

M^A ROSA PARÉS GIRALT

LAS VÍAS ME HABLAN

Cómo convive una persona con tendencia
a mirar hacia la muerte y sus recursos
para afrontarlo.

Editorial Dilema
Madrid, 2022

2ª edición ampliada, 2022

© Mª Rosa Parés Giralt, 2022

© Editorial Dilema, 2022

Ibañez Marín, 11 - 28019 MADRID

Tf. y Fax: 91 472 9071

info@editorialdilema.com

www.editorialdilema.com

I.S.B.N. 978-84-9827-514-8

Depósito legal: M-5967-2021

Maquetación: Carmen Gonzalo Reyes

Ilustraciones: Mª Rosa Parés Giralt

Diseño de portada: María Pérez-Aguilera

mariap.aguilera@gmail.com

Reservados todos los derechos. Queda totalmente prohibida la reproducción total o parcial de este libro por cualquier procedimiento electrónico o mecánico, incluso fotocopia, grabación magnética, óptica o informática, o cualquier sistema de almacenamiento de información o sistema de recuperación, sin permiso escrito del editor.

Agradezco la presencia de alguien especial en mi vida con quien he recorrido larga parte de mi camino y he compartido lo que guardé por mucho tiempo como un secreto inconfesable.

Agradezco la existencia de mi hija por lo que significa para mí la experiencia de ser madre y por todos sus “Te quiero”.

Agradezco a mis padres haberme dado la vida y especialmente a mi madre hacia quien decidí, al alcanzar una comprensión más profunda sobre mi mundo interno, dejar de estar peleada.

Agradezco a mis dos hermanas y mi hermano haber sido como una barrera en buena parte de mi infancia, siendo yo la más pequeña de los cuatro y quedando a la retaguardia en los pleitos familiares.

Agradezco también las vivencias compartidas por más de quince años con mi gata.

M^a Rosa Parés Giral

ÍNDICE

Prólogo de Darío Nogués	11
Prólogo de Ferrán Lugo Monforte	19
Introducción	21
1. Cómo empezó todo	25
◦ Práctica para ayudar en la gestión de esa tendencia	28
2. La primera vez que apareció	33
◦ Exploración de la biografía personal y la vivencia de los sucesos	39
3. Atracción por el vacío	45
◦ Identificación de situaciones y momentos en los que se activa eso	51
4. Y llegaron las vías	57
◦ Algunas de las cosas que he hecho para potenciar la calma frente a las vías	61
5. La soledad de no contárselo a alguien	63
◦ Cualesquiera que sean tus circunstancias	69

6. Solo se trata de ideas, no de órdenes	73
◦ Práctica para descubrir la parte observadora, testigo, mirona	83
7. El sentido de la vida o el sin sentido	89
8. Motivación para mantener el rumbo	97
◦ Es por esto que te propongo	99
9. Tratarse con amabilidad, bientratarse	101
◦ Pautas esenciales para el buen auto-trato...	104
10. Otros recursos de aplicación cotidiana	119
◦ Concentrar la atención en la experiencia sensorial	126
11. Todo coexiste a la vez	131
12. Meditación para obtener tregua y perspectiva	135
◦ Pautas generales	141
◦ Práctica para el desarrollo de la focalización de la atención	152
13. Sentarme con lo urgente	157
14. Glosario práctico para entendernos	161
15. Meditación para observar contenidos internos	175
◦ Práctica para el desarrollo de la actitud contemplativa	179
16. Trucos para facilitar la concentración	185

○ Ejercicios para el desarrollo de la concentración	189
17. Visualización para familiarizarse con la contemplación	197
○ Práctica para entrenarse en tomar distancia	200
18. Meditación para dirigir la atención al corazón	203
○ Práctica para enfocarse en el amor	206
19. Práctica informal de meditación	211
○ Áreas de observación y cómo intervenir	212
20. Otras prácticas para generar cambios	223
○ Botiquín de emergencias	224
○ Propuestas diversas	225
21. ¿Te suena de algo?	233
○ Sentir culpa	234
○ Auto-estima	238
○ Quién soy yo sin eso	240
Epílogo	245

PRÓLOGO

DE DARÍO NOGUÉS

Cuando María Rosa, a mediados de marzo de 2021, se puso en contacto conmigo comunicándome que justo acababa de escribir un nuevo libro, con una temática que nos uniría más, la cual trataba de su relación de atracción hacia la muerte, me fascinó la posibilidad de poder leerlo y con ello acceder a conocer una nueva dimensión de la autora desconocida para mí. Nuestra relación se había establecido y mantenido en los periodos vacacionales así como en reuniones de amigos que se dan comúnmente en otras fechas festivas, por lo que una nueva dimensión de ésta se estaba a punto de presentar a través de su libro. Pero su noticia no quedaba solamente en dicha notificación, sino que me regalaba un ejemplar y me instaba a redactar el prólogo que estás leyendo, conocedora de mi historia familiar y como presidente de la asociación APSAS, Asociación para la Prevención del Suicidio y la Atención al Superviviente.

Y qué puedo yo añadir a una obra valiosa en sí misma porque en parte de su contenido María Rosa

nos muestra el concepto de fortaleza en mayúsculas, el cual radica en mostrar aspectos íntimos y preservados, pedacitos de sus experiencias vitales teñidas de sufrimiento, incomprensión, abandono y tristeza, pudiendo reconocer motivaciones positivas en mantenerlas ocultas con el fin de evitar ser juzgada, criticada o rechazada y/o porque hasta la fecha no ha contado con ese intangible para hacerlo posible y/o haber alcanzado cierto grado de madurez, y no me refiero a la edad, si no a madurez en su personalidad y su forma de ser y estar en el mundo. Sea la que fuere de las hipótesis, eso solo le incumbe a la autora, lo que aquí trato de ensalzar es el enorme gesto que ha realizado con la redacción del libro que tienes entre tus manos y es que como bien comparte ya en las primeras páginas, María Rosa se desnuda metafóricamente y pone a la luz experiencias que albergaba en su interior a cal y canto, comparte como se forjó su tendencia y atracción hacia la muerte, realizando con ello la compleja tarea de normalización de las mismas. Con ello no pretendo expresar que estas tendencias sean normales en la mayoría de las personas, más bien la normalización implica el reconocimiento y aceptación de algo, abre la puerta a la asimilación y la integración de ese algo y predispone a la acción responsable que supone atender y ocuparse de ese algo.

Mucho me temo, por lo menos yo me incluyo, que un gran número de personas tenemos ese impulso

hacia la muerte, con múltiples y variadas formas de manifestación. Es por esta sospecha que valoro tan positivamente el acto de fortaleza y el ejemplo que nos muestra la autora, aunque no son los únicos ni el contenido más abundante en el libro. De alguna forma, María Rosa nos está mostrando el recorrido de un camino que ha transitado y concluido, siendo este libro el camino de vuelta hacia el lector con la suma de todos aquellos aprendizajes, estrategias, herramientas y habilidades que ha ido adquiriendo en su trayecto. Puede ser que en este momento, querido lector te estés preguntando pero a qué tipo de camino me refiero, trataré de ilustrarlo como el camino de indagación en las vivencias traumáticas, desgarradoras, desagradables que una persona ha experimentado a lo largo de su vida, alejado de la tendencia generalizada a obviar tales sucesos y taparlos con la búsqueda de la seguridad, el placer o la felicidad.

Ahora bien, que una persona presente tendencias a mirar hacia la muerte con sus amplias y variadas formas de manifestación, como son por ejemplo el obsesionarse con una realidad innegociable y es que todos tarde o temprano vamos a morir al igual que lo harán nuestros seres queridos, o todas y cada una de un conjunto de conductas de riesgo, así como las personas en riesgo de atentar contra su propia vida, por citar algunos ejemplos, hoy en día se conoce al respecto que en realidad y a grandes rasgos, dichas personas

desean dejar de sufrir. ¿Acaso una persona sana, con relaciones interpersonales nutritivas, con sus necesidades materiales satisfechas y con anhelos y proyectos que la impulsen al futuro cuenta con tendencias dirigidas a la muerte lo suficientemente poderosas para que la arrastren a ella? Está claro que siempre pueden haber excepciones, aunque hoy en día se conoce, desde el ámbito de la suicidología que son un conjunto de circunstancias, factores de riesgo y factores precipitantes, los que condicionan a quien los sufre, primero a pensar en la muerte, a contemplar su propia muerte, a planificarlo y realizar la conducta suicida, pero este es otro tema.

Regresando al libro, que es lo que me ocupa, es sorprendente la generosidad que se desprende de María Rosa. Prácticamente en todos y cada uno de los 21 capítulos que conforman la obra, aparece un recurso con el que combatir y mitigar las consecuencias de dicha mirada hacia la muerte. Sería injusto y limitado, por la utilidad de las estrategias que nos indica la autora, que solamente se aplicaran si es que tú, querido lector te identificas con lo que estás a las puertas de leer. En un sentido amplio, las herramientas que encontrarás en las próximas páginas suponen estrategias y acciones para el bienestar general de la vida de las personas, las cuales implican el conocimiento y dominio de los propios procesos mentales, la contención de los impulsos, la gestión de las propias emociones y el

cultivo de estados mentales y emocionales de serenidad, sosiego y relajación.

La claridad y sencillez con las que son descritas tales herramientas, el detalle en los métodos para su realización, así como otras consideraciones relacionadas con la preparación necesaria para ponerlas en práctica y consejos y alternativas, denotan que la autora es una persona experimentada en las mismas. Como bien podrás comprobar con la lectura de la obra, ha sido la necesidad de María Rosa de lidiar y reducir su tendencia de mirar hacia la muerte, la que la llevaron a la búsqueda de las estrategias que nos muestra, cosa que hace suponer su eficacia y efectividad. Con seguridad, las presentadas no son las únicas existentes ni que tenemos disponibles, pero son las que le son de utilidad a María Rosa y al compartirlas con todos los lectores nos ofrece un regalo de incalculable valor. Sin duda os animo a su práctica.

Llegados a este punto voy a centrarme en aspectos formales de la obra que tienes entre tus manos, y con la mayor brevedad posible trataré de estructurar la obra y avanzar los contenidos que la forman.

Personalmente dividiría los 21 capítulos de este libro en tres partes, siendo la primera la formada por los capítulos 1 al 5 ambos incluidos. La segunda parte la que va desde el capítulo sexto al noveno, y la tercera parte del capítulo 10 al 21.

La primera parte contiene principalmente elementos autobiográficos de la autora. Describe algunas de

sus experiencias tempranas, vivencias en el seno de una familia de origen desestructurada y detalla algunas de las consecuencias provocadas por este hecho y que afectó su desarrollo como persona. A la vez, también puede encontrarse en cada capítulo, señalados por un recuadro, herramientas y estrategias para mitigar los impulsos y los pensamientos autodestructivos y generar estados mentales de calma y quietud.

En la segunda parte del libro podemos encontrar la concepción personal de la autora de conceptos tales como el sentido de vida, los procesos mentales, la motivación y el tratarse bien a uno mismo, aderezados con propuestas para que puedas ponerlas en práctica por ti mismo.

En la tercera parte de la obra, a grandes rasgos pueden encontrarse otros recursos de aplicación para la vida cotidiana. Puede, querido lector que te estés preguntando pero qué tipo de recursos son esos. Puedo asegurarte que son propuestas prácticas con las que fortalecer la voluntad, favorecer el desarrollo de la atención y la concentración, aumentar la capacidad de indagación y conocimiento de uno mismo y el desarrollo de la consciencia, y con ello y en conjunto, ir dejando de estar secuestrado por el constante bombardeo de pensamientos, ideas irracionales y patrones mentales que todas las personas hemos ido elaborando y que actúan como resortes que se activan según los estímulos a los que estamos sujetos.

Para finalizar este prólogo, valorar públicamente la fortaleza y el coraje de María Rosa en relación a la temática que ha expuesto. Considero que el mundo necesita personas que hagan públicas sus miserias, que hablen abiertamente de las caras desagradables de la experiencia humana en contra del mensaje dominante de éxito y felicidad, y aunque sea una decisión personal y ardua, puede generar el efecto bola de nieve. Soy firmemente conocedor que aquellas personas que se atreven a expresar lo negativo que les ha sucedido en sus vidas reciben el cuidado y la atención que tanto necesitan y paulatinamente dejan de aislarse y verse como bichos raros ya que otro ser humano lo reconoce y lo acoge con todo lo que es y les ha sucedido en sus vidas. Gracias María Rosa por ponerte de ejemplo.

Darío Nogués

Presidente de APSAS (Asociación para la Prevención del
Suicidio y la Atención al Superviviente)

www.apsas.org

PRÓLOGO

DE FERRÁN LUGO MONFORTE

Según diferentes autores, existen uno o dos impulsos vitales hacia aquello que el ser humano coloca preferentemente su energía vital.

W. Reich es uno de los que postula que el individuo tiene un único impulso, el impulso hacia la vida, hacia el placer en su amplio sentido.

S. Freud dijo que disponemos como seres humanos de dos impulsos, tanto uno hacia la vida como otro hacia la muerte.

Según mi opinión la negación de este segundo impulso, el de la muerte y sus colaterales como puedan ser conductas autoagresivas y de otras formas de negatividad hacia la vida, es lo que está favoreciendo que lo apartemos como un impulso natural y es entonces cuando se le tiene que colocar dentro de lo “anormal” y de ahí fácilmente caer en el etiquetaje y diagnósticos de salud mental.

Lo que la autora de este libro M^a Rosa Parés Giralt nos ofrece con valentía, respeto y generosidad es su visión personal, desde la propia experiencia de su vida,

de cómo ha experimentado ya desde su infancia este impulso hacia la muerte.

Al no ser aceptada la muerte por la sociedad moderna como algo natural a la existencia humana, todo aquello que deriva de ella, es rechazado.

Creo que lo sano es naturalizar cualquier aspecto del ser humano para integrarlo y aceptarlo.

Que la salud, y como médico así lo entiendo, está en acoger todo cuanto forma parte de nuestra vida. Y la muerte es la única verdad irrefutable.

Este libro te va a ofrecer, en un principio la vivencia en primera persona de alguien que acepta su impulso hacia la muerte y su experiencia. Por lo tanto ya nos está sugiriendo generosamente entrar en su interior para llevarnos a empatizar con su historia, y además para reflexionar sobre la nuestra propia.

M^a Rosa Parés también nos ofrece diversas herramientas, principalmente la meditación, que a ella le han servido y le siguen siendo útiles para naturalizar estos impulsos y poderlos sobrellevar en su vida.

Creo muy importante su lectura, porque este es un tema de marginación que no “gusta”, pero que es imprescindible para sentirnos completos en todo cuanto somos como seres humanos.

Ferran Lugo Monforte
Médico y psicoterapeuta

INTRODUCCIÓN

Quiero expresar primero de todo que este libro está orientado a encontrar la luz, la salida o el modo de vivir mejor con una tendencia que tenemos algunas personas.

No pretendo remplazar, substituir, invalidar, ninguna obra, tesis, teoría, investigación o descubrimiento sobre el tema. Hablo sobre ello para nombrar el malestar que genera, como ha sido mi caso desde temprana edad, y muy especialmente para exponer todo aquello de útil que he adquirido por el camino y que considero puede beneficiar a quienes viven en situación parecida.

A modo de poner en contexto a la persona lectora, en los primeros capítulos hago mención del entorno y de las circunstancias en que recuerdo empezó a ocurrirme, no siendo necesario seguir un orden de lectura y pudiendo ir directamente a los recursos o los capítulos cuyos contenidos interesen.

Mi propósito es enfocar esta publicación como un soplo de aliento, una guía compañera tal vez, una vis-

lumbre de que algo distinto es posible respecto a esa vivencia.

También es poner fuera lo que ha estado dentro, guardado prácticamente en silencio, para verlo como un gran cuadro en movimiento en el que otras personas puedan ver reflejadas partes suyas, como una especie de “salir del armario” de quien experimentó en alguna ocasión o experimenta recurrentemente eso en soledad.

Es por mí misma, es por todas ellas, con confianza en la fuerza de la vida, con entrega, que aquí va mi recorrido por un laberinto que a ratos ha sido muy inquietante y a ratos todo se ha puesto en su lugar instalándose la calma y la paz.

Deseo que mi aportación signifique una perspectiva diferente, un nuevo planteamiento, recursos para hacer frente y el mensaje que de ahora en adelante, quien se encuentre en esa situación, cuenta conmigo si lo desea.

Si lees este libro por curiosidad o para comprender a alguien que tiene esa tendencia, es perfecto. Solo ten en cuenta que la información no es la vivencia y que posiblemente no puedas del todo sentir lo que siente esa persona.

Acompáñala, háblale de los recursos de este libro o regálasele, facilítale ayuda profesional si lo necesita, pero sobre todo, te sugiero que no juzgues ni niegues lo que le sucede, no quieras cambiarlo de repente ni

entres en su mundo si no te sostienes en la incomodidad, la ansiedad o la angustia.

Mencionar, por último, que un buen número de capítulos constan de una o más partes descriptivas sobre el asunto del que tratan, una sugerencia o propuesta a modo de recurso práctico para aplicar y una imagen al inicio.

Las imágenes, que son de mi creación, las he añadido para que la persona lectora pueda notarme más cerca abriéndole otra ventana de mí.

Aclarar que no las he realizado expresamente para este libro puesto que están tomadas de un bloc de dibujo en el cual plasmo en situaciones diversas, con distintos sentires y por supuesto sin propósito alguno de dibujar bien sino de expresar como surja.

No obstante, sí que las he seleccionado según me parecían más acordes a cada contenido.

Tengo una sensación como si la vida me hubiera conducido y colocado a hacer explícito este tema, como si me señalara que tengo una responsabilidad con ello y con compartir con el mundo mi experiencia y mis conocimientos.

