

L'elaboració de les pèrdues

Caldrà dir que vaig quedar agradablement sorprès en veure la gernació que s'aplegava un dilluns al vespre a la seu cultural de La Caixa fent una notable cua per escoltar la conferència del psicòleg, psiquiatre i psicoanalista Jorge Tizón que enraonava en públic sobre les pèrdues i sobre el dol. *Oblidar o elaborar?* era el subtítol prou evident.

Al galliner del cinema, em permetia de saludar o mirar els coneguts i fins de disputar-hi dialècticament: la matèria de la xerrada no era pas per a especialistes i, en conseqüència, qualsevol humà s'hi pot sentir atret. En parlaré molt lliurement: als estudiants, potser els pertocarà de prendre apunts més a consciència.

A mi, ben garbellat, em va semblar molt excel·lent un fet que ara és obvi però que fa escassament trenta anys, o més, era fruita escassíssima: enraonar en públic del dol, explicar-ne les fases, expressar que tothom pateix dols i que, d'una manera "normal" –sense complicacions ni patologies–, és una forma adaptativa de l'espècie humana. Dic això perquè he viscut l'experiència de dols en què

els pobres que el patíem ens aïllàvem, sense ajudes terapèutiques de cap estil i gairebé diria amb l'estigma del color negre viscut com una marca trista. Parlo de la meua infantesa.

Tizón apostava cap a l'elaboració mental del dol. Apuntava la idea que cada part del dol reclama una tasca; una mena de feina que la persona ha d'intentar per més difícil i penosa que pugui esdevenir. No sé si m'explico: el dol reclama, a banda de la tristesa, de les dosis corresponents de desesperació i ràbia, dels dies negres de muntanya russa, dels trasbalsos que sembla que el món s'ensorri, del mal de cap a les temples..., una certa idea d'anar acceptant la realitat tal com és, una certa idea de resituar la persona perduda en un lloc diferent de la pròpia jerarquia mental i, al capdavall, anotava que aquesta elaboració exigia una certa remodelació –a vegades prou profunda– del món interior de qui pateix un dol. (A més dels elements simbòlics, interessantíssims, que ara no tractarem).

Era molt interessant la idea que el dol es pot produir per una mort, però també ampliava el concepte a qualsevol pèrdua: un ideal, un amor, una certa il·lusió vital...

Andreu Loncà

Andreu Loncà



Potser el que més tranquil·litzava l'auditori fóra que tothom ha passat o passa (o passarà) per un dol. Vist així, és un fet irremissiblement humà. Humaníssim, si es vol. El psicòleg no s'estava de recomanar de no abusar de la medicació, més aviat se'n malfiava –tret de casos patològics. La tristesa també el seu paper en l'evolució humana. La ràbia, també. El desconsol, tres quarts del mateix. La fina melangia, al final del procés, també és necessària. Els altres –els propers– poden ajudar prou en aquesta elaboració del dol.

Sociabilitzar aquests coneixements, prou difosos en ambients assistencials i universitaris, em va semblar excel·lent. Em va parèixer una manera d'acceptar la tristesa i les turbulències de les pèrdues, i alhora, els grans moviments sísmics interns que provoca. Autèntics cataclismes interiors que, segons deia el conferenciant, ens preparen per a noves pèrdues i, segurament, ens ajuden a aprendre i canviar el nostre utillatge mental –ens recol·loquen, perquè m'entenguin. Ens adapten, com diuen ara.

En fi, que aquestes xerrades sobre salut mental a La Caixa han estat una excel·lent pensada que valdrà la pena de seguir.