

CONSOLACIONES

Título original: *Consolations*

© del texto: L'Iconoclaste, 2022

© de la traducción: Joaquín Palau, 2023

© de esta edición: Arpa & Alfil Editores, S. L.

Esta edición se publica por acuerdo con Editions de L'Iconoclaste en colaboración con sus agentes Books And More Agency #BAM y The Ella Sher Agency

Primera edición: febrero de 2023

ISBN: 978-84-19662-03-3

Depósito legal: B 2193-2023

Diseño de colección: Enric Jardí

Diseño de cubierta: Anna Juvé

Maquetación: Àngel Daniel

Impresión y encuadernación: CPI Black Print

Impreso en Sant Andreu de la Barca

Este libro está hecho con papel proveniente de Suecia, el país con la legislación más avanzada del mundo en materia de gestión forestal. Es un papel con certificación ecológica, rastreable, de pasta mecánica y con un gramaje de 60 g/m². Si te interesa la ecología, visita arpaeditores.com/pages/sostenibilidad para saber más.

Arpa

Manila, 65

08034 Barcelona

arpaeditores.com

Reservados todos los derechos.

Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, almacenada o transmitida por ningún medio sin permiso del editor.

Christophe André
CONSOLACIONES

Traducción de Joaquín Palau

práctica
alpa

SUMARIO

La gran necesidad de la consolación	13
Consolaciones	19
Desolaciones	29
Los vínculos que nos reconfortan	59
Consolar a los demás	95
Recibir y aceptar la consolación	123
Los caminos de la consolación	143
Los legados de la desolación y del consuelo	201
Nunca se termina nada...	229
BIBLIOGRAFÍA COMENTADA	231
AGRADECIMIENTOS	237
NOTAS	239

Para Edith

«La ceniza solo logra demostrarme la llama¹».

VICTOR HUGO, *Les enterrements civils*

LA GRAN NECESIDAD DE LA CONSOLACIÓN

Durante mucho tiempo estuve ciego al consuelo. Como psiquiatra, me contentaba con tratar a los pacientes; como autor de libros, con explicar y animar a mis lectores; como ser humano, a reconfortar a mis conocidos. Un día enfermé gravemente y caí en la cuenta de que mi vida podría terminar antes de lo previsto. Eso no me provocó ansiedad, sino más bien tristeza, la de tener que dejar esta vida antes de haberme cansado de ella. Esa tristeza no hizo que me replegara en mí mismo, sino que me llevó a mirar el mundo aún más de cerca. Como todas las personas amenazadas por la muerte, la vida me pareció hermosa; y, como muchas de ellas, descubrí que tenía una inmensa necesidad de consuelo: en mi gran fragilidad, de cuerpo y de mente, la más leve sonrisa, el más breve canto de un pájaro, el más mínimo destello de bondad o belleza me causaban un bienestar infinito.

De vuelta a casa tras la hospitalización, puse mis papeles en orden (nunca se sabe...). Mientras seleccionaba viejos libros de psiquiatría para deshacerme de ellos, me encontré con una pequeña nota, a modo de marcapáginas, escrita por uno de mis antiguos pacientes de Toulouse, un hombre atormentado, drogadicto, bipolar, por el que sentía un

gran afecto... Había sido muy difícil tratarlo, estabilizarlo; no quería ver a nadie más que a mí y siempre regresaba a la consulta, incluso cuando se encontraba especialmente mal. A veces desaparecía por un tiempo, cuando se sentía demasiado avergonzado de sí mismo para acudir a mí.

En aquella breve nota estaban escritas estas palabras: «Querido doctor André, gracias por su paciencia y por la gran confianza que me da cuando estoy con usted. Philippe». Philippe acabó suicidándose algún tiempo después de que yo dejara Toulouse; fue su compañero quien me lo dijo.

En ese momento, al pasar por mi mente el recuerdo de nuestras sesiones de terapia, me dije que no había conseguido curarle (tampoco él ayudó demasiado) pero que, casi siempre, había conseguido consolarle. Sin yo saberlo.

Cuando tenía dificultades para curar a mis pacientes, a veces me preguntaba por qué seguían volviendo a mí, fielmente, y se mostraban satisfechos, a pesar de todo, por esos reencuentros. Yo me decía que, en su lugar, sin duda habría buscado otro médico. Pero es que en aquel entonces yo estaba ciego al consuelo, totalmente convencido de que un buen cuidador solo podía sentirse satisfecho con la curación. Aún no había comprendido que, además de ciencia y amabilidad, podía aportar otras cosas a los pacientes para ayudarlos: dulzura, fraternidad, sinceridad, espiritualidad... Sin duda les estaba dando estas cosas, al menos en parte, pero sin yo saberlo. Centrado en el bien que no lograba hacer (curar), desconocía lo que sí hacía (consolar).

Finalmente, a pesar de la enfermedad, sigo aquí. La muerte me tomó en la palma de sus manos, pero luego me devolvió a la vida. ¿Cómo explicar que no estoy traumatizado ni sufro ansiedad por ese episodio, sino calmado y aún más feliz de vivir? Tal vez porque descubrí que la consolación, mucho más que un alivio pasajero, es una forma de vivir en la tormenta, una declaración de afecto, un dulce canto que

me reconecta con el mundo —el mundo entero—, con sus bellezas y sus adversidades.

Como un hilo rojo recorre nuestras vidas de arriba abajo, desde nuestro nacimiento hasta nuestra muerte. Estamos siempre en contacto con ella y la necesitamos: abiertamente, cuando somos niños; secretamente, cuando hemos crecido.

La consolación, todo lo que cabe esperar, todo lo que cabe ofrecer, cuando lo real no puede ser reparado. Es todo lo que nos levanta, la que aparta de nosotros por un momento la desesperación y la resignación y nos devuelve con dulzura el sabor de la vida.

Ojalá esta obra no solo sea un libro sobre la consolación, sino también un libro consolador...

No sé si podremos consolarte

Hola María:

Lamento conocerte en condiciones tan dolorosas. Gracias por la confianza que nos has demostrado al contarnos tu sufrimiento.

No sé si podremos consolarte.

Es muy difícil consolar: no podemos reparar nada, no podemos cambiar nada de lo que causa el sufrimiento, sabemos que nuestras palabras solo pueden aportar alivio pasajero, o incluso ningún alivio, o tal vez en ocasiones más sufrimiento; porque son palabras torpes, impotentes, porque llegan en un mal momento.

Pero no podemos conformarnos con eso, con decir que no hay nada que decir, para aliviar el sufrimiento de una madre que ha perdido a su hijo. De modo que voy a confesarte, con toda humildad, lo que intentaría hacer si fuera golpeado por el mismo terrible dolor que tú.

Cuando el sufrimiento nos engulle, abrumados por los remolinos de todo lo que conlleva (resentimiento, desesperación, culpa, miedo, envidia, ira...), me parece que hay dos direcciones principales que es bueno esforzarse en seguir.

En primer lugar, como mejor podamos, debemos permanecer conectados al mundo, no replegarnos en nosotros mismos, no encerrarnos en nuestro dolor y nuestra infelicidad. Aunque este vínculo nos haga sufrir, porque solo podemos ver la ausencia del ser querido aquí en la tierra, es sin embargo el propio vínculo que nos ayudará poco a poco, con delicadeza, a volver a vivir. Y en segundo lugar, otorgarnos precisamente el derecho de volver a vivir.

Se encuentre donde se encuentre, Lucía siempre te quiere y siempre te apoyará. Te insuflará el deseo de volver a vivir, de mirar el sol y el cielo, las flores que se nos ofrecen a la vista y los niños que ríen, que sonrían... a pesar de todo. A pesar de la tristeza. Esta tristeza nunca te abandonará. Pero será poco a poco más suave, y te traerá un día la paz.

Te hará pensar en toda la felicidad que sentiste en compañía de Lucía, sin que eso te haga llorar o suspirar, sino tan solo esbozar una leve sonrisa: es verdad, puedes sentirte feliz de haber tenido una hija tan hermosa, capaz de decir palabras tan hermosas, de una generosidad tan grande, sentirte dichosa por todos los momentos de felicidad vividos a su lado, dichosa de que amara tanto la vida.

Nunca olvides estas alegrías, es muy importante; y nunca ahuyentes la tristeza o el sufrimiento que a veces vendrán a oscurecerlas, como las nubes vienen a ocultar el sol; también esto es importante. Deja que tus emociones vivan, pero nunca dejes de recordar, y hazlo regularmente, todas las alegrías que Lucía te ha dado, mantenlas vivas en tu alma.

Abre también los ojos a todos los pequeños fragmentos de bienestar que poco a poco irán reapareciendo en tu vida diaria, sin que te des cuenta al principio, como pequeñas flores en los márgenes de este camino que ahora es tan doloroso.

No escuches a la gente que te pide que llores y «te lamente» (tampoco les culpes): vas a recorrer este camino a tu ritmo, nadie puede obligarte a ir más rápido, ni nadie puede recorrerlo por ti.

Tómate tu tiempo, pero mira hacia arriba, hacia el cielo y las estrellas, tantas veces como sea posible. No es una simple imagen: míralos de verdad, míralos a menudo, respirando, pensando en Lucía, sonriéndola.

La divisa que me citas en tu carta —«La felicidad consiste en hacer felices a los demás»— es una maravilla de sencillez,

de generosidad y de inteligencia. Tu hija era maravillosa. Tu hija es maravillosa. Mantenla viva en tu corazón, sigue hablando con ella, compartiendo con ella todas las cosas hermosas que encontrarás a lo largo de este camino.

Cuídate mucho, mis pensamientos están contigo. Un fuerte abrazo.

Fraternalmente,

Christophe André

[Carta a una madre cuya hija fue asesinada por los terroristas de la sala Bataclan en 2015, y que me escribió mientras yo ejercía en el Hospital Sainte-Anne de París].

CONSOLACIONES

¿QUÉ ES EL CONSUELO?

Consolar es desear aliviar una pena.

Las palabras importan:

- Uno *desea* (pero nunca puede estar seguro del resultado),
- *aliviar* (sin que sea posible *borrar* lo que está causando el dolor),
- una *pena* (el término se refiere a todas las adversidades que tienen un impacto emocional).

El consuelo es tanto lo que reconforta —el afecto de nuestros seres queridos, la acción que nos aturde, la vida que nos distrae, si la adversidad es menor— como la andadura, el proceso que nos lleva de la pena al recuerdo de la pena, del dolor agudo al dolor sordo, de la desorientación a la comprensión, de la soledad a la conexión, de la herida a la cicatriz...

De manera aún más minuciosa, se podría decir que el consuelo es:

- Todo lo que se propone (palabras y gestos)
- a una persona que está sufriendo, en la adversidad, en el dolor, en la pena,
- para hacerla sentir mejor, para aliviarla (en lo inmediato)
- y para ayudarla a seguir viviendo (a largo plazo).

¿Cuál es la diferencia entre reconfortar y consolar? Reconfortar es aliviar en el momento presente, y eso ya es fantástico, precioso. Pero la ambición del consuelo suele ser más amplia, más alta, más lejana en el tiempo. Hay algo más amplio en el consuelo, reconfortar es más parcial y limitado.

Sin duda, reconfortar también pretende, como su nombre indica, hacer más «fuerte» a la persona afligida, devolverla a la vida activa y a la sociedad, mientras que la consolación apunta no tanto a la eficacia como a la humanidad herida... En este sentido, reconfortar puede entenderse como una consecuencia —valiosa— de la consolación. O como un consuelo dirigido a la acción más que a la emoción.

El consuelo no es la búsqueda de soluciones. No pretende cambiar la realidad (como lo haría una «solución») sino aliviar el sentimiento de sufrimiento. Ser consolado no consiste en ser ayudado en sentido estricto, por un rescate que cambie la situación o nos permita modificarla. La consolación no se dirige a la adversidad que angustia, sino a la persona angustiada: es una ayuda para el interior, no para el exterior. Cuando se puede actuar, entonces el consuelo solo desempeña un papel secundario (pero un papel, al fin y al cabo). Si alguien se cae, le ayudo a levantarse (solución) en lugar de consolarlo mientras está en el suelo.

Pero después de ayudarlo, también puedo comprobar si necesita ser consolado (de su miedo, su humillación, su dolor...).

El abuelo se cayó

Recuerdo la primera vez que mi abuelo se cayó ante mis ojos. Yo debía de tener veinte años, ya era estudiante de medicina. Tropezó con el bordillo de la acera y cayó de bruces. Corrí hacia él para comprobar que no se había roto nada, pero ya se estaba levantando, con un simple rasguño.

Yo temí por una herida física, pero enseguida comprendí que el hematoma era psicológico: haber caído en la calle, como un anciano, delante de todo el mundo y sobre todo frente a su nieto que lo admiraba. Así que, como buenamente pude, por pura intuición, intenté consolarle desviando hacia mí la atención que él tenía puesta en su debilidad y su fragilidad («¡Caramba, abuelo, me has dado un buen susto!»), o hacia el pavimento («Están locos poniendo esos bordillos tan altos, mucha gente va a tropezar ahí»), o hacia sus zapatos («Deberías ponerte unas deportivas, te sujetan mejor los pies»)... En ese momento consolarle significaba absolverle de su debilidad, no recordarle que ahora era una persona vieja y más frágil...

La consolación es una alquimia, con procesos a veces misteriosos, con resultados a veces inciertos, pero en los caminos consoladores que vamos a evocar aparecerán casi siempre, mezcladas en diversos grados, cuatro dimensiones, cuatro A indispensables:

- **Afecto:** aunque no se exprese directamente, todo consuelo es una expresión de afecto hacia la persona en apuros.
- **Atención:** lo que nos consuela desvía nuestra atención del dolor; aunque sea transitorio, aunque sea

superficial, aunque sea irrisorio, este efecto es beneficioso, porque toda suspensión del sufrimiento hace bien al que lo padece y le permite recuperar el aliento.

- **Acción:** más que las palabras y los consejos, a menudo es la invitación a la acción, y mejor aún a la acción conjunta y compartida, lo que permite a los afligidos volver a la vida.
- **Aceptación:** aceptar una adversidad no es alegrarse o someterse a ella, sino reconocer que ha ocurrido. La aceptación es un paso necesario en cualquier proceso de reconstrucción. Sin embargo, es más una consecuencia y un beneficio del consuelo que una incitación a asumirla frontalmente. Es un objetivo en el horizonte, que las personas que consuelan se proponen de forma implícita, para llegar con suavidad a las personas a las que hay que consolar.

LA BELLEZA DE LA CONSOLACIÓN

Hay palabras más fuertes que otras, por lo que hacen nacer en nosotros, palabras que cantan y prometen, palabras sinfónicas que activan un conjunto de imágenes y recuerdos. Es el caso del consuelo: evoca la infancia y las pequeñas tristezas, pero también la muerte y el duelo, todas las penas humanas; y todas las manos tendidas, todos los abrazos, todos los gestos de afecto y comprensión.

El consuelo es frágil e incierto

Consolar es saber y aceptar que nuestras palabras solo alivian imperfectamente el dolor; pero también es desear que

ese dolor no se viva en soledad. El consuelo es un acto de presencia amorosa, aunque a veces sea impotente.

En el momento de la consolación, uno puede no saber en qué acabará una situación determinada. A veces, la incertidumbre es aún mayor y más hermosa: uno mismo puede consolar sintiéndose infeliz. Como en las historias de presidiarios o deportados que se consuelan mutuamente; o como en el caso de cualquier ser humano sumido en la adversidad que se esfuerza por calmar la angustia de un ser querido. Consolar mientras se está en tinieblas y se teme por uno mismo es probablemente el más conmovedor de los consuelos: de persona que sufre a persona que sufre, de persona amenazada a persona amenazada, de persona desesperada a persona desesperada...

El consuelo parece no resolver nada

Pero esto no es un problema: el consuelo no es una ayuda material, no requiere fuerza ni poder, podemos ofrecerlo, aunque nos sintamos débiles, desamparados. Porque más allá de sus dimensiones concretas (palabras y gestos) es también, y, sobre todo, un proceso inmaterial: una presencia, una intención, un compartir la humanidad.

«En el orden material, solo se puede dar lo que se tiene; en el orden espiritual, en cambio, sí se puede dar lo que no se tiene...²». Estas palabras de Gustave Thibon nos recuerdan que la consolación es un proceso cuyo poder es a veces en su mayor parte subterráneo e invisible. Esta es otra diferencia con la acción de reconfortar a alguien, que suele limitarse a los aspectos materiales; para reconfortar a alguien, hay que tener más fuerza que él o que ella; no para consolarlo.

El consuelo es humilde, sabe que su poder es limitado

Propone, susurra, no levanta la voz, no es un revulsivo; es prudente, no sabe nunca el alcance exacto del daño interior. De ahí la delicadeza y sencillez de sus palabras.

Además, esas palabras no son lo único que consuela; también entra en juego toda la alquimia del vínculo y la historia entre el consolador y el consolado, del momento elegido y, finalmente, las palabras elegidas... Deben ser sencillas, claras y nítidas, pues el sufrimiento las hace difíciles de escuchar —no se le da una clase teórica sobre la vida a alguien que sufre—, y deben decirse con sinceridad y compasión. También con humildad: el que consuela no lo hace en nombre del conocimiento o de la experiencia, a los que habría que someterse, sino en nombre del amor o de la fraternidad.

Sencillez, prudencia: las discretas cualidades del consuelo

Las certezas en este ámbito no son bienvenidas. En la delicada alquimia del consuelo, debe existir ternura por parte del consolador y aceptación por parte del consolado. Se necesita paciencia y humildad por ambas partes. Hace falta la duda, porque si hay certeza —certeza de la ira o de la desesperación en la persona abatida, convicción de que el dolor debe ser vencido en la persona que ofrece ayuda y amor— entonces no hay lugar para la consolación. Tiene que haber huecos, grietas, para que la luz del consuelo penetre. Se necesitan muchos elementos misteriosos, cosas que se nos escapan, pero entre todas estas brumas hay que intentar consolar las penas, pase lo que pase, porque el otro está ahí, con su dolor, a veces inmenso e intimidante, otras diminuto y desconcertante.

¿Es la sinceridad necesaria para el consuelo?

En otras palabras, ¿nunca debemos pronunciar palabras de consuelo en las que no creamos? No necesariamente: no se trata de creer en ellas, sino de creer que pueden hacer el bien. Lo que la consolación busca engendrar es esperanza, que la persona consolada se aleje de las certezas de la pena y el dolor, para considerar, solo considerar, que vale la pena continuar. El consuelo busca devolver un poco de esperanza, esperanza de no se sabe qué, pero esperanza que alivia el dolor. La esperanza es la confianza de los débiles, de los desamparados, como lo somos nosotros cuando deambulamos por la desolación, la confianza de los que no tienen ya fuerzas ni poder para reparar el pasado o construir el futuro.

Para consolar, la sinceridad que movilizaremos será la de la intención, no la de la certeza. Así, a veces nos vemos abocados a decirle lo que quiere oír a un ser humano que va a morir: que lo superará, que saldrá adelante, que quizá pronto volvamos a vivir y a reír juntos como antes. Esto no es malo: es introducir amor en una situación desoladora; no podemos sufrir ni morir en su lugar, pero podemos acompañarlo de la mejor manera posible. No es una mentira, sino más bien un deseo loco e inalcanzable. En la consolación hay momentos bellos y trágicos.

Cuanto mayor es la pena, más tiempo tarda en llegar el consuelo

A veces, solo años más tarde recordamos una palabra o un gesto que nos consoló y nos puso en marcha de nuevo. Otras veces, algunas palabras consoladoras funcionan como mantras, fórmulas cortas, sencillas, destinadas a protegernos o ayudarnos, y que nos repetimos para impregnarnos de ellas.

Me acuerdo de algunos pacientes contándome cómo mis palabras de consuelo, a menudo pronunciadas en la puerta de la consulta antes de salir, les habían servido de viático para superar las turbulencias, como un amuleto con poderes mágicos para afrontar la adversidad. Me di cuenta de que estas frases consoladoras rara vez eran consejos técnicos, sino más bien palabras banales de consuelo que cualquiera podría haberles dicho; pero, formuladas en el momento adecuado, con sencillez y sinceridad, tenían un efecto mucho mayor.

Hay cuatro fases en la vida de una palabra consoladora:

- La que se dice y se escucha;
- La que se piensa y se vuelve a pensar;
- La que desaparece de la conciencia de la persona consolada, pero continúa su camino reparador y beneficioso;
- La que se deposita en la memoria de los consolados, en el baúl de los recuerdos y los recursos, que confirman —en caso de duda— que la vida merece la pena y que la adversidad se puede superar.

Al principio, el efecto del consuelo es a veces irrisorio

El consuelo parece a veces una pobre distracción; funciona durante un tiempo, y luego hay un lento retorno de la tristeza y la angustia, y una inexorable sensación de incapacidad de ser consolado. Al principio, la pena siempre vence, siempre regresa, y arrastra tras ella el desánimo. Por eso el consuelo no es un acto puntual de apoyo, sino un acompañamiento en el tiempo. Sabemos que las personas afligidas, que suelen estar muy acompañadas en las primeras etapas, luego a menudo se encuentran demasiado solas; los

otros, los consoladores precoces, han comenzado a olvidarse de ellas y de su dolor. Es normal, a cada uno le reclama su propia vida; pero la necesidad de consuelo siempre está ahí.

En su excelente ensayo *L'Inconsolable*, el filósofo André Comte-Sponville escribe: «La filosofía de la consolación, siempre necesaria y siempre insuficiente³». Sin consuelo, la pena nos abrumba; con consuelo, la pena sigue ahí, pero no nos abrumba, sentimos que es posible resistir.

El consuelo no es una reparación milagrosa, es como una luz que se invita a sí misma en la oscuridad y permite vislumbrar las formas aún borrosas de un mundo futuro que podría ser vivible, simplemente vivible.

Y dos veces la primavera la ha pintado de flores

Desde que ya no estás, la campiña desierta
ha perdido bajo dos inviernos su vestido verde,
y dos veces la primavera ha vuelto a pintarla de flores,
sin que ningún discurso consuele su dolor,
y ni la razón ni el tiempo que vuela,
pueden secar sus lágrimas.

Malherbe, «*Aux ombres de Damon*⁴»