

## Introducción

Se me debe exigir que busque la verdad, no que la encuentre.

Denis DIDEROT, *Pensamientos filosóficos*

No sé lo que ocurrirá en su caso, pero personalmente nunca he encontrado superhombres. Ni supermujeres. De hecho, nunca he encontrado hombres o mujeres que no estuvieran más o menos «abollados», que no tuvieran defectos ni vulnerabilidades. En cambio, he encontrado a muchas personas que fingían estar bien cuando en realidad estaban mal, y también personas que todo el mundo pensaba que estaban muy bien cuando en realidad estaban muy mal.

Usted me dirá que mi punto de vista está sesgado, y que quienes están verdaderamente bien no acuden a mi consulta. Es cierto, pero ¡tengo otras atalayas de observación de la humanidad aparte de mi consulta en el hospital! Y cada vez que frecuento a los seres humanos de cerca, cada vez que puedo «verlos» vivir su vida cotidiana o escuchar a sus allegados hablar de ellos, descubro que todos estamos contruidos a partir de defectos y debilidades.

Así pues, a la larga me he forjado algunas convicciones. Convicción número 1: todo el mundo tiene debilidades. Convicción número 2: las personas que «están bien» son las que transigen inteligentemente con sus debilidades. Convicción número 3: es más reconfor-

tante saber que no somos los únicos que tenemos problemas. Convicción número 4: es más interesante saber cómo los demás han intentado —si lo han intentado— solucionar sus problemas.

### **¿Los psicoterapeutas están mejor que sus pacientes?**

Los psicoterapeutas no escapan, evidentemente, a la regla general. Nosotros también tenemos dificultades, y sentimos angustia y desánimo. Algunos de entre nosotros han caído en la depresión o la toxicomanía, han conocido una infancia difícil o han pensado en el suicidio. Lo sabemos porque hablamos de ello, nos ayudamos unos a otros, nos aconsejamos y nos cuidamos.

Durante mucho tiempo no se ha hablado de ello. O sólo haciendo bromas del estilo «Esos psicólogos están tan locos como sus pacientes», lo que era una forma de no abordar el tema. Las bromas se hacían para tratar el tema superficialmente, evitando profundizar. Sin embargo, es un tema interesante, el de los puntos en común entre los psicoterapeutas y sus pacientes...

Hace unos años, en un congreso de psiquiatría, recuerdo que con unos colegas organizamos un simposio dedicado a las relaciones entre terapeutas y pacientes. Habíamos invitado a representantes de asociaciones de pacientes para hablar con nosotros, y resulta que, como era lógico, muchos pacientes miembros de esas asociaciones estaban presentes en el público. Era algo inusual en la época, y muchos de nuestros compañeros se sentían incómodos por la presencia de los pacientes en el congreso, y a veces se mostraban un tanto hostiles ante la idea de mezclar así los roles. Por nuestra parte, pensamos que las ventajas de este tipo de encuentros eran muy superiores a los inconvenientes. Por desgracia, en un momento determinado una mano se alzó en la sala y un señor con la mirada fija se incorporó para plantear una interminable e incomprensible pregunta, en un tono bastante exaltado. Sonrisas cómplices o compasivas de algunos colegas pensando: «Esto es lo que pasa cuando se invita

a pacientes...». Sin embargo, al acabar el simposio, el señor se acercó a mí y, siempre bastante exaltado, me dijo que en realidad era médico psiquiatra. ¿Cómo decirlo? Me preocupé por él, evidentemente, pero también me sentí aliviado, reconfortado en mi convicción de que los terapeutas y los pacientes están mucho más cerca de lo que estos últimos piensan. Y ello no es forzosamente un motivo de preocupación, por lo menos bajo ciertas condiciones...

### **¿Acaso haber sufrido ayuda a curar mejor?**

¿Qué hace falta para ser un buen terapeuta?

Para ser un buen terapeuta, hay algo en principio indispensable: el terapeuta ha de haber aprendido a curar. De ahí la importancia de las titulaciones y la formación. Hay que atreverse siempre a preguntar al terapeuta cuál es su titulación (psicólogo, psiquiatra, médico u otra), cuáles son los métodos que propone y en qué consisten. Un terapeuta digno de este nombre dedicará siempre el tiempo necesario para responder a su paciente y para explicarle su forma de trabajar. La terapia no consiste únicamente en saber escuchar y tener sentido común. En todo caso, es algo más que eso. Es también un conjunto de técnicas, un saber hacer, una serie de referencias fundadas en la investigación científica, la experiencia aprendida de otros terapeutas, etc.

A continuación, para ser un buen terapeuta es preferible que al atender al paciente no esté demasiado perturbado mentalmente. Evidentemente, se puede atender estando estresado, abatido, confuso. Pero eso no funcionará mucho tiempo. La fórmula de Nietzsche —«Más de uno que no ha podido liberarse de sus cadenas ha sabido, sin embargo, liberar a su amigo»— no puede aplicarse de forma duradera a la psicoterapia. Es deshonesto y falso pretender curar a pacientes alcohólicos si uno mismo depende de la bebida. Es deshonesto y falso pretender cuidar a pacientes ansiosos o deprimidos si uno mismo se encuentra en plena depresión o sometido a ataques de

pánico. Recuerdo la anécdota de un psicoanalista de renombre que un día fue a impartir una conferencia sobre las fobias en una gran ciudad lejos de su hogar. Él mismo era completamente fóbico, y los colegas que lo habían invitado tenían que acompañarlo en todos sus desplazamientos para evitar sus ataques de pánico; esos mismos colegas se quedaron un tanto perplejos ante la gran distancia existente entre los discursos y la realidad. Es evidente que no se trata de exigir un certificado de buena salud mental por parte de los terapeutas, pero lo mínimo es esperar que hayan superado sus debilidades. Así, una de las grandes especialistas del trastorno bipolar (lo que antes recibía el nombre de trastorno maníaco-depresivo) padece ella misma bipolaridad. No le ha avergonzado hablar de ello en un libro muy emocionante<sup>1</sup> en el que cuenta cómo la enfermedad podría haberla destruido si no hubiera aceptado tratarse, y cómo esa vulnerabilidad le ha complicado y enriquecido la vida al mismo tiempo. La cuestión no es, pues, la enfermedad, sino su tratamiento; a este respecto, los profesionales de la salud deben ser modelos no tanto de buena salud como de buena gestión de su salud.

Para ser un buen terapeuta, hay por último un aspecto interesante. El hecho de haber conocido dificultades y haber sabido superarlas puede ser algo bueno para psicólogos y psiquiatras, ya que facilita la empatía; comprendemos mejor el sufrimiento si nosotros mismos hemos sufrido. Digo bien que facilita, pues aparte del sufrimiento personal hay otros caminos para la empatía. Pero haber sufrido y haberlo superado ayuda a dominar una serie de herramientas que hemos utilizado nosotros mismos. Y esto restablece en el espíritu del terapeuta la humildad y la conciencia de la dificultad de lo que a veces pedimos a nuestros pacientes. Además de su saber teórico, los terapeutas que han atravesado diversas dificultades disponen del saber que proporciona la experiencia. En general, han adelantado camino, puesto que se han aplicado a sí mismos los métodos que proponen a sus pacientes. Su legitimidad también viene de ahí. No de una superioridad (en términos de personalidad), sino de una anterioridad (en términos de gestión).

## ¿Por qué este libro?

Este libro cuenta las experiencias vividas por diversos psicoterapeutas frente a sus dificultades personales. Algunas de estas dificultades están bastante extendidas como para ser conocidas por muchos de nosotros, como por ejemplo el estrés, la ansiedad o la depresión; otras son más radicales y desestabilizadoras, como los malos tratos. En esta obra, psicólogos y psiquiatras le hablarán de estas dificultades, y en especial de lo que los ayudó a superarlas. Y a no recaer. Se aborda también lo que hacen los terapeutas para cuidar de sí mismos y estar bien, ya que es necesario seguir estando bien para curar bien a los demás; el bienestar del terapeuta es una poderosa ayuda para su capacidad de compasión. Competencias como la atención, la empatía y el apoyo deben descansar en la alegría de curar si pretenden ser duraderas.

En estas páginas, por tanto, encontrará consejos concretos no sólo útiles, sino «utilizados», es decir, validados por la experiencia personal del terapeuta. Pero, cuidado, los terapeutas de este libro no se presentan como modelos admirables, sino más bien como modelos en los que inspirarse. Seres humanos frágiles, falibles, pero que han puesto en práctica los esfuerzos que recomiendan. Así pues, seres humanos más emocionantes y más motivadores. Modelos fraternos, de algún modo; no mejores que sus lectores, pero un poco más avanzados en el camino, y sobre todo deseosos de transmitir parte de su experiencia.

## Humanidad compartida

Me ha apasionado y conmovido descubrir en estos colegas, algunos de los cuales son también amigos, dificultades de las que nunca habíamos hablado. Creo que usted también se apasionará y conmoverá ante estos relatos. Los terapeutas que aparecen aquí demuestran honestidad y valor. Como los pacientes, nos confiesan sus

sufrimientos, sus fracasos, sus vergüenzas, sus miedos, pero también nos muestran sus recursos, sus esfuerzos, sus progresos.

Al leer sus relatos me he dicho: ¿y tú? Pensaba limitarme a escribir una introducción aséptica, pero ante esa idea se me insinuaba la sensación de «esconderme», de quedarme en la retaguardia. De hecho, la realidad es que podría haber escrito este libro yo solo, ya que tengo la impresión de que me he pasado la vida trabajando sobre mis defectos. En su *Diario*, Jules Renard hablaba mucho de sus «defectos neutralizados»; ¡creo tener muchos de esos defectos neutralizados! Por otra parte, esos esfuerzos de neutralización siempre me han parecido apasionantes. Y, en mi caso, provechosos. ¡Pero la obra no ha concluido, evidentemente!

El verano pasado, por ejemplo, al volver de las vacaciones, descubrí que mi *scooter* estaba averiado; mi ordenador se había estropeado, con datos importantes y urgentes que no había conservado, y nuestro congelador estaba también en sus peores momentos, al igual que todo su contenido... Por mucho que sepa y comprenda que no es grave, ya que son sólo cosas materiales, necesité cierto tiempo para volver a un estado de calma aceptable. Y todo bajo la mirada ligeramente guasona de mi mujer y mis hijas (la entrevista de los allegados es una de las fuentes de información más fiables sobre nuestros entresijos psicológicos): «Tú, el gran especialista del estrés y la meditación, ¿te irritas por esto?». Evidentemente, tenía argumentos. Les expliqué que en otro tiempo, antes de ser psicoterapeuta, mi reacción habría podido revestir una intensidad mucho mayor; que, al fin y al cabo, mi irritación no había durado demasiado, y que una vez pasado el abatimiento y enfado inicial, la vida retomó rápidamente su curso.

En otro tiempo me molestaba no ser perfecto en los ámbitos en que era experto, al menos en teoría. Me embargaba un sentimiento de impostura, del que habla el filósofo Alexandre Jollien en uno de sus libros autobiográficos, donde escribe: «Deporto sobre la paz y vivo en el conflicto».<sup>2</sup> Sin embargo, a día de hoy mi postura es más simple: me concedo el derecho a ser frágil e imperfecto, y me im-

pongo el deber de no mostrarme pasivo o complaciente ante ello. Me aplico, evidentemente, lo que recomiendo a mis pacientes: aceptar los defectos y luego actuar sobre ellos. No dejo de esforzarme y me acepto tal como soy...

A lo largo de mi carrera como terapeuta, tres técnicas me han ayudado a título íntimo y personal: la autoafirmación para mi timidez, las terapias cognitivas para mis tendencias ansiosas y la meditación de la conciencia plena para mis tendencias depresivas. Siento una enorme gratitud hacia mis maestros y profesores en estos ámbitos: Madeleine Boisvert y Jean-Marie Beaudry para la autoafirmación;<sup>3</sup> Ivy Blackburn y Jean Cottraux por las terapias cognitivas,<sup>4</sup> y por último Zindel Segal y Jon Kabat-Zinn por la formación en la meditación de la conciencia plena.<sup>5</sup> Haber sido formado en estas técnicas hizo de mí una persona diferente, una persona preferible y que me parece mejor que la que existía «antes»... Sin duda, ésa es la razón por la que los terapeutas se «aferran» tan a menudo a sus herramientas terapéuticas, hasta el punto de no soportar crítica alguna, como han demostrado las recientes «guerras de los psicoterapeutas»<sup>6</sup> ya que esas mismas herramientas los ayudaron profundamente. El escritor y psicoanalista Philippe Grimbert escribía: «El psicoanálisis no cura, salva». Independientemente de la escuela a la que se pertenezca, es difícil para un terapeuta soportar críticas hacia lo que lo ha salvado (he aquí un buen criterio para comprobar los progresos personales de su terapeuta: criticar su método...).

## Gratitud

Sin embargo, mi reconocimiento no sólo se dirige a mis maestros, sino también a mis pacientes. Gracias a ellos, practico regularmente. Cuando dirijo mis grupos de meditación, medito con ellos; cuando reflexiono con ellos sobre su vida, reflexiono acerca de la forma en que yo mismo vivo. Sus dificultades siempre han ilumina-

do las mías. Al comprenderlos, me he comprendido a mí mismo; al ayudarlos, me he ayudado; ¡al curarlos, me he curado!

Y, por otra parte, cuando mis viejos pacientes, que me conocen bien, me dicen: «Doctor, hoy no parece estar en forma»; si es verdad, lo reconozco. Creo que de este modo les presto un buen servicio; incluso los terapeutas tienen estados de ánimo, evidentemente. No hay dos categorías de seres humanos, los fuertes y los débiles, los que tienen problemas y los que no, sino seres humanos que los tienen y otros que los han tenido, seres humanos que se enfrentan a ellos y los superan y otros que están aprendiendo a hacerlo. A mis colegas y a mí nos parece que hablar de todo ello, contarnos nuestros esfuerzos, puede ser de gran ayuda.

Que pueda serle de ayuda...

Christophe André es médico psiquiatra en el hospital  
Sainte-Anne de París.

Es autor de *Guía práctica de la psicología cotidiana* y  
de *El arte de la felicidad*

*Notas de la introducción en la página 413.*