

# Una historia de dolores y de grietas. Y de vida

Dr José Luis Bimbela Pedrola. EASP, Granada



**Resumen:** En esta historia de vida, un compañero se desnuda y nos cuenta como desde una situación de sufrimiento límite provocado por el dolor que le lleva hasta el extremo de plantearse su propia autoaniquilación, en un momento determinado, tal vez por azar o tal vez no, se reconvierte en una búsqueda que, incorporando la reflexión y la pasión, produce un cambio en su narrativa vital y de esta forma que reenmarca su estilo de afrontamiento y así favorece la superación de la desesperación y la aparición de una renovada ilusión.

**A history of pains and cracks. and history of life Abstract:** In this life story, a colleague undresses and tells us how from a situation of extreme suffering caused by pain that takes him to the point of considering his own self-annihilation, at a certain moment, maybe by chance or maybe not, it becomes a search that, incorporating reflection and passion, produces a change in his vital narrative and in this way that reframes his coping style and thus favors the overcoming of despair and the appearance of a renewed illusion.

En 2009 decidí matarme. No podía más. Al dolor físico inicial, que ya me resultaba insoportable, continuo y sin visos de mejora, se sumaba ahora el dolor emocional. Mi pareja me había abandonado. Y yo la entendía. Me había convertido en una especie de queja andante. Triste y gris, apagado. Y, desde luego, muy poco atractivo, y muy poco sexy. Empecé a salir menos y a aislarme más. Y a encerrarme en casa. Con la única compañía de un viejo transistor junto a la cama. Solo y doliente. Cansado. Agotado. Exhausto. Sin fuerzas, sin ganas, sin ilusiones. Sin nuevos retos que me estimularan. Y sin ataduras. Libre. Libre para vivir. Y libre para morir.

Fue entonces cuando empecé a pensar en los detalles de mi muerte. Busqué en mi memoria lugares bellos y apartados, donde irme

sin molestar. Quizás en alguna playa recóndita de mi querido mar Mediterráneo. Y pensé en ¿Alfonsina y el mar?, claro. También pensé en mis padres. Y decidí explicarles con detalle los motivos de mi suicidio para que no se sintieran culpables. Empecé a escribirles una carta. Una carta que nunca acabé. Una carta en la que intentaba transmitirles algo fundamental: me había sentido querido, muy querido. Y libre. Y feliz. Simplemente, estaba agotado de vivir, de sentir, de sufrir. Eran ya muchos años de derroche, de excesos. Y de demasiadas pasiones. Necesitaba parar, descansar, reposar. Desconectar.

No tenía ganas de reiniciar proyectos vitales, ni de reinventarme, ni de volver a empezar. Y entonces, súbitamente, cuando llevaba algo más de un folio escrito, tuve la certeza de que por mucho que escribiera, por mucho que argumentara, mis padres no lo iban a entender. Y mi muerte voluntaria les iba a ocasionar un gran sufrimiento. Un sufrimiento inmerecido; y, desde luego, evitable. Decidí, entonces, posponer mi decisión hasta que mis padres, ya mayores en aquellos momentos, murieran. Además, decidí, también, que mientras tanto iba a cuidarme más. Mejor alimentación, más ejercicio físico, menos excesos. Y menos ego. Más mimos. Ternura. Correr menos y deleitarme más. Dos decisiones éticas, no provocar sufrimiento a mis padres y cuidarme, que me salvaron la vida. Y empecé a investigar sobre el suicidio. Sobre los suicidas. Sobre los familiares de los suicidas. Y volví a sentir lo que décadas antes había sentido con la aparición del VIH/sida: pasión. Pasión por saber y por entender. Por descubrir. Pasión por profundizar en un tema que cuestionaba muchos aspectos de la sociedad, de una sociedad que no me gustaba. Pasión por intentar mejorar (orgullosamente humilde como diría el gran Ángel Pavlovsky) el bienestar de la ciudadanía. Sí, volvió mi entusiasmo (propongo a los lectores que investiguen, por su cuenta y riesgo, la etimología de esta palabra que tanto utilizo en los últimos tiempos. Intuyo que les encantará el hallazgo). Y volvió para quedarse.

Aunque yo aún no lo sabía. Y buscando y buscando, y buscándome? llegué a la espiritualidad. Devoré ¿Inteligencia Espiritual? de Francesc Torralba; y releí, mucho más conmovido que la primera vez, ¿El hombre en busca de sentido? de Viktor Frankl. Y empecé a sonreír de nuevo. Y a respirar más y mejor, más tranquilo y sosegado. Sentí que estaba cerca de conseguir lo que tanto ansiaba Manolo Tena: ¿quiero ser mar, solo consigo espuma?. Por fin podía ser feliz más allá de la espuma, de las espumas. Sin ser aún consciente, me aproximaba a esa suma tan saludable que propone Mariola Bernal para lograr una felicidad más sostenible: Hedonismo (placer, diversión, satisfacción, ausencia de malestar) y Eudemonía (sentido vital, excelencia, autenticidad, crecimiento personal). Sentí que, quizás por primera vez en mi vida, me amaba profundamente a mí mismo. Y me perdonaba de verdad. Me estaba conociendo más y mejor. Y me gustaba lo que veía, lo que sentía, lo que pensaba, lo que hacía. La forma en la que me relacionaba conmigo y con los demás. Y cada vez me relacionaba más, conmigo y con los demás. Y ya empezaba a ser capaz de gozar de las aguas tranquilas y de las pasiones dosificadas. Sí, la dosis, ese concepto tan clave en mi vida, en la vida. Y me volví a enamorar. Suave y dulcemente. Profunda y sólidamente. Años de felicidad y de crecimiento personal intenso. Y con el mar, ahora más tranquilo y en calma, siempre presente. Siempre. Metáfora y también realmente.

Y llegó la pandemia de la COVID-19. Y mis padres fueron arrasados por ella. Primero mi padre. Mi madre, tan fuerte y luchadora como a lo largo de toda su vida, resistió la primera ola. Sucumbió con la segunda. Y fue entonces cuando me reencontré con mi promesa de 2009: ¿mientras mis padres vivan no me suicidaré?. Y pude reconocer, encantado, que esos últimos años de mi vida había sido maravillosos. Felices e intensos. Llenos de vida y de sentido. Conscientes y dichosos. Dolores, de todo tipo, incluidos. Mi dolor crónico lumbo-sacro no ha desaparecido; está cada día conmigo. Mi tendencia a la melancolía tampoco se ha ido; me acompaña, cercana, como una buena amiga. Y cada día, he de confesarlo, me llevo mucho mejor con ambos dolores. En esas gratificantes cavilaciones andaba yo cuando, inesperadamente, en una de esas piruetas del destino, de la vida o de lo que sea, llegó la llamada de Jordi Nadal, editor y fundador de la Editorial Plataforma. No nos conocíamos personalmente. Y él no sabía nada de mi relación con el suicidio. Solamente había oído hablar de mí y conocía de alguno de los temas que trataba en mis libros y conferencias: espiritualidad, ética práctica, gestión emocional. Me propuso escribir un libro dirigido a los familiares de las personas que habían hecho intentos de suicidio (consumados o no). Dudé. Pensé en mi crisis de 2009, en mi suicidio pospuesto. Pensé, también, en mi nueva vida tras el vuelo de mi propia ave fénix; y en la muerte de mis padres.

Y tras reflexionar también sobre mi interés, como salubrista, por el tema, acabé aceptando el encargo y ampliando el abanico de destinatarios. El libro iba a estar dirigido también a personas que, como yo, habían pensado en suicidarse; y a profesionales sociosanitarios que quisieran prevenir el suicidio promoviendo, en la ciudadanía, vidas con más sentido. Y a educadores que se propusieran realizar una tarea preventiva desde sus aulas. Incluso, el libro nacía con la intención de ser útil para aquellas personas que buscasen cómo hacer compatibles sus dolores (físicos, emocionales, sociales, espirituales o éticos) con cierta felicidad

sostenible, con una buena calidad de vida, con una vida gozada. Dicho y hecho. Escribí el libro. Y lo reescribí varias veces.

Finalmente, el libro se tituló '¿Vosotros no tenéis la culpa?' (un título que, siendo el sugerido por el editor, enlazaba maravillosamente con mi inacabada carta de despedida a mis padres); y se subtituló 'En torno al suicidio' para que no hubiera dudas y para que se pudiera pronunciar la palabra clave, tantas veces proscrita: sui-ci-dio. Además, la editorial aceptó sin problemas la portada que les sugerí. Acababa de descubrir (filosofía radiofónica mediante) 'Kintsukuroi', la técnica japonesa para recomponer lo roto. Esa técnica que, en lugar de intentar disimular las grietas, las realza con oro, facilitando así la poderosa suma de fragilidad, fortaleza y belleza. Me pareció una metáfora muy acertada de mi vida. Y de toda vida.

Ahora, me dedico a lo que más me apasiona: pensar, soñar, leer, escribir, crear, comunicar. Disfrutando de los silencios buscados y de las soledades dosificadas. Y me deleito con cada cosa que hago. Por ejemplo, organizar anualmente una jornada sobre el dolor, alrededor del 17 de octubre, Día Mundial del Dolor. O, por ejemplo, coordinar jornadas de Prevención del Suicidio. Cada año, en una fecha cercana al 13 de noviembre, Día Mundial de la Bondad (animo a los lectores a descubrir posibles conexiones entre la prevención del suicidio y la bondad). La Jornada de este año, 2022, estará dedicada a la prevención de las autolesiones y del suicidio en jóvenes y adolescentes. Os espero. En la Escuela Andaluza de Salud Pública. También escribo. Esta historia, por ejemplo. Y algunos artículos y editoriales (breves) y algunos libros (breves, también), solo o en compañía. Y así sigo. Gozando del presente (el aquí y ahora concreto) y dosificando mis viajes emocionales al pasado (vivido ahora como un andamio para seguir construyendo) y al futuro (utilizado ahora como estímulo ilusionante para seguir creando). Y sigo, con un sincero y cálido homenaje a Kiko Veneno y a Camarón, 'enamorado de la vida, aunque a veces duela?'. Y teniendo muy claro, cada día más claro, que ningún dolor es una bendición; y que lo que sí es una verdadera bendición es que yo puedo decidir cómo gestionar ese dolor y qué papel darle. Sea un dolor físico, emocional, social, espiritual o ético. Yo decido.