

«El consuelo nos ayuda a avanzar»

Irmtraud Tarr defiende la necesidad de desarrollar la sensibilidad hacia el otro.

A noche dio un concierto de órgano en la catedral de Barcelona. Uno de los que la llevan por Europa, Japón y Estados Unidos, a menudo junto a su marido, un renombrado instrumentista de trompeta barroca. Buena parte del público que llenó la catedral era alemán como ella, así que luego hubo fiesta: Irmtraud Tarr dice haber dormido apenas unas horas.

Sin embargo, nada en ella revela falta de sueño o de energía. Todo lo contrario, su mirada es vivaz y se mueve jovial, con desenvoltura. Tal vez son los baños de agua fría que se da cada mañana en su estanque de Rheinfelden, una ciudad en la frontera entre Alemania y Suiza.

Tarr habla en un castellano enérgico, aprendido en los libros y en sus cortas estancias en Valencia, donde cada año imparte un seminario a los estudiantes del conservatorio de música. Hija de polaco y checa, y casada con un estadounidense, habla alemán, inglés, francés, danés y español.

Al margen de su actividad como concertista, es psicoterapeuta y musicoterapeuta (doctora por la Universidad de Hamburgo, 1987), trabaja como tal en su consulta privada y ha escrito una treintena de libros sobre desarrollo personal. Ahora se publica su primer libro en español: *El consuelo. El arte de hacer bien al alma* (Plataforma Editorial).

—¿Cuándo recuerda haber necesitado más consuelo?

—A los quince años encontré a mi padre muerto en su cama. Yo era la mayor de muchos



IRMTRAUD TARR combina su trabajo como psicoterapeuta con el de concertista de órgano.

hermanos. Mi madre, a causa del choque emocional, enmudeció, dejó de hablar por completo. Yo quería y necesitaba que ella recobrarla el habla y lo intenté todo para conseguirlo. Finalmente, lo logré con la música; fue lo único que pudo devolverle las palabras. Y así me inicié en la música.

—Y a usted, ¿quién la consolaba en esos momentos?

—El cura me hacía rezar. O rezaba por mí. Pero no me consolaba. Además, yo siempre estaba consolando a un hermano u otro. Después, escribiendo el libro sobre el consuelo me di cuenta de que mi nombre, Irmtraud, significa

Consuelo, se puede traducir como tal porque «consuelo» en alemán es *trost*, que proviene de la raíz nórdica *traust*. Me pareció revelador. De algún modo siento que ese es mi papel en este mundo. Es muy curioso, vaya donde vaya siempre hay alguien que se acerca a pedirme consuelo.

—¿Por qué este libro?

—Hay una soledad increíble en nuestro tiempo. La sociedad es cada vez más fría. Eso se nota mucho en Alemania pero también se ve en España: caras depresivas, miradas perdidas, gente ensimismada, ocupada solo con el trabajo o consigo misma, colgada del móvil, con los auriculares puestos... Las nuevas tecnologías promueven contactos artificiales, en los que no hay miradas ni escucha ni roce con la piel. El sentido del consuelo es unirnos, crear lazos profundos entre nosotros. Porque nuestro fin como personas es llegar a saber relacionarnos con los demás. ¿Hay algo más importante en el mundo?

—Está claro que sin los demás no somos nada...

—Pero hay que ser valiente para admitir que necesitamos a los demás y que los demás nos necesitan. Desde el principio nuestra vida es necesidad de consuelo. Y sin embargo la gente se niega a sí misma este elixir de la vida. La vida es dura—incluso la cotidiana—y necesitamos pruebas de que no estamos solos para afrontarla.

—¿Qué es consolar?

—Es practicar el arte de ponerse «en contacto» con otra persona, de estar a su lado y poder tocarla. Los ordenadores, los móviles, las máquinas... no huelen ni dan calor. En las lenguas anglosajonas la palabra «consuelo», que me gusta mucho, tiene su origen en la sílaba «traust», que ha dado lugar a las palabras inglesas *trust* (confiar) y *tree* (árbol). El con-

suelo es como un árbol. La imagen para mí lo dice todo: es protección, ayuda, apoyo.

—¿Qué le consuela a usted?

—¡Ah, la música! Para mí es la conexión o el puente que une mi interior con un mundo diferente, superior, mejor. Necesito todos los días tocar unas horas el órgano, porque me transporta a algo más grande. Para mí, el consuelo que me dan las personas me une horizontalmente al mundo; la música me eleva en vertical. Necesito ambas cosas.

UN DON FEMENINO

—¿A quién recurre cuando necesita consuelo?

—Llamo a mi madre o a alguna hermana. ¡El consuelo es un arte muy femenino! Tiene que ver con la capacidad de empatizar, de sentir con el otro. A veces los hombres creen que deben dar consejo, buscar una solución práctica... ven un problema y sienten que han de resolverlo. Pero no es necesario. El consuelo es otra cosa: es estar ahí, acompañar, abrir un espacio para que el otro haga y diga lo que quiera, para que se plantee preguntas, se enfrente a sus problemas y les dé las vueltas que haga falta. A veces ni siquiera es necesario hablar. Es suficiente con mirar, o con estar presente y emitir la señal que el otro espera: «puedes contar conmigo».

—¿Se trata sobre todo de escuchar?

—Sí, nada funciona si no se escucha. Y escuchar es algo muy difícil. Se trata de concentrar-



UN INSTANTE de la entrevista que Tarr concedió a *Cuerpomente*.

se en lo que está diciendo el otro, de permitirle silencios, de no caer en la trampa de estar buscando cómo reaccionar, qué decir, qué preguntar, qué aconsejar... Escuchar es poner atención a lo que el otro dice, abrirse totalmente a él, tratar de comprender lo que está diciendo y sintiendo, percibir lo que dice, lo que no dice y lo que quiere decir. Cada persona es distinta. ¿Cómo puedes decirle a alguien que sabes lo que está sintiendo? Eso es imposible. Hay que dejar de comparar, de traer a colación las propias historias y batallitas.

EL SILENCIO ACTIVO

—La atención es, pues, la clave de una verdadera escucha.

—Claro, porque implica sentir verdadero interés por la persona que se tiene delante, hacerse receptivo con todos los sentidos: con los ojos, con los oídos, con las manos, y sobre todo con el corazón. Cuando se escucha así, sin querer saberlo todo inmediatamente, sin analizar, permitiendo que el otro nos llegue al corazón, se descubren más cosas que cuando uno simplemente se fija en lo que está diciendo el otro. Hay una diferencia sutil. El silencio activo permite oír, percibir y escuchar de una forma más fina. No es dejar

de hablar, sino ir al encuentro del otro, sin prejuicios y desde la positividad, estando abierto a lo nuevo.

REGALAR TIEMPO

—Consolar requiere tiempo...

—Es el mejor regalo que se le puede hacer a una persona que necesita consuelo: darle una parte del tiempo de nuestra vida. Basta con dedicarle un rato más de lo habitual, que es como decirle: «tengo tiempo para ti, te escucho, puedes desahogarte». El simple hecho de estar ahí ya ayuda. Lo importante es el calor que se transmite a través de una caricia, una mirada... Le estamos diciendo a la persona que pensamos en ella, que nos sentimos cerca de ella, que nos gustaría apoyarla, protegerla.

—¿En qué errores caemos al intentar consolar?

—Como nos sentimos impotentes, tendemos a querer sacar al otro lo antes posible de su dolor. Le decimos: «no estés triste», «lo superarás», «ahora has de ser fuerte», etc. Nos cuesta soportar el sufrimiento. Pero hemos de contener este impulso automático de salvación, porque el consuelo se basa justamente en respetar el dolor del otro, en ofrecerle la posibilidad de sen-

«Escuchar es poner atención en el otro, abrirse a él, percibir lo que dice, lo que no dice y lo que quiere decir.»

ENTREVISTA

tirlo. No hay que disimular ni negar las circunstancias, sino dedicar a la persona tiempo, afecto y atención, abrir un espacio para que pueda encontrarse a sí misma. Y para que sepa que alguien la está viendo y escuchando.

—¿Y si el otro se resiste a hablar de su dolor?

—No hay que atosigarlo, hay que permanecer a su lado, haciéndole saber que cuando él esté dispuesto, cuando sienta que quiere o que ya puede afrontar su dolor, podrá encontrarnos, porque seguiremos ahí. En los silencios y las pausas del otro merece la pena esperar y no precipitarse.

RESPETAR EL DOLOR

—A veces el dolor del otro nos abruma, nos supera.

—El dolor es de cada uno. No se puede cargar con el dolor de otra persona, porque ese dolor es de ella y solo de ella. Hay que respetarlo. Solo se puede ayudar desde fuera, tendiendo una mano hacia el fondo del pozo, no arrojándose también a él. La empatía precisa cierta distancia, no se trata de dejarse la piel, como bien saben los terapeutas.

—Eso implica asumir el sufrimiento de la vida.

—Forma parte de ella. Cada uno debe poder vivir sus sentimientos, aunque sean negativos. Hay que respetar los tiempos de cada persona, y no negar lo que siente.

—¿Cómo podemos mejorar la empatía?

—Prestando atención a la realidad del otro: vaciándonos de nosotros para percibir lo que el otro expresa con su cuerpo, sus gestos y sus palabras, sin interrumpirlo, conteniéndose un poco y renunciando a sacar



EL CONSUELO es el primer libro de la autora traducido al español.

conclusiones. Es muy doloroso que en un momento bajo te bombardeen con consejos que no pides y que sientas que tu dolor solo sirve de excusa para que otros cuenten sus historias. Se puede desarrollar la capacidad de percibir las necesidades de los demás en las señales que nos hacen y en su forma de pedirnos las cosas. Hay que estar atentos, porque constantemente nos estamos cruzando con peticiones de otras personas.

—¿Y cómo podemos aprender a consolar mejor?

—Haciéndolo cuidadosamente, respetando la dignidad del otro. Por más cercanía que pueda haber entre dos personas, el interior de cada una solo puede abrirse de forma limitada. Cuanto más aceptas estos límites, mayor es la cercanía. Solo así se puede estre-

char la relación con otra persona, que es al mismo tiempo la relación con uno mismo. Porque cuando consolamos a alguien, nos estamos consolando a nosotros mismos, entendemos que tiene las mismas necesidades que nosotros. Por eso si uno sabe consolarse a sí mismo puede consolar a los demás.

APRENDER A TOCAR

—¿Algún consejo práctico?

—Por ejemplo, es preferible no iniciar una conversación con alguien que lo está pasando mal con el típico «¿Cómo te va?». Es evidente que le va muy mal. Mejor optar por fórmulas más concretas: «¿Cómo te sientes ahora?», «¿Qué quieres que hagamos?», «¿Damos un paseo?». También se puede aprender a tocar: acariciar el pelo, ofrecer un hombro, coger la mano... El simple con-

tacto físico establece un vínculo, transmite serenidad y apoyo, que el otro percibe de inmediato.

DEJAR HABLAR AL CORAZÓN

—Para algunas circunstancias muy duras no parece que haya consuelo posible. ¿Qué se puede decir en esos casos?

—Lo que te salga del corazón. Nunca estará mal. Si lo dices de verdad, será oportuno, porque será lo que sientas en ese momento, aunque sea torpe. Muchas veces el mejor consuelo es decirle a alguien que nos importa mucho, que queremos lo mejor para él o que nos preocupamos por él. Lo importante no son tanto las palabras sino la energía psíquica que hay detrás de ellas. Tendemos a querer decir «lo correcto» pero siempre es mejor escuchar el corazón y buscar las propias palabras.

—¿Y si no llegan las palabras?

—El silencio es una de las experiencias más hermosas e intensas que una persona puede compartir con otra. Puede consolar muchísimo. Deberíamos confiar más en la fuerza del silencio, porque a menudo es el único lenguaje que es capaz de llegar al corazón de las personas que sufren. Hay que aprender a esperar, escuchar, sentir, no impacientarse.

—¿Qué hacer si el otro llora?

—Dejarle llorar y no interrumpirlo. No podemos eliminar el dolor de otra persona; ese dolor es suyo. Pero con nuestra presencia podemos hacer que le resulte más llevadero. Sentirá que estamos junto a ella. No hay que hacer mucho más. Acompañar a alguien que sufre es un regalo para esa persona y también para quien lo hace. Además, posiblemente

«No puedes cargar con el dolor de otra persona, porque ese dolor es de ella y solo de ella. Tienes que respetarlo.»

te llorar es el primer signo de que el dolor quiere desaparecer. Libera, deja que los sentimientos empiecen a fluir.

—Usted defiende que la familia es una de las mayores fuentes de consuelo.

—La familia o los amigos es a quien primero solemos acudir en busca de protección y consuelo cuando nos sentimos mal. En la familia perdura una forma de unión primitiva: es la que nos acoge cuando nadie más lo hace. Sin embargo, ahora se ponen demasiadas expectativas en ella. Hay que aceptarla tal como es. Al fin y al cabo cada uno tiene la que le ha tocado: en vez de querer cambiarla, intentemos llevarnos bien con ella y darle las gracias por estar ahí. Tener una familia es un tesoro.

—Pero la familia no siempre está ahí. A veces ni los amigos.

—Casi siempre hay alguien muy cerca de nosotros que es-

taría dispuesto a ayudarnos si le hiciéramos una pequeña señal. Quizás hay que volver la mirada a nuestro alrededor. Porque seguramente todos hemos llegado hasta hoy gracias a que en momentos decisivos había alguien que estaba ahí. Y hay personas que hacen mucho más de lo que están obligadas a hacer.

TRAVESÍA A SOLAS

—Aun así, a veces nadie puede consolarnos.

—Hay momentos de la vida que hemos de atravesar solos. Pero estamos con nosotros mismos. Si tienes una buena relación contigo mismo, sacas fuerzas y consuelo. Porque además los otros solo confían en ti en la medida en que tú ya lo haces. Cada uno tiene que buscar sus propias fuentes de consuelo: conocerse, aceptarse y hacerse su mejor amigo, tratarse como le trataría una madre o un buen amigo. Hay que preguntarse sin miedo

«¿qué siento?», incluso si eso implica enfrentarse a lo que se preferiría evitar. Y a continuación: «¿Qué necesito?», «¿Qué puedo hacer para obtener lo que me falta?», «¿Qué alimenta mi alma?». Hay que dejar de compadecerse y hacer algo por uno mismo. Cuando nos centramos en el presente nos volvemos hacia la vida. Y cuando uno aprende a consolarse a sí mismo, cuando es capaz de mirar de frente su dolor y apaciguarse, es cuando también puede consolar a los demás.

—¿Cuáles son nuestra principales fuentes de consuelo?

—Bernardo de Claraval, uno de los más importantes místicos medievales, dijo que eran: el baño, el llanto y la oración, en este orden. Uno se puede consolar primero tomando un baño, luego llorando y después rezando. La sensación del agua en contacto con la piel, incluso si es bajo la ducha, puede consolar como una caricia. Al final, la experiencia fundamental del consuelo es llegar a sentir que no estamos solos con nuestro dolor, que formamos parte de algo más vasto, más profundo, y que

poseemos la fuerza interior para avanzar. Todos necesitamos consuelo en la vida cotidiana que llevamos.

—¿El consuelo necesita de esperanza?

—Necesitamos vivir con esperanza. No es «la verdad» pero no podemos vivir sin ella. La música, por ejemplo, mantiene viva la búsqueda de la esperanza porque promete una forma de vida mejor. En la vida te vas cayendo pero te has de ir levantando, una y otra vez. Con *obstinación*, porque en toda situación difícil hay que saber decirse «y no obstante sigo adelante». Yo le llamo «el principio del Pato Donald», que es un ejemplo de alguien que se cae continuamente pero siempre se levanta. El consuelo sin obstinación es triste. Y la obstinación sin consuelo, amarga. Necesitamos las dos cosas.

YVETTE MOYA-ANGELER

MÁS INFORMACIÓN

- «El consuelo. El arte de hacer bien al alma». Irmtraud Tarr (Plataforma Editorial).
- www.irmtraud-tarr.de