

## **Poder hablar de los traumas es liberador**

### **Llucìà Pou Sabaté**

#### **Suele dar paz contar qué pasó. Explicar la historia nos ayuda a disipar el dolor**

Cuando ha habido una pérdida, una crisis, da consuelo poder hablar con alguien digno de nuestra confianza. Con ciertas personas hablaremos del tiempo, de fútbol o de política, pero con otros podemos entrar en intimidad porque nos sentimos "en casa". Son amigos y además tenemos confianza. Podemos hablar. Y hablar consuela.

Suele dar paz contar qué pasó, repetir la historia. Hay quien puede cansarse de escucharlas, pero no suele cansar el repetirlas. Explicar la historia nos ayuda a disipar el dolor. Es necesario manifestar el dolor para poder curarlo. Hablar nos ayuda a recomponer el puzle, que se ha roto y necesita ese trabajo de recomposición, de los afectos, de la cabeza, del corazón... hablar de todo lo que pasó ayuda a poner orden en nuestro interior. No sólo porque nos escuchan, sino también porque nos pueden decir cosas que nos ayuden a recomponer lo que estaba roto, encontrar piezas que faltaban para hacer el puzle. En ocasiones, no tenemos alguien de confianza plena, y contamos "a trozos" la historia, de manera que la historia completa solo la conocemos nosotros, y nos toca a nosotros ir recomponiendo el puzle.

Cuenta Elisabeth K-R que una mujer llamada Brandy tuvo que tomar la decisión de desconectar a su madre de una máquina, a las tres semanas de que la mantuviera en vida artificialmente, pero se quedó con la duda de lo que hubiera querido su madre. Iba contando su historia, hasta que una amiga le dijo que estaba muy contenta de lo que hizo pues ella tuvo su padre enfermo enchufado a una máquina y la madre de Brandy le dijo que ella no quería que la mantuvieran en vida enchufada a una máquina. Así vio Brandy a su compañera como un ángel que le decía de parte de su madre lo que necesitaba oír. Era la pieza que le faltaba para entender.

Cuando alguien te explica su historia repetidamente, es que hay algo que le queda por descifrar. En lugar de poner los ojos en blanco o cara de aburridos, podemos ayudarle a encontrar la pieza del puzle que le falta, para que se libere de eso que le impide avanzar, y le encaje todo...

Puede ser que una persona se encuentre sola con su pena, mirando el pasado como algo que hizo mal. "Podía haber llevado a mi marido al médico antes"... Le podemos decir: "claro, podía haberse pasado la vida yendo al médico, pero eso no sería vida. Pero es que todos hemos de morir, antes de lo que quisiéramos casi siempre"... Otra persona nos dirá: "Es que comía carne"... y le irá bien que le respondamos: "también los vegetarianos mueren". Hay paradojas como que incluso personas que hacen ejercicio mueren jóvenes: JimFixx, uno de los corredores profesionales mejores de todos los tiempos, murió de un ataque de corazón.

Otras veces, el sentido de negación y sentirse víctima busca culpables: "Ha de ser culpa de alguien", decimos sin motivo. Una mujer que fue al médico porque tenía esa preocupación de que su marido murió de cáncer por no ir antes al médico en los primeros dolores de cabeza, se tranquilizó cuando el médico le dijo que fue un cáncer galopante, y aunque hubiera a los primeros síntomas de dolor de cabeza, no había nada que hacer.. Por eso es bueno hablar las cosas, porque esos lamentos de que "podía haberlo hecho mejor" o "ha tenido la culpa... he tenido la culpa"... no son ciertos la mayoría de las veces (salvo casos de crímenes, o negligencias graves). La muerte es inevitable, y somos los únicos seres de la tierra que somos conscientes de ello.

Cuenta también la tanatóloga Elisabeth Kubler Ross de Lucy, una mujer que se encuentra a Stan en una cafetería, quien le dice: "si ves a Joann (su mujer) dile que estaré jugando a bolos". Lucy avisa a la mujer, que va luego a buscar al marido y ella muere en un accidente. Lucy se culpa de que fue la que dio el recado, pero la psicóloga le explicó que todo hecho tiene muchos factores: si Cristóbal Colón no hubiera descubierto América, lo hubiera hecho otro, porque se estaban explorando nuevas rutas constantemente... le tocó a él. Con la muerte, pasa igual: "si no hubieras dado tú el recado, lo hubiera hecho otro, o ella hubiera ido igual a buscarle... te tocó a ti".

Tampoco es verdad el sentido de culpa del superviviente, por ejemplo en el 11-S o en los campos de concentración: "¿por qué ha muerto él, ella, y no yo?" En el accidente aéreo del Aeropuerto de Madrid, una madre y una hija se repartieron los sitios, una adelante que murió y la otra quedó viva atrás. Aquí no hay culpables, sino que ha sido así... no sabemos el por qué, aunque puede que lo entendamos más tarde, o en la otra vida...

Pasa algo parecido con nuestra salud: somos responsables de nuestra salud, pero no culpables de la enfermedad. Hay muchos factores que determinan también la muerte: somos responsables de cuidarnos unos a otros, pero no de la muerte.

En cualquier caso, quedarse el dolor puede pudrirse dentro, hacernos daño, y compartirlos es liberador.