

Després del Suïcidi Associació de Supervivents



Carles Alastuey
El camí de la pèrdua

Terrassa, 2020



Carles Alastuey

va néixer en Barcelona en 1962. Es mestre i psicopedagog. Ha treballat a l'administració local al llarg de vint-i-cinc anys recorrent diferents àrees des de l'urbanisme i el medi ambient, fins a esdevenir Director de l'Àrea de Serveis a les Persones. Format en dret administratiu, ha impulsat diversos projectes organitzatius basats en les noves tecnologies i l'atenció a la ciutadania.

Ha desenvolupat en paral·lel una gran activitat en el món del lleure associatiu juvenil. Membre fundador de l'Associació DSAS, actualment és el sots-president i coordinador dels grups d'acompanyament a la pèrdua per suïcidi.

Un aclariment previ

La lectura de dos llibres extraordinaris sobre la pèrdua, *l'Any del pensament màgic*, de la Joan Didion, i *La ridícula idea de no volver a verte* de la Rosa Montero, tot dos inspirats per la pèrdua de les seves respectives parelles, m'han gairebé impulsat a escriure aquestes línies.

Perdoneu l'atreviment d'aprofitar bona part de les seves reflexions per bastir les meves, sens dubte no tan precises i entenimentades. Potser seria millor concloure convidant-vos senzillament a llegir els seus llibres, però no em puc resistir a fer una lectura creuada de totes dues, tan diferents en el seu estil, en les seves propostes, i en canvi, tan complementàries per fer comprensible el procés de la pèrdua: retre un homenatge a les autores i també, a totes les persones que són capaces de transformar el dolor en bellesa, *aplastando carbonos con las manos desnudas, consiguiendo a veces, que parezcan diamantes* parafrasejant a la Rosa Montero.

La vida canvia en un moment, un moment normal

De cop la nostra vida canvia, com diu la Joan Didion. Un moment normal marca la diferència entre la vida i la mort. Després arriba l'absència d'aquella persona, per sempre.

Podem fer entendre als altres com ens sentim un cop hem perdut a algú que estimem? De quina manera explicar que la vida perd el seu sentit? Que no podem continuar? Com entendre nosaltres mateixos com ens sentim, si el nostre cos es paralitza, emmalalteix igual que la nostra ment, i de cop, tot deixa de tenir importància?. Només volem que aquella persona torni. La Joan Didion ho resum citant al reconegut historiador i assagista Philippe Ariès «*Se't mor una sola persona i tot el món se't queda buit*».

La pèrdua és una experiència que compartim en un moment o altre de les nostres vides, però socialment es troba envoltada de llocs comuns i sobreentesos. Malgrat l'ampli camp d'estudi de la conducta humana, el coneixement del procés del Dol causat per la pèrdua de persones amb les que mantenim vincles afectius, es manté al marge de la nostra vida quotidiana. A hores d'ara, la mort i l'expressió de les emocions que ens aclaparen quan s'esdevé la pèrdua es troben desautoritzades socialment, ens incomoda l'exteriorització de determinades

emocions, merament acceptades al voltant de la cerimònia del funeral, però també ens espanta comprendre profundament allò que comporta la pròpia mort i la dels altres.

En la seva particular recerca la Joan Didion es refereix a l'antropòleg social Geoffrey Gover quan va descriure el 1965 aquest rebuig a les manifestacions de dol en públic, com una imposició d'un nou «*deure ètic de gaudir*», de semblar sempre feliços, que resumia la tendència contemporània de «*considerar el dol com una forma d'autocompassió morbosa*», tot imposant una conducta fonamentada en «*admirar socialment aquells que ocultaven tan bé la seva aflicció que ningú no hauria dit que els havia passat res*». Certament, aquesta conducta seria més pròpia dels països anglosaxons, que no pas nostra, però sembla evident que com en d'altres conductes socials, ha impregnat la nostra cultura també.

No només ocultem les emocions al voltant de la pèrdua. Hem consolidat un pensament que ens allunya de la visió de la vida com un final inevitable. Pensem erròniament, però totalment persuadits, que la vida és rutina i permanència, quan en realitat és accident i canvi. Hem esborrat la tragèdia de la nostres vides, en aquest món farcit d'assegurances i falses creences de felicitat, i així quan es sobrevé l'accident, la mort, el nostre món s'ensorra i no trobem explicació al que ens passa. Simplement no volem, no podem acceptar l'evidència de que ens ha tocat a nosaltres.

El psicòleg Pedro Manuel Sarmiento completa aquest escenari en assenyalar que si la mort és per causa d'un suïcidi, les manifestacions lògiques de tristesa que ens suposa aquest acte es troben encara més desautoritzades socialment, doncs evidencien una clara manifestació de no adaptació a la visió simplista de pretesa felicitat en què hem de viure, i per tant, es tendeix a silenciar-les encara més.

La nostra vida canvia de cop, de la forma més imprevista, i sense dubte, si és així, tot es torna més difícil. Tots sabem de la mort, però vivim en l'estranya creença de que no ens passarà a nosaltres, ni a les persones que estimem: «*(...)Observem la mort de les altres persones i assistim als seus funerals, gairebé sempre com*

espectadors d'un esdeveniment aliè, una mena de pel·lícula, i, amb el convenciment íntim desproveït de tota lògica, de que només moren els altres i de que mai serem els protagonistes de l'obra». Ens diu el psicòleg Ramon Bayés.

El veritable dolor és indefinible

Però el cert és que ens toca també a nosaltres patir pèrdues de tota mena al llarg de les nostres vides fins que siguem nosaltres mateixos els protagonistes del final. Perdem feines, habitatges, amistats, ens separem de les nostres parelles, i totes aquestes pèrdues suposen el seu propi procés d'adaptació més o menys senzill, carregat de conseqüències inesperades, de tristesa, frustració, impotència...

Hauria de ser senzill d'entendre que si patim la pèrdua d'una persona estimada, aquest procés serà molt més intens, complex i llarg. En canvi, socialment s'ha instal·lat la el concepte que és quelcom que cal *superar*, una mena d'entrebanc que no ha d'interferir a la nostra vida diària. Així, laboralment, per una pèrdua familiar ens acostumen a concedir al voltant de quatre dies de permís, per poder fer els tràmits associats als funerals, i després a continuar amb la vida... Com si això fos possible. «*Es como si la muerte y el dolor no formaran parte del orden de las cosas*», reflexiona la Rosa Montero.

Quan perdem a algú que estimem ens fa mal, un mal que costa fins i tot descriure. L'escriptora Rosa Montero afirma que ens roba la possibilitat d'explicar com ens sentim per fer-ho comprensible al nostre entorn: «*(...)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 d'allò que no podem suportar: l'absència d'aquella persona, que ens pertorba de manera inevitable, dia i nit sense pausa: ni la son és cap treva.

El dol com sorpresa dolorosa

«*El dol no deixa marge. El dol sobrevé en forma d'envestides, d'accessos, de moments sobtats d'angúnia que et seguen les cames i t'ofusquen la vista i et destaroten el dia a dia*» ens explica la Joan Didion amb el seu estil pretesament distanciat, per més endavant citar

l'estudi del psiquiatra Eric Lindemann (1944) sobre els símptomes físics que configuren un dol, tot descrivint-los amb una precisió científica anguniosa: «*accessos de distrès comàtic que s'esdevenen en forma d'envestides i duren entre vint minuts i una hora cadascun, sensació d'estrenyiment a la gola, ofec i manca d'alè, necessitat de sospirar, sensació de buidor a l'abdomen, atonia muscular, i una intensa angúnia subjectiva descrita com a tensió o malestar mental*».

El Dol pot esdevenir un procés de profunda complicació emocional, acompanyat en moltes ocasions de manifestacions físiques. També pot suposar alteracions severes de la nostra consciència que lluita per equilibrar el procés d'acceptació que viurem, i el profund anhel de no admetre la pèrdua. Freud afirmava que el Dol «(...) comporta greus desviacions de l'actitud normal davant la vida(...)».

En solitud per no perdre'l: L'aparició del pensament màgic

Volem aïllar-nos de tot, no desitgem contacte amb els altres. De fet, molts cops ens amaguem, rebutgem la companyia. No veiem el moment de que ens deixin a soles amb el nostre mort, doncs per increïble que pugi semblar, és en aquell moment que aspirem a que torni, a tenir-lo amb nosaltres: el que la Joan Didion va anomenar el *pensament màgic*. Els pensaments evocadors poden ser potentíssims, fins a viure en una mena de realitat paral·lela, on només tenim espai per aquesta recerca expectant del retorn de qui ens falta: «*Necessitava estar sola per tal que en Jhon pogués tornar. Heus aquí com va començar el meu any de pensament màgic*».

Pretendre viure el dia a dia amb normalitat malgrat aquestes batzegades que apareixen quan volen, és simplement una quimera. Tendim a visualitzar els nostres processos vitals com una mena de camí recte per on avancem sempre endavant, o una escala que puja per salvar etapes, quan en realitat hauriem de parlar de processos en espiral o d'una muntanya russa que no para de pujar i baixar. Sameet M. Kumar (2005), estudiós dels processos de dol, parla d'una mena d'espiral en forma d'escala de cargol: cada gir suposa un d'aquests cicles on els episodis de dolor més intens s'alternen amb moments de menys intensitat, que en passar mesos o anys es van espaiant més i tendeixen a perdre intensitat.

El dolor físic, el dolor mental

Rosa Montero descriu amb exactitud aquesta vivència: «*(...) 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 (...)*».

Fem l'esforç de racionalitzar allò que ens passa amb la vana esperança de reduir la seva duresa. El podem descriure però no el podem transformar en quelcom comprensible. Ens supera i supera el propi raonament. El dolor ens sobrevé i capgira el nostre dia a dia: «*La raó no deté el dolor, l'afflicció és més forta que la raó*», reflexiona el filòsof Fernando Savater.

Amb tot plegat, el Dol s'assembla tant a una malaltia que costa d'entendre que no ho considerem així. De fet, potser hauriem de parlar d'una patologia física i mental que ens afecta amb major o menor intensitat, tot depenent de la gravetat de la pèrdua i dels afectes implicats. Però no és comú que pensem en aquest estat com susceptible de rebre tractament mèdic. Com ja he dit, l'opinió més estesa és que cal *superar* aquest estat, *que això passarà*. Així que quan al cap d'un temps això *no es supera*, sembla que estem fent alguna cosa malament; que ens estem *lleplant massa les ferides*, o també que: *no pot ser que jo estigui així quan qui ha mort és l'altre*, tot sumant més culpabilitat als nostres sentiments malmesos.

Però és que «*el dol quan arriba no és gens com l'esperàvem*», reflexiona la Joan Didion, com moltes vegades pensem que ens *recuperarem* després d'uns dies, tot assumint la creença de que *els primers dies són els pitjors*. «*No tenim manera de saber que aquesta no és la qüestió. No tenim manera de saber que el funeral en sí és anodí, una mena de regressió narcòtica en què ens trobem embolcallats per les atencions dels altres i per la gravetat i la significació del moment. I tampoc no podem saber per endavant i és aquí on rau la diferència fonamental entre el dol tal*

com l'imaginem i tal com és. La interminable absència subsegüent, la buidor, l'absoluta desraó, la implacable successió de moments durant els quals afrontem l'experiència de la manca de sentit».

La impossibilitat de la preparació psicològica

No estem preparats pel que ha de venir, aquesta mena de bogeria que ens sorprèn. Ens sentim deseparats i orfes: «(...)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 (...)» ens diu l'escriptor Luis Mateo Díez.

Hem de fer un enorme esforç per situar la mort i el dolor dins la nostra vida, com elements que formen part inevitable de la nostra existència malgrat l'enorme incomprensió amb que els vivim i sentim, un esforç, que quan es tracta d'un suïcidi s'esdevé titànic. Jean Améry ho resum d'aquesta manera: «No coneixem cap enigma que sigui més penós que la mort, i al seu interior la mort voluntària, que eleva i multiplica fins l'incommensurable la contradicció general de la mort o l'absurd de la mort».

La nostra orfandat, ens situa en un abans i un després de la pèrdua. Tots els nostres records compartits queden interromputs. Començar a conviure només amb els objectes, les possessions d'aquella persona que, en anar-les retrobant per decidir que podem fer amb elles, ens fan mal o simplement ens emocionen.

Explicar, explicar-nos la nostra vida a partir d'aquest moment de forma diferent a com l'explicàvem fins aleshores, i especialment el final de la nostra vida en comú. Un difícil procés d'adaptació al buit generat, físic, emocional, laboral, econòmic... per la persona que hem perdut, tot allò que haurem de reconstruir en absència seva: tot el món personal de significats que la pèrdua ha desafiat, parafrasejant a R. Neimeyer (1977).

Tota la nostra visió del món entra en crisi. «La pèrdua, molt més si aquesta és traumàtica, ens planteja una ruptura en com contemplàvem la nostra vida fins aleshores, invalidant la reconfortant creença que estem protegits de la violència i la crueltat» (Rynearson 1986). Ens enfadem amb Déu aquells que som religiosos,

o amb la vida aquells que no ho som, o senzillament amb els professionals que van atendre a la persona que ha mort. No volem acceptar aquest desenllaç, per molt que s'ha produït i és inevitable.

Un camí diferent que hem de començar

La nostra vida ha canviat definitivament i haurem de decidir que fem a partir d'ara amb tot allò que ens ha afectat, com raona la 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».

Encara corpesos pel dolor i la tristesa de l'absència hem de prendre consciència d'allà cap on volem encaminar les nostres passes: decidir si volem que les nostres ferides vagin curant-se o viure sempre amb elles obertes. Potser ens sentim culpables, potser ens espanta pensar que si no es fa mal no el recordarem... «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 som ningú per jutjar les capacitats i dificultats de ningú.

Però hem de tenir molt present que «una persona en dol té ferides, però també la capacitat de sanació», com assenyala Henry Nouwen. Totes les persones posseïm la capacitat d'acceptar les nostres limitacions. De reconèixer que podiem haver fet alguna cosa millor, allò que vam fer malament... allò que no vam dir... I tanmateix acceptar que no som omnipotents, que no tot ho podem fer correctament.

A ben segur hem de fer alguna cosa amb el dolor i la buidor de l'absència per què no ens destrueixi «(...) con este fragor de desesperación, con el inacabable desperdicio, con la furiosa pena de vivir cuando la vida es cruel».

Segons Rosa Montero hi ha una primera cosa, una cosa molt important que podem fer: «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 decirselo 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».

Nosaltres contenim el record de l'altre

El record no desapareix amb el temps, no s'esborra. Recordem sempre i podem conrear aquest record amb la voluntat clara de preservar-lo i no per la por de perdre'l definitivament. Amb la seva cruesa, la Joan Didion ho explica tal com raja, *«Sé per què provem de mantenir els morts amb vida: els provem de mantenir amb vida per tal de mantenir-los amb nosaltres. També sé que, si hem de viure per nosaltres mateixos, arriba un moment en què hem d'abandonar els morts, deixar-los anar, deixar-los estar morts».*

La nostra relació amb ells ha canviat i comprendre aquest fet tan evident biològicament, la distància entre la vida i al mort, és el camí que hem d'emprendre. El psicòleg Javier Barrero ens obre una mica més de llum: *«En el fons l'experiència de dol no té com objectiu el comiat d'una persona, sinó la transformació del tipus de vincle, prèviament experimentat i expressat des del contacte sensorial i ara des d'altres claus més – en sentit filosòfic- transcendental».*

No ens hem d'acomiadar, sinó acceptar que el vincle ha canviat i que el seu record ara depèn de nosaltres. No hi ha oblit si hi ha amor, perquè el seu record ens acompanya serenament quan el dolor s'apaivaga. Dins nostre són ells: *«Esa sí es la pura verdad. Dentro de mi cabeza está todo él»*, declara la Rosa Montero, i afegeix: *«(...) somos relicarios de nuestra gente querida. Los llevamos dentro, somos su memoria. Y no queremos olvidar».*

Crèdits

Aquesta publicació està editada per
"Després del Suïcidi – Associació de Supervivents"
(DSAS) sota permís de l'autor.
Barcelona, Desembre del 2020

© Dels textos: Carles Alastuey, 2020



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

Podem fer entendre als altres com ens sentim un cop hem perdut a algú que estimem? De quina manera explicar que la vida perd el seu sentit? Que no podem continuar? Com entendre nosaltres mateixos com ens sentim, si el nostre cos es paralitza, emmalalteix igual que la nostra ment, i de cop, tot deixa de tenir importància?. Només volem que aquella persona torni. La Joan Didion ho resum citant al reconegut historiador i assagista Philippe Ariès «*Se't mor una sola persona i tot el món se't queda buit*».

Però el cert és que ens toca també a nosaltres patir pèrdues de tota mena al llarg de les nostres vides fins que siguem nosaltres mateixos els protagonistes del final. Perdem feines, habitatges, amistats, ens separem de les nostres parelles, i totes aquestes pèrdues suposen el seu propi procés d'adaptació més o menys senzill, carregat de conseqüències inesperades, de tristesa, frustració, impotència...

Hauria de ser senzill d'entendre que si patim la pèrdua d'una persona estimada, aquest procés serà molt més intens, complex i llarg. En canvi, socialment s'ha instal·lat la el concepte que és quelcom que cal *superar*, una mena d'entrebanc que no ha d'interferir a la nostra vida diària.

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>	Desembre 2016
03	Thais Tiana Sastre	<i>La ràbia en el dol per suïcidi</i>	Desembre 2017
04	Carles Alastuey	<i>Els dols o el dol</i>	Desembre 2018
05	Aina Fernández	<i>Caminant pel procés de dol: Primers passos</i>	Desembre 2019
06	Carles Alastuey	<i>El camí de la pèrdua</i>	Desembre 2020

