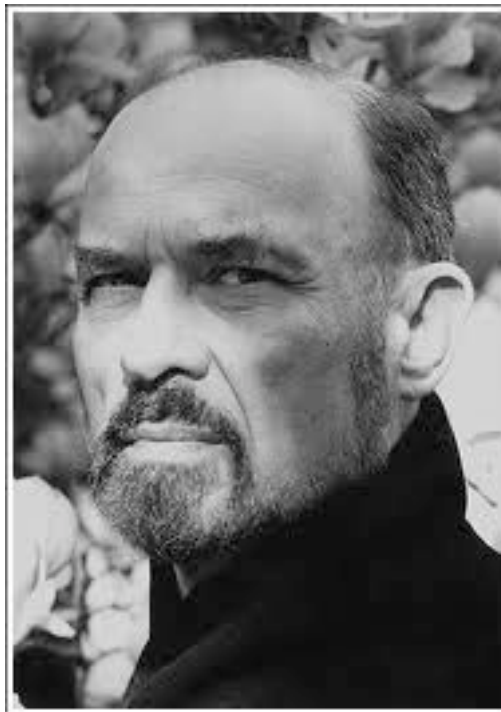


**LEER Y ESCRIBIR LA VIDA.
LA FICCIÓN COMO POSIBILIDAD.
NOTICIA DE IRVIN YALOM**

Julieta Piastro



En homenaje a Irvin Yalom en su 80 aniversario

“La historia es una ficción que sucedió. Mientras que la ficción es la historia que podía haber sucedido.”

André Gide

Hay un íntimo lazo de unión entre el psicoanálisis y la literatura que se teje en torno a la palabra, pues para ambos lo único verdaderamente real es la significación del mundo a

través del lenguaje. Un buen psicoanalista es siempre un buen lector capaz de escudriñar los recovecos de la existencia humana. Irvin Yalom, además de ser un gran lector, es un escritor que a través de sus novelas y ensayos nos abre las puertas de su consulta y nos permite ser testigos de encuentros terapéuticos en los que la frontera entre la ficción y realidad se diluye como en la vida misma. ¿Qué sentido tendría dudar de la veracidad de lo que explica un paciente? ¿No es acaso esa narración parte de su realidad? Y de igual manera, ¿qué sentido tendría dudar de la veracidad de una historia novelada?; ¿no es acaso la posibilidad una parte importante de nuestra realidad? Yalom se atreve a crear diálogos fascinantes entre personajes históricos del mundo de la filosofía y del psicoanálisis, al mismo tiempo que recupera casos clínicos apasionantes, sueños que condensan lo más significativo de una vida o historias de amor y desamor.

Irvin Yalom, en su larga trayectoria como escritor, ha logrado plasmar en su obra la riqueza de un conocimiento integrador producto de su experiencia como gran lector de literatura y filosofía, como psiquiatra y psicoterapeuta con formación psicoanalítica y como profesor de psiquiatría en la Universidad de Stanford. Seguramente es éste el motivo por el cual resulta difícil clasificar su trayectoria bajo una simple etiqueta.

Yalom aprendió a leer la vida a través de la literatura. Desde pequeño descubrió la lectura, primero como alternativa al aburrimiento y después como forma de escapar del pequeño mundo de sus padres y parientes, dentro del que se sentía asfixiado. A los catorce años ya había leído a Dickens, Steinbeck, Thomas Wolfe, James Farrel, Thomas Ardí, Kipling, Walter Scout, Melville, Hawthorne. Y un poco más adelante, Dostoievski y Tolstoi pasan a formar parte de esa larga lista de autores que le permiten formarse como lector.

Sus padres, inmigrantes judíos de un *shtetl* ruso, se instalaron en Washington donde abrieron una tienda de comestibles en la que trabajaron toda su vida. Yalom explica que nunca vio a ninguno de los dos leer un libro. Su madre era prácticamente analfabeta, algo que durante su infancia y adolescencia le avergonzó, pero que de mayor reconoció como uno de los incentivos que lo llevó a abrazar con avidez ese objeto vedado para su madre que era el libro.

Mamá y el sentido de la vida es el título de uno de los mejores libros de relatos de Yalom. En el primero de ellos, que lleva el mismo título que el libro, Yalom relata la

historia de Oyvi, un psiquiatra que está muriendo en la habitación de un hospital y se ve arrancado de ella por un sueño que lo traslada al parque de atracciones con su madre. Se encuentra en un cochecito de la Casa del Horror, cuando al ver a su madre entre el grupo de espectadores, agita emocionado sus brazos y pregunta a gritos: “¡Mamá! ¿Qué tal he estado, mamá? ¿Qué tal he estado?”. Con este grito Oyvi desenmascara su propio deseo: “Soy escritor y mamá no sabe leer. No obstante recurro a ella en busca del significado de la obra de mi vida...” Yo he intentado dedicar mi vida entera a la creatividad, “sin embargo, el sueño dice algo distinto. Insiste en afirmar que los esfuerzos de mi vida han tenido otra finalidad: la de mostrar cómo aparezco ante los ojos de mi mamá.”

De forma magistral Yalom plasma en este sueño, que reconoce como parte de su biografía, un largo diálogo en el que se enfrenta al fantasma de una madre que lo avergüenza y a la que él ve deformada por su ignorancia. Sin lugar a dudas, sólo un psicoanalista y narrador de la talla de Yalom es capaz de condensar en un sueño toda la complejidad de un proceso psicoanalítico a través del cual el protagonista llega a desenmarañar los confusos y sugerentes lazos que ha tejido entre su deseo y el deseo de su madre, entre su sueño y el sueño de su madre.

Leer una novela es leer la vida y es ese mismo acto creativo de leer lo que proporciona a nuestro autor las claves de la escritura. Él reconoce que su amor por escuchar y contar historias está estrechamente vinculado al proceso creativo de la lectura y escritura de ficción (Yalom, 2000, p.55). Yalom tiene la experiencia de la letra, de la palabra, del texto, primero a través de la literatura y después a través de su formación como psicoterapeuta. Por eso también es capaz de leer síntomas que son, a fin de cuentas, como diría Lacan, palabras atrapadas en el cuerpo. Para Yalom, la curación pasa necesariamente por la confrontación del paciente con su propio discurso existencial e identitario.

La psicoterapia existencial de Yalom, como todas las terapias psicoanalíticas, parte del supuesto de que el inconsciente influye en el funcionamiento consciente. Es un enfoque terapéutico dinámico que se centra en problemáticas que tienen sus raíces en la existencia. Una terapia que reconoce sus raíces en la teoría freudiana y que se orienta a trabajar los conflictos humanos a partir de la confrontación con los hechos de la existencia.

Yalom considera que el sufrimiento del hombre y la mujer contemporáneos no es sólo resultado de la significación de una historia individual, sino de la inevitable confrontación con hechos de la existencia. Como el mismo Freud señala en *El malestar en la cultura*, son tres las fuentes fundamentales del sufrimiento humano: la supremacía de la Naturaleza, la caducidad de nuestro propio cuerpo y la insuficiencia de nuestros métodos para regular las relaciones humanas. Yalom enfoca su terapia en esta dirección y trabaja con sus pacientes problemas existenciales como la muerte, el aislamiento, el sentido de la vida y la libertad.

Una de sus obras más recientes, *Mirar al sol*, la ha dedicado plenamente a trabajar la superación del miedo a la muerte. Se trata de un ensayo en el que el psicoterapeuta, basándose en filósofos de la Grecia Antigua, pretende paliar, a través de diversos ejemplos y casos clínicos, el sufrimiento humano que representa la no aceptación de la finitud.

Yalom también le dedica al tema de la muerte una de sus tres grandes novelas, *Un año con Schopenhauer*. Es ésta una historia en la que curiosamente predomina el dinámico, caótico y apasionante mundo de la vida. Los pacientes de una terapia grupal se reúnen cada semana con Julius, un terapeuta que padece una enfermedad terminal. Por azares del destino, la obra de Schopenhauer se convierte en el interlocutor de todos ellos. El filósofo sirve a Yalom, para confrontar al grupo. Su pensamiento irrumpe violentamente en medio de la trama de varias vidas que esperan de la terapia una curación.

El día que Nietzsche lloró es, sin lugar a dudas, la novela más conocida de Yalom. Fue publicada en Estados Unidos en 1992. Esta obra representa el primer gran intento del autor de recuperar el diálogo histórico entre el psicoanálisis y la filosofía, y lo hace a través de la construcción de un fascinante encuentro entre Josef Breuer, Friedrich Nietzsche y Lou Andreas-Salomé.

Lou Salomé concierta una cita con Josef Breuer, médico vienés profesor de Freud, con el objeto de salvar la vida de su amigo Friedrich Nietzsche, filósofo alemán - para éste entonces poco conocido-, que padece de migrañas, náuseas y sufre un deterioro gradual de la vista. Breuer, encantado con aquella atractiva mujer y sorprendido por la carta que ella le muestra, en la que Richard Wagner elogia la obra del filósofo, acepta psicoanalizar a Nietzsche sin que éste se dé cuenta.

Breuer se encuentra con un hombre atormentado, con una inteligencia fuera de lo común que le atrae sobremanera. El tratamiento se desarrolla de forma poco ortodoxa. Cada sesión representa un diálogo filosófico y psicoanalítico apasionante en el que Nietzsche y Breuer comparten sus temores y sus amores, al tiempo que intentan responder algunas de las grandes preguntas de la vida. Aunque ésta es una historia de ficción, no es una versión improbable, dice Yalom, de cómo Nietzsche habría podido inventar la psicoterapia.

La obra titulada *Terapia existencial*, es un ensayo en el que se puede ver claramente la formación filosófica del autor, sobre todo por lo que toca a las grandes obras del existencialismo: Sartre, Heidegger, Camus, Jaspers, Kierkegaard y Nietzsche. Es la práctica clínica, la confrontación terapéutica con los hechos de la existencia, lo que hace que Yalom se remita a las obras filosóficas y literarias que abordan con rigurosidad las cuestiones últimas de la existencia.

Otra de las grandes novelas de Yalom es *Desde el diván*. Con una trama al estilo de la novela negra, el autor se interna en el proceso terapéutico de una mujer que se separa de su marido, lo odia y decide que la mejor forma de vengarse de él es hacerle daño a su psicoterapeuta. Así que, cambiando solo algunos pocos datos generales de su vida para no ser reconocida, comienza una terapia con el mismo psicoterapeuta que visita su marido. Esta es la trama central de una novela que transcurre entre visita y visita de muchos otros pacientes a los que podemos seguir en su proceso terapéutico.

La originalidad de muchas de las obras de Yalom, radica en su capacidad de construir relatos de ficción basados en casos clínicos. Es un arte a través del cual el autor logra adentrarnos en la complejidad de lo humano, en lo indecible del sufrimiento de las personas y hasta en el inconsciente. No formula un diagnóstico, no nos explica cuál es el cuadro clínico. Le basta con construir una historia en la que aparecen los sueños, los deseos, incluso las alucinaciones de un paciente, para comprender que cada sujeto es diferente y que la manifestación de su dolor es singular y única.

Otro gran tema de Yalom es el enamoramiento y la dificultad de trabajar con pacientes enamorados. Yalom distingue entre enamorarse y seguir enamorado. Puntualización que se acerca, de alguna manera, a la distinción frommiana entre

enamoramiento y amor. El primero es momentáneo, el segundo es un estado, un dar e incluso un modo de relacionarse con el mundo. Pero aunque en esta vida nos esforcemos por vivir de dos en dos o en grupo, nacemos y morimos solos, y para asumir esta realidad hay que elaborarla. Nuevamente aparece aquí la idea yalomiana de que la muerte puede hundirnos en el sinsentido más absoluto o puede salvarnos y ayudarnos a significar cada momento de nuestra vida. El enamoramiento en cambio, el poder de la fusión, elimina de manera radical la toma de autoconciencia y erradica la ansiedad. En los relatos de *Verdugo de amor*, podemos comprobar que la persona enamorada no se torna autoreflexiva, por el contrario, el yo solitario se disuelve en un nosotros. Es un periodo en el que se acaba la ansiedad pero en el que hay una pérdida del sujeto. Yalom confiesa que odia ser un verdugo de amor. Pero nos da entender que si los amores obsesivos consumen las energías, no sólo para hacer terapia sino para vivir, hay que extirparlos. Sin embargo, en estos relatos, como en la misma realidad, cada caso resulta ser particular y gracias a un psicoterapeuta dispuesto siempre a adaptarse a la singularidad del paciente la historia termina de la manera más inesperada, sorprendiendo incluso al propio psicoterapeuta.

Para publicar algunos de los casos que aparecen en sus libros, Yalom consulta a sus expacientes, les entrega los manuscritos para que los comenten; en ocasiones trabaja con ellos. Cambia nombres y referencias para mantener el anonimato. Algunos diálogos son ficticios y algunas de sus reflexiones posteriores al momento en que aparecen, pero en esencia esos relatos se ajustan a lo que fue el proceso terapéutico en su momento.

En el libro *Terapia a dos voces*, la forma surge del propio proceso de análisis. En él se relatan simultáneamente la versión del psiquiatra y la del paciente. Ginny Elkin es el seudónimo de una escritora joven a quien la psiquiatría había diagnosticado como "esquizoide". Cuando comienza a tratarse con Yalom, éste le propone, como parte de un trabajo en común, llevar por separado un diario de sus sesiones, ya que uno de los problemas de Ginny, que pretendía ser escritora, era el bloqueo ante la hoja en blanco. El libro contiene el diario de ambos, con una presentación de Marilyn Yalom, su esposa, y dos prólogos, uno del propio Yalom y otro de Ginny. "Puede leerse como una novela, como la historia de dos personas que se reúnen en la intimidad del tête-à-tête psiquiátrico y luego permiten que otros los conozcan como ellos se conocían mutuamente" (Yalom, I. y Elinkin,

G. 2000, p. 9).

Después de 45 años de experiencia como psicoterapeuta, Yalom se sienta a escribir *El don de la terapia. Carta abierta a una nueva generación de terapeutas y a sus pacientes*. Se trata de una obra con un claro sentido didáctico en el que explica a los jóvenes terapeutas algunas cuestiones fundamentales de la psicoterapia y les brinda algunos sabios consejos, como por ejemplo: “Haga terapia usted también”. Yalom considera que el terapeuta debe estar familiarizado con su propio lado oscuro y tiene que ser capaz de elaborar su propia neurosis. “Algunas escuelas de psicología de California exigen de dieciséis a treinta horas de terapia individual. Es un buen comienzo, pero solo un comienzo” (Yalom, 2000, p.59). El trabajo de introspección y de autoexploración es un proceso que dura toda la vida.

La última publicación de Yalom es *iLlamo a la policía! Una historia de reparación y recuperación de la verdad*. Se trata de un breve y magistral relato de un encuentro entre dos viejos amigos que estudiaron juntos en Harvard la carrera de medicina: Bob Berger, un húngaro que después de sobrevivir al holocausto llegó solo a Boston a los diecisiete años y se formó como cirujano cardíaco, y el mismo Yalom, que se autodenomina psiquiatra curandero de corazones rotos por medio de la palabra.

Se trata de una conversación terapéutica breve e impactante, en la que Bob explica a Yalom los recuerdos de su juventud. Recuerdos en los que, como en muchas otras historias de sobrevivientes del holocausto, aflora la culpa.

En conjunto, la obra de Yalom posee un gran atractivo desde la perspectiva literaria, es original e inteligente. Su enfoque psicoterapéutico es heterodoxo y creativo, pero no por ello poco riguroso. Con el rigor que le otorga su formación psicoanalítica y filosófica, sus novelas, relatos y ensayos proporcionan al lector un profundo aprendizaje de la condición humana. Nos imbuje en la complejidad del dolor y nos permite acompañarlo en los sorprendentes caminos de curación que construye junto con sus pacientes. Su obra nos ofrece la ficción como un espacio lleno de posibles realidades.

Referencias bibliográficas

Yalom, I. (1995), *El día que Nietzsche lloró*, Argentina, Emecé.

–(1997), *Desde el diván*, Argentina, Emecé.

–(1998), *Verdugo de Amor*, Argentina, Emecé.

–(1999), *Mamá y el sentido de la vida. Historias de psicoterapia*, Argentina, Emecé.

–(2000), *Psicología y literatura. El viaje de la psicoterapia a la ficción*, Barcelona, Paidós.

–(2002) *El don de la terapia. Carta abierta a una nueva generación de terapeutas y a sus pacientes*, Argentina, Emecé.

–(2004), *Un año con Schopenhauer*, Argentina, Emecé.

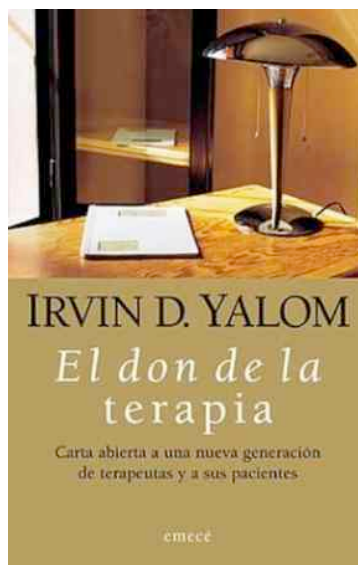
–(2008), *Mirar al sol. La superación del miedo a la muerte*, Argentina, Emecé.

–(2009), *¡Llamo a la policía! Una historia de reparación y recuperación de la verdad*. Argentina, Emecé.

Yalom, I. y Elinkin, G. (2000), *Terapia a dos voces*, Argentina, Emecé.

Julieta Piastro Behar

Historiadora. Doctora en Ciencias de la Educación. Profesora de Pensamiento Contemporáneo de la FPCEE, Blanquerna, Universidad Ramon Llull.



Invitación a la lectura de Irvin Yalom

Tres citas de *El don de la terapia* (Emecé, 2002)

“La autoexploración es un proceso que dura toda la vida y recomiendo que la terapia sea lo más profunda y prolongada posible, y que el terapeuta haga terapia en distintas etapas de su vida.

Mi propia odisea de terapia a lo largo de una carrera de cuarenta y cinco años es como sigue: un psicoanálisis freudiano ortodoxo de setecientas cincuenta horas, cinco veces a la semana en mi residencia psiquiátrica (con un analista docente de la conservadora Baltimore Washington School), un año de análisis con Charles Rycroft (un analista: de la "escuela media" del British Psychoanalytic Institute), dos años con Pat Baumgartner (un terapeuta gestáltico), tres años de psicoterapia con Rollo May (un analista con orientación interpersonal y existencial del William Alanson White Institute) y numerosos trabajos más breves con terapeutas de distintas disciplinas, incluyendo terapia conductista, bioenergética, Rolfing, trabajo con matrimonios y parejas, un grupo de apoyo sin coordinador para terapeutas varones con diez años de profesión que aún dura (al momento de escribir) y en los sesenta, grupos de encuentro de toda una rica gama de gustos,

incluyendo un grupo de maratón nudista” (p. 59).

“No sólo inventó Freud el campo de la psicoterapia sin ayuda de nadie sino que lo hizo de un solo golpe. En 1895 (en *Estudios sobre la histeria*, en colaboración con Josef Breuer), escribió un capítulo sorprendentemente anticipatorio sobre psicoterapia que prefigura gran parte de los principales desarrollos que ocurrirían a lo largo de los cien años siguientes. Allí Freud postula los fundamentos de nuestro campo: el valor del *insight* y de una profunda autoexploración; la existencia de la resistencia, la transferencia, el trauma reprimido; el uso de los sueños y las fantasías, la dramatización, la libre asociación; la necesidad de abordar los problemas caracterológicos además de los síntomas; y la absoluta necesidad de la confianza dentro de la relación terapéutica” (p. 232-33).

“Freud tenía muchos seguidores sedientos de una ortodoxia ritualizada y muchos institutos analíticos adoptaron una visión conservadora y estática de su obra, completamente en desacuerdo con su disposición siempre renovada, innovadora y creativa.

En mi propio desarrollo profesional he sido extremadamente ambiguo con respecto a los institutos de formación psicoanalítica tradicionales. Me parecía que la posición analítica conservadora de mi época sobrevaloraba la importancia del *insight*, particularmente acerca de los temas de desarrollo psicosexual y además ignoraba por completo la importancia del encuentro humano en el proceso terapéutico. (Theodor Reik escribió: "El mismo diablo no podría asustar más a los analistas que el uso de la palabra 'yo' ".) Por lo tanto, preferí no entrar en una institución analítica y, al mirar retrospectivamente mi carrera, considero que fue una de las mejores decisiones de mi vida. Aunque me debí enfrentar a una gran sensación de aislamiento profesional e incertidumbre, tuve la libertad de proseguir mis propios intereses y de pensar sin verme limitado por los preconceptos.

Mis sentimientos con respecto a la tradición psicoanalítica hoy por hoy han cambiado considerablemente. Aunque no me agradan muchos de los atavíos y de las posiciones ideológicas de las instituciones analíticas, sin embargo esas instituciones son a menudo lo único con lo que contamos, el único lugar donde las mentes mejores y más brillantes de la profesión se dedican a discutir temas técnicos serios de psicodinámica. Además, a mi parecer, recientemente ha habido un desarrollo saludable dentro de la práctica y el pensamiento analíticos: es decir, un interés y una literatura de rápido crecimiento sobre la cuestión de la intersubjetividad y la psicología del par terapéutico que refleja una nueva apreciación del rol crucial que ocupa el encuentro humano básico dentro del proceso de cambio. En gran medida, los analistas progresistas luchan por una mayor apertura y sinceridad en su relación con los pacientes” (p. 234-35).
