

IRVIN D. y MARILYN
YALOM



INSEPARABLES

Sobre el amor, la vida y la muerte

emecé

Irvin D. Yalom y Marilyn Yalom

Inseparables

Sobre el amor, la vida y la muerte

Traducción de Claudio Iglesias



CAPÍTULO 1

La caja vital

Una y otra vez, noto que me estoy pasando los dedos por el lado superior izquierdo del pecho. Yo, Irv, hace un mes que tengo un nuevo objeto metido ahí, una caja de metal de 5×5 centímetros implantada por un cirujano cuyo nombre y rostro ya no recuerdo. Todo comenzó en una sesión con la fisioterapeuta, a quien había acudido en busca de ayuda con mi equilibrio deteriorado. Me estaba tomando el pulso, apenas empezada la sesión, cuando de repente me miró y, con una expresión sobresaltada en el rostro, dijo:

—Nos vamos a emergencias ahora mismo. ¡Tu pulso es de 30!

Traté de calmarla:

—Hace meses que tengo el pulso lento, y estoy asintomático.

Mis palabras tuvieron poco impacto en ella. Se negó a continuar la sesión de fisioterapia y me prometió que contactaría inmediatamente a mi médico de cabecera, el doctor W., para discutir el asunto.

Tres meses antes, haciéndome los exámenes anuales de rutina, W. había notado mi pulso lento y ocasionalmente irregular, y me había remitido a la clínica de arritmias de Stanford. Allí me pegaron al pecho un monitor Holter, que registró los latidos de mi corazón durante un período de dos semanas. Los resultados mostraron un pulso siempre lento, marcado por breves episodios periódicos de fibrilación auricular. Para protegerme de liberar un coágulo y de que se fuera al cerebro, W. me recetó Eliquis, un anticoagulante. Aunque me protegió de sufrir un derrame, suscitó una nueva preocupación: yo venía con problemas de equilibrio hacía años, y una caída grave ahora podía ser letal, porque no habría forma de revertir el efecto del anticoagulante y detener el sangrado.

Cuando el doctor W. me examinó, dos horas después de la derivación de la fisioterapeuta, estuvo de acuerdo en que mi pulso se había vuelto aún más lento y dispuso que usara un monitor Holter una vez más para registrar mi actividad cardíaca durante dos semanas.

Dos semanas más tarde, después de que el técnico de la clínica de arritmias me había quitado el monitor Holter y había enviado el registro de mi actividad cardíaca al laboratorio para su estudio, ocurrió otro episodio alarmante, esta vez para Marilyn: estábamos conversando cuando, de repente, ella no pudo hablar, era incapaz de pronunciar una sola palabra. Esta condición persistió durante cinco minutos. Después, fue recuperando el habla con lentitud. Seguro había tenido un infarto, pensé. Marilyn había sido diagnosticada con mieloma múltiple dos meses antes y había comenzado a tomar Revlimid.

El infarto podía ser consecuencia de este fuertísimo medicamento de quimioterapia que ya venía tomando hacía dos semanas. Inmediatamente llamé a su médico de cabecera, que justo estaba cerca, y corrió a nuestra casa. Después de un rápido examen, llamó a una ambulancia para llevar a Marilyn a la guardia de emergencia.

Esas horas en la sala de espera de la guardia fueron las peores. Los médicos de turno pidieron hacer algunas imágenes cerebrales, que verificaron que, en efecto, había tenido un derrame cerebral como resultado de un coágulo. Procedieron a administrar un fármaco, TPA (activador del plasminógeno tisular), para romper el coágulo. Un porcentaje mínimo de pacientes son alérgicos a este medicamento; por desgracia, Marilyn es parte de ese porcentaje y casi se muere en la guardia. Pero poco a poco se recuperó, el infarto no dejó secuelas, y a los cuatro días fue dada de alta del hospital.

Por desgracia, el destino no había terminado con nosotros. Solo unas horas después de que hubiera traído a Marilyn a casa desde el hospital, mi médico me llamó por teléfono y me dijo que los resultados del estudio cardíaco acababan de llegar y que era esencial que me insertaran quirúrgicamente un marcapasos externo en el tórax. Le respondí que Marilyn justo había tenido un derrame y que estaba muy ocupado atendiéndola. Le aseguré que pediría turno para principios de la próxima semana.

—No, no, Irv —respondió mi médico—, escúchame bien: esto es *urgente*. Tienes que irte *ya mismo* a la guardia para entrar en el quirófano inmediatamente. Vimos en tu registro cardíaco de las últimas dos semanas que has

tenido 3291 bloqueos auriculoventriculares, con una duración total de un día y seis horas.

—¿Qué quiere decir eso exactamente? —pregunté. La última ocasión en que había tenido una clase de fisiología cardíaca había sido hace unos sesenta años, y no pretendo estar al tanto de los avances médicos.

—Significa que en la última quincena hubo más de 3000 veces en las que los impulsos eléctricos del marcapasos natural de tu aurícula izquierda no llegaron al ventrículo de abajo. Eso produce una pausa hasta que el ventrículo responde, de manera errática, y contrae el corazón por sí solo. Esta pausa trae riesgo de vida y hay que tratarla inmediatamente.

Enseguida me registré en la sala de emergencias, donde un cirujano cardíaco me examinó. Tres horas más tarde, me llevaron al quirófano y me insertaron un marcapasos externo. Veinticuatro horas después me dieron de alta del hospital.

* * *

Ya me han quitado las vendas. Tengo la caja de metal en mi pecho, justo debajo de la clavícula izquierda. Setenta veces por minuto, este dispositivo de metal le ordena a mi corazón que se contraiga, y así seguirá haciéndolo sin ningún tipo de recarga durante los próximos doce años. No se parece a ningún otro dispositivo mecánico que conozca. A diferencia de una linterna que no prende, o de un control remoto que no cambia el canal, o de un navegador GPS que no marca el camino, este diminuto dispositivo opera en un nivel máximo de riesgo: si se

rompe, mi vida terminará en cuestión de minutos. Me aturde pensar en lo frágil que soy en tanto ser mortal.

Así que esa es mi situación ahora mismo: Marilyn, mi esposa querida, la persona más importante en mi vida desde que yo tenía quince años, sufre de una grave enfermedad y mi propia vida parece ser peligrosamente frágil.

Sin embargo, es curioso; estoy tranquilo, casi sereno. ¿Por qué no estoy aterrorizado? Una y otra vez me hago esta extraña pregunta. Durante gran parte de mi vida, he estado físicamente sano y, sin embargo, en algún nivel, siempre sufrí de angustia ante la muerte. Creo que mi investigación y mis textos sobre la angustia ante la muerte, así como mis continuos intentos de brindar alivio a los pacientes que la enfrentan, fueron alimentados por mi propio terror personal. Pero ahora ¿qué ha pasado con ese terror? ¿De dónde viene esta tranquilidad, justo cuando la hora suprema está mucho más cerca?

A medida que pasan los días, nuestro calvario queda en una especie de segundo plano. Marilyn y yo pasamos las mañanas sentados uno al lado del otro en nuestro patio trasero. Admirando los árboles a nuestro alrededor, nos tomamos de la mano y recordamos nuestra vida juntos. Recordamos nuestros muchos viajes: nuestros dos años en Hawái, cuando yo estaba en el ejército y vivíamos en una playa gloriosa de Kailua, nuestro año sabático en Londres, otros seis meses que vivimos cerca de Oxford, varios meses en París, otras largas estancias en las Seychelles, Bali, Francia, Austria e Italia.

Después de deleitarnos con estos exquisitos recuerdos, Marilyn me aprieta la mano y dice:

—Irv, no cambiaría nada.

Estoy de acuerdo, de todo corazón.

Ambos sentimos que hemos vivido nuestras vidas con plenitud. De todos los argumentos que he utilizado en mi carrera a la hora de consolar a los pacientes que le temen a la muerte, ninguno ha sido más poderoso que la idea de vivir una vida sin arrepentimientos. Marilyn y yo nos sentimos libres de arrepentimiento: hemos vivido plenos y audaces. Tuvimos cuidado de no dejar pasar las oportunidades de exploración y ahora nos queda poca vida sin vivir.

Marilyn entra a la casa a dormir la siesta. La quimioterapia le está absorbiendo la energía y normalmente duerme casi todo el día. Yo me recuesto en mi sillón y pienso en los muchos pacientes que he visto abrumados por el terror por la muerte, y también en los muchos filósofos que la miraron a los ojos. Hace dos mil años, Séneca dijo: «Un hombre no puede estar preparado para la muerte si acaba de empezar a vivir. Nuestra meta debe ser haber vivido lo suficiente». Nietzsche, el más poderoso creador de frases célebres, dijo: «Vivir con seguridad es peligroso». Me viene a la mente otra frase de Nietzsche: «Muchos mueren demasiado tarde y algunos mueren demasiado pronto. ¡Morir a tiempo!». ¹

Hmm, a tiempo..., el momento está llegando. Tengo casi ochenta y ocho años, y Marilyn ochenta y siete. Nuestros hijos y nietos están prosperando. Me temo que

1. Friedrich Nietzsche, *Así habló Zaratustra*. Traducción de Carlos Vergara, primera edición en libro electrónico (epub), Madrid, Editorial EDAF, 2010 (Biblioteca EDAF).

ya escribí todo lo que tenía que escribir. Estoy en el proceso de abandonar la práctica de la psiquiatría, y mi esposa está gravemente enferma.

«Morir a tiempo»... Me es difícil sacarme esta idea de la cabeza. Pero enseguida me viene a la mente otra frase nietzscheana: «Todo lo que se ha realizado, todo lo que está maduro, ¡quiere morir! [...] Pero todo lo que no está maduro quiere vivir [...]. Pero todo lo que sufre quiere vivir para madurar, para llegar a estar alegre y pleno de deseos, pleno de deseos de lo más lejano, de lo más alto, de lo más claro».²

Sí, todo esto también está llegando. Madurez, eso encaja. La madurez es exactamente lo que tanto Marilyn como yo estamos experimentando ahora.

* * *

Mis pensamientos sobre la muerte se remontan a mi primera infancia. Recuerdo que cuando era joven, me embriagaba el poema de E. E. Cummings, «Buffalo Bill / difunto», que me recitaba a mí mismo dando vueltas en bicicleta:

Buffalo Bill
difunto
él
que montaba un semental
de fluida plata

*y abatía unadostrescuatrocinco
palomasenuntris
Jesús
era un hombre excelente
y lo que yo quisiera saber
es si le gusta su muchacho de ojos azules
Señor Muerte³*

Estuve presente, o casi presente, cuando murieron mis padres. Mi padre estaba sentado, a mi lado, como a un metro, cuando vi que su cabeza se inclinaba repentinamente, sus ojos fijos a la izquierda mirando hacia mí. Yo había terminado la carrera de Medicina un mes antes. Saqué una jeringa de la maleta de mi cuñado médico y le inyecté adrenalina en el corazón. Pero era demasiado tarde: había muerto de un derrame cerebral grave.

Diez años después, mi hermana y yo estábamos con mi madre en el hospital: había ingresado por una fractura de fémur. Nos sentamos con ella y hablamos durante un par de horas, hasta que la llevaron al quirófano. Salimos a caminar y, cuando regresamos, su cama estaba completamente desarmada. Vacía. Solo quedaba el colchón. Nos habíamos quedado sin madre.

* * *

3. E. E. Cummings, *El uno y el innumerable quien*. Traducción y notas de Ulalume González de León, primera edición, Ciudad de México, Universidad Autónoma de México, 1979 (Material de Lectura. Serie Poesía Moderna; 28).

Son las ocho y media de la mañana del sábado. Mi día hasta ahora: me desperté alrededor de las siete de la mañana y, como siempre, tomé un desayuno frugal y caminé los cincuenta metros que separan la casa de mi consultorio, donde abrí mi computadora y revisé mi correo electrónico. El primero dice:

Mi nombre es M. y soy estudiante, vengo de Irán. Recibía tratamiento por mis ataques de pánico hasta que mi médico me enseñó sus libros y me sugirió que leyera *Psicoterapia existencial*. Al leerlo, sentí que había encontrado la respuesta a muchas preguntas que había enfrentado desde mi infancia, y que lo tenía a usted a mi lado mientras leía cada página. Todo se trata de miedos y vacilaciones que nadie más que usted ha podido describir. Leo sus libros todos los días, y ahora ya he pasado varios meses sin ningún ataque. Tengo tanta suerte de haberlo encontrado, justo cuando no tenía esperanzas de continuar con mi vida. Leer sus libros me da esperanzas. Realmente no sé cómo agradecerle.

Se me llenan los ojos de lágrimas. Cartas como esta llegan todos los días, generalmente de treinta a cuarenta por día, y me siento bendecido por tener la oportunidad de ayudar a tanta gente. Pero justamente debido a que el correo electrónico llega de Irán, un país con el que mi nación está enemistada, su impacto es más fuerte. Siento que soy parte de una liga universal de personas que solo intentan ayudar a la humanidad.

Le respondo:

Me alegra mucho que mis libros hayan sido importantes y útiles para ti. Esperemos que algún día nuestros dos países recuperen el buen sentido y la compasión el uno por el otro.

Mis mejores deseos para ti.

Irv Yalom

Siempre me conmueven las cartas de mis fans, aunque a veces también me abruma con su número. Intento responder a todas, teniendo cuidado de mencionar a cada corresponsal por su nombre, para que sepan que los he leído. Guardo estos correos en una lista etiquetada como «fans», que comencé hace unos años y que ya tiene varios miles de entradas. También marco esta carta con una estrella: planeo volver a leer las cartas marcadas con una estrella algún día en el futuro, cuando mi ánimo esté muy bajo y necesite que me lo refuercen.

Ahora son las diez de la mañana y salgo de mi consultorio. Desde afuera, se ve la ventana de nuestro dormitorio: veo que Marilyn está despierta y ya ha abierto las cortinas. Todavía está muy débil por la quimioterapia de hace tres días y me apresuro a regresar para prepararle el desayuno. Pero ya ha tomado jugo de manzana y no tiene apetito por nada más. Se acuesta en el sofá de la sala de estar, disfrutando de la vista de los robles de nuestro jardín.

Como siempre, le pregunto qué tal se siente.

Como siempre, responde con franqueza:

—Me siento pésimo. No puedo expresarlo con palabras. Estoy como lejos de todo... Tengo sensaciones terribles que me recorren. Si no fuera por ti, no estaría viva... Ya no quiero vivir más... Lamento mucho seguir diciéndote esto. Sé que lo digo una y otra vez.

La he escuchado hablar de esta manera todos los días durante varias semanas. Me siento abatido e impotente. Nada me produce más dolor que su dolor: cada semana recibe una dosis de quimioterapia que la deja con náuseas, dolor de cabeza y mucha fatiga. Se siente desconectada de su cuerpo, de todo y de todos, de una forma inefable. Muchos pacientes que reciben quimioterapia se refieren a esta extraña sensación como «quimiocebrebro». La animo a caminar aunque sea treinta metros hasta el buzón, pero, como de costumbre, me dice que no. Entonces pongo su mano entre las mías y apelo a todas las formas que conozco de consolarla.

Hoy, cuando vuelve a manifestar su falta de voluntad para seguir viviendo así, le respondo de otra manera:

—Marilyn, ya hemos hablado varias veces sobre la ley de California que les reconoce a los médicos el derecho de ayudar a los pacientes a terminar con su vida si sufren mucho de una enfermedad mortal que sea intratable. ¿Recuerdas que eso hizo nuestra amiga Alexandra? Tantas veces durante los últimos meses has dicho que te mantendrás con vida solo para mí y que te preocupas por cómo sobreviviré sin ti. He estado pensando mucho en eso. Anoche en la cama estuve despierto durante horas pensando en ello. Quiero que escuches esto. Escúchame: *sobreviviré a tu muerte*. Puedo seguir viviendo,

es probable que no sea mucho, considerando la cajita de metal en mi pecho. No puedo negar que te extrañaré todos los días de mi vida... pero puedo seguir viviendo. Ya no me aterroriza la muerte..., no como antes.

»¿Recuerdas cómo me sentí después de mi cirugía de rodilla, cuando tuve un derrame cerebral que me costó el equilibrio permanentemente y me obligó a caminar con bastón o andador? ¿Recuerdas lo miserable y deprimido que estaba? Lo suficiente para enviarme de vuelta a terapia. Bueno, ahora sabes que ya pasó. Ahora estoy más tranquilo, ya no estoy atormentado, incluso duermo bastante bien.

»Lo que quiero que sepas es esto: *puedo sobrevivir a tu muerte*. Lo que no puedo soportar es la idea de que estés viviendo con tanto dolor, tanta agonía por mí.

Marilyn me mira profundamente a los ojos. Esta vez mis palabras la han tocado. Nos sentamos juntos, tomados de la mano, durante un largo rato. Otra frase de Nietzsche pasa por mi mente: «El pensamiento del suicidio es un poderoso consuelo: ayuda a sentirse confortado más de una mala noche».⁴ Pero me la guardo para mí.

Marilyn cierra los ojos por un momento y asiente:

—Gracias por decírmelo. Nunca me lo habías dicho antes. Es un alivio... Sé que estos meses han sido una pesadilla para ti. Tuviste que encargarte de todo: hacer las compras, cocinar, llevarme al médico o a la clínica

4. Friedrich Nietzsche, *Más allá del bien y el mal*. Traducción de Enrique Eidelstein, segunda edición, Barcelona, Ediciones Brontes, 2019 (Fontana).

y esperarme durante horas, vestirme, llamar a mis amigos. Sé que estás agotado. Pero sin embargo, en este momento, pareces sentirte bien. Pareces tan equilibrado, tan firme. Me has dicho varias veces que, si pudieras, te llevarías mi enfermedad contigo. Y sé que lo harías. Siempre me has cuidado, y siempre lo has hecho con amor, pero últimamente estás diferente.

—¿Cómo?

—Es difícil de describir. Pero pareces estar en paz. Tranquilo. ¿Por qué? ¿Cómo lo logras?

—Esa es la gran pregunta. Yo mismo no lo sé, pero tengo una corazonada, y no está relacionada con mi amor por ti. Sabes que te he amado desde que nos conocimos, cuando éramos adolescentes. Se trata de otra cosa.

—Dime. —Marilyn ahora se sienta y me mira fijamente.

—Creo que es esto. —Toco la caja de metal en mi pecho.

—¿Te refieres a tu corazón? Pero ¿por qué la tranquilidad?

—Esta caja que siempre estoy tocando me recuerda que moriré de un problema cardíaco; lo más seguro es que sea de repente y rápido. No moriré como murió John, o como todos los demás que vimos padecer demencia.

Marilyn asiente. Me entiende. John era un amigo cercano, que tuvo demencia grave y murió recientemente en una residencia para ancianos de la zona. La última vez que lo visité no me reconoció, ni a mí ni a nadie más: simplemente se quedó quieto, gritando y gritando

durante horas. No pude borrar esta imagen de mi memoria: es mi pesadilla de la muerte.

—Gracias a lo que tengo en el pecho —le digo, tocando mi caja de metal— creo que moriré rápidamente, como mi padre.