

MEMORIAS
DE UN
PSIQUIATRA

IRVIN D. YALOM

MEMORIAS
DE UN
PSIQUIATRA

Traducción de
Mirta Rosenberg y Gastón Navarro

emecé

Obra editada en colaboración con Grupo Planeta – Argentina

Título original: *Becoming Myself*

Diseño de portada: Departamento de Arte de Grupo Editorial Planeta S.A.I.C.
Fotografías de portada e interior: Gentileza del autor

© 2017, Irvin Yalom

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, SL

Traducción: Mirta Rosenberg y Gastón Navarro

© 2019, Grupo Editorial Planeta S.A.I.C.- Buenos Aires, Argentina

Derechos reservados

© 2020, Editorial Planeta Mexicana, S.A. de C.V.

Bajo el sello editorial EMECÉ M.R.

Avenida Presidente Masarik núm. 111, Piso 2

Colonia Polanco V Sección, Miguel Hidalgo

C.P. 11560, Ciudad de México

www.planetadelibros.com.mx

Primera edición impresa en Argentina: febrero de 2019

ISBN: 978-950-04-3985-5

Primera edición impresa en México: febrero de 2020

ISBN: 978-607-07-6526-1

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 este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del *copyright*.

La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Arts. 229 y siguientes de la Ley Federal de Derechos de Autor y Arts. 424 y siguientes del Código Penal).

Si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra dirijase al CeMPro (Centro Mexicano de Protección y Fomento de los Derechos de Autor, <http://www.cempro.org.mx>).

Impreso en los talleres de Litográfica Ingramex, S.A. de C.V.

Centeno núm. 162, colonia Granjas Esmeralda, Ciudad de México

Impreso en México -*Printed in Mexico*

CAPÍTULO UNO

EL NACIMIENTO DE LA EMPATÍA

Me despierto de mi sueño a las tres de la mañana, llorando en mi almohada. Moviéndome en silencio, para no perturbar a Marilyn, me deslizo de la cama y voy al baño, me seco 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 alrededor de diez años, tal vez once. Estoy bajando en la bicicleta por una larga colina que queda muy cerca de casa. Veo a una chica llamada Alice sentada en el porche del frente de su hogar. Parece un poco mayor que yo y es atractiva aun cuando tiene el rostro cubierto de manchas rojas. Le grito mientras paso en la bicicleta: «Hola, sarampión».

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

Exclama, dirigiéndose a mí:

—Eh, tú, sea cual fuere tu nombre. Piensa un minu-

to —si es que puedes pensar— y responde esta pregunta. Piensa sobre lo que le acabas de decir a mi hija y dime algo: ¿cómo crees que se sintió Alice?

Estoy demasiado aterrado para responder.

—Vamos, respóndeme. Eres el chico de Bloomingdale [el almacén 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 sintió Alice cuando le dijiste eso.

Tiemblo. El miedo no me deja hablar.

—Bueno, bueno. Cálmate. Lo haré más simple. Solo dime esto: ¿las palabras que le dijiste a Alice la hacen sentir bien consigo misma o mal consigo misma?

Todo lo que puedo hacer es farfullar:

—No lo sé.

—¿No puedes pensar, eh? Bien, voy a ayudarte a pensar. Supongamos que te miro y elijo alguna característica mala de ti y comento sobre eso cada vez que te veo. —Me observa detenidamente—. Un moco en tu nariz, digamos. ¿Qué te parece «mocos»? 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 en 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 termina conmigo, Alice baja la escalera del porche y dice suavemente:

—¿Quieres subir a jugar? —Mira a su padre. Él asiente.
 —Me siento tan mal —respondo—. Me siento avergonzado, muy avergonzado. No puedo, no puedo, no puedo...

Desde principios de la 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. Esta noche, antes del sueño, había leído 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*, pueden haber desempeñado un papel en la disminución de la violencia y la crueldad, ya que nos ayudaron a experimentar el mundo desde el punto de vista de otro. Apagué la luz alrededor de la medianoche y, pocas horas más tarde, me desperté de mi pesadilla sobre Alice.

Después de calmarme, vuelvo a la cama, pero me quedo despierto durante largo tiempo pensando qué notable era que este absceso primigenio, este bolsillo cerrado de culpa que ya tiene setenta y tres años de edad, hubiera estallado repentinamente. En mi vigilia, recuerdo ahora, sin duda había pasado en bicicleta frente a la casa de Alice cuando tenía doce años, gritándole «Hola, sarampión», en un esfuerzo brutal, dolorosamente carente de empatía, destinado a llamar su atención. Su padre nunca me había enfrentado, pero mientras estoy tendido 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. Perdóname, Alice.

CAPÍTULO DOS

BUSCAR UN MENTOR

Michael, un físico de sesenta y cinco años, es mi último paciente del día. Lo vi para terapia hace veinte años, durante alrededor de dos años, y no había tenido noticias de él desde entonces hasta hace unos pocos días, cuando me escribió un *e-mail* para decirme: «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 describía que recientemente Michael había ganado un importante premio internacional de ciencia.

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

—Michael, recibí tu nota en la que decías que necesitabas ayuda. Lamento que estés perturbado, pero también quiero decirte que es bueno verte y maravilloso enterarme de que ganaste un premio. Con frecuencia me he preguntado cómo te iría.

—Gracias por decirme eso. —Michael mira a su alrededor, estudiando mi consultorio... es delgado, alerta, casi calvo, alrededor de un metro ochenta de estatura, y sus brillantes ojos pardos irradian capacidad y confianza—. ¿Redecoraste tu consultorio? Estas sillas solían estar allá, ¿no es cierto?

—Sí, redecoro cada cuarto de siglo.

Suelta una risita entre dientes.

—Bien, ¿así que leíste el artículo?

Asiento.

—Puedes adivinar lo que me ocurrió a continuación: una oleada de orgullo, demasiado breve, y después ola tras ola de ansiedad y dudas de mí mismo. Lo mismo de siempre... en mi interior soy superficial.

—Enfrentemos el asunto.

Pasamos el resto de la sesión revisando material viejo: sus padres, inmigrantes irlandeses sin educación, su vida en departamentos rentados de Nueva York, su mala educación primaria, la carencia de un mentor significativo. Habla largamente de cuánto envidiaba a las personas que eran apoyadas y nutridas por un mayor, mientras que él había tenido que trabajar interminablemente y sacar las notas más altas simplemente para que lo tomaran en cuenta. Había tenido que crearse a sí mismo.

—Sí —digo—. Crearse a uno mismo es una fuente de gran orgullo, pero también provoca la sensación de no tener cimientos. He conocido a muchos hijos de inmigrantes dotados que tienen la sensación de ser lirios que crecen en un pantano... Bellas flores pero sin raíces profundas.

Él recuerda que le dije lo mismo años atrás, y se alegra de que se lo recuerde. Hacemos planes para volver a encontrarnos un par de sesiones y me dice que ya se siente mejor.

Siempre había trabajado bien con Michael. Nos conectamos desde nuestro primer encuentro, y me había dicho en algunos momentos que sentía que yo era el único que verdaderamente lo entendía. Durante nuestro primer año de terapia habló mucho de su identidad confusa. ¿Verdaderamente era el estudiante destacado que dejaba a todo el mundo atrás? ¿O era el holgazán que se pasaba su tiempo libre en la mesa de billar o jugando a los dados?

Una vez, mientras se lamentaba de su identidad confusa, le conté una historia sobre mi graduación en la Escuela Secun-

daria Roosevelt, en Washington D.C. Por un lado, me habían notificado que recibiría el premio a la ciudadanía de la Escuela Secundaria Roosevelt en la graduación. Sin embargo, en mi último año, había estado dirigiendo una pequeña empresa de apuestas de beisbol: había apostado diez a uno a que cualquiera de tres jugadores elegidos de un día determinado no conseguirían seis *hits* entre los tres. Las posibilidades estaban a favor mío. Siempre me había ido a las mil maravillas, y siempre tenía dinero para comprar un *bouquet* de gardenias para Marilyn Koenick, mi novia de siempre. Sin embargo, pocos días antes de la graduación, perdí mi cuaderno de apuestas. ¿Dónde estaba? 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: ¿sería honrado como el mejor ciudadano de la clase 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.

Después de tomar notas sobre nuestra sesión, me cambio poniéndome ropa informal y tenis, y saco mi bicicleta del garage. A los ochenta y cinco años, el tenis y salir a correr ya han quedado muy atrás. Pero casi todos los días recorro una senda para bicicletas próxima a mi hogar. Empiezo por pedalear a través de un parque lleno de caminantes y *frisbees* y chicos que trepan estructuras ultramodernas, y después cruzo un tosco puente de madera sobre el arroyo Matadero, y subo una pequeña colina que se vuelve más empinada cada año. En la cima, descanso mientras empiezo la larga bajada. Me encanta andar sin pedalear mientras una ráfaga de aire tibio me acaricia la cara. Solo en estos momentos puedo empezar a entender a mis amigos bu-

distas que hablan de vaciar la mente y disfrutar de la sensación de ser simplemente. Pero la calma siempre tiene poca vida y hoy, en las alas de mi mente, siento el crujido de una ensoñación que se prepara para salir a escena. Es una ensoñación que he imaginado decenas, tal vez centenas de veces durante mi larga vida. Había estado aletargada durante varias semanas, pero el lamento de Michael sobre la carencia de mentores parece haberla despertado.

Un hombre, que lleva un portafolios y está vestido con un traje rayado, sombrero de paja, camisa blanca y moño, entra en el pequeño y desabastecida almacén de mi padre. Yo no estoy en la escena: lo veo todo como si estuviera flotando cerca del techo. No reconozco a la visita pero sé que es importante. Tal vez es el rector de mi escuela elemental. Es un día de junio caliente y húmedo de Washington, D.C., y él saca su pañuelo para enjugarse la frente antes de girar para dirigirse a mi padre:

—Tengo algunas cosas importantes para hablar con usted respecto de su hijo, Irvin.

Mi padre está alarmado y ansioso; nunca le ha ocurrido algo así. Por no haberse asimilado a la cultura estadounidense, mi padre y mi madre solo estaban cómodos con sus camaradas, otros judíos que habían emigrado con ellos desde Rusia.

Aunque hay clientes en el almacén que esperan ser atendidos, mi padre sabe que no puede dejar esperando a este hombre. Llama por teléfono a mi madre —vivimos en un pequeño departamento encima del comercio— y, fuera del alcance del oído del desconocido, le dice a ella en *yiddish* que baje corriendo. Ella aparece unos minutos después y eficazmente atiende a los clientes mientras mi padre lleva al desconocido hasta el diminuto depósito que queda en la trastienda. Se sientan sobre cajas de botellas

de cerveza vacías y hablan. Afortunadamente, ni las ratas ni las cucarachas hacen su aparición. Obviamente mi padre está incómodo. Hubiera preferido con mucho que mi madre fuera la que hablara, pero hubiera sido inadecuado reconocer públicamente que ella, y no él, era la que estaba a cargo de las cosas, la que tomaba todas las decisiones familiares importantes.

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

—Los maestros de mi escuela dicen que su hijo, Irvin, es un estudiante extraordinario y que tiene el potencial para ser una contribución notable a nuestra sociedad. Pero eso ocurriría solamente si se le proporcionara una buena educación. —Mi padre parece congelado, sus bellos ojos penetrantes están fijos en el desconocido, quien continúa—: Ahora bien, el sistema escolar de Washington, D.C., está bien dirigido y es bastante satisfactorio para el estudiante promedio, pero no es el lugar adecuado para su hijo, para un estudiante muy dotado. —Abre su portafolios y le entrega a mi padre una lista de varias escuelas privadas del D.C. y proclama—: Lo insto a que lo envíe a una de estas escuelas durante el resto de su educación. —Extrae una tarjeta de su cartera 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 escuelas públicas. Por favor, por el bien de su hijo, dele a este tema la mayor prioridad.

¡Corte! El ensueño siempre termina en este punto. Mi imaginación se resiste a completar la escena. Nunca he visto la respuesta de mi padre, o su siguiente discusión con mi madre. El ensueño expresa mi anhelo de ser rescatado. Cuando era un

niño, no me gustaba mi vida, mi vecindario, mi escuela, mis compañeros de juegos... Quería ser rescatado y en esta fantasía, por primera vez, soy reconocido como una persona especial por un emisario significativo del mundo exterior, el mundo que está más allá del gueto cultural en el que me crie.

Miro hacia atrás ahora y veo esta fantasía de rescate y elevación en toda esta escritura. En el tercer capítulo de mi novela *El enigma 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 el comercio 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 instado a ingresar en su academia privada para ser introducido 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 un comercio 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 almacén familiar.

Esta fantasía de ser reconocido y rescatado permanece 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 bastidores que nos muestra a un fatigado director al final de un largo día de entrevistar actrices para un papel protagónico. Exhausto y muy inconforme con las actrices que ha visto, se prepara a marcharse cuando entra una actriz descarada y muy nerviosa. Llega una hora tarde. Él le dice que ha terminado por ese día, pero ella suplica y lo adula para que le haga la prueba. Consciente de que ella es obviamente muy poco sofisticada, vulgar, carente de educación y absolutamente inapropiada para el papel, él se niega. Pero ella es una

excelente adulatora; es astuta y persistente y finalmente, para librarse de ella, él acepta y le concede una breve audición en la que ambos empiezan a leer el texto juntos. Mientras lee, ella se transforma, su acento cambia, su discurso madura, habla como un ángel. Él está asombrado, está abrumado. Ella es lo que él ha estado buscando. Ella es más de lo que hubiera podido soñar. ¿Puede ser esta la mujer desaliñada y vulgar que conoció apenas media hora antes? Siguen leyendo el texto. No se detienen hasta haber interpretado toda la obra completa de manera brillante.

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