

6

Nada más difícil que reconfortar a quienes acaban de sufrir una pérdida.

Sin embargo, cómo lidiamos con la pena, tanto propia como ajena, es una parte vital de la experiencia de ser humano. Y hace casi 2.000 años, un joven filósofo nos ayudó a afrontarla

SÉNECA NOS ENSEÑÓ A CONSOLAR A LOS DEMÁS



POR AYOBAMI ADEBAYO

Escritora nigeriana, autora de 'Quédate Conmigo' (Gatopardo)
FOTO: PIXELS DIGITAL

Hace casi 2.000 años, el filósofo estoico Séneca el Joven escribió una carta de consuelo a su madre, Helvia, al ser desterrada de Roma. Séneca, exiliado en Córcega acusado de haber mantenido un romance con la sobrina del emperador romano Claudio, escribió: «Un hombre que levanta la cabeza de su propia pira para ofrecer consuelo a sus seres queridos necesita nuevo vocabulario más allá de las habituales condolencias. Pero toda gran y abrumadora pena debe arrebatar la capacidad de elegir palabras, pues a menudo ahoga la propia voz».

Si bien la mayoría de nosotros nunca produciremos una trascendental obra

maestra de la retórica como la de Séneca, seguimos buscando palabras para responder a la pena en los momentos, meses o incluso una vida después de una tragedia, que expresen lo que nos parece inexplicable.

Siendo una adolescente en Nigeria, los mensajes de condolencia me producían sentimientos encontrados. Me parecía inútil buscar las palabras correctas. ¿Cómo podían las palabras tender puentes sobre el abismo que la pérdida crea entre los dolientes y las personas bienintencionadas que ofrecen sus condolencias? Cuando un compañero de clase perdió a su padre, elegí una tarjeta cuya tipografía cursiva me acabó pareciendo ridícula, incluso vulgar. Volvió a clase días después del funeral, y mis amigas y yo fuimos a sentarnos con él, dispuestas a enunciar una tras otra las sentidas condolencias que antes habíamos acordado.

Finalmente, no fui capaz de darle la tarjeta, y balbuceé mis palabras de consuelo con poca convicción. Me sentía un fraude, al afrontar su agonía con tópicos cuando estaba claro que todo lo que no fuera dar marcha atrás en el tiempo para devolverle a su padre no solucionaba nada. Solté predicciones sobre el futuro, cuando algún proyecto aún por definir se impondría sobre el dolor que ahora sentía, y repetí casi palabra por palabra las vacías aserciones que yo misma había oído cuando murió mi padre.

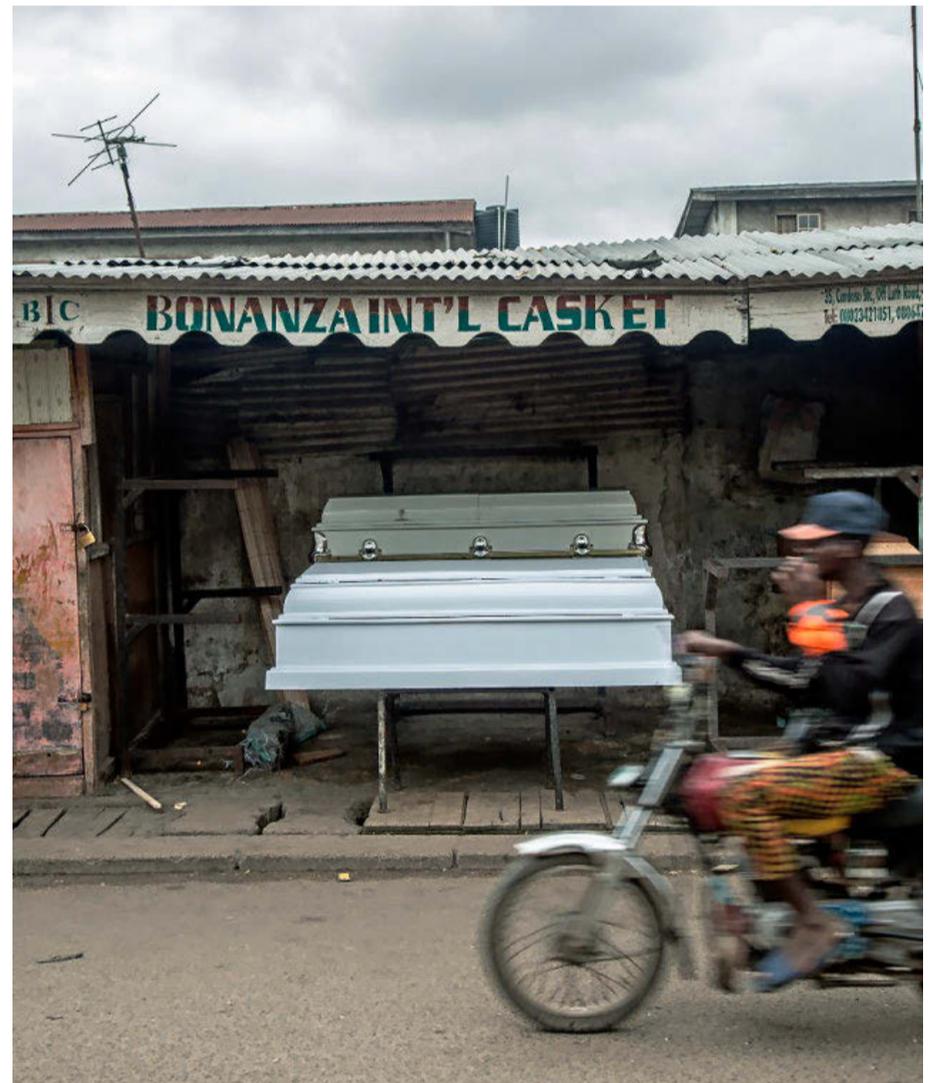
Como la mayoría de los que se han sentado con un amigo, un pariente o incluso un desconocido que ha perdido a alguien querido, buscaba algo que le diera consuelo. Pero lo que yo sabía apestaba a desesperación: la pena era territorio salvaje sin señalización, un desierto lleno de espejismos que impedían evaluar el progreso. Eso no lo podía escribir en la tarjeta; parecía más apropiado pontificar sobre el arcoíris que aparece al final de la tormenta. Además, lo que yo consideraba que estaba más cerca de la verdad también parecía

excesivamente personal: ninguno de los que en su día me ofrecieron condolencias me habló de lo insaciable que es la pena, así que yo era quizás la única que todavía no había visto el arcoíris, y por tanto nada de lo que había vivido podía ser útil para otra persona.

Pasarían años hasta que la pregunta de C.S. Lewis en *Una pena en observación* (1961) —'¿Avanzo en círculos, o puedo albergar la esperanza de encontrarme en una espiral?'— me llenara con el alivio de quien se reconoce a sí mismo, y me hacía preguntarme si debería haberlo compartido con mi compañero de clase más allá de mis más optimistas predicciones.

Si bien en el mundo han cambiado muchas cosas desde los tiempos de Séneca, la pena y las formas de lidiar con ella, tanto individual como colectivamente, siguen siendo una parte vital de nuestra experiencia humana, inextricablemente ligada al clímax del amor y del afecto. El amado es también, en cierto modo, el ser querido que un día fallecerá. E igual que les deseamos lo mejor a los que se gradúan, se casan o alcanzan otro hito vital, en algún momento nos encontraremos buscando la mejor manera de transmitir condolencias cuando un miembro de nuestra comunidad alcanza ese final del que no hay escapatoria.

La conmiseración se muestra de diferentes formas, y a lo largo de los años hay una en concreto que me intriga cada vez más. Muchas familias abren un registro de condolencias cuando pierden a un ser amado. En Nigeria, a veces son modestos cuadernos de tapa dura que se rellenan con los recuerdos más preciados del fallecido de quienes ofrecen sus condolencias: un colega alaba su agudeza, un compañero de coro explica aquella vez en la que hizo llorar al público con su versión de *Amazing Grace*, o un vecino recuerda cómo le ayudó a pagar sus facturas hospitalarias. En



Ataúdes abandonados en una carretera Lagos (Nigeria) este verano. YAGAZIE EMEZI / THE NEW YORK TIMES

estos registros a menudo me dirijo directamente a los fallecidos, y, por supuesto, a veces soy yo la que vive una descarga catártica después de garabatear mi gratitud. Escribo esperando que mis recuerdos más queridos puedan ofrecer consuelo a los dolientes. Nuestros actos de condolencia, incluso cuando intentamos honrar al muerto, confortan principalmente a los vivos.

Puede que sea este esfuerzo bienintencionado de consolar a los vivos lo que nos lleva a ofrecer como único consuelo anécdotas esperanzadoras que dejan de lado la tragedia, enfocándose en su lugar en algún punto más allá. Al escribir a Helvia, Séneca le recuerda las catástrofes pasadas y recientes, la muerte de su propia madre cuando dio a luz, la pérdida de su nieto y el propio exilio de Séneca. «No he dejado de lado ninguna de tus desgracias sino que las he recopilado

delante de ti», escribe. «Lo he hecho pues he decidido superar tu pena, no trampearla».

El suyo es un intento de ayudar a su desconsolada madre a tomar perspectiva a través de la adopción de los principios estoicos que él establece. Mientras que la idea de que la pena puede superarse es cuestionable, ese reconocimiento de la devastación ya infligida, que él parece ver como parte esencial del intento de superar la pena, merece consideración.

Es comprensible que intentemos proteger a los que pasan por un duelo respondiendo con esperanza cuando expresan desesperación, mostrando nuestro convencimiento de que hay luz al final del túnel y arcoíris tras la tormenta. Al contrario de lo que Séneca creía, a veces esa misma distracción es parte del proceso. Sin embargo, aunque no existe garantía

de que aquellos que sobreviven a una tormenta vean el arcoíris, sí que tienen que lidiar con la realidad del suelo mojado y resbaladizo bajo sus pies, y con el trabajo de pensar en cómo transitar por ese camino. Incluso sin estar de acuerdo con sus principios, Séneca muestra que podemos ofrecer esperanza reconociendo al mismo tiempo la realidad de la desesperación.

Si, parafraseando una cita atribuida a Thomas Mann, una persona agonizante es más asunto de su familia que de sí misma, para la mayoría de familias este suceso es un cataclismo que cambia sus vidas. Hay espacio para reconocerlo incluso al ofrecer consuelo, y la voluntad de contemplar esa realidad puede ser en sí misma un consuelo.