

ÍNDICE

Prólogo.....	9
Escribir para sentir y pensar	13
Somos seres relacionales por naturaleza.....	18
¿Por qué somos como somos?	20
Hallar, crear, buscar y jugar	24
La felicidad plena, ese estado inalcanzable.....	27
El amor y los vínculos, por lo tanto, los desamores y los duelos.....	35
El amor desenfadado y la adolescencia.....	50
El amor sereno de los ancianos que llevan toda una vida juntos	58
Los hijos, esos locos bajitos.....	61
Los padres, esos adultos	68
La amistad, esa otra forma de amor y vínculo.....	71
La migración y la muerte, más duelos.....	75
La muerte, esa compañera de vida	83
El cuento, la fantasía y lo simbólico	90
Para la libertad, la libertad por dentro y por fuera.....	98
La soledad, otra compañera inseparable.....	104

Reivindicación y queja social	110
El loco puede ser querido y respetado porque en realidad todos somos y fuimos algo locos.....	116
Nadie es perfecto, ni falta que hace	119
Anexo	123
Canciones de Serrat citadas por orden de aparición.	123
Otras canciones de Serrat aludidas en el texto	125
Canciones de otros autores	125
Películas citadas.....	126
Referencias bibliográficas	127
Agradecimientos	131

Prólogo

CÁNTAME MI VIDA

Este es, lector, un libro en el que se cuenta y se canta un relato sencillo y fascinante: de qué manera los seres humanos estamos fundacionalmente entrelazados unos con otros, con cuánto deseo y urgencia nos buscamos a menudo para completarnos en el gozo del encuentro, en la complejidad de la relación y para construirnos con-viviendo; pero también, ay, cómo en la relación también nos destruimos cuando nos perdemos en el laberinto de emociones, cuando se nos avería el imán de la brújula vital y emergen cortantes los dolores que nos causamos al fracasar en esa artesanía relacional que sutura el yo con el otro, con los otros. Son las dos caras de la moneda que gira un momento en el aire antes de volver a la tierra que llamamos vida, sus luces y sus sombras. En este libro suena la canción de la vida pero no hace falta saber solfeo para escucharla. Porque la vida es poco más que un relato con música.

Lector, no es este un texto amurallado al amparo de las verdades rotundas de la academia, ni de los encaramados al púlpito de la seca erudición del especialista o uno de esos cocidos de banalidades mal llamados manuales de autoayuda. Por el contrario, su autor hace expresa confesión de su deseo de cómplice proximidad con la vida de los sencillos humanos en todas sus dimensiones, desde sus epifanías más sociales

y alegres hasta sus vulneraciones más íntimas y dolorosas. Voluntad aventurada sin duda; el autor llama a la escena de sus páginas tanto al amor como a la muerte, a la felicidad como a la desgracia; a la plenitud como al vacío; al encuentro como a la soledad; convoca sin pudor risa y llanto, amistad y odio, libertad y opresión, encuentro y pérdida... Comparecen también las mudables estaciones de la edad de los hombres y las mujeres del nacimiento a la muerte: niñez, infancia, adolescencia, edad adulta, madurez y la edad que acaba. Recitarán todos aquí su papel: locos, cuerdos y mediopensionistas. El lector a buen seguro se verá reflejado en alguno o en varios de estos papeles que la vida nos conduce a interpretar sea pasajera o sea definitivamente. Nadie es perfecto ni falta que nos hace, nos dicen ambos, poeta y terapeuta, con la intuición del orfebre de emociones y la empatía del profesional que ha aprendido a mirar a sus pacientes a los ojos que le miran. Al lector le queda el infinito placer de deleitarse con el saber popular que habita calladamente en los cantares de Serrat.

¿Pero en qué nave nos embarca el autor para osar a tanto atrevimiento? Pues en la poderosa nave de la música, con esa carta de navegar que es la memoria musical que cada individuo va estibando en la bodega de su cerebro con el crujir de las sinapsis y de los años. De los millones de estímulos auditivos que se registran, muchos por fortuna se olvidan; algunos permanecen agazapados a la espera de que el súbito asalto de un sentido (el aroma de una magdalena, los rasgos de un rostro, la textura de una piel, el brillo de una luz, el abismo de unos ojos o el rapto súbito de una melodía) lleve en volandas al sujeto a revivir de nuevo partes del itinerario vital que en el tiempo y en el espacio quedaron esculpidos en nuestra alma, que es el otro nombre de ese relato personal que nos identifica y que llamamos Yo. La musa Euterpe, la muy placentera, la que gobierna la seducción de la música, es una poderosa comadrona de memoria y sentido para cada uno de los individuos y para el común de ellos. Hay letras

que cantadas nos cuentan; por eso una muchedumbre en un concierto oficia una liturgia religiosa: reza, llora, danza y cristaliza en una jubilosa unidad de ritmo y emoción.

No es músico el autor de este libro (aunque al parecer también guitarrea y canta con tino) ni es tampoco poeta. Es el doctor Sáinz, psicoanalista. Pero el patrón de la nave de papel en la que aquí nos invita a embarcar sí lo es, y de qué calidad: Joan Manuel Serrat, poeta y músico. Y a su estela nos lleva del cantar al malestar en un trayecto sanador de ida y vuelta. En sus letras halla en efecto el doctor Sáinz el destilado que nutre la vida, tanto el dulce jugo que esta cuando es buena nos procura como la amarga pócima del dolor que cuando no lo es nos inyecta. Cada vida es un cuento que se va escribiendo signo a signo genómico hasta su desenlace; y sabemos que puede ser ora un sueño ora una pesadilla. Un Shakespeare amargo escribió: “La vida es como un cuento relatado por un idiota, un cuento lleno de ruido y furia que no tiene sentido.” El autor terapeuta, más optimista, busca sentido a ese cuento en las palabras de un poeta cantor.

Los seres humanos nacemos a medio hacer y nos vamos horneando al calor y al ritmo de las voces y palabras que nos ofrecen su vigor semántico, relatos que dan sentido a tanto desorden y dolor. Por esa doble razón, genética y espiritual, necesitamos los relatos tanto como el aire que respiramos.

¿Un psicoanalista metido a glosador de cantante? se preguntará quizá alguno, levantando la seria ceja del curriculum; si aceptan mi opinión, nada más conjuntado y saludable. ¿Argumentos? Valga la simplificación, pero este prologuista de fortuna se atreve a afirmar que cantautor y psicoanalista fraguan el mismo metal en idéntico fuego. Uno canta con palabras los sentimientos que nos nacen y nos agitan con su emoción; el otro indaga la abstracción de un sentido con el que nombrar (y hacer llevadera por tanto) a esa Babel de sentimientos encontrados. El poeta prueba a expresar la causa de los sentimientos; el psicólogo trata de gobernar las riendas

de sus efectos. Ambos colaboran en la tarea de hacernos más fieramente humanos, como decía el poeta: cantando con el corazón o contando con la razón. Razón con, co-razón.

Si la vida buena es un deseo de bondad, verdad y belleza que nos hermana, el arte de cantar nos pone en pie y el de contar (de contarnos) nos enseña a caminar. Poeta y psicoanalista (y caben aquí otros “trabajadores sociales” sometidos hoy al acoso y derribo de los bárbaros) son portadores de dos estilos de escuchar y de decir cómo somos, qué nos pasa y qué se espera de nosotros. O cómo podemos llegar a ser y qué podemos llegar a hacer, por decirlo kantianamente pero con la modestia necesaria en estos tiempos de malandrines, cínicos y vendedores de viento. Poetas y sabios, menesteres necesarios para navegar por ese pueblo grande y frágil que es hoy el mundo. Hölderlin lo dijo así: “Poéticamente habita el hombre la tierra.” El cantante Serrat y el doctor Sáinz, cada cual con los saberes de su oficio, nos convocan a celebrar la conciencia plena de estar vivos y de caminar hermanados un instante fugaz por la vida. Cantar nos ayuda a soñarla y a vivirla con más plenitud.

Fabrizio CAIVANO
Binissaida (Menorca)
Febrero de 2014

Escribir para sentir y pensar

Voy a explicarle algo sobre el libro que tiene entre sus manos, pero va a ser algo personal, casi biográfico. Y uno se pregunta ¿a quién le interesa la historia personal de otro ser humano?, ¿para qué sirve escribir anécdotas propias? Pues supongo que para compartir algo de uno mismo con un interlocutor imaginario. Muchas personas escriben en su soledad, como una forma de autoterapia. Muchos adolescentes, especialmente chicas, escriben diarios sobre sus estados de ánimo, sus eventos, sus cotidianidades. Toda una catarsis.

Dicen que cuando se habla al psicoanalista, cuando se sueña e incluso cuando se escribe, se produce un acto de comunicación en el que el otro, el interlocutor, es parte de uno mismo. ¡¡Qué curiosa la mente humana!!

Mi natural es explicar cosas, conceptos, eventos, vivencias. Me gusta comunicarme con otros seres que se encuentran en circunstancias parecidas a las mías. Me encanta estar con personas y jugar, en el sentido de intercambiar ideas, vivencias. Me di la explicación de que al ser hijo único, necesito al grupo, de igual manera que le pasa a mi amigo Recasens, conocido terapeuta grupal que también es hijo único, es decir, hijo-solo como yo, y que probablemente por eso se especializó en grupos.

Me gustaba estar con personas y ayudarlas, y como nos pasa a muchos, me di cuenta de que si las escuchaba se aliviaban o al menos no se iban corriendo. Escuchar sin opinar demasiado y sin pretender resolverle la vida al prójimo fue una actividad natural en mí, que se convirtió en mi oficio. Los psicoterapeutas formados psicoanalíticamente y los psicoanalistas tenemos esa forma de trabajar escuchando, no dirigiendo los sentimientos ni quehaceres de nuestros pacientes. Ayudándoles a compartir e intentando que se conozcan mejor. La relación con nosotros es un instrumento fundamental para el tratamiento y una importante herramienta terapéutica.

Como a los pacientes no les puedes contar historias y menos si son propias y no se les debe enseñar teorías de nada, mi necesidad de explicar me empujó a dedicarme a la docencia y así lo hice. Llevo muchos años de mi vida profesional compaginando la labor asistencial con la docente y además de ganarme la vida, ejerzo los dos oficios que más me gustan. En este sentido me siento afortunado, que es mucho y más en los tiempos que corren.

En mis clases ordinarias y en conferencias a las que soy invitado, siempre suelo hablar de los mismos temas, como el público cambia, no lo saben. A veces me siento como el actor de teatro que si cuenta algo espontáneo que provoca risa o cualquier otra emoción, cuando lo vuelve a repetir, deja de ser espontáneo y si te oye alguien dos veces, puede dejar de tener su encanto. Los profesores universitarios y de todo tipo somos contadores de historias, es fácil caer en la repetición y difícil ser originales.

Los temas que explico tienen que ver con mi oficio y por lo tanto son sobre psicología y psicoanálisis. Los duelos, los vínculos, las relaciones, los conflictos, los sentimientos, las emociones, la psicopatología, los tratamientos etc.

Los pacientes que asisto me hablan de amor, odio, rivalidad, frustración, culpa, vergüenza, desamor, decepción, compasión, traición, dolor, muerte, tristeza, desesperación,

dependencia, esperanza, libertad... Cuántos temas, cuántas vidas. Los psicoanalistas vivimos muchas vidas con nuestros pacientes, o al menos sabemos de ellas.

¿Quién sabe sobre todos estos temas? Todos los seres vivientes sabemos sobre la vida, unos observan mejor, otros peor, otros tienen fácil acceso a sus mundos internos, otros son más negados para la comprensión. Los estudiosos no son siempre los más sabios sobre estas cuestiones. El cine, la poesía, las canciones y cualquier tipo de arte se refiere queriendo o sin querer a la vida y a todo lo que conlleva. Cuando hace unos años vi la película de Benito Zambrano *Solas* (1999), me di cuenta que él sabía más de relaciones humanas y de psiquismo que muchos de los psicólogos y psiquiatras que yo conocía, pero él era guionista y director de cine, por lo tanto no atendía a pacientes.

Es corriente citar poemas, frases célebres, incluso canciones cuando se escribe un trabajo relacionado con lo humano. Si no estás excesivamente enfermo de ciencia pura, cuando hablamos de lo humano parece oportuno nombrar alguna frase, verso o párrafo de algún libro. De alguna manera sabemos que si tocamos temas relacionados con los afectos, emociones y eventos humanos, siempre hay algún poeta que lo ha dicho en sus versos.

Mi relación con Serrat data desde mi infancia, pero es virtual, nunca nos han presentado personalmente, aunque sí hemos hablado por teléfono, una única vez hace ya algunos años. Viene de la infancia porque escuché a Serrat, siendo consciente de ello, por el año 1970 cuando yo tenía diez años. En un tocadiscos blanco con altavoz incluido en la tapa. “Le llamaban Manuel”, “Poco antes de que den las diez”, son las dos que recuerdo sin consultar discografía. Al no tener muchos discos, siempre escuchábamos los mismos y estas canciones quedaron grabadas en mi memoria. Como me gustaba cantar, las cantaba para mí y alguna vez mi familia estaba presente. Desde entonces los discos que Serrat iba publicando se me

regalaban para santos y cumpleaños y yo mismo cogí la costumbre de comprármelos. No los podíamos bajar, en todo caso grabar en un casete que nunca se oía igual que el original. Por un procedimiento ajeno a mi voluntad, las canciones de Serrat que yo reproducía por mi cuenta y riesgo, riesgo de recibir algún tomate o similar, se grababan en mi memoria y se vertieron por mi mente, quedando disponibles para no sé qué ocasión.

La ocasión llegó cuando empecé a dar clases en la universidad, los alumnos escuchaban narraciones sobre las relaciones humanas o los duelos y de vez en cuando les caía alguna referencia serratiana. Usaba a otros poetas y cantautores, pero Serrat siempre venía a mi encuentro. Mi intención consciente era suavizar mi discurso, si hablaba del dolor de la pérdida o de la muerte, podía ir bien soltar alguna canción como “Si la muerte pisa mi huerto” o “Penélope” o incluso “Mediterráneo”. Eran canciones conocidas y en realidad me servían para ganarme a mi público estudiantil o a veces incluso de profesionales, médicos de familia, oncólogos, trabajadores sociales, psicólogos... Como casi me las sabía de memoria, no necesitaba llevarlas escritas.

Mi contacto (telefónico, no había e-mails ni otras redes) con Serrat fue a partir de una conferencia que pronuncié para la Asociación Española contra el Cáncer, sobre el duelo y la muerte, conjuntamente con mi amiga Elena Brisé, trabajadora social. Estuvimos hablando de los duelos, la manera de abordarlos, de vivir las pérdidas y las ausencias. Era un tema duro y siempre triste. Lo primero para elaborar un duelo es reconocer que ha existido una pérdida, lo dice Freud, pero hay personas que no pueden reconocer la realidad de la ausencia como le pasa a Penélope, lo dice Serrat. Aunque en realidad nada muere del todo, algunas vivencias de la infancia están presentes hoy y nos acompañan toda la vida, en realidad es como si su tren hubiera vendido boleto de ida y vuelta, vuelve a decir Serrat. Al acabar esa charla-coloquio se acercó una

exalumna mía, trabajadora social, que conocía a Serrat por motivos familiares-profesionales y me dijo que le iban a contar a nuestro querido cantautor que había un joven profesor que en sus clases y charlas acostumbraba a hablar de sus canciones. Me dio un teléfono para hablar con Serrat y le llamé, no sabía cual podía ser la excusa, pero le expliqué a qué me dedicaba, qué hacía y algunas de las cosas que contaba de sus canciones. Le anuncié que mi intención era escribir sobre ello. Muy atento y amable conmigo, me preguntó en qué podía ayudarme él. En aquel momento fui consciente y así se lo dije de que en realidad la ayuda que me podía prestar era la que ya tenía, que escribiera y cantara sus canciones, mi función era disfrutarlas y recogerlas. El poeta escribe y alguien sale a su encuentro. Las intenciones que tenga el poema y su autor se unen a las que tiene el que lo escucha, por eso en realidad no hay interpretación única de una obra de arte. Lo creativo está vivo porque hay alguien que crea y alguien que lo recrea con su propia manera de entenderlo.

Al cabo de unas pocas semanas participé en un programa en Catalunya Ràdio que llevaba a cabo mi compañera Asunción Soriano, también psicoanalista, y salió de nuevo el tema de las canciones y de cómo los poetas hablan de forma natural de aquello que los psicoanalistas estudiamos en las teorías y con nuestros pacientes. Cuando las hipótesis psicoanalíticas están acertadas, los poetas lo han dicho antes en sus poesías. También ocurre al revés, que el conocimiento psicoanalítico influye en la cultura y en las artes y estas lo convierten en conocimiento propio. En el programa de radio hablamos de todo esto y el locutor iba a ver a Serrat en breve y me dijo que le recordaría nuestra conversación telefónica. La relación real con Serrat no tuvo continuidad, sin embargo durante estos años yo he seguido nombrando sus canciones, las antiguas y las nuevas, en mis clases, en las conferencias. He escrito textos sobre temas de mi profesión, he ilustrado algunos de ellos con versos serratianos. Pero cada evento se produce cuando

llega el momento adecuado, y quizás es ahora cuando, por fin, me decido a escribir este texto. Dejadas las exigencias y los deseos de hacer una gran obra, puede surgir un pequeño libro, sencillo y discreto como las pequeñas cosas. Espero que sea del agrado del lector y de Joan Manuel.

Mientras redactaba este escrito ocurrió una de esas coincidencias que tanto le gustaban a Jung, me encontré nada menos que con el mismísimo Serrat. En un cine de Barcelona, de los pocos que quedan de una única sala. Tuve ocasión de explicarle la existencia de este escrito y hablarle un poco de su contenido. Muy afable, me escuchó y le dije que le informaría sobre su publicación cuando esta estuviera en marcha. Creí que este encuentro casual se convertía en un buen presagio.

Somos seres relacionales por naturaleza

Desde el momento de nacer hasta la muerte, estamos en relación con otros seres. Somos dependientes por naturaleza. Nos gusta hacer ver que no necesitamos a nadie porque eso nos da un cierto sentido de autonomía y nos aleja de la sensación de levedad. Aquellos de mis pacientes que han afirmado que eran muy independientes, casi siempre me han dado mucho trabajo con el tema de los vínculos y el terror a la dependencia, y aquellos que no podían expresarlo con palabras lo hacían a través de la ansiedad. No hay que darle más vueltas, somos seres dependientes en busca de un camino propio y de la autosuficiencia imposible. Más vale aceptarlo y reconocerlo, de esta forma se empieza a ser algo más independientes. No hay cosa peor que no darse cuenta y no aceptar aquello que es obvio. Nuestra sociedad y los individuos que la componen niegan los sentimientos difíciles y atribuyen los malestares a causas externas y así nos va como especie. Sentimos dolor cuando perdemos a un ser querido, nostalgia, aflicción. El duelo que hagamos dependerá del vínculo establecido y de la calidad del mismo. Sentimos a menudo envidia, celos, sen-

sación de ser ninguneados y por todo ello, a menudo deseos de venganza. Nos movemos entre la alegría y la tristeza, el desasosiego y la esperanza. Sentimos odio, rabia a la vez que ternura, admiración, compasión. Amamos y odiamos, está en nuestra naturaleza. Una sociedad que no tolera el dolor y la muerte, parece sin remedio, muere sin vivir.

Estas ideas provienen de mi condición de psicoanalista, del estudio y la experiencia de un cuarto de siglo escuchando y tratando a personas que necesitan ser ayudadas por motivos muy diversos, como todos nosotros en general. Unos son más enfermos y otros más sanos y a menudo el enfermo es sano y al revés, el sano se hace enfermo.

Hace poco tiempo una oncóloga algo ansiosa decía a propósito de una paciente suya, que tuvo posteriormente el honor de tratar hasta su muerte, que ella sabía que se iba a morir pero que le inyectaba esperanza y optimismo. No debemos inyectar nada a nadie, salvo algún fármaco terapéutico por vía parenteral. Esta idea loca de dar esperanzas a toda costa, de inyectar no se sabe qué optimismo es una necesidad del que inyecta, no de la persona que sufre. La persona que sufre puede necesitar aliviar su dolor, especialmente el físico, muy a menudo requiere compañía, alguien que le acompañe en su desesperanza. Acompañar, escuchar con delicadeza y respeto, no dar respuestas inmediatas, permite a la persona necesitada sentirse legitimada a experimentar todo tipo de emociones y sentimientos, incluido el miedo, la incertidumbre, incluso la esperanza. No se debe forzar a nadie a sentir nada especialmente, se deben poner condiciones óptimas para que cada cual viva su propia experiencia. Los sentimientos positivos son útiles pero no debemos imponerlos de forma obligada. Cuando uno está gravemente enfermo, sus estados de ánimo pueden influir en su mejoría, pero debemos ser cuidadosos, el cuerpo tiene razones propias que la mente no puede controlar. Como decía mi paciente Teresa, “encima que estás enferma, debes estar con buen ánimo y si al final te mueres, parece que la culpa

será tuya”. Aprendí hace algunos años que no debemos decir al otro lo que tiene o no tiene que hacer, ni mucho menos lo que tiene o no tiene que sentir. Los humanos en general y los profesionales de la salud en particular, tenemos tendencia a dirigir la vida de los demás para evitarles un sufrimiento que en realidad es el nuestro propio.

Somos dependientes y relacionales pero las experiencias vitales las hacemos solos, como dice esa película mítica protagonizada por Gary Cooper, estamos solos ante el peligro, por eso nos buscamos unos a otros.

¿POR QUÉ SOMOS COMO SOMOS?

El sentido común emerge cuando uno no busca alocadamente el porqué de todo. Cuando una persona tiene paciencia, espera, escucha, vive la experiencia y luego piensa sobre ello, procura interpretar lo menos posible y es entonces cuando el buscador, halla.

La ciencia experimental tiene tanta luz que ha olvidado la sombra, tiene tanto número que ha olvidado a la persona. El humanismo surge de la filosofía y esta necesita de la calma. Muchas facultades de psicología para no ser consideradas de letras se han subido al carro de la ciencia, igual que la psiquiatría biologizada en extremo. La ciencia no debería ser sospechosa de especulación. Pero si se extrema y trata de monopolizar el conocimiento, entonces se aleja de lo humano, del humanismo que surge de la filosofía o de la literatura. Obtiene datos pero no sabe qué hacer con ellos. Cualquier cosa no sirve para explicar la complejidad humana, pero la ciencia entendida únicamente en su dimensión numérica y experimental pura, tampoco sabe el porqué de casi nada.

Seamos cautos y apliquemos el sentido común, recurramos a la ciencia pero no como quien consulta al que ostenta el poder, al dictador, sino como quien llama a un colega que tiene buenos métodos, buenos instrumentos pero que son falibles

como todo en esta vida. La ciencia es falible por suerte para todos. Sin el cerebro no somos nada, tan solo un amasijo orgánico. Las funciones cerebrales, el sistema nervioso, las conexiones sinápticas y la bioquímica están en la base de nuestra particular forma de sentir, de ser y de comportarnos, pero no todo se puede referir a lo orgánico, porque lo orgánico se modifica con las experiencias emocionales y estas se producen siempre en la interacción con los demás. Somos seres biológicos como los animales y además somos seres relacionales y culturales. Percibimos, sentimos, emitimos estímulos que otros recogen y a la vez son recibidos por todo nuestro ser. Dependemos del cerebro, pero a la vez este depende de las vivencias. Las vivencias reiteradas acaban haciendo mella en la estructura de nuestra personalidad. Como dice Serrat en la emblemática canción “Mediterráneo”, “A fuerza de desventuras, tu alma es profunda y oscura”, podemos decir que a fuerza de no recibir empatía por parte de los adultos cuidadores, o de recibir malos tratos reiterados, se puede construir una vida profundamente oscura, que te acompañará por todos los caminos y estará presente en las relaciones significativas de tu vida. Ver el último libro que hemos escrito (Talarn, Sáinz y Rijat 2013).

¿Por qué somos lo que somos? ¿Por qué no acabamos de saber qué sucede con la patología mental? ¿Por qué somos tan limitados para comprender fenómenos humanos complejos y somos capaces de hacer una pequeña máquina que cabe en el bolsillo y nos permite comunicarnos con voz e imagen con un ser que está a 10.000 km de donde estamos nosotros?

La tecnología es rápida y progresa geoméricamente. Los sentimientos, las emociones, el sentido de la vida, el sufrimiento, la muerte, en ocasiones son difíciles para nosotros, su aceptación progresa poco y a veces incluso desprogresa. Las obras de Esquilo, Sófocles, las ideas de Sócrates, Aristóteles, Los dramas de Shakespeare, las novelas de Hugo, Balzac, Emile Zola... Son antiguas, clásicas, pero siguen vivas. Tocan

los mismos temas básicos de lo humano, por eso no mueren. Mi amigo Rogeli Armengol, médico, psicoanalista y un pensador notable, nos aconseja leer a estos clásicos, literatura y filosofía para aprender sobre la vida y ejercer nuestro oficio de psicoterapeutas (psicólogos, psiquiatras, psicoanalistas...).

La psicosis, la neurosis y los trastornos de personalidad son los diagnósticos clínicos más importantes de la psicopatología. Las personas sanas no están exentas de malestar, porque el vivir comporta un cierto sufrimiento. Tampoco están exentas de incertidumbre. La certeza absoluta es un estado altamente psicopatológico que está en la línea del narcisismo.¹ Por eso el sujeto o colectivo que se siente muy seguro de sí mismo demuestra en realidad estar muy poco avanzado. Si una disciplina no duda de sus logros, es una disciplina cerrada con tendencia a la muerte o al dogmatismo.

La biología nos aporta la condición básica para la vida, determina muchas áreas de nuestro ser. La sociedad, la cultura y la historia nos modulan según los valores existentes y las relaciones humanas desde la infancia con seres que se ocupan de nosotros, nos acaban de convertir en lo que somos. Estos factores se combinan y se transforman entre sí y cuesta ver cuál es el peso de cada uno.

La farmacología modifica la bioquímica cerebral y esta los estados anímicos, la ansiedad y los pensamientos. Los programas de modificación de conducta y de reestructuración cognitiva permiten cambios en la manera de hacer y de pensar. Escuchar a las personas y ayudarlas a expresar sus emociones y a conocer sus sentimientos, nos permite a los psicoanalistas ayudar a nuestros pacientes.

Conocer la vida de nuestros pacientes, cómo fueron sus relaciones, cómo fueron tratados, queridos, abandonados.

1. Narcisismo: dicese del trastorno de personalidad que caracteriza a la persona egocéntrica con actitud soberbia y altiva, con tendencia a sentirse superior a los demás y merecedor de privilegios especiales. Con una sobrevaloración de sus necesidades y escasa empatía con las necesidades ajenas.