

Después del Suicidio Asociación de Supervivientes



Carles Alastuey
El camino de la pérdida

Terrassa, 2020



Carles Alastuey

nació en Barcelona en 1962. Es maestro y psicopedagogo. Ha trabajado a la administración local a lo largo de veinticinco años recorriendo diferentes áreas desde el urbanismo y el medio ambiente, hasta convertirse en Director del Área de Servicios a las Personas. Formado en derecho administrativo, ha impulsado varios proyectos organizativos basados en las nuevas tecnologías y la atención a la ciudadanía.

Ha desarrollado en paralelo una gran actividad en el mundo del ocio asociativo juvenil. Miembro fundador de la Asociación DSAS, actualmente es sub-presidente y coordinador de los grupos de acompañamiento a la pérdida por suicidio.

Una aclaración previa

La lectura de dos libros extraordinarios sobre la pérdida, *El año del pensamiento mágico*, de la Joan Didion, y *La ridícula idea de no volver a verte* de la Rosa Montero, ambos inspirados por la pérdida de sus respectivas parejas, prácticamente me han impulsado a escribir estas líneas.

Perdonad el atrevimiento de aprovechar buena parte de sus reflexiones para construir las mías, sin duda no tan precisas y sensatas. Quizá sería mejor concluir invitándoos sencillamente a leer sus libros, pero no puedo resistirme a realizar una lectura cruzada de las dos, tan diferentes en su estilo, en sus propuestas, y en cambio, tan complementarias para hacer comprensible el proceso de la pérdida: rendir un homenaje a las autoras y también a todas las personas que son capaces de transformar el dolor en belleza *aplastando carbones con las manos desnudas, consiguiendo a veces, que parezcan diamantes*, parafraseando a Rosa Montero.

La vida cambia en un momento, en un momento normal

De repente nuestra vida cambia, como dice Joan Didion. Un momento normal marca la diferencia entre la vida y la muerte. Después llega la ausencia de aquella persona, para siempre.

¿Podemos hacer entender a los otros cómo nos sentimos cuando hemos perdido a alguien a quien queremos? ¿Cómo explicar que la vida pierde su sentido, que no podemos continuar? ¿Cómo entender nosotros mismos qué sentimos, si nuestro cuerpo se paraliza, enferma igual que nuestra mente, y, de repente, todo deja de tener importancia? Solo queremos que aquella persona vuelva. Joan Didion lo resume citando al reconocido historiador y ensayista Philippe Ariès: «*Se te muere una sola persona y todo el mundo se te queda vacío*».

La pérdida es una experiencia que compartimos en un momento u otro de nuestras vidas, pero socialmente está rodeada de lugares comunes y sobreentendidos. A pesar del amplio campo de estudio de la conducta humana, el conocimiento del proceso del duelo causado por la pérdida de personas con las que mantenemos vínculos afectivos se mantiene al margen de nuestra vida cotidiana. Actualmente, la muerte y la expresión de las

emociones que nos abruma cuando sucede la pérdida se encuentran desautorizadas socialmente; nos incomoda la exteriorización de determinadas emociones, meramente aceptadas alrededor de la ceremonia del funeral, pero también nos asusta comprender profundamente aquello que comprende la propia muerte y la de los otros.

En su particular investigación, Joan Didion se refiere al antropólogo social Geoffrey Gorer cuando describió en el 1965 ese rechazo a las manifestaciones de luto en público como una imposición de un nuevo «*deber ético de disfrutar*», de parecer siempre felices, que resumía la tendencia contemporánea de «*considerar el luto como una forma de autocompasión morbosa*», imponiendo una conducta fundamentada en «*admirar socialmente aquellos que ocultaban tan bien su aflicción que nadie habría dicho que les había pasado algo*». Sin duda, esta conducta sería más propia de los países anglosajones que no nuestra, pero parece evidente que, como en otras conductas sociales, también ha calado en nuestra cultura.

No solo ocultamos las emociones alrededor de la pérdida. Hemos consolidado un pensamiento que nos aleja de la visión de la vida como un final inevitable. Pensamos erróneamente, pero totalmente persuadidos, que la vida es rutina y permanencia, cuando en realidad es accidente y cambio. Hemos borrado la tragedia de nuestras vidas, en este mundo repleto de seguridades y falsas creencias de felicidad y, así, cuando se produce el accidente, la muerte, nuestro mundo se derrumba y no encontramos explicación a lo que nos pasa. Simplemente no queremos, no podemos aceptar la evidencia de que nos ha tocado a nosotros.

El psicólogo Pedro Manuel Sarmiento completa este escenario señalando que, si la muerte viene causada por un suicidio, las manifestaciones lógicas de tristeza que nos supone este acto se encuentran todavía más desautorizadas socialmente, pues evidencian una clara manifestación de no adaptación en la visión simplista de pretendida felicidad en la que debemos vivir y, por lo tanto, se tiende a silenciarlas todavía más.

Nuestra vida cambia de repente, del modo más imprevisto, y, sin duda, si es así, todo se vuelve más difícil. Todos conocemos la existencia de la muerte, pero vivimos en la extraña creencia de que no nos pasará a

El verdadero dolor es indefinible

nosotros ni a las personas que queremos: «*Observamos la muerte de las otras personas y asistimos a sus funerales, casi siempre como espectadores de un acontecimiento ajeno, una especie de película, y, con el convencimiento íntimo desprovisto de toda lógica, de que solo mueren los otros y de que nunca seremos los protagonistas de la obra*», nos dice el psicólogo Ramón Bayés.

Pero lo cierto es que nos toca también a nosotros sufrir pérdidas de todo tipo a lo largo de nuestras vidas, hasta que nosotros mismos seamos los protagonistas del final. Perdemos trabajos, viviendas, amistades, nos separamos de nuestras parejas, y todas estas pérdidas suponen su propio proceso de adaptación más o menos sencillo, cargado de consecuencias inesperadas, de tristeza, frustración, impotencia...

Debería ser sencillo entender que, si sufrimos la pérdida de una persona querida, este proceso será mucho más intenso, complejo y largo. En cambio, socialmente se ha instalado el concepto de que es algo que hay que *superar*, una especie de tropiezo que no debe de interferir en nuestra vida diaria. Así, laboralmente, por una pérdida familiar nos acostumbran a conceder alrededor de cuatro días de permiso para poder hacer los trámites asociados a los funerales, y después a seguir con la vida... Como si eso fuera posible. «*Es como si la muerte y el dolor no formaran parte del orden de las cosas*», reflexiona Rosa Montero.

Cuando perdemos a alguien que queremos sentimos dolor, un dolor que cuesta incluso describir. La escritora Rosa Montero afirma que ese dolor nos roba la posibilidad de explicar cómo nos sentimos para hacerlo comprensible a nuestro entorno: «*(...) Hablo de ese dolor que es tan grande que ni siquiera parece que te nace de dentro, sino que es como si hubieras sido sepultada por un alud. Y así estás. Tan enterrada bajo esas pedregosas toneladas de pena que no puedes ni hablar. Estás segura de que nadie va a oírte*». El dolor de aquello que no podemos soportar: la ausencia de aquella persona, que nos perturba de manera inevitable, día y noche sin pausa. Ni el sueño te da tregua.

El duelo como sorpresa dolorosa

«El duelo no deja margen. El duelo sobreviene en forma de embestidas, de accesos, de momentos repentinos de angustia que te siegan las piernas y te ofuscan la vista y te turban el día a día», nos explica Joan Didion con su estilo intencionadamente distanciado, para más adelante citar el estudio del psiquiatra Eric Lindemann (1944) sobre los síntomas físicos que configuran un duelo, describiéndolos con una angustiosa precisión científica: «accesos de *distrés comático* que se acontecen en forma de embestidas y duran entre veinte minutos y una hora cada uno, sensación de estrechamiento en la garganta, ahogo y falta de aliento, necesidad de suspirar, sensación de vacío en el abdomen, atonía muscular, y una intensa angustia subjetiva descrita como *tensión o malestar mental*».

El duelo puede convertirse en un proceso emocional profundamente complicado, acompañado en muchas ocasiones de manifestaciones físicas. También puede suponer alteraciones severas de nuestra conciencia que lucha por llegar a un equilibrio entre la necesaria aceptación y el profundo anhelo de no admitir la pérdida. Freud afirmaba que el duelo «(...) *comporta graves desviaciones de la actitud normal ante la vida*(...)».

En soledad para no perderlo: la aparición del pensamiento mágico

Queremos aislarnos de todo, no deseamos estar en contacto con los demás. De hecho, muchas veces nos escondemos, rechazamos la compañía. No vemos el momento de que nos dejen a solas con nuestro muerto, pues por increíble que pueda parecer, es en ese momento que aspiramos a que vuelva, a tenerlo con nosotros: lo que Joan Didion denominó *pensamiento mágico*. Los pensamientos evocadores pueden ser potentísimos, hasta el punto de hacernos vivir en una especie de realidad paralela, donde solo tenemos espacio para la búsqueda expectante del retorno del que nos falta: «*Necesitaba estar sola para que Jhon pudiera volver. He aquí cómo empezó mi año de pensamiento mágico*».

Pretender vivir el día a día con normalidad a pesar de esas sacudidas que aparecen cuando quieren es simplemente una quimera. Tendemos a visualizar nuestros procesos vitales como una especie de camino recto por el que avanzamos siempre hacia adelante, o una escalera que sube para salvar etapas, cuando en realidad

tendríamos que hablar de procesos en espiral o de una montaña rusa que no para de subir y bajar. Sameet M. Kumar (2005), estudioso de los procesos de duelo, habla de una especie de espiral en forma de escalera de caracol: cada giro supone uno de estos ciclos en que los episodios de dolor más intenso se alternan con momentos de menos intensidad y que, con el transcurso de los meses o años, se van espaciando más y tienden a perder intensidad.

Rosa Montero describe con exactitud esta vivencia: «(...) y es raro porque, aunque pase el tiempo, el dolor de la pérdida, cuando se pone a doler, te sigue pareciendo igual de intenso. Por supuesto que cada vez estás mejor, mucho mejor: se te dispara el dolor con menos frecuencia y puedes recordar tu muerto sin sufrir. Pero cuando la pena surge, y no sabes muy bien por qué lo hace, es la misma laceración, la misma brasa. A mí me ocurre, al menos, y ya han pasado tres años (...)».

El dolor físico, el dolor mental

Hacemos el esfuerzo de racionalizar aquello que nos pasa con la vana esperanza de reducir su dureza. Lo podemos describir, pero no lo podemos transformar en algo comprensible. Nos supera, y supera el propio razonamiento. El dolor nos arroya y cambia nuestro día a día: «*La razón no detiene el dolor, la aflicción es más fuerte que la razón*», reflexiona el filósofo Fernando Savater.

Con todo, el duelo se asemeja tanto a la enfermedad que cuesta entender que no lo consideremos así. De hecho, quizás tendríamos que hablar de una patología física y mental que nos afecta con mayor o menor intensidad, dependiendo de la gravedad de la pérdida y de los afectos implicados. Pero no es común que pensemos que en este estado se es susceptible a recibir tratamiento médico. Como ya he dicho, la opinión más extendida es la de que hay que *superar* ese estado, *que eso pasará*. Así que, cuando eso *no se supera*, transcurrido un tiempo, parece que estamos haciendo algo mal; que nos estamos *lamiendo demasiado las heridas*, o que: *no puede ser que yo esté así cuando el que ha fallecido es el otro*, y añadimos más culpabilidad a nuestros sentimientos heridos.

Però «*el duelo cuando llega no es para nada como lo esperábamos*», reflexiona Joan Didion. Muchas

veces pensamos que nos *recuperaremos* transcurridos unos días, asumiendo que *los primeros días son los peores*. «No hay modo de saber que esa no es la cuestión. No hay modo de saber que el funeral en sí es anodino, un tipo de regresión narcótica en la que nos encontramos envueltos por las atenciones de los otros y por la gravedad y la significación del momento. Y tampoco podemos saber por adelantado y es aquí donde radica la diferencia fundamental entre el duelo tal como lo imaginamos y tal como es. La interminable ausencia subsiguiente, el vacío, la absoluta sinrazón, la implacable sucesión de momentos durante los cuales afrontamos la experiencia de la carencia de sentido».

La imposibilidad de la preparació psicològica

No estamos preparados para lo que va a venir: una especie de locura que nos invade. Nos sentimos desamparados y huérfanos: «(..)La muerte exilia a los que quedamos vivos, leí alguna vez, porque la desaparición de los seres queridos nos deja fuera de las fronteras en que son posibles los afectos, y es un exilio que se parece a la orfandad. La vida ya no es la misma, no puede serlo (...)», nos dice el escritor Luis Mateo Díez.

Debemos hacer un enorme esfuerzo para situar la muerte y el dolor dentro de nuestra vida, como elementos que forman parte inevitable de nuestra existencia a pesar de la enorme incompreensión con la que los vivimos y sentimos, un esfuerzo que, cuando se trata de un suicidio, es titánico. Jean Améry lo resume de este modo: «No conocemos ningún enigma que sea más penoso que la muerte, y en su interior la muerte voluntaria, que eleva y multiplica la contradicción general de la muerte o lo absurdo de esta hasta lo inconmensurable».

Nuestra orfandad, nos sitúa en un antes y un después de la pérdida. Todos nuestros recuerdos compartidos quedan interrumpidos. Empezar a convivir solo con los objetos, las posesiones de aquella persona que, al ir las reencontrando para decidir qué hacer con ellas, nos hacen daño o simplemente nos emocionan.

Explicar, explicarnos nuestra vida a partir de ese momento de un modo distinto a como lo explicábamos

hasta entonces, y especialmente el final de nuestra vida en común. Un difícil proceso de adaptación al vacío generado, físico, emocional, laboral, económico... por la persona que hemos perdido, todo aquello que tendremos que reconstruir en su ausencia, todo el mundo personal de significados que la pérdida ha desafiado, parafraseando a R. Neimeyer (1977).

Toda nuestra visión del mundo entra en crisis. «La pérdida, mucho más si es traumática, nos plantea romper con cómo contemplábamos nuestra vida hasta entonces, invalidando la reconfortante creencia de que estamos protegidos de la violencia y la crueldad» (Rynearson 1986). Los religiosos nos enfadamos con Dios y, los que no lo somos, con la vida o sencillamente con los profesionales que atendieron a la persona que ha fallecido. No queremos aceptar ese desenlace, por mucho que se haya producido y sea inevitable.

El camino distinto que debemos empezar

Nuestra vida ha cambiado definitivamente y tendremos que decidir qué hacer a partir de ahora con todo aquello a lo que ha afectado, como razona Rosa Montero: «Pero ya digo que la recuperación no existe: no es posible volver a ser quien eras. Existe la reinención y no es mala cosa. Con suerte, tal vez consigas reinventarte mejor que antes. Al fin y al cabo, ahora sabes más».

Incluso invadidos por el dolor y la tristeza de la ausencia, debemos ser conscientes de hacia dónde queremos encaminarnos: decidir si queremos que nuestras heridas vayan curándose o vivir siempre con ellas abiertas. Quizá nos sintamos culpables, quizá nos asuste pensar que, si no nos duele, no lo recordaremos... «Hay gente que, en su pena, se construye una especie de nido en el duelo y se queda a vivir allá dentro para siempre...». No somos nadie para juzgar las capacidades y dificultades de nadie.

Pero debemos tener muy presente que «uuna persona en duelo tiene heridas, pero también la capacidad de sanación», como señala Henry Nouwen. Todas las personas poseemos la capacidad de aceptar nuestras limitaciones. De reconocer que podíamos haber hecho algo mejor, lo que hicimos mal... Aquello que no dijimos... Y aun así aceptar que no somos omnipotentes, que no todo lo podemos hacer correctamente.

Sin duda debemos hacer algo con el dolor y el vacío de la ausencia para que no nos destruya «(...)con este fragor de desesperación, con el inacabable desperdicio, con la furiosa pena de vivir cuando la vida es cruel».

Según Rosa Montero hay una primera cosa, una cosa muy importante que podemos hacer: «Si, hay que hacer algo con la muerte. Hay que hacer algo con los muertos. Hay que ponerles flores y hablarles. Y decir que les amas y siempre les has amado. Mejor decírselo en vivo; pero, si no, también puedes escribirlo en un libro como este. Pablo, qué pena que olvidé que podías morirte, que podía perderte. Si hubiera sido consciente, te habría querido no más, pero mejor. Te habría dicho muchas más veces que te amaba. Habría discutido menos por tonterías. Me habría reído más (...) Ya está. Ya lo he hecho. Ya lo he dicho. En efecto consuela».

Llevamos dentro el recuerdo del otro

El recuerdo no desaparece con el tiempo, no se borra. Recordamos siempre y podemos cultivar este recuerdo con la voluntad clara de preservarlo y no por el miedo de perderlo definitivamente. Con toda su crudeza, Joan Didion lo explica a bocajarro: «Sé por qué intentamos mantener los muertos con vida: los intentamos mantener con vida para retenerlos con nosotros. También sé que, si tenemos que vivir por nosotros mismos, llega un momento en que tenemos que abandonar los muertos, soltarlos, dejar que estén muertos».

Nuestra relación con ellos ha cambiado y comprender este hecho tan evidente biológicamente, la distancia entre la vida y la muerte, es el camino que debemos emprender. El psicólogo Javier Barrero nos alumbrará un poco más: «En el fondo, la experiencia del duelo no tiene como objetivo la despedida de una persona, sino la transformación del tipo de vínculo, previamente experimentado y expresado desde el contacto sensorial y ahora desde otras claves más —en sentido filosófico— trascendentales».

No nos debemos despedir, sino aceptar que el vínculo ha cambiado y que su recuerdo ahora depende de nosotros. No hay olvido si hay amor, porque su recuerdo nos acompaña serenamente cuando el dolor se apacigua. Están dentro de nosotros: «Esa sí es la

pura verdad. Dentro de mi cabeza está todo él», declara Rosa Montero, y añade: «(...) somos relicarios de nuestra gente querida. Los llevamos dentro, somos su memoria. Y no queremos olvidar».

Créditos

Esta es una publicación editada por
“Després del Suïcidi – Associació de Supervivents”
(DSAS) bajo el permiso del autor.
Barcelona, Diciembre de 2020.

© De los textos: Carles Alastuey, 2020



Después del Suicidio – Asociación de Supervivientes
www.despresdelsuicidi.org

Para hacer llegar donativos a la asociación:
ES22 2100 0778 9602 0023 8976

Colaboran:



**Diseño Gráfico,
Dirección de Arte
y Fotografía:**

Sergi Vilà Bori
www.sergivilabori.com

¿Podemos hacer entender a los demás cómo nos sentimos una vez hemos perdido a alguien que amamos? ¿De qué manera explicar que la vida pierde su sentido? ¿Qué no podemos continuar? ¿Cómo entender nosotros mismos como nos sentimos, si nuestro cuerpo se paraliza, enferma igual que nuestra mente, y de golpe, todo deja de tener importancia?. Sólo queremos que esa persona vuelva. Joan Didion lo resumen citando al reconocido historiador y ensayista Philippe Ariès «*Se te muere una sola persona y todo el mundo se te queda vacío*».

Pero lo cierto es que nos toca también a nosotros sufrir pérdidas de todo tipo a lo largo de nuestras vidas hasta que seamos nosotros mismos los protagonistas del final. Perdemos trabajos, viviendas, amistades, nos separamos de nuestras parejas, y todas estas pérdidas suponen su propio proceso de adaptación más o menos sencillo, cargado de consecuencias inesperadas, de tristeza, frustración, impotencia...

Debería ser sencillo de entender que si sufrimos la pérdida de un ser querido, este proceso será mucho más intenso, complejo y largo. En cambio, socialmente se ha instalado la el concepto que es algo que hay que "superar", una especie de estorbo que no debe interferir en nuestra vida diaria.

DSAS

01	Carles Alastuey	<i>Mitos y creencias equivocadas respecto a la muerte por suicidio</i>	Diciembre 2015
02	Carles Alastuey	<i>Sobre la Culpabilidad</i>	Diciembre 2016
03	Thais Tiana Sastre	<i>La rabia en el duelo por suicidio</i>	Diciembre 2017
04	Carles Alastuey	<i>Los duelos o el duelo</i>	Diciembre 2018
05	Aina Fernández	<i>Caminando por el proceso de duelo: Primeros pasos</i>	Diciembre 2019
06	Carles Alastuey	<i>El camino de la pérdida</i>	Diciembre 2020

