

Després del Suïcidi Associació de Supervivents



Thaïs Tiana Sastre

La ràbia en el dol per suïcidi



Thaïs Tiana Sastre

va néixer a Barcelona fa 37 anys. Estudià Psicologia a la Universitat de Barcelona i, des de llavors, la seva formació s'ha centrat en l'assistència clínica. Treballa a l'Hospital de la Santa Creu i Sant Pau i forma part, juntament amb la psiquiatra Aina Fernández Vidal, del *Programa de Prevenció del Suïcidi* i del *Programa d'Atenció a l'Supervivent*.

¿Com es pot no sentir ràbia davant la vivència brutal de sobreviure la mort per suïcidi d'un fill, d'un pare, d'un amic...?

La ràbia, una emoció que ens encén i que, no ho oblidem, té les seves funcions: ens activa davant de les injustícies i emergeix en nosaltres quan ens sentim impotents. L'activació fisiològica que l'acompanya ens dóna força i ens impulsa a lluitar perquè augmenta la nostra capacitat de reacció. Però, què passa quan no puc resoldre aquesta injustícia perquè resta i restarà per sempre? Pot ser que aleshores la ràbia no només s'instal·li en nosaltres sinó que augmenti i deixi de ser funcional, esdevingui tòxica i ens empenyi a actuar de forma impulsiva i fins i tot destructiva.

El Dalai Lama ha investigat els sentiments d'odi i de còlera, i considera que són els obstacles principals que impedeixen el desenvolupament de la compassió, l'altruisme i l'assoliment de la pau interior.

Didion, a *L'any del pensament màgic* defineix el dol com un lloc que ningú no coneix fins que hi arriba.

Per als supervivents, l'acceptació triga més a arribar. I pot fer-se més evident l'estat d'enuig i de ràbia perquè no es pot evitar la pèrdua. Es busquen raons causals i culpabilitat, i és aquí on pot aparèixer la ràbia, i instal·lar-s'hi; i quedar-s'hi...

No considero que viure intoxicat de ràbia sigui una forma digna de viure per a un ésser humà, i reivindico el dret a poder frenar l'efecte devastador de qualsevol emoció que esdevingui tòxica. I això no passa pel fet de no sentir ràbia, sinó que passa per **donar-me el permís de reaccionar de manera diferent davant la seva presència i les seves urgències. Nosaltres, en definitiva, tenim un paper important en la forma de conduir la ràbia i en la transformació individual per a la promoció d'una acció eficaç.**

¿I si poguéssim notar la ràbia –fins i tot expressar-la- sense intoxicar-nos, sense fer-nos mal? Poder experimentar-la sense haver d'afegir un sofriment extra a la nostra existència, perquè em sembla injust, molt injust, afegir un càstig com aquest a una persona que ja està sofrint.

Pot ser que fins i tot ara mateix, llegint aquestes línies, estiguis experimentant ràbia. Potser la notes a

l'estómac, o en la tensió de la mandíbula, o a la gola, en forma de nus... i també pot ser que sentis tristesa, una emoció que sovint acompanya la ràbia. I és que en moltes ocasions, l'emoció primària, la que experimentem al primer instant sigui justament la tristesa. Però quan **la nostra ment comença a avaluar i a jutjar els motius de la nostra tristesa, la ràbia empeny i passa a ser l'emoció principal. Si aquest canvi d'emoció, quan la tristesa es transforma en ràbia, ens passa desapercebut, correm el risc de quedar-nos atrapats en aquesta emoció i en els seus efectes secundaris que poden arribar a ser tòxics.**

En aquest punt, m'agradaria parafrasejar Michel Houellebecq: *La mort dels altres és la mort més trista de la vida. Sovint, el que fa que estiguis cansat de viure, és justament la mort dels altres. No és original, però és veritat.*

Perdre un ésser estimat ens obre al davant un aprenentatge que no hem escollit d'adquirir, però que se'ns presenta sense treva. Això implica aprendre a assumir el que ha passat d'una manera genuïna, reconstruir la nostra vida i reconstruir tot el que aquesta persona significava.

Una bona brúixola en aquest procés brutal són, sens dubte, els nostres valors personals, el que realment ens importa a la vida; aquest és un horitzó¹, la meua opinió és que es tracta de l'*horitzó* cap el qual s'ha de dirigir la pròpia existència. I sens dubte, recórrer aquest camí, nodreix el nostre sentit de la vida, la nostra esperança i la nostra acceptació, tots aquests elements són antidòts contra la ràbia tòxica.

El dol és un procés adaptatiu davant la pèrdua que ens permet tornar a l'equilibri, però pot derivar en una forma de no acceptació psicològica, ens pot portar a evitar experiències que considerem intolerables. Quan el dol es complica, és perquè la motivació per evitar, per controlar el dolor, paralitza la vida de la persona i li impedeix avançar cap a un horitzó valuós i amb sentit.

Durant el procés de dol, com apunta el professor Bayés², la persona pot arribar a experimentar un sentiment d'indefensió absoluta: la vida del supervivent haurà de continuar fins al moment de la seva pròpia mort sense la presència del seu ésser estimat.

En aquest punt, pot ser que el supervivent no vegi en la seva vida un horitzó amb sentit, perquè li ho impedeix una boira d'amenaça, de falta de control i de futur incert.

I aquí, lector, et demano que t'aturis un instant.

Atura't i nota la teva respiració. Nota la teva respiració i tot allò que percebis en aquest precís instant de moment present, de realitat i de veritat. Sisplau, posa la teva consciència i para atenció a la reflexió següent: encara que la boira persisteixi, l'horitzó continua existint. Potser no és una qüestió d'esperar que la boira desaparegui ¿És que tinc el control del comportament de la boira? Lamentablement no. Però tinc capacitat de moviment, i aquest moviment no desapareix ni queda invalidat quan hi ha boira. Potser m'espanta més moure'm quan no hi veig més enllà dels nassos; però endinsar-m'hi, donar passos cap endavant, en definitiva, avançar, és l'única opció que tinc per poder travessar aquesta boira, deixar-la enrere i veure-hi més enllà, en definitiva, VEURE-HI. La boira existeix, però l'horitzó també. I hi haurà unes altres boires, denses, amenaçadores, i darrere seu, sempre hi haurà l'horitzó.

Tenim dret a moure'ns, tant si hi ha boira com si no n'hi ha, tant si tenim por com si no, tant si ens sentim tristos com si no. I en presència de la ràbia, també podem moure'ns i caminar al seu costat. És aquí on la meva consciència haurà d'estar en els meus passos i en la meva brúixola, que mai no deixa de marcar la seva direcció perquè sempre funciona, fins i tot quan hi ha boira.

Murray Parkes, pioner en la investigació del dol, parla de prendre's el permís per adaptar-se gradualment a la nova realitat fins el moment en què la puguem acceptar i integrar en una nova identitat. És un procés llarg, complex i difícil que necessitarà compassió i amor bondadosos, de fet els mereix. I cadascun de nosaltres ens hi podem abocar, tal com fem a persones desconegudes que ens generen compassió i amor.

Quan patim, l'autocompassió ens ajuda a sentir-nos més connectats i menys aïllats.

La compassió suposa la sensibilitat a l'experiència del sofriment juntament amb un desig profund de

pal·liar-lo (Goertz, Keltner, & Simon-Thomas, 2010). **L'autocompassió és la compassió adreçada a un mateix³. Quan sóc autocompassiu m'estic relacionant positivament amb mi mateix.**

Elana Rosenbaum⁴ proposa ser lliure per fer servir la ràbia perquè la ràbia no et consumeixi. Parla de millorar la nostra habilitat per crear espai al voltant del dolor i del sofriment per poder respirar en la seva presència.

L'autora ens proposa actuar d'una forma més lliure, que no ens lliguem tant al sofriment, que tractem les nostres limitacions amb tendresa. Insisteix que hem de recordar-nos que tenim opcions i que cada moment pròxim és un moment nou i preciós.

En esta línia, Thich Nhat Hanh parla de generar l'energia de ser conscients i abraçar la ira cada vegada que es manifesti.

Una forma que ajuda a reconfortar-nos quan estem patint, és fer-nos a nosaltres mateixos una abraçada càlida, una carícia o posar-nos la mà al cor per sentir-ne la calor. Es tracta de fer un gest clar que expressi sentiments d'amor, cura i tendresa. Un acte reconfortant allibera oxitocina, dóna sensació de seguretat i calma tant l'estrès emocional com l'estrès cardiovascular⁵.

En lloc de canviar els sentiments negatius pels positius, les emocions positives es generen per abraçar el que és negatiu. L'autocompassió⁵ augmenta la motivació i no la indulgència i està relacionada amb la clemència d'una manera significativa. L'habilitat de perdonar i acceptar els errors dels altres.

És en aquest punt que té sentit parlar del concepte de validació. **Quan ens validem nosaltres mateixos o altres persones, estem comunicant inequívocament que les nostres conductes, pensaments i emocions tenen sentit i que són comprensibles en el context actual** (Linehan, 1993). **I des de la validació podem implementar l'acceptació, regular millor les nostres emocions i no castigar-nos pel que sentim.**

La ràbia sempre va acompanyada de judicis: *això no hauria hagut de passar, no és just, sentir-se així no és bo*, i unes conclusions sense fi que en l'arrel amaguen un *no m'agrada, em dol el que ha passat*. Adonar-me que estic judicant, que la meva ment està judicant,

és vital per regular-me a nivell emocional.

Notar el judici és el punt de partida per connectar amb el que no m'ha agradat, amb allò que em fa mal, i partir d'aquí, adonar-me de l'emoció primària, que acostuma a ser la tristesa. És més factible que ens reconfortem des de la tristesa que des de la ràbia i que recordem, des d'aquesta consciència plena, que disposem l'autocompassió. **La ràbia ens torna cecs i ens encén, sentim la urgència de lluitar, d'atacar (a altres persones o a nosaltres mateixos) i, tot i que la ràbia és vàlida i legítima, potser no és sàvia.**

A vegades, el sentiment de ràbia sí que és savi i ens ajudarà a superar obstacles, precisament és una de les seves funcions a nivell evolutiu. En la resta de situacions en què experimentem ràbia, sovint ens alleuja obeir-la en un primer moment, però ¿l després?, al cap d'una estona pot ser que no ens sentim gaire bé, fins i tot pot ser que encara tinguem més ràbia i ens sentim que ens intoxica i invalida més. No tenim elecció pel que fa a l'aparició de la ràbia, perquè emergeix quan es donen unes determinades circumstàncies (internes i externes). De tota manera, **sí que tenim elecció sobre la manera d'actuar quan apareix. Hi ha opcions més lliures, més dignes i respectuoses amb nosaltres mateixos que ser uns esclaus obedients de la ràbia.**

Insisteixo que no es tracta de negar la ràbia sinó de no haver-hi de reaccionar i poder invertir aquesta energia en actes més valuosos per a mi.

Té sentit permetre'm d'aturar-me i veure abans d'actuar? Per a mi el té, i molt. Sobretot si tenim en compte que moltes coses que em provoquen patiment no depenen directament de mi, i això genera molta impotència. **Saber que puc prendre decisions que sí que depenen de mi em permet prendre les regnes de la meua vida i escollir accions més valuoses, que tinguin més a veure amb el tipus de persona que vull ser.**

Els autors K. Neff i C. Germer proposen algunes frases autocompassives que podem dir-nos en els moments en què patim: *que jo estigui a resguard, que jo sigui pacífic, que jo sigui amable amb mi mateix, que em pugui acceptar tal com sóc.* Són propòsits que marquen una direcció cap al que és possible avançar, un canvi

d'actitud per afavorir que el sofriment que experimentem pugui canviar.

Una altra habilitat que pot ser útil per afrontar el sofriment és posar en pràctica *Estova, Tranquil·litza i Permet*: començant per deixar anar el cos, deixar de tensar i, després permetre que els pensaments vagin i vinguin, que deixin de lluitar contra ells, i fer-se amic de tot el que la ment ens doni, sense resistència. El recorregut seguiria per connectar-se amb els altres, evitar l'aïllament i adquirir un compromís amb els nostres valors, amb el que realment importa.

Un dels efectes d'aquest tipus de pràctiques és que notem que les emocions més dures, com la ràbia i el ressentiment, s'estovinen. Desplegar compassió cap a les persones que ens han fet mal també ajuda a disminuir el nostre propi dolor.

I acabo amb un desig compassiu: que **tots puguem tenir cura de nosaltres mateixos i continuar avançant lliurement, també en els dies de boira. I acompanyo el desig amb una citació d'Albert Camus: *Enmig de l'hivern vaig aprendre per fi que havia arribat en mi un estiu invencible.***

Referències

- 1 **Luciano y Cabello**
Trastorno de duelo y Terapia de Aceptación y Compromiso.
Análisis y modificación de conducta, 2001, Vol.27, N°113.
- 2 **Ramón Bayés**
Psicología del sufrimiento y de la muerte.
Ediciones Martínez Roca. 2001. Barcelona, España.
- 3 **Kristin Neff & Dennis Tirsch**
Mindfulness, Aceptación y Psicología Positiva.
Capítulo 4: Autopasión y ACT.
- 4 **Elana Rosenbaum**
Here for now
Satura House Publications. 2007. Massachusetts, EEUU.
- 5 **Goets et al**
Compassion: An Evolutionary Analysis & Empirical Review.
Psychol. Bull. 2010. 136: 351–374.
- 6 **Vicente Simón y Marta Alonso**
Mindfulness y Autocompasión.
Programa de entrenamiento de habilidades.
2013. Madrid, España.

Crèdits

Aquesta publicació està editada per
“Després del Suïcidi – Associació de Supervivents”
(DSAS) sota permís de l'autor.
Barcelona, Desembre del 2017

© Dels textos: Thais Tiana Sastre, 2017



Després del Suïcidi – Associació de Supervivents
www.despresdelsuicidi.org

Per a fer arribar donacions a l'associació:
ES22 2100 0778 9602 0023 8976

Col·laboren:



Disseny Gràfic,
Direcció d'Art
i Fotografia:

Sergi Vilà Bori
www.sergivilabori.com

Per als supervivents, l'acceptació triga més a arribar. I pot fer-se més evident l'estat d'enuig i de ràbia perquè no es pot evitar la pèrdua. Es busquen raons causals i culpabilitat, i és aquí on pot aparèixer la ràbia, i instal·lar-s'hi; i quedar-s'hi tornant-se fins i tot tòxica.

Quan patim, l'autocompassió, ens ajuda a sentir-nos més connectats i menys aïllats. Desplegar compassió cap a les persones que ens han fet mal també ajuda a disminuir el nostre propi dolor.

Tots podem tenir cura de nosaltres mateixos i continuar avançant lliurement en el nostre procés atenent alguns consells que comenten en aquesta necessària publicació sobre la ràbia en el nostre dol.

DSAS

01	Carles Alastuey	<i>Mites i creences equivocades respecte a la mort per suïcidi</i>	Desembre 2015
02	Carles Alastuey	<i>Sobre la Culpabilitat</i>	Diciembre 2016
03	Thaïs Tiana Sastre	<i>La ràbia en el dol per suïcidi</i>	Diciembre 2017