

LA COLUMNA

Víctor Guíu



Paguitas

En el diccionario político patrio se le da vueltas de vez en cuando al término "paguitas". Un término que suena gordo, como una mancha de pintura que cae y no sale con nada. Viene del enfado, del desconocimiento, las más de las veces de la manipulación. Pero funciona, y así se instala en el imaginario común.

Todos hablamos de paguitas, claro, pero siempre de las de los demás. Porque detrás de la palabra reside el más sencillo clasismo del ser humano. Difícil encontrar a alguien que no sea clasista. Al clasismo no se le combate con nada. Uno debe convivir con él, aplicando la ley y entendiendo que somos una mota de polvo en un océano de pringaus sin rumbo. Que levante la mano el que esté seguro de que nunca le va a pasar nada. Que levante la mano el anarco-liberal que cree que no se necesita el Estado para nada.

Así, recopilando, he oído hablar despectivamente de las "paguitas" de otros a:

Dirigentes de extrema derecha que no han dado un palo al agua y viven de la política subvencionada; agricultores; ganaderos; prejubilados de la mina; católicos de misa semanal; autónomos de los de factura ligera a la administración; grandes empresarios que sustentan sus números con obra pública y amiguetes del Estado; médicos que cuelan a sus pacientes de la consulta privada en la lista de la SS.SS; gente que lleva a sus hijos a la concertada (la privada de los pobres); ex autónomos que se quejan de su pensión después de haber pagado el mínimo durante varias décadas; periódicos, radios y teles que viven de la subvención pública directa o indirecta a través de anuncios institucionales; gitanos que se quejan de los moros; moros que se quejan de los negros; familias desestructuradas de las de consulta mensual con la asistenta con su "los españoles primero"; obreros de todo pelaje; empresas energéticas y ladronas de aquellas que recibieron el regalo de todos para hacértelo pagar ahora, pues el sol y el aire son suyos; artistas y grupos contratados una y otra vez con dinero público; banqueros y obreros de la banca, aquellos de lo del préstamo nos iba a salir gratis...

¿Qué son "paguitas" me preguntas tú? Paguita también eres tú.

LA ENTREVISTA DE LA ÚLTIMA

ENRIQUE MARTÍNEZ LOZANO SOCIOLOGO Y PSICOTERAPEUTA, AUTOR DEL LIBRO 'PÉRDIDAS Y COMPENSIÓN'

"Es fundamental hablar tanto de la muerte como del dolor, hay que perderles el miedo"

"Necesitamos unas claves más o menos claras para que cuando tengamos un duelo sepamos cómo manejarlo"

F. J. M. Teruel

El turolense Enrique Martínez es sociólogo y psicoterapeuta. Acaba de publicar el libro *Pérdidas y comprensión*, sobre cómo vivir los duelos por la pérdida de un ser querido, que presentó en el pasado congreso del Bienestar y el Amor de la SER celebrado en Teruel. Al poco de editar el libro su pareja murió de forma inesperada. Asegura que nunca había sentido un dolor semejante. "Yo pasé de una sensación de desagrro violento", comenta, que duró aproximadamente un mes y medio, a una "sensación de una paz interior profunda".

-¿Cómo hay que vivir los duelos por la muerte de un ser querido?

-Cada duelo es único, igual que lo es cada persona e influyen muchos factores. No me atrevería a decir que hay una forma concreta de pasarlo. Yo he aprendido que el duelo no tiene por qué ser solo dolor y tampoco tiene que ser un proceso interminable. Claro que hay dolor en el duelo, pero también puede haber presencia, puede haber amor. Y no es interminable porque cuando se trabaja y se va resolviendo bien, eso tiene un final que concluye el proceso. A mí me parece que es muy importante cuidar el amor de la persona doliente hacia ella misma, porque si siempre necesitamos amarnos, cuando hay una situación vulnerable, con más razón. Luego me parece muy importante cuidar la mente para que no funcione a su aire. O sea que la mente no me arrastre a mí, sino que yo pueda utilizar la mente como una herramienta a mi servicio. Y luego, evidentemente, el poder tener una red de personas, de amigos que te arropan y te acompañan, me parece importante.

-¿No estamos preparados para afrontar los duelos?

-Creo que no. Y creo que nuestra cultura tampoco, porque vemos la muerte, igual que el dolor, como un tabú. Sabemos que nos vamos a morir, pero no es frecuente que la persona se enfrente lúcida a la muerte



Enrique Martínez, autor del libro 'Pérdidas y comprensión'

"Sabemos que nos vamos a morir, pero no es frecuente que la persona se enfrente lúcida a la muerte antes"

antes de que llegue, y por tanto desarrolle también una percepción, unas herramientas y unas capacidades para afrontarla. Creo que la experiencia más dura que una persona puede atravesar es un duelo. Una experiencia así es muy frecuente que nos pille

desprevenidos y no se puede improvisar. Si yo anteriormente no he podido trabajar lo que es la relación conmigo mismo, me va a pillar un tanto desarbolado.

-¿Es conveniente hablar con nuestras parejas de estas cuestiones?

-Es fundamental hablar tanto de la muerte como del dolor. Hay que perderles el miedo. Al final todo aquello que nos atemoriza y que por tanto relegamos, puede responder a un mecanismo de defensa, pero lo hacemos más fuerte contra nosotros. Y sin embargo aquello de lo que vamos hablando, que lo vamos verbalizando y que lo vamos aceptando e integrando, en cierto modo, nos vamos reconciliando con

ello. Y es paradójico, pero le perdemos más el miedo así.

-¿Y cómo deberíamos comportarnos con las personas que han perdido a alguien? Queremos transmitirles un mensaje en positivo, pero al final parece ser que eso no ayuda en nada.

-No ayuda en nada, no ayuda en nada. Yo he recibido, porque tengo muchas relaciones, correos de todo tipo, desde quien te da un consejo a quien te dice esas palabras positivas. A mí me parece que lo único que podemos ofrecer sin temor a equivocarnos es una presencia de calidad a la persona que lo está pasando mal, donde no hay consejos, por supuesto no hay juicios, no hay interpretaciones, no hay nada, solo hay que decir, estoy contigo de manera incondicional.

Esa presencia de calidad es el mayor regalo, yo creo, que un ser humano puede recibir y el mayor regalo que podemos aportar. Luego, cuando esa presencia se da, a partir de ahí puede surgir todo un diálogo, porque a lo mejor la persona ya se abre un poco más, pregunta cosas, y entonces sí se podrá aportar o hablar de la propia experiencia. Pero de entrada, creo que están de más los consejos, los mensajes positivos, aunque sean muy humanos. Igual que está de más querer alentar y decirle a la persona que tiene que superarlo o cuanto antes mejor.

-¿Por qué hay que leer este libro?

-El libro está dividido en tres bloques, el primero que habla de pérdidas, el segundo de duelos y el tercero de comprensión, que querría decir la clave justa para vivir pérdidas y duelos. Entonces yo creo que da pistas de lo que son las pérdidas más importantes, la de la salud, las pérdidas afectivas, las pérdidas económicas y las pérdidas de creencias. Entonces, ver cómo me sitúo yo ante esos cuatro bloques de pérdida, cómo lo voy trabajando.

En segundo lugar, el duelo. Me parece importante reconocer las etapas por las que un duelo va a pasar, pero más que las etapas, las tareas. Porque las etapas hablan como de cosas que parece que van a ocurrir, estés tú como estés. Sin embargo, las tareas se refieren a actitudes propias de la persona que son las que más nos construyen. Creo que es importante revisar las tareas y ver cómo estoy. Y finalmente la comprensión, es decir, necesitamos tener unas claves de luz más o menos claras para que cuando llegamos a nuestra experiencia una pérdida o un duelo, sepamos cómo manejarlos de manera constructiva.