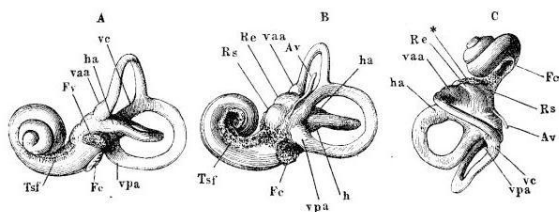


Diálogos Abiertos

Hablar de lo inevitable.

Escuchar lo innombrable.



Mikel R. Nieto

Diálogos Abiertos

Hablar de lo inevitable. Escuchar lo innombrable.

Dirección del proyecto: Mikel R. Nieto

Edición de las entrevistas originales: Jimmy Solórzano

Transcripciones, edición, redacción de los textos originales y traducciones: Víctor López

Diseño gráfico y maquetación: Silvio García

Impresión: Barnola Impremta, Lleida

Escucha Paliativa es un proyecto coral de Mikel R. Nieto en colaboración con el Centro de Arte La Panera y con el apoyo de las *Ayudas públicas para la creación, investigación y producción de proyectos artísticos en residencia* (2025) del Ministerio de Cultura.

<https://escucha-paliativa.info/>

<https://mikelrnieto.net/>

mikel@mikelrnieto.net

Imagen de cubierta: Adaptación a partir de Johannes Sobotta, *Atlas and Text-book of Human Anatomy*, vol. 3, 1909. Dibujo: K. Hajek. Dominio público.

Anticopyright. Excepto © de los autores.

© de esta edición: Mikel R. Nieto, 2026

© de los textos y entrevistas: sus respectivas autoras y autores.

© de las imágenes: sus respectivas autoras, autores o archivos.

Todos los derechos reservados, excepto en los indicados.

Esta publicación se distribuye gratuitamente y bajo licencia Creative Commons: CC BY-SA, excepto en aquellos materiales que indiquen una licencia distinta.



**Financiado por
la Unión Europea**
NextGenerationEU



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE CULTURA

DIRECCIÓN GENERAL
DE PATRIMONIO CULTURAL
Y BELLAS ARTES

SUBDIRECCIÓN GENERAL
DE ARTES VISUALES
Y CREACIÓN CONTEMPORÁNEA

R Pla de Recuperació,
Transformació i Resiliència

Plan de Recuperación, Transformación y Resiliencia-Financiado por la Unión Europea-Next Generation EU. Gobierno de España, Ministerio de Cultura.

Índice

Adriana Cavarero	1
Akaitze Kamiruaga	9
Antonio Madrid	25
Asun Pié Balaguer	39
Caren Frederica Niemann	49
Cristina Blanco	58
Guglielmo Foffani	88
Karin Bijsterveld	96
Laura Llevadot	104
Lionel Meunier	120
María Irigoyen	130
María Martínez Pizón	137
Núria Terribas	147
Pau Miquel	167
Ramón Andrés	177
Raquel Ferrández	184
Santiago López Petit	197
Sara Mederos	206
Silvia Melero	213
Tom Rice	229
Vanesa Areste Vilanova	245

ADRIANA CAVARERO

Mi nombre es Adriana Cavarero. Soy profesora de filosofía jubilada. Trabajé en la Universidad de Verona, donde enseñé filosofía política, y también he enseñado en algunas universidades de Estados Unidos, como Berkeley y Nueva York. Actualmente he terminado un libro sobre el canto de las sirenas, que también será traducido al español y publicado por Galaxia Gutenberg.

Yo no hablaría de una “primera inclinación”, sino que diría que la inclinación es una postura posible. Es una postura que se desvía de la postura erguida. Sabemos que los seres humanos caminan en postura erguida; es algo típico de la especie. En ese sentido podemos decir tranquilamente que, como especie, somos *Homo erectus*. Pero en la postura erguida hay algo que, por así decirlo, aísla de los demás. La postura erguida, por definición, es la postura en la que el sujeto es autónomo. Se dice: “yo me sostengo por mí mismo”.

En cambio, la postura inclinada es una postura de repliegue hacia el otro o hacia la otra. Por tanto, es una postura estructuralmente relacional. Naturalmente, una también puede inclinarse hacia objetos: puede inclinarse hacia una flor, hacia una rosa, para oler su perfume. Pero en el campo de las relaciones humanas, la inclinación hacia el otro o hacia la otra es un modelo de relación, y es un modelo potencialmente ético.

Podemos leer esa dimensión ética, por ejemplo, en la inclinación de la madre sobre el recién nacido. Es una postura cotidiana: la madre inclinada sobre el recién nacido. También podría ser el padre inclinado sobre el recién nacido, pero simbólicamente la madre es la primera que abraza al recién nacido y se inclina sobre él. Esa postura puede convertirse en un modelo ético porque ahí tenemos dos protagonistas, de los cuales el recién nacido representa una gran fragilidad. La madre también puede ser frágil, pero en el escenario habitual entre la madre y el recién nacido, el recién nacido está confiado a la madre, representa una fragilidad humana. Por eso el recién nacido necesita la inclinación del otro.

El recién nacido no se sostiene de pie por sí mismo, no tiene una postura erguida. En ese sentido, puede definirse también como la primera postura; pero primera postura en el sentido de que la primera necesidad del recién nacido al nacer es que el otro se incline, que la otra se incline.

El tema de la escucha es un tema muy desarrollado en la tradición. Es interesante notar que la tradición griega, la tradición filosófica que parte de la Grecia clásica, de Platón y Aristóteles, es una tradición basada en la centralidad de la mirada, que también podríamos llamar olocéntrica, por usar una palabra fea. En cambio, la tradición que tiene su

fundamento en la escucha es la tradición hebrea. La escucha es muy importante en el pensamiento hebreo. Hay una frase famosa que todo el mundo conoce: “Escucha, Israel”.

¿Qué es entonces la escucha? La escucha es dirigirse hacia la voz que habla. Naturalmente, puede ser escucha de la música, escucha de la lluvia, escucha del viento. Nuestro oído está abierto y por eso escucha. Pero en una tradición ético-política, la escucha es una forma de atención a la palabra del otro, a la voz del otro. Y puede conectarse con la inclinación porque la escucha lleva a quien escucha fuera de sí y lo dirige hacia el otro, salvo que entendamos la escucha como escucharse a uno mismo, pero eso sería verdaderamente el máximo del narcisismo auditivo.

En la escucha del otro, de la otra, se oye ante todo la voz. Y, como he escrito muchas veces, la voz es única, la voz es corpórea, material, y revela la unicidad de quien la emite. Por eso, cuando escucho tu voz, más allá del discurso que haces o de la pregunta que has formulado, mi escucha de tu voz es un contacto directo, material, físico, con la prueba material de tu unicidad, del mismo modo que tú me estás escuchando a mí.

Así que en la escucha ya hay una recepción, una atención a esa unicidad de la voz del otro. Naturalmente, hablar de la escucha en sí misma, aislándola de las situaciones, es muy abstracto. Hay muchas situaciones en las que puedo prestar escucha. La escucha puede dirigirse a una petición, a una manifestación de alegría, a una manifestación de dolor. Siempre depende de la situación. La situación típica es que el otro quiere hablarme y quiere mi atención.

Naturalmente, la escucha de la voz humana implica que haya alguien que emite esa voz humana. La relación se da entre el oído que escucha y la voz

que habla, la voz que emite. Personalmente, he dedicado mucho más interés a la cuestión de quien emite la voz que a quien escucha.

Por ejemplo, en este último libro, en el que hablo de la voz de las sirenas, mi interpretación es que, desde Homero en adelante, en las distintas versiones del mito de las sirenas que llegan hasta nosotros —porque tenemos una versión de Kafka, una versión de Adorno, una versión de Brecht, etcétera—, esas versiones, a partir del original homérico, están demasiado centradas en el oyente. De ese modo, la voz de las sirenas queda casi instrumentalizada respecto al placer de Ulises, que es el oyente, el héroe que está en el centro de la escena.

Para mi lectura me he servido de un pequeño verso de un poema de T. S. Eliot, *The Love Song of J. Alfred Prufrock*, donde en cierto momento aparecen dos versos que dicen: *I heard the mermaids singing, each to each. I do not think that they will sing to me*. He subrayado mucho ese *each to each*, el hecho de que las sirenas cantan unas a otras, y que encuentran placer en emitir la voz, placer vocal, placer del aliento, del aliento sonoro.

Por tanto, podemos narrar el mito de las sirenas poniendo en el centro no al oyente, sino a esas mujeres que cantan en grupo por su propio placer, y que cantan y se escuchan unas a otras. Este es un ejemplo del hecho de que la escucha o la emisión vocal siempre están situadas, y de que a menudo se focaliza demasiado al oyente y no a quien emite la voz. Porque quien emite la voz, ya sea palabra o canto, tiene un tipo de placer, de goce físico, en la propia emisión vocal.

En este sentido, he visto que tus preguntas están interesadas tanto en la situación del recién nacido como en la situación del moribundo. El recién nacido es ejemplar, porque para él el primer vagido —se dice así en

español, vagido—, la primera voz, el primer grito del recién nacido, es también la primera respiración, y eso significa que está vivo. Si el recién nacido no emite el vagido, significa que está muerto, que no vive. Así que hay esa irrupción física del aliento, del vagido, de la voz del recién nacido, que es totalmente positiva porque es energía vital, respiración.

En el caso del moribundo, el moribundo puede emitir una voz, que puede ser palabra, una voz de sufrimiento o una petición de ayuda. Pero no siempre. En muchos casos, el moribundo no emite voz; el moribundo está sin voz. Y sobre todo ahora, en nuestro presente, en el que hay una fuerte hospitalización de los moribundos, la hospitalización suele inducir en ellos una especie de coma, por lo que están ausentes y mudos.

Es bastante inevitable vincular el canto para el recién nacido, o el canto para los moribundos o para los muertos, con el cuidado, con la cura. Porque el canto en sí mismo, ya sea para dormir o para tranquilizar, es una operación de cuidado, tiene efectos de cuidado. Y podemos preguntarnos por qué tiene esos efectos de cuidado. Una de las explicaciones que me parecen más convincentes es que el canto se basa en el ritmo, en la repetición. La música se basa en la secuencia, la repetición, el ritmo, la cadencia.

Cuando el niño está en el vientre de la madre, está en un ambiente, en ese cuerpo donde late el corazón y donde hay una cadencia continua. Pero si lo pensamos bien, en cada uno de nosotros, con la respiración y con el corazón, hay una cadencia natural, un ritmo natural. Por eso el canto, como la música en general —pero el canto es humano, y por eso es particular—, es algo curativo, consolador. Porque nos devuelve a la esencialidad de la vida, a la esencialidad de aquello que es vivir, y por

tanto a la esencialidad de la existencia que compartimos. Porque si estamos vivos, todos respiramos y todos tenemos ese ritmo. Y todos hemos estado en un vientre materno con ese ritmo.

Creo que esta es una de las explicaciones más convincentes. De hecho, hay por ejemplo una fascinación —al menos yo siento esa fascinación— por el ritmo de la lluvia, porque el ritmo de la lluvia sobre las hojas crea una especie de musicalidad sincopada. Es fácil decir que la naturaleza está viva, que tiene una música propia, un ritmo propio. Y claramente todo lo que se concilia con los mundos vitales, con el ritmo vital, es positivo.

Después, el canto para el moribundo, para el muerto, es también un canto de consolación para quienes sobreviven. Es un canto para decir a los que sobreviven que estamos unidos, que tenemos un canto en común, que compartimos un ritmo. Eso pienso.

El estetoscopio es un instrumento técnico. Como instrumento técnico, escucha el cuerpo, el latido del corazón, y amplifica ese latido. Por así decirlo, introduce un artificio en la escucha que podemos tener del corazón del otro. Pero antes de que se inventara el estetoscopio, los viejos médicos ponían el oído sobre el corazón. También ahí, el oído cerca del esternón, cerca del corazón, oye el latido, que a distancia no se oye. Porque tú oyes tu propio corazón, no el del otro.

Yo no daría demasiada importancia al elemento técnico que separa. Creo que Foucault todavía es víctima de esa gran hostilidad hacia la técnica que tiene la filosofía contemporánea a partir de Heidegger. La filosofía del siglo XX, sobre todo la filosofía del siglo XX, se ha empantanado mucho en esta hostilidad hacia la técnica, que en muchos casos ha sido también una hostilidad hacia la ciencia. Siempre me sorprende cómo la filosofía,

hablando en general, no sabe liberarse de ese prejuicio hacia la ciencia y la técnica.

La ciencia y la técnica deben ser juzgadas, pero con ánimo libre, no desde el prejuicio filosófico. Por ejemplo, el estetoscopio es un instrumento útil, no tiene nada maligno en sí mismo. Tampoco es cierto que objetive el cuerpo del otro o que lo mantenga a distancia como si esa distancia fuera una objetivación negativa. El cuerpo del otro tiene siempre una objetividad. El encuentro entre dos subjetividades es también el encuentro físico, material, entre dos subjetividades. Puede ser un encuentro entre voz y escucha, pero también puede ser un encuentro entre piel y piel, el tocar.

No es una fusión, no hay compenetración. El otro permanece siempre objetivamente otro. Pero ahí está la importancia de la relación: la relación es entre uno y otro. La relación no es fusión, no es una unión que se vuelve confusión. Por eso, cuando pensamos una comunidad, debemos pensar una comunidad de personas distintas, únicas, en relación, donde cada persona mantiene su unicidad. Y eso quiere decir no solo su unicidad mental o espiritual, sino también su unicidad carnal, física, material.

Aquí hay relación, no confusión. Y la comunidad es esa relación que encuentra modos comunes, modos de estar en común, o de pedir cosas en común, o incluso modos de exhibir esa comunidad. Pienso, por ejemplo, que el canto coral —el de las sirenas, pero también cuando cantamos en coro— o la danza coral, la danza con muchos cuerpos, son también modos de exhibir, el verbo inglés sería *display*, no necesariamente en sentido negativo, la pluralidad de los únicos.

Yo hago mucha referencia a Hannah Arendt. No me gustan las comunidades de fusión, porque las comunidades de fusión me hacen pensar inmediatamente en los nacionalismos. Me hacen pensar enseguida en un “nosotros contra vosotros”. Me gustan las comunidades de pluralidad. Las pluralidades son comunidades temporales, parciales, que mantienen la unicidad de cada uno de sus componentes. Y esto, para mí, se parece mucho más a la democracia experimentada directamente que ciertos conceptos de comunidad que remiten, en cambio, al magma, a la fusión, y que políticamente me parecen muy peligrosos.

He escrito un libro sobre esta democracia de la pluralidad que ha sido traducido al español y se llama *Democracia surgente*.

Naturalmente, hay voces que me son más queridas que otras: las voces de mis padres, de mi hijo, de mi marido. Eso es obvio. Pero la voz que más amo es la voz del canto. Por ejemplo, me ha ocurrido en la vida escuchar cantar a una soprano profesional en una habitación durante una cena, no en un teatro. Una voz potente en una habitación pequeña manda ondas que golpean el plexo solar. Se produce entonces una recepción, un efecto de la voz sobre el cuerpo entero. Son cosas bastante inolvidables.

Por eso pienso que la voz más seductora, la voz más potente, es la voz del canto, por muchas razones. Además, vengo de una familia donde todos amaban cantar, por lo que el canto me resulta muy familiar. Nadie era cantante profesional, pero mi padre cantaba en una banda, yo cantaba en la iglesia y me gusta mucho cantar en la iglesia. Personalmente no tengo fe, pero cantar en una iglesia, con esa acústica tan buena, cantar en coro, me parece una cosa maravillosa.

Otra cosa que quiero decirles, porque sois jóvenes, es que yo me emociono con el canto y por eso lloro. Lloro con cantos particularmente bien hechos. La *Pasión según San Mateo* de Bach, por ejemplo: si estoy en un concierto o en una iglesia y la escucho, lloro siempre, porque la emoción es muy fuerte y no consigo controlar la emoción ligada a la esfera acústica.

En cambio, controlo muy bien la emoción ligada a la esfera visual. Puedo soñar toda la vida con ver un cuadro de Rembrandt, luego voy a Ámsterdam, lo veo, me emociono mucho, pero no lloro. Consigo controlar esa emoción. Pienso: qué afortunada soy, lo estoy viendo de verdad, tiene estos colores, yo no imaginaba estos colores. Pero no estoy —en italiano se dice *sopraffatta*, sobrepasada—. Creo que en inglés se diría *overwhelmed*.

Para mí, la emoción que tiene que ver con la esfera acústica y auditiva es una emoción más fuerte. Por eso Ulises pone cera en los oídos de sus compañeros ante las sirenas. Porque nosotros recibimos todos los sonidos que llegan, pero ciertos sonidos, los sonidos del canto y de la melodía, son muy emocionantes. También los sonidos del grito, por ejemplo. Un grito, sea de dolor o de auxilio, es una llamada inmediata que provoca emoción.

Pero en el caso del canto, de escuchar música cantada, es una emoción que coincide con el placer. No solo con la consolación, aunque también con la consolación. La consolación presupone que estás en una situación de sufrimiento, de dolor, de falta, y algo te consuela. Seguramente el canto, como decíamos antes, te consuela o intenta consolarte. Pero la ejecución pura —pensemos de nuevo en la *Pasión según San Mateo*, o en la Reina de la Noche de Mozart, en *La flauta mágica*— produce también momentos de emoción pura, de puro placer, no de consolación.

Viviendo en Italia, vivo en un entorno que no tiene el sonido de las explosiones. El sonido de las explosiones me llega a través de la televisión, de los noticiarios. Y es naturalmente un sonido horrible, que nos deja atónitos, al menos a mí me deja atónita.

Aquí debería hacer un discurso político muy complejo. Pero vosotros, que sois jóvenes, vivís en una época desafortunada, porque vivís en una época en la que hay poderosos, jefes de Estado, que son belicistas. Yo he sido muy privilegiada porque nací después de la guerra, después de la Segunda Guerra Mundial. Mis abuelos vivieron dos guerras, sufrieron dos guerras con bombardeos sobre sus cabezas. Mis padres sufrieron una guerra, aunque duró cuatro años. Yo, en cambio, he vivido siempre sin guerras en Italia y en Occidente.

Para mí la guerra es algo que veo en una pantalla, es un relato. Nunca he sufrido bombardeos, nunca he oído el ruido de una explosión. Pero mi vida ya está hecha. Es posible que complete toda mi vida en un periodo que, para mi país y para los lugares donde vivo, haya sido de paz. A vuestra edad no sé si será así.

Creo que para Europa, al menos, estos ochenta años han sido años milagrosos de paz, porque Europa nunca había conocido una paz de ochenta años. La ausencia de guerra. Ciertamente ha habido guerras muy cercanas en Europa: antes la ex Yugoslavia, ahora Ucrania. Siento que las guerras están muy cerca de donde vivo, pero están cerca y también lejos: no están sobre mi cabeza.

No sé cómo terminará Europa. No lo sé. Es un periodo un poco tremendo. Y por eso creo que no solo yo, sino también muchos amigos y amigas jóvenes, aman mucho, por así decirlo, el canto de la naturaleza. Ya sabes,

estas cosas que parecen un poco *radical chic*: en el bosque se oyen cantar los pájaros, parece algo un poco *radical chic* y un poco romántico, incluso un poco ridículo. Y sin embargo existe ese placer de oír el ruido, la música de un mundo no humano, de un mundo animal, natural.

Porque los humanos son siempre portadores de esta amenaza del ruido, de la explosión. En ese sentido considero que mi generación ha sido muy afortunada. Y os deseo fortuna a vosotros, aunque no sé si seréis igual de afortunados.

AKAITZE KAMIRUAGA

Yo soy Akaitze Kamiruaga, soy de Urduliz, aunque hace ya muchos años que vivo en Mungia, y trabajo en la Labayru Fundazioa, desde hace este año van a hacer 30 años que empecé a trabajar aquí. Yo estudié filología vasca en su día, porque la verdad es que no tenía ni idea de que existía ni la antropología ni la etnografía, y eso fue un descubrimiento que hice luego, después de terminar mi carrera. Yo tenía que quería estudiar algo relacionado con el euskera, y elegí Filología Vasca, pero cuando terminé, después de estar un par de años normalizando topónimos con la universidad en la Universidad de Deusto, tuve la oportunidad de empezar en la Labayru, y fue aquí cuando descubrí la etnografía, lo que era la etnografía, lo que era hablar con los informantes, con esas personas mayores, y preguntarle sobre su vida tradicional, y demás, y fue cuando me enganché de lleno con el mundo de la etnografía, y llevo aquí 30 años. La Labayru Fundazioa surgió en los años 70, aquí en el Seminario de Derio, donde estamos en este momento, y es una institución diocesana, pertenece a el Obispado de Bilbao, y aquí la Labayru surgió, desde el principio surgió con tres patas.

Una de ellas fue los cursos de veranos que se hacían aquí en el Seminario de Derio, en un principio, eran unos cursos de verano, intensivos de 15 días, que se prepararon en su día para que los futuros curas, que entonces esto era el Seminario de Derio, y aquí todo esto estaba lleno de estudiantes, que iban a ser futuros curas, para que ellos se alfabetizaran en euskera, para que pudiesen dar esas misas en euskera, porque como sabes. Hasta el Concilio Vaticano II las misas se daban en latín, pero luego llega un momento en el que se potencia o se quiere potenciar, que ya, la propia iglesia se acerque más a la cultura y a cada pueblo, y fue cuando se empezó a fomentar que los curas dieran las misas en euskera, y entonces ese, un par de primeros años, esos cursos fueron dedicados exclusivamente a los Seminaristas. ¿Cuál es el problema? Estamos hablando de los años 70, todavía vivía, eso, Franco muere en el 75, y ¿cuál es el problema? Que la sociedad vasca, y en este caso la sociedad de Bizkaia, había muchísima gente, muchísima gente que había estudiado sus carreras, abogados, profesores, historiadores, todo el mundo había estudiado sus carreras en castellano, pero había mucha gente que era Euskaldun, que era Vascoparlante, pero no estaban alfabetizados en su lengua. Este y Castaro, tuvo un éxito total y al segundo año o al tercer año, el Seminario se llenó, las clases del Seminario se llenaron de gente que quería venir a aprender euskera, alfabetizarse en Vizcaíno, porque entonces todavía, eso, el tema del euskera batua era una cosa que estaba empezando, y la Labayru empezó con esas clases de euskera, pero a su vez, aquí se creó Etniker Bizkaia para, para unirse a un proyecto que ya había creado don José Miguel de Barandiaran, para toda Euskal Herria, para recoger la vida tradicional. Estamos hablando aquí en los años 60, hubo un boom industrial importante, ya estamos en los 70, y hay una preocupación, una gran preocupación, porque hay una industrialización brutal, ha venido muchísima gente del resto de España, de otras

provincias de España, y hay una preocupación que no es solamente Vasca, es una preocupación que viene de Europa.

Ya hay proyectos anteriores en Europa que fomentan, esa recogida de la vida tradicional antes de que desaparezca, que no termina de desaparecer, al final esa vida tradicional, lo que hace es, va evolucionando, pero si hay un interés, para recoger esa vida tradicional, relacionada con la ganadería, con la agricultura, con la vida, la vida doméstica, la relación entre padres e hijos y distintas generaciones, o las creencias que había. O cómo se celebra las fiestas, o cuál es la alimentación doméstica diaria, esos son distintos temas que luego don José Miguel de Barandiaran plasmó en un cuestionario de 850 preguntas que, en este proyecto del Atlas Etnográfico, se hizo a nivel de toda Euskal Herria, como te digo, y como fruto de ese trabajo, se publicaron en su día 8 tomos, 8 monográficos, que también están ahora mismo digitalizados y se pueden consultar en la red.

Y ese es un poco el trabajo de la Labayru, por un lado tiene el euskera, por otro lado tiene la etnografía y la vida tradicional, o nuestro patrimonio cultural, y luego tenemos la biblioteca, la Uscar Biblioteca también, que es otro de nuestros puntales, que se creó para dar para poder, para que toda esa gente que empezó a estudiar en euskera y que empezó a recoger esa vida tradicional, tuviese material de donde. Sobre todo bibliografía y temas para poder estudiar y para poder hacer su trabajo. El Atlas Etnográfico de Vasconia es un proyecto que ideó Don José Miguel de Barandiaran para toda Euskal Herria, pero Euskal Herria aunque es un territorio muy pequeño, a su vez también es muy grande, entonces él tenía muy que tenía que ser una investigación muy sistemática y que todas las personas que se dedicaran, los investigadores que fuesen a hacer

ese trabajo de campo tenían que estar todos bajo un mismo, tenían que trabajar bajo unos mismos parámetros.

Él mismo hizo unos cursos de formación para esos investigadores, creó un cuestionario de 850 preguntas en los que se recogen distintos ámbitos de la vida tradicional en toda su extensión, que se dice pronto, pero son muchos ámbitos los que se recogen en la vida tradicional y la metodología fue con entrevistas de campo, entrevistas de campo que en su momento cuando empezaron se apuntaban las respuestas a lápiz y papel, luego vinieron ya los primeros cassettes para por lo menos poder grabar el audio y luego ya las últimas entrevistas. Nosotros ya hoy en día, por ejemplo, lo grabamos todo en vídeo, hoy en día todas las entrevistas que se hacen se graban en vídeo, entonces hay una media de 70 localidades, 60, 70 localidades por cada tema que se ha trabajado y en cada localidad puede haber una media de 15, 20 personas, entonces cada uno de estos tomos, la verdad es que es un trabajo muy importante y muestra, se recoge una muestra muy amplia de todo el territorio. Siempre partiendo desde el pasado, nuestros informantes normalmente suelen ser personas de edad, pero ellos parten siempre de lo que recuerdan o de lo que les contaban ya sus padres, es decir que muchas veces aunque ellos sean personas nacidas en el siglo XX, todavía tienen recuerdos o conservan historias que les han contado en su casa, entonces siempre intentamos ir en el tiempo lo más atrás posible y luego siempre se intenta también hacer una transición hasta hoy en día.

Se trata solamente de recoger historias pasadas y costumbres pasadas, lo que intentamos es ver de dónde vienen estas costumbres que tenemos hoy en día y cómo han evolucionado y los ocho tomos que se han trabajado en el Atlas Etnográfico son, el primero de ellos fue la

alimentación doméstica, el segundo fue ritos funerarios en Vasconia, luego hay otro destinado a los ritos de paso, desde que una persona nace hasta que se casa. Todos los ritos del nacimiento, las creencias que hay sobre el sexo de ese futuro niño que van a hacer, todo el tema de la infancia, la juventud, las relaciones, las primeras relaciones amorosas, hasta que hasta todo las costumbres ligadas a lo que es el casamiento, a lo que es la boda, luego hay otro tomo dedicado a medicina popular, otro dedicado a la ganadería y el pastoreo, otro dedicado a la agricultura y otro dedicado a la casa y la familia. Creo que no me dejo ninguno, son ocho tomos los que los que se han publicado hasta ahora.

Yo creo que la voces está justo en medio de todo esto, porque hoy en día tenemos otros medios para comunicarnos, tenemos un teléfono, tenemos un ordenador, tenemos, mandamos mensajes escritos por WhatsApp, pero en este ámbito en el que estamos hablando, la misma comunicación de que una familia había fallecido, normalmente se hacía mediante la voz, era una persona a la que iba a las distintas casas de la familia a avisar, era una persona a la que iba a avisar a altura, incluso antes de que sucediera la muerte, cuando una persona estaba en agonía, ya hay unos ritos y primero se avisa a la cura para que venga a darle la extrema unción. Mientras venía el cura, también hay un sonido en el camino, también ese cura venía con un monaguillo que iba tocando una campanilla, para que la gente supiera que se le iban a administrar esos sacramentos a esa persona que estaba moribunda.

Cuando una persona muere, se tocan las campanas y el anuncio de que ha muerto una persona también se hace mediante las campanas y de hecho había unos toques de campana si el fallecido era un hombre o si era una mujer o si era un niño, el sonido y la voz están presentes, diría que en

todo el proceso, en todo el ámbito, tanto relacionado con la muerte como en otros aspectos. De hecho hay varios animales que están relacionados con los presagios de muerte, hay aves, por ejemplo cuando se dice que cuando canta el gallo a tres horas es un presagio de muerte, las aves nocturnas, los cárabos, las lechuzas, cuando se oyen, esos también son un presagio de muerte, el aullido del perro y el perro en cualquier caso, independientemente de que ladra o aúlla o lo que sea. Es y se dice que el perro también tiene como un sexto sentido y yo eso lo he vivido en mi casa, yo eso lo he vivido en mi casa cuando mi aitita estaba moribundo, su perrita perla que era su fiel compañera, estuvo debajo de su cama durante dos días, sin moverse de allí, es decir era una cosa como que parecía que el perro se estaba dando cuenta, de que eso era el final.

Y con los presagios de muerte, yo creo que eso, también hay algo relacionado con los moscones o con esas, con las polillas de nocturnas y otras cosas, que también cuando andan rondando la casa eso también está relacionado con los presagios de muerte, pero así ahora de memoria son esas las que las que me viene y luego relacionado con los animales también está que esa es una cosa ya que en este tomo se recoge ya como bibliografía porque ya las personas que se entrevistaron habían oído hablar de ello pero ya en el siglo XX eso prácticamente ya estaba en desuso. Y era anunciar la muerte sobre todo del señor de la casa a las abejas y al final era con un doble motivo porque se decía que si no se anunciaba el enjambre moriría pero por otro lado y yo creo que era la razón fundamental era pedirles a las a las abejas que produjese más cera porque con esa cera se creaban luego las velillas o la cera de las argizaiolas y tenemos que tener en cuenta que cuando una persona fallecida había que alumbrar esa por cultura familiar que se ponía dentro de la iglesia durante todo un año. En las misas de los triduos en los novenarios en las

misas de honra y se le anunciaba a las abejas pidiéndoles que produjese más cera yo creo que es la señora de la casa no me acuerdo muy bien pero yo creo que era el señor de la casa o la señora de la casa o no sé decirte lo pero yo me acuerdo que esas referencias ya eran todas bibliográficas pero eso lo podríamos buscar no me acuerdo así de memoria no me acuerdo no estaba durante un año sino en los actos religiosos durante un año hay otra costumbre que también se perdió hace ya mucho tiempo que es en las misas de difuntos y en los entierros se hacían ofrendas y esas ofrendas eran de paz de pan y de luz y entonces antiguamente los enterramientos se hacían dentro de la propia iglesia entonces cuando esos enterramientos ya por normas sanitarias y por otras cuestiones se sacan esos enterramientos de las iglesias donde estuvo el enterramiento el propio enterramiento se hace como una sepultura simbólica y entonces cada casa cada familia tenía su sepultura y la mujer de la casa era la que se encarga de activar esa sepultura en todos esos actos religiosos relacionados con la muerte o con el fallecimiento de alguna persona de la casa entonces por ejemplo en todas las misas dominicales en la misa mayor porque hoy en día ya eso también es una cosa que ha cambiado muchísimo pero antes un mismo domingo igual se daban cuatro cinco misas en la parroquia pero dentro de la misa mayor que era la misa principal la mujer de la casa o la hija o la abuela pero siempre una mujer era la encargada de activar esa sepultura y en esa sepultura esa mujer se sentaba en el sitio donde había estado la sepultura real la tumba real de las personas de esa familia se ponía un mantel en el suelo y se hacía una ofrenda de pan y se encendían unas velas o la argizaiola posteriormente ya se ponen candelabros con velas pero anteriormente era más habitual poner la argizaiola que es esa tablilla de madera con una cerilla enroscada y entonces mientras se está se está dando la misa y hasta que el cura pasa porque después de terminar la misa el cura pasaba por todas las

sepulturas y se rezaba como un responso y se daba se le daba un donativo entonces las mujeres suelen contar con así con un poco de sorna que los rezos también iban en función del dinero que se daba no del donativo que se daba y si se daba más dinero el cura se quedaba más dinero a red es decir se quedaba más tiempo a rezar y si era menos pasaba un poco más de corrello no sí en el propio en el propio funeral si la persona que había fallecido era un cura normalmente se participaría en el funeral media docena de curas en el altar con toda la pompa sí la verdad es que había funerales de distintos rangos de distintas categorías entonces en función del poder económico de la familia había funerales de primera de segunda o de tercera. Y en función de eso la misa se daba con más pompa o participaba el coro o se hacían se cantaban unas canciones que no se cantaban en en las de último rango no o o el cortejo fúnebre también en el cortejo fúnebre también por ejemplo es muy significativo que primero van todos los hombres y las mujeres van luego en segundo plano no primero va el cura la cruz el cura el difunto y luego van todos los hombres del pueblo empezando encabezados por la por los familiares del difunto pero luego van todos los hombres del pueblo y luego van todas las mujeres todo eso al. Final es el es la muestra de cómo era la sociedad porque es en este ámbito y en todos los ámbitos de la vida la mujer estaba en un segundo plano y y no se le daba la importancia y las labores que hacía no se le daba la importancia y muchas cosas han pasado completamente eso lapadas o se desconocen incluso no eso lo que pasa es que el problema es que ya el enunciar la muerte mediante las campanas ya no se hacen en muchos sitios diría queda algún campanero en algún pueblo pero yo diría que prácticamente eso ya ha desaparecido pero sí este y no solamente el tema del género también se podía saber si era un niño porque la campana que se utilizaba cuando el que había muerto era un niño también era distinta entonces sí eso estaba muy marcado y muy regulado hoy en día

no sé decirte si en algunos se anuncian se anuncian la muerte mediante las campanas sí que hay campaneros todavía que llaman a misa por ejemplo el domingo a la mañana antes de ir a misa puede haber alguno que anuncie la misa como tal pero no sé si el anuncio de la muerte no sabría decirte si hay algún pueblo que todavía se mantiene sí porque hoy en día además las campanas en muchos pueblos están unidas al reloj de la iglesia entonces ya no es solamente que llaman a pero sí es verdad que todavía antes del funeral yo vivo en Mungia y hoy en día todavía antes del funeral se tocan unas campanas especiales unas campanas de vuelo y eso hoy en día se sigue haciendo son unas campanas muy lentas no sé si son 5 o 10 minutos antes de que empiece la misa de funeral pero todavía tocan las campanas sí o diría que hasta hace muy pocos años se ha hecho ahora no puedo decirte lo 100 % pero diría que sí que todavía se toca se toca funeral si no no sé cuál era pero es el número de toques que se dan o la velocidad con la que se toca o la campana con la que se toca entonces ahí hay distintos aspectos pero no sé de decir de memoria ni cuántos golpes por cada uno pero sí son distintos son distintos sonidos y la gente sabía identificarlos perfectamente porque también hay otra cosa que veía entre las campanas también se avisaba por ejemplo cuando venía tormenta también se avisaba por ejemplo cuando había un incendio pero ya eran toques establecidos con sonidos establecidos entonces la gente sabía identificar perfectamente cuando es una un toque de campana de alerta o cuando es un toque ha muerto o cuando es o cuando es un toque festivo porque también después de terminar la misa en la esto de barrio en la fiesta del barrio también se tocan las campanas pero van a otra velocidad es otra alegría es decir cada toque tenía su su característica particular todavía como te digo para misa o después de misa todavía suenan y pero yo diría que hoy en día sobre todo es lo que he dicho antes van unidas al reloj y la campana de la iglesia suena para indicar que son las cinco a la

tarde pero sí diría que todo esto relacionado con la muerte ya prácticamente está perdida era el medio de comunicación quiero decir las campanas o la voz o o el ruido o es que no es que no había otro sistema entonces eran formas de comunicarse que ya ya estaban establecidos entonces eso sí que se transmite no todo el mundo tenía que tener ese conocimiento porque era la manera de de transmitir esa información si eso se transmitía en casa pero porque era parte de la vida diaria porque. Ahora nosotros nos parece que es una cosa como muy singular pero antes eso era parte del día a día y no se le daba la importancia pero por ejemplo como cuando he dicho antes no que cuando se llevaba el viático se llevaba la extrema unción a esa persona iba el monaguillo con una campanilla y por ejemplo la reacción de la gente que estaba trabajando en el campo que otras cosas era parar de trabajar quitarse la la boina y rezar mientras iba pasando el sacramento no pero es que todo eso estaba completamente integrado entonces es que no se planteaba eso era así y y. Punto era todo eso estaba dentro de sus creencias y de su y de su cultura tradicional que después igual que lo habían hecho los anteriores lo hacen los siguientes eso es yo creo que es uno de los cambios más importantes porque hoy en día hemos sacado la muerte de nuestras casas hoy en día es que prácticamente nadie fallece en su propio domicilio pero antaño la muerte era aparte de que es un es un hecho muy importante en la vida de cualquier familia por lo que supone pero en este caso como bien dices era el momento en el que uno de los momentos en los que más se congregaba ese vecindario hay muchos otros también porque también en el trabajo cuando se ayudaban en el trabajo de los de sembrar el campo no sea hay muchos trabajos que se hacen en auzolan en los que era y una palabra que es el auzolan que es esa asistencia mutua que hoy te ayudó a ti a cortar la hierba y a dar la vuelta y cuando o a llevar todo esa toda esa hierba se calpajar o cuando matas el cerdo yo voy a ayudarte a ti pero cuando me

toca hacerlo a mí tú me ayudas a mí no ese ausolán que es esa asistencia mutua pero en el caso de cuando estamos hablando de la muerte es como mucho más significativo ese apoyo a la familia porque esa familia está en un momento de duelo total y dependiendo de quién se ha fallecido porque una cosa es que fallezca un maitite o una mamá de 90 años que es una cosa natural pero otras veces igual fallece un hijo de cuatro años o o un marido de 20 no entonces esa familia en ese momento necesita ese apoyo vecinal y es un vecino el que va a ir a avisar a la cura es un vecino el que se va a dedicar a ayudar en los trabajos tanto del campo como del ganado y otras cosas mientras esa familia está en ese duelo estricto de esos dos o tres días que conlleva hasta que se hace el funeral no es un vecino el que va a guiar el rosario que se reza en esa casa es un vecino el que va a limpiar y amortajar el cadáver es decir la la función vecinal en los temas relacionados con la muerte es muy importante hoy en cambio todas esos todos esos servicios que hay que prestar están externalizados y los hace una empresa una empresa que tú contratas es una empresa la que va a venir en caso de que se dé en casa la que va a venir a casa la que va a limpiar el cadáver la que lo va a amortajar la que se lo va a llevar la que porque ya como te digo hoy en día en esa casa se hacía un velatorio que duraba toda la noche y durante toda la noche estaban los vecinos compregados hay algunas veces a turnos otras veces los propios vecinos estaban toda la noche mientras sea de rezaba rosario acompañan en el cortejo fúnebre es que es que hoy en día vivimos de una forma mucho más individual y yo siempre pongo el mismo ejemplo y muchas veces vivimos en un bloque de cuatro pisos y el del quinto piso no sabe quién vive en el primero pero esa relación vecinal ha sido la base de nuestra vida tradicional lo mismo para el duelo lo mismo para cuando estamos hablando de las fiestas del barrio lo mismo cuando estamos hablando de trabajos vecinales lo mismo es que se vivía en comunidad se vivía en

comunidad y eso hoy en día no existe la evolución al final se va generando sin darnos cuenta y te quiero decir que no es que de repente hemos pasado de cero a cien esa evolución se va dando poco a poco y diría que muchas veces igual ni siquiera somos conscientes de que hay algunas cosas que hemos dejado de hacer pero porque de repente ese velatorio que dura toda la noche por lo que sea un día no se haría porque es decir seguramente no se dejó de hacer de una manera consciente sino que en un momento dado se deja de hacer me voy a inventar pero porque una noche ha hecho muy mal tiempo y en el siguiente en el anterior tampoco se hizo toda la noche sólo estuvimos hasta un ratito esas transiciones se van dando y muchas veces yo creo que no somos conscientes otras veces vienen impuestas porque la propia iglesia marca que este rito en vez de hacerlo así en adelante tiene que ser así pero diría que eso y lo mismo que pasa que pasa con el tema de la muerte pasa con el tema de las fiestas pasa con nuestras tradiciones por poner un ejemplo tonto del que estoy hablando el otro día que han sido gansos en lequeitio no y pero antes los gansos estaban vivos luego los gansos están muertos pero son gansos naturales. Luego son gansos de otras cosas es decir y es una cosa que se va dando que va cambiando sin y no supone tampoco mayor problema y yo creo que en estas que en estas tradiciones también ocurre igual la sociedad misma va cambiando entonces ya las personas tampoco sienten y piensan como hace 80 años evidentemente entonces no queda otro remedio que ir amoldando nuestra vida tradicional a a nuestro a nuestra nueva forma de vida a nuestros nuevos pensamientos que no tienen es que en eso sí que hemos cambiado de cero a cien ahí sí que hemos cambiado de cero a cien porque hemos pasado de ser una sociedad que estaba completamente ligada y diría que subyugada no sé si es una palabra muy propia pero al ámbito religioso y que vivía bajo el pie de la Iglesia y todo era pecado y todo era y había unas restricciones no te digo

nada todo el tema de la de la vigilia en cuaresma en la semana santa y demás y hoy en día en cambio yo creo que nos hemos ido al otro extremo y nos hemos quitado en medio lo lo malo y todo porque hoy en día parece que todo lo que tenga un mínimo olor a la iglesia es como. Incluso de las mismas tradiciones es decir los niños hoy en día salen a cantar Santa Águeda pero ya Santa Águeda no se le citan los versos de Santa Águeda porque ya ya es Santa Águeda ya es ya es como una santa que ya no tiene nada que no queremos que tenga que ver nada con nosotros ahora ya nos vamos atrás es decir vivimos en una sociedad que es súper urbanita pero nuestras tradiciones ahora queremos ir a neolítico cuando queríamos que despertar a la tierra con el solsticio o con el equinoccio y no se me parece que es un poco en algunos casos llega un punto que es que me parece que es un poco surrealista porque si tú quieres hacer una quieres inventarte una nueva tradición inventa tela inventa tela pero no digas que vas a cantar Santa Águeda cuando ni siquiera luego eres o has quitado en medio todos los versos en los que se cita la santa y no sólo eso porque nuestra cultura tradicional hay un montón de coplas que se cantaban en Santa Águeda que ni siquiera citan a la santa es decir y realmente son coplas en las que se citan la naturaleza y como es decir hay coplas que hoy en día son muy apropiadas para poder cantar en esa época pero como viene de una tradición anterior y no sé qué no ahora nos lo quitamos y han sacado una canción nueva que los adoro es decir te quiero decir que no tengo que no quiero que se malinterpreta esto es decir perrito y por lo hacen un labor impresionante para difundirlos a cultura tradicional pero lo que quiero decir es ellos han sacado una canción para darle un nuevo sentido a esto de Santa Águeda que me parece bien pero el problema es que esa es la que se ha extendido ahora en todas las escuelas y hemos quitado de nuestra cultura tradicional todo lo que venía todo lo que venía de nuestra cultura tradicional nos lo hemos cargado entonces jote.

Hemos tenido una riqueza y una eso una diversidad cultural que no ahora todos cantamos la misma canción a mí me da muchísima pena la verdad con mis hijos todos los espectáculos de Pirritx eta Porrotx y tengo 15 discos de Pirritx eta Porrotx en casa es decir no quiero que ese que ningún momento se malinterprete porque no es nada contra ellos pero quiero decir que igual que han sido ellos pueden ser otros es decir que ahora de repente venimos a inventar la pólvora y luego eso es esa canción la que se extiende por todos lados y jo y nuestra cultura tradicional dónde queda no porque partimos. De otra creencia de otra fe que hoy en día como tú bien dices era el final de la vida terrenal pero el comienzo de otra vida que bajo su perspectiva era incluso podía ser una vida mejor no pero hoy en día ya no tenemos y y luego encima ya no tiene que ver con la con la fe católica o con la es ese punto de espiritualidad que tú dices es decir es el es que lo hemos perdido todo diría que hoy en día y además hay un quiero decir que hay también una inquietud porque hoy en día también tenemos otros tipos de religiones a nuestro alrededor otros tipos de creencias otro tipo de vivir la espiritualidad pero sí es verdad que hemos quita o eso que tiene que ver con la iglesia católica pero luego hemos buscado otros tipos de espiritualidad no porque ahora mismo todo el mundo hace o tai chi o yoga o reiki o otras cosas es decir al final la persona necesita tener también ese punto no de de reflexionar un poco de dónde venimos para qué estamos aquí cuál es nuestra finalidad y lo que hacemos es lo que hemos buscado es otros que me parece muy bien es decir es que es lo que he dicho antes es decir la la sociedad lleva su su camino y una transición en todos los ámbitos y ese es otro y está pero luego igual también porque no tenemos esos vínculos con los vecinos no tenemos esas relaciones sociales no tenemos tanta necesitamos otras cosas necesitamos un psicólogo a quien contarle que me pasa esto o que me pasa al otro igual antes igual estaba como más integrado en en nuestras relaciones sociales

hoy en día vivimos mucho más solos mucho más individuales vivimos de cara a la galería con el todo el. Tema de las redes sociales tenemos que demostrar que tenemos una vida ideal que todo nos va bien que todos somos guapísimos que todos estamos delgadísimos pero tenemos muchísimas carencias en otros aspectos entonces ahora buscamos eso el mindfulness otras salidas porque al final necesitamos de ese apoyo no sé yo lo veo así hoy en día por ejemplo una forma de porque con el tema del duelo también es que hay que hacer el duelo lo que quiero decir es que hoy en día muchas veces lo que queremos es sacamos hemos sacado la muerte de casa.

Ya no tenemos un ritual algunas personas sí pero otras personas ni siquiera quieren hacer ese ritual católico no pero es que ni siquiera se hace algunos han pasado de hacer un ritual católico hacer un ritual civil que está muy bien porque es que yo creo que es necesario hacer este ritual necesitamos ese rito para ser conscientes de que eso ha ocurrido y de que empieza el duelo y de que vas a tener una transición y de que vas a necesitar un tiempo para ir asimilando eso porque cuando no se hace nada de nada y eso fue lo que pasó en la pandemia pero ahora después de la pandemia.

También hay personas o familias que deciden no hacer nada de nada y es que parece a mí personalmente me parece me parece muy duro porque no sé es que es como si si no tuviésemos la oportunidad de despedirnos no lo mismo sea un vecino es decir un amigo y hoy en día por ejemplo hoy en día se hacen también algunos rituales en los tanatorios pero yo oigo a muchas personas decir ya pero es que ir al tanatorio es porque ya parece que el tanatorio es solamente como cosa de la familia es un círculo o un círculo mucho más reducido y hay mucha gente que iría. Al tanatorio pero

le da como apuro porque piensa que eso ya es una cosa que la familia ha hecho ellos en la intimidad en cambio los otros rituales sean civiles o sean religiosos daban la opción a que fuese todo el pueblo el que el que puede ir a despedirse o el que puede rendir ese culto a esa persona y guardar memoria o lo que sea no yo creo que si necesitamos un rito sea el que sea el que sea que puede ser ir a un monte puede seguir al monte a echar unas cenizas pero eso pero. Pero ser conscientes de que de que eso ha ocurrido de que y no sé darle otro no sé otro envoltorio no sé como decirlo eso es y demostrar ese apoyo también porque evidentemente la familia es a quien más le pesa esa muerte pero hay mucha gente que ha tenido relación con esa persona y y que también siente ese dolor y no sé por lo menos el compartirlo o el dar ese apoyo el poder dar un abrazo de que de que ambos lo sentimos y compartir ese dolor yo creo es no sé hace unos meses esto ya es un paréntesis a nivel personal pero yo siempre digo que tengo tres madres no en los que ya se dice ama mavici y tamagui arriba no y yo suelo ir con mis tres amamas como les digo suelo ir muchas veces les llevo vamos al teatro a Larriaga o vamos a Euskalduna un concierto o lo que sea si antes de ir siempre tomamos un café las cuatro no y justo la última vez que estuvimos las cuatro había fallecido una amiga de una de ellas y y estábamos hablando de eso de mi madre por ejemplo es súper católica mi suegra también es súper católica súper. Creyente y además es una cosa que lo han vivido desde niñas y lo siguen manteniendo y mi madrina en cambio es una mujer en ese sentido mucho más moderna y mucho más desapegada y estábamos hablando eso de que había fallecido esa amiga y que habían hecho una cosa en el tanatorio pero que no había ni funeral ni despedida ni nada de nada y cada una de ellas empezó a hablar de lo que ellas querían para sí mismas cuando mueran no y mi madre decía y mi madre me su agradecían por ejemplo ellas que ellas si quieren un.

Funeral y que lo del tanatorio que les parece que es una angustia para la familia el tener es decir ellas lo veían desde la perspectiva anterior hacemos la el funeral en la iglesia pero el hecho de tener que estar ahí en el tanatorio cuatro horas y que venga la gente y porque ellas veían desde ese igual que yo antes he dicho que el tanatorio suele ser un círculo más es decir un círculo más cerrado ellas lo veían distinto y decían jo tener que estar allí porque hay mucha gente que viene también solo por el morbo en allí y no sé que ellas tenían otra perspectiva.

Decía vos lo del tanatorio no y mi madrina en cambio decía que ella no quería que no quería ni tanatorio ni iglesia ni nada de nada y las tres tienen la misma edad las tres tienen 83 años es decir son de la misma quinta han vivido una misma sociedad han vivido un mismo unas mismas costumbres pero yo decía jo qué forma tan diferente de de ver no pero hay gente que ni siquiera ni siquiera quiere que se notifique y ni siquiera se pone en esquela así es decir ya lo hemos llevado a un la ya lo hemos llevado a un límite que ni siquiera se.

Anuncia la muerte de ya no que sea un rito que ni siquiera se anuncia no nos podemos aunque queramos no nos podemos deshacer de la muerte la muerte es un tránsito o es un final o ese o eso cada uno lo puede ver como quiera pero la muerte va a estar con nosotros toda la vida y el resto de la vida de todos los que vengan por detrás es decir es que vivimos con ella vivimos con la muerte pero espaldas a ella pero despalda a ella despalda a ella antes la muerte se vivía en casa de forma mucho más natural yo he visto a mis abuelos fallecidos les he.

Visto porque mi haitite falleció en el caserío y estuvo en el caserío y estuvo allí el ataúd con la tapa quitada con el cristal se hizo el velatorio y yo he

visto a mi haitite muerto los niños de hoy en día ni se les pasa es decir a los padres de los niños de hoy en día ni se les pasa por la cabeza que los niños puedan ver un muerto pero antes se veía de una forma natural porque eso porque era parte de nuestra vida tradicional y antes se vivía de otra manera que no digo que sea mejor ni peor antes se hacía así y hoy en.

Día se hace así y lo que yo siento es que vivimos de espaldas a la muerte pero es que la muerte aunque no queramos está ahí y tenemos que buscar yo creo que tenemos que buscar una forma con todo lo que conlleva porque evidentemente no es lo mismo hablar de la muerte del vecino que hablar de la muerte de la madre de uno mismo o de un hijo evidentemente y hay muchas muertes muchos tipos de muertes que conllevan pero sea del tipo que sea la tenemos alrededor y siempre la vamos a tener unas veces más cerca y otras veces más lejos y a medida que vamos haciendo baños.

Vemos que cada vez está más cerca yo creo que en ese sentido la juventud va a tener carencias muy importantes porque fíjate lo que te voy a contar yo conozco el caso de una de oídas pero yo conozco el caso de un niño al que se murió su padre y todavía es el día que pregunta cuando va a venir porque le han dicho que se ha ido que ya no está que otras cosas pero no le han dicho que sea muerto y que no va a volver y me parece eso sí que me parece porque ese niño sigue pensando yo creo que ya.

Se va dando cuenta pero llegamos a ese extremo queremos proteger tanto queremos protegerles tanto de todo de los problemas diarios de todo les tenemos tan en palmitas que con el tema de la muerte yo creo que es igual es decir por no hacerle pasar ese trago pero no pero ese niño tiene que saber que su aita sea muerto y se ha muerto y no hay vuelta atrás y no va a

volver porque tú puedes decirle que se ha ido al cielo que está en el mar que es una estrella que tú puedes contarle luego el relato que tú quieras porque de hecho lo que decíamos antes. Hoy en día convivimos con distintas religiones y cada uno tiene su relato pero ese niño o ese

adolescente tiene que saber que eso no tiene vuelta atrás y que tiene que recordar a su padre que tiene que intentar recordarle lo mejor que se pueda y intentar recordar esos buenos momentos y esas buenas vivencias pero fíjate hasta qué punto llegamos cuando decimos que vivimos hora de espaldas a la muerte hasta qué punto llegamos no de que para mí no tiene.

ANTONIO MADRID

Antonio Madrid, me dedico al profesor en la Facultad de Derecho en el área de Filosofía del Derecho en la Universidad de Barcelona. Yo llego al tema del sufrimiento como tema de reflexión partiendo de una vivencia personal, dado que me dedico al Derecho y al Filosofía del Derecho, que nos sitúa en la intersección entre estas dos disciplinas, pensé y posteriormente lo necesitaba, que era más interesante abordar la cuestión del sufrimiento de una perspectiva de lo que hacemos a nivel social, a nivel comunitario con el sufrimiento y ese que hacemos es un interrogante, yo creo que básico, ese no es una invención mía, sino que te lo tomo de otras personas que han reflexionado sobre esto, ese que hacemos es un interrogante para el derecho, para la política y también ha sido siempre para la filosofía, para la teología, para el arte. Yo tomé esa pregunta de qué hacemos como mía de entrada para entender qué es el derecho, qué es la política y cómo la sociedad es en términos históricos, pero sobre todo actualmente nos manejamos con ese interrogante personal y colectivo, que es el sufrimiento. ¿qué hacemos? Nos hacemos muchas cosas, algunas que están muy bien y otras que son terribles.

La cuestión del precipicio, que es un, yo creo que inicialmente es más una imagen y luego lo podemos teorizar y convertir en concepto o derivar conceptualizaciones, pero creo que la imagen del precipicio, yo llego a ella, creo que en el libro lo explico, cuando desarrollé este libro, previamente yo había trabajado en un psiquiátrico, trabajé como un

psiquiátrico en un psiquiátrico, en una clínica mental de Santa Coloma en 1990. Tú comentabas el fritidio, es una realidad que cuando vivíamos yo trabajaba en una ciudad de Agud, de personas que se llamaba, una OTH, que era mi ciudad de Agud, entonces había personas que, o bien habías conocido y que se había suicidado, llegaban a decir o terriblemente que había intentado suicidarse y había fracasado, lo cual también generaron ese precipicio.

En ese contexto, el precipicio era un precipicio, o no saber, no saber a dónde ir, no saber qué hacer, en este caso por parte de las personas que estábamos allí, pero también ese precipicio se extendía a la familia, había distintas realidades, familias que sí que transmitían una capacidad de acompañar, de lo que llamábamos de contener, y familias entre unas familias que quedaban totalmente desapoladas, que quedaban desarmadas y que se presentaban entre el precipicio y el precipicio y casi lo que era esta crítica mental era como hagan algo, dejar la existencia con lo que eso supone en manos de otras personas que muchas de estas personas sabíamos bien qué hacer y había casos terribles, además de situaciones de vulneración de derechos muy graves. Ese era un contexto del precipicio. Ese propio precipicio, como te he comentado, tiene que ver con mi propia dilencia, una circunstancia que enseguió mi vida, que me presentó, me llevó a percibir el precipicio, que en términos más prosaicos significa la máxima dilencia de sufrimiento que al menos yo había experimentado, que soy muy personal y cada persona tiene su relato por sus relatos.

Y desde el punto de vista más conceptual, la noción de precipicio, si no recuerdo mal, a mí me resultó muy útil la lectura de Agambe y racionarlo con la tortura. Porque el sufrimiento o la dilencia de uno puede llevar a la

persona a la ilignación incluso de la propia moción del yo, es decir. En el caso extremo de personas torturadas, lo que relatan es la desaparición de quién soy yo. Ya no la sé de muerte, sino la desaparición de mí. Ese precipicio, esa noción, la me acabo de hacer. El sufrimiento puede llevar al límite. Ese límite, llevarnos a ese límite y llevarnos a ese precipicio, como hago en el libro, ha narito el sufrimiento desde la perspectiva personal y desde la perspectiva cognitiva. A mí en realidad me interesaba, no me interesaba el libro de memorias, no me interesaba en este libro una explicación de la divencia personal, que siempre tiene que estar allí, sino que me interesaba el diálogo entre esa divencia personal y con el que hacemos, que es colectivo. El sufrimiento, preguntaba, ¿puedes servir de conocimiento? Yo lo que sostengo es que no necesariamente el sufrimiento es una área de conocimiento. El sufrimiento de entonces es una trastada.

Un poco de vista ahí es, yo no tengo una tendencia, ni la defendería al sufrimiento por el sufrimiento. Ahora bien, si aceptamos que en la vida individual y colectiva ha hecho material de sufrimiento que son ineminables y que por tanto hay que mir, y yo creo que eso es una aprendizaje que hay que hacer con el sufrimiento personal o ajeno, creo que es un error no aceptar esa parte de la condición humana y condición social. El conocimiento, el sufrimiento podría ser el día del conocimiento, siempre que estén en algunas condiciones. Una de ellas es contestar la pregunta de por qué, de por qué el sufrimiento y para qué. Si el sufrimiento no tiene ningún sentido, apaga y vámonos. Si el sufrimiento no tiene ningún sentido, si no tiene ningún sentido, el sufrimiento es biológico, que lo que lo tiene como aderta, pero si no tiene ningún sentido, en el caso de los seres humanos, tomando y yo ahí sigo siendo ahí bastante clásico en que ser humanos es un ser de sentido, necesitamos

sentidos, ese sentido se aporta personalmente, pero también se aporta colectivamente.

Y no sé, por mi edad, la gente de mi edad hemos vivido, por ejemplo, algunas transformaciones que son muy, muy llamativas. Yo me dedico por afición a correr. Desde hace muchos años, con otros amigos, corremos. Podríamos hacer todas las cosas, pero corremos. Y de hecho, me gusta irnos con mi hijo, haremos

carreras juntos y hago la desestada. Esto es una locura, ¿visto? En términos históricos es una locura. Cuando una persona de los 55-57 años se iba a dedicar a pasarse horas en la montaña o corriendo por. ¿para qué? ¿por qué ese sufrimiento? La mora a la naturaleza, ya, ya, pero puede ser por el contemplar. Ese es un cambio de sentido colectivo. Que hoy tantísima gente se machaque y acepte ese sufrimiento, es un sentido de sufrimiento. La cuestión del precipicio, el sufrimiento puede llegar al sufrimiento, al precipicio es el vacío de respuesta, muchas veces el vacío de acompañamiento, es decir, la soledad, el aislamiento de la persona, la incomunicabilidad del sufrimiento. Cuando el sufrimiento lo podemos comunicar, es menos sufrimiento, porque es sufrimiento acompañado, por eso muchas veces decimos, no sabes por lo que estoy pasando. O tú ya sabes por lo que estoy pasando. Tú ya sabes ayudar a la comunicabilidad, por tanto, ayudar a evitar esa soledad que por otra parte es una parte renunciante del sufrimiento.

La soledad, el sufrimiento tiene lugar en una persona, pero una cosa es que ese sufrimiento aisle a esa persona, que no es lo mismo el sufrimiento cuando puedes comunicarlo, como puedes recibir el apoyo, puede recibir incluso aquello que tú pides, que tú quieres, no aquello que

supone que tienes que recibir como corrales en hospitales, y en un centro. Para acabar esta pregunta, el sufrimiento, yo no definiendo que nos dé conocimiento, el sufrimiento, desde el mismo punto de vista. Nos hace más daños. Y lo que podemos aprender va a depender de lo que hagamos nosotros con ese sufrimiento, de lo que nos lleva a interrogarnos y a darnos cuenta, por ejemplo, de la fragilidad humana de nuestra orgullidad. Es así que es una, creo que es una vida de conocimiento personal y colectiva. Yo trabajé en las figuras heroicas, que eso es otro tema, porque las figuras heroicas es como modelos, a veces son terribles, pero es otro aspecto de la construcción colectiva, y de la policía también, entre el sufrimiento y las personas. Tengo. Tengo dudas, quiero decir, yo mismo, hace dos semanas, me comunicaron en el suicidio de un antiguo. Debía tener ahora 33, 34 años.

Y habíamos tenido bastante contacto, y a partir justo antes de la pandemia, dejamos de mantener contacto, la persona se suicida, no sé los motivos, pero era una persona que llevaba la vida, la vida biológica a su límite, a través de pruebas de supervivencia. Se iba, por ejemplo, a los lagos de la frontera de Tacindán y Rusia, y se pasaba dos, tres meses viviendo de lo que obtenía de la pesca, de las raíces, o se fue América del Centro y América del Sur, durante un año viviendo en comunidades, tocando la guitarra en ciudades, que llegaba. Yo creo que la cuestión del suicidio plantea con todas las dudas que tengo. La respuesta que tiene a dar, la enfoca desde que hacemos el malestar social, el malestar cultural, el malestar psicológico, con el malestar, y ahí, en la perspectiva de Freud, ya no se oye que te está en Freud, de lo que me sigue pareciendo útil de Freud, es el malestar en la cultura, una de las opas que creo que a mí me sigue resultando útil para situar algunas cuestiones. Con el malestar que

las personas, nos entramos ahora en las personas más jóvenes, experimentan qué es lo que hacemos.

Yo creo que lo que hacemos es, pese a lo que decimos, o pese a lo que se dice, es la individualización del sufrimiento, es decir, ¿por qué? Porque no enfocando al tema del suicidio, de la salud mental, pero la cultura en la que vivimos ha generado unos mecanismos de fuerte potenciación de la individualidad, que eso es muy interesante, pero creo que no nos hemos dado cuenta de lo que supone para las personas una potenciación de esa individualidad, cuando no se tienen las herramientas, voy a decirlo así, para hacerte cargo, y hacerte cargo incluso puede ser en términos psicoanalíticos de tu propia, de tu propia sistema. Es una trastada tremenda. Porque los vínculos comunitarios los vínculos comunitarios pueden ser desastrosos para las personas, pueden ser muy tremendos, pero los vínculos comunitarios también pueden ser muy protectores para las personas. Vínculos comunitarios es quién soy yo en relación a los demás, pero no quién soy yo teórica, que yo creo que en los últimos años hemos teorizado, y en las escuelas se ha teorizado como si la teoría no fuera transformar la realidad, la teoría es teoría, pero creo que. Yo le digo porque recientemente he estado revisando libros de la ESO y de.

Ya sin atude, y en los contenidos que yo mismo digo, sí, si yo no los aplica a mí, no me llevará ningún buen puerto, y a resolverla las dudas vitales que ustedes tienen sin las dudas relacionadas. Yo creo que un desgrado en el que estamos es esa fuerte indigualización. Pero fuerte indigualización que bate la mano de querer hacer justo lo contrario, potenciar la identidad personal, potenciar el yo, potenciar tus deseos, y eso está genial. Pero, si eso no ha acompañado de una. Como decir, de un acompañamiento de un. Nosotros, ese yo, acaba siendo o puede ser

contrario a ti mismo. Acabas. Puedes acabar no avanzándote a ti mismo, o a ti mismo. O puedes acabar buscando algún tipo de relación que pueden ser totalmente tóxicos. ¿Por qué la violencia de género se sigue manteniendo? Sé, más leyes ya, podemos cambiarlas, pero creo que a nivel de. El derecho, que puede hacer lo que puede hacer, pero el delirio ha creado un cantidad de leyes, pero la violencia de género, sí que está. Porque la solución no está solo en el derecho. El derecho no va a resolver ese problema. Un tema es en los jóvenes es la desigualdad.

Y luego, yo creo que hay otro mecanismo que no funciona bien, que es por una parte a los jóvenes se les asige y se les trata como si fuera cultos, pero desde otro punto de vista con otra mano se les infantiliza tremendamente. Yo tengo dos hijos, una hija y un hijo, 37, 38 años, de hecho,

soy abuelo, soy padre mejor. Por una parte se infantiliza, y por otra parte se trata como seres adultos, por ejemplo, en materia de consumo. Creo que esa mezcla que se impulsó como no niego con una buena intención de fortalecer la identidad personal, la libertad, la decisión, pero creo que hemos dejado de lado o no hemos cuidado lo que es la comunidad, lo que es la vinculación, que es un clásico en la filosofía, en la sociología, en la teología, todo el vinculación. El ligamento social. Cuando no hay ligamento social lo que te pasa te pasa a ti y te lo comes con patatas. Y esa es una comida que muchas veces es imposible de digerir, es imposible que no sabes qué hacer conmigo. Ante esto ¿para qué? ¿para qué seguir? Eso es tremendo. Totalmente. Yo lo expresaría es decir, lo analí total como lo has expresado. El origen y en esto le hemos trabajado con gente de otras disciplinas en un proyecto sobre sufrimiento, Reyes Mate, Juan Pérez

Amor, otra gente. La manifestación, la evidencia la podemos encontrar en el sufrimiento personal.

Es decir, no hay persona con la que hablas que no tenga una historia o dos historias que explicarte todo el mundo tenemos una historia.

Apologicamente, el sufrimiento tiene lugar en cada persona. Pero las causas más allá de la configuración psicológica de cada persona y las evidencias están en un malestar social, en un malestar cultural. Pero parte de ese malestar es qué sentido, qué explicación la respuesta ¿qué hacemos con ese sufrimiento? Con la gente más joven desde hace tiempo yo tengo la sensación de que padres y madres y posiblemente comenzó en mi generación la vida de los hijos ya no es la vida de los hijos, sino que es la vida personal proyectada de los hijos.

Lo cual eso está muy bien porque les quiero mucho, les protejo mucho pero es una trastada es una trastada en el sentido de que si el objetivo del cuidado de hijos e hijas es proveer uno de los medios naturales pero generar pero generar la autonomía, potenciar la autonomía hay que reconocer que una persona no es tu vida y eso que es muy fácil de decir creo que es complicado de llevar acá entonces creo que hay hemos tenido o tenemos dificultad de encontrar ese punto de equilibración entre el cuidado pero no el exceso de manejo o el exceso de por ejemplo una cosa que aprecio que observo a los.

Estudiantes es la dificultad en una parte de ellos de gestionar la frustración la frustración es un temazo de decir, aquello que se aprende de los errores ya, eso está muy bien de decirlo pero entonces de encontrar personas que han de un suspenso en la universidad o se frustran o quieren dejar su estudio porque han fracasado en un examen entonces

tiene que hacer de pedagogo pero en una forma que no estamos preparados para decirlo si no pasa nada esto es una prueba en una larga secuencia de pruebas y exámenes que harán durante toda tu vida no es tan importante entonces yo creo que las causas son sociales si.

Si, yo creo que todas las para empezar yo sigo defendiendo que las clases sociales o grupo social existen porque eso se ha discutido mucho yo en eso creo que sí, existiendo otra cosa es la percepción que las personas tenemos en este grupo social hoy día pertenecemos eso es otra es otra cuestión pero cada grupo social o cada clase social tiende a generar o genera elementos culturales elementos relacionales sociales para abordar lo que ocurre en el sufrimiento derivado del trabajo de las condiciones de trabajo con el ámbito intruso del ámbito familiar genera una idea de éxito o de fracaso genera una expectativa de qué es lo que necesitas para ser feliz.

Todos los grupos sociales pero es que en el pasado y en el presente y en el futuro generan esos elementos relacionales y culturales que las personas interiorizamos en mayor o menor medida para afrontar nuestras propias experiencias de sufrimiento y ahí sí que hay las diferencias de clase social por una parte creo que se expresa en estas distintas culturas pero también tienen su expresión en los mecanismos de protección y de prevención de ese sufrimiento quiere decir no es casualidad que la expectativa de vida en la ciudad de Barcelona o en Madrid o en Nueva York varíen en muchos años en función del barrio en el que estás viviendo eso no es.

Sólo cuestión de nazar sino que el disponer de determinados mecanismos de protección de determinada cultura del cuerpo por ejemplo que eso también es muy interesante aunque sea de forma inconsciente te protege

en tu salud hace que te controles el colesterol que revises el sobrepeso que revises la salud cardíaca que puedas acudir a alguna persona con la que explicar tus problemas psíquicos y psicológicos y te puedas así tienes otros mecanismos y yo no le digo que explicaba que en las sociedades se produce una distribución de sufrimientos de sufrimientos que son meditables pero que se van a distribuir por ejemplo en los mecanismos productivos por ejemplo clásico sería la esclaritud.

La esclaritud eran los esclavos las que asumían tareas productivas y van acompañados de grandes cargas de sufrimiento que se lavan por normalizadas por parte de la sociedad esclarista precisamente que se beneficia del sufrimiento haciendo un transformado en el modo de obra o fuerza productiva yo con el uso de la palabra vulnerabilidad soy crítico porque creo que se hace un uso peligroso de hecho el uso mayoritario que se viene a cierto desde el año 2002 es un lenguaje neoliberal es decir no es porque cuando hablamos de vulnerabilidad o fragilidad humana podemos situar en dos registros uno decir que todos los seres humanos somos seres frágiles somos seres vulnerables somos seres mortales. Etc y esto no es lo mismo que el uso que se hace mayoritariamente cuando se dice la persona desempleada es una persona vulnerable la persona víctima de violencia del género es una persona vulnerable las personas mayores son personas vulnerables el migrante es persona vulnerable este segundo uso lo que oculta y ahí viene la

crítica la que oculta es la política social y económica que genera ese daño y que es un daño evitable y que es vulnerable se está diciendo de mí que por ser migrante yo tengo algo que me hace vulnerable y que no hace vulnerable que tiene nacionalidad yo creo que eso es un error entonces el. Derecho puede participar de esa confusión si participa de esa confusión

no va a contribuir a transformar las causas de ese sufrimiento entonces cuando yo estuve derecho el término vulnerabilidad no existía de hecho es que es una traducción del inglés no existía el término vulneración de derechos y los derechos se reconocían era toda una batalla y eso a partir se reconocía que se materializaban los derechos eran vulnerados y así estudiaban no sólo en España sino en el clínico internacional la ONU. Los informes de desarrollo humano hasta el año 2000 más o menos explican existen los derechos y se vulneran o no se vulneran los derechos entonces ese uso de la palabra vulnerabilidad yo creo que es un flaco favor a la lucha por los derechos y a la mejora de las condiciones sociales entonces ¿a qué hay que distinguir?

Punto positivo del término vulnerabilidad todo lo que tiene que ver es el análisis de la vulnerabilidad compartida de los seres humanos o de la fragilidad humana yo creo que eso es importante interesante y necesario, tiene que ver por ejemplo con la necesidad de los cuidados o con las políticas de cuidados totalmente de acuerdo el segundo uso es decir que hay personas que son no conectivos, que son vulnerables cuando estamos tapando las causas de ese daño porque ese vulnerable significa que es dañable cuando ocultamos las causas de esos daños en términos políticos y sociales es una trastada porque estamos dejando de enfocar cuáles son las causas de los daños. En los que viven o que se imponen por ser migrantes, por ser mujeres por ser mayores, por ser niños por ser personas en situación de enfermedad entonces yo creo que hay que revisar ese uso y volver a uso de las palabras vulneración de derechos y en todo caso vulnerabilización de los derechos de las personas pero no se le reconocen los derechos o cuando se inscriben a las personas en función de su origen opinión política, identidad sexual Sí.

Yo creo que es que es una necesidad actual sigue siendo una necesidad contestar la pregunta de qué hacemos ante el dolor de los demás creo y esto no cuando escribí el libro no estaba en ese momento pero creo que estamos en peor situación hoy que cuando yo escribí el libro se publicó en 2010, creo que estamos en peor situación qué quiere decir? Ya no quiere decir sólo cómo se reacciona ante una imagen sino que hay una cuestión previa que es la percepción o la predisposición de la percepción del sufrimiento agente es una expresión así un poco pre disposición a la percepción del sufrimiento agente en lo que yo puedo percibir y como profesor en la caputadera un tanto por ciento de los alumnos de primero no se creen y no se creen no se creen de los derechos humanos qué le quitan los derechos humanos?

Que lo que significan los derechos humanos los fundamentos, las premisas en las que se sustentan los derechos humanos que no se las creen aprobarán el examen aprobarán el examen porque os conocen y van a entender que tienen importancia para explicar la constitución española o la alemana o la italiana pero no no empatizan no se sitúan en la misma onda en el mismo do o en el mismo faz sostenido no se sostienen en la misma de forma que eso nos plantea un dilema porque hablamos de derechos hablamos de pero en su trato básico los derechos humanos no funcionan para estar escritos funcionan básicamente si las personas creemos los validamos.

Pero me gusta el vino pero me han dicho que no es para mí por tanto voy menos pero me gusta el vino acabo viviendome pero en este caso creo que hay un caldo de cultivo en el cual el dolor de los demás tiene más dificultades en ser reconocido hoy que a menos en el paso de un antiguo conflicto entonces la pregunta es por qué creo que hay y eso nos hemos

planteado por ejemplo como afecta este fenómeno a la posibilidad de potenciar o hacer posible un pensamiento crítico que es una de las funciones de la universidad muy bien entendido y como hacer como es un pensamiento crítico.

Que le preguntas hacia el PD y ese es el del filtro crítico creo que los anglosajones utilizan la expresión de ponerte en los zapatos de otro eso se puede decir de muchas formas pero la más gráfica es esa existe una creciente dificultad para ponernos o para que las personas nos pongamos y seamos coherentes con ese ponerse en los zapatos de otro y por qué esa dificultad de la civilización por la situación de malestar que lo orientamos creo a posturas defensivas de que cada palo o el tesuvela y no a posturas constructivas colectivas de estas salimos juntos le habrá que hablar le habrá que ver esto nos lo hacemos no.

Entra en análisis político pero no sea y posiblemente en un sustrato aún más profundo hay una dificultad o hay un intromante acerca de en qué creemos y esto me lleva a una de las temas que trabajo últimamente que es no sólo a lo que podría ser un aparente incremento de la presencia de confesiones religiosas, de cristianismo catolicismo que afecta también a la cultura la música por ejemplo podemos hablar sobre esto y yo lo entiendo como operaciones de marketing pero qué triunfa a mi lo que me interesa es y por qué triunfa porque triunfa cuando hace 10 años es decir hace 15 años que a Rosalía sacaron un disco llamado Lo. Sim presentando que había sido que casposo pero hoy sin embargo y no entro en la calidad musical no entro en eso lo cuestión de marketing o de estética entonces mi pregunta ya no es por qué aparentemente existe un triunfo de las de los referentes religiosos de las llamadas nuevas espiritualidades que tienen que ver también con

el deporte y que tienen que ver con la cultura del cuerpo de la salud, de los alimentos de la naturaleza sino mi pregunta es y las izquierdas en sentido amplio ¿en qué creemos? Porque en el pasado y recordes a aquel libro que analiza el movimiento socialista de 1850 1950 quiero recordar el título que le dieron al libro era un león del socialismo que es un mundo por ganar entonces creo que esto que estamos hablando tiene que ver también con la pérdida de ese sentido colectivo o con la búsqueda dicho desde la otra perspectiva de la búsqueda de un sentido ¿y dónde se encuentran sentidos?

Porque lo que se llamaba tú recordas, te acuerdas de la época del pensamiento débil pensé en lo de Evoleta yo creo que eso que tenía algunos aspectos positivos, tuvo otros aspectos muy negativos yo creo que nos cargamos ideas que eran muy importantes que tenían que ver ya no con la teorización sino con la vivencia con la relación con el otro con la vida en el barrio con quién eras tú en relación a los demás con la familia eso en parte parecía que era de atrás nochado que no era importante y lo que hicimos fue dejar un vacío en un elemento fundamental de la construcción de quién soy yo.

Quiénes somos nosotros que hacia dónde vamos que queremos ser y ahí entraron otras ideas algunas ya resistentes y otras nuevas que son bastante naiz pero que están triunfando la espectacular es decir convertir en espectáculo que eso se hace primero es una expropiación del sufrimiento agero es una utilización del sufrimiento de la otra persona para hacer otra cosa es una manipulación es una metamorfosis normalmente por no decir casi siempre en esa espectacularización una persona sufriente pierde agencia pierde la capacidad de decir que convierte en un objeto y puede ser que con ese sufrimiento se construya

una heroína o un villano pero la persona que sufre la palabra y eso tiene que.

Ver con la comunicabilidad o dificultad de comunicar o cómo se comparte ese sufrimiento tiene que ver con el reconocimiento de los otros el reconocimiento de la otra persona el sufrimiento implica varias cosas primero como la otra persona quiere ser reconocida y tratada eso es lo que hemos visto en derecho como cuestión de víctima hay personas que no quieren el estatuto de víctima no me apliques esto por en cinta razón el derecho es que algunos movimientos se empeñan a decir no usted es víctima porque a mí me interesa en realidad no porque usted me lo está diciendo sino porque a mí me interesa para otros para otras cuestiones cuando se hace. Un sufrimiento genera estos efectos perversos y por tanto la cuestión es ¿cómo abordar el sufrimiento? ¿cómo abordar? Ahí el derecho tiene un gran interrogante porque el derecho funciona sobre el principio de la obstación entonces derecho no le pregunta a la persona, ¿y usted cómo quiere ser?

Sabes que en el proceso penal la persona quiere ser reconocido un daño va a ser testigo, puede ser acusación particular si el Ministerio Fiscal decide hacer una acusación el nombre del interés público una persona dañada podrá corroborar o no el daño, pero queda en manos del sistema la espectacularización del sufrimiento cumple funciones y ahí el análisis político y social y el mercantil para qué para qué sigue son se puede decir mercantilizaciones manipulaciones del sufrimiento de las personas según convenga a las coordinaciones de fuerzas de este Mónica es una llamada si en desde hace un año y algo estoy en un proyecto de investigación sobre políticas de cuidados con los compañeros. Nos planteamos esto por no hacer larga la respuesta yo creo que no es un blanco y un negro es decir,

que podemos parecer los seres humanos o los seres mortales entonces todos el humano quiera o no quiera va a haber finalizado su existencia si se puede plantear, se puede dialogar se puede abordar o se puede silenciar ahí hay una opción muy personal las culturas abordan o aportan herramientas más o menos útiles sobre esa cuestión desde que los procesos de humanización la muerte ha estado ahí entonces yo creo.

Mi opción es que, ese es un tema importante y que es un tema importante hablar de ser conscientes de de lo que puede ser una realidad biológica explico, el proceso de envejecimiento y eso es una conversación que yo como tantísimas personas intentamos tener, intentamos a veces no porque es problemático pero con las personas que en principio quieres cuidar y las cuidar eso es un poco raro ¿dónde vienen ahora las imágenes? ¿cómo la persona quiere ser cuidada? Y eso es lo que casi, es decir, cuesta mucho hacer hoy en día, esta conversación aunque se va haciendo más pero era una conversación tabú incluso para mi generación llegaba el día en que una persona que era enferma la posibilidad es cómo queremos ser cuidados y qué hacer para que ese modelo de cuidados se lleve a cabo y eso es una cuestión que no sólo es de orden social, jurídico sin económica uno de los grandes problemas que tenemos en la sociedad contemporánea de cara al futuro es que hay todo un sector social que necesitará cuidados y no se sabe es decir.

Se sabe lo sabe la propia persona porque con recursos propios no va a ser posible roler esa necesidad entonces yo creo que ese es mi planteamiento renunciar a esa conversación, a ese diálogo eso creo que tal vez poquino me lo planteo actualmente lleva a un espacio de no sentido de no sentido la soledad la soledad es uno lo que sea la soledad tiene que ver en cómo no tiene que ver sólo con las condiciones materiales de vida no sé. Yo soy un

ejemplo, yo digo solo sino en cómo te sientes en relación con las formas entonces de nuevo volvemos a este qué sentido tiene mi vida cada persona y hay personas que han construido y en literatura y ejemplos un show super protegido aislado y comprendido pide normalmente la soledad puede ser uno y volvemos al tema que llamamos solamente el vínculo comunitario yo me di que donde vivo ocho años gestión pública en gobierno en pequeño ayuntamiento y al final de la historia de estos ocho años con los compañeros y las compañeras decimos lo más importante que hicimos fue

intentar proteger vínculos comunitarios fíjate no cueste el turbolismo eso lo hicimos. Tradicionalmente a lo que quieras era al final dice y esto ¿por qué? El vínculo comunitario que tiene que ver con todo lo otro sino hay agua todo esto por tanto, mal futuro el tema de la soledad el tema de confrontación social a mí me preocupa que por motivos que han aparecido en la conversación no vamos a modelos de cohesión o de diálogo o de comprensión o de reconocimiento de los otros utilizados de los otros en lo que en el pasado fuimos los otros sino de confrontación esto ya lo hemos vivido y creo que eso no sería nada así y un tazereje en la cuestión medioambiental ecológica eso es otro de los elementos y provocar malestar división en función de posibilidades económicas posibilidades de migración eso es otro y por acabar con el.

Que a mí me preocupa que también lo hemos hablado es que los seres humanos si no tenemos algo en lo que creer algo que nos dé sentido colectivo si no lo tenemos lo vamos a comprar vamos a comprar entrecomi y eso puede ser muy buena noticia pero puede ser y en parte es una noticia tremendamente preocupante y por lo que normalmente compramos en función de lo que me va a hacer no en función de la

compasión por el que sufre para evitar las causas del malestar colectivo ojalá que fuera para conseguir una sociedad más justa más respetuosa pero los tiros no apuntan hacia ti.

ASUN PIÉ BALAGUER

Seguramente no hay una única respuesta, así que está que hay una parte que tiene que ver esta relacionada con la necesidad de trabajar de manera más incisiva también desde otros campos disciplinares, la producción de estéticas y producción narrativa a otra que de cuenta o abra algunas cuestiones vinculadas a esos saberes, denostados y visibilizados, esto por un lado, es decir, un trabajo fuerte en el campo de la cultura y de la producción cultural artística en ese sentido. Que yo creo que también está relacionado con otro proceso más colectivo e individual, también relacionado con cierta apertura sensible vinculada para mí a un retorno al cuerpo que nos permita como especie, como colectivo, reconectarnos de otros modos con la vida, que son dos, para mí son dos trabajos en paralelo que podrían permitir dar cuenta de esos saberes invisibilizados, que lo digo porque muchas veces ni siquiera seguramente pasaría por una cuestión de voluntad, es decir.

Hay sí que somos conscientes de que hay una serie de saberes que están invisibilizados, que no han sido incorporados o que no son considerados saberes simplemente, pero luego seguramente también hay otros otro tipo de saberes que nos don, discursivos que son de otro orden, que también son de interés y también deberíamos poder trabajarlos o incorporarlos o entrar en diálogo con ellos de alguna de las maneras, no sé si es respondido. ¿Has un pie de ayer en trabajo en la Universitat Oberta de Cata- lunya ahora mismo, en el estudiante de Psicología y

Ciencias de la Educación? Desde estas perspectivas críticas hablamos en plural, habitualmente, para evitar la unilateralidad jerárquica de los conocimientos y el conocimiento válido que se ha considerado el único válido para decir cosas del mundo que habitamos, entonces se trata de todo lo contrario, poder entrar en diálogo con otras cosmovisiones y otros modos de entender las cosas y sobre esta cuestión el feminismo es fundamentalmente quien nos ha mostrado el camino.

¿Cuáles son los sujetos ejemplares, sujetos que encarnan el mandato, capacitista, patriarcal etcétera, es el sujeto privilegiado de la modernidad y luego estamos todo el resto que por distintas razones en determinados momentos somos más desugetivados que en otros o reconocidos que otros en esta cuestión de la interseccionalidad. Pero es está que negar el sufrimiento o invisibilizar algunos tipos de sufrimiento final tiene que ver con menos valorar algunas vidas, es decir, el valor de esas vidas está por debajo del valor de otras que cuando sufren hay un cierto reconocimiento. Aquí hay varias cosas, una visibilizar determinados sufrimientos y dar cuenta de ello, reconocerlos y su implica reconocer al sujeto, es lo que decíamos y luego rescatar esas lecturas del sufrimiento y gestiones del sufrimiento de manos de la biomedicina que es restrictiva, que es reduccionista y que tiene una narrativa concreta frente a eso pero que hay muchas otras y eso sabemos desde los campos de salud mental, eso que nos viene diciendo los colectivos de primera persona que es necesario de poder cambiar. Es necesario que expliquemos las cosas de distintas formas para poder de alguna manera abrir el abanico de itinerarios de un mejor estado.

Está que cuando uno es paciente del sistema hospitalario tiene que tener mucha paciencia para poder, soportar determinadas cuestiones. Lo que

está es que esta ciencia biomédica es una ciencia muy parcializada, muy, de miras estrechas en el sentido que no ni siquiera se pone en diálogo con las especialidades propias de su disciplina y mucho menos se va a poner en diálogo, se está poniendo en diálogo con otras disciplinas que tienen otra aproximación al sufrimiento y que son fundamentales desde nuestro punto de vista. Al final esta historia es un cambio radical en los modos de entender y de tratar el sufrimiento, que necesariamente tiene que incorporar una dimensión mucho más compleja o lística de las causas que están produciendo ese sufrimiento, las causas y soluciones. Sé, creo que mi hermano lo expresó muy bien cuando mi madre la ingresaron en el hospital y le dijeron, mama, hazte la idea que ahora eres un trozo de carne. Es decir, da igual lo que digas, da igual cómo lo digas, da igual todo, solo importa ese estetoscopio o esas pruebas de imagen o lo que fuera.

Es decir, hay un organicismo absolutamente extremo que no tiene en cuenta la dimensión simbólica del sufrimiento y toda la narrativa del sujeto y eso está implicado directamente en la producción y en la solución al respecto de muchas enfermedades. Me refiero a este cambio también implica un cambio de los modos de pensar de la gente, es decir, en los modos en los que nos situamos frente a nuestro padecer, nuestro sufrimiento, en el sentido que seguramente va a exigir oxígeno, que seas más proactivo, que participe más de tu tratamiento, que haya una cierta negociación de los diagnósticos, incluso es más exigente en cierto modo, también exigente en lo que refiere a la responsabilidad entre unos y otros. Las redes de cuidado nos interpelan a todas, no solo las instituciones que se dedican a esto. Esa delegación que hemos hecho hay que ponerla en cuestión. Yo creo que sí, es decir, a veces escuchas de médicos que, les gustaría y están convencidos que otro modo de tratar es mejor, pero la

resistencia no viene de ellos, viene de los pacientes. Es decir, el paciente pide y exige una solución farmacológica, y no otro tipo de recorridos.

Quiero decir que es un modo de entender que no solo afecta particularmente a los profesionales de la salud, sino que es un modo en el que hemos venido entendiendo el sufrimiento como humanos y que tenemos que poder reconstruirlo conjuntamente. Esto es muy especulativo, porque en realidad hablamos de generar, quizás, cierta

laboratorio experimental en relación a cómo habitar ese simbólico de otros modos más corporales, más vinculados a no tanto a la razón, sino incluso, quizás, al discurso, sino reaprender a habitar los cuerpos de otras maneras. Lo que han sido fiscalizadas o han sido como muy enterradas, sobre todo en occidente. En ese sentido habría que probar, habría que generar laboratorios de experimentación corporal o de otro, que nos permitan ir viendo cómo podemos contarnos de otros, cómo reaprender a contarnos lo que nos pasa de otros modos. Y no hay un acceso a los simbólicos, particularmente para algunos grupos, que han sido hablados, que han sido nombrados desde fuera, como pueden ser personas etiquetadas o diagnosticadas con cuestiones vinculadas a la diversidad intelectual, es decir, puestas en cuestiones precisamente en lo que regiera a su capacidad narrativa, explicativa de lo que viene pasando. Se trata un poco de esto, está relacionado con la deconstrucción de la jerarquía entre saberes. Volvemos un poco a la cuestión de los saberes y a la producción equistémológica desde otros lugares, lugares que no se han considerado, lugares adecuados para decir cosas importantes al respecto de la vida y de lo que nos pasa. Son considerados conocimientos.

Cómo aprender a incorporar el cuerpo, esto otra vez el feminismo nos ha enseñado cuando hablamos de conocimientos situados, estamos diciendo un poco eso. Él nos oye un sujeto neutro, se oye un sujeto afectado con un montón de cosas y hablo desde el cuerpo también, pero ese hablar desde el cuerpo quizá habría, tendríamos que profundizar más, tendríamos que ser más capaces de decir cosas, desde ese supuesto afuera del simbólico. Quizá hay una parte, del ámbito simbólico que no es lingüístico cultural, sino que se mueve en otro orden de cosas. Es esta idea de en realidad, es un tema transversal, la desprivatización del sufrimiento que en el final tiene que ver con los cuidados, necesariamente si lo volvemos a los cuidados, no sólo interpeda al sistema hospitalario, sino también a todo el resto de instituciones que de alguna manera tiene que ver con la organización social, es decir, como qué lugar para el dolor en lo social, dónde lo ubicamos, dónde está.

Y la idea fuerte es la necesidad de desprivatizarlo, desindividualizarlo en una dimensión colectiva que además genera, tiene un efecto, es decir, es esta cosa que, en el momento que algo es comunicable, si puede compartir, eso ya tiene unos efectos, el cierto, alivio, en relación a ese aislamiento. Hay una parte del sufrimiento social que está muy vinculado al aislamiento, la imposibilidad de comunicar, de encontrar a ese otro. Que hay una, durante el COVID lo llamamos la crisis de la presencia, la necesidad, la imposibilidad de llegar a un otro, que necesariamente tiene que ser un otro con cuerpo, es decir, un otro en la presencia física. Pero la cuestión es hacer un ejercicio de desprivatización que tiene que ver, al final, con habilitar espacios sociales de encuentro y de seguridad en los que sea posible, volver a contar y comunicar y compartir ese sufrimiento que tiene una aclarada a causa social, vinculada a cuestiones más estructurales sistémicas que nos hacen padecer. Seguramente parte del

incremento del sufrimiento infanto-juvenel está relacionado con esta carencia, con esta falta tan bestia del otro.

Por esto que se viene comentando, evidentemente, de las nuevas tecnologías, de la pérdida del encuentro, que la pérdida del encuentro es la pérdida del otro, y esto por un lado y por otro lado, el mandato del éxito, como puede de alguna manera al final impide dar cuenta de entender, también, o incorporar en tu vida la parte más oscura, más gris, más tiene que ver más con el no poder, con este tipo de cuestiones. Desde el campo de los cuidados hablamos de la necesidad de habilitar espacios que no son de consumo, en los que sea posible encontrarnos desde este reconocimiento humano. ¿Qué es lo que pasó en el 15M? Lo que hubo allá fue una vuelta al espacio público, una recuperación de ese encuentro, desde ese lugar de vulnerabilidad, y ahí empezó a tramarse algo muy potente, que luego, ha pasado lo que ha pasado, pero ese efecto estuvo ahí. El arte, la habitación de laboratorios, de experimentaciones, puede ayudar a, a volver a habilitar escenarios de este tipo. ¿Qué es lo que ocurre con el mandato capacitista? La voz de la voz está muy relacionada con el mandato capacitista de la autosuficiencia, el éxito, todo este tipo de cosas.

¿Qué es lo que ocurre con el mandato capacitista? Que si luego, te acercas a él de alguna manera, accedes al privilegio, y ahí hay una, ahí, una de las razones principales por las que, queremos cumplir con ese mandato, en realidad, ser productivas, ser autosuficientes, para poder acceder a un privilegio, y por eso tienen los efectos muy perniciosos, es lo que venimos diciendo. Y producen un nivel de sufrimiento considerable. En definitiva, al final, tenemos que poder, construir otra idea de lo que somos, de lo que somos, o deberíamos ser, para alejarnos de esos mandatos y ponernos en

cuestión, y eso no se puede hacer en solitario. Aquí está la cuestión. Necesariamente tenemos que colectivizar, tenemos que poder entrar en discusión, en una discusión que tiene que ver con. En cuestionar aquello que hemos dicho que somos, que nos gustaría ser en qué mundo queremos vivir. Es decir, un mundo en el que quizá tú puedas estar enferma, desfallecer, no tener ganas. Y eso no implique una expulsión de la, de la ejemplaridad. Es decir, implica abrazar aquello que somos en su totalidad, y eso tiene que ver con la vulnerabilidad, pero eso no es posible, eso no hay redes de cuidado.

Es decir, y yo por eso ahora lo que hago es intentar trabajar en la construcción de esas redes de cuidado, que son las

que nos van a permitir habitarlos de otros modos, vamos a decirlo así. Si no generamos ese tejido de cuidados, donde esa escucha es otra, esa, esas narrativas van a ser otras sobre lo que somos, entonces tiene que ver también con, la manera de reflexionar sobre la propia voz del amo es tener un lugar, tener la oportunidad de hacer otra narrativa sobre ti misma. Esto es lo que te han dicho que debe ser, pero qué es lo que dices tú al respecto de esta cuestión, o que esa verdad interior de la que hablaba Odri Lorde. ¿Cuál es? ¿Dónde está? Intentar rescatarla del fondo del océano, donde ha sido su voltada. Esa especie de, ella habla de esa especie de verdad interior. De ese conocimiento que cada cual tiene de lo que realmente, de lo que realmente querías ser. Y aquí también entran todo el rollo del deseo y el deseo capitalista, es decir, como el capitalismo de alguna manera nos ha colonizado la dimensión del deseo de todas. Y cómo poder construir otro deseo sobre el, sobre lo que queremos. Igual, igual no podemos distinguirlo todo, pero sí podemos, sí podemos asumir que precisamente este no todo.

Es decir, que tú no lo escuches no significa que no esté. Que algo no sea, percibido, no quiere decir que no esté siendo comunicado. Esa incompletud, esa límite, aceptar ese límite y entender que estás siendo, estás percibiendo una parte y quizá seguramente también distorsionada. Esa cierta conciencia ya es interesante, es decir, seguramente no podemos todo, seguramente también esas distinciones, el sujeto cuerpo, voz, tampoco son reales, es decir, la vida al final no viene fragmentada, sino que uno es cuerpo y es sujeto y es, no, es decir, entender eso, yo creo, que es lo que precisamente al final te permite también entender la necesidad que tienes del otro y del discurso del otro, entrar en ese diálogo y en esa necesaria construcción conjunta. Esa duda sobre lo que yo sé o sobre lo que yo estoy siendo capaz de escuchar, esa duda sobre eso ya es interesante, ya implica cierta apertura.

Esa escucha a nosotros, a veces también es un poco que nos cuesta un poco aterrizar la idea, lo que sí sabemos es que en el campo de la Seguridad Necesitamos que el entorno tenga las características muy concretas que tienen que ver con la seguridad, la seguridad, la no amenaza al respecto de las consecuencias que me pueden venir si digo determinadas cosas, es decir, necesariamente el tiempo también, el respeto por los tiempos y por las formas de nombrar y esas características de ese espacio de encuentro y de escucha no son fáciles tampoco de construir porque precisamente venimos de todo lo contrario, de la confrontación, de la precipitación, del o tu o yo. Nos cuesta mucho poner en el centro una especie de común, un trabajo común, construimos conjuntamente, trabajamos en pro de una dimensión del cuidado y lo hacemos conjuntamente. Esa idea de lo común hay que trabajarla mucho porque no venimos de eso y eso es lo que permite incorporar al otro, eso

que nos tiene. Cuando eso se consigue es impresionante el efecto porque lo sabemos, en psicología lo hemos visto, lo vemos.

Cuando yo puedo entender tus razones por las que tú has hecho determinadas cosas que me pueden haber herido pero soy capaz de entender tus razones, eso ya empieza a ser dividido de otra manera. Cuesta llegar ahí pero es posible porque nos ha pasado, no puede decir según qué cosas en un espacio de cuidado. La mayoría de espacios no son de cuidado, son otras cosas y hay que calibrar muy bien hasta dónde y lo que también tiene que ver con ese espacio de cuidado. En ese espacio de cuidado tiene que operar varias cosas y una vez el respeto por la decisión que tome la gente al respecto de si quiere o no quiere contar determinadas cosas y es legítimo que no las quiera contar ahí y las que la ruta en otro lado.

Lo hubo una especie de suspensión del poder, no sé si esa sería la palabra pero en el que no sea posible ejercer un poder al respecto de lo en relación a lo que has dicho, es decir, hay unas normas tácitas, unas normas que hay que poder construir y aceptar en las que faciliten esa escucha y ese diálogo, que eso hay que construir o nunca viene dado, las cosas, sabes que nos pasa muchas veces que damos las cosas por dadas. Es como los cuidados, no, ocurren, no, no ocurren, se tiene que construir y se tiene que construir a partir de esa escucha necesaria, no tomar las decisiones lateralmente o esto que venimos haciendo, entonces dar las cosas por sentadas es uno de los problemas que tenemos y hay que ahí, hay que ahí abrir un tiempo para revisemos y construyamos juntas como queremos relacionarlos y como tiene que ser este cuidado, es como quiero que se hasta escucha. Como, etcétera, etcétera.

La vulnerabilidad como cápite tiene relación otra vez con los cuidados, es decir, la vulnerabilidad va a permitir, es decir, la manera de que pueda mender, la vulnerabilidad de modo adecuado, sin generar violencias, es habilitando redes de cuidado, no hay otra manera, son esos cuidados los que generan cambio social porque exigen otra ordenación, otro tipo de organización social que ponga límites y freno a determinadas lógicas, extractivistas, violentas que dañan la vida. La vulnerabilidad, en sentido positivo no puede, no puede emerger si estamos amenazadas todo el tiempo por este tipo de lógicas. La única manera es que el cuidado tenga un lugar central y eso hay que construir, otra vez estamos con lo mismo porque no tenemos una cultura que venga de esta cuestión y otras cosas más me habías comentado de la experimento. El dolor, el sufrimiento elaborado que necesita de unos tiempos y no de una precipitación ni de una clausura por la vida del psicofármaco, el dolor elaborado, genera una posición en el mundo, radicalmente distinta en el sentido que permite otra conexión, otra conexión con el otro y con la vida en general.

La gente que ha sufrido y que ha elaborado ese sufrimiento tiene otra posición muy vinculada a otro resonar que diría, para mí está relacionado con el trabajo de Jalbur Rosa, de esa resonancia con el mundo, esa conexión, ese aprender a resonar y a conectarse con la vida de otra manera. Y deberíamos poder conseguir esto, quizá no necesariamente por la vida del sufrimiento. Es decir, quizá hay otros caminos para lograr ese resonar y y reconectarnos, reconectarnos con los otros y con la vida y con la, en general. Hay una, para mí hay una necesaria vuelta a la sensibilidad que tiene que ver con una apertura, con una apertura sensible al mundo, aunque ello inicialmente seguramente hace sufrir. Hay una parte importante de él, no quiero saber, no quiero mirar, no quiero, no, no. Lo que viene pasando no, porque nos hace sufrir, porque

somos sensibles. Lo que ocurre es que ese parapeto nos está fracturando y está alimentando el monstruo, la desconexión, la falta de comprensión del efecto de nuestro comportamiento, de nuestra manera de funcionar en los otros y en la vida, etcétera.

Yo creo que el sufrimiento en parte o el sufrimiento en la vida de determinadas maneras es una vida de acceso a esa reconexión con el mundo y a esa resonancia. Pero quizá habría otros también, no lo sé. Quizá habría otros modos de hacer ese trabajo, es un trabajo de reconexión relacionado con un retramar, con un volver a tramar, con un volver a conectarnos. Por eso hablaba antes también de la necesidad del encuentro, porque eso no es posible hacerlo en solitario, en el aislamiento. Necesitamos espacios de encuentro y eso tiene que ver con, al final, recuperar espacios públicos y ese común de gestión, etcétera, etcétera. Volviendo al experimento 15M, ¿qué es lo que ocurría ahí? Que se agarraba el pegáfono, la gente empezaba a pasárselo, sentada en el suelo y a explicar sus historias. Y ahí emergía algo del orden de lo común que tomaba tintes políticos, vamos a organizarnos. Fue como una especie de encuentro o de recuperación del otro. Ah, estábais ahí sufriendo, algo muy parecido a lo que yo venía sufriendo. Eso que ocurrió de modo así, no está lleno, quizás se puede ordenar, impulsar, hacer un trabajo, más dirigido en ese sentido.

Esperar a que seguir esperando a que emerja de manera espontánea, seguramente va a volver a pasar. Si no entender lo que venía pasando, intentar comprender el efecto de ese aislamiento y ese sufrimiento privatizado y la necesidad de dar un lugar a toda la erosión producida por un capitalismo muy violento. Al final estamos en un cambio de paradigma, eso implica un cambio, un cambio de sistema económico,

cambio de revisión de todos los fundamentos civilizatorios y eso nos da la oportunidad de poder entender o construir juntas cómo queremos organizarnos, cómo queremos habitar el mundo. Y, ahí para mí es central en esos nuevos modos de habitar el mundo que lugar para la vulnerabilidad y el sufrimiento o gestiones sociales y colectivas del sufrimiento. Puede parecer muy utópico, pero es que necesitamos hacer ese trabajo y, además, lo tenemos que hacer juntas. Tenemos que ensayar, tenemos que generar otras tentativas, tenemos que probar por qué, por qué no ha venido pasando, por qué no sabemos ni de lo que estamos hablando. Es algo nuevo que sabemos y tenemos que construir, no sabemos cómo tiene que ser y por tanto hay que generar esas tentativas. Esas, esas cosas especulativas de Donna Haraway, tenemos que hacer eso.

Tenemos que imaginar mundos y intentar generar laboratorios, probar cosas para reaprender a estar porque como venimos estando no es sostenible. Al menos estamos en ese punto de hacia, hacia, hacia donde íbamos no podemos seguir viendo. Evidentemente hay algunos que se van a la luna para ver si ahí las cosas es más fácil ir a luna al final que generar estas tentativas de las que estamos hablando.

CAREN FREDERICA NIEMANN

Que soy Caren Frederica Niemann y soy tallerista más que nada. Doy talleres de autodefensa feminista y formo parte de este colectivo, son profesionales que trabajamos sobre la muerte y el duelo. Yo no estaba al principio del colectivo, estaban otras personas. Igual empiezo porque trabajo yo sobre el método, porque me ha atraído el tema. Que yo he hecho una formación de acompañamiento de la muerte, al final es como en la última etapa de la vida. Que en Alemania hay una formación que se llama Hospizbegleiterin, que es como acompañante de hospicio. Como hay casas en Alemania que son para las personas que saben que van a vivir unas pocas semanas o meses, entonces pueden estar ahí con la conciencia de que son las últimas semanas y están acompañadas en este proceso, que me parece muy bonito, que aquí lamentablemente no hay. Y entonces, como aquí no había, seguía interesada en el tema, pero no podía trabajar de esto, ha sido un trabajo voluntario y entonces conocí a Julia, una compañera de sonprovisionales y creo que por una lista de emails que escribía si había una daula de mort feminista y yo pensaba, no soy exactamente una daula de mort pero me parece interesante esta mezcla y quedamos y pensábamos tenemos que hacer talleres juntas. Y entonces, poco a poco, he trabajado más con Son Provisionales y al final acabé siendo parte de este colectivo. Son Provisionales es un colectivo que no estamos súper bien definidos en lo que vamos a hacer o no. Vamos un poco fluyendo sobre los proyectos que nos vienen o las ideas y peticiones o posibilidades de colaboraciones que vemos. En general la idea es poner la

muerte y el duelo más en el centro de la vida, ponerlo más consciente, más presente en la sociedad y crear espacios donde la gente puede conectar con la propia relación con la muerte, repensarla, modificarla, tenerla más consciente y autogestionarla también un poco. Por ejemplo, la pregunta del funeral o sí, procesos de la muerte. Y sí, también compartirlo entre todas las que están en el grupo. Hacemos muchos talleres y sí, eso es como un pilar muy importante.

Y aparte tenemos este pilar que es más información, que significa intentar proveer información sobre las empresas funerarias, que son muy capitalistas y que se aprovechan mucho de este momento de vulnerabilidad de la gente y hacen mucho dinero. Y entonces intentamos avisar a la gente qué derechos tienen, qué cosas pueden autogestionar, qué otras funerarias hay que son más solidarias, que por ejemplo, no sé, que hay un ataúd de papel que no sea de madera, que no tiene que ser muy caro. Estas cosas, que puedes lavar el cuerpo, estas cosas para autogestionar. ¿Qué es lo que te gusta de la muerte? O puede ser la muerte y las diferentes importancias de las muertes sociales también más político. Siempre tienen un tema diferente y más que nada intentamos dar preguntas, inspiraciones, inspiraciones, a veces traemos imágenes o textos pequeños y siempre hay preguntas y tiempos y espacios para reflexionar cada una para ella misma y después hay mucho espacio para compartir, que vemos que es algo que nunca hay suficiente tiempo porque siempre es como wow, pero recién nos hemos entrado y hay tanta cosa interesante para compartir y vemos que hay mucha necesidad de compartir.

Podríamos simplemente lanzar una pregunta y hablar tres horas y no sería suficiente. Porque normalmente no hablamos del tema de la muerte

y cómo quieres estar enterada o qué es importante para ti, qué significa la vida para ti. En el documento de las voluntades anticipadas se pregunta. ¿En qué momento ya no quieres estar revitalizada? ¿En qué momentos ya no quieres que los médicos o las médicas intenten salvar la vida de una manera? Y me parecen preguntas muy importantes y muy difíciles, porque al final es la pregunta ¿qué es para ti vivir? Y muchas veces no nos preguntamos esta pregunta. Damos espacio para reflexionar en un espacio seguro que intentamos entre todas sostener con todas las emociones que puedan surgir y compartir. ¿Cuál es la oportunidad de acompañar con los amigos de la Gen Grand? Y creo que la escucha activa es la herramienta o la base para acompañar. Para mí significa no solamente escuchar lo que se puede decir verbalmente, sino también ver.

Ver si abro un poco el espacio de poder hablar de tema y la persona se bloquea o no quiere hablar o habla de otro tema habla de tiempo la escucha activa significa escucho esta se que puede ser verbal que puede ser corporal que puede ser lo que sea y la acepto la abrazo y sigo en este camino sí, para mí significa no imponer mi idea del tema tampoco ni del acompañamiento yo quiero acompañarte de esta manera de hablar de la muerte la persona está en el proceso de duelo, de negociación o de rabia y no quiere hablar aceptar y escuchar en qué fase está, en qué momento está, qué necesita y sí, creo que eso sería un poco. Yo creo que el duelo empieza mucho antes de la muerte.

También hablo de experiencias personales, como de cuando sabemos que una persona se va a morir porque está muy vieja o porque está enferma, yo creo que en este momento ya puede empezar muchas veces empieza ya el momento de duelo y el proceso de duelo y a veces también cuando la persona muere ya hemos hecho mucho proceso de duelo entonces sí,

tanto para las personas que acompañan o para los familiares el proceso empieza mucho antes y también para las personas que saben que van a morir. Que hacen todo este proceso de negociación, rabia de tristeza, de aceptación que es el proceso de duelo porque la propia vida y todos los proyectos que teníamos parece que van a tener un fin y muchas veces el darse

cuenta trae este proceso de duelo es diferente cuando la muerte es inesperada, cuando hay un accidente por ejemplo, hay Y el momento de duelo muchas veces empieza en este momento. Y puede ser más difícil porque puede ser que no tenemos tiempo para decir todo lo que queremos decir y cerrar procesos que queremos cerrar. En ese sentido me parece interesante que, por lo menos en mis entornos, la gente siempre decía, yo quiero morir de golpe, quiero simplemente no despertarme por la mañana. Y yo también siempre lo copiaba porque mis entornos, mis familiares lo decían y yo yo también y me parece muy característico también para este mundo no queremos ni darnos cuenta de la muerte que quiero vivir hasta no darme cuenta que voy a morir y ahora pienso qué regalo, qué difícil pero qué regalo poder tener el tiempo para cerrar todos los procesos y si no lo hemos hecho durante la vida, por lo menos al final tener la posibilidad de sí, de relacionarnos de una manera con este con esta afinidad de la vida ¿En ese sentido ¿Qué significa la muerte para ti? ¿Qué es la muerte para ti? ¿Qué es la muerte para mí?

Es algo muy grande algo que influye muchísimo en mi vida y mi manera de relacionarme con la vida, con el tiempo con mi cuerpo con las otras personas con el sentido de la vida con el trabajo, con todo al final es algo que hay momentos cuando siento que estamos bastante bien la muerte y yo en relación y se siento como medio tran- quila y hay otros momentos

cuando siento mucho miedo de morir o siento. Wow, no sé que si esto se acaba pronto no sé, yo por ejemplo que vivo en España diría si me muero en un año viviría con mi familia en Alemania para que estar en un país que no es donde mi familia no está entonces estaría por ahí pero como no pienso que voy a morir mañana vivo lejos y ya volveré en algún momento no sé, pero para mí hay una teóloga ecofeminista que me gusta mucho Dugotie Zoller.

Es alemana me encanta, me parece muy interesante bastante mística y bonita y ella habla de dos tipos de muerte y ella ha escrito un libro muy interesante La mística de la muerte creo que sería o Lo místico de la muerte sería en español y ella habla de dos tipos de muertes que las personas vivas que están muertas porque no se conectan con la vida por miedo por correr tras cosas que no son importantes por no estar en relación con otras personas. Por no estar en relación con las propias emociones, o la muerte cuando mueres al final de la vida. Y yo creo que hay cosas muchísimo peores que morir al final de la vida. Y estar muerta en la vida creo que eso es algo que sí me asusta y me parece difícil. ¿Qué es la muerte de la mujer? Una buena muerte para mí, para mí personalmente. Para mí sería. Yo me he dado cuenta que yo no quiero estar sola al final.

Yo quiero estar con mi familia, quiero que en este momento estén a mi lado, estén tomando mi mano y dicen no te dejamos sola no sé, me he dado cuenta que para mí es súper importante, aunque no mi cabeza me dice, pero si estás muerta sos muerta y igual ni te enteras, pero para mí es importante la idea de estar acompañada y no estar sola creo que una buena muerte para mí es una muerte que está aceptada de mí misma, de poder decir, vale, he vivido mucho y sí, estoy conmigo estoy en conexi

conmigo misma y imagino que habr alg tipo de paz en esta aceptaci Yo creo que está mucho más presente en la sociedad y eso creo que es algo positivo que necesitábamos. Solo que ahora lo hemos conectado bastante con el miedo. Como con el cuidado, que no viváis para no morir. Os reasneéis con gente porque si no igual morís. Eso creo que no es la manera. Eso creo que. Espero que lo podamos volver a cambiar. Pero sí, igual hemos visto que toda la humanidad es bastante más vulnerable de lo que pensamos. Y vulnerabilidad está bastante conectada con el tema de la muerte.

Que al final en este sistema capitalista patriarcal pensamos que siempre podemos, que podemos más y con más dinero podemos tener operaciones mejores, medicina mejor, que vamos a vivir más años y más años y si al final los últimos cinco años estamos con máquinas en el hospital, da igual, pero más años, que sí que podemos. Y el tema de me voy a morir significa que estoy muy vulnerable y por eso no, yo creo que por esto en nuestra sociedad no queremos o la sociedad no quiere que veamos, el capitalismo quiere que no veamos que somos al final vulnerable, que vamos a morir y que nada nos va a ayudar, ni el dinero ni todos esos músculos que trabajamos en los gimnasios ni nada. Yo creo que simplemente teniendo la muerte más presente en la sociedad.

En general trabajar el tema que sea más fácil hablar de la muerte que cada persona piense sobre la propia muerte, que quiero en mi vida, si muero mañana, que son los valores que para mí son importantes tener la propia muerte más presente y eso creo que lo podemos facilitar si no es un tabú tan grande en Alemania en algún momento había como una iniciativa de escribir encima, en Alemania, si pides una cerveza o una bebida, te dan como un cartón, pequeñito para no manchar la mesa. Y encima de esto

estaban escritas preguntas sobre la muerte. Y me parecía muy interesante porque es como, ¿estás en un bar con un amigo? Ah, está escrito y tú, ¿cómo quieres que.? ¿Quieres estar quemado o enterado? Y es como, wow. Y no sé, me parecía guay. Son preguntas, nos preguntamos todo, pero las cosas, no sé, súper taboizadas, que son súper importantes para la vida, no las preguntamos.

Y otra cosa que creo que podría ayudar es que la gente pueda morir más en casa que pueda quedarse después de morir más en casa también que sería más normal más habitual de lavar los difuntos nosotros mismos de saber autogestionar un poco más la muerte para estar en contacto con estos muertos. A mí en Alemania no tenemos estos velatorios

y eso de estar detrás de un vidrio muy lejano que no lo puedes tocar es como, pero ¿esto qué relación tengo yo con este cuerpo que está ahí? Y creo que nos podía ayudar tocar el cuerpo, lavarlo, estar en contacto, tenerlo ahí, tomar un café al lado de este cuerpo y decir, ya, formas parte de nosotros. Que, no sé, creo que sí. Que teníamos también durante el tiempo de confinamiento y COVID teníamos grupos online, y me parecía muy bonito la gente que venía cada semana para hablar dos horas y media sobre la muerte y para pensar y para conectar con gente que no conocía antes sobre este tema tan íntimo. Y me parecía un grupo muy familiar al final, con mucho cariño.

Nunca nos habíamos visto pero sí había mucha conexión y había un chico bastante joven para el grupo que estuvimos, no sé, me estaba estudiando entonces imagino que en el grado por ahí y cuando entraba al taller decía que quería prepararse porque su madre estaba muriendo en este proceso y al final cuando nos vimos hacíamos la última reunión en persona decía

que su madre había muerto y para él ha sido un apoyo muy importante tener este grupo y ha sido un momento muy profundo de conexión muy profunda porque aparte de mí que todavía tengo mis dos padres, todas las personas en la mesa tenían solamente un padre o madre y uno ya muerto y había como mucha conexión de. Una conexión de duelo. Se tenía que decir ahí, lo siento, o como ninguna palabra cordial. Y sabíamos que había esta conexión y este soporte. Y al final, mucha gente no tiene con quién hablar en estos momentos. Y me pregunto por qué. Conozco también otras personas o amigas que también dicen pero si muere alguien, ¿qué digo? Las personas tienen mucho miedo de decir algo malo o tocar un punto vulnerable porque no saben cómo gestionarlo entonces mejor no decir nada o alejarse.

Y al final en este momento donde necesitamos más apoyo las personas se alejan. Y ah creo que vuelve el tema de la escucha activa El tema de abrir el espacio y decir: se ha muerto tu padre, hablar o algo. No tenemos que decir: mira, yo sé qué necesitas y te voy a sacar de fiesta O siempre, cada vez que nos vemos, tenemos que hablar de la muerte y qué triste. Y tampoco encarcelar a la persona en las emociones que pensamos que tendría que tener. Como, ahora tendrías que estar muy triste, ay, qué pena. Y tampoco sacarle y decir ahora tienes que estar más alegre, sino escuchar activa, abrir el espacio de que la persona pueda expresarse con sus necesidades y deseos y sentirse aceptada en el momento o en el proceso de duelo. Yo creo que el momento más difícil es el acompañamiento con mi padre, que tiene cáncer. Y yo mismo veo que me salto todas las. Simplemente quiero ser hija y no quiero acompañar. Ahí estoy como de. Veo que mi hermana mayor acompaña mucho mejor. Mucho más estable, mucho más relajada. Y yo estoy ahí de no, pero no vas a morir porque eres mi padre.

Lo puedo trabajar y de hija veo que sí, que me cuesta mucho y que no sé cómo aceptarlo. A veces me pregunto hasta qué tenemos que hacer, qué formaciones para en algún momento aceptarlo de todo. Creo que son un poco estas dos maneras como me relaciono con la muerte. A veces digo, vale, no, lo acepto. Que forma parte de la vida. Que es súper importante que cada día muere, cada momento muere cada relación. Y creo que esta fluidez y esta aceptación de lo natural, es lo más importante en la vida. Y lo más natural. Y a veces estoy diciendo pero mi padre no va a morir.

Yo creo que esta sensación de liberación y que le puedo dejar ir igual de alivio seguramente estará y lo he vivido en otros procesos de muerte también y siempre para mí está muy mezclada conmigo de otras situaciones como está liberada y me alegra y bien pero no pero no puede ser para mí hay siempre una lucha de muchas emociones y creo que también para mí significa aceptar que hay muchas emociones y que puedo decir sí está bien que se muera y le puedo dejar ir y al mismo tiempo digo existen los dos al mismo tiempo. A mí en este sentido el colectivo también me hace muy bien porque también lo puedo hablar con mis amigas, con mis colegas y creo que igual no nos tenemos que acompañar a nosotras mismas, sino ahí también puedo ser yo acompañada en ese sentido. Y sí, me hace muy bien que me digan, mira, está bien tener todas esas sensaciones y está bien decir a tu padre que no quieres que se muera, es tu manera también de gestionarlo.

Igual no necesitas solamente hijas que están fuertes y que dicen, sí, que no pasa nada, que estamos a tu lado, pero igual está bien que él pueda estar fuerte y dice, no, hija, que sí, que podemos. Y creo que algo que sí he aprendido es también otra vez la escucha, escucharme a mí misma y aceptar estos miedos y estas contradicciones que están ahí. Antes cuando

decías cómo podemos poner la muerte más en el centro de la vida o la vulnerabilidad y relacionarnos de otra manera, me ha venido justo un cuento pequeñito del libro tibetano sobre la muerte y el duelo y donde una mujer que se ha muerto su hija viene Buda y le dice mira, he escuchado que tú eres muy poderoso que revitalices o que hagas que esté de vuelta vive mi hija y Buda dice vete al pueblo y pregunta y busca una casa donde no haya duelo o donde no haya muerto nadie y después todo estará bien y ella va y busca y pregunta y pregunta y no.

Encuentra ninguna casa porque todas dicen no, pero nosotros sabemos que es duelo y nosotros hemos vivido muertes y entonces poco a poco ella se da cuenta que lo que tiene que hacer es aceptar el duelo y que ella no está sola con este proceso, que no es un destino que es muy injusto contra ella y que ella está sola, sino que forma parte de la vida. Y creo que permitir esta conexión, esta solidaridad entre nosotras, basado en el duelo y en la muerte y en la aceptación de que todo se va a morir, igual nos podría ayudar a vivir el propio

duelo también. Y creo que transforma mucho la vida, la manera de vivir, si lo tenemos más en cuenta. Y yo, por ejemplo, pensaba, cuando era un poco más joven pensaba, igual siempre tendríamos que vivir como si o para poder morir mañana. Yo pensaba entonces volvería a Alemania. Y creo que tampoco va de esto. Como tampoco va de si me muero dentro de tres semanas no voy a estudiar ahora para el examen. Para que me examine. Si me muero en tres semanas voy a hacer vacaciones o pasármelo bien. Y creo que tampoco va de esto. Va más de conectar con los valores de la vida que de la manera de vivir y de relacionarnos con el día a día, con las vecinas, con la propia vida.

CRISTINA BLANCO

Soy Cristina Blanco, profesora titular de sociología de la UPV, Universidad del País Vasco. También soy presidenta de AIDATU, asociación vasca de suicidología y es un poco así mi presentación la que puedo hablar. La asociación nació en el año 2017, siempre recalco algo que me parece muy importante antes de la pandemia, porque el suicidio existía antes de la pandemia, mucho antes desde el origen de la humanidad. Pero nosotros nos fundamos la asociación en 2017 como resultado de una búsqueda personal que hicimos varias personas por separado y que en la azar, la vida nos juntó. Una búsqueda para qué era la de trabajar en el ámbito del suicidio, en la prevención del suicidio, bajo la convicción de que algo teníamos que hacer porque el panorama era muy desolador. Evidentemente las personas que nos juntamos era por algo, porque de alguna manera nos tocaba el tema de forma directa. Juntándonos estas personas decidimos que fundar una asociación sin ánimo de lucro y aportar nuestras capacidades, nuestra motivación que era muy fuerte para hacer algo en el ámbito de la prevención, sobre todo la prevención, la intervención menos porque para eso requiere tener una profesión determinada, relacionada con salud mental, fundamentalmente, aunque no únicamente, pero y la posvención.

De ese convencimiento de que se podía y se debía hacer algo y lo primero de todo yo visibilizar el problema, porque estaba muy oculto, entonces, nació la asociación en 2017, como digo, por un grupo de personas

voluntarias, no relacionada, alguna persona en aquel entonces sí estaba relacionada con salud mental, pero no era una asociación de profesionales de la intervención en salud mental. Nosotros no atendemos a personas, casos concretos, no atendemos a personas, no trabajamos con personas concretas. ¿Qué hacemos nosotros? Nosotros somos una asociación que trabajamos en la visibilización a través de, presencia en los medios, a través de charlas, jornadas anuales, hacemos una jornada anual en la conmemoración del día de la prevención, del día mundial de la prevención del suicidio, pequeñas formaciones también a colectivos concretos que no sean necesariamente de salud mental, aunque también hemos dado charlas a médicos, de atención primaria, en psiquiatría, también en psicología, quizá por nuestra posición, como supervivientes. Es que esa sería un poco la otra, la motivación que nos unió para hacer una asociación que visibilizase ese problema, para prevenir y para ayudar a los que quedaban después de una muerte por suicidio, que sería la posvención.

En medio que daría la intervención, que es más propio de otro tipo de profesiones, como puede ser salud mental, por supuesto, medicina general, puede ser bomberos, puede ser policía, es decir, maestros, es decir, gente que esté en contacto directo con personas que puedan tener o presentar una conducta suicida. Nosotros nos ubicamos más en el antes, en una prevención de carácter universal y en el después, aunque menos en el después, y ahora comento por qué, en el después, es decir, en la posvención. Que fundamentalmente nuestra tarea es visibilizar, difundir, hablar del suicidio y de los mitos, intentar desterrar, normalizar y hablar sobre el suicidio, dar cifras, y ahí yo me siento muy implicada como socióloga, ese es mi rincóncito, de profesional,. Luego, en temas de formación, también damos formación puntual, de pocas horitas, un poco

hablando de todo esto, pero a colectivos concretos, por ejemplo, a trabajadores sociales, también, yo he participado en alguna formación a médicos de familia, pero ese tipo de formaciones muy generales y cortitas.

Y luego, también hemos puesto en marcha un curso de posgrado, un título propio de Especialista de Universidad en Suicidología que está aquí, ubicado en la Universidad del País Vasco y concretamente en el departamento al que pertenezco, del departamento de sociología y trabajo social. Este enfoque que es un poco el que, en el que me siento yo más autorizada y no tanto en el sanitario, este es el enfoque que estamos tratando de dar también en la asociación, un enfoque más comunitario, más de prevención universal, de que, eso difundir, divulgar, derribar mitos y, ya una formación más especializada en donde tratamos de poner, de hacer realidad algo que, de lo que se habla mucho, pero que no se ejecuta, no se ejerce, es la multidisciplinariedad.

Desde este curso de posgrado no es un curso de sociología ni de trabajo social, es un curso de conocimiento del suicidio como fenómeno. Es amplio, son 150 horas y en él intervienen más de 20 profesores.

Y como hablo de multidisciplinariedad, contamos con psiquiatras, contamos con médicos, contamos con psicólogos y psicólogas, contamos con bomberos, contamos con policía, contamos con gente que atiende el teléfono de la esperanza, contamos con supervivientes, personas que, por ejemplo, la fundadora de la primera asociación de supervivientes de España. Como se puede ver, es un curso que afronta el proceso del suicidio desde su propia concepción, hay sociólogos desde su propia concepción en el sentido de, que es el suicidio, también intentar derribar

posiciones, vamos a derribar o por lo menos cuestionarse posiciones éticas y morales, es decir, cuál es nuestra ética afrontar el suicidio, de eso también tratamos mucho en este curso, es lo primero que tratamos de hecho, cuestiones éticas y sociales en relación al suicidio. Hacernos reflexionar que es esa muerte, es voluntaria, no es voluntaria, es decir, ese tipo de cosas que habitualmente en unas formaciones no se trabajan, no se abordan, es decir, damos por supuesto el suicidio, hay que evitarlo, hay que prevenirlo, si, trabajamos para prevenir

el suicidio, para evitar el sufrimiento, más que para que no haya suicidios, para no llegar a esa situación. Eso es correcto, pero también hay momentos en los que la persona y de hecho la sociedad así lo ha entendido, la persona no tiene muchos caminos abiertos. Y entonces hablamos de eutanasia, que es un suicidio asistido, quieras que no, es un suicidio, es una decisión de morir, porque mi vida entiendo que no tiene sentido. Eso en otras, porque lo justificamos en momentos de enfermedad terminal, en momentos de fin de la vida, ahí lo justificamos, y igual lo vemos muy distinto en otras épocas de la vida, evidentemente, como creo que así tiene que ser, pero quiere decir que esa reflexión hacemos, ese tipo de reflexiones. También reflexionamos sobre la voluntariedad del suicidio, porque hay personas que consideran que es una solución que una persona decide libre y voluntariamente y que hay que respetar. Por supuesto, que hay que respetar y además no queda otro remedio, porque si alguien se quita la vida, se la quita y ya está. Ahora bien, nosotros trabajamos en, en dar sentido a la prevención, prevención que no es prohibición. Eso también lo dejamos. En el curso de prevención no es prohibición.

Aquí hay libertad y de hecho, así va a ser. Lo que nosotros nos preguntamos es si esa decisión es realmente libre y voluntaria, y si esa decisión es definitiva o se debe a una situación temporal. Nosotros hablamos mucho de que el suicidio es una solución definitiva, problemas que a veces son temporales. Dicho, no por gente ajena, sino por propias protagonistas. En el sentido de que hay mucha gente que ha tenido tentativas, ha pasado el tiempo, no han conseguido y luego se sienten, felices, felices entre comillas, como los demás, de infelices si quieres. Normal. La felicidad absoluta, es muy difícil de alcanzar. A eso me refiero. Ver en cada situación si realmente esa situación es fundamentada o se le puede dar otra oportunidad a la gente, es decir que nadie se suicide, que nadie se quite la vida por tener, no hay una única causa, eso te lo dirá todo el mundo. Y es verdad, no hay una única causa porque si no, todos los que sufren un desahucio, por ejemplo, se suicidarían o todos los que sufren bullying se suicidarían o un elevado porcentaje y eso no es así. El bullying, ayuda. El desahucio, ayuda. El tener una situación personal, los duelos ayudan.

Porque son situaciones que además si se van acumulando, te ponen en una situación de visión de túnel, a veces. Solo sufres, sino que además no ves salida. Nuestra pregunta es, pero no se ve salida porque no la hay o porque tú no la ves, porque muchas veces la hay. Que un chico de 18 años se quite la vida por un desamor, no sé si es muy, es decir, no habría que hacer algo ahí, nuestra pregunta. Habría que ayudarlo a sufrir, a pasar ese duelo. En casos de eso, los hay. Evidentemente, será solo por eso. Tienen que coincidir una serie de factores, evidentemente, una impulsividad. A veces son factores propios de la personalidad de una persona, más orientado a la depresión. A veces son factores que te rodean, familia, amigos, o. Es una conjugación de factores que te hacen no ver salida, pero

a veces la hay. Porque el no hablar del suicidio genera muchísimo sufrimiento. Por un lado, es decir, te voy a hablar de lo que no es es decir, de lo malo que hace el silencio. Por lo tanto, cabe preguntarse porque no hablamos. El silencio genera sufrimiento.

Las personas que están en una situación difícil, es muy difícil hablarlo porque te van a tomar por loco, te van a, o sencillamente, no te van a creer. Que esa es la otra parte, los mitos. Hablar genera sufrimiento, porque la persona que está en situación difícil no puede compartir esa situación. Te aboca a la soledad, mayor todavía, y te aboca a no ver una salida. Pero es que además, el silencio tiene otra función muy negativa, que es de lo que no se habla, no existe y por lo tanto, no se ponen medios. Está en la agenda, no sé decir. Hay silencio, no existe, no sé, de qué habla, no existe, no hay nadie. Se genera una imagen falsa de que el problema no existe y por lo tanto, no se pone remedio, un problema que no existe, no ponemos medios, remedio, no ponemos nada. Son esos dos factores. La soledad en la que se sume o la que se obligamos a asumir, no solamente a los que tienen una conducta o presentan una conducta suicida, sino también a su alrededor, a su alrededor.

Las familias, quienes viven con esas personas y las que quedan detrás de la muerte, el silencio es aterrador y no genera nada porque en el caso de los supervivientes, como caso especial dentro de lo que es el que genera más sufrimiento, como eje, el por qué tenemos que hablar de ello, porque si no lo hacemos, generamos sufrimiento en las personas de conducta suicida y en los de alrededor y en los que sobreviven. Porque la gente que sobrevive a la muerte por suicidio no tiene el apoyo social que tienen otros duels, no tienes esas liturgias, esos acompañamientos, porque lo tienes que callar. Hay mucha gente que no dice la verdad, sobre todo hace unos

años. Ahora ya se habla, como se habla más, el suicidio está en la agenda política, a sus ritmos, a sus ritmos, pero se hacen estrategias autonómicas, se hacen planes en algunas administraciones locales, se hacen programas, se incorpora en salud mental, se pone el 024. No son la solución con mayúsculas, pero lo hemos puesto en la agenda política y eso lo hemos puesto, sinceramente lo digo, las asociaciones, la sociedad civil, porque el suicidio y los expertos existían de antes. Y aquí no había nada.

Eso por un lado que ayuda a ponerlo en la agenda política y el hablar del suicidio además tiene dos efectos más, tres, ponerlo en la agenda política, favorecer el acompañamiento, es decir, que la gente pueda hablar de ello.

Ahora hay grupos de ayuda mutua para supervivientes, antes es que no había nada, es que sufrías en soledad, la culpa, todo, es decir, horrible, es decir, no. Y ahora el poder hablar de ello, aunque sea con gente que ha pasado por lo mismo, es que es muy sanador, es que es muy sanador, eso antes no había. No podemos seguir en silencio. Y la tercera bondad, de hablar del suicidio, es la labor pedagógica que ayuda un poco a todo esto, es decir, a la gente que decirle que hay un problema, a la gente que decirle que ante ese problema se pueden hacer cosas para mitigarlo y que no hacer nada no es una opción. Eso es como la violencia de género, antes te tocaba, te tocaba. Oye, no, es cosa familiar, cosa interna, eso en la casa de cada cual, salió de la casa de cada cual, se han puesto medios y hay un respeto mayor. El tema de los accidentes de tráfico, oye, si conduces no se como y si no se queis en el cual y si vas con un loco, tendrás un accidente, no, no. La curva de las muertes por accidentes de tráfico ha descendido, vamos, brutalmente, brutalmente.

Porque se han hecho cosas y a la gente que decirle eso. Nada, trucarle por puntos, se mejoran, las carretenas. Ahí, como se llama, campañas de publicidad, con mejor o peor acierto. Los coches son más seguros, ahí hay bugs. Se ponen. Si no aparecen esas cifras de muertes por accidentes de tráfico, nadie lo sabe y seguirían campando por sus respetos. Se quiere decir, hay que hacer cosas, si no, no baja. El límite está en hacer las cosas bien y eso, y de la vez, que es bien, no, podemos ser de una manera, no, no, es, es bastante sencillo y además está comprobado, se habla mucho de la evidencia científica. Hay estudios que confirman que no hay efecto, sí hay efecto llamada, puede haberlo, puede haberlo, sobre todo relacionado con los medios de comunicación. Si se habla de una forma inadecuada, ya te explico cuál es la vinadecuada, si se habla de una forma inadecuada existe efecto contagio y es así, no, es absurdo negarlo. Hay gente que dice, no, existe efecto contagio, no, no, sí existe efecto contagio y yo creo que hace muy poquito tiempo lo hemos podido ver.

Con el sensacionalismo de algunos medios, el dar detalles, no se quede, cuando, hace unos meses hubo varios casos de adolescentes. El efecto contagio existe y además existe porque se ha comprobado históricamente el efecto vértel que se dice. ¿Y eso por qué se le llama efecto vértel? Porque cuando Gete escribió las desventuras del joven vértel y se suicidó ese pobre chico de una determinada manera por mal de amores, luego hubo una serie de suicidios vestidos de jóvenes de la misma edad, vestidos de la misma edad, y estamos hablando cuando no había redes sociales. También se han hecho estudios de cuando ha muerto alguien por suicidio, como se llama, con repercusión pública, vamos a un personaje, no, a todo lo que fuera, cantante, por ejemplo, avici, cada cuando se empieza a nadar métodos, es decir, el cuál es el abordaje, qué es mejor, no decir nada para que no haya efecto contagio o decir las cosas bien para

que no solamente no haya efecto contagio, sino que haya efecto papageno, que es el efecto contrario, el efecto de ayudar, de posibilitar, de ofrecer ayuda a través de esos mismos medios de comunicación, ofrecer mensajes de esperanza. Esa labor también pueden tener en los medios de comunicación.

¿Dónde está la diferencia entre efecto contagio y efecto papageno? La diferencia está no en no hablar, sino en hablar bien, es decir, ofrecer, hablar del suicidio, pero evitando a unos tics que la Organización Mundial de la Salud clarifica con mucha contundencia. Y es muy sencillo y muy acaba de sacar, en el año 2000 sacó una guía para medios de comunicación, aparte de para otros colectivos, para educadores, para tal. Uno de ellos era para medios de comunicación. Recientemente yo creo que no hará ni un año lo ha, actualizado, no lo he mirado, pero son 20 años, han surgido las redes sociales, internet, todo esto se ha puesto, más, está más en el al cabo de la calle, entonces eso también no es sólo el periodismo, tradicional, el que tiene que hacer caso de esto, sino, hay noticias en internet, el internet también, hay que, habría que hacer algo ahí. Hay unas recomendaciones como no decir el, no sacar fotos, por supuesto, no decir el método, porque hay siglas ideas, no romantizar, esas fotos con todas esas flores ahí, no hablar con los vecinos, por ya decía yo, hay una serie de recomendaciones que son sencillas de seguir, y entonces alguien dirá, ¿ya y cómo lo hacemos?

Si hay que hablar del tema, por supuesto, las noticias individuales, yo personalmente no sé hasta qué punto, no soy periodista, no sé hasta qué punto hay que decir, o darle mucho pábolo, con nombres y apellidos, desde luego no, no buscar una única causa, es decir, muerto por bullying, es decir, suicida por bullying, no, porque no, es seguro que no es verdad,

entonces, ¿qué hacer? Ir a dar la noticia, un poco, que ha habido una muerte por suicidia, y a partir de ahí poner, si queremos ampliar la noticia, poner entrevistas con expertos. Expertos, hay veces que, también me decepcionan mucho los expertos y expertas, porque, poner cifras, es decir, cuando se hable del suicidio, por favor, pusquemos las fuentes fidedignas, no nos las inventemos, hay mucho de eso, o sacadas de pie, de cierto. Poner mensajes de esperanza, dar recursos, en la misma noticia, poner recursos de ayuda, por si alguien está leyendo y dice, en vez de decir, mira, ¿cómo han atendido esta noticia? Yo quiero ser. También, porque a la vez a la gente, pasan cosas que, a veces, no nos parecen muy lógicas, pero sucede.

Desde un adolescente que estaba, que tiene una visión muy trágica de las cosas, por un lado, pero romántica por otro. Sé hasta qué punto los más jóvenes interiorizan que no hay retorno, no sé, pero si ven flores, otras cosas, homenajes, esto y otro, puede ser una

acicate. Si ven, recursos de ayuda, puede ser que los utilicen. Ahí está la diferencia, entre el efecto Werther y el efecto papágeno. Primero hay que decir que las estadísticas nunca, en ningún caso, de ningún tipo, reflejan ninguna realidad completa, desde luego completa, no, pero es lo que tenemos. En el caso de muertes por suicidio, como bien dices, las estadísticas son deficientes en un sentido. Efectivamente, no recogen todas las muertes por suicidio, hay más que no quedan recogidas, no por ineficiencia, no, sino por la propia definición de lo que es el suicidio y la propia, forma de recoger los datos. Estas muertes, evidentemente, las certifican forenses, porque es muerte violenta, pasa a médico forense, autopsia. Para que una muerte violenta sea identificada y, por lo tanto, registrada como un suicidio, tiene que haber evidencias claras de que esa

muerte ha sido un suicidio y no siempre las hay. Va a haber muertes que queden solapadas por otro factor, le hace accidente de tráfico. Es el ejemplo más. Le hace agogamientos, también. O no ves y aparece un cuerpo flotando en mar. ¿Eso que ha sido un accidente o un suicidio? ¿Quién lo sabe? Nadie. Es algo que deja una nota. En ese caso sí.

Ante esa falta de evidencia, se tiende a clasificarlo como accidente o causa desconocida, no como un suicidio. Se trata de que solamente aparezcan como suicidios a aquellas muertes que realmente se sepa que son un suicidio. Bien, porque hay nota, bien porque hay testigos, bien porque ha habido tentativas previas o bien porque las pruebas periciales y policiales a veces así lo atestiguan. Si no, una muerte por ingesta de medicamentos, los peritos pueden determinar si realmente esa intoxicación era o no querida. Ahí tenemos una parte de muertes por suicidio que no se van a identificar como tales. Por lo tanto, si decimos que ha habido 4.000 suicidios en España, muertes por suicidio en 2022, pensemos que no han sido 4.000, han sido más, no menos, han sido más, vale, porque ha habido una serie segura, una serie de muertes que han sido suicidios, pero no se han podido identificar como tal. Y se pon un lado, ¿qué reflejan las cifras? Las cifras reflejan una parte de la realidad. De momento podríamos mejorar. Has dicho algo importante. ¿Hasta qué punto nos puede reflejar una estadística la comprensión del fenómeno? La comprensión, no, no.

Si nos ponen un poco sobre el, nos ponen en el mapa, ¿qué es lo que tenemos? Tenemos 4.000 más de 4.000 muertes anuales en España. Eso está y eso nos tiene que dar alguna información. ¿qué información? Además si decimos que superan a más el doble de las muertes por accidentes de tráfico, nos van ubicando un poco. Si además superan en 60

veces las muertes por violencia machista, nos van ubicando un poco. Y si además nos preguntamos qué hacemos en un caso, en otro y en otro, ya nos ubican más en el plano político social. Desde en ese sentido, las estadísticas son importantísimas. Y además no solo la estadística puntual de un año, sino la evolución, que para mí es más importante, porque las estadísticas por suicidio, tienen bastantes dientes de sierra. Es decir, un año a otro suben, pero al año siguiente pueden bajar. Ese no quiere decir que ya hemos arreglado el problema del suicidio, porque bajen a el siguiente, porque al siguiente van a volver a subir.

Y ese es un error que cometemos o cometen, aunque no meten ahí, que cometen mucha gente de estar esperando la estadística del año siguiente para ver si sube en unos cuantos unidades más las muertes para hablar que el suicidio es muy importante. Mire usted, el suicidio es importante desde hace muchas décadas. El suicidio aumenta desde hace muchas décadas. Importa si del año anterior a este sube 3 o 4 o baja 3 o 4. Eso no me dice nada. Lo que me dice es que sube. Y lo que me dice es que no hacemos nada o hacemos muy poco, porque si ponemos ahí el foco en lo que pasa de un año a otro, cuando baje, va a haber un silencio como ha sucedido, por ejemplo, en el país vasco que bajó del 2020 al 21, pandemia, creo, hablo de memoria, pero si no fue del 2021, fue del 2021 al 22. En algún momento de estos bajó el número de muertes y aquí no hablo nadie. ¿qué pasa? ¿Se ha arreglado el problema del suicidio? Porque el año siguiente ha vuelto a subir.

Estemos primera recomendación que yo daría y además ahora ya sí, desde un punto de vista profesional, desde la sociología que trabajamos bastante con datos, es los datos hay que mirarlos bien y hay que analizarlos bien sin trampas. ¿A qué me refiero sin trampas? Mira, de 7

muerter a 14 es el 100 % de incremento. Nosotros podemos hacer un titular diciendo ha aumentado un 100 % el número de suicidios en jóvenes. Podemos decir eso y no mentimos. Nos callamos que pasan de 7 a 14 y nos callamos que en otros rangos de edad hay 400 y hablamos del suicidio juvenil. Sé, yo no haría eso con independencia de que el suicidio juvenil hay que tratarlo. Por supuesto, el adulto hay que tratarlo, el de los varones hay que tratarlo y el de los ancianos hay que tratarlo. Por ejemplo, se ven muchos titulares, ahora ya ha bajado mucho el pistón, pero se hay muchos titulares sobre suicidio juvenil. Porque nos duele evidentemente que un niño o una niña de 14 años se quite la vida. Uno, es tremendo. Pero si nos ponemos en las estadísticas, en qué plano nos ponemos, en el personal o en el de la estadística.

Si nos ponemos en una, es en una y si nos ponemos en otra, es en otra. Y en el de la estadística tenemos que decir que la tasa de suicidios, afortunadamente, en jóvenes, en jóvenes hasta 30 años, es de, creo que es el cero, no, va del 2 por 100.000 si alcanzamos a la edad de 30 años. 2 por 100.000 muertes por suicidio en ese rango de edad anual. La media es de 8,5 en la población española, en aún sitio están más. Y si miramos los mayores de 80 años, vamos que la tasa en

esas edades alcanza casi el 20 por 100.000. Más todavía, diseccionemos más y ahí sí nos ayuda la estadística a identificar situaciones que merecen nuestra atención. Barones, el de más de 80 años, varones y mujeres, tasa de varones, 49, la media es 8, 49 por 100.000, tasa de mujeres en esas edades no llega al 8. ¿Te has ido algo disto en algún momento? Serás de los pocos porque no es el no habitual. Ahora está empezando a hablarse del suicidio. ¿Quién tiene la responsabilidad de esos titulares? Por un lado, los periodistas, pero por otro lado, quien les enfrece los datos. Y

dice, la cifra histórica en los titulares es que yo he hecho un seguimiento. ¿Te refieres al instituto nacional de estadística? El INE son los datos que son, sino quién los transmite a los medios de comunicación. Los medios de comunicación no van al INE. Los medios de comunicación preguntan, ponen el micrófono a alguien y ese alguien que tiene algunos intereses. El tema de las estadísticas y por terminar con las estadísticas, es decir, no tanto a la realidad, porque es lo que tenemos, porque si no, no están en mapa el suicidio.

Y luego hay una cosa muy importante también como reivindicación que hacemos muchas personas que estamos en este tema, es la necesidad de entender cuando decías. ¿Nos sirve para comprender la conducta? Porque la información que tenemos sobre las personas que, primero, sólo tenemos información sobre personas que han muerto, no tenemos información de tentativas. Ahora se están movilizandolos hospitales públicos fundamentalmente haciendo programas de recogida de información de tentativas, porque, son cuando ya llegas ahí y yo puedo haber me puesto en la cornisa de mi casa y luego por no meter agua y eso, en principio, es una tentativa, no lo es. Es que es muy complicado todo, vale. Pero, bienvenida sea algo que nos aporte un poquito más, las tentativas y lo que estamos demandando son autopsias psicológicas, que son investigaciones alrededor en torno a la persona que ha muerto. Se puede hacer autopsias psicológicas, autopsias en el sentido que ya hay un fallecimiento, que es búsqueda de información alrededor de esa persona, no solamente porque tenemos muy poca información en las estadísticas, sexo, edad, lugar de residencia, creo que sí es lugar de nacimiento o sí es extranjero donde ha muerto y cómo.

Cinco o seis variables que te dicen más bien poco, pero no sabemos de esa persona nada más. La autopsia psicológica lo que trata es de hacer investigación en torno a las personas que mueren para saber un poco más en qué situaciones se han visto, porque ya no os puedes preguntar. Se habla con la familia, se habla con los amigos, se habla con el entorno a laborar, se recogen estadísticas sanitarias, si esa persona ha tenido una enfermedad terminada o no, si tenía algún tipo de trastorno mental o no, estadísticas laborales, si trabajabas, si estaba en paro, eso es una autopsia psicológica que te da mucha más información del perfil de las personas que se quitan la vida, porque si no estamos en Asquars, sí es verdad que tenemos otras fuentes de información que es a través de las tentativas, a través de investigar a las personas que han querido morir, pero no lo han, no han llegado a no han llevado a término, iba a decir a buen término, no, no han llegado a término.

Ahí sí les puedes preguntar, pero tampoco hay demasiadas, hay investigaciones, ese es otro tema, pero vamos, que se pueden mejorar, las estadísticas se pueden mejorar y sirven, simple y cuando no las manipulemos, ni las tergiveremos, ni creemos, creamos alarma social que no nos beneficia, que lo único que genera son políticas mediocres que siguen muy poco fundamentadas. Aquí Durgen algo nos habló, de lo que es Emil Durgen. El padre de la sociología. Que es curioso porque habló, hizo un estudio profundísimo del suicidio a través de las tasas y de la conformación social de qué sociedades o grupos presentaban mayores tasas y algo nos dio, luego lo que pasa es que los sociólogos no hemos seguido en ese camino, no hay prácticamente trabajo sociológico sobre el suicidio, es algo que a mí misma me sorprende, me sorprende muchísimo. Yo creo que tenemos que aplicar esa multidisciplinariedad para llegar a entender un poco el problema del suicidio, si lo entendemos

como un problema que hay quien no, pero lo entendemos como un problema, porque para mí sí es un síntoma, un síntoma de que las cosas no están bien.

¿Hay algún suicidio existencial, ese suicidio maravilloso en donde la persona asume la libertad máxima de quitarse la vida y todo eso que hemos leído en algunos sitios? Igual sí, yo lo que leo cuanto más profundizo en casos por Virginia Gulf, no parecía que era tan lúdico la cosa, tan intelectual, Virginia Gulf tenía un problema mental, depresión, y vio esa salida para evitar que su marido hacerle la vida más imposible. Yo no sé si es muy romántico, si es la libertad suprema del ser humano sobre la vida y la muerte. Lo sé, igual hay algunos, pero lo habitó no es eso. Yo creo que aquí tenemos que identificar los focos del malestar. Y sobre la mesa hay varias posibilidades, hipótesis fundamentalmente, porque se ha trabajado mucho lo individual, tasto mental, a lo sumo. A lo sumo se habla ahora de que el suicidio es un proceso biopsychosocial, se atiende al bio, el psico ahí estará la capacidad del propio sujeto individual de adaptarse o no al entorno y el social se nos cae por el camino, no se atiende. Efectivamente yo creo que hay muchos factores que le llevan a una persona a tomar esa decisión.

Hay factores, pero cómo se está trabajando, se está trabajando sobre los factores biológicos individuales. A la vez que estamos evidenciando empíricamente por parte de los propios investigadores médicos y que atrás, que lo social es importante. Pero no solo como un factor que puede colateral ahí, no, no, sino también es importante porque no todas las personas que

mueren por suicidio o que lo intentan tienen un trastorno mental y menos aún un trastorno mental grave, que es lo que podríamos hablar de enfermedad mental, una esquizofrenia, un trastorno bipolar, un trastorno de personalidad, una depresión severa interna, porque muchos trastornos son adaptativos. Es decir, una depresión adaptativa, si se te muere a alguien muy feliz no estás, pero es un proceso de duelo que tata o si te echan del trabajo, afirma. Hasta el momento estamos tratando el suicidio miramente desde el punto de vista individual. Bien, atendiendo a factores bioquímicos, bien es verdad que atendiendo quizá factores contextuales pero poniendo el peso sobre el sujeto. ¿Cómo reacciona? Que tiene un entorno, tiene una circunstancia vital mala, una persona. Si te muere alguien, cercano. ¿Cómo reaccionas tú? Y ahí está puesto el foco. Evidentemente hay situaciones, hay que ponerle el foco en la capacidad que tiene una persona de resiliencia, fortalecer la resiliencia, fortalecer la gestión de emociones por supuesto. Estoy diciendo que no. Lo vi yo, está si yo tengo un desequilibrio en el cerebro de elementos X, habrá que ajustar. Digo que la medicación no haya que hacer. Luego está el psicológico, es decir, la propia persona que capacidad tiene para reaccionar.

Se resulta que suspendo en una asignatura autativa y digo que, y me parece un mundo, algo, ahí va mal en la persona, Por supuesto. Pero no nos podemos quedar ahí. También hay un elemento social que podemos cambiarlo. Es decir, que si muera tu padre o tu madre no puedes cambiarlo. Que tengas un, que tu pareja, se rompa, no puedes cambiarlo. Pero hay cosas que sí puedes cambiar. El acoso laboral puedes cambiar. El bullying puedes cambiar. Y esos son contextos sociales sobre los que sí podemos hacer. Podemos manipular, podemos cambiar para que la persona no esté en un contexto tan hostil. Y vamos más. Porque eso sí que

es verdad que se ha asumido. El bullying, por ejemplo, es algo que se ha asumido. Vamos más. Sociedad competitiva. Por ejemplo, en una empresa, a mí me hace gracia. Cuando se habla de la prevención del suicidio en la empresa, en el mundo laboral. ¿Cómo se trabaja eso? Es muy curioso, porque la forma de trabajar lo sigue siendo individual. ¿cómo se aborda ese tema? Hay un trabajador o trabajadora que no se adapta bien al entorno laboral. ¿qué hace la empresa? Las que hacen algo. ¿Qué hacen?

Poner al disposición de ese trabajador, ayudarle para que se adapten. Él, ayudarle, es decir, le ponen un coach, le pagan el psicólogo para que pueda adaptarse mejor él, es decir, el trabajo está en él. Oiga, ¿usted como empresa qué ritmos de trabajo tiene? ¿Usted como empresa qué vacaciones tiene? ¿Usted como empresa qué ritmos de competitividad tiene? ¿En qué tesitura ponía sus trabajadores? ¿Eso no entra en el plan de prevención? Tendría que empezar a entrar, porque a lo mejor no es un problema de inadaptación, o igual, peor todavía me lo pone, igual la adaptación que pretendemos es una adaptación inadecuada para el ser humano. Es que te adaptes a un medio estilo, un medio estilo que podría no serlo, o que podría no ser lo tanto. Y es que ya hay psiquiatras que lo dicen, y es que ya hay psiquiatras que lo dicen. Oiga, a una persona que pierde el trabajo, que está en una situación de, no sé, de vulnerabilidad social, le damos una pastilla, o le ayudamos también el tema del trabajo social, las administraciones, fortalecer las redes comunitarias. ¿Cuánta gente?

Y eso está investigado, eso hay una evidencia empírica, las teorías más tradicionales desde la psiquiatría de la conducta social, no me estoy inventando nada, no estoy diciendo cosas de antropólogos, estoy diciendo

cosas de psiquiatras, las teorías de grandes psiquiatras que están funcionando por ahí, que tienen evidencia empírica, te están diciendo que la conducta suicida muchas veces deriva de la sensación de no pertenencia, de la sensación de ser una persona inútil, una carga, es decir es que así lo hablan. La carga para los demás, no lo dicen, un sociólogo, lo dicen los psiquiatras, entonces ahí podemos hacer dos cosas, o varias, ante un sujeto que ve su inutilidad o percibe bien malo regular, puede percibirla de forma distorsionada, pero ahí podemos hacer varias cosas, podemos trabajar sobre la persona, porque igual es verdad que no percibe bien, pero no solo sobre la persona, sino sobre su entorno, las familias, si conseguimos y ayudamos a que las familias de esa persona entiendan el proceso por el que está pasando la persona.

A lo mejor podemos ayudar y hacer que verdaderamente la familia sea un agente protector, porque hablamos de la familia como un agente protector, terapéutico, pero luego la dejamos al mar, y eso también puedo hablar mucho, entonces formando, apoyando a la familia, dándole herramientas, le podemos decir, mira tu hijo, tu pareja, tu abuelo, se está sintiendo así y meter a la familia en el engranaje de la abordaje de ese problema, yo recuerdo unas notas suicidas que leí dolorosísimas. Me llegaron de menores, que serían como unas 20 que leí, si no fueron 20 fueron 18, en 18, eso, el niño, la niña decía, eran notas suicidas, hay niños que no, pero se dijeron a sus padres diciendo que eran una carga para ellos, si sus padres hubiesen sabido que el niño se sentía así, podrían a lo mejor, porque puede ser verdad o no, pero si las familias son ajenas a esa realidad que está viviendo su realidad. Ese niño o niña, quizá podríamos haberles ayudado, entiendes? Tenemos que trabajar sobre la persona, pero no solo, sino el apoyo familiar comunitario también, cuando

hablamos de gente mayor que se quita la vida, yo hasta lo puedo, es decir, si te pones un poco en situación no

puedes entender, en unos casos, oye, igual hay que ayudarles, porque gente que ha perdido todo interés por la vida y tampoco se les va a animar con clases de baile de zumba, así, algunos igual sí, de todos modos, la pregunta es hacemos algo, vamos a hacer lo que podamos y luego ya, entiendes? Lo que no vale es decir, no, es que como quieren, es como han perdido la vida, el interés por la vida, qué vamos a hacer, no, no, vamos a dar opciones, o cuando una persona busca la eutanasia le decimos que sí a la primera o le planteamos o le planteamos opciones, si una vez plantea las opciones, sigue con su idea, la ayudamos, pero no antes, no le ayudamos antes de plantear opciones, espero, digo, es decir.

Hay unos cuidados paliativos, se le informará, usted tiene estos recursos, no, pero no los quiero, porque vale, estupendo, pero se le informará que hay recursos, no, hay recursos, no, entonces de la misma manera es de lo que nosotros me parece que tenemos que operar en la conducta suicida, que apoyar de forma comunitaria, como a través de programas de acompañamiento, a través de, por supuesto, todo el tema de trabajo social, es que una persona inmigrante que tiene un duelo migratorio muy. Muy específico, imaginemos, es que, es que las realidades son desbordantes, de verdad, en esta año, una madre que ha dejado a sus hijos pequeños en su país de origen y que aquí está cuidando a los niños de otros, por cuatro duros, en casa interna, con el sequer, es decir, no ve la manera de ir a devolver, porque no cuenta el dinero, no cuenta la facilidad para traerlos, porque la preocupación familiares tiene unas condiciones muy difíciles de asumir. ¿por qué no ayudamos a esa gente? ¿Le damos a una pastilla a esa madre?

Esa era la pregunta, le mandamos al psicólogo para que elabore el duelo de no tener a sus hijos o traemos a sus hijos, es una pregunta que yo me hago, o le ayudamos a que traiga a sus hijos, para no estar en esa situación tan absurda de estar cuidando a los hijos de otro, a los hijos de otro, a los hijos de medio. ¿Tú lo has dado la respuesta? Son casos, quiere decir, de la misma manera que no globalizamos o hacemos categoría, de unos casos porque lo hacemos con otros, es decir, mira y vuelvo, tal vez, a poner voz a personas que no soy yo, que parece que tienen más autorías. Rendueles, no me acuerdo el nombre, es un psiquiatra ya de una edad, de jubilado, no sé si es Eduardo, es que tiene un hijo que sociólogo, entonces no me sé el nombre de Eduardo, el padre, así, el otro día leí una entrevista reciente, ese hombre que está jubilado, ya tiene su edad, fue psiquiatra, fue antipsiquiatra, es decir, militó en la psiquiatría comunitaria, es decir, esa psiquiatría que trataba de sacar, trató y lo hizo. De sacar a los locos. Como se les llamaba, fuera de los manicomios.

Y humanizar las, esas instituciones, esos lugares. Que antes debían ser horribles ahora, creo que no son, no se conseguían antes, yo lo que conozco, no me gustaría eso, no hay, es lo que puedo decir, pero que estuvo en ese movimiento de la antipsiquiatría, de la psiquiatría comunitaria, de conectar a los enfermos mentales, que verdaderamente tienen enfermea mental. Con la comunidad, hace el apoyo, y dice, nosotros tuvimos, cometimos dos graves errores, nosotros, es decir, la psiquiatría de entonces. Esa psiquiatría comunitaria más, menos tradicional, menos del medicamento, y Toma y Calla, tuvimos dos errores, cometimos dos graves errores, y lo conocía él. Uno fue pensar que por el hecho de sacar a los enfermos mentales, a la calle, íbamos a acabar con el estigma, cuando en general lo que hemos hecho ha sido, casi, aumentarlo, por el miedo de la gente, es decir, si solo trabajas en sacar y

no trabajas más alimentos, puede ser peor el remedio en la enfermedad, porque, si no, no mejor.

Eso ya ha dicho por él, Te quiero decir que no es algo que diga yo, porque no sé los efectos que habrá tenido, pero algo habrá visto, que dice que cometieron ese error, de pensar que persé de forma automática, sacar los enfermos, a la calle, devolverlos a la comunidad, que eso en sí mismo, de forma automática, iba a acabar con el estigma, el estigma, sí, ya hay. Como mínimo igual, ¿sí? Segundo error, considerar a todas las familias, las culpables de ese tasto mental, dicho por él. Y ahora aplaudo, aplaudo, porque considera que la familia es tóxica persé y que por eso ha trastornado a la persona, no digo que no haya, pero que hay a otras familias que no son así, y considera a todas como familias tóxicas y retirarte del medio, porque tú es, sí, a mí me hace gracia, tú eres la familia que está intoxicando al sujeto, pero te dejamos con él. ¿Que me lo explique a alguien? Pero ahí lo tienes. ¿Y qué hago yo, guanyo? Me dedicaron. Ya, pero tienes que estar ahí para que tome la mi casita, porque esa es otra, la alergia.

A mí me parece un poco hipócrita, muy hipócrita, considerar que tú, y hablo como familia, tú es la responsable del malestar de la persona, pero te la dejan a ti. Oye, quítamela. Que no, que no, que no, primero lo que tenemos que conocer es que familia, conocer y no persé de forma automática considera que una persona está mal porque tiene un trauma familiar, porque ha tenido abusos o por lo que fuera. Ella es como de forma automática, y eso no puede ser, eso me parece tremendamente injusto, desde luego para las familias. Yo creo que ese es el error que cometieron, que lo identificaba, que la familia como será, porque además yo lo he oído en algún congreso de sobre el suicidio a psiquiatras

reconocidos de alto copete a nivel español, a nivel estatal, las familias que no sabían que había alguna por ahí, las familias son lo peor, y hoy solo lo he oído. ¿Cómo que las familias son lo peor? Algunas, no digo que no, pero trata de conocer que familia tiene ese enfrente. Eso no lo hace. Me enfada mucho eso. Es algo que debería empezar a pensarse, y es algo que todavía no se ha hecho. Efectivamente, vivimos en un entorno tremendamente

competitivo, pero yo creo que es una sociedad hostil, muy, muy hostil, que hace muy infelices a las personas, que las personas que tienen un poquito de inteligencia emocional no lo resisten, no resisten este mundo, no lo resisten porque no le ven sentido, y quedamos aquí mucha gente que no pensamos demasiado, no lo sé. Pero eso es una opinión muy, muy personal. Yo creo que toda la sociedad, no hay sociedad idílica, también es verdad, porque a veces también se nos va un poquito la. ¿Qué es la sociedad medieval? Todas tienen sus malestares, sus malestares, y las potencialidades de unos malestares cada vez mayores, porque cuando teníamos la religión como asidero, eso guste o no, estemos de acuerdo o no, o lo que sea, para gente les. Ya tendemos una vida mejor, es decir, una manera de tener a la gente más o menos contenta, evidentemente. Ahora es el dinero, el dinero, el éxito, pero a mí lo que me da rabia de esta sociedad, que yo no digo que sea ni peor ni nada, sí, es no, es que no es buena.

Cuando tenemos todos los adelantos posibles a nuestro alcance para que fuese por lo menos algo mejor, eso sí me da rabia, eso sí me da rabia. ¿Y por qué una competitividad, es decir, el hacer, el hacer, ahí conectaríamos con otras cosas que ya igual se nos escapan, el crecimiento limitado y. ¿por qué seguimos trabajando ocho horas diarias o siete? Pero no era que

habíamos encontrado máquina así, otras cosas para aumentar la productividad y entonces, ahora, como nos sobra tiempo, lo dedicamos a buscar nuevos. Nuevos que hicieses, nuevos trabajos en vez de, no sé, trabajar cuatro días o tres días, no sé, ahí trabajo para todo y productiva. ¿Qué queremos? Tener siete coches en vez de uno o dos, por familia, dos por cabeza, no sé cuál es, cuál es el objetivo, es decir, cuál es el objetivo como asociado. Mira, tienes un libro, no sé si conoces, para mí es como la Biblia de esto, tiene todos sedados de James Davis. Yo te lo reconozco, porque disecciona perfectísimamente lo que sucede en el ámbito sanitario, en el ámbito educativo y en el ámbito laboral.

Esto que te he dicho yo, de que las empresas ponen coches y pagan los psicólogos, eso lo dice él, no me lo invento, y luego es que analiza situación, es decir, caso analiza desde la llegada de Margaret Thatcher y Ronald Reagan. Hay como el inicio, del declive, es decir, de una situación, del neoliberalismo, de una situación ya, descontrolaba absolutamente. Y a mí me encanta ese libro, porque desde luego te da pie para pensar y para justificar, porque lo justifica todo lo que dice, con datos, con situaciones, con informes, del entorno, el habla de Inglaterra, fundamentalmente. Y de cómo las políticas neoliberales, por ejemplo, el hecho en el ámbito educativo, no recuerdo las fechas, pero una época en la que, se ha metido el alto rendimiento. Todos son informes, todos son indicadores, cuántos alumnos tienes, cuántos repiten, cuántos no, cuántos trabajan, doctores que trabajan en los sirios. Que aquí trabajan en los sirios. Porque he sido, he sido encargada del doctorado, del programa del doctorado, del departamento, durante los últimos cinco años y de verdad lo he dejado y hay a vos que dais. Todo indicador, esto, qué índices de productividad, de eficacia.

Te estás dejando todo un camino, es decir, necesitamos alumnos extranjeros, ya, pero si no, no podemos. Nada, pero en ese entorno, ¿qué pasó en un momento dado? En un momento dado, para rentabilizar, otra palabra, interesante, para rentabilizar los recursos humanos, se incorporaron a aumentar en el número de alumnos en escuelas, en escuelas primarias, para lo que te quiero decir, incrementaron el número de alumnos por aula y los profesores, ahogados, así, y hasta el punto de que no, no podían atender realmente, debían ser pequeños, a primaria, sería primaria, porque empezaron de repente a nivel social, por eso digo las estadísticas son importantes porque te están dando síntomas, efectivamente, síntomas de qué algo pasa. Empezaron a crecer las estadísticas de niños consíndome de atención, consíndome de difícil de atención. ¿qué ha pasado? De repente no ha empezado a incrementar. ¿qué pasó? ¿qué pasó? Y él lo diserciona muy bien, con informes, con datos, con fechas, tal, pasó que a raíz de eso, los profesores empezaron a ser incapaces de mantener, el orden, porque igual, en vez de tener un niño un poco trasto, tienen cuatro y ¿qué hicieron?

Identificar a esos cuatro como problemáticos y empezó a medicarse a esos cuatro, es decir, se les quita, se les pone en otro aula de atención especial y todo fue un poco por eso, de cómo, de una decisión económica, de eficacia y de rentabilidad te está generando un problema que a lo mejor no existe como tal, solamente que se ve más, porque en vez de un trasto tienes cuatro y te revolucionan a toda la clase y tú no puedes más. ¿qué es lo que se vieron abocados? ¿cuál fue la solución del profesorado? Identificar como niños con trastornos, apartarlos y medicarlos. ¿Sabes cuántos niños yo? ¿a cuántos niños se medican? Aquí, aquí, ahora, Yo no sé la cifra, pero hablando con un alumno mío de un colegio privado, me dejó espantada, prácticamente a toda la clase estábamos de adolescentes,

teníamos medicación y encima me daba nombres de medicación, porque yo no tenía ni idea de las medicaciones y digo sí, es decir, tal medicamento, tal. ¿por qué me estás diciendo? Y depresó, no se creía que yo no me asombrase. Se fue hace un par de años. ¿Está acetado. Pero es que luego, sí, alfetaminas, yo me quedé así.

Yo, a mí eso me suena como muy fuerte. Luego estamos, estamos encantados. Y somos el país que más menso de acepinas consume en el mundo. Ya, no, no, eso, ahí hay un elemento cultural que antes ese elemento cultural, respondemos, respondemos, de la manera que respondemos. Esta es el elemento cultural, el tratamiento de la vida, la muerte, la tristeza, la alegría, eso tendríamos que hacernos lo mirar.

Está, esa sociedad también muy exigente, muy competitiva, que tú puedes, esa, esa psicología de la felicidad, la filosofía de la felicidad y todo eso, eso es mortal, eso es puro, puro, es mortal, de verdad. Si, no sé, me refiero a que tú, si no eres feliz es porque no quieres, pero cómo ser feliz en media hora, es decir, actitud positiva, si tienes un cáncer, actitud positiva, si te mores el cáncer, sabes lo que has hecho, no has sido, es algo que a mí me impactó muchísimo, estoy hablando, cuando murió mi madre, murió de cáncer, de leucemia y ya empezaba, pero estoy hablando al año 80 y pico, y empecé a escuchar la idea de luchar. La idea de luchar con enfermedad, entonces a mí me impactó muchísimo, estoy hablando, ya te digo, eh, ya hace 30 años, más de 30 años, a mí, como hija, me impactó mucho, porque, ¿por qué pasa que mi madre no ha luchado, es una cobardena, la ponía en esa situación.

Porque no ha luchado suficiente, es decir, me parece tremendo, es decir, me pareció, y ya por entonces, yo tenía 25 años, y a mí me impactó y dije,

pero esto, esto no está bien, esto no está bien, esto el lenguaje no es correcto. Es culpa de la gente de su propia muerte, prácticamente, de alguna manera la culpamos, no es que con esa actitud es que sí, puedo entender que evidentemente la recuperación, la recuperación requiere una actitud positiva, pero ¿y si no puedes? ¿Pero qué pasa que yo, yo, yo si quiero, puedo, puedo ser campeona del mundo de salto con pérdiga, todos proponérmelo, ahora, aquí, ahora, con 62 años que tengo, si quieres puedes, ¿por qué no decimos que si no puedes no pasa nada? ¿No sería mejor? Pregunto, no pasa nada, intentalo por supuesto, porque si no es la inacción absoluta, igual no puede con nada, ni lo intento, no, intentalo, unas veces, ya está, no puedes, no pasa nada, lo tuyo será una cosa. Sé si lo voy a exponer, no, la tu engaño es muy poderoso, no te preocupes, por eso, es muy poderoso.

Aquí hay una otra, otra, es decir, otra trampa, que es un poco el libro de Marta Carmona y Malestamos también es un libro interesante, Marta Carmona, no me acuerdo de su compañero, es, ella es una psiquiatra comunitaria, no es de la, de la farmacológica, pero es psiquiatra, es de Madrid y hijo, su compañero, no me acuerdo, es médico y familia, han escrito, creo que ya van dos libros, pero uno, más famoso es el título. Malestamos y habla un poco de todo esto, son de Madrid y también hablan de esto, de cómo hay unos malestares, es decir, no tanto el malestar es que pueden llevar al suicidio, no hablan mucho del suicidio, hablan de los malestares en sí y de cómo se afrontan estos malestares en la sociedad actual, no, entonces ellos dicen que hay como dos posiciones antagónicas y que las dos son incorrectas por parciales, ellos están un poco en el término medio.

Pero y por eso me gusta mucho ese enfoque, porque no nos vamos al otro lado, cuál es el extremo, el extremo uno es la biomedicina, tal, el psiquiatra, toma de medicación, a mí como me dijo, me dijo que había visitado muchos y tomó medicación y todo, y uno me dijo, no hace tanto, dije igual me conviene de psicoterapia y me dijo, ¿y para qué te vas a meter en eso? Que yo sé de qué hablo, esto es por, te me receto un antidepresivo, como Dios manda, déjate de chorradas y no te metas en eso, literal, está esa persoción y luego está el otro enfoque que tampoco es del todo correcto y es atribuir a lo comunitario, a lo social, todos los males y pensar que todos teniendo un dinero suficiente para vivir, ya no habría suicidios, ni el uno ni el otro tiene razón.

Y ellos hablan de ese extremo y eso que ellos se ubican en un ámbito político, cercano, ah, podemos, de hecho yo creo que él está en, si no están por, es decir, él es de más Madrid, no, de más Madrid, están en el aventamiento como concejal, es decir, en ese sitúan en esa, ah, no son del PP, entonces, pero aun así son conscientes de que no todo es social tampoco, ni todo es individual. Ni todo es social, porque si no Habitji no se hubiese suicidado, o si no, es decir, hay gente con poder económico que también se quita la vida, ¿por qué? Porque estos motivos no son el económico, por ejemplo, él va, ¿cómo se llama? Aquel del partido popular que también se pega un tiro, con una escopeta, así que, con el tema de los, ah, de los sobres y todo, está de la financiación, no me sale la palabra, la gente se ve en situaciones, o o ante situación de cárcel, unos se suicidan y otros no, entonces han pasado, ahí está el rodillo rato.

Que ha estado en la casa, el cóndez ya ha sacado libros, es decir, hay gente que saca de su adversidad, saca provecho y del defecto de virtud, y yo que se lo afronta de otra manera, entonces, también el sur humano tiene una

capacidad para afrontar las vicisitudes de la vida que llegan. Ni todo es social, ni todo es individual, hay una mezcla, entonces, sí, porque hay gente que dice, no, los ricos no, no, los ricos también, también los ricos también lloran. Pero digo, es decir, que también hay gente que, que tiene una circunstancia vital que a nosotros nos parecería un lujo asiático, pero para ellos, no, la percepción, él, a veces, cosas incomprensibles para los mortales. De lo que quiere decir que no todo es social, evidentemente, si mejora el entorno social, yo creo que evidentemente vas a reducir una parte. Pero, sí, todo el mundo quiere ser exitoso y no te vas a ubicar en el lumpen, sobre que algún día se darán cuenta, no necesariamente, mira a los que votan a Vox, mira, mucha gente vota a la derecha, a la derecha que les está diciendo, libertad de tomarte una caña, pero ¿qué caña? Si no tienes parida de cañas.

Eso importa menos de momento, cuando vayamos cumpliendo años, nos empezará a importar más, porque tendemos que hacer mucho de ellos. Mira, ya hay dos, tres ideas básicas que hacen mucho daño y es un poco, también, es el motivo, uno de los principales motivos

de nuestra existencia, una de nuestras principales actividades. Que son las charlas, la difusión, la visibilización y la erradicación de falsas creencias en relación al suicidio. Y digo falsas, entiendo que son falsas, porque la gente esperta por lo dice, la organización mundial de la salud. Y en cierto modo, hay una convicción interna que, y una, no, no, y alguna experiencia también que lo dice. Creo que la que más daño hace es no creer a la persona que directamente dice que quiere acabar con su vida, no creer- la. Decir, pensar que está chantajeando, que está haciendo, que está intentando, sí, chantajear, como se dice, que está queriendo sacar rendimiento de esa actitud, ante terceros. Eso tiene un peligro gordísimo,

que no pone remedio. Si tú crees que una persona que está diciendo o que está haciendo la tentativa, pensando que es un postureo, que está pensando que está chantajeando emocionalmente a alguien, evidentemente le vas a dejar. En el mejor de los casos abandonado, en el peor con desprecio. Ese es un mito que hace mucho daño. En mi caso, lo viví. Nada, está haciendo chantaje. Nada, que dice que se quiere tirar por la ventana, abríselo. Estoy aquí sentado, psicólogo. Abríselo, eras como no se tira.

Ese es muy un bajo ese, bajo esa creencia errónea, no es verdad, de estar chantajeando. Por lo tanto, no le vamos a hacer caso, no vamos a caer en su trampa. En vez de pensar, esta persona lo está pasando mal, porque aún en el caso de necesitar, decir que se quiere matar para chantajear a una persona, muy bien nasta. ¿Cuál es la solución? Enfrentarle, retarle a que no te tiras. Otro del mismo estilo, va en la misma dirección, es la persona que realmente quiere morir, no lo va a decir. Por lo tanto, no podemos hacer nada. Otra cosa que tampoco es cierta, porque mucha gente da señales, no todos, no siempre señales, pero y es no entender bien el suicidio, el suicidio es no entender bien lo que es la conducta suicida, la conducta suicida rara vez, rara vez es una determinación firme, hay ambivalencia, pero es muy difícil querer morir, es muy difícil realmente, y más difícil todavía es matarse, parece muy fácil, pero no lo es, no lo es, y hay un miedo a no matarte del todo.

Ese miedo existe, es decir, son ideas que funcionan por un desconocimiento de lo que es la conducta suicida brutal, y un despropósito absoluto de dejar que eso circule libremente y que generación social individual en relación a eso y sanitaria, lo que yo te estoy diciendo viene de parte de profesionales sanitarios, psicólogos y

médico de cabecera. Eso no podemos esperar, ya no es el taxista, no, no, gente cuya acción tiene una repercusión directa sobre esa conducta suicida, hacerle caso o no hacerle caso, atenderla en condiciones o no atenderla, validarla o no, ahora se está hablando mucho de valida, es que le estamos invalidando, estamos burlando de una persona que dice que se va a tirar, oye, oye, oye, que a lo mejor se tira, y si se tira, oh oh.

Para que no lo hizo en casa me dicen, eso a mí no me ayuda, eso a mí no me ayudó nada, a él nada, pero a mí nada, tampoco, entonces, esas ideas, el que lo dice no lo hace, el que lo hace no lo dice, pero quiero hacer no lo dice, no, no, hay una ambivalencia, la gente no quiere morir, la gente no quiere vivir de esa manera, con esa angustia y con una percepción de que no hay salida. De que esto va a durar siempre, es decir, el suicidio es resultado de eso, de un sufrimiento unido, una desesperanza y unido a la capacidad de darte muerte, si estás atado a una cama no te morirás, pero lo mismo, entonces esos tres elementos tienen que estar ahí, no, el sufrimiento en sí mismo no, sino la desesperanza, el ver que no, es decir, nadie quiere, es decir, nadie, no voy a decir nadie, porque nadie no se puede decir. Es una palabra absoluta para la gente, en general no quiere morir, quiere no vivir así, quiere vivir de otra manera, ¿qué pasa que no ve otro medio?

Es, el que quiere morir lo va a hacer, muy bien, vale, es decir que va a durar todo, oye nada, venga, otro mito es el del efecto contagio, no es que no vamos a hablar, porque vamos a dar ideas, lo que tenemos es que dar recursos, y para dar recursos tenemos que hablar, y para que la gente no se sienta tan mal a veces, ojo, cómo es posible que yo quiera morirme con todo lo que tengo, la gente está en tan necesidad, está ahí, o no, es decir, quiere decir la gente, sufre procesos, muy devastadores, no podemos

solmitarlos de un, no, entonces hay que hablarlo, hay que poder atender a esa gente, ¿por qué? ¿por qué a mí me dijeron que era chandaje? ¿por qué a mí me dijeron hablar la puerta de la ventana, así que menos más que no lo he hecho, no sé dónde, por desconocimiento, no por maldad, por desconocimiento, ¿y por qué ese desconocimiento? Va a ir resultar que en psicología a día de hoy, a día de hoy, no se estudia la conducta suicida, entonces ¿qué conocimiento tiene la gente de los psicólogos?

Por lo mismo que yo, porque lo dicen o lo hacen, lo hacen o lo dicen, decir, hablar no es no, no se aborda la conducta suicida en psicología, para mí fue uno de los grandes topetazos con los que me encontré, entonces ¿cómo te van a tratar? Si piensan que estás mintiendo, si piensan que es una estrategia para chantajear a no sé quién, desconocimiento a troz entre los propios profesionales, entonces esos son los tres grandes mitos que diría yo, hay uno más que se exigía solamente quién está mal de vaca bebeza, que tiene un tastormental, depende aquí ya vemos, desde luego el que es muy feliz, si es que hay alguien en esta vida, no se va a quitar la vida, eso está pero ser infeliz no es tener un tastormental, es algo que sea adaptativo, si hablamos de tastormos adaptativos, todos. Yo creo que hay que articular efectivamente espacios, cómo una persona, cómo un profesional conoce la realidad de, por ejemplo, los supervivientes, como la conoce, si no es el superviviente,

tendrá o que leer estudios, no estudiar, leer investigaciones que han hecho otros, que las hay sobre lo que siente un superviviente, o hablar con el superviviente, con los supervivientes, o las dos cosas, es mejor, cuanto más información mejor, eso hoy día no sé, es que y ahí tengo otra batalla, la Organización Mundial de la Salud está insistien- do y las asociaciones internacionales de prevención del suicidio, la YASP y otras están

insistiendo en la importancia, no solamente en este tema, sino en todos, de contar con la experiencia a vivir, como elemento de conocimiento fundamental. Tú si vas a hablar de inmigración, no tendrías que hablar con inmigrantes, o te pones a hablar de lo que es buscar oportunidades, según tu criterio, digo yo que habrá que sería conocer la experiencia vivida. Eso hoy día en cualquier tipo de saber, te lo dicen. Aquí regulín, vamos muy lentos, entonces el tema tanto de los supervivientes, es decir, se reproducen como mantras, ideas, que a lo mejor, eso el 90 % del suicidio, lo realiza gente contra su hormonal. Pago un poco. Eso de dónde sale? Primero, vamos a hacer críticos. ¿Dónde ha salido esa idea?

Porque un estudio hace 30 años, un estudio hace 30 años en Estados Unidos. Esta tiene que ver con nosotros, en España 2023, dirá algo que ver o no, porque igual sí, pero igual no. Se repite como una verdad absoluta. Yo creo que hay que establecer comunidades de afectados, afectados, y quienes están profesionalmente habilitados para ayudar a los afectados. Se debería crear. Algo se empieza, algo se empieza. El otro día me llamaron, antes en junio, me llamaron del Colegio Oficial de Psicología de Bizkaia. El grupo de, el grupo, hay un grupo de atención de emergencias y catástrofes, se llama el GIPEC, dentro del colegio. Esta gente ha tenido una formación de atención a crisis suicidas por una persona que ha venido de fuera, vago de Madrid, que se hace pasar como experto en crisis suicidas, que no atiende a un solo paciente en su vida. Les ha dado formación para que sea experto internacional. Es que hay mucha basura. De verdad, hay mucha basura. Por estar en el colegio, a este señor, que es lo más el poppe en España, el poppe del ver, porque se pone títulos ahí en Facebook. Y al link de ahí, y nadie los pide, los papeles.

Como él se vende como expertísimo en tratamiento de conductas en emergencias, en emergencias, ellos tuvieron la formación con esta persona. Pero, han vuelto a retomar la formación y nos pidieron, hay datos, nos pidieron, oye, Cristina, alguien, quieren dar un curso, una pequeña formación, un día sobre, sobre emergencias, y unas días, ¿qué hacer ante un superviviente? Por ejemplo, por no decirle que menos mal que no se mata en tu casa, hay cosas esas, por ejemplo. Es decir, ¿qué hacer en una situación? Porque ellas ya sabían que lo que yo había pasado. En el antes, en el durante y en el después, porque tiene sus tres etapas bien definidas, bien delimitadas ante estas zonas mentales por la parte psiquiátrica, durante la policía, jueces, forenses y demás, y el después que es nada, después es nada. Como yo había pasado por eso.

Y fui yo y se quedaban, pero, pero sí, pero esto pasaba, sí, sí, esto pasaba, es verdad que hace 10 años, pero no sé, vosotros tenéis que decir, si os estáis asombrando de lo que yo estoy diciendo, es porque no hemos mejorado mucho, porque si no me dirías, no, más vecina, esto ya, fina, esto ya, hasta, hasta, no se hace, pero no me temo. Esa perspectiva desde la, desde el, desde quienes hemos, nos la tienen que validar, tienen la obligación de validar, no digo que hagan de mi caso de Cristina en un universal, pero sí, hoy es a Cristina, hoy es a Eva, hoy es a Marijose, hoy es a Iker, hoy es a Iñego. Empecé a saber pautas, si no, hoy es a nadie, no sabes nada. Cuando yo empecé a hablar, fui al psicólogo, fui varios, qué me podían atender y entender, y no encontré.

Te hablan de las etapas del duelo y de otras cosas, y del año, yo, no vale esto, hablar un manual, entiendo qué es un manual, qué habla de las etapas, la etapa de la negación, la etapa, pero aquí no está así, yo me siento un extraterrestre, un extraterrestre, porque no me estás hablando

de algo que yo no estoy sintiendo, y debería sentir por lo que veo, luego me estás haciendo sentir peor. Y cuando en el salud y en los, cómo se llama, cuando las bajas, los inspectores empiezan a decir, pero esto hace ya no, ya, yo no podía trabajar, entonces, si me ponéis en un disparadero, no sé lo que voy a hacer, pero yo no puedo trabajar, yo no podía leer, yo no podía escribir, yo no podía hacer nada durante varios años. Si eso no entendemos, no estamos ayudando a la gente, ya sé que es caro, pero yo tarde cuatro años, en poder volver a este despacho.

Si me empiezas a hablar de las fases del duelo y que eso dura un año, me estás poniendo en una situación, primero, no me estoy sintiendo entendida, segundo, no me estás arreglando nada, me estás poniendo en una situación, un psiquiatra me dijo, no entiendo cómo no puedes, no eres capaz de dar clases, llevas 25 años dándola. Psiquiatra, eminencia, en basurto, yo lo que no entiendo es cómo estás aquí, pensé, no entiendo cómo estás aquí. Hay un desconocimiento dentro del ámbito profesional que necesitan oír voces, oír lo que nos pasa y atender y validar, validar y atender, y eso no se está produciendo, o muy poquito. Pero hablas desde los profesionales, pero desde la sociedad, pregunto. Desde la sociedad, ahí es en la labor pedagógica que tenemos que hacer, las asociaciones y los medios de comunicación, por cierto, yo creo que sí que se está avanzando, se está avanzando, se está yendo también por los centros educativos, algunos centros, ayuntamientos, están dando, ofreciendo

charlas, ofreciendo a gente como nosotros, no al ayuntamiento, no gente como nosotros, psicólogos también nos están pidiendo, dentro del ayuntamiento, con el ayuntamiento de Bilbao, nosotros tenemos ahí, hemos empezado a abrir una puerta, le están pidiendo formación, para que sea como una especie de dominó, de efecto dominó, que vayamos

calando a toda la gente. Por ejemplo, en la universidad tenemos una red de escucha, sí, vamos a empezar, una red de escucha y otras cosas, entonces qué es lo que se trata de poner en marcha redes de escucha o de gatekeepers, a unos orientados más al suicidio, lo llamamos así, personas que sean capaces de identificar situaciones de riesgo y que no miren patolo, y que lo aborden, entonces ahí hay mucho, lo aborden como, atendiendo, cómo se aborda. Por ejemplo, siendo no profesional, para empezar, interesándote, oye, te veo hablando, te veo un poco así, intentando, que hable con mucho respeto, sin invadir, es complicado, es muy complicado, sin invadir, sin coaccionar y luego está la libre voluntad de la persona, si no quiere, si dice que no, que está muy bien, que todo va muy bien, y que no quiere ayuda, aquí hay varios pasos, primero ser capaz de identificar señales.

Primero si las hay, porque pueden no haberlas y ver una persona porque la gente está bien y de repente, escuchas que se ha matado, pero si no le vi nada, es decir, primero hay que pensar que puede haber señales, pero que no siempre, segundo, hay señales, las ves, eres capaz de identificarlas, vale, de acuerdo, tratas de establecer una conexión con esa persona y decirle que le ves raro, si le pasa algo, si no le pasa nada. Segundo filtro, hace falta que la persona quiera, quiera reconocer que, que no está bien, o que necesita ayuda, o que quiera hablar contigo, o lo que sea, que tú puedas, que podrías hacer, orientarle a los servicios de ayuda, porque tú puedes decir estoy aquí, cuenta conmigo, si tienes problemas, o lo que sea, yo te diría que llames al teléfono tal, o que vayas al médico, o cual, o sale y va.

Porque ya no puedas hablarle nada, pero sí que sepa que tiene una persona de confianza, es lo más que puedo hacer, que ya es mucho, pero

luego hay un tercer filtro que esa persona no quiera ser ayudada y no da caso de los recursos que tú le estás poniendo ni llame a nadie, ni vaya a ninguno, que yo lo he visto aquí, entonces ya se te queda tocar madera, si, la palabra legítimo, por supuesto. Todo es legítimo, toda conductómana, que no vaya contra los demás, sí, es legítimo, aunque aquí están los padres, es legítimo, sí, sí, no, legítimo si es, lo que no sé, si tiene algún sentido, es que tiene razón, eso es una visión pesimista, que puede ser real, pero también está la posibilidad de cambio. ¿Dónde está la posibilidad de cambio? Tú no puedes ser joven, que intente cambiar algo, ¿por qué bajarte el tren? Si quieres bajarte, te bajarse, pero está justificado realmente bajarte el tren, no te preocupes, que la muerte va a llevar, no te preocupes, esa llega fijo, quiere decir justificado, sí, justificado, no sé, es que esa palabra, sí, si lo haces, estará justificado, pero un conjunto como un sociedad, yo creo que no.

Puede ser una salida personal, no es una salida social. ¿Por qué tengo que esperar que me den todo bien? Está mal, cambiálo, es tu tiempo ahora, ¿el nuestro fue el que fue? ¿Se hizo lo que se hizo? Mal bien regular, pa' unos muy bien, pa' otros muy mal, pa' otros fatal. Generación joven. Vamos cómo lo podéis cambiar.

GUGLIELMO FOFFANI

Yo soy Guglielmo Foffani y actualmente soy el responsable de neurofisiología y neuromodulación de la Fundación CIEN, que es una institución dedicada a la investigación de las enfermedades neurodegenerativas, sobre todo la enfermedad de Alzheimer. Soy investigador de HM CINAC, que es una institución dedicada a la enfermedad de Parkinson. Mi formación es ingeniería biomédica y vengo desde las señales como tipo de formación y luego me he ido alargando, pero si la neurofisiología es un poco como escuchar el cerebro y la neuromodulación es como tocarlo, todo desde lo invasivo. Los cerebros escuchan el mediante electrodos primariamente, con los electrodos nos permiten escuchar entre comillas la actividad eléctrica, existe también otras maneras por ejemplo con magnetoencefalografía, en realidad no son electrodos, pero sí que permite escuchar la actividad magnética del cerebro, el campo electromagnético está muy relacionado y también todo el mundo de la neuroimagen fundamentalmente permite hacer mediciones de la actividad metabólica o estructural, hay mucho tipo de mediciones que se pueden hacer dentro de un escáner para entendernos, mediciones más estructurales y más funcionales, donde sería más la metáfora de la escucha valdría todavía.

Hay cosas interesantes, entonces por ejemplo en la enfermedad de Parkinson hay todo un rol del ritmo que es positivo, el ritmo tanto musical como espacial, el ritmo sensorial en general permite desbloquear,

da una referencia externa y eso permite al cerebro quitarse de los bloqueos internos en el que está, y eso está bien estudiado en la enfermedad de Parkinson, entonces hay fenómenos como el bloqueo de la marcha que es cuando el paciente se queda, que no puede avanzar, si tiene una referencia o un ritmo externo, eso puede ayudar. En el mundo Alzheimer lo interesante es que la memoria musical es una de las últimas que se pierdes, entonces hay estos también vídeos que se ven por YouTube que son muy reales, entonces los pacientes si le metes una canción de cuando era adolescente te la sigue atarareando aún en fase de la enfermedad donde igual no puede hablar con nadie, entonces hay claramente una memoria que se conserva hasta el final, entonces eso nos dice mucho sobre la música y creo que va más allá de la memoria.

Es procesamiento musical, procesamiento emocional, es toda una serie de aspectos que se mantienen hasta cuando perdemos la capacidad de cognitivas a la que estamos más acostumbrados, pero el cuerpo sigue allí funcionando y entonces la música permite dar una vía de entrada que es bastante interesante. Yo no soy muy de la escuela de ubicar las cosas, porque claramente el cerebro en procesamiento es claramente la vía auditiva, tiene todos sus procesamiento, pero la cosa interesante luego se mezcla en las distintas partes del cerebro, entonces en el fondo en la música hay una componente auditiva, hay una componente de estado en el que está el cerebro entero en ese momento, hay una componente emocional, entonces cada una de estas componentes va por vía distinta y interacciona mediante redes distintas.

A mí no me atrae mucho la escuela localizadora de las funciones, porque en el fondo las funciones para localizar la escuela tienen que simplificar eso con un experimento que te dé un blob en una parte concreta del

cerebro, pero luego es mucho más integrada la función, luego obviamente si pierdes corteza auditiva o pierdes hipocampo donde hay mucha componente de memoria, hay ab concretos que claramente tienen mucha parte de la función, pero creo que es bonito y sobre todo en un contexto de escucha musical e integración musical intentar no decir es esta zona.

La verdad que no lo sé, la literatura, meditación, hipocampo no la he estudiado, en general hay mucha plasticidad en el cerebro, entonces los ejercitas se va modificando, de la misma manera que si sergitas las manos para tocar el piano estás afectando la plasticidad de circuitos motores, seguramente estás no solo la parte motoras sino la tensión musical, le escucha el oído y todo eso, todos los circuitos se van adaptando, entonces un poco todo el cerebro responde, no es una cosa estática, es una cosa que a pesar de que haya mucho debate, neurogénesis y neurogénesis no, eso no es la única posibilidad, hay mucha plasticidad que no hay debate, es así que la hay y ya está edades muy avanzadas, no es algo que perdemos.

Si seguramente son, en este tipo de cosas hay solapamiento y diferencias en el sentido de que en realidad si tú vas con una lógica localizadora, entonces ah esta parte del cerebro se me activa con el lenguaje pero se me activa con la música igual dices ah esa parte hace las dos cosas, en realidad activa la parte de la hora de brocar por ejemplo del lenguaje clásico se activa un movilión de tasca y de actividades, entonces hay algunas localizaciones que tienen tradición. Se identificaron en un momento concreto y se crearon un poco más cristalizada pero es interesante la interacción entre funciones, la interacción entre lenguaje y música que yo nunca he estudiado directamente, entonces aquí estamos de pensamiento de compartida, a mí me parece muy interesante porque evidentemente son lenguajes distintos, hay una componente creo menos

simbólica de la música en un sentido formal, a pesar de que la escritura musical puedes tener mucho formalismo simbólico parecido al lenguaje hablado.

Hay claramente y hay mucha matemática dentro de la música se dice pero cuando tú estás tocando o escuchando si no tienes muchísimas, sobre todo si no tienes mucha formación musical claramente te va por otro camino, es más un lenguaje no formal, entonces quizás sería interesante ver si hay

alguna solapamiento, eso sería interesante, lo visual del auditivo más que comparar por entrada, comparar por el nivel de metáfora que tienes dentro del lenguaje, de concreta o no concreta. Ahí creo que se pueden establecer muchos vínculos no estándar. Lo que hago yo no es música clásica y no es música tradicional, entonces el concierto entre comillas en el que estarás luego, que es un poco la evolución de los neurodiálogos en clave de sol, es una improvisación estructurada narrativamente, entonces la primera parte es una fundamentalmente explora la componente más atonal, sonidos, sonidos pueden llegar a tocar pero sin dar mucha referencia al cerebro que pueda ser predicciones, es todo suspendido, normalmente lo que asociamos como música siempre hay una estructura armónica que resuelve.

Se crea una tensión y se resuelve, entonces el cerebro está todo el rato haciendo y cumpliendo predicciones bastante bien, si tú le quitas esa posibilidad de predicción si tú no estás acostumbrado a eso te queda en un, seguramente te despierta la tensión, puedes crear un poco de tensión emocional y es como una primera parte conceptual como propuesta, luego entra en una zona más rítmica, más rítmico-tribal, más percusiva

usando el piano como si fuera un instrumento de percusión y entonces allí es más somático. El ritmo nos sincroniza, nos sincroniza auditivamente, nos hace mover, ahí una sincronización real y directa del cerebro a la frecuencia que uno esté pulsando y esa parte ese ritmo lo ve como destrozando para luego llegar finalmente a la tercera parte de armonía que es lo que uno se esperaría más en un contexto clásico o cosas así y ahí sí que resuelve, ahí sí que el cerebro puede predecir pero llega allí después de haber tenido una tensión sostenida y entonces la resolución es mucho más fuerte y puede abrirle la parte emocional.

Eso es un poco el tipo de propuesta que hago yo y que estoy estudiando, eso nació hace poco más de 10 años como una propuesta completamente artística que creamos mi amigo Luca Bagalli y yo piano violín, entonces una improvisación que hacemos con dos instrumentos, luego he ido evolucionando hacia una propuesta acercándose al mundo científico con el proyecto de los neurodiálogos en clave de sol en un contexto de divulgación científica, entonces ahí lo que cambia es la historia que yo cuento alrededor. Sobre qué estamos improvisando pero al final esta estructura tripartita se mantiene, es como una estructura muy arquetípica que es, si uno va rascando y en ese proyecto es muy evidente, hay este paralismo con los pasos del método científico, la frustración que puedes tener durante la experiencia es la misma frustración que tenemos en ciencia de las hipótesis que no se verifican y el ciclo de, ahí son los 10 pasos, observación, estudio, hipótesis, organización, relaciones verticales.

Relaciones horizontales de colaboración, acción que son los resultados y los experimentos, evaluación, crisis porque la evaluación nunca te da lo que la hipótesis predecía, vuelta a empezar, entonces ese ciclo en realidad

en un contexto de improvisación se hace de manera muy continua, mientras que en ciencia igual tardas meses o años hacer un ciclo entero, entonces en el contexto de los neurodiálogos es un poco compartir en un espacio performático cosas que nos ocurre en espacios temporales mucho más amplio. Pero en realidad hay un paralismo que es, ya son los mismos pasos arquetípicos de la vida, entonces luego el paralelismo va más allá que con la ciencia y entonces ha sido esta evolución hacia, ok, este tipo de experiencia, no te hacen pensar al método científico cuando estás ahí metido dentro de la escucha, te das unos viajes que son casi psicodélicos, entonces de ahí ha sido la idea de medir la respuesta fenomenológica del público con escalas validadas que se usan en los ensayo con los psicodélicos.

Haciendo eso lo que hemos podido ver es que a pesar de que la experiencia personal de cada uno en este tipo de concierto es muy variada y cuando se comparte en muchísima diferencia el perfil fenomenológico medio sobre 70, 80, 90 personas es muy parecido al perfil fenomenológico que da con la misma escala la MDMA, muy distinto de la psilosivina, muy distinto de la ketamina pero muy parecido al MDMA, que no quiere decir que sea esto es fenomenología pura. Luego lo mecanismo que están ocurriendo allí habría que estudiar muchas cosas pero no solo se produce eso sino que es muy repetible en distintos conciertos, tú cogemos 70 personas hoy, otras 70 personas dentro de una semana y lo que hemos visto es que el perfil medio está clavado entre los dos conciertos, entonces es un fenómeno repetible, en ciencia la repetibilidad es cosa buena y entonces ahí estamos abriendo un poco la línea de investigación y es donde estoy. Donde estoy ahora fundamentalmente.

Pregunta complicada, voy a darle una vuelta porque reflexionando sobre el concepto de la escucha una de las cosas que hago en los conciertos es apagar la luz, porque normalmente es pensado en sentido más visual pero creo que aplica también, con la luz encendida nosotros estamos proyectados hacia afuera, entonces nuestra escucha en un sentido no auditivo sino que de atención es hacia afuera, hacia el mundo exterior, mientras que el momento que apagas la luz o le pides a la persona de cerrar los ojos naturalmente nuestra atención va hacia dentro. La escucha en ese contexto y en la que yo intento sugerir al público es una escucha interior, entonces no es escuchar a la música que está ocurriendo sino escucharte a ti mismo con ese contexto sonoro que está alrededor, entonces si quieres en ese sentido ser escuchado en ese contexto es a revés, es que nadie me esté escuchando a mí, que uno se esté escuchando a sí mismo y que ese contexto sonoro le esté ayudando a escucharse.

Estoy pensando en el sentido de que desde el punto de vista del cerebro dice eso, desde el punto de vista, la verdad quizá en un futuro cercano te podría decir más en el sentido de que para

mí lo más cercano a eso es la primera parte de estos conciertos, sobre todo dependiendo de la situación usamos más soniditos al piano ahí buscando cosas puede durar más o menos eso, entonces ahí tienes tanto el aspecto de persona que nunca han escuchado desde un piano salir esos sonidos. La gente te dice otras cosas está ocurriendo donde viene el sonido, ese tipo de cosas, entonces en algún momento haremos, intentaremos ser estos mismos conciertos con ejes grabando, entonces en ese momento yo podré saber ejes y parte periférica con brasaleta saber para poder tener respuesta periférica y respuesta central, entonces allí podría ser un poco más preciso en decir que hay un contexto más atonal,

en un contexto más rítmico, en un contexto más armónico en esta secuencia cuáles son los estados cerebrales que se consigue.

Porque en este momento las mismas mediciones son fenomenológica, subjetivas al final, entonces no tengo una separación de lo que está ocurriendo ni fenomenológica- mente, me lo puedo imaginar porque claramente la tensión se crea al principio y la resolución es hacia el final, entonces allí es todos los esquemas predictivos y tendo a pensar que serán efectos muy globales del cerebro, entonces tienes respuesta emotivas en zonas, la amígdala estará ahí protestando, pero sí te da por allí, porque también hay personas que dentro de esa situación de caos lo que ven es juego. Juego es caos, el niño que juega que está explorando es la no predicción, entonces luego hay un aspecto muy subjetivo al respecto, pero seguramente veo temas de complejidad cerebral, aspectos que se puedan, espero registrar también con una cosa tan sencilla como un eje con relativamente pocos canales, entonces en esa dirección me iré moviendo, pero no me quiero inventar cosas.

Yo lo que estoy haciendo es que es lo más cercano que tengo a Pagliativo en pacientes con Alzheimer muy avanzado en la residencia, porque mi centro de investigación está metido en el Centro Alzheimer Fundación de Reina Sofía, que es una residencia para pacientes entonces hecho esta misma propuesta de música experimental a pacientes con Alzheimer avanzado, con la hipótesis de trabajo que decíamos antes de que no sólo la memoria musical está intacta, sino todo lo mecanismo de percepción que pueda seguir aunque no sea con la conciencia que nosotros estamos acostumbrados. Pero que esa secuencia de improvisación estructurada narrativamente provoque algo y efectivamente los datos preliminares que tenemos una gran respuesta a nivel grupal por parte de los pacientes,

entonces es como un intento de llegar y tener un impacto terapéutico en pacientes donde la terapia grupal ya es imposible porque no se consigue mediante las técnicas más tradicionales de interacción, no hay más interacción posible, pero la música sí que llega naturalmente, grupalmente, entonces yo no me corto nada en la propuesta artísticamente hablando si queremos usarla de alguna manera.

Es un concierto muy experimental en pacientes que no están, pero que sí responden a la música, entonces es muy bonito ver ese tipo de respuesta, me imagino que en un paliativo, yo no tengo experiencia con paliativos, pero tú puedes estar en situaciones de pacientes muy avanzados, muy cercanos a la muerte que siguen estando cognitivamente intactos y bien, entonces es un poco distinto que un paciente que no puede tener ese tipo de, entonces sería interesante ver el contexto exacto y cuál es la que es lo que se se puede medir o se puede producir. Una dirección interesante. Incluido los pacientes con estados de conciencia limitados, sabes que están en coma o situaciones así al ver hasta donde se consigue estimular.

Ahora el libro, es mi segundo libro con Bauplan, con esta editorial fantástica, el primero era así de ese orden, el primero se llamaba Targot y ciencia, un improbable paralelismo mitológico y Tarot y ciencia hace esos 10 pasos del método científico, a saber, eso que te he dicho antes, a saber que tienen la misma estructura que la carta del Tarot, entonces es un paralelismo entre dos cosas que parecen a priori muy separada, pero la realidad son la misma estructura arquetífica que somos nosotros, fundamentalmente, entonces eso es el arquitectura del libro.

El segundo, que es este filósofos durmientes sobre la ontología de los sueños lúcidos, es una exploración del mundo nírco lúcido, los sueños

lúcidos son los sueños donde uno está consciente de estar soñando mientras sigue durmiendo y tiene un poco esta misma estilo de escritura donde voy desde lo mitológico a lo personal y a lo científico, pasando por todas las cosas intermedia, pero ahí las estructuras son mis sueños lúcidos, mis propios sueños lúcidos en un periodo temporal de ocho años, desde el primero hasta el que he dicho hasta aquí hemos llegado y aquí termina el libro, y ese es un poco el libro contado en en pocas palabras, y luego hay que leerlo porque es un viaje.

KARIN BIJSTERVELD

Aquí tienes la traducción al español del texto adjunto:

Sí, mi nombre es Karin Bijsterveld y oficialmente soy profesora de ciencia, tecnología y cultura moderna, además de historiadora. Pero en la práctica trabajo en la intersección entre los estudios de ciencia y tecnología, los STS, y los estudios de la ciencia.

La pregunta del porqué es realmente difícil. Creo que, para mí, la cuestión clave sería por qué haces investigación. Y creo que simplemente me gusta sentarme, escribir, pensar y reescribir; también me gusta mucho la tranquilidad, estar en la tranquilidad de tu despacho. Me gusta mucho la investigación histórica y la investigación de archivo. Pero sobre qué trata exactamente —y esto puede sonar extraño si has trabajado tanto tiempo en estudios de la ciencia como yo— el tema en sí no siempre es tan importante. En realidad, me gusta el acto de escribir y pensar. Fue más bien mi historia personal la que me llevó a los estudios de la ciencia.

Como expliqué ayer, empecé como música. Comencé en una escuela de música y en un conservatorio como flautista. Pero muy pronto, ya después de un mes, descubrí que había tanto que no podía aportar nada, así que decidí dejar la escuela. Como era a mitad de curso, primero hice algo más de teoría musical, que también me gustaba mucho, pero fue difícil porque acababa de morir como música. Entonces mis padres me

preguntaron: “Bueno, ¿qué vas a hacer?”. No lo había pensado ni un segundo. Lo único que sabía era que quería ir a la universidad. Sabía que tenía que decir algo, así que dije: Historia. Y así terminé estudiando Historia.

En realidad, en gran medida por azar, me contrataron como doctoranda en estudios de ciencia y tecnología. Después hice una tesis sobre un tema completamente distinto: la historia de la vejez, de las personas mayores. Más tarde tuve la oportunidad de incorporarme a un departamento de estudios de la tecnología. La idea era que trabajara sobre la historia de la televisión, pero yo sabía que aquello no era lo mío, que no me interesaba de verdad. Eso era lo único que sabía. Tenía que proponer otro tema. Fue Wiebe Weigl quien me pidió que me incorporara a su departamento y me dijo: “Bueno, si no te gusta la televisión, propón otra cosa”.

Me senté en mi jardín a pensar. Me costaba pensar por el ruido de los cortacéspedes, los aviones, etcétera. Y de repente pensé: “Bien, ese es mi tema: la historia del ruido. ¿Alguien ha escrito sobre eso?”. Era ideal para mí porque tenía que ver con la historia de la tecnología, la historia de la ciencia, pero también permitía que volviera una parte de mi formación musical y de mi interés por el sonido. Y ahí empezó todo. A veces el porqué es también el cómo.

Soy historiadora de formación, así que la investigación de archivo suele ser muy importante para mí. Ahora mismo tengo varios temas abiertos, y uno de ellos es una historia de un programa de análisis sonoro de la Stasi, la Stasi de la RDA. Ellos realizaban muchas escuchas a sus propios ciudadanos, pero no siempre sabían a quién estaban escuchando. Querían analizar voces para identificar a las personas que había detrás de

esas voces. Grababan a todo tipo de personas y querían saber quiénes eran, en caso de no conocerlas.

Así que iniciaron un programa de investigación con la Universidad Humboldt para desarrollar una herramienta que ayudara a los empleados de la Stasi a analizar sonidos y compararlos con sonidos que ya tenían en un archivo. Construyeron ese archivo de voces, un *Stimmarchiv*. Una de las cosas que hice, no el verano pasado sino el anterior, fue estar en ese archivo. Me encantó ese trabajo: buscar documentos sobre ese programa, con la ayuda de los archiveros, porque no lo haces sola. No puedes simplemente coger cosas del archivo de la Stasi; además, es demasiado grande. Pero estar allí, revisar esos documentos... creo que en unas dos semanas estudié unas 7.000 copias.

Es simplemente leer todo aquello y, de vez en cuando, escuchar también las grabaciones. Pero sobre todo leer cómo se entrenaba a los empleados de la Stasi para escuchar y analizar voces. Eso me da la sensación de estar cerca de ese tiempo y de esa práctica concreta. También ves el modo en que están formateados los documentos, las tipografías, etcétera, y eso realmente te introduce en aquel mundo anterior. Eso me gusta mucho. Y también me gusta el hecho de no saber qué vas a encontrar.

Es un poco esa “braquiación” de la que hablaba ayer: nunca sabes qué habrá en la página siguiente. El archivo de la Stasi es interesante porque hacían muchas copias, lo que ahora haríamos con el correo electrónico, pero entonces con cartas. Además, las cartas anteriores están archivadas junto con la carta original, así que puedes seguir realmente las discusiones dentro de la organización. Pero nunca sabes qué vas a encontrar.

Algunas de las cosas más interesantes fueron los diarios de empleados de la Stasi, donde explicaban lo que hacían día a día. También eran muy interesantes las reuniones de evaluación entre las personas que impartían la formación a los oficiales de la Stasi y quienes estaban siendo formados. Allí explicaban lo difícil que les resultaba escuchar, cuántas veces no entendían a quién estaban escuchando ni cómo podían analizarlo.

Por ejemplo, si alguien hacía una llamada telefónica, podían oír sonidos de fondo. Así que también tenían que aprender a escuchar sus propias ciudades para reconocer desde qué lugar concreto se había hecho la llamada. Esto era antes de la marcación automática. Es muy interesante ver cómo las personas hablaban con bastante franqueza sobre las dificultades que tenían con la escucha. Yo no esperaba encontrar documentos tan detallados sobre estas cuestiones. Eso es lo que me encanta del trabajo de archivo. Así que, si preguntas cómo lo hago, alguna forma de trabajo de archivo siempre forma parte del proceso.

En general, se trata simplemente de seguir un interés y satisfacer la curiosidad. No sé si hay algo más. A veces otras personas hacen algo con tu trabajo, y eso está muy bien, pero no es lo que me mueve. Lo que me mueve es encontrar algo. Por ejemplo, la primera vez que alguien me habló de este programa de análisis sonoro, que en realidad había empezado en Rusia, alguien me habló del KGB trabajando en eso. Pero yo no leo ruso, así que decidí mirar la Stasi, porque sí leo alemán. Alguien te habla de algo y piensas: “Dios mío, nunca había oído hablar de esto. Quiero saber más. ¿Por qué lo hicieron? ¿Cómo lo hicieron?”. Y entonces, poco a poco, se abre todo un mundo.

Necesitas saber cada vez más, porque para entender los documentos necesitas saber más sobre la Stasi, sobre el trabajo lingüístico que había detrás, y también, cada vez más, sobre la historia de la informática, porque más adelante también lo hicieron usando ordenadores. Para mí tiene casi un efecto que se alimenta a sí mismo. Normalmente no tengo un objetivo específico. Por supuesto, si tengo financiación, tengo que formular mis preguntas de antemano, pero no siempre tengo un objetivo práctico o social directo.

Aunque a veces sí tiene ese efecto. Hace poco me pidieron que reflexionara sobre el trabajo de Raymond Murray Schafer. Terminé pidiendo más atención para sus primeros trabajos sobre ordenanzas locales contra el ruido, algo que está un poco olvidado. Él escribió sobre ello y reunió muchos datos sobre ordenanzas locales contra las molestias sonoras en distintas partes del mundo. Y acabé diciendo que deberíamos tomárnoslo más en serio.

También sería interesante tomarse más en serio su idea del jardín sonífero y pensar cómo podríamos construir en las ciudades refugios sonoros para las personas. Hoy hay tantos festivales, tanta música alrededor, pero la gente también quiere algo de silencio de vez en cuando. Entonces, de pronto, aquello se convierte un poco más en un panfleto o en una intervención. Pero esto lo estoy haciendo más recientemente. Normalmente no parto de un objetivo social concreto, aunque sí veo que algunas personas utilizan nuestro trabajo, porque normalmente trabajamos en equipo.

Para dar un ejemplo de eso, que fue sorprendente: hicimos un proyecto en Ámsterdam en el que recreamos el paisaje sonoro de Dam, la plaza de

Ámsterdam, hacia 1895 y 1935. Para ello hicimos grabaciones de artefactos históricos. Uno de ellos era un coche Ford de los años treinta. Intentamos hacerlo de la forma más estandarizada posible para que todas las grabaciones fueran comparables; de lo contrario no podríamos reunirlos en un único paisaje sonoro.

Entonces, personas del ámbito de la ingeniería de control del ruido se interesaron por estas grabaciones históricas. Pensaron que, si comparaban esas grabaciones con cómo suenan los coches hoy, tendrían más pruebas de las mejoras logradas en la reducción del ruido de los coches. En realidad no sabían exactamente cuánto habían mejorado. De pronto, aquello pasó a formar parte de un artículo científico, y colaboré con ellos. Para mí fue interesante, y también importante en cierto sentido, porque así ellos sabían mejor cuánto habían mejorado y parecían algo más optimistas respecto a las mejoras adicionales que podrían conseguir.

Esto es algo que yo no podía prever. No tenía ni idea de que alguien, también desde las ciencias, pudiera usar nuestras grabaciones históricas o nuestras grabaciones de artefactos históricos. Así que a veces algo tiene impacto social, pero nunca sabes de antemano si será así. Yo hago mi trabajo simplemente porque, como decía, me gusta escribir e investigar. A veces surge de ahí algo de interés social, de manera no intencionada.

Sobre la práctica en la que te estás centrando ahora, acabamos de escuchar esta maravillosa práctica del beatboxing. Las personas hacen una especie de alianza entre el micrófono y el cuerpo. La tecnología permite hacer eso, pero es interesante ver cómo estos chicos jóvenes han

creado un nuevo arte a partir de la tecnología. Por eso hay que centrarse en una práctica concreta.

Si nos centramos, por ejemplo, en la cuestión de la identificación de hablantes, lo interesante es que cada vez se hace más con todo tipo de técnicas digitales. Las técnicas que se usan para analizar voces y compararlas con otras grabaciones —que, por supuesto, ahora son mucho más precisas que en el pasado— se utilizan también para invertir el proceso y crear voces. Ahora, si tienes suficientes grabaciones de voz de una persona concreta, digamos Obama o alguien así, puedes crear un discurso pronunciado por él que nunca pronunció.

A partir de muestras sonoras, técnicas digitales de montaje y el hecho de que, una vez tienes cierto conjunto de grabaciones, puedes hacer que alguien pronuncie cualquier palabra que quieras, se abre algo muy intrigante. Es el resultado del interés por el análisis del sonido, pero da completamente la vuelta al proceso. En origen estaba destinado a identificar hablantes, a autenticar, de algún modo, una grabación concreta. Y ahora puedes crear algo completamente nuevo a partir de eso, algo que no tiene nada que ver —o puede no tener nada que ver— con lo que las personas hicieron realmente en el pasado.

Puedes crear un nuevo discurso y hacer creer a la gente que ocurrió así. A veces podrías construir un discurso que tenemos sobre papel pero del que no existe grabación. Entonces podría ser interesante, claro, porque podrías escuchar a alguien a partir de un texto, aunque fuera completamente construido. Nunca sabes cómo lo habría dicho esa persona en el pasado, cómo lo habría interpretado. Pero también se pueden hacer cosas inquietantes con eso. Ya hay muchas noticias falsas;

ahora también aparece mucho sonido falso, y con el sonido falso puedes crear noticias falsas. En ese sentido, si miro la práctica de la identificación de hablantes, este es para mí uno de los desarrollos más intrigantes del pasado más reciente.

Algunas cosas pueden dar miedo. Pero también hay mucho arte muy interesante que no da miedo, sino que es simplemente fascinante. Así que no soy del todo pesimista sobre esta cuestión. Pero realmente tenemos que permanecer alerta y despiertos respecto a lo que está ocurriendo en el mundo del sonido, del mismo modo que tenemos que estar atentos, leer las noticias, seguir la actualidad y analizar el mundo.

Creo que eso es una escucha distinta, porque es más bien una forma comunicativa de escucha. En el proyecto *Sonic Skills* dejamos eso fuera. Dijimos que se trataba realmente de escuchar objetos de estudio. Todos los ejemplos eran máquinas, cuerpos o animales. Hay una parte sobre la historia de la etnografía, y ahí, por supuesto, también se escucha a personas, pero el foco estaba más en escuchar canciones o grabar danzas y otras formas de música. No se trataba de la escucha como acto de comunicación. No se trataba de escuchar en el sentido de comprender el significado de lo que alguien está diciendo.

Creo que las referencias que has hecho a Freud tienen que ver realmente con escuchar, escuchar entre líneas, escuchar lo que alguien dice o no dice. Pero es algo distinto. No formaba parte del proyecto *Sonic Skills*, y eso quizá resulta extraño para personas como tú, que tienen un interés más amplio. Pero para que el proyecto fuera realizable tuvimos que elegir un enfoque concreto. No podía ser una historia de la escucha en cualquier situación. Se trataba realmente de habilidades sonoras en las ciencias.

También dejamos fuera la acústica y la audiolología. Era un proyecto sobre escuchar objetos de interés para determinados expertos a través del sonido, usando el sonido como medio para adquirir conocimiento.

Aunque lo interesante del proyecto sobre la Stasi es que, si bien ellos se centran realmente en la voz como objeto sonoro, por decirlo así, su idea y su objetivo eran comprender la comunicación y ejercer vigilancia. Por tanto, su objetivo intervenía en el efecto de la escucha comunicativa.

Por supuesto, todo trabajo, y todo trabajo académico, es también una reducción. En cierto modo, esa es toda la idea. Decides usar un cuchillo, por así decirlo, para decir: “Me centro en esta parte; aquí empieza y aquí termina”, ya sea en el tiempo o en las personas que estudias. Tomas una decisión y tienes unas preguntas concretas, así que no respondes todas las preguntas. Pero así funciona para mí el trabajo académico, al menos cuando decides escribir sobre algo.

Eso no dice nada sobre cómo pasas de un tema a otro. En la investigación entendida como una empresa más amplia, me gusta mucho la braquiación de la que hablé: vas tropezando con temas. A veces los artistas me traen nuevos temas o dicen: “Quiero hacer un proyecto sobre esto o aquello”. Y entonces, de repente, probablemente me intriga un nuevo tema.

Pero para hacer proyectos tienes que tomar decisiones, no solo sobre en qué te centras, sino también sobre aquello en lo que no te centras. Y eso está bien, porque todas tomamos esas decisiones. Tú también, como artista, tomas tus decisiones. Por supuesto, aprendemos algo, pero no me preocupa. No tengo que hacerlo todo. Tú haces tu arte y tienes una manera distinta de mirar el mundo. Eso es muy importante. Para mí,

como alguien que viene de la música y para quien la ética es algo muy serio, eso hace que la vida sea mucho más interesante.

No creo tener ningún control sobre lo que otras personas hacen con mi trabajo. En realidad, me siento muy feliz por ello. Me alegra que otras personas hagan lo suyo con lo que nosotras, en distintos equipos, hemos hecho y recopilado. Para mí es así. No pienso: “Mi legado tiene que ser esto o aquello”, o “tengo que producir este o aquel efecto”, porque realmente creo que lo que hacemos queda en manos de otras personas.

Si tuviera un mensaje, diría: por favor, practicad mucha braquiación por el mundo y permitíos sumergiros en temas que consideréis interesantes, sin preocuparos demasiado por lo que otras personas piensen de ello.

Sé que esto a veces puede sonar un poco a cliché, porque si tienes una posición segura en la academia puedes permitirte esa libertad, mientras que las personas jóvenes no siempre la tienen. Pero aun así creo que es importante que las personas se concedan al menos el tiempo suficiente para sumergirse en temas y escribir sobre ellos, con pruebas suficientes, con conocimiento suficiente, con tiempo y atención. Permitirte prestar atención a los temas que te interesan es algo muy importante. Y simplemente espero que la gente lo haga.

LAURA LLEVADOT

La cuestión de politizar la depresión o el suicidio tiene que ver con entender, de entrada, como qué tipo de comprensión hacemos de estos estados anímicos que son como tan habituales. Como lo va a comprender la medicina o la psicología, la psiquiatría o la farmacología, es como un estado individual y como un estado individual que tiene, normalmente causas o neurológicas o químicas o siempre normalmente una explicación biológica, biologicista y por lo tanto lo que va a hacer es buscar un remedio rápido para atajar el síntoma. Que normalmente estos son, desde Prozac hasta lo que sea. Y entonces esto, esta mirada, lo que trato de mostrar en el libro es que esta mirada es una mirada que despolitiza un fenómeno que en realidad es político. Para entender qué es político, hay que entender que, que el número no es una cuestión baladí, que seamos tantísimos los que estamos en este tipo de estados depresivos, esto tiene que encontrarse una explicación que va más allá de la biología y que tiene que ver con la forma de vida en la que se nos hace vivir en la actualidad.

En la economía neoliberal para entender esto, politizarlo quiere decir entender primero que hemos pasado de un tipo de capitalismo a otro, de lo que era el capitalismo fordista de fábrica, a un capitalismo que nos está exigiendo constantemente una actividad, como ahora mismo estamos tú y yo. Estaba trabajando de semana, trabajando el 1 de marzo, etcétera, etcétera. Y en esta constante actividad, lo que se nos impulsa constantemente es a desear. Entiendo que la depresión, además de otras patologías psíquicas. Que por supuesto hay, está lleno, la gente que va directamente al CAP, 20 % está desviada a temas de salud mental, pero la depresión me parece que tiene como un privilegio epistemológico en el sentido de que explica bien lo insufrible que es estar en un sistema que te está pidiendo actividad constante para muchísima gente. Y en el caso de los adolescentes que no están en el ámbito del trabajo, porque esto sobre todo pasa cuando estás trabajando o buscándote la vida o buscándote trabajo o teniendo este tipo de trabajos que pasan por la uberización. Hoy en día que es que hajas con proyectos, los artistas sabéis más que yo de esto.

Que se trabajan con proyectos, estar pidiendo suenciones para después de mostrar lo que has hecho, hacer más informes que no trabajos real. Pero aparte de todos los que estamos en el mercado laboral, a los que se nos exige esta hiperactividad, parece que los jóvenes ya han percibido como desde muy al principio que esta forma de vida no es deseable, que la vida que se les va a proponer, que tienen por delante, no es una vida que merezca la pena ser vivida. Sé, es como yo lo veo. Yo creo que en general los suicidas o la gente que tiene ideaciones suicidas entiende que hay algo en la vida que es intolerable en sí mismo y yo creo que los jóvenes Kafkan esto que hay de intolerable en nuestro momento contemporáneo. Yo una de las tesis que defiende el libro, que igual es como muy contraintuitiva,

porque se supone que todos tenemos que estar bien sí o sí. Una de las cosas que defiende el libro es que a pesar de que, es decir, es cierto que vivimos en una sociedad en la que la gente lo pasa mal. Aparte de estar depresiva y como un dolor existencial en general, yo tampoco abogo por curarnos demasiado rápido.

Y esto puede agradar o no agradar. Y yo pienso que este querer pasar rápidamente del dolor a otra cosa, este como imperativo de la vitalidad, es lo que pretenden, desde el propio sistema que te quiere vital activo y siendo tu mejor versión hasta los fascismos. Los fascismos también, yo creo que los nuevos fascismos sobre todo, pero también el de los años 30, lo que saben hacer es leer muy fácilmente el dolor, leer la depresión y proponer una salida fácil y rápida, que es, contra el enemigo estos son los culpables y vamos a volver para atrás. Y entonces, frente a esto, mi idea es que en el dolor hay algo que tenemos que aprender. Yo pensaba, estoy un poco como relabrando el libro y voy leyendo otras cosas y hay una frase de Prusto que dice algo así, como que todo el arte de la vida consiste en servirnos de las personas que nos hacen sufrir. Y yo creo que tiene quizá no las personas, pero sí que todo el arte de la vida consiste en servirlos de lo que nos hace sufrir, en servirlos del sufrimiento para hacer otra cosa. Pero sin ir rápido, sino entendiendo el sufrimiento y entendiendo el dolor.

El dolor lo que te da o la melancolía, la depresión, etcétera, es una distancia respecto al mundo, respecto a la representación, respecto a lo simbólico, dirían los lacañanos, respecto a la vida tal y cómo se le presenta a nosotros de manera inmediata. En cambio, el dolor, no sé, ahora se me ocurre también, hay un texto de Virginia Woolf sobre la enfermedad, sobre el estar en cuando estamos enfermos en la cama, cómo ahí aparece

otro tipo de experiencia que es una experiencia que te separa de los proyectos, que te separa de todo eso, en lo que siempre estamos y que es muchísimo más auténtica. Es muchísimo más interesante que muchas veces esa actividad en la que no sabemos y por qué estamos activos. Esto es un poco. El tema del giro afectivo, que está en buena.

Yo creo que se tiene sentido, en el fordismo, en el capitalismo de fábrica, en la medida en que el trabajador, cuando estaba en el trabajo, se sentía alienado, es decir, se sentía que estaba vendiendo su tiempo de vida o que le estaban robando directamente su tiempo de vida en todas las horas que pasaba en la fábrica y que solamente se sentía vivo cuando salía a tomarse algo con los colegas o, o cuando se iba de fiesta o cuando se enamoraba.

En ese momento tenía sentido un discurso que apelaba la toma de conciencia, es decir, un discurso mucho más racional en el que se explicitaran las condiciones materiales, cuáles son las condiciones materiales de producción y quién tenían sus manos, eso, los medios de producción. Pero en la actualidad que hemos pasado al neoliberalismo y que ya el trabajo funciona por la empresa, aunque sea un trabajo muy precario, pero la uberización, el hecho de que tú estés, seas tú, tu propia autónomo y todo lo que hagas lo tengas que facturar, sería el paradigma del precario hoy, que nos vendieron esa figura del empresario de sí mismo, pero al final es el precario de sí mismo mayoritariamente. Esta persona que está ahí metida con su vida en el trabajo, es decir, tienen que poner toda su afectividad, sus afectos con nada en lo que está haciendo. Se le pide que sea entusiasta, se le pide que se haga, sus riles, sus provocaciones, que esté absolutamente implicado ahí.

El afecto no es algo que le vaya a salir cuando deje de trabajar y se vaya a tomar unas copas, sino que todo el rato tiene que estar ahí con una efectividad, con un deseo activo, porque si no caes, porque si no vas a poder seguir. Por eso, lo del giro afectivo que tiene que ver con entender que no es una cuestión de toma de conciencia, lo que nos politiza, sino entender que nuestros afectos y han sido puestos en marcha por el propio capital y que por lo tanto la respuesta es afectiva, también viene del lado del afecto, tienes relación con esto. Politizar los afectos, que es lo que vuelvo un poco a la pregunta anterior, tiene que ver con el afecto depresivo que esto genera. ¿Por qué es más interesante hoy hablar de depresión, que de explotación o de desigualdad?

Porque más allá de la explotación y de la desigualdad que sabemos que el capitalismo produce, eso lo sabemos, y si es en una escala, el occidente y en otra escala, en nuestros países, pero, es un productor de desigualdad, eso lo sabemos, pero a la persona que está aquí metida intentando sobrevivir no le es suficiente pensar que hay otros que están peor que él, pero sí que de alguna manera, yo creo que despierta algo el entender que su depresión tiene un condicionamiento que es económico-político, que no le viene solamente que también de su mamá y de su papá, aunque también su mamá y su papá forman parte del propio sistema y por lo tanto, también de algo que ocurrió ahí. Esto es un poco ahí. Si tengo colegas, artistas, están todos iguales.

Ya, no, únicamente no, pero es decir como que la coletización sea afectiva, es decir que pase por el afecto porque la toma de conciencia, ya la tenemos todos, es decir, yo creo que todo el mundo ya sabe dónde estamos, a lo mejor no, pero de alguna manera, yo creo que incluso los adolescentes han percibido como la trampa en la que estamos, no hay que

ir a explicárselas en plan como el intelectual que va a despertar a alguien porque ya saben lo que hay. Más allá de esto, ¿esto qué dices? Del aislamiento de los jóvenes y de los futuros pertenecer. También como haciendo como un análisis meramente histórico del capitalismo, la época de Fisher, o incluso la mía como generación, en el momento como que todavía había algo así como el estado de bienestar y el paso al neoliberalismo se estaba produciendo, pero todavía quedaban como bastantes recursos, al menos en Europa, del antiguo estado de bienestar.

Eso procuró, yo cuando la gente cobraba el paro, así como mucho tiempo, nada que ver con la hora, entonces eso procuró como una serie de salidas a la juventud, de repente los jóvenes podían articular su malestar, que también había, pero lo podían articular, tanto, un grupo de música en un garaje, o, más que menos, podía estudiar en la pública música, podía estudiar otras cosas y así, por ejemplo, es lo que Fisher explica, como se crea el modernismo popular, que son todos estos grupos post-punk, desde Joy Division o más adelante ya otros grupos de garage y demás, que tienen que ver con que hay unas condiciones de posibilidad de creación para las clases trabajadoras. Aunque hubiera malestar, y es verdad que también es una época, al menos la que a mí me tocó ir, donde había mucha heroína y demás, no se habla casi o parece como ya ha pasado, pero ahí también se articulaba algo de la depresión de la época, pero sí que dio como unas salidas a la gente joven para poder crear algo a partir de este malestar.

Esto ahora ha desaparecido, es decir, realmente no hay lugares, no hay espacios públicos donde los jóvenes se puedan reunir, crear, incluso hacer contra cultura, y de hecho la contra cultura ha desaparecido también. Y en cambio, lo que se ha impuesto es esto que tú dices de las redes, de la

tecnología general, que tiene una dimensión muy adictiva de un lado, y de otro genera como un tipo de relaciones, que como mínimos son diferentes. Es otro tipo de relación. Yo no creo que estén aislados porque no paran de comunicarse, realmente los adolescentes. Yo también tengo un hijo adolescente y ya está constantemente, como me estoy hablando con gente. Lo que pasa es que es otro tipo de relación que no es la que nosotros solíamos tener. ¿Qué ocurre ahí? Que sobre todo yo creo, y depende de la generación, pero sobre todo los que han pasado a establecer sus relaciones vinculares a través de las redes sociales, el nivel de exposición que se les requiere es brutal.

Ya la adolescencia es jodida, porque tienes mil complejos, mil historias, como que no encuentras tu encaje ahí en el mundo, pero si además tienes que estar explicitando todo el rato que eres un yo, y además vas a tener 20.000 haters contra tu yo, es que obviamente se hace muy difícil poder seguir adelante construyendo algo, y lo que se personaliza es como que ese malestar que tenemos todos y que tienen los jóvenes lo dirigen en

forma de odio los unos contra los otros. Hay como una especie de bullying tecnológico que yo como adulta no lo aguantaría, no sé cómo lo aguantan ellos. Ese yo que te tienes que crear que al final es una marca como para todos y que además está hiperexpuesto a la violencia. Si en lugar de eso, porque yo no soy antitecnológica, no soy tecnofóbica, creo que es una mala posición que toman muchas izquierdas, a mí no me parece bien que se prohíba las redes o que ni que se prohíba nada, además creo que va a tener un efecto que no creo que sea el más deseable, pero si en lugar de utilizar la tecnología para aislar y para vender un yo que es falso y para recibir el odio de los demás que al fin y al cabo tampoco es real,

simplemente es el malestar expresado, se puede utilizar la tecnología de otra manera, sería una manera de politizar.

También es verdad que eso se intentó que todo el movimiento globalización fue un intento de usar la tecnología de otra manera y que el momento en el que estamos ahora con las grandes empresas y el tecnofeudalismo en el que estamos parece difícil, pero yo no sé, yo no sé mucho de tecnología pero entiendo que habrá que crear otros espacios para poder relacionarnos sin renunciar a tecnología. Lo tengo muy teorizado, pero yo entiendo que en el punto en el que hemos llegado, que realmente el sistema feudal son cuatro, que dominan todas las redes, dominan todas las aplicaciones que citamos, etcétera, o bien se invierte en crear una tecnología alternativa, es decir que no tengamos que pasar por Google, eso sería una posibilidad, pero entonces y quién iba, qué espacio no sé si público común se podía generar ahí, o bien se tienen que limitar.

Es que se tienen que limitar los derechos, es decir no puede ser que tú abras Twitter y que todo lo que te salga sea preparando la fascista, no puede ser, y entonces se tienen que limitar a los propietarios, pero es que son los propietarios los que gobiernan, en realidad los estados, entonces me parece como una equivocación pasar como por la previsión, porque al final los chavales de 16 años o de menos de 16 años no tienen ninguna culpa de estar en un sistema en el que todo es propaganda fascista. La culpa será de los adultos, no de los usuarios, son los adultos los que sean de responsabilizar de qué hacemos con la tecnología. Esto es lo que la idea que yo defiendo es hablar de malestar mental y no de enfermedades mental, yo también me encuentro con los alumnos que te vienen, no es que te vienen con un diagnóstico directamente, pero yo pienso primero

nosotros también estábamos así, no teníamos diagnóstico, pero segundo tampoco se nos ocurría decir sólo a nuestros profesores que estábamos deprimidos de lo que teníamos de lo que fuera, y en cambio hay como un paternalismo exagerado y una victimización también del otro que no me parece muy sana.

El tipo de relaciones que se dan, pero la idea es que cuando tú dices enfermedad, el lenguaje es transformativo, es decir acaba creando aquello que se supone que describe, pero describirlas algo o malestar en términos de enfermedad deja la puerta abierta a todas, primero a las intervenciones farmacológicas que cuidado porque tienen sus consecuencias, no sale gratis esto, aparte de que alimentan a industria tremenda, y después también como que permite clasificar y encasillarte en una identidad. Tú dices no, yo soy anorexica, yo es que soy tal, yo es que soy igual, en lugar de hablar de algo que es un malestar y que elaborándolo de otra manera puede tener un sentido, a mí me parece que es mejor hablar de malestar mental y de que el capitalismo neoliberal provoca malestar mental porque lo sacas así como rápidamente de esta necesidad de intervención médica, sobre todo o intervención institucional, que también me parece muy peligrosa la intervención institucional que se hace en ciertos contextos.

Los niños con TDA no pueden ser que todos los niños, que es un 20 % de niños tengan TDA, a lo mejor es que el sistema educativo en el mundo en el que estamos hoy está desencajado respecto al tipo de subjetividades que se producen. Mira, sí, es decir, yo lo que les diría así es que cuidado, porque también alivia el hecho de tener un diagnóstico, no, a uno dice no soy tan raro lo que pasa es que tenía esta enfermedad.

Buscar ese alivio tan rápido, yo creo que es necesario, hay que pensar que este tipo de clasificaciones del DSM, lo que utilizan los psiquiatras para diagnosticar patologías, son históricos, son unas clasificaciones que se hacen esto a partir del siglo XIX sobre todo para controlar a todo lo que se llaman en ese momento los anormales, pero que precisamente se crea, es decir, todos aquellos que no son productivos, que no entran dentro de la máquina que se está instalando, que está máquina del capitalismo, van a necesitar un tratamiento y ahí es donde aparece toda la psiquiatización.

Hay que pensar simplemente con el ejemplo de cómo la homosexualidad era considerado una patología hasta acentada, es decir es que estamos hablando obviamente desde el siglo XIX, pero por ejemplo aquí en España incluso dentro del DSM, yo creo que es hasta los años 70 o así que todavía es considerado una patología. De la misma manera que nos da vergüenza, pensar que otras, cómo se han podido equivocar tanto los médicos, que han pensado que estaban mal de la cabeza la gente que eramos sexuales, y por ejemplo todavía hoy también la disforia de género, es decir, los trans son considerados como dentro de una patología y dentro de cuatro días ¿pero qué locos testábamos? ¿qué considerábamos a los trans como locos? Con esto va a suceder con todas las clasificaciones, seguramente la del TDA también va a tener dentro de unos años esta vergüenza ajena que de habernos medicalizado de manera masiva a gran parte de la población. Hay que salir de ahí, es decir no nos podemos contener. Otra cosa es que es que yo realmente

necesito que me den una pastilla, intenta necesitarlo de lo mínimo posible y aguantar el dolor de la existencia a lo máximo y a partir de ahí crear algo. Que estas salidas de tu mérito? Que yo no soy médico, pero ni yo que soy ni especialista, pero sí que he pasado por estos procesos y he

tenido mucha gente en el rededor que ha pasado por procesos similares. El ejemplo que yo pongo en el libro por ejemplo es el de civil buyer, que era una chica que estaba así en el ámbito del underground, berlinés, que trabajó con beam vendors en alguna en alguna peli, en Alicia en las ciudades y demás.

Y coge una depresión muy grande, se queda encerrada en su habitación, está como un año ahí hasta que una amiga se le lleva de viaje y ese viaje le ayuda como a desarticular algo y después se va a tirar un año componiendo canciones para hacer un disco que a mí me encanta y seguramente no a todo el mundo, pero es así como un folk muy un poco dark, depre pero así muy bonito y nada después ya tira en su vida no se sabe más de ya de hecho como desaparece, pero hace subir. Pero yo la pongo un poco como ejemplo de qué se hace con el dolor, es decir el dolor tiene de permitir primero vivirlo y crear una salida y yo creo que cada cual crea su salida, en el caso de civil buyer es componer unas canciones, en cada síntoma hay una salida posible y yo creo en esta fuerza o en esta potencialidad del dolor para que cada uno encuentre su salida y en el mejor de los casos esas salidas puedan colectivizarse.

Puedan hablar a otros y puedan hacer algo que tenga un sentido político, pero ya en ti misma la búsqueda de tu salida ya es política, es decir lo político no hay que entenderlo solamente como aquello que hacemos con los otros, también en nuestra vivencia personal hay estos elementos que son políticos. Es curioso en este libro porque son cosas que salen a veces sin pensarlo mucho, en el libro anterior que era sobre el feminismo de uno que se llama mi herida existentes que yo salía mucho cine y yo soy igual más de cine igual que de música, pero en cambio este que trabajaba el tema de la melancolía ha salido mucha música y yo creo que es que en

los estados melancólicos nos cogemos muchísimo más a la música que es un lenguaje como muy abstracto en realidad que va como muy directo al afecto y sin pasar tanto igual el cine puede ser como más cerebral y la música va a ir. Al cuerpo y por eso a lo mejor esta chica que tú dices comentaba esto que de esta manera para esa máquina esos pensamientos obsesivos que la están llevando a la depresión.

Y en el caso no sé no sé decir exactamente por qué sale tanta música pero es cierto lo constato no así no fue voluntario seguramente porque yo me pasé muchas horas escuchando música y también me las paso antes de escribir el libro pero yo no me imagino una vida sin música yo entro ante el día escucho un montón no sé cómo se hacía antes no hay este libro del odio a la música de Pascal Quiñar entonces reconoce un libro bonito que explica cómo antes de la radio de todas las tecnologías y demás la gente no escuchaba música escuchaban los pájaros el campanario y ruidos que no tenían.

Nada de arpónico y que con el paso a la tecnología lo que ocurre es que se genera esto también tiene que ver con Rosalía no se genera como una especie de sentido común musical que es la tonalidad y que ya nos hace como imposible escuchar música a tonal o música que rompa no con estas tonalidades a la que nos vamos a acostumbrar pero un poco aparte de esto lo de la ontología y lo de Rosalía a mí me me interesa Rosalía porque primero yo creo que es buena y que la música que hace es súper interesante y todo bien es decir no me toco la calidad.

De su trabajo pero sí que cuando hago la comparación con Buryal sí que mi crítica no es a Rosalía en sí sino un poco a lo que representa como el paradigma del producto cultural neoliberal comparado con los productos

de la contracultura que había esto en los 90 principios del 2000 todavía el producto de Rosalía es pero es hiper producido es está todo calculado al milímetro está calculado de qué manera se va a sacar se va a lanzar al mercado otras cosas movida montón madrid no recuerdo no sé que había la gente esperando en la calle pero esto que es no es un espectáculo bestial lo.

Que hay detrás de algo tan simple tan simple como hacer música entonces todos los productores que necesita todo el discurso no hay un disco que nos haga con discurso este es el el discurso de la mística el anterior otras cosas el discurso del mal querer siempre tiene que haber un discursito detrás no otras esto es producto cultural si o si independientemente que ya se lo pase bien que así se desquite de sus ex y que y que y que finalmente fue interesante eso dado con lo que estaban haciendo Buryal lo que estaba haciendo los chavales en sus garajes lo.

Que estaba haciendo el tecno lo que estaba haciendo es que no tiene nada que ver y te va a coger tecno te va a coger todo lo que sale de la contracultura le va a dar un formato digerible para la mayoría y lo va a hacer muy bien pero no tiene nada que ver con el malestar que se expresaba y que encontraba formas creativas en lugares muy precarios en lugares que no tenían nada que ver con el espectáculo y además no es en el caso de Buryal es que ni siquiera el tipo se sabe quién es era un anónimo que creo que no dio ninguna entrevista no.

Hay imágenes de él y que y que además trabajaba conceptualmente esto sabe esto más que yo pero a nivel musical trabajaba mostrando como el sistema de grabación de la música operaba en la misma producción de la música es decir esa aguja que frota al vinilo y que se escucha en la canción

no es una manera de mostrar la materialidad que hay detrás de una grabación mientras que en un disco de rosalía lo que encuentras es una un sonido transparente en el que escuchas al milímetro todo son concepciones diferentes de lo que es la creación y ahora no yo creo que el tema de lo antológico un.

Fichor tiene que ver con estos futuros del pasado perdidos no decir que lo que la contracultura portaba igual el rosalia también yo también hago eso no sé pero lo que sí aportaba era como ir a buscar en las vanguardias del pasado esa voluntad de ruptura que había en la vanguardia y poderla poner esto en un tema de techno o en un en una pieza que no estaba destinada para las élites sino que estaba destinada para la gente joven para gente que salía de fiesta etcétera no lo lo antológico tiene que ver como con no está sólo en el presente sino que es que vivir siempre.

Atento escuchando con aquello que está en el pasado lo que me parece que hay como dos maneras de hacerlo una es como la tía Uriel y otras como la cerrosaría porque el rosalia también se va a simón baby y todo lo todo cualquier creación requiere de una herencia esto es así pero vale pero de la herencia que cogemos cualquier cosa que vaya a quedar bonito y lo puedo vender o cogemos el elemento de ruptura que tenía eso y yo creo que la música ontológica tiene ese elemento de de ruptura y no sé si no sé si dentro de la entrevista no pero yo pensaba en lo demás.

Que en sí guarda el tecno que así como celebratorio y el salir de la subjetividad en la depresión también hay esta destitución subjetiva pero pensaba por ejemplo con la película la ciudad de la axa independientemente de usted más a usted menos lo que sí se muestra es que en ese tecno comunal también hay una pulsión de muerte también

hay una conciencia como de fin de mundo no sé no sé si están celebratorio no sé si por debajo de esa necesidad de subjetivarnos a través de las drogas de la música etcétera no hay también un unilismo que es el que está aguantando ese momento te pregunto.

Pero como tú lo estás formulando es la que Rira también lo comenta es la idea del fordá de freud que explica el más allá del principio de placer pone el caso de de un niño que cuando se va su madre empieza a jugar como es una especie de de peón está no de pero como un yo yo que lo tira y y se lo vuelve para sí lo tira y es ese gesto de repetición de tirar que es allá fort y da que es aquí el fordá el niño va diciendo allá aquí allá aquí y lo que dice freud es que esa.

Repetición es para colmar la ausencia de la madre haciendo que ese objeto que sería como la madre él como lo dirige como es el quien decide que lo lanza para afuera y lo trae para sí lo lanza para afuera le da la ilusión de dominación sobre su madre sobre la ausencia de su madre como ligándolo con lo que tú decías no la repetición de la escucha de un ritmo una canción con los mismos versos nos daría la sensación de que estamos dominando ese momento traumático que fue cuando perdimos a tal persona o esa persona que nos dio la música a lo que fueran qué.

Hace que hace rena sí de hecho nos había quedado colgado este tema de los futuros perdidos y demás y una cosa algo que se argumenta cuando se habla como de la depresión de los jóvenes hoy en día es que no tiene un futuro y que la cuestión del futuro y que no podemos imaginar un futuro que no sea capitalista todo este tema y de mi posición ahí en el libro y intentó seguirlo pensando es que el concepto del futuro ha sido la gran

trampa de la modernidad que es pensar que esta idea de la asuntopía es de que tenemos que hacer.

De alguna manera prefigurar un mundo tal como queremos que sea y en función de eso actuar esta idea como de una proyección a unos tiempos que serán mejores me parece que esa es la trampa de la modernidad y del capitalismo porque van juntos y de hecho yo que se estudiando la rita se gato anibal quijano gente me empieza como a interesar bastante todo lo que se hace en latinoamérica porque hay otros paradigmas de pensamiento que no estamos escuchando y que igual sería entretanto en este momento en que europa está ya como bastante decadencia creativa en estos pensamientos latinoamericanos lo que se ve por ejemplo es que.

El concepto del futuro fue un concepto muy dañino porque fue lo que articuló el colonialismo el ir a buscar nuevas tierras y por un futuro mejor y que ellos no tenían este tipo de concepto porque no tenían la temporalidad teleológica que traemos heredadas del cristianismo y que articula la modernidad y entonces dicho esto más allá de esta idea de futuro creo que la melancolía justamente que implica este salirse de todo proyecto y de toda perspectiva de proyecto porque uno está como en otro lugar no le interesan los proyectos de futuro ya pongo el ejemplo de la película de las contriar melancolía que es una película en la.

Que va a haber un cataclisma porque un planeta que se llama melancolía va a chocar con la tierra y todos nos vamos a morir y hay un personaje que es justin que es una chica que está depresiva durante toda la película hasta incluso el día de su boda que es como empieza la película y es la única que no se pone histérica como todos los demás cuando va a venir la catástrofe y es la única que hace lo que tiene que hacer que es cuidar del

niño y montar una especie las cosas así como una cueva mágica y con cuatro ramas y demás y estar por el.

Por el vínculo el único vínculo que importa todos los demás uno se suicida la otra tiene su salida estética que le escuchaba con un vino los demás acaban histéricos perdidos y y morir vamos a morir todos entonces la melancolía implica el conocimiento de que vamos a morir el conocimiento de que la catástrofe ya ha ocurrido que el capitalismo ya es la catástrofe entonces ya vale ya no hace falta más dramas esto le tenemos que tener y que precisamente por eso es posible actuar aquí y ahora y creo como que cambia la perspectiva temporal ya no está de actuar en función de un futuro mejor y de un futuro. Que nos que nos imaginamos sino que el desastre ya ha ocurrido el trauma ya ha ocurrido y es precisamente a partir de de de ese trauma y de ese y de ese dolor que se actúa porque se ha de actuar porque hay una exigencia de actuar aquí y ahora y creo que esto es lo que lo que lo que lo ha visto super son los feminismos y sobre todo los feminismos latinoamericanos que hablan del

trauma colonial que hablan del trauma de las violaciones que hablan de del trauma de de todo la violencia que supuso el colonialismo y en cambio son super militantes y no son. Militantes imaginándose que algún día habrá una utopía de una sociedad no patriarcal no son militantes aquí y ahora hacen lo que tienen que hacer y que esta es la posición de que hablo mucho ostras y ahora he descubierto las cripturas tardíamente se ha sido muy lectora pero yo iba escribiendo mis cosillas pero como para publicar yo no sabía no que se podía hacer de esta manera porque lo que es si eres profe universitario sabes lo que es los papers y demás no es un tipo de escritura académica que es absolutamente castrante de todo y viene muy pocas ganas de poner y cuando ya y.

Así descubrí como el goce en la escritura yo diría que sí que es un momento de aislamiento porque no puedes estar en lo social todo el rato momento de aislamiento pero es un aislamiento que es una conexión bestial con la con el mundo porque estás en conexión con los muertos directamente no estás en conexión con duraz estás en conexión en mi caso yo que se equivale yendo han sextón con la silvia plaz de un montón de felicidades también es que con fischer estás en conexión con en verdad es una pasada eso es la ontología eso es poder estar en este en este aquí y ahora en conexión.

Con muchísimos tiempos coetáneos en el mismo lugar y las escrituras convocarlos es convocar todo esto que viene de momentos muy diferentes y que tienen como algo en común que tú intentas articular de alguna manera y no sé yo creo que es una de las experiencias más bonitas yo que he tenido así en la vida la describir porque lo dice marguerinturas ella dice como esta frase no de que lo dice respecto al cine pero también respecto a la escritura no sino si escribo o hago cine porque no tengo fuerzas para no hacer nada si pudiera hacer nada no haría nada pero es exacto es como ella si no escribiera.

Directamente sería alcohólica y ya está pero en cambio la escritura porque era porque era alcohólica pero en cambio la escritura le proporciona como un lugar para convocar todo ese dolor y hacer algo con ese dolor que si hiciera nada no podría para no hacer nada y tampoco beber que sería como la opción de marguerinturas se tiene que tener muchísima vitalidad muchísima fuerza en la medida que tenemos esta vitalidad para no hacer nada hagamos lo menos capitalista posible que es por ejemplo no en el sentido en el sentido que el capitalismo es está producto un lenguaje transparente comunicativo eficaz veloz otras cosas y escribir esto.

De lo contrario es es como un exorcismo escribir ya ya eso también lo comento es decir en el en el libro lo que quería decir es que no es que son los escritores los más proclives al suicidio somos todos sino que al revés que ellos han encontrado una manera de posponerlo que es la escritura entonces no es tanto como decir a es que los genios los artistas y demás se acaban suicidando porque es el precio que tienen que pagar por ser genios sino exactamente como al revés es gracias a la escritura que no se suicidan antes entonces aprendamos de ellos es un poco la idea.

Para estetizar el suicidio sino al contrario tu pregunta a mí me lleva mucho como al psicoanálisis si su voz que hace psicoanálisis hay cosas del psicoanálisis que son interesantes que es como en la escucha no escuchar tanto significado como el significante desde esto tiene que ver como de que por ejemplo en lo que está pasando hoy en día que es lo que escuchamos si escuchamos como el significado lo que escuchamos es básicamente ruido y redundancia no es ahí como la guerra otras cosas tal que si trampa esto que si un horror eso no se puede escuchar más yo.

Renuncia escuchar esto pero eso sería como escuchar el significado por debajo hay o en los mismos significantes pero hay algo que debe ser escuchado y que y que no está en lo que se dice o que está por debajo de lo que se dice escuchar siempre se escuchará que yo que está por debajo de lo que se dice y vamos de lo que de lo que es fácilmente comprensible no más allá de lo comprensible en lo comprensible hay algo que debe ser escuchado entonces yo yo lo pondría por ahí y a mí me gusta por ejemplo depreciado hay un momento cuando hace la crítica a los analistas cuando se.

Va en la conferencia está de ellos hoy el monstruo que os habla dice algo muy bonito que es que ha llegado la hora de sacar el divan a la plaza y igual escuchar de un modo no tan subjetivo con la historia de cada cual sino de un modo político salía sería este sacar la escucha a la a la plaza sacar la escucha al al mundo ostras ay no lo sé y esta pregunta hay gente que nos que saca información que no escucha son como cosas diferentes hay gente que te escucha como de una manera rapaz como para sacar esto la información que le sirve. Y hay gente que te escucha pero igual yo con los con los demás como poniéndose no sé si se puede no pero como por un ratito o poniéndose en el lugar del que habla y ahí entiendes otras cosas cuando no vas sólo a por la información de supongo que para mí se le escucha das esto es es que se entienda desde donde estoy hablando no sólo lo que estoy diciendo supongo que sería algo así y.

LIONEL MEUNIER

Aquí tienes la traducción al español:

Soy Lionel Meunier, nací en Francia y vivo en Bélgica. Soy el director artístico del ensemble Vox Luminis, que fundé hace veintidós años —el 31 de marzo de 2004—, y también soy cantante, director invitado y doy clases magistrales por todo el mundo.

La forma en que trabajo, o debería decir la forma en que trabajamos, es algo que diría que inventamos —quizá es una palabra demasiado grande—, algo que hicimos crecer juntos. Yo nunca estudié para ser director ni para ser líder de un ensemble. Y ahora puedo decir que se puede estudiar para ser director, pero no creo que se pueda estudiar realmente para ser líder, al menos no en el mundo de la música. Puedes estudiar o recibir ayuda para ser un mejor líder, pero para ser líder muchas veces lo tienes o no lo tienes. Es carisma, es conciencia, son cosas que haces. En mi caso, nunca pensé que sería líder o director. No lo sabía. Creé un ensemble con un director externo que se marchó bastante rápido y, un día, probé a asumir el liderazgo en un proyecto. Entonces la gente me dijo: tienes que ser tú.

La manera en que trabajamos surgió porque no queríamos tener a alguien delante dirigiéndonos. Enseguida desarrollas mucho más el trabajo con los oídos, escuchándote con los demás. Eso también desarrolla algo en

mí: como líder, cuando canto durante una actuación no puedo escuchar del todo, porque estoy ocupado cantando. Así que tengo que construir una manera de escuchar. Inevitablemente das mucha más responsabilidad, y también mucha más confianza, a las personas con las que trabajas.

¿Cómo se equilibra un sonido? Esa quizá sea una parte de tu pregunta. Cuando lo digo parece bastante evidente, pero no lo hacemos tan a menudo. En los siglos XX y XXI había un director, alguien delante que te decía: esto es demasiado, esto no es suficiente. Si no tienes a alguien que te diga qué hacer, a veces digo una frase muy simple que hace reír a la gente: si no oyes a tu vecino, es porque tú estás demasiado fuerte o porque tu vecino está demasiado flojo.

Parece evidente, pero a veces incluso eso se nos olvida porque estamos centrados en nuestra propia voz, en nuestro propio instrumento —también podría pasar con otros instrumentos—, o estamos demasiado enfocados hacia fuera, hacia el público. Pensamos: tengo que cantar fuerte porque soy solista y tienen que oírme. Pero también importa cómo te colocas en el escenario, cómo construyes el sonido.

Lucho mucho con esto —uso la palabra luchar—. A menudo coloco al grupo en semicírculo e incluso hago que las personas de los extremos no canten directamente hacia el público. A veces eso frustra a los propios cantantes: “Vamos, no miramos al público; el público puede sentir que no les miramos”. Y yo digo: sí, entiendo que nuestro arte ahora es representación y que hay gente que viene no solo a escucharnos, sino también a mirarnos. Pero, aun así, en la música lo primero es escuchar, y luego está el canto. Si lo hacemos mejor así, lo hacemos así.

Tienes que adaptarte a cada acústica. Si girarse hacia dentro produce un sonido mejor, se lo digo. Tenemos que mirarnos entre nosotros. Tuvimos un ejemplo hace solo dos días, en Cracovia, en Polonia. Estábamos en un museo, había estatuas, etcétera, y no podíamos acercarnos a menos de dos metros. Así que no podíamos colocarnos en nuestra posición habitual. Cantamos con la mitad de los cantantes parcialmente de espaldas al público, pero al final funcionó mejor.

Otra cosa es que muchas veces, en una iglesia o en una sala de conciertos, cuando cantas hacia el público cantas hacia telas, hacia materiales que absorben el sonido. Lo que intento siempre es que todo el mundo tenga al menos algo de madera, piedra, mármol o el material que sea para obtener una buena reflexión del sonido. Creo que, además de no estar demasiado fuerte o demasiado flojo en relación con tus vecinos, si consigues una reflexión o una acústica algo similar para cada instrumento y cada voz, tienes más posibilidades de crear un sonido mejor.

En parte es ciencia, se podría llamar ciencia, pero también es en parte sensación. No tengo una máquina en cada sala de conciertos. La máquina que tengo son mis oídos. Y además todos oímos de manera diferente. Ahí también entran el gusto y otras cosas. Pero a Vox Luminis, y a mí, se nos elogia muchas veces precisamente por el sonido que encontramos, por esa homogeneidad, esa compacidad. Esa es parte de la receta. El resto quizá sea magia, no lo sé.

Hay un problema ahora. Prefiero cantar en iglesias, especialmente porque mucha de la música sacra que hago procede de ahí. No estaba pensada para ser interpretada como concierto, claro, sino para un servicio religioso. Justo esta mañana tuve una reunión con dos de mis cantantes y hablábamos de esto: cuanto más conocido eres, más actúas en salas de

conciertos y menos en iglesias, porque normalmente caben más personas, puedes cobrar más por las entradas... Es algo básico.

Ahora estamos de gira durante dos semanas. Ayer por la mañana estábamos en Polonia; dos días y medio antes estábamos en Inglaterra. Vamos pasando por distintos países haciendo música sacra, y el concierto de hoy es el primero en una iglesia. Y todos estamos como: por fin.

En una sala de conciertos solemos recibir una respuesta del público: “Ah, aquí se oye muy bien”. Pero mi problema —que también es la belleza de nuestro trabajo durante los últimos cincuenta o sesenta años, aunque yo lo conozco solo desde hace algo más de veinte— es que la manera en que interpretamos, construimos el sonido y hacemos las cosas se ha formateado demasiado por la industria discográfica.

Ahora tenemos acceso a cualquier grabación con mucha facilidad. Vas a Spotify, YouTube, Amazon Music, Apple Music, lo que sea, y puedes escuchar prácticamente cualquier cosa gratis. Pero cuando escuchas música así, la escuchas de una manera en la que normalmente no podrías oírla, y probablemente tampoco fue pensada para sonar así. Muchas veces intentamos reproducir ante el público lo que aparece en un CD. Creo que eso es un error, aunque nosotros también lo hacemos a veces, porque es lo que la gente espera.

Por ejemplo, hoy tenemos un concierto en Peralada con el *Deutsches Barock-Requiem*, el Réquiem barroco alemán. Es una pieza, una creación. Es curioso porque el musicólogo que la hizo conmigo viene hoy a escuchar el programa en directo por primera vez, para ver el impacto que tiene. Él y yo compartíamos un sueño: a los dos nos encanta el *Réquiem alemán* de Brahms, y habíamos grabado a Schütz, la primera gran música en lengua alemana. Pensamos que debíamos investigar si en el siglo XVII

muchos de los textos utilizados por Brahms ya habían sido puestos en música. Eso fue lo que hicimos, y por eso lo llamamos el Réquiem barroco alemán.

No digo que todo el mundo lo haya escuchado, pero bastantes personas del público lo conocen ya por el CD. Y no va a sonar igual. Incluso nosotros, cuando preparamos el proyecto, escuchamos el CD una o dos veces y tendemos a intentar que suene como en el disco. Pero no puede ser. Cuando escuchas un CD, normalmente tienes un micrófono general que capta mucho sonido —que es el que yo prefiero—, pero luego se ponen muchos micrófonos pequeños para acercar mucho más el texto. Escucharás la tiorba o el pequeño laúd mucho más fuerte de lo que suenan en realidad. Y entonces tienes un equilibrio que no es real. Por eso lucho contra eso, porque a veces creo que no es bueno.

Lo que me gusta es escuchar música en una iglesia, por ejemplo, con cierta distancia. Porque cuando se escribió esta música también había cierta distancia entre los músicos y las personas que acudían al servicio. Normalmente quienes estaban más cerca —esto es especialmente cierto en Italia y también en España, en las iglesias católicas— eran los miembros del clero, los sacerdotes. Ellos eran quienes escuchaban más de cerca, o algo más parecido a lo que ahora escuchamos en una grabación. Pero la mayoría de las personas que escuchaban la música estaban más lejos. Y a mí me gusta ese sonido un poco más unido, más fundido. Por eso me gusta tanto el Renacimiento.

Dicho esto, te adaptas y moldeas un poco el sonido según el gusto de todos. Es muy interesante hablar de esto porque a veces, cuando yo canto y algunas personas no cantan, pedimos a algunos miembros del grupo que salgan fuera y den su opinión. A veces probamos tres posiciones

diferentes. Estoy muy obsesionado con la espacialización y con cambiar la colocación para encontrar la mejor combinación posible. A veces hay voces que funcionan mejor si inviertes el orden. A veces son incluso las mismas dos voces, pero cambias algo, derecha e izquierda, y suena mejor. No sé por qué, pero quiero encontrar la combinación que funcione mejor. A veces no puedo saberlo porque estoy cantando. Entonces pides opinión a tres, cuatro o cinco personas, a veces al mánager del grupo, y casi nunca tienen la misma opinión. Pero esa también es la belleza de lo que hacemos: nadie estará completamente de acuerdo.

Cuando sales de un concierto, tampoco el cien por cien del público habrá preferido el mismo momento. Eso es lo que me gusta. Si no, harías solo los tres minutos que todo el mundo prefiere y no necesitarías hacer el resto.

El sonido de Vox Luminis es algo de lo que la gente habla. Todo el mundo dice: tenéis un sonido. Me reuní con Vincent Dumestre, el director de Le Poème Harmonique, un ensemble muy importante para mí durante mis estudios, al que admiraba mucho y sigo admirando. Son maravillosos. Para muchos de nosotros, incluso para generaciones más jóvenes —yo ya no soy la generación más joven—, era impresionante que estuviera sentado en primera fila.

Cantamos y después vino. Era la primera vez que nos escuchaba en directo, aunque había oído muchas grabaciones. Él era el programador del festival y dijo: “Dios mío, este sonido. Lo conocía por los discos, pero en directo, aunque algunas personas sean diferentes, empiezan a cantar y sabemos que sois vosotros. Tenéis este sonido que todo el mundo reconoce. Tiene mucho impacto, es muy compacto. ¿Cómo lo hacéis

exactamente?”. Y yo le dije: bueno, durante una hora buscamos la posición que pensamos que funcionaba mejor con la pintura, con el espacio.

Creo que eso es fascinante. Pero con el pequeño límite que te decía: mi generación coincidió ya con el inicio de internet de alta velocidad, cuando yo tenía dieciocho años. Empezamos a tener acceso a bibliotecas y a sonidos. Yo compré muchos CD, pero aun así podías intercambiarlos, grabarlos, descargarlos, etcétera. Eso tiene una gran ventaja: tenemos acceso a mucho más conocimiento que la generación anterior, y de una manera más fácil. Ya no tienes que ir siempre a la biblioteca y pensar: “Dios mío, esta biblioteca está en Italia, ¿cómo lo hago?”. Investigas, encuentras y consigues el material.

Eso también ocurre con el sonido: construyes tu sonido a partir de otros ensembles, de otras referencias. Pero nunca deberíamos olvidar la enorme influencia de la industria discográfica y de la grabación radiofónica. No me quejo; creo que es fantástico porque llegamos a mucha gente. Pero es algo que deberíamos tener siempre presente.

Lo que enseño, por ejemplo, en la universidad es explicarles que esto no es real, que las grabaciones no pueden ser reales. Ese es uno de los problemas de la industria: no puede ajustarse a lo que va a ocurrir en una iglesia. Hay una gran diferencia. Pero es bonito que cuides esos detalles, especialmente en las voces. Me recuerda a esa distancia de la que hablaba, como cuando Goya pintaba en muchas iglesias. Hacía algo parecido: decía a la gente que bajara y viera cómo el público iba a mirar la pintura. Entonces entenderían cómo los colores se mezclan en el ojo. No importa solo cómo lo pinto, sino cómo lo miras. Creo que es una idea bonita.

Voy a cambiar de tema, porque leí una de tus preguntas. Creo que preguntabas qué pieza conservaría o cuál sería la última. Pero déjame

decir algo antes, porque está conectado con lo que acabo de hablar. Mi pieza favorita, la que haría siempre, es una que básicamente es imposible de grabar. Y precisamente por eso: porque la experiencia solo puede darse en persona.

Hay una parte personal y otra que es un poco como la historia del huevo y la gallina. La gente te dirá que lo que Vox Luminis interpreta mejor es la música funeraria. Y yo podría decir también: bueno, creo que la música funeraria es lo que mejor encaja con Vox Luminis. Probablemente he construido un grupo de voces que canta mejor esta música. ¿O es que esta música es la mejor para esas voces? No lo sé. Pero estoy de acuerdo, todos estamos de acuerdo. Podemos hacer música alegre, y a veces la hacemos. Mañana voy a publicar una *Missa Paschalis* de Zelenka, para el Domingo de Pascua, que es festiva. Incluso algunos de mis cantantes que prefieren la música funeraria dicen: “Esto es ligero y alegre, etcétera, pero vamos, es mucho menos interesante”. Y yo les digo: escuchadlo, suena muy bien. Pero aun así hay algunos que preferirían hacer solo música lenta. Ahí estamos en nuestro mejor momento.

Por mi parte, diría que no es solo la historia del huevo y la gallina, aunque hay algo de eso. Lo he dicho ya en un par de entrevistas: cuando era niño, y aún ahora, pero especialmente cuando era niño, no podía soportar la muerte. Para mí, uno de los peores descubrimientos de mi vida fue descubrir que todo el mundo va a morir. No es ciencia espacial, claro, pero uno vive los primeros años de su vida sin saberlo realmente. No recuerdo entre los uno y tres años; ninguno de nosotros lo recuerda. Pero uno de mis primeros recuerdos es darme cuenta de que la gente iba a morir.

Normalmente eso ocurre cuando muere una o dos personas del entorno cercano. En mi caso también fue una conversación. Tenía delante una fotografía de una abuela a la que nunca conocí, la madre de mi padre. Mi abuelo se había vuelto a casar. Yo tenía cuatro abuelos y los conservé durante mucho tiempo, hasta los veintiún años. Estaba en España cuando murió mi primera abuela. Estaba en Barcelona, lo recuerdo muy bien porque estaba en Cataluña. Era el verano de 2001. Perdí diez o quince kilos. Así de duro fue para mí enfrentarme a la muerte.

Recuerdo aquella fotografía de la abuela que nunca conocí, la madre de mi padre. Mi abuelo se había vuelto a casar. Ella murió de leucemia muy joven, cuando mi padre tenía diecinueve años. Una vez pregunté: “¿Quién es esta persona?”. Y me dijeron: “Es la madre de tu padre, tu abuela de sangre. Pero tu abuela ahora, la que te cría y te ayuda, es tu abuela”. Ella era italiana, Elvira, *la mamma*, así que era perfecto. Pero entonces comprendí. Hablamos de ello y entendí que mis padres morirían, que mis abuelos morirían, y que a veces las cosas no suceden en el orden correcto, que sería primero los abuelos o incluso los bisabuelos. Yo aún tenía una tatarabuela, que murió, obviamente, algo antes. Aquello me producía calambres en el estómago. No podía dormir por la noche. De verdad, era algo muy fuerte.

Creo que muchas más personas de las que lo dicen no pueden soportar la muerte. Porque se oye mucho: “Tienes que aceptarlo, es así”. Y en cierto modo es verdad: es así. Desde el momento en que naces, vas a morir. Yo vengo de una región muy católica, tan católica como algunas zonas de España. Vengo de cerca de Vézelay, que era uno de los principales puntos de inicio del camino a Santiago de Compostela. Tiene una de las grandes iglesias, como una catedral enorme en un pueblo de doscientas o trescientas personas. Puedes meter tres o cuatro veces el pueblo dentro de

esa iglesia. Todavía está la casa de los peregrinos. Es realmente importante.

Me hice consciente, claro, de que la religión hablaba mucho de la muerte, de la resurrección, etcétera. Pero cuando me convertí en director artístico del grupo, lo creé para cantar el *Stabat Mater* de Domenico Scarlatti. No es un réquiem, pero tampoco es el momento más feliz del año litúrgico: es el sufrimiento de la madre al pie de la cruz, viendo a su hijo crucificado. Y nos encajó muy bien. Funcionó muy bien. Antes habíamos cantado algunos *Te Deum*, pero esta música encajaba especialmente bien.

Después llegó la *Musikalische Exequien* de Schütz, o un réquiem en alemán. Y entonces me di cuenta de que esa era una música que amaba muchísimo, que me sentía muy cómodo con la profundidad de esa música. Pero creo que también es una terapia. Creo que para mí realmente ha sido lo que me ha ayudado. ¿Podría decir que me ha ayudado a aceptarlo? Quizá sí. Ahora puedo convivir con ello. Tal vez sea estúpido decir que tienes que aceptarlo, porque, de todos modos, tienes que aceptarlo: es lo que hay.

Especialmente ahora que soy padre. Amo a mis hijos de una manera absoluta. Son lo más importante. Y eso también da miedo inmediatamente. Los amas más que a nada, pero también tienes que aceptar que a esas pequeñas personas les puede ocurrir algo: una herida, una enfermedad, la muerte. Así que me di cuenta de que cantar esta música funeraria es uno de los momentos en los que mejor me siento. A veces pienso: ojalá la muerte fuera así. Ojalá la vida después de la muerte, si existe, fuera así.

Creo que las dos grandes fuentes de inspiración de los compositores han sido el amor y la muerte. Algunas piezas de amor escritas por Monteverdi

son de las cosas más hermosas que existen. Pero muchas veces pienso que la música funeraria, los réquiems, es lo mejor que escribieron muchos compositores. No diría eso de Mozart: no creo que su *Réquiem* sea necesariamente su mejor obra. Prefiero la *Misa en do menor*, por ejemplo. Pero en muchos casos, si quieres descubrir a un compositor, cuando vas a su música sacra y especialmente a las piezas funerarias o los réquiems, tienes muchas posibilidades de encontrar una de sus mejores obras.

Hay un compositor, Johann Caspar Kerll, que escribió un réquiem que grabamos con cinco voces, cuatro violas da gamba y flauta de pico, que es mi instrumento y que a menudo está asociado con la muerte, también en Bach. Kerll lo escribió para el descanso de su propia alma, para cuando muriera. ¿Puede haber algo más conmovedor que alguien escribiendo para el descanso de su propia alma? Empiezas a cantarlo y te quedas así, sin palabras.

O hay otras piezas. Herbert Howells, compositor del siglo XX, perdió a un hijo. El niño tenía cuatro o seis años, era muy pequeño. Y él escribió prácticamente en su estudio un réquiem para él. La primera vez que lo cantas, te vienen las lágrimas. Luego la gente me pregunta: “¿Por qué cantas la muerte?”. Y yo digo: ¿hay algo mejor?

A veces rompemos a llorar, incluso con este programa, repitiéndolo. Hace dos semanas hicimos unas cantatas nuevas, escritas hace trescientos años por Telemann. Una de ellas era para el Domingo de Ramos, para la Semana Santa. La hicimos en la iglesia donde Bach fue bautizado, en Eisenach. Ensayamos, y eran simplemente corales, como los que uso en la Pasión, pero era solo una cantata. La cantamos de nuevo y una o dos personas se pusieron a llorar. Claro, porque recuerdas a personas que han muerto. Y pienso: ¿hay una experiencia mejor que esta? Es lo mejor.

Spem in alium, de Thomas Tallis. Esa es la pieza por la que decidí dedicarme a lo que hago ahora. Es una obra para cuarenta voces y es algo que no puedes capturar con un micrófono. Puedes intentar reproducirla —todavía lo intentan, con ocho altavoces alrededor de la sala—, pero no puedes reproducir el sonido de cantar esa pieza. Cuarenta personas, tú rodeado por cuarenta cantantes en una iglesia, con la forma en que el sonido se mezcla.

Por eso, después de cantar esa pieza en Chicago, decidí que eso era lo que quería hacer. Estaba llorando. Desde entonces la he vuelto a hacer más veces y cada vez me conmueve más que cualquier otra cosa. También conmueve al público hasta las lágrimas. Y el hecho de saber que una máquina nunca podrá reproducirlo hace que sea la pieza que haría para siempre.

Y *spem* significa esperanza. *Spes* es esperanza. Eso es importante para alguien que hace cosas sobre la muerte. Gracias.

MARÍA IRIGOYEN

Soy María Irigoyen, soy psiquiatra. La mayoría de mi dedicación a la investigación ha tenido que ver con el estudio del suicidio, tanto en la población general como en el estudio en la profesión médica del suicidio. Porque es la parte que me parece más interesante de la psiquiatría. Yo siempre he considerado que el suicidio es como la UCI de la psiquiatría. Es ese vivir-morir del paciente que es muy interesante, muy estimulante y también muy gratificante para el clínico. Sin duda el suicidio es la complicación más grave de cualquier trastorno mental entonces es para nosotros el mayor desafío y el mayor reto sí que es cierto que convergen, la docencia, la investigación y la asistencial tienen que converger y tienen que estar en la misma sintonía si no hay análisis clínicos, si no hay registros clínicos difícilmente podemos hacer análisis que nos permitan monitorizar la eficacia de las políticas sanitarias si no podemos dimensionar los resultados en salud en este caso el número de tasas de suicidios o de intentos de suicidio o de evoluciones clínicas, que son datos fundamentalmente clínicos, pero también epidemiológicos, no podemos valorar si nuestras intervenciones son correctas o no.

Y tampoco podemos hacer una medicina más personalizada, que es a lo que aspiramos. A identificar los riesgos más dinámicos que estáticos y poder profundizar en ellos para hacer una asistencia y una prevención más efectiva y eficiente. Por la anam- nesis, por la exploración psicopatológica y por la sectorial clínica. La conducta suicida como tal no es una entidad diagnóstica, aunque haya sido reconocida en el DSM-5, es una complicación. Es la complicación más grave de cualquier trastorno mental, casi siempre relacionado fundamentalmente con la depresión, pero se puede llegar desde cualquier diagnóstico a la conducta suicida. Pero entenderemos la conducta suicida como un espectro, no tanto como un síntoma ni como un diagnóstico mucho menos. Es un problema individual, pero probablemente un fracaso colectivo. Hay un componente clínico muy importante, pero también hay otros aspectos sociales, también económicos, que son fundamentales. Hay evidencia que aunque pusiéramos, siempre lo digo de esta forma, aunque pusiéramos un psiquiatra cada farola, no llegaríamos a la tasa de suicidio cero. Porque hay unos mínimos sociales y económicos que no están cubiertos, esa persona es difícilmente que pueda salir adelante.

Es una dificultad individual, pero también es un fracaso colectivo en el cual estamos interpelados todos los ajetes de la sociedad, los asistenciales, los clínicos, pero también educación, enseñanza, por redundancia, la sociedad, la comunidad y de hecho yo creo que esta comunidad cada vez más dañada, más débil, más individualista de alguna forma también propicia que la petición de ayuda, la activación incluso la detección del malestar pase más desapercibida que antes Pero nunca ha existido una casa cero de suicidio No, ni existirá Exacto, entonces es una condición humana Es un mal Es un mal, ¿por qué es un mal? Porque acabar con la vida de una forma tan traumática y tan

dolorosa es algo contra la natura. Pero probablemente también aquí está actuando mis prejuicios, mis fundamentos y mis creencias, que también son insolubles de mi persona,. Los médicos nos suicidamos más que la población en general. Convergen distintas situaciones. Por un lado, nos cuesta mucho pedir ayuda, porque nosotros dentológicamente estamos obligados a estar en situación de aptitud física y psíquica como por otra manera para el desarrollo de la profesión, si no seríamos inhabilitados. Aunque sí que es cierto que tenemos nuestros programas específicos de prevención y de ayuda cuando nos ponemos enfermos.

Muchas veces los médicos las dificultades afectivas las solemos solventar o con abuso de sustancias más farmacológicas o abusos tóxicos. Y por otro lado conocemos la metodología que pueda ser muy letal y poco dolorosa. Ahí se hace un batibujillo de situaciones que nos convierten en personas muy frágiles. Sabemos pedir ayuda como bien dec y la gente tampoco sabe muy bien c ayudarnos Es porque el individuo yo dir que el individuo tiene unos conocimientos y un acceso a determinadas cosas que le da una ventaja respecto a la población general para desempeñar o desarrollar el suicidio de una forma menos dolorosa dentro de un orden. Diría nunca que ser médico es un factor de riesgo de suicidio per se, porque sería muy categórico y no hay evidencia como tal. Pero sí que es cierto que en los médicos pueden converger unas características que sea más fácil suicidarse. Porque es muy difícil cambiar de lado de la mesa. La dificultad para identificar el síntoma, reconocerse vulnerable, asumir, tener que parar con todo lo que implica, porque es lo que decía nosotros, teontológicamente, como no fuese otra manera, estamos obligados.

Seguramente que como otras profesiones que también son de máximo rigor, ha estado en actitud física y psíquica y muchas veces la propia

profesión imprime casi carácter. Nosotros, que somos personas, pero muchas veces la misma profesión invade a la persona, entonces la posibilidad de esa pérdida de capacidad de trabajar, ya no solo por el aspecto monetario, sino también por el desarrollo individual, puede ser un condicionante que puede mermar la petición de ayuda. ¿Qué es la inmadurez cognitiva? La adversidad de la muerte y eso les hace muy peligrosos porque son poco reflexivos, son muy impulsivos. Es algo que nos sentaba muy mal cuando nos decían, de mayor lo verás distinto es cierto, de mayor lo verás distinto. Cuando se es más joven, se

es más vulnerable, hay aspectos menos consolidados y pueden tomar decisiones terriblemente erráticas por falta de conocimiento, de experiencia vital. La experiencia es un grado. ¿Qué es lo que se ha desarrollado con los adultos? Con enseñanza también se detecta de una forma más precoz, más integral, se hace más promoción de la salud, ya no solo prevención, es interesante. Seguramente era algo que ya estaba sucediendo, pero lo ha acentuado, un mayor aislamiento, un mayor individualismo, una mayor soledad del menor, las dificultades de las redes sociales que decíamos, el acoso siempre ha existido, pero tal vez a no haber redes sociales o otro tipo de vías de comunicación, estaba muy mal, pero igual a las 5 de la tarde se paraba hasta el día siguiente y ahora es persistente. Eso también hace que sea todo más intenso. Trabajar de una forma muy coordinada, manejar mucho más la promoción de la salud, la prevención, la identificación de los síntomas, la normalización de la expresión emocional, sí que aumentaría un poquito la exigencia.

La exigencia de alguna forma curricular, la exigencia en la comunicación con los otros, en la convivencia, quiero decir, los patrones de conducta, no nos rescataremos patrones de conducta de antaño, pero sí que volvería un

poco a otro tipo de conductas, una exigencia, un mayor compromiso por parte del adolescente, una mayor dedicación y ser más parcial de endurecer un poquito con custodia con acompañamiento pero sí que los chavales estuvieran un poco más dedicados a lo que tocan aunque sí que es cierto que es tiempo de descubrir novedades ocio amistades pero también de desarrollo personal de compromiso de estudio de dedicación de sacrificio de frustración de asumir la frustración. Asumir un suspenso, pero con la convicción de que lo aprobaré a la siguiente, no me han suspendido, que es cambiar un poco el patrón. ¿Qué es la frustración? Crisis que muchas veces son aspectos cotidianos de la vida, pero ese manejo de la frustración es tan torpe, tan errático, que uno se siente muy vulnerable ante él. Cuanto antes se empiece a ensayar, con más solvencia podrá afrontar la vida, con la dureza de la misma,. Yo soy muy partidaria de la disciplina, porque creo que la disciplina nos ordena y nos equilibra.

Todo, lo he dicho también previamente, con un acompañamiento, con una custodia, con empatía, con sensibilidad, la disciplina no es dureza ni es crueldad, la disciplina es el vencerse a uno mismo, el superarse, el generar un propósito, ser capaz de que va a ser complejo llegar, el diferir esa necesidad de inmediatez, quiero decir, el aceptar los obstáculos, quiero decir, es el camino de una vida, pero yo creo que quien tiene disciplina tiene un tesoro. ¿Cómo? Todo ese tipo de situaciones de mejora, de recuperación, también tienen que ir sujetas a una disciplina, pero con la misma disciplina que una persona que se rompe una pierna va a rehabilitación con dolor, sin dolor, con lluvia, sin lluvia. Es decir, uno puede tener un trastorno mental, uno puede tener pensamientos de muerte, uno puede hacer un intento de suicidio, pero no es una persona incapacitada para responsabilizarse de su propia recuperación. Sé que es fácil decirlo cuando uno se está bien, pero ahí está el hito, ahí está la

lucha. Y qué bien que sea una lucha compartida, porque si depende eso del terapeuta, es que uno es muy vulnerable.

¿Qué es la medicación con un adolescente, con un anciano, con un hepatopata, con lo que sea, tiene que ir orientada a subsanar síntomas que de otra manera no se pueden subsanar. Pero la medicación no lo será todo. Será importante, muchas veces en momentos iniciales fundamental casi el 70 % del tratamiento, pero no lo será todo. Y otra vez ahí vuelvo a insistir, que bien porque ahí el paciente puede asumir su parte de responsabilidad para recuperarse, pero igual que en cualquier disciplina nuestra. La cirugía al principio es lo más importante, pero luego el paciente tiene que hacer una dieta. Es una cuestión compartida. Y cuando el paciente comprende que su recuperación es compartida, todo fluye más, porque si no es cosa del terapeuta. Empieza la no adherencia farmacológica, el abandono, el no confiar y me encuentro mal y no decirte lo porque no se sienten implicados. Yo siempre se lo digo a mis pacientes, ellos tienen que ir por delante. Yo tengo mucho interés en que se estén bien, pero ellos tienen que tener un poco más. Pero es en lo que creo. Es en lo que creo y no me da más resultado.

Decía al principio que mientras pude, durante cinco años, yo vi una consulta de prevención de suicidio, luego el sistema se la cargó y durante esos cinco años vi muchísimos pacientes que habían hecho intentos de suicidio que a d de hoy sigo visitando por diferencia por el v etc y mi experiencia es que esa confianza compartida es la que puedes rescatar es lo que dec yo lo interesante del vivir un momento muy estimulante y cuando uno es capaz de generar una expectativa. pero una expectativa compartida de trabajo, no una expectativa esterilidad, te pondrás bien. Yo

creo que puede generar esperanza y la esperanza es fundamental para este tipo de recuperaciones.y una esperanza que tenga que ver con uno.

La fe para mí sí, pero la comunidad también son los vecinos, la comunidad también son las casas en las que había abuelos, la comunidad también es el tiempo compartido con los primos, la comunidad es ese grupo de amigos del colegio, o cuando se viajaba al pueblo, es decir, la comunidad es una cosa cotidiana que poco a poco se ha ido perdiendo, es lo que también describía yo como estas sociedades cada vez más individualizadas, ya la gente no se conoce entre los vecinos, no nos aguantamos, pero cuando se tienen lazos es más fácil compartir, es más fácil tirar entre todos, es más fácil que alguien se le cuenta que alguien está mal.

¿Qué es la desesperanza? ¿Qué es la desesperanza? La desesperanza para mí es bastante más distinta de la desesperación. La desesperación sí que aparece más en momentos más emergentes, más agudos, de me he quedado sin trabajo, me la han pegado, me he quedado solo. Es el momento más agudo de desesperación, pero ahí todavía hay mucha vida. La desesperanza es cuando uno está casi con ese punto de pensión aprendida, que decía Silliman de haga lo que haga nada va a mejorar ese es el momento en el que se me ponen a mí todas las luces rojas pero ahí está, en generar esperanza pero en generar una esperanza que sea real, tangible y que tenga que ver con el paciente, no con lo que me parezca a mí y acompañar en ese camino darle sentido con algo que le sea propio pero que sea un sentido que tenga que ver con un trabajo, con una disciplina no con que mañana será mejor porque mañana es miércoles sino porque para mañana me prepararé más o compraré ese libro que tengo pendiente de leer porque iré generando bienestar. Será así porque

sí. Pero aspiro a que se disminuya mucho. Tiene para mi opinión dos enfoques.

Por supuesto el clínico asistencial que tiene que ver con una accesibilidad a los medios sanitarios una identificación, que la comunidad sepa identificarlo para poder activar la ayuda, saber que existen los servicios de urgencias 24 horas, los centros de atención primaria, una visita relativamente de jepía con psiquiatra y con psicología, eso por un lado faltaría más, pero por otro lado sí que tiene que haber un poco lo ideal, que haya oportunidades para solventar las dificultades que puede tener la gente en su día a día. Es muy difícil animar a alguien que lo ha perdido todo, es muy difícil animar a alguien que no tiene nada, eso es obvio, pero en las políticas sociales basada en oportunidades y en cierta exigencia, o algo que es de otra manera, y una buena accesibilidad clínica, creo que pueden ser unos buenos ingredientes. Y sobre todo, basar mucho las políticas en lo que decían, monitorizar los resultados en salud que se obtienen de las políticas que se han ensayado, porque si no vamos a ciegas. En principio, los números casi siempre son un poco más bajos de lo que es en realidad, porque todavía existen dificultades para notificar las muertes por suicidio.

Pero ha mejorado mucho el registro, ha mejorado mucho el registro. Mucho frío, es un escalofrío en el cuerpo, es una sensación de escalofrío en el cuerpo. Enseguida reviso cómo fue las últimas veces que le vi. Cuando sé cómo ha sido, pienso en cómo ha podido sentirse. Pienso por qué no ha podido venir, por qué no ha podido venir a decirlo. Pero también pienso muchas veces en las pacientes que vienen antes de que sucedan. Creo que siendo el cementerio demasiado grande, como

siempre, creo que podría serlo más y trabajamos para que sea cada vez más pequeño, pero son muertes para siempre, me acuerdo de todos.

MARÍA MARTÍNEZ PIZÓN

Me llamo María Martínez Pizón, soy psicóloga y actualmente trabajo como formadora autónoma ofreciendo actualización a profesionales que se encuentran en el ámbito sociosanitario, educativo y social y sobre todo también hago tareas de acompañamiento a personas que están en procesos de reinserción laboral buscando un poco su camino en el mundo. Desde mi punto de vista a nivel psicológico yo creo que hay dimensiones que en la actualidad se están perdiendo que tienen que ver con otro lenguaje que es mucho más sutil que va más allá de las palabras que se puede conectar a través de la música, la danza, de manifestaciones rituales, teatro popular, creo que esa parte de reconexión con las raíces intentando integrar lo que vienen a ser la memoria de nuestros antepasados a través de sus testimonios orales, de todas esas manifestaciones artísticas y sobre todo la parte de los ritos. Porque yo creo que los ritos desde el punto de vista psicológico son al final un medio para poder externalizar una parte emotiva y simbólica, espiritual, que pienso que en la sociedad de hoy tiene mucho menos lugar. Aunque la sociedad por lo general.

Está como más orientada la quí y ahora y el tema de la muerte yo creo que sigue siendo un tabú algo a lo que tememos precisamente por eso yo creo que se requiere de tener otro tipo de instrumentos para afrontar esos momentos del final de la vida. Desde mi punto de vista yo creo que la muerte se veía como un fenómeno mucho más natural como un proceso de tránsito que no necesariamente tenía que ver con la muerte física sino con procesos de transformación y yo creo que si lo enfocamos más a la muerte como rito de paso era una manera de darle una despedida digna a una persona querida y sobre todo tener unos espacios quienes se quedan, es decir los vivos también necesitan ese acogimiento, ese respaldo de la comunidad para poder elaborar el proceso de duelo, es decir que habría dos dimensiones lo que vendría a ser el acompañamiento al alma y por otra parte el acompañamiento a esas personas que quedan y que están en ese proceso de duelo.

Dependiendo de las regiones luego hay sus particularidades aunque hay una serie de elementos comunes a lo largo de Euskal Herria una de las primeras cuestiones a señalar sería el buscar un espacio en la casa para que el alma se pueda ir, esto se hacía obviamente dejando la puerta principal abierta o una ventana o la teja que era como bastante clásico, no la teja ha sido un elemento de protección dentro del ámbito simbólico del hogar y el levantar eso permitía que el alma del difunto pudiera salir. También había otro rito que era pagar el fuego doméstico porque se consideraba como el corazón del hogar entonces cuando un miembro de la familia fallecía se consideraba que parte de esa chispa también estaba en proceso de duelo y hasta que no terminaban todas las ceremonias funerarias el fuego doméstico no se volvía a encender y hay otro tercer elemento que a mí sí que me resuena mucho también porque ha habido

tradición familiar que es esta relación con las abejas como animales psicopompos que tú acudías a la colmena.

Les dabas unos toquecitos, le hablabas de una manera cariñosa y le explicabas a las abejas que un familiar de la casa había fallecido y que por favor fabricasen la cera necesaria para las velas que iluminarían al difunto durante ese proceso de tránsito, no solamente en lo que vienen a ser los funerarios sino sobre todo el año posterior que es el tiempo de acompañamiento tradicional, es decir que duraba cuánto tiempo? Era un año y de hecho había un tabú de que al difunto a la difunta no se le llamaba por su nombre de pila, de hecho yo a mi amona se lo escuchaba decir es decir cuando alguien fallecía procuraba salvo para dirigirle plegarias no le llamaba por su nombre sino se refería a él o a ella como el difunto o la difunta o el familiar de tal y entonces tú ya sabías y esto ocurre también con la propia muerte.

A la muerte no se la llama herido que es como la conocemos en la mitología vasca sino que hay diferentes maneras de nombrarla de forma simbólica porque se cree que si dice el nombre real la atraes y con los difuntos ocurría exactamente lo mismo si los llamamos por su nombre real los atraes. Yo no sé si puede haber existido algún proceso de sincretismo a nivel cultural porque esto ocurre con todas las entidades del Panteón Vasco y con los difuntos también ocurre como espíritus dentro de esa cosmovisión que el llamar tres veces a un espíritu no normalmente solamente por el nombre sino que también en el ámbito del país vasco tenemos espíritus a hoy a tres, los yulariac que gritan, hacen y rinches, sanchos, hay diferentes manifestaciones que si tú les contestas tres veces es una manera también de traerlos no sea creo que ha podido quizá haber

un proceso de hibridación cultural tal vez en ese sentido normalmente ocurría en un ámbito más campesino.

Y lógicamente si ya tenías la colmena en casa sino entiendo que la gente de clase alta probablemente lo vería un poco extraño porque quizá no tenía en esa relación tan cercana con la naturaleza como alguien que depende de sus cosechas del trato que tiene con sus animales para poder subsistir entonces considero que probablemente en ámbitos más de estratos altos esto no sería tan común no sé que ya hubiese una tradición familiar con la colmena y demás normalmente era en un volumen más bajo y por ejemplo a la beja reina se le llamaba Anderre Derra o Amandrea que es una manera cariñosa porque se consideraba que la beja reina era una. Representación de marí en el ámbito simbólico de las abejas entonces por eso tenía este tipo de tratamiento y en otros ámbitos

en lugar de decir abejas y más le decía Erlehuec como abejitas, abejitas como le hablarías a alguien con el que tienes una relación de afecto cercana y es más a las abejas cuando murían se les daba el mismo tratamiento que a un ser humano es decir se les consideraba parte integrante del ámbito doméstico sin esa diferenciación entre especies en el ámbito de los infantes sí que se tenía la costumbre de vestirlos de blanco porque se consideraba que eran al más puras dependiendo también de la edad sobre todo. Decían que si no tenían uso de razón cuando hablaban de estos nuestros antepasados se referían a que no había llegado en torno a los dos tres años cuando ya empiezan a desarrollar lenguaje darse más cuenta de las cosas y no les ponían ningún identificativo de género típico es un placito que es irrosa azul no es sino que era vestirlos de blanco y sí que podemos incluso encontrar en el siglo pasado que se hacían estas fotografías se les cubrían de flores blancas

entre ellas solían haber flores de saucó que se asocian mucho al tema feérico y esa relación con la naturaleza es más se tenía la.

Creencia de que si no estaba bautizado un bebé porque la mujer había dado a luz alguien no que no me sino y no había podido superar esos primeros momentos cuando enterraban debajo del alero de la casa y hacían un bautismo de emergencia sin es que no habían podido ir a la iglesia porque se podían convertir en otra cosa no decían que se podía convertir en un mahiru un mahiru viene a ser un espíritu de la naturaleza que es verdad que sigue teniendo contactos con el ámbito humano pero tenían como ese temor de que ese niño al no haber pasado por ese proceso de sacralización se cumplir tiera en.

Un espíritu de la naturaleza entonces tenían estas tradiciones no para evitar que esto aconteciese si ya habían tenido oportunidad ya de bautizar la más tenían madrina o padrino de bautismo si habían fallecido antes de ese momento quienes habían sido madrina y padrino de bautismo se encargaban en el caso de la mujer de amortajar al bebé vestirlo limpiarlo que también había esta parte de purificación con agua de laurel normalmente dependiendo de las zonas podrían ser otras plantas aunque sé que había una preparación de cadáver que normalmente estaba vinculado a los femeninos en el caso de los niños era la madrina que había tenido bautismo y en el caso del hombre.

Se ocupaba de la construcción de la tabuz o de carga de la tabuz o de todo lo que venía a ser la parte más práctica de cómo iban a hacer el festejo como iban a recibir a los familiares con que les iban a dar de comer o de qué manera los iban a atender para dar ese último adiós en este caso al bebé el ámbito de uscaldún de hecho se tienen como diferentes nombres a

las diferentes apariciones según el estado de evolución del alma por eso había este periodo transición al de un año porque se entendía que sobre todo los nueve primeros días eran bastante clave porque se tenía todavía.

Una concepción del alma múltiple no tanto como lo veía el cristianismo en tres niveles incluso se decía que había más entonces esa primera parte del alma ligada al aliento vital era la primera que se despegaba del cuerpo y todavía tenía un recuerdo de cuáles habían sido sus hábitos de vida entonces normalmente solía presentarse a los mortales con la imagen humana que había tenido sí tenía eso conciencia de de sí mismo de sí misma y de hecho una de las cosas que se hacían precisamente para que no se diera un susto el espíritu de atrapar los espejos e incluso en algunas casas hasta los escudos familiares porque no hubiese.

Una identificación ya de los del reflejo de la persona y después también que no hubiese identificación con la familia porque si no tenía ese apego y entonces se mantendría dentro del ámbito doméstico en lugar de transitar hacia el mundo de los muertos si había lo que se llaman augurios de muerte entonces lo más clásico era que la presencia de la muerte se intuía porque los perros sobre todo los perros de color negro se ponían a ladrar de manera frenética también se decía que a veces los gatos sobre todo a esas olas de la medianoche estaban especialmente inquietos y se ponían a maullar como locos cuando sentían la presencia de la.

Muerte siempre se ha dicho que los animales tienen como esa facilidad de ver otras cosas que los humanos no podemos percibir en el espectro también dependiendo de los animales que tuvieras en el hogar a veces las vacas tenían un mojado particular cuando se acercaba la muerte en otros

ámbitos se habla de las lechuzas porque han estado muy conectados con las creencias mediterráneas en torno a la brujería las estrictas griegas las lambias latinas que decían que tomaban también esta forma de aves nocturnas entonces como se les consideraba criaturas de la noche muy unidas a procesos a veces vinculados a la muerte o a que ocurriese algún fenómeno funesto también.

Podía ser que escuches el canto de la lechuzas también se dice de los córvidos que si se te aparecen en el lado izquierdo de un árbol con este sonido insistente también era una gúria de muerte a mí me da un poco de tristeza el que haya esa pérdida de lo simbólico porque dejamos de atender esa relación con lo natural lo sutil lo intuitivo y todo lo pasamos por el filtro de la lógica hay otro aspecto que a mí me parece muy significativo en relación a la muerte que no solamente tiene que ver con la relación con espíritus de animales sino también con la meteorología en Euskal Herria sí que se. Creía que dependiendo de cómo se manifestaba el clima en el momento en que la persona transitaba quería decir que se había salvado o que estaba condenada si era un día en principio tranquilo no hablado o que había una lluvia ligera se consideraba que las más se había salvado y sin embargo se había un viento bracanado tempestad era porque esa persona tenía temas pendientes había cometido

algún tipo de crimen y de hecho hay otro elemento que a mí me resulta muy singular que ciertas profesiones vinculadas a lo diabólico a la picaresca también tenían esta relación con el tiempo atmosférico por ejemplo si era un notario que los notarios hablan mucho los. Abogados que dicen que hacer de abogada el diablo decían que era normal que hubiese más viento porque eran personas que la comunicación que habían tenido en vida se trasladaba al ámbito de lo atmosférico en

relación a los vientos y esto me parece también muy singular también la herrería era otra profesión desasminculada al diablo y la molinería también hay muchos cuentos populares legados a profesiones que tienen que ver con el desarrollo tecnológico porque no es lo mismo el trabajo que tú puedes hacer artesanal que eso se ve como algo dignificado a el defender de maquinaria que te hace la trabajo y te hace más.

Rico más rápido entonces por eso había esta asociación negativa el agau belza era esa noche que ahora en otros ámbitos se celebra como halloween en las últimas décadas ya diría que ha habido un proceso de reconstrucción de todos estos ritos que no solamente se hacía el día 31 en realidad era más o menos en torno a la segunda quincema de octubre primera quincema de noviembre era un periodo bastante más amplio que esa sola noche del 31 al 1 que es cuando se dicen que retornan las almas de los muertos al mundo se recupera toda esa mitología de la cacería salvaje no es la procesión de almas que en otras.

Partes de la penifla ibérica se conoce como la santa compañía la huestia y se dice que es la noche donde todas esas almas que están en tránsito retornan incluso los difuntos que están en ese proceso de transmigración quieren regresar al hogar familiar entonces si tú quieres facilitar ese regreso normalmente ponías algún tipo de vela en el alféizar de la ventana en la puerta junto con las calabazas estas o los nabos que en el caso de huesca le harías utilizamos los nabos que se les hacían los agujeritos para los ojos la nariz y la boca muchas veces colocaban la vela dentro de la calabaza o en el nabo y después.

Están las típicas travesuras antes los niños y los jóvenes se vestían con telas de saco representando a los mozorra que se llaman los que son

espíritus travessos normalmente se informa y por eso el tema de disfrazarse tenía un cometido que era que si a mí me ven con un aspecto similar al que ellos tienen al que esos aspectos tienen no me van a llevar o no me van a unir a esa procesión de almas es decir no se me van a llevar al otro mundo entonces era una forma de protección y de mimetizarte con la otra edad en otras partes del territorio se le conoce como mateo chistu martín.

Abade e incluso la parte de vasco francés hablan del judo errátia el judío errante es decir el mito ha ido evolucionando a lo largo del tiempo la representación original es la de un cazador que estaba apasionado por estar en diferentes momentos cazando con sus perros y se dice que este cazador abandonó la misa en un determinado momento y entonces quedó condenado porque fue a buscar una libre que se dice que la libre una representación del diablo también hay que tener en cuenta que era una libre de branca y en otros ámbitos de europa todos los animales que son blancos están conectados también con el mundo fericón como los caballos.

Blancos que nosotros también tenemos en nuestra mitología el hirelo y se dice que eso que tentó el diablo en forma de animal al cazador y como abandonó ese contacto con lo divino quedó atrapado por toda la eternidad en esa cacería a lo largo del tiempo entonces dice que es el líder de esa procesión de almas pero no sólo de almas sino que también a veces se mete a otros espíritus de la noche como podrían ser la sorguña y chisua y el chuac es decir que ahí podemos encontrar otro tipo de entidades que no necesariamente son difuntos si lo primero serían los extractores de la muerte sobre todo si.

Estamos pensando en alguien que está moribundo y que tiene esos momentos de respiración agitada era algo que se tenía bastante en consideración para notar la presencia de la muerte aparte de estos animales especialmente los perros también se consideraba querido a veces se colocaba en un lado o en otro de la cama dependiendo de si la persona iba a vivir o iba a morir y se le recomendaba a los niños y a las embarazadas que nos tuvieran en la habitación por si esto ocurría porque se tenía en cuenta el fenómeno de las muertes sustitutores es decir que si tú querías salvar a alguien tenías que ofrecer otra vida a cambio entonces.

Los niños y las embarazadas se supone que estaban en mayor riesgo si esto ocurría y luego estaba el tema de la mirada del difunto es decir cuando se queda con la mirada fija se dice que si hay un proceso de encuentro con esa mirada proyecta la muerte sobre otra persona y entonces puede ocurrir algún proceso de contagio es decir que en el ámbito euskaldun también está este componente de la muerte como un fenómeno contagioso y por eso después se hacían ritos dentro del hogar para purificar la estancia donde había estado el difunto y el resto de la casa normalmente con plantas solares no recogidas en san juan o el laurel.

Que también está en la parte del domingo de ramos que se conserva también como elemento de protección entonces las plantas también es hecha esquido porque a veces los ponía yo por ejemplo he visto hacerlo y yo cuando por ejemplo mi abuela transito mantuve esa costumbre familiar de colocar una cruz de laurel encima del cadáver para santificarlo es decir yo no os recurrí a la típica cruz católica sino que en este caso utilice la parte de conexión con lo vegetal entonces también son esos elementos sensoriales que podemos encontrar el asperjar en la casa también podría ser otro sonido las velas que se colocan en el altar

doméstico me da igual. Si es en formato de candelas de aceite de velas tradicionales o de la típica argizaiola no ese

chispa roteo que también era un elemento que te informaba sobre cómo estaba transitando el alma porque había una conexión del fuego o de la chispa vital con ese fuego no entonces si esa chispa estaba como muy agitada era que ese tránsito estaba siendo difícil para la persona probablemente si la vela estaba calmada quiere decir que la persona se había irembra eso sería como los principales elementos junto con la meteorología es decir si estamos con ese sonido de un viento suave una lluvia tranquila entonces quería decir que todo estaba transcurriendo adecuadamente y. Si aparecían estos elementos de viento chocando contra las ventanas o el rayo o los truenos sabías que era una muerte un poco turbulenta yo creo que sobre todo las personas del ámbito campesino eran mucho más capaces de detectar ese tipo de signos en la naturaleza aunque sí que es verdad que en todo lo que vendría esas ceremonias aparte de la señora de la casa que ha sido como ese vínculo espiritual dentro de las ceremonias del hogar estaba también la figura de la andrés cerora que era al final una monja católica que tenía que renunciar a sus posesiones y al hecho de poder casarse normalmente eran mujeres o.

Que habían estado solteras o que se habían quedado viudas cuando ya desapareció la andrés cerora en el ámbito de uscarriá que fue en torno al 1800 sí que es verdad que quedó esta tradición de que las viudas se encargaran normalmente de acompañar a la señora o a la mujer principal que estuviera en la casa para hacer ese proceso de colocar el altar doméstico preparar el cadáver del difunto acerto a la parte del velatorio cuando se podía hacer en casa por supuesto y me imagino que eso

también entre los sonidos estaría a veces el llanto las historias que se compartían hablando durante esa noche en el que estabas acompañando tanto al.

Cuerpo del difundo como a la familia no antes de llevar el cadáver al ámbito de la iglesia se las conocían algunos ámbitos como era estar y a también dependía de la categoría social que ocupas es decir las personas que tenían más estatus era más fácil que hubiese planiñideras que no en el caso de alguien humilde sí que se mantenía aparte de esta figura de la planiñidera la que llevaba el pan y la que llevaba las velas es decir estas eran las dos ofrendas que requerían los difuntos el acompañamiento de luz y el acompañamiento del pan que normalmente era un pan sin sal por el hecho de que la sal.

Obviamente a difuntos espectros etcétera entonces solían ser o bien personas cercanas a la familia o bien tu primera vecina porque se tenían unas relaciones comunitarias mucho más intensas en el pasado y entonces muchas veces alguna de las vecinas era la que llevaba o bien el pan o bien la luz quien tuviera posibilidad de sí es decir que en familias más modestas y que había esta solidaridad vecinal y ya más o menos establecía en la jerarquía de la familia quien podía ejercer este tipo de roles quien ya estuviese con más capital económico para poder permitírselo sobre todo para el tema del estatus se supone que cuantas más velas o personas que.

Llevaban las velas o panes había o más planiñideras había era un funeral de mayor categoría entonces también estaba esa parte de la visibilización social del estatus en todas las ceremonias por supuesto yo creo que lo primero que hemos perdido es poder hacer un proceso de duelo con

mayor apoyo social porque que estas relaciones vecinales están cercanas de la comunidad incluso sustituyéndote en esos momentos en los que no podías hacerte cargo en las tareas domésticas y había otra persona que decía yo me encargo de los niños mientras estás en este proceso no del funeral o yo me encargo de arar tu campo o de llevarme a tus animales.

Porque entiendo que ahora psicológicamente no estás a pleno rendimiento para hacer este tipo de tareas el hecho de que en los días posteriores tu vecina tu vecino estuviese más próximo para decir si no llegas a todo aquí esto y yo entonces yo creo que ese elemento de apoyo social tan beneficioso para el proceso de duelo a nivel individual yo creo que es el primer elemento que hemos perdido y por otra parte yo diría que el tener elementos simbólicos a través de los cuales traducir una emocionalidad que vamos allá del llanto de la expresión no verbal es otro lenguaje que yo creo que es muy humano y que alimenta otro componente. Superior y yo creo que eso también ha sido una pérdida muy significativa.

NÚRIA TERRIBAS

Yo soy Núria Terribas, soy jurista especializada en bioética, llevo más de 30, casi 35 años en esto y he tenido la suerte de poderme dedicar profesionalmente a esta disciplina y la verdad es que desde 2014 estoy como directora de la Fundación Grifols y de la Cátedra de Bioética que tenemos en la Universidad de Vic. Desde allí también, aparte de todas las actividades que la Fundación hace a nivel más divulgativo, de fomento de la investigación en bioética, con los premios y becas que damos, pero desde la Cátedra hacemos también esta labor un poquito más académica, desde el punto de vista de formación, desde el punto de vista también de transferencia del conocimiento. Y un poco esto es todo el conjunto que nos permiten desarrollar esta tarea en varias líneas. Hacer llegar a la ciudadanía, todos estos temas que nos parecen especialmente cruciales que la gente los conozca, que se genera opinión, escrito crítico, que la gente sepa de lo que se habla cuando se le plantea una cuestión y luego, evidentemente, profundizar en la formación de los colectivos de profesionales que están atendiendo a las personas en estos dos ámbitos, de sus necesidades tanto de salud como de servicios sociales, etcétera.

Y esto es un poco nuestra tarea desde las votaciones de la Cátedra. Las publicaciones son justamente una herramienta para extender ese contenido, es decir, las actividades que hacemos, a veces tienen un círculo de personas a las que llega y que es reducido, pero justamente lo recogemos luego en textos para que ese contenido pueda ser divulgado más ampliamente y que son de exceso libre, se pueden descargar libremente desde la TACNA web, las editamos en castellano justamente para poder llegar a un público más extenso, no solo el resto de España, sino también América Latina, porque los temas de biblioteca allí se valoran también mucho. Y esa parte de las publicaciones es un poco como la extensión de los contenidos de lo que hacemos. Al final, la ética es una rama de la filosofía que tiene su proyección en muchos ámbitos de la vida. La pregunta de la ética es ¿qué es lo correcto, qué debo hacer para que sea lo correcto y por qué es lo correcto? Las dos preguntas hay que contestar.

Es decir, no solamente muchas veces las personas también confunden la ética con la moral, la moral viene más dada, más impuesta, muchas veces por patrones culturales de valores que nos han transmitido y vamos generando este modelo individual de lo que es correcto hacer y no hacer, pero luego la ética te hace la pregunta clave, ¿qué es lo correcto? Debes hacer esto en otra cosa. ¿Por qué es más para las personas o para el resultado final hacerlo así de esta manera y no de otra? Y creo que esa es la pregunta clave, porque muchas veces las personas actuamos desde el impulso de esos valores que llevamos dentro. Todos hemos crecido en nuestra biografía, está impregnada de valores que nos han transmitido desde la familia hasta el entorno en el que hemos vivido, etcétera, el país en el que vivimos, la cultura. Pero lo importante es preguntarse si realmente aquello que a mí me sale de hacer es correcto y por qué es lo correcto.

Esta es la gracia de la ética como práctica de vida, por así decirlo, y que lo podríamos aplicar a la bioética, que el término bioética es esa ética aplicada en las ciencias de la vida, el BIOS, ¿cómo lo podríamos aplicar a tantos otros ámbitos de nuestra vida? Y en este sentido, a mí me parece que es la raíz de lo que nos hace realmente humanos, el sabernos, preguntar por qué, las cosas que hacemos, por qué las hacemos así y si es hacerlas así o no de otra manera. Eso sería un poco la reflexión que yo te haría respecto a esta cuestión. Espérate que una de las cosas más esenciales cuando hablamos de la atención central de la persona es la persona. Nos hemos llegado a la boca de hablar de modelo central de la persona y la persona, muchas veces, es lo último que se tiene en cuenta. Y entonces, es una contradicción en sí mismo. Porque tanto hacer planes y planificar los cambios en los modelos de atención y hablar de que sí que ahora lo centramos en la persona, entonces la primera pregunta, antes de dónde lo centramos.

Si hasta ahora no lo hacíamos, pero es que ni siquiera cuando decimos que lo hacemos, lo hacemos realmente. Y ahí la cuestión de la escucha es radical. Realmente, para hacer una atención central de la persona, hay que tener la persona como agente principal de su proceso y eso no lo puedes hacer sin escuchar a la persona, sin tenerla en cuenta, sin ver desde su propia vivencia cuáles son sus necesidades, cuáles son sus prioridades, cómo valora eso que hay que hacer, lo que sea. Sea una atención de tipo médico sanitario, sea una dosen de tipo más social, qué inquietudes, muchas veces, cuestiones relativas con los miedos, sobre todo si, luego ya nos centraremos más en final de vida. Pero todas aquellas cosas que nos vienen en los momentos de mayor vulnerabilidad y que nos cuesta expresarlos, entonces si los personas que tenemos delante profesionales o quien sea, no tienen la habilidad, porque eso al final no

deja de ser una cierta habilidad y requiere una cierta aptitud también. Hacer esa tarea de escucha, escucha que muchas veces puede ser en forma de un silencio, en forma de dejar un espacio, en forma de buscar otro momento, porque ahora no es oportuno en cantidad de situaciones.

Si no hacemos eso, a lo mejor nos creemos que nos actuamos con una gran excelencia profesional, pero nos equivocamos, nos equivocamos. Y mira, te pongo un ejemplo que vivía yo y no sé si forma parte de la grabación, me da igual, el otro día tengo mi padre en un centro residencial, ¿vale? En 90 años, quedo viuro hace 5 meses, primero que se estaba en casa con un cuidador, volvió a

empezar a tener un cierto deterioro de colectivo, le necesitaba supervisión, luego quiso ir a un centro residencial y allí pasa horas solo y sin actividades. Que les hacen cuatro actividades. Pero el otro día hablaba con él, ¿qué les costaría hacer pequeños grupos para preguntaros qué os apetecería hacer? Que a lo mejor no es jugar al domino o no, las actividades típicas que hacen en estos sitios, sino gente que son personas preparadas intelectualmente y que han tenido una vida activa, que son personas que ahora se ven en una situación de vulnerabilidad, pero que seguramente preferirían, que les hiciera una pequeña sesión de comentar noticias del día, por ejemplo, y que cada uno pudiese dar su opinión o explicar una vivencia que en su vida haya sido relevante, no sé, imaginar y crear cosas escuchando a las personas y aquello que necesitan para no sentirse tan solos, para no sentirse en un entorno tan reducido a todos los niveles. A eso me refiero, ese es un pequeño ejemplo del ámbito social, sociosunitario, pero en cantidad de situaciones del día a día en que las personas son atendidas en el sistema de salud y social, esa escucha y ese ver qué necesita el otro no será.

Y que tampoco es un tema de dinero, que no es un tema de que costaría, no es que no tenemos recursos tal, no, es un tema de pensar más en las personas a las que estás atendiendo y ver cómo puedes hacer para que se sientan eso más escuchados, más atendidos en aquello que realmente les puede aportar, no, aparte de tener sus horas de las comidas correctas, su medicación correcta, evidentemente esto tiene que ser, pero llenar la vida de esas personas que están en esa fase ya última, no, de cosas que realmente les aporten. Yo la verdad es que aunque soy jurista, soy bastante estricta de regularlo todo, sabes, porque al final es verdad que muchas veces las personas sólo desgraciadamente, sólo reaccionan, no sólo actúan cuando hay un marco furbico que les obliga a ello, no, pero yo creo que todo esto de lo que hablamos es mucho más una cuestión de formación y de aptitudes y aptitudes como decía de los profesionales que no de que haya leyes que le empocan.

A mí no se me ocurre pensar en una normativa que esta reciente es la obligación de escuchar a los pacientes, es que debería ser lo suyo, no, debería formar parte de ese proceso que hemos dicho de atención central a la persona, de realmente ver cuáles son sus necesidades, cómo les damos respuesta, a veces es una cuestión simplemente de actitud de profesional, no, yo también pongo siempre otro ejemplo si me permites. Y cuando hacemos formación, una enfermera hospitalaria de planta, y lo que además se tiene a mi madre mucho tiempo ingresada con episodios, que entran en la habitación con otra compañera que vienen a hacer unas puras, las que sean, de poner medicación o auxiliares, te caes que vienen a hacer las tareas de movilización del paciente, la higiene del cuerpo, cambiarle la cama, otras cosas. Estas profesionales que entran hablando entre ellas, de sus cosas, se cuentan el fin de semana, otras cosas.

Mientras tanto manipulan al paciente, sin decirle nada, esto lo he visto, esto es realidad, y luego hay también las que lo hacen bien.

Como mucho le dicen buenos días cuando entran, pero luego se pueden hacer sus tareas rutinarias para ellas, rutinarias, pero sin tener para nada en cuenta que hay una persona de 90 años con sus vulnerabilidades que necesita también de atención, en el sentido de que estén por ella, ya han tenido escucharla, de lo que opine de si la quieren poner de derecho o del revés, sino de estar por ella, de centrarse en que estaba teniendo a una persona. El tiempo que emplea esa profesional en hacer esas tareas es exactamente la misma que, sin lugar de estar hablando entre las dos compañeras de su fin de semana, están dirigiéndose la paciente con un tono adecuado, que la infantil oide ni en tono de cariño, esta infantilización que tenemos de las personas mayores que a mí me saca de quicio, sino simplemente con respeto, con respeto a la persona que están atendiendo, preguntándole si está bien, si necesita algo más, si le parece bien esto, si le parece bien lo otro. Esa diferencia es un tema de actitud, es un tema de actitud, no es un tema de más tiempo asistencial, porque el tipo asistencial sería el mismo empleado de una forma o de otra.

Con ese ejemplo vengo a explicarte esto que te digo, no es un tema de leyes, porque al final a estas enfermeras crearemos, oye, grabaremos vuestra actuación y si no lo hacéis como toca o sancionaremos, esto no debería, debería formar parte de la tarea del cuidado. Y quien dice eso, dice el médico que tiene al paciente delante y que le tiene que explicar de forma adecuada lo que sea un procedimiento, la intervención, cualquier cosa. Es que al final, por eso te decía que el problema para mí no es tanto de leyes sino de formación, lo que sí deberíamos cambiar son los planes particulares de las ciencias, de los grados de ciencias de la salud. Lo que

no puede ser es que estemos formando, continuemos formando profesionales altamente cualificados desde el punto de vista técnico, de la técnica. Como dices tú, te da atención al cuerpo de saber diagnosticar, de saber operar bien, de saber hacer bien las curas enfermeras, hacerlas de forma rigurosa que evidentemente tiene que ser, pero tiene que haber otra parte de la formación que atienda a todas estas cuestiones de humanidad, de humanización. Y no lo hay, y no lo hay.

Sólo los que están en la profesión desde hace años, que ya también la van perdiendo porque se van haciendo las cosas por rutina, sino los que salen de la universidad, que ya no salen. Nosotros hacemos planes de esa, a médicos residentes, que están haciendo la residencia en hospitales, y porque esa formación es obligatoria en todo el plan de formación de los residentes, que si no, no les interesa nada.

Y dices, pero chicos, chicas, es que esto forma parte de vuestro día a día profesional, no solamente aprender a operar con el da Vinci porque quiere ser un crack de la cirugía atorácica. Ven la importancia de esas cuestiones. Y eso es lo que a mí más me preocupa desde el punto de vista generacional, porque veo que cambiamos los criterios y las formas de enseñar ciencias de la salud medicina, etcétera, o no conseguiremos ese cambio de el patrón. Yo creo que sí, de forma muy clara. Yo creo que está directamente relacionado, es decir, la medicina se ha tecnologizado muchísimo y entonces se prima eso, el dominio, el control de la técnica. Y en cambio lo otro, que es algo que realmente da más valor a las personas. Es que eso es lo curioso, esa es la paradoja. Es decir, la persona cuando está mal valora más una atención amable, una escucha, un que te pregunten cómo ves esto, cómo, qué te parece si lo hacemos así, que te permitan dar opinión. Que la última tecnología punta de, ¿entiendes? Es

que, damos por hecho etnosa medicina de calidad, que lo harán bien, que siempre pueden pasar cosas, pero para la persona que está vulnerable.

Es mucho más importante lo otro. Vamos en direcciones opuestas. Y yo creo que la tecnología, en algunas cosas puede ayudar. Por ejemplo, el otro día discutíamos la bondad, entre comillas, de utilizar herramientas de inteligencia artificial para grabar las consultas de atención primaria, para que el profesional no tenga que estar anotando en el ordenador mientras habla con el paciente. Y poder facilitar esa escucha activa de mirar a la persona en la cara. Hay una máquina que la transcribiendo la consulta. Eso, si se utiliza bien, puede ser positivo, porque ese tiempo asistencial será de mayor calidad, porque estará realmente haciendo un mayor escuchar a la persona. Tendrá que preocuparse por escribir. Lo que puede pasar es que luego esa transcripción no se edite, no se revise, se transcribe literalmente cosas, que luego den lugar a errores, porque no hay tiempo para revisar aquello que ha hecho la máquina. Eso puede pasar. Pero ese sería otro tipo de problema. En todo caso, me gustaría ver si la aplicación, ahora se están haciendo plan de un despiloto aquí en Cataluña sobre esto, la aplicación de esa grabación en consulta para evitar tener que estar escribiendo realmente se traslada en mejor calidad asistencial en esa visita.

Eso es lo que deberíamos evaluar, porque si no es así, entonces el valor es mínimo de la tecnología ahí. Si realmente te aporta ese plus que en profesión puede trabajar más cualitativamente en el mismo tiempo, perfecto. Pero si no, y deberíamos evaluarlo, ya veremos si se evalúa. Eso ya sería terrible. Aquí la idea sobre el papel lo que se dice es como el tiempo asistencial por visita es corto, porque hay mucha, hay mucha masificación de la atención y hay muchas visitas por día pautadas, por lo

menos que ese tiempo lo pueda dedicar realmente a tener un diálogo atento y una escuchativa con el paciente y no tener preocuparse de ir entrando los datos en la historia clínica, porque eso lo hará la máquina. Esa es la idea, ¿vale? Teóricamente es para dar ese plus cualitativo a la asistencia, pero ya se digo, ya veremos, ya veremos si realmente es así. Porque es que yo lo que me temo es que como eso va a gilizar la transcripción, entonces lo que van a hacer es reducir el tiempo de visita para poder poner más pacientes en la misma tarde, en lugar, entiendes, entonces menudo favor hacemos.

Por eso se digo que la tecnología, esto, así tu estudias filosofía, lo tienes más que la tecnología como tal no es permitiosa, simplemente que lo puede ser, la forma incómoda usemos, ya está, y aquí nos puede ayudar, pero también resulta que la podemos utilizar para empeorar todavía más las cosas. Lo que pasa es que, yo lo de la formación te lo decía porque es que me parece que al final aquello que tú recibes cuando estás formándote para ejercer una profesión es un pozo del que tú luego vas a beber para poder hacer tu praxis. En ese pozo inicial ya no están todos estos elementos, entonces luego buscar fórmulas para que es lo que nos pasa ahora. Los profesionales que ya han terminado sus formaciones de tiempo y que ya han deformado su práctica existencial por así decirlo. Es muy difícil reponer eso. Y con qué herramientas lo podemos reponer si no es con, eso, la formación continuada, le están machacando el tema, el que haya también cierta reivindicación del paciente. De su papel protagonista, porque realmente al final lo que moviliza los cambios es también que las personas reivindiquen sus derechos.

Y ahí tenemos otro problema porque es que los ciudadanos, cuando están en un contexto de salud precaria o de vulnerabilidad, les cuesta mucho

erigirse en reivindicadores de nada. Tenemos algunos ejemplos, por ejemplo, los pacientes de ELA, capitaneados por Juan Carlos Unzué, que han hecho todo este movimiento para al final conseguir una ley que les dé más recursos a los pacientes y a las familias con pacientes con ELA y demás, ha sido un ejemplo de esta movilización. Es un ejemplo que a mí no me sirve porque creo que lo merece la ELA y lo merecerían muchas otras situaciones y, por tanto, creo que aquí ha habido también una instrumentalización política de esto, pero ese es otro trabajo allá. Pero me refiero a que hay pocas opciones de que las personas salgan a reivindicar sus derechos como pacientes, es decir, oiga, no queremos estos médicos tan tecnócratas, queremos médicos más humanos que nos escuchen, que nos pidan opinión. La forma de hacer cambiar estas actitudes, para mí la formación es esencial.

Por eso, aunque los residentes, como te decía, les parece que esto les explica sea un rollo, al final escucharlo y poner los ejemplos prácticos y que visualicen el daño, incluso, que pueden hacer, no haciendo así las cosas, la única manera de generar un poco

de conciencia, porque es que si no es muy difícil y las máquinas nos dan solucionar esto, todo lo contrario, todo lo contrario, todo lo contrario, porque no, y si ahora tuviésemos aquí gente que está trabajando con robots. Les diría, no, siempre las máquinas te escucharán, integrarán lo que tú les dices y otras cosas, pero al final la escucha de la cual estamos hablando no es una máquina que registra datos, es la relación humana de mirarse, escucharse, empatizar con el otro, saber cuándo es el momento y cuándo no, toda esta máquina no lo va a suplir. Te digo que no. Los robots sociales están funcionando para facilitar tareas automatizadas, registro de datos, saber cada día qué nivel de azúcar tiene el paciente, qué tensión

arterial tiene, otras cosas, eso se manda a su médico para que lo monitorice cada día y no tenga que ir a la visita, pero más allá de eso, toda la parte relacional, toda la parte relacional que el humano necesita tanto, todo eso las máquinas no lo van a cubrir, entonces el profesional, al revés, delegan las máquinas todavía más y no hacen las labias que realmente es más genuinamente humana, mal vamos.

Es que probablemente no, tampoco está en situación de tenerle que decirle, usted reclame, reivindique, pero sí que se puede hacer muchas veces una cierta pareja, pedagógica a nivel individual cuando tú estás en un contexto. Tú me decías ahora de tu amigo y yo le vivió con mi madre, con los profesionales que han atendido a mi madre, yo he intentado hacer esa pedagogía y te diré que la receptividad es buena, es buena. Porque cuando tú dices las cosas adecuadamente o haces una represión o todo, con situaciones que se dan en el tiempo, ingresos hospitalarios largos, que ya conoces a los profesionales porque han pasado todos los turnos y ya te los conoces, los que están de noche y los que tal, y cuando haces algunas reflexiones en el momento adecuado, también lo agradecen, no siempre se tiene la percepción de que me están criticando cómo hago las cosas, sino que se agradece que, oye, por qué no lo preguntas a mi madre si realmente quiere la almohada mezclada porque el otro día me decía que, os la ponéis ahí pero no está muy cómoda, pero pregúntame, entonces al día siguiente le preguntaba, ¿sabes?

Esta tarea sí la podemos hacer, quizás no al paciente como tal que es el que está en percondición, pero el entorno de cuidado de ese paciente que se da cuenta de esas cosas, puede también hacer esa tarea. Y luego más allá del enfermo, del que está enfermo, yo creo que sí que se puedan hacer cosas en el más colectivo, por ejemplo, que en el que terminamos tenemos

el Conseil de Apacients, que se muestra bastante activo en estas cosas, en reivindicar, hay otras, hay otras que resulta que por generación espontánea se crean que yo las veo necesarias, por ejemplo, ahora aquí en Cataluña estamos discutiendo una ley de cuidados periódicos pediátricos, que para mí no tiene ningún sentido hacer una ley de cuidados periódicos pediátricos.

Porque para los niños sí, para los adultos no, y porque hay que hacer una ley para decirle a la administración que tiene que tener recursos adecuados para acender a los niños oncológicos que están en final de vida, es que esto debería formar parte del sistema, no que tengamos que hacer una ley para obligar a nada, pero por eso digo, hay iniciativas que surgen en este caso a través de una parlamentaria que tiene una hija por una patología tal y que se le metió entre hija y hija. Que habría que hacer una ley de esto, y en cambio otras cosas que son transversales y que afectan toda la ciudadanía, nadie se las tontera, es decir que no deja de ser, no deja de ser curioso. Totalmente, totalmente. Yo creo que tú mencionabas una palabra que es crucial, que es poder. Desgraciadamente yo creo que hay un elemento aquí que está como muy, forma parte muy de la DNA de los profesionales médicos, especialmente en este caso, que es esta sensación de que ellos son la autoridad y ellos tienen el poder de decisión.

Muchas veces el cuestionamiento de aquello que ellos consideran que es lo que debe hacerse, no lo aceptan, o lo aceptan muy mal, o lo aceptan muy mal. Y en este sentido yo creo que habría que democratizar mucho más la práctica médica, al final ellos evidentemente tienen una formación y están ahí para prestar un servicio a la ciudadano, pero no tienen más autoridad que el propio paciente para decir sobre su propia vida, o sobre

su final de vida, si vamos a ese terreno. Muchas veces hay actuaciones que caen en la obstinación terapéutica, sobre todo en procesos de final de vida, por esa cosa de no, no, es que nosotros sabemos lo que hay que hacer y por tanto aquí hay medidas a tomar todavía y hay que poder hacerlas, pero ahí usted la pregunta, la persona se las quiere, o si esto tiene sentido para él, no, no, pero es que no hay que preguntar nada. Dan por hecho de que tiene que ser así. Hace poco estábamos en un foro en donde planteamos cuestiones de justamente de obstinación terapéutica y de, en curso malabrataamiento de recursos en tratamientos y no tienen ningún sentido.

Y los oncólogos reconocían en ese foro pequeño, eso lo reconoció dentro, luego fuera. Reconocían que realmente en oncología se está haciendo una canción de sobre tratamiento inútil de supervivencias de un paciente que al mejor le alargas tres semanas, dos meses la vida, pero con efectos secundarios, porque venga otra tanda de quimio y ahora vamos a probar una cosa nueva que ha salido y otras cosas y si a la persona le explicasen realmente qué le va a aportar eso, es que estoy segura que la medidia, mira, ¿sabe qué? Lo dejamos aquí porque ya he sufrido bastante. Pero, el poder que tiene el profesional de venderle la moto al paciente y de que como profesional también le interesa tener cupos de pacientes que están metidos en ensayos clínicos y otras cosas. Ese poder es muy fuerte porque además la simetría

entre el profesional y el paciente es tal que el paciente atiende a lo que sobrevive con el bife. Así que se ha cuestionado apenas nada. Ahí se está haciendo daño, se está haciendo maleficencia, yo eso dije otro día, esto es maleficiente. Si tú sabes que la expectativa que le vas a aportar a ese paciente es ínfima y no le estás diciendo las cosas como son y además le

generas una expectativa que es irreal, estás haciendo maleficencia, aparte de saltarte, por supuesto, la autonomía. Sé si, y esto es respuesta. Hay que tener tiempo para explicar todas estas cosas, es que cuando una persona tiene su vida en juego por una enfermedad tan grave como un cáncer en un estadio 4, ese tiempo, ese que tenga que ser, ese que tenga que ser y si tiene que ser en una segunda visita, en una segunda visita, porque tú lo puedes utilizar como argumento que es que como usted un poco tiempo, mira, hoy le propongo esto, no le doy más espacio a discutir nada y ya veremos cómo sabe.

Aparte de que estamos gastando una cantidad de recursos en fármacos carísimos, en tratamientos carísimos, que luego decimos que no hay dinero, pero no hay dinero, pero no racionalizamos nada bien el gasto, porque,. Eso para mi eso, en tema de final debido, el tema de la escucha es radical y en la Comisión de Garantías de la Autonasi, en la que estoy aquí en Cataluña, siempre me hago pesada lo mismo, pero el sufrimiento es algo subjetivo, la percepción de calidad de vida es algo subjetivo y que depende de cada persona, de su biografía, de cómo se vea a sí mismo, de cómo ha vivido, de lo que se supone para él estar en esa condición.

Podemos intentar parametrizarlo todo, objetivarlo todo, escalas de dolor, no, calidad de vida, oye, habla con esa persona y pregunta qué es para ella esa humilización de que le tengan que estar poniendo el pañal cada día, luchándole, o no poderse hacer la comida, o tener que pedir ayuda para todo, o si no Kafkas la percepción de la persona, que eso lo puedes hacer escuchándola justamente, no hay preguntándole cómo lo percibe y cómo lo vive, es que estamos haciendo muy malas cosas.

Y en los temas de la Autonasi, justamente en los que la ley, ahí si la ley te dice que se deben cumplir unos parámetros, pero que estos parámetros

son el sufrimiento insoportable para la persona que lo padece, está diciendo usted ahí tiene que escuchar a la persona. Para validar realmente qué nivel de sufrimiento tiene esa persona, porque el de esa más la de al lado que a lo mejor están en igual condición, la percepción es totalmente distinta. Ahí la escucha es fundamental, es en todo, pero ahí es especialmente. Y que muchas veces el sufrimiento de la persona no es tanto físico, es emocional, es emocional, nosotros cuando analizamos cosas de otra manera, ya lo vemos, que muchas veces la persona parte del dolor que puede tener, que tú le puedes pautar toda la farmacopéa del mundo, pero para él o para ella el sufrimiento que le supone verse en esa condición, tener toda la familia supereditada a su lado, condicionando su vida a su cuidado, cuando ella consigue que ya han vivido todo su proceso vital y que ya está bien.

Ya no pueden más, ya no tiene sentido, ese sufrimiento emocional a muchas veces es superior al físico, entonces nos focalizamos en el físico, es que todavía podemos aumentar el tratamiento, porque ahí podemos poner partes de no sé cuánto, aumentar la dosis o otras cosas, no, es que para esa persona eso no es crucial, lo crucial es lo otro. ¿cómo establecer criterios o pautas para que los profesionales tengan esa sensibilidad? Solamente ir lo objetivable. El tratamiento del cuerpo, como tú dices. ¿Qué escala de lo que tiene? ¿Escala iba sobre 10, que está en un ocho, un siete. La mirada holística de la persona, escuchar, y eso solo lo puedes hacer, escuchando a la persona. Y viendo realmente qué vivencia tiene de ese sufrimiento y no tiene por qué ser un contexto de ganas, cualquier contexto de final de vida, y ahora te hago otra referencia personal, el final de vida de mi madre que fue de libro, de libro. Estaba con una neumonía bilateral, uno de los pulmones, ya lo tenía, que le quedaban 20 % útil, y el otro la mitad.

Como nos dijo la doctora, esos pulmones se estaban hepatizando, y nos explicó el concepto, el hígado, hepato de hígado, El hígado tiene una textura así como una esponja comprimida. Lo que le estaba pasando es que la neumonía era tan agresiva, que ningún antibiótico llevaba 10 días con partes antibióticas altísimas, con corticoides, con todo lo que tú quieras, no reaccionaba, y esos pulmones cada vez se iban taponando más. Iba con respiración asistida y todo eso, y un momento mi madre le dijo, perdóname si me estiendo, pero así lo entiendes mejor. Le dijo a la doctora, doctora, no hay nada que hacer, ¿verdad? Y la doctora dijo, manta, no sé, yo todavía no quiero tirar la toalla, porque hay una pequeña posibilidad de que esto todavía pueda revertir. Y ella, que ya venía de una situación física, la cabeza la tenía superlucida, Física bastante deteriorada, le dijo, mira, ¿sabes qué? Para mí eso ya es lo último. Ni que yo pudiera salir del hospital. Si tengo que seguir con oxígeno, fijo, permanecer, es que no quiero eso. La doctora la escuchó y estuvo excelente, la doctora, Le dijo, lo que tú decidas, lo que tú decidas haremos.

Cuando llegó, le pidió que le dejase todo el día para destruirse la familia y que a la noche le retirase todos los tratamientos que llevaba y le pusiese en una situación y le dejase morir tranquila. Y la doctora le dijo que sí, lo hizo así durante el día. Pero, cuando llegó la noche, la doctora ya hizo el cambio de turno y entró en los médicos de guardia. Cuando ella pidió que le retirase en todo, tal como habíamos pactado y acordado con la doctora, vino un médico de guardia que estuvo tres cuartos de hora, Miquel, tres cuartos de hora, intentando convencer a mi madre de lo que traje.

Y a mi madre yo un momento le dijo, oiga, doctor, ¿usted no me escucha cuando yo hablo? Pero así, literal, Estamos todos los hijos delante. Le he

dicho que yo ya tiro la talla, que cláudico. Y estoy mi derecho de decir que ya no quiero más. Le estoy pidiendo que usted acelere nada. Simplemente que me quede todo esto porque yo sé que en cuanto me la quiten, en poco tiempo me voy a ir. Y yo ya lo tengo asumido. Y ya he podido despedirme de los míos. Ese tío, yo creo que no va a olvidar, eso nunca es su vida. Pero estuve insistiendo todo el rato. Pero que usted decía que quería estar con sus hijos. Y otras cosas. Y ahora esto, vamos a acelerar el proceso. Lo de la escucha que te digo, pero es que se lo tuvo que decir ella. Usted no me está escuchando lo que le digo. Y al final ese médico dijo, dijo, no, nada. Si usted lo tiene tan tal, ahora aviso las enfermedades. Cuando le pusieron una bomba de morfino, una vez que le quitaron todo, falleció a las dos horas y pico, porque estaba tan apurada que esos pulmones ya no aguantaran nada.

La doctora que vino a certificar la muerte no fue este tío, fue otra, la otra de guardia que estaba. Él no quiso venir a certificar la muerte. Muy feo, ¿sabes? Que por eso te digo, el final de vida, sea en el contexto que sea, requiere ese elemento tan humano de escuchar qué te está diciendo al paciente. Y ser honesto de decir las cosas tal como son, porque la otra cuestión que suele pasar en estos casos es que la información no se da abiertamente al paciente, se da a la familia. En los primeros días de hospital de mi madre, la doctora me hacía mis señales para que se aviso de la habitación y le dijeron, no, todo lo que no se había de decir delante de mi madre que ella es la primera que quiere estar entera de todo. Pero su primera acción es al paciente a media, si luego a la familia le decimos lo que realmente hay. Este es su problema que yo no lo entiendo. Es decir, esta especie de protección malentendida de que la persona se va a gobernar o se va a deprimir.

Si alguien no quiere saber algo, que se lo diga al propio interesado, pero no deduzca usted que tiene que burlar la familia y no al paciente, o familias que hacen esa obstaculización, que también las hayan, y son los primeros en que intentan que nos expliquen las cosas y esto hable conmigo, porque mi madre o mi padre se puede. Todo tiene que ver con esto que hablamos de la escucha. Te explicas muy bien. Yo creo que hay que ir cambiando esos patrones como te decía antes. Yo creo que, mira, justamente en la Lidia de la Utanasia, con todas sus dificultades, en parte está haciendo esa tarea, porque aunque es verdad que a veces nos cuesta en otras profesionales que quieran implicarse en el proceso, etcétera, pero no conozco a ningún profesional que haya practicado la Utanasia, que no haya tenido una experiencia positiva de ella. Es decir, que he hablado con muchos médicos que han tenido Utanasias.

Todos te dicen que la sensación de poder haber dado ese final a esa persona como ella quería, con el entorno que ella deseaba, de forma tan agradecida a los profesionales de haberle escuchado justamente y haber atendido a su petición y haberle acompañado hasta el final, es de lo más gratificante que han hecho. Y fíjate que de entrada hay una cierta o una cierta repidencia, porque esto no va con nosotros, esto no se ha educado para matar a nadie, es lo que te dicen. Pero los que miden la experiencia, que luego, al final, eso también se traslada, porque se comenta con los compañeros, se comenta en el equipo, se comparte la vivencia. Es una vivencia positiva. Y yo ahí tengo la cierta esperanza de que esto poco a poco, evidentemente, esto no va a ser rápido ni tenemos poca trayectoria en la aplicación de la ley de la Utanasia. Apenas llevamos cinco años de vale. Pero yo creo que con los años todo esto también irá tomando otra perspectiva. Y en el tema de los paliativos, que es verdad que es una especialidad que parece que es como.

Pero si estás y hago un paliativo, entonces eso es que no tiene ningún valor, ya no hay aquí creatividad, ya no puedes hacer, ya no puedes. Ya es como tirar la toalla. Yo creo que aquí en Cataluña, que es donde nacieron los paliativos en España hace 40 años, vamos teniendo una cierta tradición también de prestigiar los paliativos, sobre todo desde el punto de vista de la ciudadanía. Quizá entre los profesionales todavía es visto como algo que, estos que se dedican a paliativos, pero tú no sabes la gente cómo valora la atención de los equipos de paliativos que acuden a domicilio. Es que la gente agradece muchísimo esa atención en esa fase final, poder morir en casa, poder estar tranquilo de que estás atendido, de que te supervisan, de que no vas a sufrir, la familia se siente apoyada. Yo creo que hay que poner en valor todo eso. Estas otras formas de abordar el final de vida, como tú dices, que no sea solo desde el actuar, muchas veces por actuar y por sobreactuar, que generamos más daño que beneficio.

Y creo que hay que ir poniendo en valor todas esas formas de abordaje de final de vida, porque al final estamos en un país y en un continente donde la población envejece a más asforzadas, donde vamos a escenarios cada vez más de personas que llegan a muy mayores, con pluripatología, porque a los 90, 95, como unas castañolas no llega casi nadie, salvo cuatro personas que la genética les ha dado ese privilegio, pero la gente que llega a estas edades y llega a los 100, que cada vez hay más, llegan en muchas redes constituciones de mucha dependencia, de mucho déficit, a muchos niveles. Ser conscientes que como sociedad tenemos que cambiar la forma de abordar la atención a las

personas en estas fases de envejecimiento y de final de vida, es que yo creo que vaya, debería ser una prioridad de país, debería ser una

prioridad de país si queremos dar una atención adecuada a nuestros mayores en el final de la vida. En lugar de, oye, emperarnos, en ponerles sondas de alimentación por la barriga y otras cosas y que no se nos muera y llevarles a urgencias y que les vuelvan a remontar y los vuelves a la residencia y vuelven a reingresar cada tres meses, es que no tiene ningún sentido esto, ni para la persona, ni para la sociedad. Yo creo que hay que cambiar la mirada, hay que cambiar la mirada. De sensibilidad, de una sensibilidad distinta.

No, yo estoy de acuerdo en esa visión, al final, antes que hablábamos de relación de poder, es verdad que ahora la profesión médica está muy feminizada, porque en las figuras de medicina el 80 % son chicas, pero venimos de una tradición de muchos siglos de la medicina en que ese ejercicio del poder del médico siempre ha sido herido por el médico, el médico hombre y la mujer siempre ha tenido un rol en el campo de las ciencias de la salud como cuidadora, mucho más las enfermeras, las auxiliares y en el campo social igualmente la mujer cuidadora en la casa, en la familia, siempre ha sido el rol que le ha tocado asumir. Esa sensibilidad distinta por el cuidado es evidente que es muy femenina. Yo creo que formo parte también de las diferencias psicológicas entre hombres y mujeres, porque las hay, está muy bien la igualdad, pero somos conscientes de que hay cosas que somos diferentes afortunadamente. Esta es una de ellas, es decir, la sensibilidad, te diría la mayor facilidad de empatizar con el sufrimiento del otro, del cuidado, de ponerte a su lado para ayudar a mitigar ese sufrimiento, es un elemento más propio del sexo femenino, eso para mí es.

Que deberíamos intentar que no hubiese tanta distancia, por supuesto. Y que también hay médicos que pueden ser muy empáticos y buenos

cuidados, por supuesto de no podemos tampoco generalizar. Pero cierto que eso ha hecho esa tradición tan larga que la medicina se ha centrado mucho en lo que dice esto, en el tratamiento del cuerpo y no tanto en la necesidad del cuidado. Y ahora, a revertir esta hora se habla mucho de cuidado. Nosotros que hemos hecho varios seminarios sobre esto, de la mano de un colectivo de enfermeras muy proactivas que son colectivo y nerva, la última de las charlas que dimos de los seminarios que hicimos, vino una ponente que ahora no me salda el nombre, pero que ella hablaba del no cuidado. Ella decía, es que una cosa es cuidar y cuidar bien y otra cosa es el no cuidado, que es cuando no se dan los cuidados de enfermeras, se caen el no cuidado, que es cuando hacemos maleficiencia. Decía y es verdad, muchas veces en el contexto sanitario, hospital, etcétera se hace no cuidado, se hace maleficiencia. Directamente.

¿cómo hacer ese cambio de pasar de esa visión del ámbito de la medicina centrada en el poder sobre el cuerpo y sobre el curad y sobre el revertir la enfermedad y no tanto el otro? Quizás la feminización de la profesión va a ayudar a esto siempre y cuando las mujeres médicos no sólo ejercen la medicina en su espacio donde sean hospitales en atención primaria, sino también alcancen cotas de poder a nivel de toma de decisiones en políticas sanitarias, por ejemplo. Porque realmente allí es donde tú puedes hacer cambios del sistema, entre ellos como te decía, los temas de formación, pero también cambiar formas de proceder en el ámbito asistencial. A través de directrices nuevas que se, aparte de ahora esto, se hará de otra forma y se hará así o se hará de la otra manera. Y quizá, yo creo que tardaremos todavía ese cambio, pero puede venir por ahí, puede venir por ahí.

También te diré que también hay mujeres que son bastante despotadas, que he visto de todo, mujeres médicos que son como muy frías, muy tal, muy, muy, muy racionales, muy pocompáticas, es decir que tampoco es exclusivo una cosa de la otra, pero quizá por ahí podría venir ese cambio de enfoque que dice Dona Jaraway y Carlos. Ojalá, porque realmente yo creo que una sociedad que se preciera tiene que ser una sociedad de cuidados, tiene que ser una sociedad de cuidados. Una sociedad que? De cuidados. Una sociedad de cuidados. A nosotros en la fundación también hacemos, tenemos otra línea de colaboración con una institución que hemos hecho varios seminarios hablando sobre las ciudades que cuidan. Fíjate que es otro parisme, ciudades que cuidan, es decir, las propias estructuras en las que vivimos que estén enfocadas al cuidado, que estén enfocadas al cuidado, que puedan identificar las personas que viven solas, que pueden establecer una red de apoyos en la comunidad, que puedan.

Todo esto es lo que al final puede transformar un poco la forma en cómo atendemos y como te decía, como vamos a las sociedades envejecidas, que cada vez esta red de cuidados será más importante, no es solo cuando tienes un problema de salud sino en general. Los cuidados que necesitan a las personas en su día a día, cuando envejecen, cuando. Y te diría otra cosa, yo todavía soy más pessimista respecto a esto porque las generaciones del futuro van a estar mucho más solas cuando envejecen, porque la gente no tiene hijos y no tiene red familiar, cada vez son más pequeñas las redes familiares, cada vez son familias que además se fragmentan, se rompen, se admancen unas familias, pero los vínculos emocionales ya no son los mismos, porque pereos ya no son tus hijos, son los hijos del otro, todo esto va a cambiar mucho. Y hoy día, por ejemplo, las mujeres reivindican el derecho a no tener hijos, oye, ¿por qué tengo que tener la

obligación de tener hijos? Tú puedes decir no tenerlos, pero también tienes que saber que llegará un día en que, a lo mejor, esa razón falta un entorno familiar. Esa proyección de que hoy vivimos al día y no nos planteamos nada, y no hemos hablado del tema que son de las botas anticipadas que me parece muy relevante. Porque, ahora si quieres lo comentamos, creo que la perspectiva social va a empeorar en ese sentido, o somos imaginativos y creativos y creamos comunidades de cuidado de gente que a lo mejor no tiene vínculo familiar, pero se juntan para cuidarse, o si no iremos a personas muy aisladas que van a envejecer y a morir muy solas. Y es triste, la verdad, es triste. Exacto, sí, hay países que ya están en esa realidad. Y lo que te decía los antídipos, que para mí tiene mucho que ver también con el tema de la escucha, por lo que es una forma de hacerse escuchar cuando ya no puedes expresarte.

Que el anticipar cómo quiero ser atendido, si me veo en determinada situación de contexto, lo dejo escrito para que luego no haya nadie que quiera decidir por mí, sino que lo que tiene que hacer es respetar lo que yo estoy diciendo en este momento para que sirva entonces. Y me parece que es una herramienta en este sentido muy valiosa. Del respeto a la persona. Sé, sí, necesaria de luego, porque a la gente le cuesta eso de ponerse en un escenario de que deba morirse, pero creo que cada vez estamos también avanzando más en esta línea. Mira, un poco el resumen de todo lo que te he dicho.

Para mí, al título personal, al título personal, ser escuchada es que realmente me pregunten, me pidan opinión, cuando los demás te van a hacer cosas por mí, cuando los demás te van a hacer cosas por mí, porque mientras yo conservaré autonomía y yo puedo tomar las decisiones, entiendo que me dejarán ser protagonista de mis procesos, de salud, de lo

que sea, pero cuando los tomas, tienen que ayudarme en esa toma de decisiones en sus procesos, que por favor atiendan a mi biografía, atiendan a lo que yo he sido, a lo que soy, a mis valores, que me han identificado como persona en todo el tiempo. A mi de momento voluntarios anticipados, que yo sí que lo tengo hecho y con gran detalle, y mis hijas lo tienen clarísimo en mi familia también, que si llevo a una situación de deterioro, saben lo que quiero y lo que no quiero. Para mí, eso es ser escuchado en el ámbito que decimos de salud, en otras facetas de la vida, por supuesto también. Llámame relaciones de pareja, llámame relaciones familiares, que puedas discrepar del otro y que el otro, con respeto, entienda que podemos opinar distinto y no pasa nada.

Ahora, otra vez, con mis padres en temas de decisiones de familia, nosotros somos sincorbanos, no, evidentemente, no todos pensamos igual. Saberse, escuchar alguno al otro y ¿qué argumentos tienes tú para defender esto y cuál es el otro? Para mí eso es fundamental. Y supongo que me ha ayudado mucho a tener esa visión, el dedicarme a la bioética. Al final, la bioética es deliberación, es poner en comunes, compartir las ideas del otro que lo ve distinto, es poder llegar a un consenso, tendiendo todos en parte, hacia donde hay que ir y eso te da muchas herramientas para la vida. Y he sido afortunada en esto de poder me dedicar a una disciplina que me ha sido mucho, la verdad.

PAU MIQUEL

Mi nombre es Pau Miquel, trabajo en el hospital San Juan de Déu como coordinador del servicio de atención espiritual y religiosa. Es un servicio que tiene una asistencia hospitalaria que busca poner en diálogo las creencias, valores, principios espirituales, filosóficos, religiosos, culturales de las familias, de los pacientes, en un contexto sanitario de alta complejidad. Y eso porque para dar voz a su singularidad, para poder adaptar los cuidados a su cosmovisión, para poder acompañarles mejor, para ofrecer una atención integral adaptada a sus principios, su forma de ver el mundo y así lograr mejor resultados en salud y una mejor experiencia del paciente y de su familia. Es una pregunta compleja, es una pregunta interesante. Siempre que se pueda curar, siempre que sea posible curar, es obligatorio, es éticamente obligatorio buscar esa curación y después hasta cuando no se puede curar, que es aquello de aliviar, consolar, paliar, consolar.

Esa es otra parte que no debería ser, que nosotros no contraponemos como una disyuntiva entre curar o cuidar, tratamos como institución de buscar la curación de aquellos pacientes que se pueden curar y también que sean cuidados, es decir, unos que solo sean cuidados cuando no

pueden ser curados, sino que en un continuum que buscamos en todo momento, no, curar y cuidar. Cuando no es posible esa curación, aunque cada vez hay más terapias que la siguen buscando y que hay ensayos clínicos, que ofrecen mucha esperanza a la familia, al paciente, el deber también es poder estar cerca de esas familias, atender sus necesidades, aliviar lo que se puede, aliviar el cuento del sufrimiento que sientan acompañados y por lo tanto, desde el ámbito, yo diría, integral, del ámbito psicológico, social, espiritual, también nosotros tenemos una comprensión de la persona donde no curamos.

Estamos orientados a resolver el malestar, sino a poder trabajar con ese malestar, a poder trabajar con el sufrimiento y a poder tratar o no de resolverlo hasta donde se pueda, de acomodarlo, de tratar de que pueda ser sostenido, pero no es tanto desde una lógica de enfermedad y curación, sino desde una lógica de poder entender las causas de este sufrimiento, poder trabajar con ese malestar, con esa experiencia que la persona pueda traer, apoyándose en las puentes de fortaleza. Para tratar de llevar lo mejor posible esa situación, pero evidentemente el resultado no es la curación y después hay otro escenario más intermedio que es de una cronicidad compleja, que son enfermedades crónicas que duran años, donde no hay tampoco una curación, pero tampoco hay un final de vida, no hay un final porque son enfermedades que van evolucionando durante tiempo y que exigen también este abordaje de poder integrar el malestar dentro de la vida, trabajar con él para que sea lo menos invasivo. Lo menos incapacitante, para que pueda permitir a la persona vivir lo más claramente posible.

Nuestro trabajo o nuestra herramienta principal es la escucha, es nuestra aprender a escuchar y entender el potencial de la escucha, es algo nuclear

en el acompañamiento y se trata mucho más de escuchar que de decir. Y se trata también de poder fomentar acompañamientos, es decir, fomentar dinámicas en la relación con los pacientes y con las familias que puedan entender que la propuesta de acompañamiento es que sean escuchados y eso pasa por dejar silencios, por generar silencios que sean cómodos, que no sean cómodos, donde el paciente, la familia puede escucharse a sí misma, pero al final, que pueda escuchar el eco de sus palabras, que pueda escuchar lo trascendente o lo relevante de lo que ha dicho. Que el paciente, para que las palabras del paciente no caigan en saco roto, no caigan en una berborrea, no caigan en un tomahidaca de pregunta respuesta, no caen en el solucionismo. Del terapeuta de dar consejos, palabras y de llenar de recetas cuando, en determinados casos, la propuesta de acompañamiento se orienta a esta dinámica, si queremos dialéctica, socrática, de facilitar que el paciente pueda elaborar o la persona pueda elaborar sus propias preguntas y sus propias hasta cierto punto, sus propias respuestas, eso es un narrativo.

Es un trabajo a través de la escucho, a través de la palabra, es un trabajo narrativo, un trabajo a través de las narraciones que las personas, las familias nos construimos en relación a lo que es la vida, lo que es la muerte, lo que es la enfermedad y se requiere tiempo. Es un trabajo que consiste básicamente en poder poner dos sillas o las que sean necesarias, poder sentarse, poder disponer de ese tiempo para generar ese espacio de acompañamiento en lo que damos una elección espiritual, religiosa, donde o filosófica, donde personas de distintas cormovisiones, de distintas tradiciones y procedencias pueden tratar de ahondar en preguntas existenciales, en poner en diálogo sus creencias, aquello que les da fuerza, que les es relevante para aquel momento o quizás aquello que en otro momento había dado fuerza y ahora no, y tratar de pensar por

qué y cómo reconfigurar y construir una nueva narrativa sobre ese momento.

Debería pensarlo, esto que acabas de plantear, es pensar sobre la propia afinidad, es algo, no sé, Freud decía que era algo técnicamente no posible y que parecía como la idea inconsciente de inmortalidad, de que nunca nos pasaría a nosotros y se ha escrito mucho sobre la cuestión de que ya asistimos a la muerte de los otros, siempre como testigos, siempre lo observamos, la muerte le ocurre siempre a otro, donde construimos unas imágenes de la muerte. Nosotros usamos esta, hemos podido trabajar como las narrativas construyen imágenes, como las narrativas construyen

metáforas, como las narrativas a menudo tratan de describir imágenes de la muerte que siempre vemos en nosotros, en el caso del ámbito del final de vida, de los pacientes y de las escenas de cuidado que reciben de sus familias y también de los equipos asistenciales que tienen cuidados de ellos y observamos ese salto de la palabra a la imagen, una palabra que describo una imagen. Que es una forma de reconocer el límite de la palabra y por otro lado su potencia de poder y hemos visto que algunas de estas imágenes en este estudio de narrativas tónicas de la muerte y algunas de estas imágenes tenían un componente estético y un componente artístico y que podrían relacionarse con algunas representaciones de la historia del arte, como la adornación de la virgen, como Queronte cruzando con esa idea de las aguas, que es que viene desde la filosofía guerriera y atraía la idea del alma.

Del río, son universales, que el ámbito filosófico, el ámbito artístico ha ido actualizando y que pueden encontrarse dentro de las representaciones pictóricas y mitológicas que se han ido actualizando y que hoy en día

algunos clínicos han descrito finales de vida, a través de la palabra parecerían remitir a imágenes sintónicas con esa idea y lo que hemos visto y es que hay un concepto que llamamos belleza colateral y que no es que sino que está descrito en la literatura y que tiene que ver con la experiencia que el clínico tiene de belleza. De haber asistido algo que contiene algo del orden de lo bello, de lo estético, de lo bonito, en contextos de gran suceso y esto se ha sido descrito en contextos de eutanasia, de aborto, de finales de vida, es decir en contextos traumáticos, el clínico, alguien asiste y sale con una contradicción interna de haber estado en un momento donde había mucho sufrimiento y sin embargo en algunos casos ha podido tener una experiencia cercana a lo bello y lo que hemos visto es que eso es posible.

Que esa cuestión que se describe en otros contextos, en el contexto del final de vida, en el ámbito pediátrico, en nuestra muestra de informantes que es muy amplia, tiene un papel que no es residual, que merece la pena ser considerado y por lo tanto nos parece que es un fenómeno que nombrarlo y estudiarlo permite normalizar esa experiencia y entender que no tiene nada raro si alguien o algún profesional sanitario se encuentra en esta situación o algún familiar se encuentra en una situación de mucho dolor donde también ha visto belleza. Eso está descrito, es la belleza colateral y por ahí sin embargo también decimos que no hay que idealizar y que no todos los finales de vida son bellos y que no todas las situaciones difíciles son bellas, que a veces ocurre y a veces no y que no implica necesariamente no podemos atribuirle demasiada consistencia a lo que es bello igual que no porque es una experiencia subjetiva que nos entendemos por qué ocurre o cuándo ocurre y que por lo tanto hay que respetar que muchas veces no se dé.

Lo conozco, no lo conozco, yo con mis fuentes de información son es más un paper entonces para esas cuestiones entonces esto tiene las indicaciones que tienen cuanto a IOL, es un concepto que no conocía tampoco y que buscando bien que enfermeras canadienses que habían participado en procesos de eutanasia lo describían, encontramos situaciones de abordos de espontáneos donde obstetras planteaban estas situaciones de mucho dolor, de mucho sufrimiento y que en ese acompañamiento la experiencia amorosa de ternura que rodeaban generó una contradicción en el que era testigo y eso nos pareció un acto donde lo artístico o lo artístico o la capacidad de lo bello a. Través de observar una realidad que está asociada al sufrimiento generaba esa experiencia, no conozco en otros contextos tan complejos y tan difíciles como los que has planteado de Gaza o de Irán.

Y creo que es sorprender y creo que es que se pueda identificar en el sentido de que yo puedo haber salido de una habitación y puedo haber tenido esa experiencia y mi compañera que estaba a mi lado puede no haber visto lo mismo y porque y es que yo pueda nombrar mi experiencia de haber visto la amor ternura y que eso se asocia a algo que para mí en ese momento ha podido ser belleza pero quizás para el otro dice para mí no ha sido nada así porque yo lo que he visto es que esta mujer o esta familia o este poder normalizar la experiencia.

Subjetiva y no silenciarla y entender qué función puede cumplir que es algo que es otro nivel que función puede cumplir en términos de reparación moral pero también entender que no hay que buscarlo no hay que perseguirlo porque no tiene porque ser lógicamente como no tiene porque ser compartido entre los profesionales sino que debe estar respetada la singularidad de cada persona en esa situación y hay que

vigilar con idealizar y que vigilar con pensar que son experiencias que necesariamente tienen que ser compartidas porque eso genera mucha insonancia entre el respeto a la experiencia de cada uno y la experiencia a experiencias que son deben ser muy individuales y similares y.

Tienen porque no tenemos por qué buscar un consenso en ese sentir o en esa resonancia interna y tan válido es haberlo visto para haber tenido ese contacto como no haberlo visto y es importante no silenciar ninguna de las dos voces es una respuesta compleja hablar por la institución la institución es como tal no escuchan los profesionales eso implica que la voluntad de la institución es escuchar pero estás está acondicionada a los oídos de los profesionales y eso genera una gran variabilidad porque son muchos oídos muchas voces muchas personas inclusive a pesar y o gracias no sé que es una institución donde es una institución donde la participación de. Familias en foros del codiseño de actividades codiseño de espacios atención la voz del paciente en distintas encuestas de satisfacción se escucha y se hay una estructura muy importante de dar voz a las familias a los jóvenes a los niños cada vez más estamos incluyendo no sólo la familia sino

los hermanos también en distintos procesos hay una cultura muy grande de participación de que de que las familias el hospital es también de los pacientes es de las familias es para ellos deben participar en todos los procesos tanto de diseño y de pensar iniciativas programas modelos hasta poderlos evaluar y eso es un algo que entraina nuestra institución lo que se llama. La experiencia del paciente algo es algo en el ámbito sanitario y en este hospital tienen mucha fuerza e implica también en el ámbito de la investigación por ejemplo cada vez más no toda la investigación cualitativa que por ejemplo hemos desarrollado tanto a nivel ético como

del ámbito espiritual de conocer cómo ha sido la experiencia de las familias también conocer cómo es la experiencia de los profesionales porque hay que escuchar también al profesional que el voz tiene el profesional en todo esto y después ver ya no sólo si escuchamos no escuchamos no sino qué hacemos con aquello que escuchamos y que de todo lo que dice el paciente.

Escuchamos o podemos escuchar y eso es una cuestión que tiene algunas limitaciones propias del lenguaje y propias de la comprensión y de la interpretación de la cuestión auditiva y de la codificación de cada una de la información porque en la misma entrevista ante un mismo testimonio ante un mismo relato dos oyentes dos profesionales dos pueden sacar conclusiones distintas de lo que ha querido decir de lo que ha dicho desde el riesgo de sobreinterpretar al paciente hace que a veces haya experiencias que puedan no tener resonancia dentro de las instituciones tener un servicio de atención espiritual por ejemplo permite o busca que aquellas narrativas del ámbito espiritual existencial que las.

Familias nombran en sus encuentros con los profesionales sanitarios a largo de distintos momentos asistenciales pueden ser amplificadas pueden ser escuchadas en un contexto especializado que es el que ofrece un servicio de atención espiritual y que no quede solo como una parte anresidual o circunstancial de su experiencia sino que si es relevante y las familias quieren pueden tener un espacio más amplio para desarrollar esas cuestiones siempre y cuando sean relevantes para su afrontamiento en el proceso de salud que están viviendo es una pregunta que no que no me hago a menudo es y que debería hacérmela mal que a menudo quizás la capacidad de curiosidad o de.

Asombro ante entre las ante las capacidades que las personas tenemos de poder elaborar marcos interpretativos de sentido de que nos permitan tirar adelante y poder ser testigo de ello a mí es algo que me sigue asombrando y me sigue generando nuevas preguntas mucho antes de tener antiguas respuestas entonces las sensaciones de amplificar siempre el horizonte de preguntas de ver más diversidad más pluralidad taxiológica en por lo menos en nuestra sociedad tendemos hacia una pluralidad donde tratar de comprender o entender hasta donde podemos porque al final nosotros somos testigos de un momento muy concreto de la vida de las familias de las personas que atendemos porque la vida está fuera del.

Hospital no está en el hospital nosotros lo atendemos a veces periodos largos a veces son años pero no dejan de ser periodos muy concretos de tiempo donde hay un pasado y hay un futuro que a veces son aspectos que podemos retomar e pensar hacia adelante o mirar hacia atrás para pensar lo que ocurre hoy pero son aspectos que a los que tenemos un exceso limitado entonces a mí me sigue asombrando por ejemplo me sigue asombrando el potencial terabótico que tiene para muchas familias aspectos rituales religiosos en términos mentales en términos de afrontamiento en términos de esperanza de paz de sentido de propósito de me sigue generando asombro ver como.

Para algunas familias hay algunas cuestiones que especialmente en el contexto latinoamericano o centroamericano donde hay aspectos rituales que por su cosmovisión y su grupo y su país y su importancia que tienen en determinados grupos culturales a veces piden contactar o piden o realizan algunas cuestiones que ves que en ellos tienen un sentido muy profundo no un sentido ritual en el sentido que quizás en algunos

contextos más seculares o europeos hemos perdido esa experiencia interna emocionado psico espiritual si queremos del ritual y que en algunos contextos ves que sigo operando en esa en esa función y por otro lado vemos como en familias no religiosas que acceden a.

Discursos también muy diversos no de de conocimiento de búsqueda de discursos del ámbito filosófico espiritual que pueden tratar de ser muy relevantes para ellos y por lo tanto es cada vez más difícil de leer o aprender sobre casos concretos y exige creo la comprensión o el estudio de marcos más amplios que den espacio a las distintas singularidades de las personas no y y por lo tanto es difícil es que haren el reduccionismo de de algunos modelos y es importante construir modelos explicativos que nos ayuden a entender mejor todo aquello que no entendemos o a poder acompañarnos sin entenderlo a veces no porque tenemos a.

Esto un mundo más plural más diverso con mayores discursos con distintas realidades sociales culturales atravesadas por momentos por muy vulnerables como es por un diagnóstico de una enfermedad grave una perspectiva crónica no sé si doy respuesta a tu pregunta y a la experiencia de ser escuchado creo que se asemeja o puede relacionarse con la idea o con el mensaje de que tu voz cuenta de que tu voz vale de que tienes una voz y que esa voz te permite nombrar te permite impactar en ti mismo en tu mundo interno y ponerlo en diálogo con el mundo externo con el mundo no y que hay que hay una. Relación entre el pensamiento el mundo interno el mundo externo creo que es algo que permiten el mejor de los casos o es el reconocimiento de un de un sujeto que permite a la persona sentirse sujeto capaz de nombrar y de construir el mundo a través de la palabra y de que esa construcción y de que ese mundo que

construye es un mundo razonable es un mundo es un mundo en el que puede tener

lugar es un mundo en el que se puede habitar y creo que creo que la experiencia de ser escuchado tiene que ver con eso con recordarle a la persona que es sujeto y que y que. Es digno de vivir en ese en ese mundo esto se que lo pienso más a menudo no lo sé no lo sé no lo tengo me parece creo que en ese es creo que tengo una dinámica muy frías tal de esa cuestión y creo que podría escuchar es decir me encantaría escuchar la risa la carcajada de mis hijas por ejemplo me parece que sería algo hermoso y que me gustaría poder amplificar la voz no sé la voz de de mi mujer la me gustaría escuchar quizás un poema de michel martíbol bien recitado por alguien se creo que hay paisajes sonoros que me lo siento en el ámbito de.

La música podría en algunos momentos me puesto como más serio y he pensado en escuchar el romance al vignoní o algo más como baj como mucho más como si fuera como espero luego me ha parecido un paisaje más serio serie poder escuchar cosas mucho más alegres sencillas inclusive canciones que quizás ya no me gustan pero que me siguen emocionando porque han sido parte de una biografía musical si no lo sé creo que creo que es algo que no tengo pensado y quizás puede que se dé a un paisaje sonoro suficientemente de manera natural por decirlo así en ese contexto y ojalá sea así no hay que pueda ver.

El sonido de un lugar en silencio o con el sonido ambiente que no sea un lugar molesto podría ser un lugar suficiente ojalá pueda ser algo en un paisaje sonoro lo más benevolente por decirlo así no que tú la es un sector muy feminizado y en el ámbito de la pediatría directamente es muy

mayoritario si y eso tiene implicaciones si no sé no tengo mucho discurso sobre esto no tengo creo que es que haya creo que es positivo que haya hombres haciendo labores terapéuticas o de eso hace también que se nos valora a veces un poquito justamente porque mal ser menos valemos más igual hay.

Condiciones generamos si tienes un equipo de mujeres y entra un hombre hay cosas que no pero que parece que hay como una discriminación positiva por el hecho de que somos menos y aparte es que no sé mucho pero sí que es cierto que posiblemente hay cuestiones pero igual he cambiado mucho esto porque es que la mayoría la mayoría de jefes de servicio hace 20 años eran hombres y la mayoría de jefes de servicio hoy son mujeres es decir se están rompiendo también en el ámbito clínico científico sanitario hay cuestiones que están cambiando y creo que aún falta mucho y que aún sigue habiendo muchos cargos. Directivos más centrados que son hombres en un mundo mayormente feminizados pero creo que está cambiando y hay una tendencia a cambiarlo y que es cuestión de tiempo y de una voluntad política que lo que lo acompañan no.

RAMÓN ANDRÉS

Me llamo Ramón Andrés y soy ensayista, poeta también, y doy muchas conferencias, cursos. Soy un poco peregrino. La música es la ciencia o una de las artes que tiene más capacidad de inmediatez para transformar el ánimo. El hecho de que la música (tenemos ya noticias de ello en Egipto, en Babilonia), el hecho de que sirviera para curar, para curar el espíritu, el ánimo, pero también enfermedades corporales indica esa fuerza, esa capacidad de curación que Pitágoras conoce entre los caldeos. Él la lleva a Samos, a la isla de Samos, se expande por Grecia, y constituyó una práctica común, del mismo modo que la música servía para, arengar a los ejércitos, una música estridente, fuerte, también hay una música que cura, una música ordenada, suave, que ordena la mente. El canto ya desde tiempos muy remotos servía para apaciguar, para apaciguar el espíritu. Siempre encontramos en la literatura ese consuelo, esa unión de la música para consolarse. Por ejemplo es muy importante, muy bonito pensar en las canciones de los arpistas ciegos egipcios. Estamos hablando de hace 4500 años, que hablan con su alma, se quejan con el alma, el "Ba", le llamaban el "Ba". Se quejan y lo hacen a través de la música para recibir un consuelo, para proteger su espíritu. Esto, que es, una anécdota, simplemente refleja, y lo vemos en la literatura, lo vemos en la literatura

griega, está en la Iliada, cantos de consuelo, una música de consuelo, porque quizá la música es la primera gran compañera de la soledad, no es la literatura. La mayor parte de la población no sabía leer, pero sabía escuchar. Y la música, como digo, es la primera compañera, quizá, de la soledad. Luego, si recorremos el tiempo, vemos en muchos tratados de melancolía, en el frontispicio, siempre algún tema musical como la "Anatomía de la melancolía" de Burton del XVII. Porque para los melancólicos se recomendaba escuchar o tocar música. Los sonidos de la naturaleza son la primera música. De hecho, la música es una destilación de estos sonidos, la necesidad de evocar, de reproducir. Tenemos, gracias a unas excavaciones en los años 90 del siglo pasado en Suabia, en Alemania, tenemos unas flautas con orificios que son mucho más antiguas de lo que pensábamos, porque hablábamos de instrumentos de hace 25.000 años, estos tienen 50.000 años. Y, ¿qué indica?

Que ya el ser humano necesitaba reproducir a través de una melodía un sonido que estaba en la naturaleza, una imitación, el canto de los pájaros, la necesidad del ritmo, de la percusión. Todo esto es sumamente antiquísimo, es antiquísimo. Así que el Homo Sapiens y el Neandertal también fueron criaturas, son criaturas musicales en cierto modo. Llevamos la música adentro porque somos ritmo, somos pulso y una continua búsqueda de armonía dentro de la dificultad que es el ser humano. La escucha es la gran fuente de la revelación, es la manera en que el ser humano tuvo ya desde los orígenes de entender, de comprender el medio en el que estaba y sobre todo de intuir a través de los sonidos, intuir un mundo que desconocía, que oía, pero que desconocía. En el fundamento de las mitologías, también en las cosmogonías primitivas, está el sonido, el sonido como revelación. La intuición de un mundo, no paralelo, pero sí de un mundo desconocido, es importantísimo para

sentir, aunque sea de manera muy primitiva, la excisión entre la realidad que se vive, una realidad óptica, como diría Aristóteles, una realidad óptica y una realidad auditiva que nos revela algo. Y esto en el devenir de milenios.

Porque tú fíjate, por ejemplo, si vamos a un texto como la Biblia, por no hablar de textos del hinduismo, Yahvé nunca se ve, no se ve, pero se oye, los dioses no se ven, se oyen. Primero, en el principio fue el verbo. En el principio fue el sonido, fue el sonido, el sonido crea mito. Después viene el logos o está muy enlazado, pero en el principio no fue el verbo, fue una manifestación sonora que permite pensar, ya con una incipiente, muy incipiente, y por decirlo de manera muy incorrecta, pero una incipiente metafísica. Una pregunta de lo desconocido, del más allá, así que somos criaturas auditivas, sobre todo. Precisamente lo que comentamos de la intuición de ese mundo desconocido, de la presencia de la música en los funerales, tenemos pruebas arqueológicas, antropológicas muy antiguas en el momento en que nace la conciencia, en el momento que empieza a haber un sentimiento de cierta finitud, para ellos de cierta interrupción de lo que se vive, ahí nace la sepultura. Está unido al nacimiento de la conciencia y tenemos pruebas, restos arqueológicos que podríamos situar hace casi 100.000 años, en lo que es hoy Irak, Irán.

Hay sepulturas con flores fosilizadas, con restos de joyas, que indican un ritual para esa conciencia que muere, que ha muerto, y en el que intervenía la música, seguramente la danza. La danza nace de la búsqueda de un centro. El centro es el sol, el centro puede ser un árbol, el centro es un ser, un ser que ha muerto. Así que esta historia, esta relación entre la música y la muerte que llega hasta hoy en la música contemporánea, los homenajes a alguien fallecido, el Requiem, en el

fondo es la herencia de aquel lamento primero por una desaparición. Los funerales eran nocturnos, menos los de los jóvenes, y la conclamatio consistía en llamar al difunto por su nombre, lo cual debía ser impresionante. Nocturno, con achones”, con “teast llamando. Pero esto son costumbres muy primitivas, no son una creación romana de llamar al difunto que está en Oriente, que está en Egipto, en los territorios de Asia Menor, porque Grecia lo que hace es absorber muchos modos de ritualidad, de creencias, y Egipto inunda a Grecia también, y de Grecia pasa a Roma.

Esto no puedo decirlo, no tengo noticias, lo que sí sé era ese nombrar para que regresara el difunto y clamarlo, clamar el nombre. Tiene, una doble interpretación. Porque por una parte la muerte se presenta como, iba a llamarlo un espectáculo, no es así, pero como un hecho cotidiano. Es una sociedad que genera mucha muerte, que la muestra, que la exhibe, sobre todo a partir de la Segunda Guerra Mundial, con la Shoah, las imágenes de los campos de exterminio, esas imágenes de la muerte que se hacen casi cotidianas, que se distribuyen, lo que ha hecho es pensar en una muerte colectiva normalizada. Somos muy fáciles para el olvido, vemos las guerras, las muertes continuas, pero al día siguiente ya otra noticia. La industria de las noticias ha abolido ese sentimiento del recuerdo. Lo que ha fomentado es el olvido por superposición de información, no de noticias, de información. Y frente a esta muerte colectiva normalizada está ese temor profundo a la muerte personal, porque tenemos el sentido del individualismo más aguzado que nunca en la historia humana.

Por un lado está muy presente la muerte del prójimo, una muerte como digo industrializada, y por otro lado está la muerte personal que es el camino del anonimato, cosa que el ser contemporáneo detesta, siente

pavor a esa nada, a esa interrupción, a esa ruptura de una biografía y a la no permanencia en el mundo. Están esos dos planos. El haber pensado la muerte ajena, colectiva y el temer esa muerte individual que la modernidad no puede asumir. Hay algo en el ser humano que no empuja siempre hacia la vida. Tánatos está en nosotros también. Tenemos un deseo de crear, una necesidad de crear, pero también de destruir. Esta doble situación está presente desde el origen de los tiempos, está en nosotros la voluntad de vida y la voluntad de muerte. Es verdad que en la sociedad, cuanto más ha avanzado en el tiempo, ha observado el suicidio como una patología, como un mal que la Iglesia condenaba en la Edad Media, sobre todo a partir del siglo XII, que es cuando la Iglesia empieza a elaborar y a transmitir a la población un sentimiento de culpa. Es en el XII, la iconografía de esqueletos, de hoces, esto nace en esa época de amenaza.

Pero en el fondo lo que hace la Iglesia no es más que recoger ecos de la antigüedad para establecer que la muerte propia no es natural, que es condenable. Por ejemplo, Aristóteles condena el suicidio porque su argumento es que el individuo es de la comunidad, una comunidad que ha invertido en él un esfuerzo, en ese individuo, y por lo tanto lo ve como una desertión. San Agustín toma ese argumento, pero ve que el individuo no es de la comunidad, sino que es de Dios, por lo tanto no es autónomo. Esto se mantiene. El hecho de que en el siglo XVII aparezca el término suicidio, que se sustituya por el de muerte voluntaria, el de "mors voluntaria, o el. autócheir" de los griegos, indica una inculpación, porque su *icaedere*.es matarse a sí mismo, es asesinarse, no es una muerte voluntaria, el matiz es distinto, una cosa es asesinarse y otra cosa es un morir voluntario, una acción en la que intervienen muchos factores sociales, individuales, de todo tipo. El germen es el miedo, el miedo que

nos mueve, el miedo que tiene cada individuo, a no sabemos qué, a nuestra propia inconstancia, a nuestra condición efímera.

El ser humano tiene un sueño ilusorio, un sueño vano, que es el no suceso, que nada ocurra. Miedo viene del latín metu, que es lo que se mueve, lo que se mueve causa miedo y en nosotros se mueven muchas cosas y en la sociedad imagínate. Así que tenemos miedo, no soportamos el movimiento. La de Sócrates, por definirlo de algún modo, es una muerte ética, que es una manera de. Es un motivo por el que irse del mundo en paz con uno mismo. La crítica política, el acecho político lo obligan a una salida que él asume con naturalidad. Consuela a sus discípulos, uno llora, los consuela y les está dando una gran enseñanza que es esa muerte ética, saber por qué te vas. Si vamos a Grecia, el cuidado que tienen Aristóteles y Platón en la implantación, en el cultivo de la música, en la enseñanza, es de primer orden, esa necesidad. Una música que moldea el espíritu, que moldea el gesto, que lo armoniza, que lo acompaña, que adorna una forma corporal de estar, porque en Grecia la música también se usaba para una gestualidad controlada, como el Tai Chi, por ejemplo.

Había una especie, para entendernos, de Tai Chi en Atenas, en algunas escuelas de Atenas. La escucha comporta una ética desde el principio, si volvemos a épocas remotas que se pierden en la memoria, porque entenderla escucha como una razón de la naturaleza, como algo superior, es entender algo que nos sobrepasa. Algo que es superior ya te lleva a una ética, a un deberte, a un deberte a la armonía del mundo, a sus sonidos. Para mi ser escuchado significa ser aceptado en una comunidad. Es esto, no hay más. Es sentir esa aceptación de lo común. Puede ser, Levinas es muy importante, él nos ha tenido que recordar que el prójimo no es una

abstracción, que el prójimo es una realidad, que tú eres el prójimo y que el prójimo eres tú. Esto puede sonar, que lo es, judeo-cristiano, es cierto, es así, no es una abstracción. Y día a día, pese a los movimientos solidarios, pese a todo lo que estamos creando, en el fondo, el prójimo para nosotros es una abstracción, no es muy real, no son muy reales esos, porque son ideológicos además, esos movimientos solidarios.

Hemos perdido profundamente un sentimiento de lo común, un sentimiento de comunidad y sobre todo ese sentimiento esencial de la alteridad. Recuerdo en un libro de Elías Canetti que dice que cuando estamos en una manifestación por una causa común te molesta si alguien te toca. Mentimos. Los modernos sabemos mentir muy bien. La motivación es comprender, querer comprender, querer entender, buscar el por qué de nuestras acciones. El

suicidio, te diré que por una historia personal mía, desde adolescente, yo nací en un hogar muy conflictivo, siempre había sido una idea que había, frecuentado. Pero lo que me determinó escribir este libro fue la muerte de un íntimo amigo mío. Los dos teníamos 27 años. Era muy amigo y decidió suicidarse por diversos motivos que se juntaron y no pudo seguir. Probablemente por inmadurez, como es la tendencia suicida hasta cierta edad, por una inmadurez. Por la falta de capacidad de pensar que la desesperación es pasajera. El suicida piensa que esa situación hace inviable su vida porque se va a prolongar, va a ser un estado. Y este amigo mío, Joaquín, se le juntaron problemas laborales, sentimentales y no sé yo. Esto me causó un impacto tan hondo que me decidí a estudiar a fondo esto. Y de ahí salió el libro. Me di cuenta que tenía mucho material, mucho elaborado mentalmente y también para, egoístamente, para pensarlo personalmente. Los jóvenes, los adolescentes que caen en eso, no

pueden conocer porque son absolutos, son mentes que tienden a lo absoluto. Pueden entender ese paso, ese proceso. Saben todavía que la vida no es constante, sino que es pura inconstancia, que el devenir no es lineal.

Pero, ¿con qué se encuentran los jóvenes? Con lo que se han encontrado los jóvenes en el siglo XX y sobre todo ahora que el mundo no vale nada, el mundo ha sido devaluado. El mundo, la naturaleza está siendo depredada. Hoy hablar del final de un mundo por cuestiones medioambientales, por falta de recursos, son muchas las ideas, las informaciones que les llegan de una realidad que converge siempre en lo mismo, en la devaluación del mundo. Esa devaluación del mundo no solo les produce inseguridad, sino un cierto menosprecio hacia algo que se degrada. Y ellos mismos toman, por imitación, o mejor dicho, se sienten una parte de esa degradación en lo personal con lo que su vida pasa a valer menos.

RAQUEL FERRÁNDEZ

Me llamo Raquel Ferrández y soy filósofa y escritora. Ahora mismo imparto, soy profesora de filosofía india, clásica y contemporánea en la UNED. Puede decir algo que es muy, que puede sonar como un cliché, pero es de la influencia que tengo del yoga en mi vida y en mis estudios y es continuar un viaje, pero no es cualquier clase de continuación, sino es una, que nos aboca, a rasgar un velo donde no sabemos qué hay al otro lado. Por tanto, no es un viaje donde los tránsitos de los umbrales se puedan ver con claridad, sino que siempre hay algo de incierto y al mismo tiempo de muy familiar en el tránsito que implica la muerte. Esto en la sociedad actual, no sólo europea, sino ya globalizada, esta obsesión por estar siempre vivo, tiene que ver con el miedo a la muerte, que desde finales de siglo XIX empezó en Europa a hacerse cada vez más notorio, cada vez más patológico y luego ya se extiende al mundo.

Lo que exportamos va con el propio sello del capitalismo, nunca parar de reproducir, la vida, además como fuente de ingresos, es una vida mercantilizada que nunca quiere terminar y este miedo a la muerte, así comercializado, así promocionado, también educativamente, yo creo que infantiliza a una sociedad, infantiliza a una sociedad y nos hace perder de

vista cuáles son las prioridades, tanto el nivel individual como sobre todo colectivo. Si hablamos de cómo se ha intentado perpetuar el recuerdo de las personas tras su muerte usando diferentes medios técnicos, hay que entonces creo contextualizar la técnica en la sociedad y en la comprensión del mundo que tiene cada sociedad, porque si ahora pensamos que antes se usaban cartas, como dices tú, registros fotográficos y demás, ahora se usan aplicaciones que mantienen vivo, aparentemente vivo, ni vivo ni muerto, al fallecido, donde parece que sigue hablando, parece que sigue interactuando, pero sin embargo, aunque nos pueda dar la sensación de que son similares todos estos recursos, no lo son por la comprensión del mundo en el que están situadas estas técnicas y el servicio de qué están estas técnicas.

Las aplicaciones de hoy para mantener vivo entre comillas al muerto, en forma de audio, en forma de imagen, en forma de incluso videoconferencia, están situadas en una comprensión del mundo capitalista y lo que hace es usar la técnica para seguir generando fuente de ingresos. Toda esta industria posmorte digital está gobernada por lo que hoy ya se llama el colonialismo de los datos, que no es ninguna metáfora, realmente sigue las mismas estrategias históricas del colonialismo, de extractivismo, de apropiación, y hace que no dejes de generar datos ni siquiera después de muerto, entonces el muerto sigue siendo una fuente de ingresos, porque la familia sigue acudiendo a estas aplicaciones, porque las redes sociales siguen moviendo recuerdos de su aniversario, etcétera, es decir. Hay todo un negocio en torno a esto, mientras que no lo había o no lo hay, si tú registras de modo fenográfico o de modo del muerto o te dejas escrita una carta, o otras técnicas que también podemos hablar en India o otras sociedades, sobre todo en el pasado, no se usaban como un negocio, como un reclamo económico, y

hoy sí, y además se juega para promocionarlas con slóganes que explotan el duelo, la emoción que causa pérdida.

Es el miedo a la muerte de lo que están explotando estas compañías para hacer que, tal vez la propia persona antes de morir, como sus seres queridos, acudan a ellas, y además he estudiado algunos casos que se acuden a ellas de forma desesperada, no se acuden a ellas, es de una deliberación o una reflexión comunitaria, nada de eso. Si hablamos en estos términos de descolonizarnos de un entorno digital, con intereses económicos muy claros, que es un monopolio que viene de Norteamérica, tendríamos que primero hacer una estrategia social, porque uno de los grandes errores, que es un gran acierto por parte de esta industria, es explotar el individualismo hasta el punto de que tú dices ¿cómo puedo hacer yo para no caer en esta adicción a las redes sociales o cómo puedo hacer yo y no es yo, es nosotros, porque es un problema sistémico y es un problema colectivo, de cómo está diseñada la tecnología digital, sobre todo.

Y a partir de ahí de aceptar que es algo colectivo, intentar buscar estrategias, yo sobre todo pienso en estrategias preventivas para los más pequeños y adolescentes, especialmente en instituciones públicas, como colegios, pero también culturales, y creo que están empezando a aparecer el primer despertar cultural sobre este tema, de la prevención, no sé, en países como Australia, y entonces están surgiendo voces también de considerar que estas medidas preventivas son autoritarias y ahí hay todo un debate. Luego a nivel de los adultos, a nivel de sociedad, cómo hacer, aunque esto no es un problema individual, yo insisto, yo creo que las elecciones que hacemos a nivel individual importan, al menos en un primer momento como estrategia, importa tener una disciplina y hacer y

sentarse de armar una estrategia, porque si sigues la inercia, que yo entiendo que es lo más comprensible, lo más cómodo, si sigues la inercia vas a acabar con muchos brazos, muchos tentáculos sobre ti que probablemente no quieras.

Hay que sentarse a pensar cómo vivir un poco a la contra, aunque sea un poquito, y a partir de ahí empieza todo un modo de vida pequeño, donde dentro de lo popular o de lo que se considera normal, te vas distanciando en puntos clave, que son pequeños, pero que afectan a tu vida mental, a tu, sobre todo a ese templo que es la mente, no cuidarlo, a relacionarte con los demás,

qué información necesitas y qué otra no. Y que sin embargo, diariamente las estabas consumiendo igual y no la necesitabas, todas esas revisiones nadie te las va a ahorrar a nivel individual, por mucho que el problema sea colectivo y tenga que ser afrontado de forma colectiva. También hay algo que me gustaría remarcar, es que se habla mucho con este tema de las tecnologías digitales, de la palabra resistencia, hay muchas campañas sobre esto, tanto universitarias como editoriales, donde las personas se sientan a debatir sobre esto y hablan de que están creando redes de resistencia. Yo llamaría al cuidado con esa palabra, porque resistir es decir no, es decir resistir, es una palabra que tiene un peso y no la podemos frivolar. Las personas que resisten, como la etimología indica, tú te posicionas corporalmente en un lugar y aunque vengan muchos cuerpos a la contra, tú no dejas que te desestabilicen, eso es resistir, es una posición muy incómoda. Y cuando uno simplemente se sienta a debatir sobre esto, que está muy bien, eso no es resistir.

Las universidades raramente son espacios de resistencia hoy, principalmente porque no dicen que no, no dicen que no al poder, no dicen que no a las tecnologías desde luego, a las empresas que las lideran de Monopólio de Estados Unidos, las universidades están con Microsoft, están con otras empresas de IA, es decir, no dicen que no y no resisten. Otro debate ya con esto termino sería en qué medida pueden decir no, en qué medida están en posición cada universidad con su idiosincrasia para decir no. Bien, este es otro tema. Pero cuidado con hablar de resistir ante las redes sociales o la tecnología digital, porque pocas personas resisten en verdad, me parece. En primer lugar, me imagino que las personas que piensan que es autoritario implantar una medida como prohibir que los niños depriman a día lleven el teléfono o estén con el teléfono en el colegio o puedan acceder a redes sociales en la primera parte de la adolescencia, son también personas que estarían en contra de la prohibición del tabaco, del alcohol, etcétera, etcétera. Idealmente eso se podría debatir en una sociedad dada, tal vez todas esas previsiones no harían falta, yo no soy muy defensora de prohibir.

Sin embargo, creo que en este punto de la tecnología, de su diseño, del Monopólio que la suministra, creo que ya tenemos más que pruebas suficientes y estudios clínicos suficientes para acordar que no podemos simplemente dejar a estas personas que llegan al mundo al amparo de los smartphones desde las primeras épocas de su vida cuando se están formando. Ya no solo una historia neurológica de los cerebros y nos están formando sus relaciones sociales, su presencia en el mundo, su forma de relacionarse y obviamente las tecnologías tienen un impacto extraordinario. Y me llama la atención porque la mayor parte de personas con las que hablo de este tema no sé ni de lejos se han educado al amparo de estos smartphones o de estas tecnologías o redes sociales, etcétera. Yo

todavía he pillado algo y las personas que realmente en mi familia o mis círculos cercanos que ya son de la generación zeta y han nacido con el smartphone sin ninguna protección, sin ninguna prevención porque no disponían de información en sus padres ni el entorno, son los más perjudicados por eso.

Y la generación zeta es una de las generaciones que más va a terapia desde épocas muy, muy tempranas por problemas de ansiedad, problemas de depresión, problemas que desencadena, sobre todo este tipo de forma de relación social incentivado desde edades muy bajas. Hay libros, hay estudios, hay muchísima documentación al respecto donde más estudios han hecho en Estados Unidos, obviamente porque las enfermedades, y hablo de trastornos, es decir, enfermedades mentales, graves, empiezan a detonarse por toda esta tecnología en la generación zeta, pero también comportamientos autolesivos y se observa que para las edades de estas personas, hablamos de 12, 14 años, no es ordinario, no la carga que tienen encima, tanto de expectativa social, hacia sus propios cuerpos, como de querer crearlo o ser ellos mismos marcas con 13 años, toda una serie de imperativos sociales que les han llegado a través de las redes sociales.

Solo hago como un apunte, por un lado está, podremos hablar de la adicción, de la policía dirigida, del coloniaismo de los datos, pero por el otro lado hablamos de que en las redes sociales llegan, sobre todo el algoritmo favorece, muchas demandas de la sociedad, muchos valores de la sociedad que no nos gustan, con los que no estamos de acuerdo, pero que están ahí y se potencian, y cuando tú acceses a ese entorno con una edad muy, donde todavía estás empezando a formarte como ser humano y a formar tu autoestima, además de la adicción de la propia red, te

enfrentas con toda una serie de valores que no están sacados fuera de contexto y potenciados y no tienes herramientas para lidiar con ellos. Si eres la solución, prohibir, yo creo que nunca es una solución, pero sí, me parece, es más un acto, ahora mismo lo veo más como un acto de generosidad, es decir, las generaciones por venir, porque no hablamos de nada, de prohibir vitalicio, hablamos de prohibírselo a niños, a niños que están formando, están empezando a vivir, están empezando a relacionarse.

Si tú ahí no les pones un filtro que tiene que ir más allá de lo parental, porque aquí hablamos también de que cada familia, yo sigo pensando de una forma actualizada, pero sigo pensando en distigión de clases, si tú dejas eso en manos de los padres, hay muchas familias, sobre todo de clase baja, clase baja media que no van a poder dar una atención cuidadosos a sus hijos en ese aspecto, y creo que las educación, es decir, la educación y las instituciones culturales deben hacerse cargo de las generaciones por venir en esos estallos de su desarrollo, es decir, lo veo como un acto de generosidad.

Empezaría diciendo que el transhumanismo es un movimiento cultural, intelectual que se declara heredero de la ilustración europea con sus valores de racionalidad, de progreso, y que defiende que el uso de la tecnología para mejorar al ser humano cognitivamente, físicamente, especialmente para prolongar su vida no solo es posible, sino que es moralmente deseable, emplear de esa manera la tecnología, y algunos transhumanistas añadirían que es lo más urgente para la humanidad ahora mismo, el problema más urgente de la humanidad es cómo prolongar la vida de los seres humanos. En este frente tienen abiertas una cruzada contra la muerte y se defienden como Adalides de El Progreso y

una salud futurista. En este marco tenemos que abrir todas estas ideas y ver que tienen dentro, porque se venden muy bien, a todo el mundo le gusta estar sano y vivir mucho, pero cuando abres las entrañas de estas palabras y ves que sale de ellas te das cuenta de que el escenario es muy diferente.

Efectivamente hay una relación entre transhumanismo y clase social, porque pertenecen a un grupo normalmente de clase social alta, de hecho habría que decir, las ideas transhumanistas hay que buscarles la cartera de dónde salen estas ideas, quién es la financiar, quiénes son esas personas, por ejemplo en el campo de la filosofía publican- do sus artículos y sus libros, quién hay detrás de ellos. Y ahí te das cuenta que son la segunda ola de la eugenesia moderna, retomad una primera ola y con la que comparten tanto comunidad como discriminaciones sociales de todo tipo, célebres, los transhumanistas por su racismo, también algunos de ellos por su misoginia y realmente tienen unos valores políticos alineados, como ellos dicen, con ese progreso moderno, es decir, con unos valores coloniales, tremendamente racistas, supremacistas blancos, geopolíticos, imperialistas, entonces hay problemas que no consideran importantes, hay problemas que ellos consideran importantes tienen que ver con alargar la vida.

Etcétera, mientras que otros problemas que están ocurriendo ahora mismo en el mundo, veasen guerras o veasen genocidios, de eso yo no he visto los transhumanistas hablar, porque como digo, comparten esta ideología y yo diría que aunque pretenden ser programacistas, son conservadores y en esta línea del supremacismo blanco estadounidense, pero no solo y realmente ellos conforman un paquete de ideologías que se les llama con el acrónimo tiscreal e inglés tiscrial y la t de tiscreal es

transhumanismo y están con otras ideologías hermanas que serían el extropianismo. El largoplacismo, el cosmismo, son un cúmulo de ideologías que tienen representantes y todos ellos son más o menos amigos entre sí muy tecnooptimistas, pero tecnooptimistas capitalistas con sus manifiestos, bien capitalistas, es una mezcla muy rara entre el capitalismo, algunos dirían tecnofascismo, pero están todos como conchabados, se financian unos a otros y están involucrados ahora mismo en el proyecto de la inteligencia artificial general.

Ahora hablamos mucho de la inteligencia artificial generativa, pero eso solo es un peldaño para la inteligencia artificial que realmente quieren conseguir, que es una general donde la idea es capaz de realizar ya cualquier actividad, como un ser humano, mejor que un ser humano, pero ya no una tarea específica sino cualquiera y no les importa y muchos transhumanistas lo dicen, no les importa que en ese intento tal vez creen o generen un apocalipsis zombie, porque para ellos vale la pena intentar. Solo añadiría algo más respecto a los transhumanistas y su modo de ver al ser humano, es que todas las mejoras que proponen conciben al ser humano como si fuera un ser desamparado, yo los leo y me quedo realmente preocupada porque me parece que no tenemos herramientas para reponernos de nuestro sufrimiento, que no aprendemos nada del dolor, que no podemos eso sacar lecciones sino todo tiene que ser intervenido desde fuera, con remedios de ingeniería, por ejemplo proponen una de las propuestas de poder intervenir los circuitos del cerebro que regulan el sufrimiento desde fuera.

Todo lo arregla mediante esta psicoquímica, uno no aprende nada, no saca nada del sufrimiento, no lo mismo para intervenir los circuitos que regularían el aburrimiento, no consideran el aburrimiento valioso

entonces habría que intervenir y todo así desde fuera, para cada problema proponen unos héroes ingenieros, incluso la fábula de la muerte que ellos proponen como un monstruo al que hay que asesinar, ¿quién nos salva de ese monstruo? Un equipo de ingenieros que a los que se supone que serán blancos y habrán estudiado en el mid, en Estados Unidos, eso no lo dice la fábula, pero quiero que veáis un poco cuál es esta retórica. Pero depende de lo que entendamos por inmortal, porque el deseo de permanecer a través de una obra artística, en el sentido de dejar algo trascendente por lo que vas a ser recordado, eso ha estado siempre.

Ahora, lo que se te ofrece en esta época tecnogapitalista es que tu yo virtual en forma de muchos formatos, no el video y imagen, pueda permanecer para chatear con tus seres queridos o así, o como perfil conmemorativo en una red social, eso ya no es permanecer por algo trascendente, ser recordado por algo trascendente, sino permanecer con un individuo digital activo más, a pesar de que ya te ha sido y tu cuerpo se ha enterrado. Ha sido incinerado, pero tú sigues, perdón en la expresión, pero un poco como un maniquí en la red, y dependiendo de en qué formatos cojas permanecer, incluso hay una ingeniería predictiva que sigue hablando por ti, basándose en tu lenguaje, sigue elaborando conversaciones, es sobre esa inmortalidad, es un poco lo que me pregunto, qué sentido, porque tú ya no estás, tú te has ido y a lo mejor las personas terminan recordándote por lo que dice esa ingeniería predictiva. Esa máquina digital y no por lo que dijiste tú mientras vivías y estabas encarnado, entonces qué

es lo que estaban recordando de ti, qué es lo que se inmortaliza, se inmortaliza algo, yo creo que en todo caso se inmortaliza un ego y que esa forma de trascender es una forma egóica, que no estoy jugando y creo que

puede ser un deseo comprensible, somos humanos y el ego está ahí, simplemente creo que deberíamos diferenciar formas de permanecer y anhelos por permanecer. Y esa forma en la que se mantiene la persona o el individuo es una forma que sólo puede satisfacer a un ego individual, porque como digo no queda nada probablemente ni que la persona en verdad fue mientras vivía, no sé si la diferencia está ahí, sí, sí, es decir tiene que ver con esto, con esa trascendencia que yo decía consiste en dejar una obra con la que obviamente no es interactiva, no es bidireccional, ya está ahí.

Ya está hecha, no tiene porque es ser escrita, puede ser en pintura, puede ser música, es una obra que ya está ahí para que las generaciones sútlas te recuerden o incluso muchas veces a través de la oralidad, que es la memoria a la que lo conserva, desde los signos bédicos a tradiciones orales africanas, que siguen contándose las mismas historias, siguen hablándose de personas legendarias que fueron antepasados, bien, pero eso es como no es un recurso bidireccional interactivo. Hay ingeniería predictiva y que pueda es superponerte palabras o imponerte palabras o seguir fingiendo que tú puedes interactuar como otro, tú no puedes porque ya no estás, entonces es diferente, entonces por eso yo preguntaba si llamamos inmortalidad a esta nueva propuesta de seguir haciendo, fingiendo que el muerto sigue vivo y puede compartir una conversación como si lo estuviera.

Totalmente, totalmente, además es que yo creo que debemos seguir hablando del arte de morir y es una conversación que siempre estuvo presente en la filosofía, de hecho desde Platón, la filosofía es el arte de morir, es decir, cómo aprender a morir, cómo aprender de las muertes de los demás, que morir es también dejar ir, antes decía no es un viaje, sí,

desde el punto de vista de quién se va es un viaje, pero también en ese viaje es dejar muchos equipajes. Dejar unos ropajes y los que están a su alrededor y sobreviven y lo ven marcharse pueden aprender muchísimo de esa persona, porque ellos van a tener que saber irse también cuando les llegue la hora, entonces ese arte de morir, ese saber morir, es fundamental, una sociedad de personas que no saben morir, es como tú dices infernal, es decir, me parece insoportable y de un infantilismo, me parece triste, triste y aquí hay que recuperar la conversación del arte de morir. A mí esto me lo he enseñado sobre todo el yoga.

Yo quiero hablar sobre la relación de la muerte con el yoga a lo largo de la historia del yoga, porque es lo fascinante, no sé si con el yoga contemporáneo hoy, este es otro tema, pero del yoga en todos sus desarrollos, en todos sus escritos, tanto en tratados como en literatura, en historias, la importancia, la relación milenaria que une al yoga con la muerte, porque cuando estaba haciendo el libro de mortalidad digital, al terminar, acudió una obra de Philippe Ariez. Que es antropólogo de la muerte, y él decía que antes de la sociedad industrial en Europa, antes de que la revolución industrial ya culminase y comenzase este desarrollo del capitalismo, las personas que trabajaban en el campo, que trabajaban, podían escuchar en sus cuerpos cuando se acercaba su muerte, lo intuían, eran los primeros en saberlo, eran los primeros en decir a su familia me voy a ir, obviamente no sé la fecha exacta, pero me ha llegado la hora. Porque lo escuchaban.

Philippe Ariez desarrolla esta teoría preciosa de que a partir del capitalismo, a partir del ritmo acelerado, de la vida urbana, esa escucha del propio cuerpo se va desvaneciendo y el moribundo, la moribunda va a ser los últimos en enterarse de su muerte, porque hay un tránsito donde

la muerte se delega en el hospital, en el equipo, médico del hospital y empieza una época en la que primero se informa la familia primero y lo último al último es al moribundo, empieza la medicalización de la muerte que va a atravesar varias fases. Hace esta teoría de Philippe Ariez de cómo hemos perdido, se escucha con nuestro propio cuerpo y yo he tenido casos recientes que me dieron cómo esto se confirmaba tal cual, pensé que Ariez está escribiendo en los años 70, pero a mí me parece que con esta aceleración con las tecnologías digital, por supuesto esa escucha se ha hecho todavía más compleja.

A partir de ahí yo creo que podemos incorporar a yoga en esta escena, porque yoga ante todo implica un cultivo interior que requiere escucha y hablamos de intuición y la intuición tiene que ver con la visión, con un ver dentro, pero ese ver dentro es una escucha y en muchos textos de yoga se codifica así con verbos de escuchar, no sólo de mislumbrar. Parte de esa escucha tiene que ver con las fases que atraviesa el cuerpo, incluida el momento en el que la persona tiene que partir y esto se ve sobre todo en las historias, en las narrativas del yoga, que nos han dejado textos como el Mahabharata, de estos muy importantes de la historia india, donde muchos de esos personajes acuden al yoga para morir, para hacer que ese tránsito y que ellos reconocen y escuchan que les ha llegado.

Poder dirigirlo en la buena dirección y usar el yoga, absorberse en el yoga para poder viajar en la dirección más liberadora, poder tener un tránsito liberador, en lugar de un tránsito violento, de un tránsito doloroso, bañado en emociones muy turbias, intentan a través del yoga que se viaja, sea sanador y esto se repite constantemente, como uno cuando le ha llegado la hora puede recurrir al yoga para esto, pero también el yoga se ha usado para muchas otras cosas en relación a la muerte. Por ejemplo

para predecir cuando llegará, el yoga también ha servido o ha tenido elementos predictivos de adivinación en muchos yogas tántricos, también para retrasar el momento de la muerte, cuando esta llega, pero la persona ya moribunda en el hecho de muerte, considera que no es el momento propicio para partir, sea porque tiene su cargo gente a la que todavía tiene

que enseñarle lecciones, sea porque está esperando que ciertos fenómenos astrológicos se den, por ejemplo que llegue el solsticio de inviernos. Es una historia muy conocida en la jahalata y el moribundo usa el poder de yoga para aumentar, prolongar ese tiempo con el hecho de muerte y cuando llega la hora usa el yoga para marcharse, pero tiene muchos otros usos, por ejemplo hay un tipo de yoga, sobre todo jatayoga de corte tántrico que usaban los poderes del yoga para aumentar la longevidad, para aumentar la vida humana en un cuerpo inmortal, eso yo en el libro lo compara un poco con el transhumanismo. Pero salvando mucho las distancias,. Yo creo que para la escucha lo primero que se necesita es espacio, y en este espacio tiene que haber cierto silencio, porque si estamos bombardeados de ruidos, no, no vamos a escuchar nada lo mismo que si una habitación está llena de cosas hasta el techo, no entra la luz del sol por la ventana, no está entrando, pero tú no la percibes, no, en lo mismo y creo que estamos en un momento donde hay poco espacio y se habla mucho de la aceleración.

Pero no hay duda de que las tecnologías digitales normalizadas en nuestro día a día han contribuido a una pérdida de este espacio interior, han fomentado o fomentan hábitos de adicción, de ansiedad, de movimientos repetidos, de constante búsqueda hacia afuera, entonces creo que esto incapacita la escucha y que cuando uno encuentra espacios, por ejemplo, a través del yoga o de otras herramientas de autocultivo, ya

vengan de Japón, de China o incluso las que te podría dar algunas tradiciones. Se piensa, místicas cristianas, de cultivar esa escucha interior, primero recupera su propia sensibilidad y recupera su propio dolor, porque si no recuperas tu propio dolor, ¿cómo vas a poder percibir el del otro? Que estamos constantemente con la queja, pero no tengo tan que estemos cerca de nuestro dolor, más bien esa queja sigue siendo un escudo que nos lleva hacia afuera, entonces cuando recuperas, como digo, este espacio, primero te vuelves compasiva o te vuelves si más comprensiva con tu propio dolor, ahí tocas tu fragilidad y esa fragilidad tiene el poder de comunicarte con las fragilidades de los demás, esa fragilidad tiene intuición por sí misma, está dotada de una red que es invisible.

Es sutil, pero que te conecta con el sufrir del otro, incluso cuando el otro no se ha acercado a su propio dolor y no quiere que tú estés no sintiendo que está sufriendo que está, y a partir de ahí llega un problema en el yoga que se ha debatido muchos, textos del yoga debaten esto constantemente, que hacer cuando la persona que ha alcanzado un grado de sensibilidad, podríamos decir aquí de escucha, se vuelve tan sensible que obviamente percibe el sufrimiento del mundo. Ya no solo el desentorno, sino todo lo que está pasando en el mundo, porque esas personas tan sensibles ni siquiera dejan de sufrir, por eso en el yoga se dice ni siquiera el sabio deja de sufrir, porque es el más sensible de todo, es el que carga dentro de sí el sufrimiento del mundo, pero gracias a su sabiduría no se deja desbaratar por ese sufrimiento, no se deja vencer, sino que sabe que es su tarea llevarlo dentro y al mismo tiempo dar esperanza.

Sé si he contestado, pero esta sería mi respuesta, que si no es la gente que tiene la agenda todo pero que no tiene momento para respirar y te dice

cómo estás y que te voy a contar si no puedo, si no estás para recibir nada del otro, no, pero es verdad eso que como una intención la gente quiere escucharte muchas veces, pero están desbordados y te dices pero no estás cuenta que no estás para escuchar nada del otro. Solo que también vernos, no totalmente, que la clase obviamente importa, importa mucho, pero también hay grandes paradojas que te hacen ver que no todo lo determina la clase, porque yo siempre estoy ahí atenta a los factores sociales, otras cosas, y luego me encuentro casos hay más ahora que donde personas de clase alta que no tienen problemas, están con crisis tremendas, súper egoicas y personas en otra situación muy diferentes están para escuchar y dices pero cómo puede ser. Es el mundo al revés.

SANTIAGO LÓPEZ PETIT

Me llamo Santiago López Petit. Tengo 72 años, vivo en Barcelona. Primero fui químico, luego a los 30 años porque no había entendido que había pasado aquí, en España. Estudio de filosofía y porque todavía en la universidad no había estos peces de controles que se hacen ahora a partir de publicaciones en el extranjero, en revistas y tonterías, tuve la suerte de que un tribunal me escuchara, que me escuchara y entonces pude entrar de profesor en la universidad de Barcelona y ahí he estado dando clase, 23 años, que era una cosa así. Y mientras hacía clase, sobre todo en los últimos 10, 15 años, las clases eran un poco laboratorio para mí, en las que iba ensayando los libros que escribía y aprendiendo mucho realmente porque exponerse, exponerse a la escucha de gente que venían de muchos sitios, que no era sólo de filosofía, venían oyentes y, te obliga a estar vivo aunque no quieras, aunque no puedas. El giro hacia la filosofía, a mí siempre me había gustado la filosofía realmente.

Lo que pasa es que donde estudiaba yo las letras para decirlo de alguna manera eran vistas como cosas de chicas y por otro lado a mí me gustaba mucho la química, con 13 años, 14 años, en casa ya tenía un laboratorio que ahora sería directamente detenido por la policía como Islamista o algo así, por la cantidad de productos que hacía y eso me gustaba mucho por eso estudié químicas, pero coincidió con el franquismo. Y entonces hubo un momento que yo estudiaba al final sobre el origen de la vida como se había producido aquí y hubo un momento que se me hizo

bastante insoportable estar en el laboratorio y ver lo que pasaba. Y entonces poco a poco ya durante 21 años o así a medio estudiar la que era ya me fui dedicando a estudiar filosofía. Recuerdo llevar una la lógica de Hegel que es un libro muy complicado, el pequeño. En el bucllo que no entendía nada y y entonces empecé a estudiar filosofía. De hecho, de un modo más serio fue a los 30 años cuando, como te decía.

Después del ciclo de luchas autónomas, después de victoria, donde conocían aves, aquí hubo una huelga de Roque de Gaba que fue también fundamental, me impliqué mucho y y siempre lo cuento así y ahora estuve en Basaur y lo contaba así un día me encontré en un hospitaler que era donde me había mandado la organización autónoma en la que yo estaba y me encontré allí un día en delante de una mesa que no tenía ninguna cita donde, aquel día. Tenía donde ir y él se me hizo como un nudo en el estómago. Y no tanto se ha servido para algo, no me arrepentía de nada, pero así que pensé, no entiendo nada de lo que ha pasado. Y de lo que me ha pasado y de alguna manera, también. Al año siguiente empecé a estudiar filosofía. Y dentro de la filosofía, a medida que empeoraba la salud, mía. Tengo fatía crónica, fui para mi ángel, a medida que empeoraba, que ha llevado más de 30 años, se perjojó, la filosofía que yo hacía.

Y me fui, primero hablaba que sé de negris, de los situacionistas, de la autonomía obliera, lo sé cuando diciendo, se hace falta, pero entonces, una mirada de cegas, yo en broma siempre digo, alegre y desesperada, es decir, una mirada alegre y desesperada. Y entonces empecé a. Esto ha sido como una especie de. Lo que hubiera sido una especie de parcista desencantada, yo que siempre acabé siendo una especie, yo diría, decir, desesperada sería demasiado pedante, pero yo distingo desesperación de

desesperanza, es decir, para nada tengo desesperanza, pero sí una cierta desesperación, porque como les decía hace poco a unos estudiantes, por el mundo que veo y también por la situación de la enfermedad, que es muy dura. Y entonces se produjo esto, quiero. Se produjo la noche y justamente el libro del que tú hablabas, sobre Pablo Molano, era otra manera de abordar desde otro lugar con ya aparato conceptual que había producido, que significa el suicidio. Que de alguien que era cercano y amigo.

Es curioso, Miguel, de lo que me dices, porque la idea de una estructura de la espera es lo que empecé a pensar y ahora en este libro que estoy escribiendo sobre la pandemia, coronavirus, marcha, artón, llevo dos años sobre esto, la idea de estructura de la espera están al centro, están al centro. Es más, si quieres te explico un anécdote, pero que no lo es tanto. Cuando tuve que ir al extranjero y fui a Berlín durante casi siete o ocho meses a vivir para luego poder optar al profesor. Había que hacer un estancia en el extranjero y estuve en Berlín y estaba en un bajo, de hecho era una portería, estaba en un bajo y delante mío era un bajo pequeño, pero delante de la ventana en la que yo me sentaba, enfrente había como un, ya sé, como un pequeño jardín, pero de hecho era, no era jardín porque no había plantas. Pero como una terraza y había un banco, un banco de madera. A veces había nieve y a veces no, pero este banco de madera era mi obsesión porque empecé a pensar, este banco hace que este espacio externo, este mes más vacío todavía que si no estuviera al banco.

Y entonces empecé a teorizar para decirlo de otra manera esta idea. De que somos prisioneros de una estructura de la espera. Y entonces, toda, como otros compañeros empezamos a hablar contra la idea de esperanza,

contra la idea de esperanza, que de hecho conecta ya con un filósofo de que se espinocha, que decía que esperanza y miedo son las dos caras del mismo. Y entonces hicimos un cartel que decía las mejores luchas, la que se hace si de esperanza. Lo que no quiere decir que no nos constituya una estructura de la espera, ¿sabes? Y entonces lo de la pandemia, todo esto, yo creo que ha puesto en un primer plano esta estructura

de la espera. Y el confinamiento la ha desmelado realmente. Como esto. ¿Y quién espera? ¿Y quién puede esperar? Todo esto estaba por debajo,. Yo creo que nos constituye, como para decirlo de alguna manera. Como seres humanos o como alguien que quiere vivir, que para mí ha sido un poco un centro de todo lo que he pensado, querer vivir, el querer vivir de alguna manera deposita sobre una estructura de la espera, es decir, la estructura de la espera nos contiene y a la vez nos salva de alguna manera, son las dos cosas. Porque es como el soporte de este querer vivir, un querer vivir en el aire tampoco funciona. El querer vivir va abriendo vidas, pero se recoge y se recoge en esta estructura de la espera, que no significa esperarte que es otra cosa. Y no hay lo que te decía en el caso de tú me cortas cuando lo querías, que es que no sé si hablar demasiado o esperar a que me preguntes. Cuando me dijiste de hablar contigo y la escucha, casi de inmediato pensé, voy a coger un libro de Heidegger que conozco bien, donde habla de la escucha del sugarron y salvo del paso de Heidegger.

Porque, de hecho, no es una cuestión que haya pensado mucho. Es decir, para hacer el libro sobre Pablo y suicidio, por primera vez aprendí a utilizar el ordenador como magnetófono y poder grabar conversaciones. Esto fue la primera vez, nunca lo había hecho, no lo había aprendido. Y entonces entrevisté a su madre, a su compañera, a sus amigos y eso hizo escuchar para entender algo que ha pasado. Primero escuchar y ya te

digo, fue un tipo de trabajo que nunca había hecho. Porque más bien lo que he intentado pensar ha sido el grito. Ha sido el grito, no tanto la escucha. Justamente ahora lo estabas escribiendo en este libro. Un grito que busca su eco para descansar, un grito que busca el eco para descansar y quizá aquí estaría la escucha. Quizá aquí estaría la escucha. Pero de momento es un grito solo. Y esto tiene que ver con lo que antes decíamos con este término, que es un poco apabulante de desesperación. Pero el grito es una desesperación, es la forma de la desesperación y es un grito que nadie escucha.

Para mí la escucha quizá no la he pensado porque la escucha a veces no digo que se pueda dar, que exista, pero el grito cuando salen de las entrañas, como decía Peter, protagonista del taxista, cuando un grito salen de las entrañas, muchas veces es molesto y no se escucha, no se escucha. Quizá por eso no, ya tengo, no es una cuestión que haya pensado, más bien es esto, que es gritar, que es gritar en el vacío, ¿sabes? Y la muerte de Pablo Molano es el ejemplo, es decir, es el ejemplo de un grito que como no, oye, como no tiene escucha, a pesar de que le acompañan, de que le ayudan, pero es un grito que se vuelve contra ellos, es como un querer vivir que no se puede plasmar y que se te vuelve en contra. Y quizás esto. Algunos compañeros de la Ateneo me decían, no supimos estar a su lado, no es verdad, porque tampoco se dejaba, es decir, no, no es muy complicado, no hay buscar unas causas entre comidas de un suicidio, es absurdo, se pretende llevar otra cosa, no, por eso en el libro yo entiendo a explicar que nos dice su muerte.

Y en todo caso, estar a la escucha de esto, si quieres, esto sigue, Estar a la escucha de lo que nos dice este grito que se pierde en el vacío, esto es, esto sí que me interesaría, ¿sabes? Pero no la escucha como comunicación, no,

es decir, no. Un poco, ya te digo, el libro lo escribí, no tanto porque me interese pensar el suicidio que le he dicho muchas veces, no, no soy de los que le devueltes a esto, quizás porque lo tengo muy cerca. Soy de los que pienso sobre el suicidio, pienso más bien que nos hace vivir, ¿sabes? Lo que por eso es querer vivir, pero es un. Y y entonces cuando Pablo se suicidó, sí, usualmente en esta sociedad ya es algo que es como tabú, incomplechible, lo que le quedas llamar, imagínate en un mundo militante para decirlo de alguna manera. Mucho más, porque tenía amigos, tenía un ateneo reactivo, era fuerte y entonces todavía es mucho. Y entonces el día que, un día siguiente, creo que fui allí de enterarme, me acuerdo de entrar en el ateneo y un amigo, también ex estudiante, me dijo se ha matado él, pero podría haber sido cualquiera de nosotros.

Y entonces vi, se me dijo, vi como un abismo, ¿sabes? Que se abriga y me dije, voy a dedicar un año, dos años, lo que haga falta para no colmar el vacío, ni muchísimo menos, ni una cosa memorialística, pero sí intentar pensar esto. ¿Qué nos dice su muerte a los que somos supervivientes, a los que estamos, a los que somos supervivientes? Y por eso escribís terribles, ¿sabes? Para no explicar la causa, repito, no explicar la causa, que siempre es anecdótica, que quizás lo menos importante. Si no esto, ¿qué nos dice a los que estamos vivos? ¿Qué nos dice sobre una sociedad enferma que tritura las vidas? Y la pandemia, ahora he vuelto a tomar esta cuestión para mi sello, es decir, como una interrupción que muestra la verdad de la sociedad. El caso de Pablo sería un poco esto también, es decir, y en muchos planos, no, en un plano amplio social sobre esta sociedad enferma que no se enferma contentamente, pero también en un plano, si quieres, en un ámbito militante, también lo que es vivir la impotencia de cambiar el mundo, es decir, vivir la impotencia de cambiar el mundo hasta el final.

Y aquí, es decir, tengo muy presente a Pablo Molano, es decir, sirviendo cervezas en el bar de la Ateneo y preguntándose qué sentido tenía aquello, es decir, que para catar tampoco, mejor ir a los restaurantes a un bar a servir cervezas que allí. Y esta impotencia política y existencial, también tiene mucho peso. Aunque saques esperanzas, expulses, esperanzas, es decir, el vacío a boca, el vacío a boca, y de ahí la cuestión del grito. Que nadie escucha. Que para mí es esto, no grito, que nadie escucha. El fiesto redical, la, en esta noción, en esta práctica, si quieres, convergen dos líneas. Una sería la línea histórica del

tadaísmo, el tadaísmo con dos milos autores artistas, caos políticos, tadaístas, en concreto, en Picabia cuando dijo, señalando un ordinario, no dijo, esto es una obra de arte, y diciendo, esto no es una obra de arte, y señalaba esto un bate, se cargaba, desmontaba la institución de arte. Y, por ejemplo, cualquiera ya podía ser artista. Interrompía todo esto, hacia vos sin ideología. Esto por un lado, y por otro lado, la experiencia de concreto, por ejemplo, de los actos en los que estuve cuando la primera, cuando la guerra de Irak, en la que, nos encontramos en la calle, grupos de inmigrantes, de estudiantes, muchísima gente, simplemente dando golpes a una olla. A un, a esto, a una olla. Es que a Serán se dice, no, una olla. A un recipiente metálico. Dándolo, y entonces, este gesto en el que no había comunicación verbal, sino simplemente un golpe monódono, pan, pan, pan, pan, de entrada interrumpiendo tráfico de la ciudad, porque me acuerdo, como lo desumpiamos poquito, y a la vez era esta especie de comunidad creada a partir de un ritmo.

Y esto es lo que el gesto es radical, luego lo de vez, también a la ocupación como, como la ocupación como desocupar las relaciones de producción capitalistas, patriarcal, etcétera, es decir, señalar esta casa, es nuestra.

Esto es un poco la idea del gesto real como un gesto de interrupción y reformulación. Y rearticulación. Y debaciamiento. Y debaciamiento, desocupación, etcétera. Esto sería un poco la cuestión. Y si me permites, ahora estuve en Pasaudi hace poco y presentando la novela que he escrito, estos últimos años decidí escribir, nunca había escrito una novela, nadie volvería a escribir otra, porque solo tengo un par de ideas y ya las pusieron, sé que no. Y esta novela se intitula tan cerca de la vida y trata, para decirlo de una manera, de una escuela, que se llama la escuela de la vida, donde pasan cosas. El centro de esta escuela de la vida sería el poder terapéutico, sería el poder terapéutico. Y la ejemplificación es ésta. Es decir, el poder terapéutico es una cara del estado, de alguna manera, una cara blanda del estado, no tan blanda. Que se encarga, como siempre digo, de mantenernos con el mínimo de vida para poder seguir trabajando.

Y este poder terapéutico, que va desde la psicología más mala, para decirlo de manera a la medicina también más mala, este poder terapéutico es el que se carga de gestionar el malestar para evitar que se politice. Y entonces nos transforman víctimas, en potenciales víctimas. Y el ejemplo, así, también más sonado del poder terapéutico, sería la gestión de la pandemia. Es decir, la aparición en las primeras ruedas de prensa del jefe del estado, del gobierno, del gobierno, del médico, del militar. Es maravillosamente representado el poder terapéutico, de tú a tú, o del poder militar. De tú a tú. En la novela está planteo, planteo como novela, diferentes salidas a esta escuela de la vida que sería esta forma del poder terapéutico. Y porque, es muy fácil criticar, por ejemplo, la psicología o las terapias, yo soy el primero que lo hago, pero no todas son iguales y dependen de cómo se hacen. El poder terapéutico es una manera de señalar. Hay formas, de terapias, de psicología o lo que sea. Que no son

despolitizadoras, en el sentido de qué creo que es el poder terapéutico. Y y en la novela, planteo esto, ¿qué salidas puede haber de esta escuela de la vida que nos conforma.

Y yo añadiría, porque es lo que he estado trabajando y ahora más. Que la cuestión de que Marx planteaba como alienación, que era separarse a la forma del contenido o cuando el objeto producido, la mercancía se te opone, etcétera, que esto es cierto, por supuesto, no sigue siendo porque hay dinero y el dinero es la forma de control de alguna manera, pero yo ya diría que la forma de alienación hoy que está en un primer plano y que funciona es la adicción, la adicción no a las cosas solamente, sino la adicción a la vida, es decir, la adicción. Y entonces, esta novela trata de esto. Cómo nos convierten en adictos a la vida. Nadictos a la vida.

Y esto, y como esto, la adicción es una destrucción de un pensamiento, es decir, para mí cuarta vez que entro en el metro de la ciudad y veo casi 50 personas o más cogidas al móvil y la mayor parte de las veces jugando con bolitas que caen, esto ya no es la alienación, porque la alienación había una desalieración, eso es una adicción, adicción en el que este momento de la bolita que cae y de todo esto es como una interrupción que te permite como una especie de aire falso, pero que te dan. La adicción como una condena y una salvación entre comillas. De la pestia que es la vida, de esta soledad muchas veces. Y entonces el poder terapéutico sería la forma de este poder, como te decía, que gestiona el malestar para hacerlo de alguna manera, evitando, sobre todo construyéndonos como víctimas adictas. Víctimas adictas, primero al trabajo, ahora que cada vez hay magistros, trabajo, la adicta es a la vida. Cogidos a la vida más allá de cualquier pregunta por la dignidad de la propia vida. Esto es lo que dicen,

esto es lo que dicen. Yo no la filmo. Me parece que es una cita de un médico, no sé quién.

Que lo dice, pero. Hay una frase en el libro mío de Hijo de la Noche, que es una frase muy dura y para mí que tiene mucho de verdad. Que es, cada vida es lo que debe ser, cada vida es lo que debe ser. Es una frase a la que estoy cogido y a la que doy vueltas desde hace mucho tiempo. Es una frase que dicha sí, como se puede decir, esto que culpa tienes de haber nacido en tal sitio. Y a la vez, en última instancia, en última instancia, llega un momento de verdad en el que es cierto, cada vida es lo que debe ser, es cruel, pero tiene mucho de verdad. ¿en qué sentido? La explicación para mí sería esta. El querer vivir, que somos cada uno de nosotros, abre vidas. Vivir es abrir una vida, otra, que tú vas a vivir. Que quedas mal y quizá, pero las hables, las vidas y a la vez,

las encuentras, a la vez te las encuentras. Vivir es abrir una vida y encontrarte dentro de esta vida. En esta circularidad, para mí, esta circularidad es vivir. Hay un destino, pero es el ativo, es decir, ese no es. Y lo que yo planteo o he intentado plantear y defender es que este querer vivir se puede perder a sí mismo. Como Pablo, con el caso de Pablo. Cuando no encuentre una salida y entonces a mí la pregunta es ¿qué es una salida? Pero o este querer vivir puedes, de cierta manera, cogerlo en tus manos y convertirlo en desafío. Y y esto es lo que he intentado, si no vivir, en algunos momentos sí, pero sí o por lo menos pensar a fondo. También. ¿Qué es hacer de tu querer vivir un desafío? Y esto, se inicialía todo lo que, lo poquito que yo haya podido pensar. ¿Querer vivir igual? ¿Cómo he conseguido querer vivir igual? Desafío. Y desafío en alemán es *gehausfall*. ¿Qué significa? ¿Cómo exigir de salida fuera? Tendría un poco que ver con esto. El desafío es ponerte en la intemperie con todas las

consecuencias. De alguna manera. Sé si he sintetizado lo que me pedías, pero sería esta cuestión. Poco.

Cada vida es un, eso que debe ser, es cruel, es duro, pero a veces pienso que es así, pienso que es así. Que, a mi compañera que bebé cada día y todo día mucho, es como puedes decir esto. Pero tiene que ver con el no arrepentirse tampoco. Esto, en el final de la novela termina diciendo que el mar pone a cada uno en su lugar y es esto. En momentos cuando no puedo más voy al mar y a vayarle en invierno y me dice dónde estoy, me dice dónde estoy, ¿sabes? Sé si me escucha, no sé si me escucha, pero sí que me dice dónde estoy. Puedo ver, a su vez, que. Está todo bien, pero si sabes, hoy no es mi mejor día, ¿sabes? Te sirve. Ha sido un gusto también conocerte, ya me tendrás con gente de lo que vayas haciendo Sí, no, no, sí, sí, estuve viendo encantado de. Adiós, adiós, gracias, adiós.

SARA MEDEROS

Soy Sara Mederos, soy investigadora y jefa de grupo en el Hospital del Mar Research Institute en Barcelona y tengo un grupo que se llama grupo de laboratorio de computación neuronal y estudiamos cuáles son los circuitos que subyacen las tomas de decisiones adaptativas. En mi laboratorio lo que intentamos es entender cuáles son los mecanismos de comunicación que ocurren en el cerebro entre distintas áreas y entre las diferentes células que se comunican unas con otras en estas áreas que representan el mundo que nos rodea y que de alguna manera esa representación representa también ese miedo y como cuando alguno de estos circuitos se desbalancea o se desregula la situación hace que ese miedo se vuelva tan extenso que nuestros cerebros se quedan anclados ahí no puede tener un mecanismo cognitivamente flexible que nos permita de una forma eficiente y que nos valga en nuestro día a día cotidiano adaptarse a la realidad la que nos enfrentamos un poco esa sería como la base de investigación y la relación con el miedo. Tendrías varias herramientas dependiendo de cuál sean los sujetos de estudio en el laboratorio o a qué nivel quieras ir.

En el caso de nuestro laboratorio utilizamos como modelo el ratón de laboratorio entonces creamos situaciones que simulen un miedo por así decir etológico y naturalista que sería el que se encontrarían estos ratones en la naturaleza como puede ser una sombra que les acecha y que estaría representando un pájaro que se aproxima desde arriba y va a cazar estos ratones que es su depredador por así decir como más etológico más real y los ratones sienten un miedo innato a este estímulo de forma que y esto lo podemos cuantificar como una respuesta de escape o de huida que sería por así decir un paralelo a cuando bien hacemos un escape.

O una huida de una situación en humanos o simplemente nos quedamos congelados cuando algo nos da muchísimo miedo y estas respuestas a nivel comportan comportamental las vemos también en los ratones entonces esta es la forma en la que creamos esas situaciones que reflejan ese miedo y luego simultáneamente a esto lo que hacemos en el laboratorio es registrar con el electrodo la actividad cerebral de las diferentes áreas del cerebro que pensamos que pueden estar embolucradas y de esta manera podemos alinear la actividad de todas esas células que estamos viviendo en el cerebro a estos instantes en los que el miedo que hemos creado o que estamos manipulando de forma artificial.

Con nuestra presentación está representando en el cerebro y de esta manera intentamos entender qué pasa y cuál es el correlato entre esa respuesta comportamental o ese miedo y las respuestas a nivel individual y a nivel del área en el cerebro si yo creo yo creo que esta pregunta es súper interesante y es un poco quizás como a lo que intentábamos llegar en el estudio que yo hice durante mi investigación postdoctoral es Londres que era un poco como tratar de entender en base a la experiencia

previa cómo aprendemos a suprimir el miedo o si no lo suprimimos porque no lo suprimimos no y cuáles son los mecanismos que tiene el.

Cerebro para por así decir callar esas áreas que pueden activarse cuando se da esta situación de miedo y lo que hemos visto es que hay muchas áreas en el cerebro y muchas células que son capaces de representar este miedo entonces eso quiere decir que estas representaciones están muy distribuidas pero aún así encontramos algunas áreas claves que cuando es cuando integran información de esta representación de algo que nos da miedo pero también integran experiencia son muy plásticas eso quiere decir que son capaces de cambiarse es decir de cambiar y adaptarse y entonces dejar de representar ese estímulo que nos daba mucho miedo y empezar a representarlo de otra manera sea.

Que estas células estas neuronas en estas áreas particulares cambian su representación de ese estímulo y esto hace que a nivel fisiológico a nivel comportamental nosotros dejemos como por así decir de sentir ese miedo sin embargo en situaciones de mucho estrés o de trauma parece ser que lo que pasa es que algunas de estas estructuras pese a nuevas exposiciones o pese a todo ese conocimiento y experiencia por alguna razón no terminan de adaptarse y de volver a representar o representar quiere decir las respuestas de esas neuronas siguen siendo muy elevadas entonces en esta sobreactivación parece que puede estar influida o mediada por experiencias muy extremas muy traumáticas parece ser que estas.

Áreas se quedarían sobreactivadas y por eso pensamos que clarificar muy bien cuáles son estas áreas y qué células específicamente nos podría dar una idea de cómo de forma específica establecer estas dianas que podrían ayudar en el futuro a hacer estrategias terapéuticas si esa sería como un

cual estándar por así decir estupendo porque los otros focalizados ya se ha demostrado que son capaces de modular la actividad de muchas neuronas de manera específica y muy localizada y focalizada sin tener que hacer ningún tipo de cirugía o implante de forma que sería no invasivo y es encontrar métodos muy invasivos sería el ideal entonces tener muy qué estructuras y dónde están localizadas. Nos permitiría diseñar estudios pilotos que pudieran testear este tipo de aplicaciones que además tienen el potencial de también generar plasticidad y eso quiere decir que después de varias sesiones a lo mejor podríamos conseguir cambios en estas áreas que puede que estén alteradas que fueran capaces de mantenerse en el tiempo y esta solución por un lado es mucho más eficiente para la persona que sufre esta situación y por otro lado mucho más barato a largo plazo de coste tanto como para la persona y para el sistema entonces sería una solución ideal pero

estamos todavía en unos puntos muy preliminares con esta idea ahora mismo es un estudio piloto que estamos. Para el que estamos estudiando conseguir financiación sí exacto es decir la verdad es que la financiación suele ser el punto más complicado siempre pero se trata siempre de seguir intentándolo y no arrendirse cierto totalmente cierto vemos que con la edad la capacidad de las neuronas de recibir información tanto externa como de circuitos que las conectan y cambiar va disminuyendo de forma que esta es la razón por la que es el aprendizaje es mucho más sencillo en edades tempranas y luego esa capacidad por así decir de reconectarse quiere decir unas neuronas con otras de cambiar como de conectadas están o cuán fuerte es esta conexión es mucho más complicado aún.

Así vemos que algo de plasticidad remanente parece que siempre queda en el cerebro es decir que como que tampoco hay que usar este argumento de decir buenas que ya soy muy mayor para poder cambiar por así decir en no perder la esperanza que intentando mucho el cerebro tiene capacidad de ser plástico por así decir de por vida aunque es mucho más sencillo en edades tempranas sin duda muchísimo y sobre todo porque muchas de estas conexiones todavía se están desarrollando y creando por es decir están como creando estos estas wiring serían inglés no y es el término científico que utilizamos que quiere decir que una neuron se conecta a otra y.

Establece una conexión y como de fuerte esa conexión y esto va a determinar en cierta manera como unas áreas y unos núcleos y unos circuitos se conectan con otros y todo aquello que repitamos o todo aquello que nos expongamos va a ser información que nuestro cerebro es capaz de contrastar con esas representaciones del mundo que ya está haciendo y ese va a ser la realidad por así decir que nuestro cerebro va a aprender a representar por eso también como tratar de vivir experiencias y tratar de hacer las cosas de cierta manera diferente cada vez sobre todo durante la adolescencia es fundamental para el cerebro porque es lo que le permite.

Aprender no se si repetimos como que la biología y el sistema siempre quiere ser muy cómodo y tratar de salvar energía así que por alguna manera tu cerebro siempre te va a decir oya es lo que ya sabes y no te esfuerces más porque esto le hace salvar energía pero si tú les pones a más experiencias y estas tienen que ser integradas en todos esos circuitos le das al cerebro mucha capacidad para ya integrar esta información de forma mucho más rápida y más sencilla en sus circuitos y que sea un

conocimiento que tú ya tengas por así decir o una información que ya te sirva para tu futuro la música.

Sin duda es maravillosa se han hecho cosas con ratones aunque menos y hay varios neurocientíficos muy interesantes tratando de hacer estudios con la música y la apertura que produce en el cerebro y cómo nos ayuda a conectar y creo que aquí en este punto te diría que tengo que ponerte en contacto con ellos porque creo que pueden sumar mucho al programa sin duda es decir creo de ter refra fraseo la pregunta y me dice si he entendido bien sería en la pregunta es si en un promen en primer momento cuando sentimos ese miedo lo que está siendo es nuestro cerebro tratando de aprender algo de una.

Situación y será adaptativo y si esa es la pregunta la respuesta es si el cerebro representa esto y en un primer momento sentir ese miedo agudo por así decir es positivo porque lo que nos está simplemente intentando servir nuestro cerebro es oye esto por alguna razón es peligroso y tú tienes que ser flexible y hacer algo que te ayude a estar a salvo en esta situación porque tu cerebro que está queriendo es salvarte y hacer lo que al nivel de tu vida así por ponerlo en términos muy sencillos sea lo más cómodo que te salve más energía o más adaptativo para ti entonces a priori esa representación y ese miedo.

Es interesante porque vas a aprender algo de esta experiencia y tener miedo estrés en momentos puntuales de hecho es muy para el cuerpo y para el cerebro porque cuando nos exponemos a una situación que nos saca de nuestra zona de confort generalmente aprendemos mucho el problema es cuando esta situación se cronifica y no nos permite volver a un estado en el que también podemos lidiar con nuestro día a día

cotiliano y en lugar de ser una situación de la que aprendemos es una situación que nos acaba incapacilizando o nos genera mucha inflexibilidad entonces esa línea o esa balanza quizás es la que hay que entender cómo se trastorna o.

Cómo perdemos ese equilibrio que es fundamental para poder tener una vida adaptativa y que nos valga que nos sirvan el día a día si exacto si estaba teniendo cuidado con no usar la palabra felicidad porque como cada uno le entiende de una manera a veces pienso que adaptativo es como lo más lo más cómodo pero sí está bien pensar en ser felices también yo creo que muchas cosas en la en el universo por así decir no y en la naturaleza como que tienen patrones yo creo no es así como muchas estructuras anfractales se parecen entre sí y la naturaleza parece que ha resuelto muchos sistemas de una forma similar.

Y me gusta esa idea y la verdad es que es una anécdota o una dontería pero el el dibujo de mi tesis doctoral de hecho era como un cerebro que dentro tenía una galaxia y entonces las neuronas eran estrellas y no sé como que siempre me ha gustado mucha esa analogía porque a veces cuando miras al cielo es muy inspirador y cuando miras por un microscopio los que tenemos la suerte de poder hacerlo al cerebro como que te encuentras un poco la misma por así decir imágenes sombrosas de no sé imagínate esa noche súper cerrada con el cielo súper estrellado que de pronto dices o guau y pasa. Una estrella fugaz no es el momento que creo que casi todo el mundo la ha podido vivir cuando

miras por el microscopio a veces es un poco así es decir como que y es un poco mi experiencia cuando ves de pronto un potencial de acción que es esa señal entre una neurona y otra que permite el paso de información

entre ellas esa conexión no verla ahí en vivo y en directo me parece como súper mágica porque es como tu cerebro está representando el mundo y pasando información no sé cuál era la pregunta porque me ha emocionado que en este punto perdona con respecto a la primera. Parte de la pregunta de qué significa sentirte escuchada creo que quizás lo es todo es decir cuando tú aprendes algo y puedes compartirlo es como la parte casi más bonita de haber tenido como esa oportunidad de aprender y cuando además le pones palabras y es como la parte no sé si la más importante de la ciencia no es como transmitir lo que has aprendido si no haces esto no hay nadie que lo escuche todo ese conocimiento se muere contigo y al final el conocimiento creo que tiene que ser algo para la sociedad y colectivo y sobre todo porque tener ese conocimiento es lo que nos empodera no a.

Nivel individual es decir cuando tú tienes la información es el momento en el que eres como libre de decidir porque tienes la información entonces poder transmitir ese conocimiento me parece fundamental porque hace libres al resto de las personas entonces sentirte escuchada creo que es uno poder compartir formar parte de un equipo que me parece como lo más importante o de un grupo que tengamos como esa capacidad de ser parte de algo y también informar al resto de lo que tú has aprendido para que puedan tener la posibilidad también de alcanzar como esa libertad o acercarse un poquito no sé si podemos alcanzarla pero acercarse un poquito a ella porque.

El conocimiento está ahí para ellos y tiene que ser hoy ellas y tiene que ser abierto entonces eso con lo de sentirme escuchada y con la parte que decías de que a veces he sentido que hay que repetirlo tres veces creo que es así y a veces me costaba decir esta frase y compartirla porque me

parecía como si decir esto estuviese poniendo de manifiesto que las personas con las que he compartido esos espacios en las que a veces me he sentido así no eran personas que quisieran escuchar y tampoco creo que sea el caso pero sí que es cierto que en algunos de los ambientes de investigación que.

He estado simplemente por cómo está construida la sociedad a nosotras como mujeres nos cuesta mucho más alcanzar esa credibilidad entonces o alzas más la voz o lo dices varias veces para que en una reunión de por así decir entre comillas iguales tu visión de una hipótesis o tu descubrimiento o tu interpretación de unos resultados tenga el mismo valor de primeras que el de un homologo hombre entonces creo que también ponerlo de manifiesta y ponerle palabras también le puede dar un poco la oportunidad a otras mujeres de sentirse menos solas y que les dé menos miedo decirlo en voz alta por lo de manifiesto a expresarse más así que creo que. Vamos que te escuchen es todo.

SILVIA MELERO

Soy Silvia Melero y desde hace ocho años se creó el impulso del proyecto Luto en Colores. El proyecto nace cuando murió mi hermana, mi hermana Esther, entonces nace de mi propia vivencia personal, de atravesar el dolor, el duelo y de permitirme también vivenciar un poco todos desde otro lugar. Durante todo el proceso me daba cuenta también que a medida que hablamos, que compartimos, que ponemos en común cosas, todo lo que tiene que ver con la muerte y el duelo al final es un terreno maravilloso que nos lleva a transitar un camino de aprendizaje y de apertura que creo que es muy útil si nos lo permitimos desde ahí.

Así nació Luto en Colores en realidad de mi propia vivencia de dolor y de entender que el dolor lo podemos transformar, que no tenemos por qué quedarnos estancadas o estancados en él y que hay mucha diversidad para abordar todo lo que tiene que ver la muerte y el duelo y esa fue la andadura poquito a poco y dándole forma a pequeños talleres, luego ya se convirtió también sesiones individuales en jornadas una vez al año en un libro, en un cuento y en crear espacios también de intercambio en charlas para ir abordando diferentes temáticas que para mí siempre es como abrir ventanas de aire fresco en torno a la muerte y el duelo.

Creo que un poco Luto en Colores vino también a romper estas estructuras porque tenemos como unos conceptos unas ideas muy predeterminadas o muy estáticas en torno a lo que debe de ser un

duelo en torno a lo que es la muerte y de repente de mi propia vivencia personal nacía esto, entonces descubrir que yo lo estaba viviendo en más tonos que no solo en el negro por eso se llama Luto en Colores un poco porque el negro evidentemente simbólicamente y en nuestra cultura no en otras simboliza esta parte de dolor y de luto pero yo me encontraba con que además del dolor que es innegable cuando perdemos a un ser.

Querido es evidente que la ausencia física nos hace transitar ese sentimiento pero además de eso yo estaba experimentando otras cosas y eran otros colores otras tonalidades que me estaban acompañando en la vivencia con lo cual me daba cuenta que no sólo era una emoción lo que estaba marcando mi duelo sino que había muchas cosas más y ahí evidentemente que había también herramientas que es muy conectadas a la creatividad que a mí me ayudaban en mi caso la escritura que de forma natural yo me he dedicado al periodismo desde hace muchos años y desde pequeña es mi herramienta natural el escribir no pero no sólo la música.

Que está ya más que demostrado científicamente de no hay ni por qué explicarlo pero que nos ayuda también a vibrar más alto y a no estancarnos en esta parte de sufrimiento y aparte de eso el hablar el compartir el descubrir en otras culturas también lo que había en torno a la muerte el ir conectando también con mis propias vivencias se permitió medas todo esto iba haciendo como una especie de caja de herramientas por llamarlo así que me acompañaba que me hacía multiplicar mis percepciones mis sensaciones mi vivencia de la muerte y del duelo y entonces empecé a tirar por ahí en el sentido que fue un cambio.

Para mí no sólo personal sino profesional yo me formé también en terapias alternativas complementarias para entender que podemos

abordar esto desde muchos lugares desde una mirada más amplia como siempre decimos el duelo no es una enfermedad se repite constantemente pero se sigue tratando como si lo fuera mi experiencia luego de estos años con las personas con las que trabajo en sesión individual o en talleres es que buena parte están medicadas desde el primer momento y siempre se repite constantemente que el duelo no es una enfermedad pero no está asociado sigue tratando como si lo fuera no patologizando procesos que son procesos naturales no esto por un lado y luego.

Como la experiencia de pérdida de un ser querido te pone delante también la pantalla de tu propia muerte y esto es muy interesante poder decir es que yo me voy a morir también y es un ejercicio que para mí lejos del miedo porque en torno al tema de la muerte es verdad que la gente se conecta con mucha sensación buena parte de las personas de miedo de incertidumbre de angustia esto se ha explosionado también estos últimos años con lo que ha ocurrido no a nivel mundial general como que nos ha conectado mucho más con el tema de la muerte y esto para mí es muy porque creo.

Que cuando ponemos conciencia en la muerte ponemos más conciencia en nuestra vida y al final es una oportunidad también para vivir de forma más plena entonces al final decir transitando todo esto de forma muy natural y viendo qué cosas te ayudan qué cosas tienes que desaprender de todo lo que traemos porque hay cosas que no nos sirven no de repente que están ahí como instaladas y que parece que hay que dar por buenas y de repente tú en tu vivencia te encuentras con que aquí te a ti te sirve bailar para canalizar el dolor de otra manera o te sirve dibujar o te sirve hacer otro tipo.

De cosas que aparentemente son menos importantes pero que como nos conectan con esa creatividad que llevamos todas las personas dentro al final te ayudan a crear tu propio proceso de duelo también siguiendo tu propia vivencia y tu propio camino que no tienen por qué coincidir con lo que se espere no alrededor al nivel social cultural educativo familia es decir condición antes que a veces tenemos que romper también y permitírnos vivir esto desde otro lugar sí perfectamente que es el duelo creo que al final es un viaje de tantos que emprendemos en la vida y es una etapa esto para mí es importante decirlo es decir es una etapa.

Concreta que transitamos cuando hemos perdido a un ser queridos porque nos sentamos en el tema de la muerte podemos hablar del duelo en sentido amplio porque vivimos y experimentamos a lo largo de la vida pequeños duelos como pequeños ensayos el duelo por una separación de una pareja por una pérdida de un trabajo por un cambio de ciudad de domicilio de país que vamos experimentando no este tipo de pérdidas entonces me centro en el duelo por la muerte física de ser querido que nos lleva a este viaje a este viaje que es incorporar ese cambio en nuestras vidas que al final es lo que lleva implícita la palabra duelo no un.

Cambio algo que estaba de una determinada manera ya luego no va a estar así pero que no esté así no significa que no pueda recolocarlo en mi vida de otra forma este para mí es el salto no es decir integrar y aceptar evidentemente que esa persona físicamente no está en mi vida eso lo entendí con mi hermana desde el momento o y allá no va a estar aquí pero si nos podemos abrir a sentir experimentar como esa persona de otra manera para seguir acompañándome en mi camino no desde otro lugar y desde otra vida desde luego desde esa energía de amor inmensa que no se destruye nunca no.

Yo sigo siendo la hermana de ester y este sigue siendo mi hermana aunque ya no esté aquí físicamente y ocho años después sigo hablando de ella constantemente porque me dejó este proyecto maravilloso que es luto en colores y porque está presente en mi vida ya no como motivo de llanto o de dolor sino como impulso no de luz en mi camino porque no podemos reducir tampoco a nuestros seres queridos sólo a esta parte de dolor no del momento final de su vida sino que para mí es muy necesario también rescatar todo lo que han dejado todo lo que hemos compartido no todas las vivencias de ella que.

Hay en mí y como eso sigue estando siempre en nuestros corazones y en sentido más amplio no porque para mí es como recolocarlos en ese impulso en ese impulso vital no y les podemos poner ahí es decir que esa ausencia de alguna manera se convierte en una presencia que viene cargada de otras cosas que nos siga acompañando en el camino y que va a seguir siendo así no entendiendo que para mí la muerte al final es transformación y el proceso de duelo también lo es es una transformación en el sentido en que entendemos que tenemos que elaborar el dolor por la pérdida de nosotros querido y en esa.

Elaboración cada una parte que tenemos que poner cada persona si no parece que es como una ola que te arrastra y que no puedes hacer nada y que nos quedamos ahí que ojo siempre cada persona lo que necesite y el tiempo que necesite por supuesto no pero yo sí creo que es importante marcar esto tiene un inicio y un final y luego pasamos a otra cosa después del duelo vienen otras cosas vienen otras etapas y no significa que nos sigamos pensando en nuestros seres queridos que no sigamos recordándolos y que no sigan presentes en nuestra vida pero va a ser de otra manera entonces el duelo es ese viaje ese.

Viaje en el que te permites elaborar tejer no ese dolor y todas esas emociones que te acompañan para transformarlas en otra cosa y otra cosa es también que persión sale de mí misma después de ese proceso y evidentemente yo la digo hablando de mí en primera persona no la silvia de hoy para mí es otra versión de la silvia de hace ocho años y todo esto me lo ha traído mi hermana y creo que hoy soy mejor versión de mí misma con todo lo que aprendí no con todo ese proceso y lo que sigo aprendiendo cada día de mí de las personas con las que tengo el asulte puede.

Trabajar en talleres en sesiones las personas que conozco en las charlas o luego de este camino que es un camino constante de enriquecimiento de nutrirte de ver todas las posibilidades que se abren cuando abordamos estos temas que son tan tabúes y como tan difíciles y tan complejos y tan complicados pero que luego de repente cuando abrimos los espacios para hablar y para intercambiar siempre es maravilloso y siempre salimos como con la vibración elevada no entonces creo que esta es la vuelta que hay que darle a todos estos temas a no tener miedo a abordarlos y a poder nutrirnos con lo que a cada persona les sirve lo que vas.

Aprendiendo porque muchas sabiduría en torno al tema del amor del duelo sabiduría individual sabiduría colectiva en todas las culturas en nuestras familias y tiramos del hilo y vamos hacia atrás y encontraremos que hay una riqueza inmensa en todos nuestros temas lo que pasa es que como no lo hablamos y miramos para otro lado todo ese saber también se va perdiendo no entonces el completo para mí el dolo ha sido esto ha sido ha sido un viaje fue un viaje yo no estiéndolo hoy pase un duelo viví un duelo después de la muerte de mi hermana un viaje una transformación un aprendizaje inmenso y me preguntabas por la escritura.

En mi caso como de forma tan natural siempre me ha acompañado de todo eso sale un libro no que es luto en colores de pensar la muerte para celebrar la vida porque ahí necesitaba volcar todo lo que a mí me estaba ayudando lo que yo estaba aprendiendo todo lo que había pasado en el nacimiento de luto en colores las personas que se habían ido cruzándolo en el camino todo ese conocimiento todas esas sabiduría todas esas herramientas las volqué ahí no pero luego me encuentro constantemente a personas que de forma muy natural escriben también una carta a su hijo que se ha muerto una poesía.

A su pareja que ya no está es decir es algo que de forma muy natural también podemos hacer y que ayuda porque transformamos continuamente en belleza lo que decía antes estas emociones de dolor y de pérdida porque cuando a través de la escritura del dibujo de la música vamos volcando y lo que sentimos se transforma en otra cosa y es muy bonito experimentarlo es que para mí hay una parte que también es innegable que es la vivencia al personal individual de entrar en contacto con tu dolor con tu vivencia de hacer ese trabajo personal interno esto es algo necesario y luego está esta otra dimensión la parte de que es.

Más colectiva de compartir el dolor y de nutrirnos compartiendo también nuestros aprendizajes y nuestras sabidurías lo hacemos a veces a través de charlas y sobre todo a través de los talleres de luto en colores es verdad que esto también con todo lo que nos ha pasado dos años ha cambiado mucho antes la mayor parte de la actividad será presencial ahora todo es muy online pero funciona igual y es igual de sanador y de bonito hacerlo y a mí el primer taller que me nació a hacer es el taller para transformar la culpa dirigido a duelos por suicidio porque la muerte de mi hermana fue una.

Muerte por suicidio entonces a todo el tema tabú de la muerte se nos suma una muerte por suicidio y hay nos mezclan muchas cosas y especialmente para quienes nos quedamos el sentimiento de culpa muchas veces de vergüenza de silencio de no querer nombrar entonces como para mí fue muy sanador nombrar desde el primer momento lo que había pasado y no ocultarlo y dice nos ha ocurrido esto mi hermana ha luchado mucho tiempo tenía un problema de salud mental y finalmente decidió apiarse de la vida y descansar de todo eso el primer taller que me nace de forma natural para poder hablar y nombrarlo es este.

Taller para transformar la culpa porque es una emoción que estanca mucho a las personas en duelo por suicidio entonces me daba cuenta que al final luto en colores resonaba en más personas que no era este tipo de duelo porque un poco lo que habría no es este espacio un poco más aireado más coloreado de poder hablar de nuestros duelos y de nuestras vivencias resona en más personas que tenían otro tipo de duelo entonces así se iban creando otros espacios también el taller vivir un duelo sano para todo tipo de duelos y poco a poco y lo que hacemos en los talleres que es poner en común.

Nuestras vivencias pero cuando se generan también espacios sin juicio las personas también se sienten más libres para poder expresar ni nombrar cosas que a lo mejor no lo harías en tu entorno de amigos de familia porque hay cosas que no te atreves a decir porque van a pensar que como tengo esta idea rara van a pensar que estoy fatal y no sé pero en el momento que alguien nombra algo o yo misma de momento que yo digo yo una pensamiento una sensación es como que otras personas se legitiman eso también lo he pensado yo eso también me pasa a mí no estoy fatal es decir que esto pasa.

Que es normal puede tener esas sensaciones esas emociones esos pensamientos esas vivencias es para mí esto es lo que es muy bonito no ver que era un espacio de confianza de escuchar que se da sobre todo en la identificación porque entre personas que hemos tenido la vivencia de una pérdida se da esto no que a veces entendemos como en otros lenguajes un poquito más a un nivel más profundo porque sabes de qué estás hablando porque has tenido ese tipo de vivencias entonces para mí tenemos sentido si dedicar un taller específico al duelo posucino a taller de los genéricos luego por circunstancias de la vida también nos pasó.

Muy de cerca tener la pérdida de sida de la bebé de una de las mejores amigas de mi hermana nos tocó también el duelo perinatal neonatal gestacional todo muy de cerca con vivencias de la vida y dándole espacio a todo eso no a nombrar todo eso también pero al final en todo este recorrido estos años aunque creo que sí es necesario esos espacios más concretos lo que yo ha aprendido que lo que está la base y lo que está de fondo es la muerte entonces esto sea el tipo de duelo que sea el tipo de pérdida que tengas lo que nos pone esto encima de la mesa es la.

Muerte es que voy a hacer yo con esta vivencia que la vida me ha puesto delante y que voy a permitirme que suceda con esto no y si a cada uno decide no si que queremos hacer con esa vivencia y hacia dónde queremos ir pero la base es la muerte y es y de nuevo como esto me refleja yo también me voy a morir qué pasa con esto y qué está como está siendo mi vida y cómo va a ser mi vida para mí es que es para mí fue un impacto como muy directo porque yo siento que yo sí venía aunque no venía de plantearme grandes temas sobre la.

Muerte pero sí que yo durante muchos años siempre practicado yoga meditación sí que es cierto que de alguna manera traía ahí ya desde alguna herramienta y algo que luego me ayudó también en el proceso de duelo entonces ya tener esta tendencia a anteriorizar a mirar hacia adentro a través de la meditación de yoga fueron cosas que me ayudaron muchísimo también en el duelo pero evidentemente cuando te llegara la experiencia de muerte de ser querido te tambalea el suelo no es como que todo se vuelve de una manera muy clara es decir es como para mí fue una experiencia muy física en la que el aquí y.

El ahora que tanto hablamos que tanto lo tenemos a nivel mental o racional a mí se me manifestaron como si se callan dos piedras enormes a mi lado una aquí y otra ahora y el entender que solo existía esto este momento y esa conciencia del presente me la dio el amor de mi hermana de integrarlo bien a un nivel muy físico incluso en mi propia vida y entendiendo que al final donde podemos poner toda nuestra energía y toda nuestra capacidad es en el momento presente lo que estamos haciendo hoy lo que ha pasado ayer ya no lo vamos a cambiar y lo que va a pasar mañana no lo.

Sé porque todo es incierto y no está mi mano no es a mí la muerte me ha enseñado también a soltar un poco esta necesidad de control que tenemos los seres humanos de pretender que lo controlamos todo el desgaste energético que tenemos en intentar controlar situaciones que no son controlables que se mueven por otros lados y que tienen otros hilos y sobre todo entender esto que donde yo tengo toda la capacidad de acción es ahora en ese instante y en este momento es que voy a hacer yo aquí y ahora en esta conversación contigo es lo útil que puedo hacer y luego ya veré lo que tengo que hacer. Luego y lo que haré esta tarde no pero el

poder poner todas nuestras capacidades siempre tiene esto porque eso implica que no estemos en el sufrimiento de lo que nos ha pasado ayer y que no estemos en la ansiedad o la preocupación de lo que va a pasar mañana y entonces ahí es donde tenemos el potencial esto es lo primero que me enseña el duelo y la y la muerte de mi hermana y el tambalear todo y el pensar en mi propia vida por esta pantalla de la muerte existe de una forma muy clara aunque estaba siempre mirando para otro lado pero que la mía va a llegar.

Y no no era abordarlo desde el miedo sino desde qué oportunidad tan maravillosa me pensaba en eso en que yo también mi al menos físicamente voy a dejar de estar aquí en este plano en esta existencia física que voy a hacer con mi vida y hacia dónde la voy a conducir yo quería que yo tenía todo hecho también que si yo me dedico siempre al mundo del periodismo me iba bien siempre te dio trabajo siempre ha hecho reportajes que me encanta escribir hecho radio hecho televisión hecho prensa entonces que yo pensaba que ya estaba con eso no que ya había venido a hacer lo que tenía que hacer no y.

Y entonces esta sensación de tambalear el suelo con la muerte de mi hermana vi un día no está trabajando en ese momento en una redacción en una revista y me acuerdo está escribiendo el ordenador y decir este no es mi lugar ya no lo es por muchas por muchas cosas y ya nacía luto en colores y todo dentro de mí no entonces el sentir que darle espacio también a esta voz interna que es tan poderosa que está todo lleno también de dudas y de miedos por supuesto que sí porque cualquier cambio de este tipo acompaña todo eso pero el darle espacio a eso y escuchar si esto está.

Naciendo en mí y voy a impulsar esto y abriremos qué pasa no ya vemos que es luto en colores o cómo se podrá hacer pero para mí empecé tambaleando estos cimientos profesionales de entrada y luego esta experiencia personal de abordar la muerte no como algo que me tiene que dar miedo sino como algo que es natural que es una transición y qué va a ocurrir pero que me permite también aprovechar la vida a vivirla plenamente de otro lugar porque al final gastamos demasiada energía demasiado tiempo en cosas que poco tienen que ver con la vida no con el exprimir la vida y el regalo que es estar aquí.

Cada día y la escucha es la primera necesidad yo creo no y lo lo primero que podemos aportar a alguien que está teniendo una pérdida porque es verdad que a veces es como que tenemos que buscar parece que hay que decir la frase perfecta no los consejos y los equinova no va tanto por ahí alguien que acaba de perder un ser querido y esto lo expresan la mayoría de las personas lo que necesita es hablar y expresarse y simplemente sin más y que al otro lado hay alguien que pueda recoger eso y que pueda escucharlo cuando hablamos de escuchar en esa atención plena es decir es decir.

Lo que me estás contando importe le damos este espacio en el que solo estamos haciendo esto no estamos pensando en lo siguiente que voy a hacer porque si no eso también se nota no general esos espacios son muy sanadores y muy liberadores porque es verdad que no siempre las personas en duelo encuentran a su alrededor alguien con quien puedan hacerlo es lo ideal porque y es en lo que yo creo y lo que impulsan mucho en coraal es esa red al final que es muy esa red que se teje de apoyo que están lo cercano no que está en la amistad en la familia en la vecindad y eso.

Creo que es lo que ha sostenido siempre en estas situaciones y a lo que tenemos que ir no a sostenernos desde ahí pero no siempre se da por esto que comentábamos antes no porque todavía en nuestra sociedad el tema de la muerte genera mucho yuyu el duelo porque al final para la otra persona que a ti se te ha muerto un ser querido le está poniendo de ante esta posibilidad a que la gente se muere es decir me puede pasar a mí no quiero ni pensarlo no entonces no todo el mundo puede sostener todo el tiempo que se necesita ese relato no de lo que lo que le.

Ha pasado y luego una persona en duelo tiene que contar si quiere mil veces lo mismo porque así es como se va tejiendo y se va elaborando y tomando conciencia y aceptando eso que ha sucedido entonces sí puede ocurrir que necesiten expresar un montón de veces como fue ese último día en el hospital lo que pasó es el último día de la muerte el momento lo que estaba haciendo porque ahí va soltando y va elaborando no y entonces no es que se ha pesado es que necesita hacerlo así para ir para ir tejiéndolo y pasa un poco en el tono que hace esa etapa o se calla y hasta.

Con lo mismo entonces por eso el generar res y espacios en los que se puede hablar y se puede compartir con la idea siempre por supuesto que vamos ahí sanando eso no lo hace no es nos vamos a quedar estancados estancadas ahí no y y por eso la escucha tiene esta parte también maravillosa también de aprendizaje no para quien está recibiendo y escuchando porque en las vivencias de duelo hay experiencias maravillosas que cuando se comparten ahí desde esa honestidad y y desde ese amor no dejan de de nutrir y todo esto que hablamos toda esa sabiduría todo lo que hay ahí todo lo que experimentan las.

Personas nos da una idea mucho más amplia de lo que están sintiendo cómo se relacionan con quienes no están como es este mundo de lo invisible que es la muerte y todo eso está en quien está atravesando un duelo no digo que todas las personas por iguales por supuesto que no pero muchas veces no se expresan cosas por miedo al juicio externo entonces de nuevo el silencio no el tabú no voy a contar esto lo que van a pensar que estoy fatal entonces esto pasa mucho y forma parte de la vivencia del duelo y a menudo al final que tanto es este ya no es la muerte ni el duelo. Sino que la gente pueda expresar tranquilamente cómo se relaciona con quienes no están y de la manera que quiera sin juzgarlo y creo que este es el espacio maravilloso que se crea cuando nos

podemos escuchar y compartir eso sin juicio con el corazón abierto desde lo esencialmente humano desde entender que yo también he tenido esas pérdidas se pasa por ahí con lo cual es que no hay nada que justificar o explicar es decir nos entendemos desde lo esencialmente humano porque esto es lo que hemos vivido y como yo sé que eso se puede atravesar digo hablo yo de mi primera persona en este caso pero sucede cuando hacemos una. Charla por ejemplo y solo invitar a personas que han hecho alguna actividad de un colores o gente que conozco de otras asociaciones y colectivos para contar que también a través de un duelo y que hoy están en la vida y que eso ya se sanó esto es maravilloso también porque escuchar eso a una persona que está iniciando el proceso que de un túnel oscuro porque se te acaba de morir tu hijo tu hija tu pareja tu padre tu madre ver que hay personas en esa misma situación que ya que lo han sanado y que están en la vida es un punto de esperanza importantísimo porque es el vernos reflejados.

En esto es posible se puede hacer se puede hacer porque a menudo lo que hay alrededor también son muchos mensajes solo escucha que seleccionarla un poco es decir que escucho que permito que entre que no también en el sentido de que hay un bombardeo alrededor a veces también de mensajes desde la mejor intención porque cada cual gestiona toda la muerte el duelo como puede y con lo que le mueve eso pero también hay mensajes de tipo esto es para toda la vida y esto ya no se recupera uno ese tipo de cosas existen también y esta importancia de decir si hay personas que lo han.

Podido hacer yo también puedo hacerlo creo que queda siempre ese mensaje de esperanza primero ponerle conciencia al proceso porque no hay otra manera de sanar y transitar eso y esto es una elección es decir puedes decidir que no quieres entregarte a la vivencia de duelo y esto pasa a veces también entonces lo puedo tapar lo puedo pos poner a veces esto que hacemos lo meto debajo de la alfombra pero da igual va a salir si no es ahora saldrá dentro de un año entre dos o cuando tengas tu próximo duelo lo que no hemos sanado antes va a volver a salir otra vez entonces por esto la.

Importancia de ponerle conciencia a cada proceso ha pasado esto voy a entregarme al dolor porque me tengo que entregar no no hay otra forma es decir que tengo que llorar que tengo que expresar lo que sienta pero a la medida que me lo permito ya lo estoy elaborando entonces en no tapar el el permitirse la vivencia vivirlo con conciencia y el esta escucha interna que es importantísima mí que me va a ayudar en este proceso porque a lo mejor lo que me está contando esta persona que ya le ayuda a mí no pero a lo mejor esto que he oído en esta otra persona si me.

Serviría o si me sirve o yo a nivel interno tengo una intuición que a mí lo que me ayuda es esto yo emprime la persona por hablar de mí porque nunca hay error no lo que nos sirve uno a cada uno yo sentí clarísimamente que la meditación iba a ser algo que me iba a sostener en el proceso y así fue es decir desde el minuto uno yo me levantaba la mañana si lo primero que hacía era una meditación entonces yo venía de esa práctica ya incorporada así nunca pensé que iba a ser tan útil para este proceso de dolor y lo experimenté en mí misma yo siempre trabajo mucho.

También en talleres sensaciones con meditación guiada porque creo que es algo muy sanador entonces en mi caso era la meditación a otras personas le puede ayudar a lo mejor es tan parte más física hacer deporte porque a ti te ayuda no a expresar y soltar no a través de ahí la tensión si tienes rabia si tienes frustración las emociones que estés teniendo es verdad que hay personas más físicas que necesitan estar una disciplina es del deporte que les va a ayudar también mucho puede ser yo en mi caso la música y no lo digo como un tema menor como algo importantísimo porque a mí me ayuda.

A sanar la música te cambia la vibración podemos usarla en estas dos direcciones o bien para veces necesitas por una música para llorar y expresar porque esa música te conecta con eso y limpias y ahí estás limpiando o una música para subir la vibración porque te cambia la energía y en ese momento sales un poco no de ese agujero de dolor y esa oscuridad para conectarte a otra cosa no y para bailar y para sentir la vibración que tiene la música en ti no la naturaleza para mí ha sido sanadora el caminar no sé el sentir que ver los árboles o si es el mar.

O lo que sea con lo que nos conocemos la montaña ahí hay algo también que es muy inspirador y que nos ayuda en los procesos digo o no siempre diciéndolo como que cada cual experimenta no que le viene bien pero sin duda y como lo principal lo que decíamos antes creo que lo que más nos ayuda a mí es compartir poder contar poder sanar escuchar a otras personas que han tenido esas vivencias porque nos vamos a sentir en esa identificación también en esa posibilidad de hay algo más al otro lado del duelo hay algo después del dolor que es la vida la vida va a seguir pero es que.

Durante el duelo tú estás en la vida también hay que entregarse a vivirlo porque forma parte de tu vida en ese momento y de esa etapa y yo pero sobre todo siempre invito a escucharse mucho internamente y porque ahí está la clave de que tú te preguntes a mí quién me ayuda y qué no me ayuda porque esa información es muy útil si esto no me está ayudando me salgo de ahí porque yo lo que necesito es lo que me ayuda a sostenerme en el proceso y de forma intuitiva vamos buscando y no pasa nada si esto no es otra cosa qué sé ir buscando no.

Que qué es lo que te va a sostener y te va a ayudar a caminar en el proceso pero para esa escucha interna necesitamos darnos ese espacio también entonces a veces es lo que menos promueve no esta vida loca no en la que estamos en el que todo es el hacer y el estar y las prisas y el todo tengo que dar este espacio es que me lo tengo que delimitar aunque se lo pones en la agenda de cuatro a cinco o medito o estoy en silencio o camino en silencio para conectar con esto para ver qué me está

pasando y qué me creo yo que me va a. Ayudar en el proceso necesitamos escucharnos internamente si a Sí, primero, un apunte, porque aunque es

cierto que el tema del virus no es lo mismo, porque aunque es cierto que el tema del virus, estos últimos años, ha puesto encima de la mesa el tema de la muerte, la muerte existe, la enfermedad existe, pasa de esas cosas, pero la manera en la que esto se ha contado ha sido solo desde una dirección, ha sido solo desde el miedo. Hemos tenido como un chorreo de muerte que la muerte existía antes, lo que pasa es que no nos la contaban en directo, no era así, no nos contaban en segundo a segundo, cuánta gente moría, las personas que estamos tan relacionadas con el tema de esa muerte del duelo, sabemos que antes del virus, en España, de normal, creo que la cifra no me acuerda muy bien, pero no sé si 1.400, 1.500 personas se mueren cada día. Y entonces, a nivel mundial, imaginad, la gente que se muere cada día, pero nunca nos han contado en directo la muerte de esta manera.

La muerte existía antes del virus, haya existido magnificada, porque por la situación que estábamos viviendo, evidentemente se estaba dando eso así y va a seguir existiendo luego. El tema es desde dónde se comunica y se cuenta esto, eso es lo que, si es solo desde la vibración de energía del miedo, no ayuda nada a integrar esto. ¿Esta situación se podía vivido desde otro lugar? Supuesto que sí, se podía vivido desde otro sitio, pero la hemos vivido desde el miedo solamente. Dicho esto, lo interesante de cómo van cambiando las cosas en todos los tiempos y en todas las sociedades, porque al final todo es cambio y la muerte nos va a enseñar esto continuamente, todo cambia, todo, nada es permanente. A lo largo de nuestra historia como humanidad, en diferentes civilizaciones y en diferentes culturas, la muerte se ha vivido de otra manera, totalmente distinta a cómo se vive en Occidente, porque todavía encontramos en culturas africanas, o a otra manera de vivirlo, en Latinoamérica, en

determinados culturas indígenas, esta forma de integrar el todo, el que somos parte de la naturaleza, este ciclo.

Está en muchos lugares, ni que decir, tiene la cultura celta, la cultura egipcia, entonces no siempre se ha vivido como lo vivimos ahora, desde este miedo. Con lo cual, esto nos demuestra que todo es cambio y todo es ciclo. Y este cambio de cultura sobre la muerte, vamos a decirlo así, va a ir viniendo por lo que hacemos cada persona, en esta parte individual, de cómo nos permitimos también contar otros mensajes, otras vivencias sobre cómo está mi siendo mi duelo, cómo está siendo la muerte, y ya estamos cambiando algo en el entorno pequeño y cercano, que al final, yo es que siempre me voy ahí porque yo es que es lo más humilde, pero lo más efectivo que tenemos. Yo en mi día a día, lo que hago, es las personas con las que me relaciono, y eso, que va sembrando y va cambiando cosas, y ahí, que se va tejiendo una red también. Ahí ya estamos generando este cambio desde abajo, en lo individual, poquito a poquito, en lo colectivo, en los grupos, cuando nos juntamos, cuando se habla, cuando se hacen estas actividades que nos conectan a otra parte de la vivencia de la muerte.

Ahí ya estamos generando un pequeño cambio, que yo ahora sí veo también, que se va amplificando y cada vez más. Es decir, creo que cada vez hay más interés, más espacios para hablar de todo esto, también desde otro lugar, no sólo de esta parte desde la que se vivía hasta ahora, entonces hay una, yo creo que está en plena imbuyición. La necesidad también, por parte de la sociedad, de abordar esto desde otro lugar. Hay otros talleres de Udongoles, que es para hablar de la propia muerte, para abrazar la muerte, para abrazar la vida, porque cada vez más personas conectan con eso también. Están moviendo muchísimas cosas en torno a

este tema, colectivas, asociaciones, a nivel individual, con lo cual ya se está gestando ese cambio, que como todo cambio, será lento, pero que haya un momento en que, si no me sirve, las cosas que me han contado hasta ahora de este tema, porque unas sí me servirán, pero otras no, yo hago el camino y voy indagando para ver con qué resueno más. Y ahí lo estamos haciendo, se está construyendo ya. Gracias a ti, porque por lo que tú me has contado, tú también has tenido tu pérdida, tu padre y vida.

Hoy estás abordando estos temas y hablando de estos temas, es decir, que eso también es un proceso de. Es esto. Lo que yo damos transformación es esto que haces tú.

TOM RICE

Soy Tom Rice. Tom Rice. Soy profesor titular de antropología en la Universidad de Exeter, en el Reino Unido. Soy antropólogo y mi principal interés de investigación está en el sonido y la música. Esta es la historia de cómo me interesé por todo esto. Estaba en la universidad estudiando antropología, pero mi gran amor era la radio. Estoy loco por la radio, me encanta absolutamente. Una de las cosas que me gusta hacer es crear programas de radio y composiciones sonoras. Para mí, eso es una parte muy importante de mi trabajo. Estaba en mi último año de universidad, estudiando antropología, pero también intentando adquirir experiencia en radio: radio hospitalaria, radio comunitaria, radio universitaria, muchas emisoras distintas. Tenía un puesto en la emisora de radio del hospital de Edimburgo, una emisora que se llamaba Red Dot Radio. Era algo muy sencillo, casi cómico visto desde ahora. Los pacientes tenían auriculares junto a la cama, conectados a un agujero en la pared, y podían escuchar la emisora a ciertas horas de la tarde. Mi trabajo consistía en ir por las habitaciones, hablar con los pacientes y averiguar qué querían escuchar en la emisora. Cuanto más hablaba con ellos —y hablaba con ellos a menudo, porque hice esto todos los días durante tres meses—, más relaciones fui construyendo con distintos pacientes, sobre todo con pacientes de larga estancia.

Resultó que la razón por la que les gustaba escuchar la radio era que les daba la oportunidad de escapar del entorno sonoro de las salas. Ese entorno podía ser ruidoso, les despertaba temprano, les impedía dormir bien, les impedía conciliar el sueño por la noche. Había sonidos que les resultaban repugnantes, como personas tosiendo o vomitando. También había sonidos aterradores. Un hombre me contó que había escuchado a una persona tener una convulsión y morir en la cama de al lado. Lo había oído todo.

Además, los pacientes no tenían verdadera privacidad auditiva. Había cierta privacidad visual, porque podías correr una cortina alrededor de la cama, o al menos hacer un gesto hacia la privacidad visual, pero no había privacidad auditiva.

Así que decidí escribir mi proyecto final de universidad sobre las experiencias de los pacientes en los entornos sonoros hospitalarios, porque me pareció realmente interesante. Hice ese proyecto, salió muy bien, y la gente me decía: “Tienes que escribir más sobre esto, nadie está investigando realmente el sonido en los hospitales”.

Para resumir una historia larga, unos años después terminé haciendo un doctorado sobre el sonido en otro hospital, el St Thomas' Hospital de Londres, que está en el centro de Londres, frente al Parlamento. Hice una estancia en la unidad cardiorrespiratoria para estudiar más a fondo cómo reaccionaban los pacientes al entorno sonoro.

Pero también se hizo evidente otra cosa. Observaba mucho a los médicos escuchando el pecho de los pacientes con estetoscopios. Y pensé: espera, sí, los pacientes tienen una perspectiva auditiva del hospital, pero los médicos también tienen una perspectiva auditiva en ese espacio, en este caso sobre el cuerpo. Las enfermeras también usan el sonido para gestionar el espacio de la sala y para decidir dónde dirigir su atención y sus actividades. Están atentas a los sonidos que hacen los pacientes, a los sonidos de las máquinas, etcétera.

Terminé haciendo un proyecto más amplio sobre los distintos tipos de escucha que encontramos en el entorno hospitalario, sobre cómo se producen esas distintas formas de conocimiento sonoro y de experiencia sonora, y sobre las maneras en que nos ofrecen perspectivas diferentes del hospital. Acabé escribiendo un libro sobre esa investigación, sobre estas distintas formas de escuchar dentro de un mismo espacio.

Claro. Muchas veces he pensado en reescribir ese texto al que te refieres, esa entrada sobre la escucha en *Keywords in Sound*. Muchas veces he pensado en rehacerla y decir lo que realmente quería decir, porque ahí no queda muy claro, tienes razón.

Las personas que trabajan en estudios sonoros, en música o en escucha, de muchas maneras diferentes, han identificado a menudo distintos modos de escucha. Por ejemplo, Trevor Pinch y Karin Bijsterveld distinguen entre escucha de monitorización y escucha diagnóstica. La escucha de monitorización es una escucha que puedes usar para comprobar el funcionamiento de un coche, una máquina o incluso un cuerpo humano. Pero si notas que algo no va bien, entonces la escucha diagnóstica supone una atención auditiva más cercana, orientada a averiguar qué está fallando.

Pero distintas personas han propuesto todo tipo de distinciones entre formas de escuchar. Hace poco hice un ejercicio en el que reuní referencias a distintos modos de escucha, y encontré más de sesenta. Creo que mi problema es que usamos constantemente esa expresión, “modo de escucha”, y esa idea de modo toma prestadas algunas cosas de la investigación psicológica sobre la acústica y el funcionamiento de la audición humana. Pero creo que el problema es que terminamos teniendo cada vez más tipos de escucha, sin reconocer que todas esas formas están ocurriendo de todos modos de manera subconsciente. O quizá no exactamente así: yo las veo como aspectos de un todo integrado, más que como modos claramente separados.

Al final, si lo que te interesa es la experiencia humana, quizá no sea tan útil pensar en términos de modos. Creo que eso crea una forma ligeramente artificial de pensar la experiencia de escuchar. Depende mucho de la situación.

Por ejemplo, si eres paciente en un hospital, escuchas de una manera muy distinta a como puede escuchar una enfermera o un médico. También es justo decir que un médico escucha de varias maneras diferentes. En el curso de un diagnóstico, un médico escucha lo que los pacientes dicen y escucha buscando pistas en sus palabras sobre lo que puede estar ocurriendo. Puede haber también un elemento de escucha diagnóstica cuando escucha el pecho, el corazón u otra parte del cuerpo del paciente, como el estómago, con un estetoscopio, buscando de nuevo pistas diagnósticas.

Y eso es claramente muy distinto de la forma en que puede escuchar un paciente. Un paciente puede estar más preocupado por obtener información del entorno sobre lo que está ocurriendo. Puede escuchar señales de que están a punto de servir la comida, de que viene el carro de las medicinas, o puede escuchar para averiguar qué está pasando con las personas que tiene alrededor, con otros pacientes en otras camas. Puede haber una forma de escanear auditivamente el entorno en busca de información. Por supuesto, no todos los pacientes harán eso.

Creo que disponer de los recursos para hacerlo exige determinadas capacidades auditivas. Tu audición tiene que ser funcional, y eso no es cierto para todo el mundo, especialmente para muchas personas mayores que suelen estar en el hospital. Pero además puedes estar sufriendo mucho dolor, y lo último que te importa es lo que se está diciendo a tu alrededor. En cambio, pacientes más jóvenes, quizá sin dificultades auditivas, aburridos, sentados allí durante mucho tiempo, confinados en la cama, pueden no tener mucho más que hacer salvo escuchar.

Desde luego, en la época en que hice mi investigación, los pacientes no estaban acostumbrados a usar tecnologías como los teléfonos para crear sus propios entornos sonoros. Eso ahora sería muy diferente, estoy seguro, porque el iPod estaba empezando a aparecer y esto era antes del smartphone. Yo no tenía teléfono móvil cuando hacía esta investigación. Era así de temprano. Eso es algo que puede haber cambiado de manera muy significativa.

Sé que otras personas que trabajan sobre el sonido hospitalario han hablado de que quizá algo más útil sería ofrecer a los pacientes un conjunto de recursos sonoros que les ayudaran a sobrellevar la situación. Eso podría incluir un dispositivo que reprodujera distintos tipos de música, paisajes sonoros, composiciones sonoras, no lo sé.

En resumen, creo que los pacientes escuchan de maneras muy diferentes a los médicos, y que los médicos también tienen que aplicar todo un repertorio de habilidades auditivas. La escucha diagnóstica es una de ellas, pero probablemente representa solo una pequeña parte de todas las cosas que hacen al diagnosticar, tratar o interactuar de cualquier otro modo con un paciente.

No sé si los médicos consiguen, o han conseguido alguna vez, generar objetividad en la auscultación. Ese es un gran problema que ha acompañado a la auscultación desde su invención: la objetividad era muy difícil de producir y aún más difícil de reproducir entre distintos oyentes. Esto siempre ha sido un problema para la auscultación como técnica médica.

Tengo un libro que saldrá en noviembre con Anna Harris, titulado *Stethoscope: The Making of a Medical Icon*, y uno de los temas que exploramos en ese libro es precisamente el problema de la objetividad. Pero, para responder a tu pregunta, debo decir que no creo personalmente que la visión produzca necesariamente objetividad mientras que el sonido sea de algún modo inherentemente subjetivo. No creo eso.

De hecho, pienso que la auscultación es una de las formas en que la escucha puede convertirse en un sentido de distanciamiento y puede objetivar los sonidos de maneras concretas. Pero creo que la mejor forma de explicar esto es volver al comienzo, a la invención del estetoscopio.

René Laennec era un médico francés de principios del siglo XIX, ampliamente reconocido como inventor del estetoscopio en 1816. Era un anatomista muy hábil y talentoso. Su principal interés y su principal campo de experiencia habían sido la disección, la observación y la descripción de los cambios que las enfermedades producían en los órganos dentro del cuerpo. Fue una figura muy importante en el giro anatomoclínico de la medicina, cuando los médicos pasaron de intentar comprender la enfermedad a través de lo que decía el paciente a observar los cambios físicos reales dentro del cuerpo.

Eso es importante tenerlo en cuenta porque, cuando empezó a experimentar escuchando el pecho de los pacientes, al principio usando un rollo de papel como primer estetoscopio, lo que intentaba hacer era usar el oído para sustituir al ojo: escuchar allí donde no podía mirar.

Por eso es muy difícil separar visión y escucha, oído y vista, en relación con la auscultación. Están muy estrechamente entrelazados. La auscultación es, básicamente, una visualización acústica de lo que ocurre dentro del cuerpo. ¿Puedes oír algo que indique un cambio físico concreto?

Laennec tuvo un éxito inicial muy importante al detectar sonidos en el pecho de los pacientes que indicaban los primeros signos de tubérculos causados por lo que ahora llamaríamos tuberculosis, aunque en aquel momento se llamaba de otra forma. El punto es ese. Fue la primera persona en reconocer que, si escuchaba ciertos sonidos —un sonido particular al que llamó pectoriloquia, que significa “el pecho habla”—, podía identificar indicios de la enfermedad.

Descubrió que, si pedía a los pacientes que hablaran y escuchaba sobre su pecho, cuando había tubérculos presentes la voz se amplificaba en ciertos puntos. Reconoció que esos eran los lugares donde los tubérculos se estaban desarrollando. Así pudo diagnosticar la tuberculosis antes de que el paciente muriera y antes de que se pudiera abrir el pecho y observar la presencia real de los tubérculos.

Lo que quiero decir es que no puedes separar realmente visión y audición en la auscultación. Pero, en relación con la objetividad, aunque la vista haya estado históricamente asociada con la objetividad y la racionalidad científica, la escucha no ha tenido culturalmente esa misma asociación. Y, sin embargo, aquí tenemos a médicos intentando usarla para realizar observaciones objetivas sobre la presencia o ausencia de enfermedad en el cuerpo humano. Están usando la audición con fines similares.

Pero para los médicos siempre ha sido muy difícil comunicar lo que han oído. También ha sido muy difícil reproducir de forma fiable los mismos juicios sobre lo escuchado. Y eso ha sido un problema para la auscultación en términos científicos. Siempre ha tenido un aura de subjetividad. Incluso ahora a veces se llama al estetoscopio “los tubos de adivinación”.

Cuando escuchas a alguien con un estetoscopio, estás muy cerca. Puede haber una sensación de vibraciones transmitidas a través del estetoscopio hasta tus oídos, una sensación de proximidad, cercanía y conexión que no necesariamente obtienes mediante otras formas de observación, incluso junto a la cama del paciente. No digo que eso sea un hecho, sino más bien una impresión o una sensación que produce el acto de auscultar.

Eso también fue una parte muy importante de la historia. Los médicos se dieron cuenta de que sus pacientes podían decirles cualquier cosa, y que ellos tenían que responder y tratarlo con seriedad. Reconocieron que los pacientes podían mentir, exagerar, equivocarse o simplemente no ser los mejores informadores de sus propias enfermedades. Lo que hizo el estetoscopio fue permitir que los médicos participaran en ese impulso de convertirse en quienes decidían si el cuerpo estaba enfermo o no. Eso supone, básicamente, un gran desplazamiento de poder.

Sí, estoy completamente de acuerdo con lo que decías sobre que la escucha exige una postura concreta: inclinar la cabeza, el oído y el resto del cuerpo hacia el paciente. Esa es otra gran ironía del estetoscopio: favoreció el distanciamiento y la distancia, porque el médico podía apartar un poco la cabeza del cuerpo del paciente, pero al mismo tiempo es un punto de conexión.

En una medicina caracterizada continuamente por el avance tecnológico y por una distancia creciente entre médico y paciente, el estetoscopio sigue siendo un emblema de humanidad y de conexión humana entre médico y paciente.

Desde luego, donde hay un riesgo fuerte de contagio aparece otra capa de esta historia: los estetoscopios transportan patógenos. No hay duda de que han sido un problema en la propagación de infecciones en el pasado. Y por mucho que se exija a los médicos limpiar sus estetoscopios, seguirá ocurriendo.

Creo que algo como la COVID produjo un movimiento, una conciencia acerca de estos instrumentos de conexión y de contacto, y acerca de los riesgos que plantea ese contacto. También llevó a una cultura creciente de lo desechable: no podemos lavar estas cosas, no podemos desinfectarlas como los estetoscopios, los guantes o la ropa protectora, así que las tiramos. Parte de toda la montaña de residuos de la COVID será este equipamiento desechable. El estetoscopio está muy ligado a muchas de estas cuestiones importantes que están ocurriendo ahora en la medicina.

Podría desaparecer, esencialmente porque ahora hay otras tecnologías, especialmente la ecocardiografía, que se está volviendo cada vez más rápida y fácil de practicar. Hay empresas trabajando para fabricar máquinas de ecocardiografía que puedan llevarse en la mano y usarse rápidamente junto a la cama del paciente. Permiten mirar dentro del corazón sin que los médicos tengan que depender del conocimiento auditivo que produce el estetoscopio.

Otro problema es que la escucha estetoscópica siempre ha exigido mucha formación. Hace falta mucha dedicación para llegar a ser bueno en ella. Los estudiantes no necesariamente tienen tiempo para hacerlo, y los médicos no necesariamente tienen tiempo para adquirir esa habilidad.

Hace cien años, los médicos dependían casi por completo del estetoscopio y de sus propios juicios sensoriales para realizar diagnósticos sobre lo que ocurría dentro del corazón y dentro de los pulmones, por ejemplo. Podían palpar el cuerpo, escuchar lo que decía el paciente, evaluar otros signos diagnósticos, mirar el esputo, medir la presión arterial o lo que fuera. Pero seguían dependiendo en gran medida de sus propias habilidades clínicas.

En cambio, a medida que han surgido tecnologías como la ecocardiografía, el médico depende menos de esas habilidades. Y, cuanto menos dependen de ellas los médicos, menos capaces son de enseñarlas y transmitir las a las nuevas generaciones. Se observa una pérdida gradual de habilidades en relación con la escucha estetoscópica, por ejemplo.

Algunas personas piensan que, con el tiempo, técnicas como la ecocardiografía serán tan fáciles de usar, tan ligeras, tan portátiles y tan intuitivas, que ya no será necesario hacer diagnósticos estetoscópicos. No habrá que usar el estetoscopio. Básicamente, se extinguirá y se convertirá en una tecnología redundante.

Pero es una marca del médico. Tengo un artículo sobre esto: es un símbolo muy importante de autoridad y de saber médico. Si quieres comunicar a cualquiera que eres médico, llevas un estetoscopio, ¿verdad? Al mismo tiempo, tienes razón: no es algo que los médicos estén necesariamente deseando perder. Es un emblema muy importante de la profesión. Tiene un estatus curioso. Quizá se está volviendo importante solo simbólicamente y menos importante diagnósticamente.

Creo que lo que ocurre en realidad es que los médicos pueden escuchar y hacer un juicio, pero saben que siempre pueden recurrir a una ecocardiografía para comprobarlo. No es que caiga completamente en desuso. Se vuelve más útil como dispositivo de monitorización: escuchas para ver si el corazón suena normal o no. Y si no suena normal, vas a la ecocardiografía o a otra serie de pruebas. Ya no dependes solo de tus habilidades auditivas para averiguar exactamente qué está fallando y dónde.

Hay un gran discurso sobre la muerte del estetoscopio y sobre si ahora es simplemente obsoleto. Pero es barato. Y en lugares donde los recursos médicos son escasos sigue siendo muy útil. Algunos médicos sienten que es tremendamente importante que los médicos sigan teniendo esas habilidades. No lo sé. No es una historia sencilla. Y cambia la posición del médico.

El médico se convierte en un administrador en relación con los procedimientos diagnósticos. Sigue encargado de tomar decisiones, supongo, pero esto forma parte de un debate realmente importante en la actualidad. Por ejemplo, el papel de la inteligencia artificial o las decisiones sobre tratamientos tomadas mediante algoritmos. ¿Queremos perder ese operador humano, ese contacto con otra persona que tradicionalmente ha estado en el centro de la interacción médica, de la relación médico-paciente?

Al mismo tiempo, si te pones en el lugar del paciente, presumiblemente quieres los mejores resultados para ti y quizá no te importe cómo se generen. Puedes pensar: no quiero que las decisiones estén en manos de un ser humano falible. Quiero que las decisiones sobre mi cuerpo, mi salud y mi futuro se tomen mediante cualquier combinación de recursos disponible que me ofrezca la mejor solución o el mejor camino en mi situación. Es realmente interesante. Esta discusión está ahora mismo en el corazón de la medicina y de los futuros médicos.

Creo que puedes ver eso como parte del momento histórico y cultural en el que estamos. Para nosotros, el futuro que imaginas puede parecer inquietante o aterrador. Pero para generaciones futuras, digamos dentro de tres o cuatro generaciones, acostumbradas a estar conectadas en red y a operar en colaboración estrecha e interacción constante con la tecnología, ese futuro puede no parecer tan inquietante, o quizá no lo sea.

Estamos en un punto concreto desde el que podemos mirar en ambas direcciones, hacia atrás y hacia adelante. Pero quizá, dentro de una generación futura, mirar hacia atrás sea menos relevante. Y podrías preguntar: bueno, ¿qué tiene de maravilloso el contacto humano, en cualquier caso? No lo sé. Esa es una cuestión más amplia, y estoy menos cualificado para hablar de ella. Aunque sí veo que el estetoscopio provoca todas estas preguntas.

De nuevo, para volver a la cultura y a la historia: cuando apareció el estetoscopio, la gente desconfiaba de él. Puede parecer simplemente un tubo sencillo, pero los victorianos estaban muy interesados en preservar su privacidad corporal. Tener que quitarse ropa o mover el cuerpo para dejar sitio a un estetoscopio era algo a lo que los victorianos tuvieron que aprender a acostumbrarse. A veces la gente se negaba a ser examinada con estetoscopio.

Hoy en día no considerarías que la escucha estetoscópica sea realmente invasiva, incluso si tienes que quitarte la camisa para que te escuchen. Pero es una tecnología invasiva. Simplemente estamos acostumbrados a ella, y hay muchas tecnologías mucho más invasivas. Han hecho falta casi doscientos años —algo menos— para que todo el mundo hiciera más o menos las paces con el estetoscopio. Así que, dentro de doscientos años, ¿quién puede decir con qué formas de tratamiento médico o de investigación médica nos sentiremos cómodos?

Creo que entiendo hacia dónde vas, pero ¿puedes concretar el elemento preciso de la pregunta? ¿Qué parte tengo que responder? Sí, veo perfectamente lo que quieres decir.

Pero creo que lo que hay que tener presente aquí es que el audífono y el estetoscopio son ambas ayudas auditivas. Están ahí para ayudar a las personas a detectar sonidos que de otro modo no podrían detectar. Estas habilidades o capacidades auditivas son siempre relativas.

Otro problema era que hay una distribución desigual de capacidades y talentos en este campo y en esta actividad. Algunas personas son realmente buenas auscultando y otras no. Es difícil señalar exactamente por qué ocurre eso. Como consecuencia, algunas personas encuentran el estetoscopio más útil que otras.

Uno de los problemas con el estetoscopio era que Laennec, su inventor, era un oyente realmente muy agudo. Era musical y era un observador extraordinario del detalle, tanto visual como sonoro. Pero no todo el mundo es así. No todo el mundo era capaz de hacer los mismos juicios finos que él podía hacer.

Creo que un caso como el de Nirit, una estudiante con dificultades auditivas que también está intentando aprender a escuchar diagnósticamente, encuentra desafíos. Quizá son los mismos desafíos a los que se enfrentan las personas con audición ordinaria o normal, pero son diferentes en grado. De una forma curiosa, creo que su ejemplo muestra desafíos que todo el mundo afronta al escuchar, en la auscultación, pero también de manera más general.

No sé si conoces el trabajo de Stefan Helmreich. Es antropólogo, también interesado en los estudios de ciencia y tecnología, y en el sonido. Es brillante. Tiene un artículo muy interesante sobre dónde podría situarse el cruce entre los mundos oyentes y sordos, y propone que pensemos más en términos de vibración, porque el sonido quizá es un concepto menos útil. Sugiere que podemos pensar en puntos de continuidad. Da el ejemplo de la cama vibratoria. No sé si la has probado alguna vez: es como una cama de altavoces. Pones música a través de ella y puedes sentir las vibraciones. Es realmente interesante.

Habla de un festival de música en el que personas sordas y oyentes disfrutaban de las mismas sensaciones. Subraya el potencial de cruce y de experiencia compartida. Creo que es una idea muy útil. En cierto modo, no creo que el ejemplo de Nirit sea interesante tanto como punto de diferencia, sino como punto desde el que se hacen visibles problemas que están latentes para todo el mundo. Puedo enviarte los datos de Stefan Helmreich. Tiene cosas muy buenas.

Creo que tú estabas subrayando la importancia de la posición: la posición de un paciente, de un prisionero o de una persona detenida en la guerra global contra el terror. Y sugerías que esas posiciones tienen algunas cosas en común, pero también diferencias importantes, ¿verdad?

El punto donde yo veo similitudes es que todos son públicos cautivos. Están en situaciones donde tienen una capacidad limitada para determinar lo que oyen. Se ven forzados a una situación en la que tienen que producir una comprensión, tienen que encontrar alguna forma de relacionarse con lo que está ocurriendo sonoramente.

Además, las prisiones y los hospitales son arquitecturas institucionales, ciertos tipos de edificios, y eso les da también algunas similitudes sonoras. Son también situaciones en las que quizá no se trata de instituciones totales, como las llamaría Goffman, pero sí instituciones que pueden ser totales o que pueden tener una tendencia a totalizarse. Eso también les da similitudes.

Son lugares donde las personas se convierten en parte en unidades burocráticas que tienen que ser gestionadas por la institución. Tienen que atravesar procesos institucionales de etiquetado. Pasan por ciertas rutinas o procesos rutinizados para tratar con determinados tipos de personas. Y las personas salen, o no, de estas instituciones. Salen vivas, o salen no vivas, o salen para seguir estando enfermas. Pero, de una manera u otra, salen de estas instituciones en algún sentido.

Creo que hay muchas similitudes, y esas características de las instituciones son audibles y pueden discernirse a través del entorno sonoro. Por eso el entorno sonoro se vuelve particularmente caracterizador.

Perdona, lo siento mucho. Se ha caído esto. Ay, madre. Probablemente te he destrozado los tímpanos. Desde luego he destrozado los míos.

Lo que quería decir es que el carácter institucional de la vida es audible, se transmite en el entorno sonoro. Ese sería el punto que señalaría ahí. No sé si eso responde en absoluto a tu pregunta.

Las instituciones públicas son más públicas. Tu muerte es más audible, o está más presente para más personas. Compartes el espacio con más gente. En los centros privados probablemente tienes tu propia habitación. El paisaje sonoro está determinado por eso. Probablemente hay más muebles blandos, que absorben más el sonido. Hay más lujo, más comodidad en ese espacio.

En cambio, en las instituciones públicas los espacios quizá son más reverberantes. La naturaleza funcional de gran parte del mobiliario y del edificio también se transmite en el sonido. Creo que el carácter diferente de esas instituciones se transmite claramente en el entorno sonoro. Y, por supuesto, eso se corresponde con lo que las personas pueden pagar.

La tendencia será que las personas que no pueden permitírselo mueran en instituciones públicas, y que quienes sí pueden hacerlo mueran en instituciones privadas. Eso produce una experiencia atravesada por la clase social. Creo que los sonidos a los que estamos expuestos están conectados, o en interacción continua, con nuestra clase social. Es como el barrio en el que vivimos. Lo que oyes en tu vida cotidiana es producto de tus circunstancias. Por tanto, habrá vidas sonoras marcadas por la clase, básicamente.

He hablado con personas que me decían: “Vale, estás escribiendo sobre hospitales, pero ¿por qué no escribes sobre bloques de viviendas donde la gente vive muy cerca y todo lo que hace el vecino es audible?”. Los mismos problemas de privacidad acústica existen ahí. ¿Por qué empezar por el final? El principio y el medio también son importantes, y surgen los mismos problemas. Creo que eso es lo que quiero decir.

Pero también está la cuestión de cómo hacerlo sin convertirte simplemente en otra característica del entorno institucional. ¿Cómo hacerlo sin que tu sonido se convierta en una molestia? ¿Cómo hacerlo sin que pase a formar parte del complejo foucaultiano? Este es un desafío al que la gente vuelve siempre. Es un problema muy obstinado.

Yo, en ese punto, no consigo ir mucho más allá. No quiero realmente crear una nueva música. Muchos de los problemas podrían eliminarse mediante el diseño, pero eso es un desafío arquitectónico y de ingeniería acústica, y yo no tengo realmente las habilidades para hacerlo. De todos modos, siendo realistas, no vamos a reconstruir todos nuestros hospitales en los próximos diez o veinte años. Este problema necesita ser afrontado y abordado, pero encontrar una solución satisfactoria es realmente difícil.

Al final creo que hay que probar cosas, que es lo que tú estás haciendo. No sé si conoces a John Wynne, el artista sonoro John Wynne. Ahora es profesor emérito del London College of Communication. Es un artista sonoro bastante conocido y también lleva mucho tiempo interesado en el sonido hospitalario. Trabaja con un grupo de personas; incluso publicaron un artículo en una revista como *Nature* sobre el sonido como desafío en los hospitales. Merece la pena buscarlo.

Ellos también se enfrentaban a esta cuestión: ¿cómo mejoramos las cosas? Es un desafío combinado de ingeniería acústica, construcción, mejora de edificios, materiales absorbentes, pero también de ofrecer a las personas un paquete de recursos. Ese paquete podría contener auriculares, pero también muchos archivos de sonido, sonidos de la naturaleza, música clásica, paisajes sonoros compuestos, todo eso.

Creo que la respuesta es que hay muchas respuestas, respuestas interconectadas, básicamente.

Es una idea bastante simple si entiendes el panoptismo. La idea de que puedes estar bajo vigilancia en todo momento y de que otra persona está monitorizando tus acciones, visualmente, por ejemplo. Incluso en la vida contemporánea hay mucha preocupación por la vigilancia de datos, por organizaciones que monitorizan lo que haces a través de los datos que proporcionas con tu teléfono, tu uso de internet, las tecnologías ponibles o lo que sea.

El panoralismo es una idea similar: la escucha puede ser una parte importante de esa vigilancia. Si estás en un espacio donde las personas van a estar escuchando lo que haces o dices, entonces estás bajo una forma de panoralismo, esencialmente, lo que Michael Gallagher llama panoralismo.

Pero también hay otra cara: las presencias sonoras pueden tener un efecto de monitorización. Un buen ejemplo son las campanas escolares. La campana indica el inicio del día escolar, indica las clases, indica cuándo hay pausa para comer, e instala en nosotros respuestas concretas. Sabemos que cuando suena la campana es hora de recoger y moverse, y por tanto somos disciplinados por esa presencia sonora. Nos dice qué hacer y empezamos a actuar anticipándonos a ella.

El panoralismo es, básicamente, la idea de que la disciplina puede ejercerse a través de estas presencias sonoras. Esto es algo que se describía —aunque, obviamente, no usaban ese término— cuando yo estudiaba originalmente el sonido en el hospital. Un paciente describía cómo era siempre consciente de las enfermeras caminando por la sala. Incluso cuando ellas no lo estaban mirando directamente ni interfiriendo en lo que hacía, él se sentía muy atosigado, muy molesto por ellas. Incluso cuando no estaban ahí, el sonido de sus pasos le recordaba constantemente la necesidad de comportarse de determinadas maneras, de ser un buen paciente. O, desde luego, de ser mejor paciente de lo que estaba siendo, porque era un carácter bastante rebelde.

Esos sonidos del entorno sonoro, en este caso los pasos de las enfermeras, actuaban como una presencia disciplinaria, recordándole que debía comportarse de maneras coherentes con el régimen del hospital, avaladas y reforzadas por él.

Pero el panoralismo actúa sobre todos nosotros todo el tiempo. Es complicado porque, en términos foucaultianos, quizá la analogía de los pastores sea mejor: la metáfora pastoral y el trabajo de Foucault sobre el pastoreo quizá sean más apropiados. Los hospitales están en una situación en la que necesitan hacer cosas por lo que consideran el propio bien de las personas, y a veces nosotros no actuamos en nuestro mejor interés.

La idea de que hay una presencia que nos supervisa y da forma a nuestros movimientos es a la vez benevolente y realmente problemática. Siempre ha sido un arma de doble filo, y no hay forma de escapar de eso. Si quieres cuidar a un niño, por ejemplo, no tienes muchas opciones: también tienes que ser una presencia disciplinaria. Y si no eres una presencia disciplinaria, se considera que eres un mal padre o una mala madre. Tú mismo eres colocado en esa posición foucaultiana.

No puedo fingir que sé cuál es la forma correcta de comportarse. Pero desde luego siento tu impulso de resistir el control autoritario. Lo siento claramente. Y creo que hay que tener cuidado con cómo el poder se ejerce sobre nosotros y con cómo nosotros ejercemos poder sobre nosotros mismos. Necesitamos ser conscientes de eso, desde luego.

Hay una cosa más que quería señalar: la generación de la muerte, es decir, que una ausencia de sonidos como los latidos del corazón o los sonidos respiratorios es obviamente un indicador fuerte de muerte. Probablemente solo estoy repitiendo lo que ya dije: la ausencia de sonidos cardíacos es un indicador de muerte.

En este país, al menos, los médicos tienen que certificar la muerte. Si una persona muere, puede ser completamente evidente, pero un médico tiene que firmar un certificado de defunción. Hay varias cosas que pueden hacer: pueden acercarse al pecho y escuchar, pueden observar el pecho para ver si no hay movimiento, pueden palpar el pulso, por ejemplo. Hay varias cosas que pueden hacer, pero una de ellas es escuchar la ausencia de sonidos cardíacos.

Un médico me contó una historia. Le pidieron que fuera a firmar un certificado de defunción. Estaba escuchando el pecho y oyó una voz que decía: “Estás escuchando Radio 4”. Y pensó: ¿qué está pasando? El paciente tenía unos auriculares que, no sé cómo, estaban junto a la cama o algo así. El médico dijo que oyó ese sonido. No sé si es verdad o no; suena demasiado bueno para ser verdad, pero eso es lo que contó.

La otra cosa es que, en una situación hospitalaria, cuando estás en una cama cerca de otras personas, inevitablemente las personas escuchan las muertes de otras personas. Puede ser algo dramático, o puede no serlo. Puede ser una situación en la que alguien tiene un ataque, una convulsión o lo que sea. También puede ser alguien muriendo más lenta y pacíficamente. Pero, en cualquier caso, hay un componente sonoro en ello. Y eso es algo a lo que los pacientes corren el riesgo de estar expuestos.

Supongo que la interpretación de todo esto siempre estará influida por tu cultura. Es una técnica que se ha formado a lo largo de muchos cientos de años. De manera inevitable, tu interpretación de un sonido y la forma en que te acercas a él están vinculadas a tu herencia, a tu herencia cultural.

Pero también, como sugieres, hay muchos futuros posibles para la forma en que escuchamos y para la forma en que interpretamos lo que oímos. Y, en ese sentido, lo que estás haciendo es muy importante.

VANESA ARESTE VILANOVA

Me llamo Vanesa Areste Vilanova. Me dedico, soy psicóloga, trabajo como tal, y mi trabajo consiste en dar un soporte psicoemocional y espiritual a personas que se encuentran en una situación de enfermedad avanzada o también a aquellas personas que han sufrido una enfermedad tipo crónico, complejo, crónico avanzado, así como también a sus familiares y también apoyo a todo el equipo de profesionales, el equipo multidisciplinar que se atiende, que nos atendemos. Este sería como el resumen, aparte también hago temas de coordinación de diferentes equipos, de psicólogos y trabajadores sociales, porque nosotros que pertenecemos a un programa de la Fundación La Caixa y este programa se desarrolla a nivel de todo el territorio español, son diferentes equipos que se le llaman E-Apps, equipos de atención psicosocial, formados por diferentes profesionales, psicólogos y trabajadores como te decía, que están adscritos en diferentes hospitales, centros sociosanitarios, también atención domiciliaria, de acuerdo, y somos más de 200 profesionales que pertenecemos a este programa y aparte de esta vertiente más asistencial, yo también la comparto con la vertiente de gestión y de coordinación de alguno de estos equipos.

Yo normalmente mi día a día es bajar abajo a planta, estamos aquí en un centro sociosanitario, es un centro con unas características específicas, además los centros sociosanitarios son centros muy peculiares, se han desarrollado aquí a nivel en Cataluña, porque suelen ser perfiles de

pacientes o de usuarios que tienen una problemática clínica, médica, a nivel de enfermedad, pero también suelen tener alguna dificultad, alguna complejidad a nivel social, de aquí que es el término de centro sociosanitario. En este centro donde yo trabajo, tenemos la quinta planta que es la unidad de cuida de los paliativos, entonces yo bajo a planta habitualmente nos reunimos con el equipo porque el trabajo se considera un trabajo de equipo desde una mirada muy multidisciplinar y nos reunimos con el médico, la enfermera, la trabajadora social, el aficio, los auxiliares, para hacer un poco una revisión de las personas que están ingresadas en la unidad y ver cómo se encuentran, a partir de ahí cuando se detecta que hay una necesidad de soporte psicológico, emocional, es cuando me diría ahora el caso.

Habitualmente, yo acompaño a las personas y ahora ya entro un poco en el tema central, desde situaciones pueden ser muy complejas, como el tema de la información, que es lo que saben, que es lo que desean saber, cuáles son sus principales preocupaciones, el tema de la gestión emocional puede aparecer el miedo, el miedo a un futuro incierto, puede aparecer un miedo al sufrimiento, puede aparecer emociones también como la rabia, un sentimiento de injusticia. De impotencia, cuando también de que va deteriorándose y funcionalmente, es decir, yo no soy capaz de valerme por mí mismo, paso a depender de otros, la relación de ayuda se puede aceptar o no, y a veces personas que han sido muy activas, esto cuesta muchísimo de aceptar y de adaptarse a la nueva realidad, puede aparecer evidentemente la tristeza, la pena, el desasosiego, la desesperanza por vivir una situación de proximidad a la muerte, trabajamos también mucho desde la dimensión espiritual y eso no implica necesariamente la religión.

Sino la dimensión espiritual desde lo más personal, el sentido de mi vida, trabajar el legado, el sentido que ha tenido y tendrá mi vida, que el legado dejo a mis seres queridos, cuáles son mi sistema de valores, de creencias y cómo esto me ayuda a afrontar una situación así, y evidentemente quien tenga también sus creencias religiosas por abordarlas también desde ahí, pero muchísima gente tiene una parte espiritual muy potente que poco tiene que ver con la religión y eso también hacer una revisión biográfica. Un trabajo también en este sentido es muy el trabajo desde la dignidad, también es muy importante para personas que están en esta situación de final de vida, pero como te decía, sobre todo es trabajar mucho desde el terreno emocional, la gestión de las emociones, muchas veces también desde el tema de la información, ayudar a tomar decisiones difíciles, ayudar a respetar cuáles son mis necesidades, las necesidades que pueden ser desde un buen control de síntomas, ayudar a veces también por ejemplo.

El dolor, el dolor no solo es un síntoma físico, también tiene un componente emocional muy importante, no es lo mismo vivir un dolor de muelas, acompañado en una cena sabiendo que puedes tomar una medicación y se te pasa, que no es nada grave, que vivir ese mismo dolor de muelas solo a las 3 de la mañana en silencio, todo a oscuras, que no tienes la medicación, por tanto el dolor, que hablamos del dolor total, muchas veces tiene un componente de ansiedad. Un componente de una emoción que también está jugando ahí un papel importante y es cuando también la figura del psicólogo puede ayudar, y ese control de síntomas que parece que sean síntomas solo físicos, también tiene esta dimensión más psicológica, es decir que desde la intervención en todo lo que es el control de los síntomas, el acompañar, en los sufrimientos, sentimientos

de soledad, muchas veces del sentido del día a día y sobre todo es estar presentes acompañando un sufrimiento muchas veces del otro.

Temas de despedida, como ayuda a despedirme, de mis seres queridos, decían un quema de legados muchas veces, pero legados muy bien, no tanto a nivel de pertinencias, sino también eso, temas muy complejos de cómo comunicarme con mi familia y como facilitar a veces la despedida también. Y en los familiares sería un poco más de lo mismo, ayudar también a situaciones complejas, hay

una situación que hablamos de la conspiración de silencio, que es aquella situación conocida como familiar, esto viene como de un modelo muy paternalista médico, que antes informaba a los familiares de una enfermedad grave, no sé, un cáncer de páncreas, por ejemplo, una situación avanzada y al paciente no se le decía nada, entonces es aquella situación que el familiar te dice no le digan nada porque mi padre no sabe nada y no lo aguantaría. Lo soportaría, entonces resulta que tú hablas con el paciente y muchas veces sabe más de lo que probablemente te hacen creer los familiares, eso cada vez ocurre menos, pero se le llama la conspiración de silencio a ese acto que encubre o te piden de tapar una información a la persona que vive esa enfermedad y la limita totalmente a la hora de tomar decisiones, de tener un control sobre tu propia vida.

Eso cada vez te decía que es cada vez menos frecuente porque primero está penado hasta por ley porque tú como paciente tienes todo el derecho a que, a manifestar que quieres la información y en qué grado la quieres y el portando si tú le has dicho a tu médico, a tu oncólogo en este caso que tú eres de las personas que quieren saber, te lo tiene que decir, si no te lo dijera tú por ley podrías denunciarle. Pero eso todavía en personas

mayores, no, a veces en niños, no también, ha de que todo esto todavía haya como un sentimiento de falsa protección y es cuando se produce esa conspiración de silencio, eso lo trabajamos con las familias para que se den cuenta muchas veces de que eso, que la conspiración de silencio nunca nos va a ayudar, que hay un término que es la verdad soportable, el paciente decidirá cuándo, cómo y hasta dónde quiere saber.

Pero que nosotros se lo vamos a tener que, para también forjar la relación de confianza, y en este sentido esto es uno de los grandes temas con las familias, pero evidentemente acompañarlos en la pena, en la tristeza, también en el miedo, en la incerteza, muchas veces en la culpa también, son emociones que suelen aparecer en el duelo, también ayudamos y acompañamos en situaciones de duelo, y la última pata sería con los profesionales, dar soporte también ante una situación de desgaste. Lo que se le llama la fatiga por compasión, de acuerdo, que es como una reacción, cuando uno está en contacto sufrimiento de los demás, es inevitable muchas veces que eso te lo llesves, te lo asumas también y eso comporta, como una fatiga de compasión, un desgaste y puede llegar a un cataclacno de los profesionales, se ha visto mucho ahora en pandemia y en situaciones de covid, como el desgaste del síndrome del burnout en profesionales sanitarios.

Ha estado la orden del día, y eso que si uno no tiene las suficientes herramientas para hacer frente a este sufrimiento y ser capaz también de poner una cierta distancia, acaba pasando una factura, vacando un peaje importante que luego no trabajas en las mismas condiciones, y ahí también abordamos ese soporte en los profesionales, pero eso es como la parte asistencial, lo que hacemos docencia, hacemos también o hago docencia, todo un tema de sensibilización comunitaria. Por ejemplo el

proyecto de la bona morta, hacemos, participamos en congresos, en jornadas, en grupos de trabajo, grupos científicos, investigación, etcétera, es decir que es yo para mí siempre digo que es un trabajo muy completo, porque no solo, nos dedicamos a la asistencia, sino que también abordamos toda la serie de actividades que complementan el trato directo o la relación de ayuda a pacientes y psicólogos, sino que también estamos muy bien acompañados de un trabajo en equipo. También el trabajo en equipo y una frase que dice trabaja en salir de equipo, enseñame las cicatrices, porque parece como algo muy sanote el trabajar en equipo, pero también puede ser tela, trabajar con misiones diferentes, todo el tema de poder compartir, pero a veces es de una riqueza extraordinaria.

Solo tenemos protocolos, sino que existen muchísima bibliografía, manuales, que precisamente hablan del soporte psicológico en pacientes o en personas que se encuentran en una situación de enfermedad avanzada, piensa que somos un colectivo, la psicología en cuidados paliativos es una disciplina que es relativamente nueva, estamos hablando de que igual de los años 70, no hace mucho, 30, 40 años, pero los cuidados paliativos ya son de antes, pero la psicología como tal o el acompañamiento emocional no se concebía como algo necesario. Ha sido más recientemente cuando incluso ahora por la Organización Mundial de la Salud ya se considera como un derecho, que toda persona que se encuentra ante esta situación pueda tener un soporte de la misma manera que tiene derecho a acceder a un opioid, un analgésico, tiene derecho, tiene el derecho a recibir asistencia psicológica o emocional para poder afrontar esta situación, pero sí, sí, existen manuales, cantidad de artículos, bibliografía, sociedad española de cuidados paliativos, sociedad internacional. Que sí, sí, un balaje.

Es que la escucha muchas veces es la herramienta esencial, es decir, la escucha activa, estar presente de una manera genuina y con una capacidad de tener esa escucha, siempre hablamos un poco con esa mirada, esa mirada un poco, como te diría, curiosa, es decir, esa escucha curiosa, no dar nada por sentado, sino poder también tener la capacidad de explorar el mundo interior de alguien, porque cuando nos viene nuestro servicio, tenemos la foto de esa persona. Pero hay toda una biografía que está detrás y que eso le va a dar sentido a cómo nos dirá mucho de cómo vive, cómo va a vivir y cómo va incluso a morir esa persona también en función de todo su vagaje y de su recorrido, por darnos escucha, saber estar de una manera presente y de una manera genuina es la herramienta principal, más que estar hablando, que también la escucha también implica saber tolerar el silencio. Es muy importante, porque estar callado también nos aporta muchísima información y ya no te

hablo de toda la comunicación no verbal, lo que decimos sin decir, todo el tema de la prosodia, los gestos, etcétera, el contacto visual, nos hablamos continuamente, por tanto y muchas veces insisto, estoy allí, podemos poder coger la mano o no de alguien y estar en silencio y tolerar ese silencio. Es un tema que nos podría llevar toda la tarde, algo más, pero mira fíjate que yo pensaba y incluso en algún momento, cuando vivíamos todo el tema de la pandemia, como que defendía que era como una oportunidad que nos brindaba la vida para que la sociedad se pusiera las pilas, que pudiéramos ir con los deberes más hechos, en cuanto a prepararnos para nuestra finitud, para decir, excepto que algún día voy a morirme, pueden morirse los otros.

Seres queridos en cualquier momento y que vulnerables somos, y con el Covid, eso nos diera como un empujón para hacer esos deberes y fíjate que ahora yo me he quedado un poco así desilusionada en el sentido de que tampoco veo que realmente hayamos avanzado mucho en este sentido, la muerte sigue siendo un tabú, cuando pensábamos que el tema de los cuidados paliativos, sí hemos avanzado la ley de la OTANACIA, era aprobado, para mí esto es un avance. Pero cuando pensábamos que los cuidados paliativos tomarían una mayor relevancia, decir oye, lo importante que es el cuidar, el acompañar, más que muchas veces el curar, fíjate, tampoco he visto que hubiera realmente, seguimos con las garras descendiéndonos de la muerte y nos parece que no sé si hemos aprendido mucho de todo esto.

Sigo teniendo como una visión un poco pesimista en este sentido de que hayamos avanzado poco como sociedad a la hora de eso, de aceptar nuestra vulnerabilidad, de poder hablar con mayor libertad de la muerte, es como, yo hablaba no de que el Covid nos ha, nos ha como confrontado con un modus moriendi, no, muchas veces en soledad, de una manera bruta, no, sin poder despedirnos, muchas veces sin, de un día para otro, sin poder haber visto incluso los cuerpos de nuestras personas queridas, etcétera, pero nos hubiera tenido que poner en un contexto más de modus vivendi diferente y yo creo que no lo ha hecho, fíjate, que todavía estamos ahí teniendo que aprender, teniendo que aprender bastante. Que lo que Working Progress estamos todavía con el tema de la muerte. Para mí es imprescindible, no sé, creo que es, o muy necesario trabajarlo, no que nos queremos. Con el modelo de atención a nivel sanitario o que esto se haga en los hospitales o en los centros residenciales o en los domicilios de las personas que están enfermas, sino que se trabaje muchísimo en el comunitario. Creo que es muy importante eso.

Poder, poder hacer trabajos colaborativos con el mundo de la cultura, con el mundo de la educación, con el mundo académico, es decir, para trabajar también con las escuelas, por ejemplo, de cómo abordar las pérdidas en los niños, en las personas más jóvenes, etcétera, y por tanto, eso, tener esa mirada a nivel más comunitario y sobre todo hacer mucho trabajo de sensibilización, los medios, etcétera, para mí es esencial. Porque si nos quedamos cada uno con su parcelita de trabajo, probablemente, sí, cuando alguien llega aquí, tú estás muy concienciado, del trabajo que tú haces, pero poco avanzamos a nivel de sociedad, como una sociedad poco madura en este sentido, A veces la mirada ya no es tanto, incluso cuando hablamos, es decir, ayudamos a morir dignamente. Mira, fíjate lo diferente que es decir eso o decir ayudar a vivir, hasta el último instante o a vivir dignamente, porque parece que como desde la enfermedad avanzada, muchas veces es que ya no se puede hacer nada, ¿cómo que no se puede hacer nada?

Yo en la planta he hecho, hemos hecho hasta bodas, en la planta es decir que hemos hecho un montón de actividades para que la persona que se encuentra en una situación de última etapa haya podido vivir hasta el último instante, se trata de eso, parece que no sé, como que estigmatizamos mucho, eso, la vivencia de la muerte como algo oscuro, como algo tenebroso, como algo, que está sí o sí relacionado con la decrepitud o con el deterioro. Cuando realmente vemos que cuantos más recursos tengamos, para asistir, en estas etapas, se pueden hacer cosas chulísimas para que esa persona hasta el último instante diga, yo estoy viviendo, yo estoy viviendo, y yo creo que ahí está el acento, y eso es lo que reivindicamos, oye, aquí nos viene gente y te aseguro que tú dices ¿dónde vas? Al nadar meroles y que hay como ya un estigma, ¿sí? Porque es como.

Los terminales, y a mí eso me da mucha rabia, porque cuando uno llega aquí, yo no sé si creen que se encuentran, no sé, a la sábana con la muerte disfrazada en la puerta o se piensan que aquí hay las camas esas de los sanitarios, aquellos de antes o, y llegan aquí y ven un entorno muy agradable, familiar, no sé, y esto ¿qué es? Oye, pero ¿dónde pensabas que os íbais? Porque realmente a nivel sociocultural siempre se ha tendido a apartar. Desde los, mira descontentos, siempre se ha tendido todo a ponerlo como muy apartadito de la sociedad, como si no fuera con nosotros, ya también hay un peso sociocultural, que se nos han cargado, si aquí nacieran personas, si fuera una unidad de neonatos, otra cosa sería, por tanto, ya nos encargamos, de ponerlo en el lado oscuro, porque hay la fantasía de si no estoy en contacto con esto, a mí no me pasa. Por tanto hay un tema de educación, de socioeducación muy importante, y yo lo abordaría desde ahí, desde hacer ver, todo el trabajo que se hace, para que sea vida hasta el último instante, para mí eso es lo bonito.

Yo cuando te hablaba de legado, no te decía desde el punto de vista más, mucho menos material, sino un legado que puede ser, hay muchas personas que han estado confrontadas a lo largo de su vida, te pongo ejemplos, padres e hijos, hermanos, que ha habido un distanciamiento por equis causas, cuando uno se encuentra en esta situación de tanta

amenaza, la tendencia es eso, que haya como una especie de, de revisión biográfica. Si todo lo que he hecho, estoy satisfecho con mi vida, si no lo estoy, ¿qué podría cambiar, qué cambiaría de todo lo que he hecho, qué haría diferente, qué éxitos, qué fracasos he podido tener, y eso a veces conlleva, que uno se plantee, eso, esa relación que está trunca, distanciada, que puede haber un acercamiento, y eso es un legado también, porque a la vez uno también se puede dar cuenta de todo lo que

ha enseñado a sus hijos. De todo lo que ha aportado en esta vida un legado, un legado de cómo me gustaría, que me recordaran, cómo me gustaría saber de qué cosas he dejado, qué pasitos, qué granitos de arena yo dejo en esta tierra, en este mundo, o si ha sido todo en vano, y a este tipo de legados, un poco, me refería, incluso hay trabajos, que hacíamos, yo soy ya, es una terapia, se llama terapia de la dignidad.

De Chochinó, es un autor que se trabaja, eso, a través de una revisión biográfica, se hace todo un documento, que luego esto se aporta a los familiares, y eso sirve muchas veces, también como esa parte de recuerdo, de legado, de esa persona, y lo que ha querido decir. ¿Lo hacéis, es decir, físicamente? Se hace físicamente, sí, se le llama, hay una parte que se le llama terapia de la dignidad. Ahí, ahora hay también muchas aplicaciones, que tú, desde eso, desde algunas páginas web, puedes dejar también tus legados allí preservados, incluso puedes decir en qué fecha, puedes facilitárselo a los familiares de referencia, a qué familiares, etcétera, sí, sí, hoy en día, con la tecnología, se pueden hacer mil y una historias. Mira, esto es una foto de hace 20 años, es el 17, 18 de marzo, mañana, pasado mañana, no, del 2001, aquí estoy yo, este es el primer encuentro de psicólogos, de cuidados paliativos que se hizo en Barcelona, éramos 4 y el cabo, ¿vale? Porque aquí estábamos todos los que estábamos y esto hace 20 años. ¿Por qué me dedico a esto?

Mira, no sé, yo siempre digo que los cuidados paliativos es una militancia, tienes que militar un poco en esto, hay una parte vocacional, pero también es una militancia. Yo empecé, me acuerdo perfectamente aquí en el Arnau de Vilanova, en el hospital, empecé siendo una chica jovencita que me dijeron, oye, mira, durante el verano puedes ir a hacer prácticas, como psicóloga, había acabado la carrera, había hecho un

máster, como psicóloga en terminales, en hospitalación, terminales, ¿en serio? ¿Tú crees? Ya, cariño, pero esto, te vas a coger fruta, digo, no, venga, para los terminales. Y entonces empecé a, por qué por qué los terminales son países, es decir, toda la vida cogiendo fruta desde los 9 años, es decir, que vas a estudiar, y dices, va, esto te lo digo en broma, pero sí que es verdad que empecé un poco con esas reticencias, decirlo donde me pongo, y yo siempre digo un poco que es eso, que los cuidados paliativos tienen como la gentileza de hacer como un movimiento de que te repele, como una trifugadora, o te atrapa, o te engancha.

Y fíjate, yo empecé un verano en una unidad de cuidados paliativos con la doctora María Navar, y 20 y pico años sigo aquí, después, es decir, que te atrapa. Es cierto que también es verdad que cuando pasas los propios duelos, propias pérdidas, son momentos difíciles, porque yo me puedo romper una pierna y vengo a trabajar sin problema, pero a mí se me rompe el alma, o realmente tengo una situación traumática, de alguna pérdida de alguien, de algún ser querido, o alguna situación así, y realmente es complicado, tienes que cuidarte bien, tienes que tener todo un proceso, de autoconocimiento, de propios límites, para poder acompañar en el sufrimiento del otro, pero yo creo que es eso, o te atrapa o te repele, y en ese caso me atrapó, desde hace bastante tiempo, y ahí seguimos. Yo cuando, siento que el trabajo en este sentido vale la pena, cuando ves, por ejemplo, tenido la oportunidad, que es como un regalo, de que hay una familia que puedan despedirse, por ejemplo, y que puedas estar ahí, es decir, en ese momento íntimo, en que me acuerdo, del paso de un padre y dos hijas, que además había habido una historia, de malustratos, de abusos, una situación muy compleja.

Que, la capacidad de trabajar con esas hijas, la capacidad de poder perdonar, de poder hacer un trabajo de reparación, y que esas hijas pudieran, pudieran despedirse del padre, diciéndole todo lo que le querían, dando también gracias, esa capacidad de perdonar y de perdonarse, y de decir adiós también, son como las cinco tareas, que estar ahí presente es inevitable, que se ponga en los ojos, y que eso te transpire. Y yo tengo algunos momentos así de estar en la cama, estar ahí con una cierta discreción, porque. Pero facilitando, todo este proceso. Y tengo muchísimos casos de estos, pero recuerdo la semana pasada, una señora que se estaba muriendo, una de las hijas estaba allí y otra de las hijas estaba en casa con una enfermedad oncológica, sin poder venir, le hicimos una llamada, le pregunté a la hermana que estaba, si le parecía bien que llamara a su otra hermana, que estaba impactadísima, para poder despedirse, entonces, yo cogí el teléfono, me presenté, le dije que tenía su madre ahí y su madre no podría contestarla.

Pero que estaba segura de que podía oírla, podía, de alguna manera, sentir que le hablaría y que le podía decir todo lo que necesitaba decirle, de esos momentos cogí el teléfono, se lo puse al lado de la señora, que estaba en una situación de agonía, y le dijo todo lo que quería, lo que la quería, todo lo que había sido por ella. Fue un momento de pelos de punta, es decir, y después toda esa gratitud, decir, oye, gracias por haberme permitido despedirme de mi madre, gracias por estar ahí, por acompañarme también en estos momentos y la hermana que estaba presente, decirme, oye, yo no había pensado en hacer esto y creo que nos va a ser muy útil tanto a mi madre, como a mi hermana. Esos momentos son los que valen la pena, esos momentos y los momentos

muy alegres, te he dicho, te he explicado que han habido bodas, que han habido momentos donde, por ejemplo, la sexualidad, que es un tema también tabú y más en este sentido, ha estado ahí, muy presente, temas de sentido del humor, es decir, que realmente hay momentos también muy emocionantes, pero en el sentido positivo, es decir, sí, sí, son temas chulos. Y temas complejos que no sé, yo creo que siempre hay que, que hay pacientes o familias que pasas más de puntillas y otros que parece que dices, a estos los voy a recordar toda la vida. También personas que es eso, que, por lo que sea, costan ser más ayudados o lo que sea, o por lo que sea, no tienes la disposición de poder estar tan presente. Pero casos así de, no sé, de mal sentido, no sé, no te podría decir, no hay ningún caso que lo hayamos vivido tan y tan mal, no. Algunos sí, hacemos un seguimiento del duelo, hacemos alguna llamada, ¿vale? De, al cabo de un mes, aproximadamente.

Hay gente que le cuesta venir, hay gente que te dice, es un duelo que tú ya ves, que es un duelo normalizado, que tiene que ocurrir, es un proceso natural y hay personas que pueden vivirlo con una necesidad más de acompañamiento y sí, hacemos visitas de seguimiento durante un tiempo, ¿vale? Para también ir tratando y cerrando y, ir elaborando el proceso de duelo, sí, sí, eso también. El proceso, primero que un proceso de duelo se considera como algo natural, es decir, cuando perdemos a alguien es inevitable tener que pasar por un periodo de tiempo, en el que tú recolocas emocionalmente a esa persona que ya no estará y, las miradas en el duelo son muy distintas y dependen de las corrientes teóricas que hay detrás de todo esto, ¿vale? Pero hay corrientes teóricas que se centran más en las tareas, que tú tienes que hacer en relación a cómo evoluciona tu propio proceso de duelo, hay corrientes teóricas que

se marcan más en las fases, que tú tienes que pasar por diferentes fases en el proceso de duelo, etcétera, etcétera.

Hay muchísimas miradas para el duelo, pero a mí sí que un poco me gusta hablar de eso, distinguir de lo que es algo como un proceso natural, ¿de acuerdo? En el que sí, yo soy más de tareas, es que tienes que realizar una serie de tareas tanto en tu mundo interior como también a nivel de tu entorno, etcétera, para poder sentirte tranquilo al poder recordar esa persona y, y a veces cuesta más y a veces cuesta menos. Pero no tenemos una fórmula mágica para decir, oye, dentro de dos años eso ya estará, ni hay una fórmula mágica o una receta universal que te diga, tienes que hacer esto sí o sí, porque no, porque no funciona así, depende también de cada uno, de su vagaje, del tipo de relación que tenías o el vínculo que tenías, de cómo ha sido esa pérdida, etcétera, etcétera, de la edad del doliente, de la edad de la persona que se ha muerto.

Etcétera, pero lo importante es siempre digo naturalizarlo, naturalizarlo, validar mucho, entrar en una zona de seguridad, de confort, en el que tú te sientas capaz, que eso no limite tu día a día o que lo limite lo menos posible y permitirte sentir, permítete expresar, permitirte sentir, muchas veces está muy castrado, oye, no llores, no hagas esto, no hagas lo otro y por qué no, si es lo que siento, ¿vale? Y eso, y eso conlleva. Por una serie, unos patrones como, de actuación, que te llevará eso, en un tiempo, digo, el tiempo puede ser una ayuda, pero también puede convertirse en el peor de tus enemigos, si tú no aportas algo de ti, el tiempo puede colonificar, los famosos vuelos congelados, vuelos colonificados, que 15 años después, todavía tenemos viviendo, con ese arraigo, esa pérdida, y al fin y al cabo es eso, recolocar emocionalmente a la persona al ser querido que ya no está. Eso sería como un poco resumen.

Haber no me inventó nada, si te digo, eso, la necesidad de atender a la persona desde lo que se llama, la atención centrada en la persona, que todo el mundo habla de la, de la CEP, la atención centrada en la persona, ¿qué quiere decir eso, tener en cuenta la persona desde una mirada muy global, muy integral, en la que es lo que decíamos, que todas no es solo las disciplinas sanitarias. Es importante que la enfermera sepa cambiar la vía, pero que el médico sepa prescribir, pero a la vez también que puedan dar un cierto soporte emocional básico, que yo sepa de algo de analgésicos, es decir, que todos hagamos un poquito de todos, cada uno, desde su expertise y si la situación se complica, que ahí actúe cada uno, pero para mí también es importantísimo uno, por ejemplo, la figura del voluntario, de cómo participa la sociedad en todo esto.

Por ejemplo, que pudiera haber prácticas artísticas colaborativas, si una persona realmente tiene la necesidad de sentirse creativa, o que pueda, no sé, o del mundo de la cultura, o que todo eso y que serían las artes más, más en este sentido, que nos, al fin y al cabo, que nos aportan, que recordamos, nuestra música preferida, son, son, son, son detalles que yo creo que si conseguimos, a nivel de sociedad. Poder, poder cuidar, poder tener en cuenta, no solo si esa persona necesita una dosis de analgesia, más, menor o mayor, sino que realmente, mira, te voy a poner un ejemplo, hay un chico que, que no es paliativo, pero, pero es una situación crónica que es que a través del COVID, ha tenido un COVID persistente, un tío que era un tío todo músculos, super vital, cuarenta y pocos años de, de, de mi edad. Va en silla de ruedas, no, casi no, balbucea, es decir, todo se levanta justito, es decir, nadie le había preguntado por sus necesidades sexuales.

Madre, y él tiene, tiene un alivido, tiene una, tiene pareja, está preocupado por si su pareja le dejará algún día o no, yo se lo hablé con el médico y, y se lo hablé y decir, oye, yo creo que le gustaría tener

alguna, algún momento de intimidad, con su pareja, le hemos puesto en una habitación individual para que pueda hacer lo que le apetezca. Eso cuesta muchísimo, primero, porque vimos en una sociedad que parece que depende de qué temas, la sexualidad es un tabú menor que la muerte, pero lo es, pero tener esa sensibilidad, para humanizar la atención, para atender cualquier tipo de necesidad que una persona tenga, con el debido respeto y atendiendo la diferencia, para mí es eso, para mí es eso, y mucha gente en la planta, compañeros, dicen, pero ¿quién ha puesto a este chico en una habitación individual cuando, oye, ¿esto no le va a ayudar a estar mejor? ¿no va a favorecer su bienestar? Ya está, ya está justificado, si podemos hacerlo, ¿por qué. Ah, va a meter un polvo, ¿sabes? Es decir que, esto que no me voy a contar, pero quiero decir, es a eso lo que me refiero, ¿por qué no puedo atender realmente a esa persona desde un punto de vista mucho más amplio, ¿por qué tengo que quedarme, o el tema de las comidas, o el tema de, de, depende de por qué, de tener que estar acompañados, ¿sabes?

El daño que ha hecho las restricciones de los familiares en los centros. Poder ver a tu familia, personas que les decías, vamos a hacer una videoconferencia, pero que igual son personas que no están acostumbradas a ver una pantalla, el contacto físico, es decir todo el tema de la soledad, cómo se llama el vivido, personas que han estado ingresadas sin poder tener el acompañamiento de sus familiares, esto ha sido brutal, brutal, tener en cuenta esto, tener más espacios de visita, nosotros nunca hemos cerrado en personas en una situación de final de

vida. Han entrado los familiares a poder despedirse, con todos los épis, con todo lo que hacía falta, si uno quería, entrada, entrada, y preparamos incluso un protocolo de cómo acompañar emocionalmente estas visitas, porque que dicen muy bien toda la normativa, cómo tienes que vestirte, pero cómo tengo que hacerlo esto, ¿qué emociones van a intervenir cuando esté ahí, cómo me voy a quedar cuando salgo de aquí, y dejé a mi familia otra vez.

Que hicimos un protocolo un poco para acompañar emocionalmente también esos momentos de visita, es un valor añadido para mí, que no tendría que ser complementario, sino que tendría que ser como algo esencial, y la interdisciplinariedad, que sea más trans, que todo esté un poco, que no tan. Y sobre todo con una mirada desde la sociedad, de todos los ámbitos. Personas con problemas de salud mental, en previos, o mira que he conocido personas que se encuentran en una situación de enferme de avanzada y que no están deprimidas, es decir, una cosa no puede llevar a otra, puede sentir una tristeza, una pena, pero no estar deprimido, o no tienes porque estar ansioso, hay personas, a nadie le gusta tener que marcharse y menos depende de qué situaciones o contextos, hay personas que pueden irse en paz totalmente. Hay otros casos que nos llegan aquí con enfermedades comórbidas, con enfermedades mentales comórbidas que les llamamos, que les aparece una enfermedad, que puede ser un cáncer, una hela, o un, no sé, y esa persona tiene un historial de psicopatología, de trastornos mentales, como puede ser una depresión, o una psico, o no sé, una esquizofrenia, o un trastorno de personalidad, eso nos pasa.

Yo intento focalizarme mucho en el aquí, en el ahora, de acuerdo, porque el hecho que tú hayas tenido problemas en un pasado, no sé, de adicción

al alcohol, cuidado que eso te consta en la historia clínica para siempre, ¿vale? Pero yo no tengo el derecho a prejuzgarte, ¿vale? Porque una persona, sí, hay estudios, por ejemplo, en este caso que te dice las personas que han tenido un historial de toxicidad pueden tolerar menos, depende de qué fármacos, o la adherencia terapéutica puede hacer aguas ahí, pero por lo demás, yo no voy a juzgarte, si tú has tenido, no sé, una esquizofrenia, o has tenido un problema de adicción, o has sido lo que tú creas que has vivido. Estamos en aquí la hora y vamos a acompañarte desde ahí. También es verdad, y eso te lo digo con un tema importante, que es el suicidio, ¿vale? Yo antes trabajaba en un hospital en Granollés, que en las habitaciones había vacunas, cero casos, cero casos de defenestración, cero casos.

En cuidados paliativos, yo siempre, para mí la autanasia es un avance, desde el momento que nos permiten decidir, adelante, pero también es verdad que en mi experiencia, si a ti te garantizan que no vas a sufrir, que no vas a tener ningún síntoma de dolor, de dismia, de sensación de ahogo, de diarreas, de gómitos, que tú vas a estar bien, confortable, que vas a poder estar rodeado de los tuyos, que vas a poder hacer muchas cosas. Que vamos a intentar facilitar toda tu autonomía y todas tus necesidades, la gente no te expresa el deseo de morir y entonces, anticipadamente digo, deseo de muerte anticipada, cuando hay malestar, cuando hay distrés, cuando hay sufrimiento, entonces sí, si a mí esto no me lo garantizan, mira, lo acabo aquí, no sufro ni vamos a sufrir a los demás, pero casos de suicidio en cuidados paliativos yo no he visto, en toda mi trayectoria yo no he visto ninguno. Teseos de muerte anticipada, sí, por un tema de sufrimiento o de la posibilidad de no poder controlar algún síntoma, síntoma refractarios que les llamamos, entonces aquí

muchas veces aparece la posibilidad de que esa persona la podamos sedar, ¿vale?

Que bajemos sus niveles de conciencia y que, de garanticemos, que acabe de una manera, tranquila y sin sufrimiento, y si en un momento dado uno aplica la auto, ha pedido, y se sale con todo el proceso de llegar a una eutanasia, perfecto, adelante. Hay muchísimos profesionales que son desertores que no quieren practicar la eutanasia, porque también es muy duro, una cosa es que tú como médico o paliativista o los que trabajan con padres, aquí en Cataluña, con los SATs, soporte domiciliario, puedas poner una bomba

de infusión para que esa persona acabe sedadita, y con un tiempo más o menos acabe muy bien, y la otra es la medicina letal, que sabes que en dos minutos esa persona ya no estará. Creo que los profesionales tampoco no están muy preparados y de hecho se está hablando de todo el soporte psicológico que van a necesitar algunos médicos para tener que, para hacer frente a esta situación concreta, de ejecutar, por si lo llaman así, ejecutar la eutanasia, es que es como una ejecución en ese sentido y utiliza la palabra ejecutar. Primero que el proceso de eutanasia no es una cuestión de un día, son procesos lentos que necesitan de mucha deliberación, aprobación de médico de referencia, médico consejero, hay toda una estructura montada alrededor de cuando uno hace una solicitud de eutanasia, aquí que es lo que nos pasan, que los pacientes muchas veces nos vienen con una situación ya muy avanzada, muy avanzada, pero ya te digo, en mi eutanasia es de hace poquito, no sé si vamos a vivir muchos casos en este sentido, pero de momento aquí no hemos vivido ninguno, no hemos vivido ninguno, no lo sé, y cuando llegue el momento, apoyaremos como en cualquier otro tipo de decisión.

Muchas veces vivimos una sociedad, primero, que requiere de soluciones rápidas, inmediatas y que sugieran poco esfuerzo, entonces uno, dos, la falta de recursos, lo que hace que muchas veces uno cuando se atreve a decir, oye, igual necesitaría algo de ayuda, igual me pasa algo, que eso ya cuesta un montón, no encuentra una respuesta, sino que encuentra una pastilla, encuentra un médico o, perdón, alguien, algún profesional que no me comprende, o me ha minimizado los síntomas. Eso que te pasa no tranquilo, o tómate esto y ya está, entonces primero tiene que ver con esa capacidad de la sociedad de contener, de sustentar el sufrimiento, porque no somos muy capaces de estar ahí aguantando llantos, aguantando miserias o aguantando, entonces eso lo que nos pasa es que creemos que todo se reduce a una conexión neurofisiológica, que también, que también, pero muchas veces no se solucionan, yo siempre digo, la química es necesaria cuando hay un bloqueo. ¿vale?

Se desbloquea con la química, pero luego hay que, uno tiene que ser capaz de recibir ayuda o ser capaz de poder hacer un trabajo terapéutico a nivel personal, a nivel más introspectivo, porque si vamos a estar siempre dependiendo de la química, y no podemos tener tampoco esa visión tan reduccionista de que sea algo realmente, que sea de, mira, de recolocarnos nuestros neurotransmisores y hasta, y hay problemas que no solo son, son. Que no sé, que nos solucionan con la química, que tienen que ver con temas de salud, pero de salud emocional, y en este sentido, yo creo que la sociedad, tiene un peso importante a nivel de responsabilizarse, de tener que reivindicar, que necesitamos ser cuidados, que necesitamos reconocer el dolor, el sufrimiento del otro, y que debemos de ser capaces también de poder ser empáticos en el sentido, de podernos ponernos. Hacernos cargo muchas veces de esto, y

que requiere muchas veces de tiempo y de esfuerzo, que sí, pero como vimos en la cultura de, ¿me puedo hacer rico con tres vídeos en YouTube?

Todo va en el, todo va rápido, es decir, que en este sentido todo va relacionado, quiere decir, cada vez la inmediatez, lo fácil, el valor del poco esfuerzo, de, es lo que prima y nos dejamos muchas veces olvidado. Eso, el tema del picar piedra, de estar ahí haciendo un esfuerzo también para sentirme mejor, hacer un esfuerzo para poder ayudar a alguien que me está pidiendo ayuda, es más fácil pasar así, etcétera, sí, la sociedad siempre tiene una parte de responsabilidad, una persona que se suicida, igual no has podido evitarlo, porque no se trata un poco de culpabilizarnos, pero sí que igual has podido hacer algo para que se sintiera. Igual la decisión es la misma, pero, pero se ha podido sentir comprendido, se ha podido sentir apoyado, sentir que, no, que es una elección personal, pero que no lo hago por desesperanza, porque nadie, sino que realmente lo hago por un tema equis, y en este sentido siempre hay una parte de, quizá como sociedad podríamos ser mejores, pero ya, aquí nos metemos en un terreno, imagínate.

Sé, yo siempre digo, a mí no me hace trabajar en esto, no me hace ser mejor persona, ni mucho menos, porque también tengo mis telitas, pero sí que me hace, quizá me hace valorar un poco más la vida, en el sentido de madurez, en el sentido de decir, oye, y no por trabajar con personas que me hacen una persona gris o tenebre, yo soy una persona muy alegre y muy vital, no pararía y hago cosas y. Que no, que no tiene nada que ver, es decir, es decir, que estás todo el día trabajando con la muerte, con el sufrimiento, eso, por eso me da más, me da más, me da más valor, en este sentido y yo creo que muchas veces me siento una privilegiada cuando tengo el honor de que la gente comparta sus trocitos de vida, en este

sentido y que me regalen momentazos que tienen todo un valor. Y ahí agradezco, ahí agradezco mi trabajo, poder compartirlo, sí, sí. Cuando la gente piensa que se al revés, es decir, no, es igual, vaya al truño, en el sentido de tener que estar ayudando a terminales.