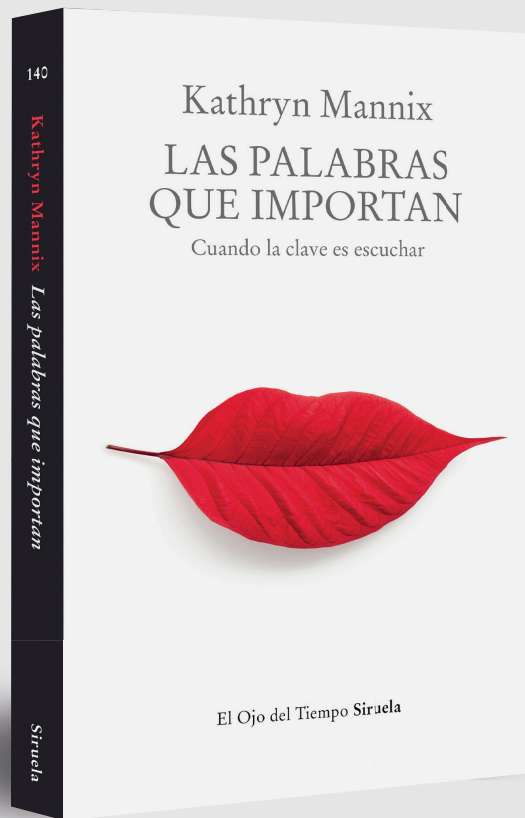


Dossier de prensa

Kathryn Mannix

LAS PALABRAS QUE IMPORTAN

Cuando la clave es escuchar



Kathryn Mannix es una narradora tan sabia, compasiva y afectuosa que al leerla te sientes como si te estuvieran escuchando».

The Times

Ediciones Siruela

La autora

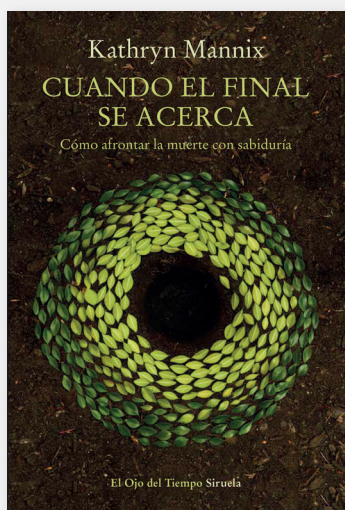
KATHRYN MANNIX



(Cheshire, 1959) es una prestigiosa doctora británica, pionera en medicina paliativa, que ha dedicado la mayor parte de su carrera como médico a trabajar con personas que sufren enfermedades incurables o en estado terminal. Comenzó tratando a enfermos de cáncer para después dar un giro en su actividad profesional y convertirse en pionera de lo que era una nueva disciplina médica, la de los cuidados paliativos. Ha ejercido tanto en hospitales como en residencias, hospicios o en las propias casas de los pacientes, siempre con un objetivo claro: mejorar la calidad de vida de los enfermos, incluso cuando se acerca la muerte.

Calificada como terapeuta de Conducta Cognitiva en 1993, puso en marcha la primera clínica CBT (Cognitive Behavioral Therapy) del Reino Unido dedicada en exclusiva a los cuidados paliativos, y desarrolló la conocida como capacitación CBT First Aid, para permitir a los colegas especializados en este tipo de servicios que adquieran nuevas habilidades en su preparación para ayudar a los pacientes.

En su libro *Cuando el final se acerca* (Siruela, 2018) exploraba el gran tabú de nuestra sociedad y la única certeza que todos compartimos: la muerte. Con él llegó a la lista de los libros más vendidos del *Sunday Times* y fue finalista del Wellcome Book Prize. Tras el éxito de ese primer libro, Mannix nos ayuda ahora en *Las palabras que importan* a abordar aquellas conversaciones delicadas que siempre posponemos.



Cuando el final se acerca Cómo afrontar la muerte con sabiduría

EL OJO DEL TIEMPO n° 105

Ensayo

328 pp. rústica con solapas

ISBN: 978-84-17454-44-9

PVP: 21,11 / 21,95 €



Las palabras que importan

«Toda vida es un relato de luces y sombras, de esperanza y desesperación, de suspense y revelaciones».

Directamente y sin ambages, así apela Kathryn Mannix al lector en los primeros párrafos de este libro para interpelarlo sobre las conversaciones que, seguramente, en ese mismo instante, esté tratando de evitar... porque lo incomoden, le puedan provocar rechazo o, entre otras emociones, le hagan sentir dolor. Y es cierto, casi todos tenemos pendiente afrontar alguna conversación que, sin embargo, evitamos: preocupaciones que nos pesan demasiado, desacuerdos en el trabajo o confesiones impensables fuera de nuestra mente. Este es un libro que nos enfrenta a ellas, nos obliga a abordarlas (porque realmente nos importan) y nos dice cómo llevarlas a cabo con honestidad y confianza, sin ningún tipo de remordimiento o miedo.

Aunque el temor es común, la persona y el contexto cambian: podría tratarse del joven que enfrenta la muerte de un ser querido, del adolescente que quiere confesar sus problemas vitales, del amigo que pierde el trabajo y tiene problemas económicos o del familiar que no puede asumir la enfermedad terminal de alguien cercano... Hay momentos en los que hemos de hablar, obligarnos a escuchar, estar ahí y, sobre todo, ser honestos los unos con los otros. Inevitablemente, la pregunta vuelve a martillar nuestro cerebro: ¿por qué evitamos esas conversaciones importantes con más frecuencia de lo que realmente pensamos? O, simplemente, ¿por qué nos quedamos con cierta sensación de impotencia ante ellas, asumiendo que podríamos haber hecho más?

Es muy posible que ahora mismo haya una conversación que estés tratando de evitar, y es probable que sea importante para ti, pero hay algo en ella que te incomoda. Tal vez la conversación te exija revelar alguna verdad complicada, recabar alguna clase de información que te pueda cambiar la vida, proponer algo en lo que exista el riesgo del rechazo, debatir sobre un tema que pueda liberar unas emociones muy intensas o consolar a alguien que sufre alguna pena o dolor.

Este es un libro de relatos sobre lo que implica hablar y saber escuchar, sobre conversaciones y personas abocadas a compartir algunas de las dificultades que toca afrontar en la vida. Este libro es una invitación a poner en práctica las habilidades que todos poseemos y que, a veces, creemos no tener. Mannix se vale de su dilatada experiencia como asesora y especialista en cuidados paliativos, disciplina en la que la

comunicación se hace algo esencial, para analizar las razones que nos llevan a rehuir ciertos temas o preguntas, las herramientas que pueden ayudarnos a que la conversación sea más fluida y fácil, y los obstáculos que podemos encontrar en nuestro acceso hasta ese momento de comunión.

También puede ocurrir que, asumida la necesaria conversación, las palabras que deben ser reflejo de lo que se quiere contar, esas que verdaderamente importan, no fluyan como se espera. Quizás tengamos muy claro lo que decir, pero no cómo... Mannix nos comenta que no es cuestión de rehuir el momento, sino de hallar las palabras adecuadas. Y para ello, la autora no propone un guion concreto a seguir, sino que nos cuenta historias que invitan a la sensatez y a la sosegada reflexión, al tiempo que aporta un conjunto de técnicas y principios en los que confiar a la hora de tener esa charla que consideras tan relevante.

Nunca parece fácil hablar de cuestiones tristes, que nos dan miedo o nos frustran. Esa es la mala noticia. Da igual cuánto lo practiquemos, que cuando la conversación es verdaderamente importante, y en especial cuando es con uno de nuestros seres queridos, nuestras emociones tienen la costumbre de intervenir y de hacer que todo parezca más complicado.

Mantener la comunicación

«Entender el valor del silencio es fundamental para las conversaciones delicadas».

El desengaño amoroso, el suicidio, la muerte de un marido o un hijo, el embarazo malogrado, la pérdida de capacidades ligada a la demencia, el dolor, el duro proceso del duelo, la organización de un funeral o el estrés postraumático y sus efectos... Mannix se vale de un amplio abanico de historias y situaciones reales, tomadas tanto de su vida personal como profesional, para proporcionar ejemplos al lector sobre los que podría reflexionar, además de ilustrar los principios de comunicación que, como pasos de baile, entran en juego en las conversaciones más delicadas. Recursos que no solo las impulsarán, sino que también permitirán expandir nuestra capacidad innata de participar en ellas.

Es en el silencio cuando reflexionamos, cuando juntamos ideas diferentes y formamos nuevas posibilidades, cuando alcanzamos un entendimiento nuevo de las cosas, cuando tomamos decisiones

o cambiamos de opinión. Dicho de otra manera, en el silencio es cuando se produce el verdadero trabajo.

En un primer paso, serán nuestras emociones o la preocupación por las que tienen los demás lo que limite el inicio de la conversación... Encontrar la mejor manera de ponerla en marcha resultará clave para coger confianza con la persona y dar con el equilibrio necesario. Es entonces cuando se debe demostrar que escuchar no es solo poner atención, también es comprender tanto lo que se dice como los motivos que hacen aquello importante. De hecho, cuando queremos comunicarnos con eficacia, nuestra manera de escuchar puede llegar a ser más importante que lo que realmente decimos.

Todo un proceso que Mannix analiza en profundidad para marcar las pautas y los patrones que permitan la íntima comunicación. Habla de la delicadeza que exige tratar un tema sensible o complicado y la predisposición a ello, aunque hacerlo pueda significar una experiencia angustiosa. Como en un juego de niños, Mannix alienta asimismo la curiosidad, esa que ayuda a formular preguntas y busca aclarar los puntos más complejos, sin presuponer ni descartar nada; siempre en pos de descubrir las experiencias e incertidumbres que lastran a la otra persona. Y llegado ese punto, creado el espacio de confianza necesario, formular cuestiones útiles y abiertas se convierte en pieza clave para comenzar a explorar de manera conjunta la situación.

Aprender a escuchar nuestra voz interior es tan vital para nuestro bienestar como escuchar a cualquier otra persona, pero tenemos que escucharnos, que oírnos y después hacer una pausa para reflexionar antes de aceptar nuestro propio consejo. Nuestra voz interior puede ser nuestro salvavidas.

¿Cómo te hace sentir eso? ¿Qué más pensaste/dijiste/sentiste? ¿Qué piensas ahora sobre eso? ¿No estamos pasando nada por alto? ¿Y no hay nada más? Cuéntame más sobre... Todas estas podrían ser cuestiones que sirvan para explorar y conocer el contexto. Conforme avanza la conversación, las preguntas se van tornando más largas y concretas, buscando la complicidad y seguridad del otro. En ese entorno, saber escuchar, con calma, implica percatarse de ciertas respuestas emocionales y atender a las posibles vacilaciones del interpelado. Es entonces cuando el silencio comprensivo, de aceptación, hace acto de presencia como pieza fundamental para la reflexión, la toma de decisiones o el giro decisivo en la opinión.

Tendiendo puentes

«La clave para no dejar de pisar terreno firme es tener curiosidad y una actitud de respaldo».

Mannix nos ayuda a descubrir las herramientas que, quizás sin ser conscientes, ya poseemos y, a base de ritmos pausados y prudentes, ponerlas en práctica. Leer su libro es como conversar con un amigo, abriendo puertas al conocimiento y al poder de las palabras. Que todas y cada una de sus enseñanzas se vean apoyadas por historias, algunas de ellas realmente conmovedoras, permite buscar paralelismos a partir de los cuales comprendernos mejor a nosotros mismos y a los demás... La de aquel hombre que, al final de su vida, necesita asearse para sentir la dignidad que requiere la muerte; la del profesor que habla con su alumno para comentar su mal expediente académico y disciplinario; la del viudo que sigue reservando para su mujer un lugar en la mesa, aun habiendo pasado mucho tiempo de su fallecimiento; la historia de la propia Mannix, cuando siendo una joven doctora, niega de forma despreocupada la incipiente muerte de su paciente.

Vamos pelando nuestras penas como si peláramos una cebolla. Las capas externas son las menos complejas, y somos capaces de dejarlas a la vista sin arriesgar demasiado. Mientras lo hacemos, vamos midiendo la respuesta de quien nos escucha. ¿Está horrorizado? ¿Asqueado? ¿Furioso?

El libro se estructura como un perspicaz y bien delimitado mapa que el lector debe seguir. Pero en él no solo se marcan los puntos clave y las ideas más prácticas, también los posibles errores que la conversación puede traer aparejados... Actuar como oyente no implica tener que aportar soluciones o, directamente, arreglar las cosas; a veces solo es cuestión de estar y escuchar, de dejar que la otra persona hable sobre lo que siente o sufre. No siempre se hace obligado saber qué decir, ni tener que buscar las palabras adecuadas para rebatir al otro. Hay otras formas de apoyarlo: un abrazo, una sonrisa, una mirada cargada de afecto... En ocasiones pueden ser tanto o más efectivas que las palabras.

El suicidio es uno de los tabúes en las conversaciones. Ahora bien, igual que hablar de sexo no deja embarazada a nadie y hablar de la muerte no le quita años de vida a nadie, hablar del suicidio no hará que nadie actúe para quitarse la vida, sino que, más bien, somete el tema a debate.

Las palabras que importan es un libro hermoso y confortador, que cautiva al lector por su íntima empatía y complicidad, su cordura y prudencia, su capacidad para conmover, para destacar lo importante y para demostrar el poder curativo que tiene escuchar. La experiencia de Mannix se hace premonitoria en su visión del tema: si la persona se hace esquiva y niega aquello que la empuja a conversar sobre dudas y problemas, una vez que comienza a hablar, suele encontrar la liberación y el alivio que no esperaba. Si hay una conversación que has estado eludiendo durante mucho tiempo, este ensayo puede ayudarte a dar el paso decisivo, a hacerte fácil lo que se te antojaba muy difícil.

Somos animales sociales. Estamos programados para conectar unos con otros. Aun así, la vida en comunidad se diluye en el anonimato urbano y en la distancia rural; se ha vuelto cada vez más difícil entablar relaciones valiosas; se ha declarado una epidemia de soledad, que no consiste en la ausencia de compañía, sino en la ausencia de conexión.

Si el consuelo, la compasión o la esperanza surgen como virtudes que acompañan en los momentos de conexión, no dejan de ser relativamente individuales. Pero, en el fondo, somos más que individuos. Así que Mannix invita también a la búsqueda de espacios de escucha en nuestras comunidades. «Somos seres sociales, y nuestro yo colectivo es la sociedad», comenta como preámbulo a una cuestión que hoy en día podría resultar de vital importancia: dónde encontrar espacios en los que la gente se pueda reunir y comunicar, reflexionar y recuperar el equilibrio.

Las palabras importan. Conversemos, pongámoslas en práctica. Puede parecer algo intimidatorio... hasta que empezamos a hacerlo.

Han dicho de su trabajo

«La mayor virtud de esta obra no es la información que ofrece, sino la humanidad que destila en estado puro: conversaciones titubeantes, temerosas e imperfectas entre personas que se esfuerzan de la mejor manera y, aun así, no siempre consiguen acertar. Mannix es una narradora tan sabia, compasiva y afectuosa que al leerla te sientes como si te estuvieran escuchando».

The Times

«Cargado de fuerza, humanidad e inteligencia».

JULIA SAMUEL, autora de *No temas al duelo*

«Este libro sabio, tierno y profundo no solo nos ayudará a seguir caminando. Nos enseñará a bailar».

The Guardian

Sobre Cuando el final se acerca:

«Extraordinario y profundamente conmovedor. No es frecuente elogiar un libro porque se intuya simplemente que su autor sea una buena persona, sin embargo, este es uno de esos casos. Cualquier lector acabará cautivado por el deseo de que, llegado el final, sea atendido por alguien con la empatía imaginativa de Mannix y la generosidad de su percepción práctica».

ROWAN WILLIAMS, *New Statesman*

«Es un libro increíblemente conmovedor, y sí, ya sé que trata sobre la muerte, pero también sobre la alegría. En realidad, no hay muchos libros que nos hagan cambiar nuestra forma de ver el mundo. Y este ensayo podría hacerlo. Te hará esforzarte a la hora de amar y de vivir. Te hará desear ser más amable. Y hará que quieras apreciar cada precioso momento de tu preciosa vida».

Sunday Times

«En los últimos años, ha aparecido una gran cantidad de estudios de científicos, de doctores y escritores que nos han mostrado diferentes maneras de terminar nuestros días: Atul Gawande, Oliver Sacks, Henry Marsh... La lista es larga. Ahora Kathryn Mannix se une a este distinguido grupo. Su objetivo es arrojar luz sobre un tema que con demasiada frecuencia se evita, y lo hace en un libro tierno y conciliador. Me gustaría que ella fuese mi compasiva y sabia doctora cuando llegase la hora».

The Observer

«Iluminador y hermoso volumen. Kathryn Mannix tiene buen ojo para la anécdota interesante y un oído magnífico con sentido del ritmo. No es para nada un libro sombrío. He derramado algunas lágrimas, pero no llega a ser un texto desgarrador porque Mannix trata con gran delicadeza tanto las partes más luminosas como las más sombrías de su experiencia. Es una lectura esencial para cualquiera que vaya al encuentro de la muerte y, por tanto, eso significa que para todos nosotros».

CATHY RENTZENBRINK, *The Times*

Si necesitas más información, puedes contactar con:

Elena Palacios

epalacios@siruela.com

Tel.: 91 355 57 20