

IRVIN D. YALOM

MEMORIAS DE UN PSIQUIATRA

DESTINO



Irving D. Yalom

Memorias de un psiquiatra

Mitos y verdades para vivir más y mejor

Traducción de Mirta Rosenberg y Gastón Navarro

Título original: *Becoming Myself*

© Irvin D. Yalom, 2017

Primera edición de Basic Books, un sello de Hachette Book Group
Derechos de traducción acordados por Sandra Dijkstra Literary Agency y Sandra Bruna Agencia Literaria, S. L.

© por la traducción, Mirta Rosenberg y Gastón Navarro, 2019

© Editorial Planeta, S. A., 2019

Ediciones Destino, un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

www.edestino.es

www.planetadelibros.com

© Fotos de cubierta e interior: archivo de autor

Publicado de acuerdo con Grupo Editorial Planeta S. A. I. C.

Primera edición: octubre de 2019

ISBN: 978-84-233-5613-3

Depósito legal: B. 17.867-2019

Composición: Realización Planeta

Impresión y encuadernación: Black Print

Printed in Spain - Impreso en España

El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como **papel ecológico** y procede de bosques gestionados de manera **sostenible**.

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

ÍNDICE

| | |
|--|-----|
| 1. Enacimiento de la empatía | 9 |
| 2. Buscar a un mentor | 12 |
| 3. Quiero que se vaya | 19 |
| 4. Cada vez más cerca del principio. | 24 |
| 5. La biblioteca, de la <i>a</i> a la <i>z</i> | 33 |
| 6. La guerra religiosa. | 37 |
| 7. El apostador | 53 |
| 8. Una breve historia de furia | 58 |
| 9. La mesa roja | 66 |
| 10. Cómo conocí a Marilyn. | 75 |
| 11. Días de universidad | 81 |
| 12. Boda con Marilyn | 97 |
| 13. Mi primera paciente psiquiátrica. | 102 |
| 14. El misterioso doctor Blackwood | 107 |
| 15. Los años de Johns Hopkins | 114 |
| 16. Destinado al paraíso | 138 |
| 17. Llegada a casa | 151 |
| 18. Un año en Londres | 176 |

| | |
|---|-----|
| 19. La breve y turbulenta vida de los grupos de encuentro | 187 |
| 20. Una temporada en Viena | 193 |
| 21. Terapia a dos voces | 202 |
| 22. Oxford y las monedas encantadas del señor Sfica | 209 |
| 23. Terapia existencial. | 217 |
| 24. Afrontar la muerte con Rollo May | 231 |
| 25. Muerte, libertad, aislamiento y sentido | 241 |
| 26. Grupos de pacientes internados y París | 248 |
| 27. Pasaje a la India. | 256 |
| 28. Japón, China, Bali y el verdugo del amor. | 271 |
| 29. El día que Nietzsche lloró | 289 |
| 30. Desde el diván | 304 |
| 31. Mamá y el sentido de la vida | 311 |
| 32. Sobre convertirse en griego | 323 |
| 33. El don de la terapia | 333 |
| 34. Dos años con schopenhauer | 342 |
| 35. Mirar al sol | 348 |
| 36. Obras finales | 364 |
| 37. ¡Por Dios! Terapia por mensajes de texto. | 373 |
| 38. Mi vida en grupos | 379 |
| 39. Sobre la idealización | 396 |
| 40. Un novato en envejecer | 410 |
| <i>Agradecimientos</i> | 423 |

EL NACIMIENTO DE LA EMPATÍA

Me despierto de mi sueño a las tres de la mañana, llorando sobre la almohada. Moviéndome en silencio para no molestar a Marilyn, salgo de la cama y voy al baño. Me froto los ojos y sigo las instrucciones que les he dado a mis pacientes durante cincuenta años: «Cierre los ojos, repita su sueño mentalmente y escriba lo que ha visto».

Tengo diez años, o tal vez once. Estoy bajando en bicicleta por una larga colina que está muy cerca de casa. Veo a una chica llamada Alice sentada en el porche delantero. Parece un poco mayor que yo y es atractiva a pesar de tener el rostro cubierto de manchas rojas. Le grito mientras paso con la bicicleta: «¡Hola, sarampión!».

De pronto, un hombre extraordinariamente grande y aterrador aparece frente a mi bicicleta y me detiene aferrando el manillar. De alguna manera, sé que es el padre de Alice.

Exclama, dirigiéndose a mí:

—Eh, tú, sea cual sea tu nombre. Piensa durante un minuto, si es que puedes pensar, y responde a esta pregunta. Piensa sobre lo que le acabas de decir a mi hija y dime: ¿cómo crees que se ha sentido Alice?

Estoy demasiado asustado para responder.

—Vamos, respóndeme. Eres el chico de Bloomingdale

—la tienda de comestibles de mi padre se llamaba Bloomingdale Market, y muchos clientes creían que nuestro apellido era Bloomingdale— y apuesto a que eres un judío listo. Así que adelante, adivina cómo se ha sentido Alice cuando le has dicho eso.

Tiemblo. El miedo no me deja hablar.

—Bueno, bueno. Cálmate. Te lo pondré más fácil. Sólo responde a esto: ¿las palabras que le has soltado a Alice la hacen sentir bien o mal consigo misma?

Todo lo que logro hacer es farfullar:

—No lo sé.

—No puedes pensar, ¿eh? Bien, voy a ayudarte a pensar. Supongamos que te miro y elijo algún defecto y lo comento cada vez que te veo. —Me observa detenidamente—. Un moco en tu nariz, por ejemplo. ¿Qué te parece «mocososo»? Tu oreja izquierda es más grande que la derecha. Supongamos que te digo «Oye, oreja gorda» cada vez que te veo. ¿O qué tal «chico judío»? Sí, ¿qué te parece? ¿Te gustaría?

En el sueño advierto que no es la primera vez que paso en bicicleta frente a esta casa, que he estado haciendo lo mismo día tras día, pasando con mi bicicleta y gritándole a Alice las mismas palabras, tratando de iniciar una conversación, tratando de hacerme su amigo. Y cada vez que gritaba «Hola, sarampión» la estaba hiriendo, insultándola. Estoy horrorizado... por el daño que le he hecho todas esas veces y por no haberme dado cuenta.

Cuando su padre deja de sermonearme, Alice baja la escalera del porche y dice suavemente:

—¿Quieres subir a jugar? —Y mira a su padre. Él asiente.

—Me siento muy mal —respondo—. Me siento avergonzado, muy avergonzado. No puedo, no puedo, no puedo...

Desde el inicio de mi adolescencia, siempre he leído para dormirme, y durante las últimas dos semanas he estado leyendo un libro llamado *Los ángeles que llevamos dentro*, de Steven Pinker. Anoche, antes de acostarme, estuve leyendo un capítulo sobre el aumento de la empatía durante la Ilustración y cómo el ascenso de la novela, particularmente de las novelas epistolares británicas, como *Clarissa* y *las mujeres sin importancia*, puede haber desempeñado un importante papel en la disminución de la violencia y la crueldad, ya que nos ayudaron a experimentar el mundo desde el punto de vista del otro. Apagué la luz alrededor de la medianoche y, pocas horas más tarde, me desperté de mi pesadilla sobre Alice.

Cuando consigo calmarme vuelvo a la cama, pero me quedo despierto mucho rato pensando en lo extraordinario que es que este absceso primigenio, este bolsillo cerrado de culpa que ya tiene setenta y tres años de edad, haya estallado de repente. En mi vigilia, recuerdo ahora que, en efecto, había pasado en bicicleta frente a la casa de Alice cuando tenía doce años y le había gritado «Hola, sarampión» en un esfuerzo brutal, dolorosamente carente de empatía, por llamar su atención. Su padre nunca me había regañado, pero mientras estoy tumbado en la cama, a los ochenta y cinco años, recobrándome de esta pesadilla, puedo imaginar lo que sintió ella y el daño que tal vez le hice. Perdóneme, Alice.

BUSCAR A UN MENTOR

Michael, un físico de sesenta y cinco años, es mi último paciente del día. Vino a mi consulta hace veinte años, y su terapia duró alrededor de dos años. Hasta hace unos días no había vuelto a tener noticias de él, pero recientemente me escribió un email que me decía: «Necesito verte... El artículo que adjunto ha desatado muchas cosas, tanto buenas como malas». El enlace llevaba a un artículo del *New York Times* que contaba que Michael acababa de ganar un importante premio internacional de ciencia.

Mientras ocupa su asiento en mi despacho, soy el primero en hablar.

—Michael, he recibido tu mensaje en el que decías que necesitabas ayuda. Lamento que estés perturbado, pero también quiero decirte que me alegro de verte y de que hayas ganado este premio. A menudo me he preguntado cómo te iría la vida.

—Gracias por tus palabras. —Michael mira a su alrededor, estudiando mi despacho. Es delgado, despierto, casi calvo, mide alrededor de un metro ochenta de estatura, y sus brillantes ojos pardos irradian competencia y confianza—. ¿Has redecorado el despacho? Estas sillas solían estar allí, ¿no es cierto?

—Sí, cambio la decoración cada cuarto de siglo.

Suelta una risita entre dientes.

—Bien, ¿así que has leído el artículo?

Asiento.

—Puedes adivinar lo que me ocurrió a continuación: una oleada de orgullo, demasiado breve, y después un torbellino de ansiedad y de dudas sobre mí mismo. Como siempre... en lo más profundo soy superficial.

—Vayamos al asunto.

Pasamos el resto de la sesión revisando material viejo: sus padres —que eran inmigrantes irlandeses con pocos estudios—, su vida en el bloque de viviendas de Nueva York, su mala educación primaria, la carencia de un mentor significativo. Michael habla extensamente de cuánto envidiaba a las personas cuya familia los apoyaba y alimentaba, mientras que él siempre había tenido que trabajar y sacar las mejores calificaciones simplemente para que lo tuvieran en cuenta. Había tenido que crearse a sí mismo.

—Sí —digo—. Crearse a uno mismo es motivo de gran orgullo, pero también provoca la sensación de no tener cimientos. He conocido a muchos hijos de inmigrantes con grandes dotes que se sienten como los lirios que crecen en un pantano... Es decir, flores hermosas pero sin raíces profundas.

A Michael le viene a la memoria que le dije lo mismo años atrás, y se alegra de que se lo recuerde. Hacemos planes para vernos un par de sesiones más y me dice que ya se encuentra mejor.

Siempre había trabajado a gusto con Michael. Desde nuestro primer encuentro hubo muy buen entendimiento, y algunas veces me comentó que sentía que yo era el único que verdaderamente lo entendía. Durante el primer año de terapia habló mucho de su confusa identidad. ¿De verdad era el estudiante destacado que dejaba a todo el mundo atrás? ¿O era un holgazán que se pasaba su tiempo libre en la mesa de billar o jugando a los dados?

Una vez, mientras se lamentaba de su confusa identidad, le conté una historia sobre mi graduación en el instituto, en Washington D. C. Por un lado, me habían notificado que recibiría el premio a la ciudadanía de la Escuela Secundaria Roosevelt durante la graduación. Sin embargo, en mi último año había estado dirigiendo una pequeña empresa de apuestas de béisbol: había apostado diez a uno a que los tres jugadores elegidos de un día determinado no conseguirían seis *hits* entre los tres. Todas las probabilidades estaban a mi favor. Siempre me había ido muy bien y tenía dinero suficiente para comprar un ramo de gardenias para Marilyn Koenick, mi novia. Pero pocos días antes de la graduación perdí mi cuaderno de apuestas. ¿Dónde lo había dejado? Estaba frenético y busqué por todas partes hasta el momento mismo de la graduación. Aun cuando escuché que decían mi nombre y empecé a avanzar a través del escenario, temblaba preguntándome: ¿me condecorarían como el mejor alumno de la graduación de 1949 de la Escuela Secundaria Roosevelt o me expulsarían de la escuela por apostar?

Cuando le conté a Michael esa historia, soltó una carcajada y masculló:

—Un psiquiatra especial para mí.

Cuando termino de tomar notas sobre nuestra sesión, me cambio de ropa, me pongo algo informal y unas zapatillas, y después saco mi bicicleta del garaje. A los ochenta y cinco años, jugar al tenis y salir a correr ya ha quedado muy atrás. Pero casi todos los días recorro un camino para bicis que hay cerca de mi casa. Empiezo pedaleando por un parque lleno de gente que pasea y que lanza *frisbees*, y chicos que trepan por estructuras ultramodernas, y después cruzo un tosco puente de madera sobre el

arroyo Matadero y subo una pequeña colina que cada año se vuelve más empinada. En la cima, descanso mientras empiezo la larga bajada. Me encanta avanzar sin pedalear mientras una ráfaga de aire tibio me acaricia la cara. Sólo en estos momentos puedo empezar a entender a mis amigos budistas cuando hablan de vaciar la mente y disfrutar simplemente de la sensación de ser. Pero la calma siempre dura poco y hoy, en las alas de mi mente, siento el susurro de una ensoñación que se prepara para salir a escena. Es una fantasía que he imaginado cientos de veces durante mi larga vida, y aunque ha estado alestargada varias semanas, el lamento de Michael sobre la carencia de mentores parece haberla despertado.

Un hombre, que lleva un maletín y va vestido con un traje de rayas, sombrero de paja, camisa blanca y corbata, entra en el pequeño y desabastecido comercio de mi padre. Yo no participo en la escena: lo veo todo desde lejos, como si estuviera flotando cerca del cielorraso. No lo reconozco a simple vista pero sé que se trata de una persona importante. Tal vez sea el rector de mi escuela primaria. Es un día de junio caluroso y húmedo de Washington D. C., y el hombre saca un pañuelo para enjugarse la frente antes de dirigirse a mi padre:

—Tengo algunas cosas importantes que tratar con usted respecto a su hijo Irvin.

Mi padre parece estar alarmado y ansioso; nunca le ha ocurrido nada parecido. Al no haberse integrado en la cultura estadounidense, mi padre y mi madre sólo estaban cómodos con sus paisanos, otros judíos que habían emigrado con ellos desde Rusia.

Aunque hay varios clientes en la tienda que esperan ser atendidos, mi padre sabe que no puede hacer esperar a este hombre. Llama por teléfono a mi madre —vivimos

en un pequeño apartamento encima de la tienda— y, sin que el desconocido lo pueda escuchar, le dice en yidis que baje corriendo. Mi madre aparece unos minutos después y atiende a los clientes mientras mi padre lleva al desconocido hasta el diminuto trastero de la trastienda. Se sientan sobre cajas de botellas de cerveza vacías y hablan. Por suerte, ni las ratas ni las cucarachas corretean por allí. Obviamente, mi padre está incómodo. Hubiera preferido que fuera mi madre la que hablara, pero habría sido inadecuado reconocer en público que era ella, y no él, la que se encargaba de esas cosas, la que tomaba las decisiones familiares importantes.

El hombre del traje le dice cosas estupendas a mi padre:

—Los maestros de la escuela dicen que su hijo, Irvin, es un estudiante extraordinario y que tiene el potencial para ofrecer una notable contribución a nuestra sociedad. Pero eso ocurrirá solamente si se le proporciona una buena educación. —Mi padre parece haberse quedado congelado, sus grandes y penetrantes ojos están fijos en el desconocido, que continúa hablando—: Ahora bien, el sistema escolar de Washington D. C. está bien dirigido y es bastante satisfactorio para el estudiante medio, pero no es el lugar adecuado para su hijo, para un estudiante tan dotado. —Abre su maletín y le entrega a mi padre una lista de varias escuelas privadas de D. C., y añade—: Lo insto a que lo envíe a una de estas escuelas para el resto de su educación. —Extrae una tarjeta de su billetera y se la entrega a mi padre—. Si usted me llama, haré todo lo que pueda para ayudarlo a obtener una beca.

Al ver la perplejidad de mi padre, explica:

—Trataré de conseguir ayuda para pagar su matrícula... Estas escuelas no son gratuitas como las públicas. Le ruego que por el bien de su hijo le dé a este tema la máxima prioridad.

¡Corten! El ensueño siempre termina en este punto. Mi imaginación se resiste a completar la escena. Nunca he visualizado la respuesta de mi padre o su siguiente discusión con mi madre. El ensueño expresa mi anhelo de ser rescatado. Cuando era pequeño no me gustaba mi vida, ni mi vecindario, ni mi escuela o mis compañeros de juegos... Quería que me rescataran, y en esta fantasía por primera vez alguien me reconocía como una persona especial, y ese alguien era un emisario significativo del mundo exterior, del mundo que estaba más allá del gueto cultural en el que me crié.

Miro hacia atrás y veo esta fantasía de rescate y elevación a lo largo de mi escritura. En el tercer capítulo de mi novela *El problema de Spinoza*, mientras Spinoza camina hacia la casa de su maestro, Franciscus Van den Enden, se pierde en un ensueño que relata el primer encuentro de ambos pocos meses antes. Van den Enden, un exjesuita profesor de estudios clásicos que dirigía una academia privada, había entrado en la tienda de Spinoza para comprar un poco de vino y pasas, y había quedado asombrado ante la profundidad y la amplitud de la mente del filósofo. Lo había invitado a ingresar en su academia privada para que se introdujera en el mundo no judío de la filosofía y la literatura. Aunque la novela, por supuesto, es ficción, intenté atenerme todo lo posible a la fidelidad histórica. Pero no en este fragmento: Baruch Spinoza nunca trabajó en el comercio de su familia. No había una empresa familiar: su familia tenía un negocio de exportación e importación pero carecía de un comercio al por menor. Yo era el que trabajaba en el comercio familiar.

Esta fantasía de ser reconocido y rescatado sigue estando conmigo en muchas formas. Recientemente asistí a una representación de la obra *La Venus de las pieles*, de David Ives. El telón se abre en una escena entre bas-

tidores que nos muestra a un director fatigado al final de un largo día en el que ha entrevistado a varias actrices para un papel protagonista. Exhausto y muy insatisfecho con las actrices que ha visto, se prepara para marcharse cuando entra una actriz descarada y muy nerviosa. Llega una hora tarde. Él le dice que el casting ya ha terminado, pero ella suplica y lo adula para que le haga la prueba. Consciente de que la mujer obviamente es muy poco sofisticada, vulgar, carente de educación y absolutamente inapropiada para el papel, él se niega. Pero ella es una excelente adúladora: astuta y persistente. Al final, para librarse de ella, el director acepta y le concede una breve audición en la que ambos empiezan a leer el texto juntos. Al leer, ella se transforma, su acento cambia, su discurso madura, habla como un ángel. Él se queda asombrado, está abrumado. Esa actriz es todo lo que ha estado buscando, e incluso más de lo que hubiera podido soñar. ¿Es en realidad la misma mujer desaliñada y vulgar que ha conocido hace apenas media hora? Siguen leyendo el texto. No se detienen hasta haber interpretado de manera brillante toda la obra.

Me gustó todo del espectáculo, pero los primeros minutos, cuando él aprecia las verdaderas cualidades de la mujer, resonaron más profundamente en mi interior: vi representado sobre el escenario mi sueño de ser reconocido, y yo no pude contener las lágrimas, que fluían por mi rostro, mientras me ponía de pie para aplaudir a los actores.