

Preludio

*Que otros canten alegrías
si es que alegres han vivido,
que yo también he sabido
dormirme en esos engaños...*

El proceso de escribir un libro es extraño y fascinante. De repente surge una idea, y la idea va cobrando fuerza por sí misma, casi sin que te des cuenta de ello, hasta que al final, cuando te pones manos a la obra, parece que no eres tú el que escribes el libro, sino más bien es el libro el que te escribe a ti.

Uno de los desencadenantes de este libro fue una reunión que mantuve en diciembre de 2002 con unas personas con las que tenía un relación no demasiado profunda. En dicha reunión, algunos de los presentes, hablando sobre mis seminarios, criticaron que en ellos yo hablaba demasiado de la pena, y eso “no era positivo”, no era adecuado ni “políticamente correcto”. Pues —se preguntaban—, ¿cuántos de los asistentes a dichos seminarios estarían sufriendo pérdidas, experimentando pena...?

Se lo preguntaban, es verdad, pero no se detenían ni un instante a escuchar una respuesta. Para mí era una mera pregunta retórica, ya que la respuesta era obvia. Todos los asistentes a mis seminarios, todos los

asistentes a esa reunión, todos los asistentes a cualquier acto social —ya sea boda, entierro, bautizo o despedida de soltero— están experimentando pena, todos están sufriendo pérdidas o se están disponiendo a sufrirlas, pues las pérdidas, y la pena que llevan asociada, forman parte inseparable de la condición humana. Así que este libro les está dedicado con cariño a las personas de esa reunión. Únicamente compartimos un momento juntos. No les conocí entonces, ni creo que llegue a conocerles, pero deseo que, si el dolor les golpea —o, mejor dicho, *cuando* el dolor les golpee—, puedan tener a mano alguna humilde herramienta como este libro para ayudarse.

Pero hay otras causas más dulces de este libro. Unos días después, en casa de unos amigos, pude ver la ternura con que se relacionaban con un perro que había envejecido. Contemplar esa decrepitud, ser testigo de esa muerte inminente, del dolor que iba a seguir, removi6 una vez más el peso de pena de mi alma. Y a ese perro, Pipo, dulzura peluda, y a sus dueños también está dedicado este libro con mucha más razón.



En lo que a estructura se refiere, este libro se ha desarrollado en buena medida a partir de la ponencia que presenté en un curso sobre la psicoterapia de las emociones organizado por la Universidad Nacional de Educación a Distancia, en Logroño, en el mes de julio de 2002. Cuando empecé mi intervención, señalé que —como dice esa expresión vieja, manida y sexista— a mí me había tocado “bailar con la más fea”. Pero era el tema que me había correspondido y traté, dentro de mis limitaciones, de hacerle los honores.

A la hora de escribir este libro, he decidido titular sus diferentes partes como si se tratara de una obra musical. De modo que la primera parte, el “primer movimiento”, lo titulé “invitación a la danza”. Bueno, lo de invitación es un decir, pues, nos guste o no, suena la música y no sirve de mucho hacer como que no la escuchamos. Aquí se presentan las ideas básicas, qué es la pena, cómo nos llega, cómo actuamos cuando nos golpea...

Además, la idea de la obra musical ofrece alguna sugerencia adicional. Cuando nosotros queremos escuchar una obra, a veces vamos a la sala de conciertos y otras veces la escuchamos en la paz de nuestro hogar. Cada una de las opciones tiene sus ventajas y sus inconvenientes. En el concierto todo está más vivo, es cierto, pero también podemos tener un vecino que tose, otro que tiene que salir... además de tener que esperar a que se produzca la representación de la obra que nosotros queremos escuchar en este preciso instante. De igual manera, cuando queremos trabajar con nuestra pena, siempre podemos hacerlo de formas diferentes, con diferentes ritmos. Y, desde luego, no hay ni mejor ni peor. Son formas diferentes que escogemos en función de muchos factores, y no vale la pena perder tiempo discutiendo cuál es mejor o peor. Sobre todo porque eso nos puede llevar a la inacción. Es como si creemos que lo mejor para escuchar una pieza musical es la sala de conciertos... pero en nuestra ciudad no existe. ¿Debemos renunciar a la maravilla del disco? Yo creo que no.

Entre los movimientos primero y segundo me ha parecido oportuno introducir una pausa a modo de reflexión. Antes de entrar de lleno en la danza, conviene que nos detengamos un poquito a pensar en el mundo

en que vivimos. O, ya que se trata de un intermedio, podríamos limitarnos a visitar el bar... depende de nosotros.

El segundo movimiento es ya la danza propiamente dicha. Trata del modo en que podemos explorar la pena, reconocerla, honrarla y, eventualmente, sanarla. No creo que podamos desprendernos de ella. Pero, al menos lo que sí podemos, es vivir un poco mejor con ella.

Además, puesto que la pena está ahí, he presentado algunas pautas que me parecen sugerentes para lo que podemos hacer cuando no es a nosotros a quien golpea la pena, sino a alguien cercano. Sería una especie de “libro de instrucciones” para terapeutas. Pues creo que, en efecto, todos somos terapeutas unos de otros y más vale que no nos atengamos a lo que tantas veces nos han dicho y cuya ineficacia hemos comprobado, sino que tratemos de buscar algo nuevo que sea más efectivo.

Precisamente es en los dos últimos capítulos de esta sección donde están expuestas esas recomendaciones para los que ayudan. Me ha parecido más adecuado —y mucho menos presuntuoso— hacerlo de esta forma en vez de dedicar un capítulo o toda una sección a cómo ser más eficaces en esta tarea. Entre otras razones, porque no dejo de aprender al respecto, y presentarlo de ese otro modo podría generar cierta confusión.

Y el tercer movimiento lo llamé “Canon y fuga”. En dicha forma musical hay una frase que se presenta y se repite, y se repite, y vuelve a repetirse, cada vez con alguna variación hasta que, cuando parece que no hay solución de continuidad, termina con la fuga. Aquí he presentado la misma frase, la misma canción de la

pérdida y de la pena, cantada una y otra vez por diferentes intérpretes. Por autores que no conozco y a los que admiro, por amigos, por personas que me quieren y a las que quiero... Me ha parecido un buen modo de ilustrar alguna de las ideas previamente expuestas.

Así que, sin más dilación, vamos allá... El primer violín comprueba que los instrumentos ya están afinados... La música está lista... No la hagamos esperar.