a tot el sistema. Aquest reconeixement ha de ser profund i sentit de cor.
- 2. Ordre d'arribada al sistema i funció**. El sistema reconeix primer a qui arriba abans al sistema, per exemple, el germà primer té més pes que el segon i el segon més que el tercer. També, si per exemple, una parella es separa amb fills, i posteriorment hi ha una altra parella, els fills són primers que la segona parella, i la primera parella, té més pes que la segona, etc. Respectar aquest ordre permet que cada persona pugui ocupar el seu lloc i l'amor arribi amb força. Cadascú té una funció en el sistema, pare, mare, fills, avia, avi, en el sistema familiar; mestra, director, psicòleg, monitor,..., en els sistema escolar,.... Si

ens posem en el rol d'un altre, portem confusió i tensió en el sistema, doncs hi ha qui se sent exclòs i no reconegut en la seva funció.

- 3. Rebre i donar**. L'equilibri entre qui dona i qui rep en les relacions simètriques del sistema (com els dos membres d'una parella, per exemple) és necessari per tal que no es trenqui la relació. El desequilibri genera deutes i culpes, víctimes i perpetradors. De la mateixa manera, en les relacions desequilibrades, com en pares-mares i fills/es, els adults donen i els fills/es reben. Tinguin l'edat que tinguin. Els fills que volen donar lliçons als pares, desordenen el sistema.

CULTURA D'INFÀNCIA I CULTURA D'AJUDA

Hi ha una cultura d'infància?, podríem començar plantejant-nos, o moltes...

La cultura d'infància es va creant al compàs de la societat, de la cultura que acull i acomboia aquests infants, que es van construint, emmirallant-se amb els seus pares i mares, en primer lloc i en tot el seu entorn en una capa secundària.

En els últims anys la cultura d'infància i de criança ha tendit a buscar les respostes més en el món dels experts, (pediatres, mestres, psicòlegs, metges, juristes,..). marcats per les demanades socials, més que en la propis experiència familiar, en els propis instints o sentiments profunds, que en molts casos ens poden donar un sentit comú més encertat de com resoldre els problemes quotidians. Aquesta tendència a buscar les respostes fora de nosaltres, ens ha anat despullant de confiança i de responsabilitat en la criança dels fills, i s'ha anat enfortint el sentiment de que tot allò que ve del coneixement, del saber, és millor o més encertat que allò que ens diu el nostre sentir profund.

Com diu Edgard Morin (2001), "*l'evolució veritablement humana significa desenvolupament conjunt de l'autonomia individual, de la participació comunitària i del sentit de pertinença a l'espècie humana*" (p.66).

Trobar aquest equilibri entre el valor de la comunitat i el respecte a les individualitats que el componen és el repte més important de l'educació actual i la cerca d'harmonia del ser humà dins dels seus contextos.

Actualment les persones que ens dediquem al món de l'ajuda ens veiem en moltes ocasions, més ocupats en reforçar aquesta autoestima com a pares i mares dels nostres pacients o usuaris, que en donar solucions que veiem que no els serveixen ja que no venen del propi context.

Per tant, la cultura d'ajuda busca enfortir les persones:

- Acceptant els límits de la realitat en la que viuen, reconeixent el que tenen i el que els falta.
- Procurant que sentint agraïment del que tenen i renunciant a allò que no els han donat, sense jutjar.

- Mirant tot el context, sense prendre partit per cap de les seves parts.
- Intervenint només si ens ho demanen, en una actitud d'humilitat i respecte cap a la història de cadascú.
- Procurant trobar vies de conciliació, interpretant les intencions emocionals dels sistemes, des d'una mirada perifèrica i contextualitzada.

Referències Bibliogràfiques

- CYRULNIK, B. (2002). *Los patitos feos. La resiliencia: una infancia infeliz no determina la vida*. Barcelona: Gedisa.
- HELLINGER, B. (2001) *Órdenes del amor*. Barcelona: Herder.
- MATURANA, H.; NISIS, S. (1999): *Transformación en la consciencia*. Santiago: Océano.
- MATURANA, H. (2002) *Emociones y lenguaje en educación y política*. Santiago: Océano.
- MORIN, E. (2001) *Tenir el cap clar*. Barcelona: La campana
- NARDONE, G.; GIANNONTE, R. (2003) *Modelos de familia. Conocer y resolver los problemas entre padres e hijos*. Barcelona: Herder.
- PERELLADA, C. (2007) La pedagogia sistèmica: l'educació segueix bategant al com-pàs dels temps. *Guix infantil* 35. Gener-febrer, pàg 15.
- TRAVESET, M. (2007) *Pedagogia sistèmica*. Barcelona: Graó
- ULASAMER, B. (2004) *Sin raices no hay alas*. Madrid: Luciérnaga

