

## LA PERSPECTIVA DEL MÉTODO PATOBIOGRÁFICO

Gustavo Chiozza

No descubrimos nada nuevo si decimos que vivimos en una cultura materialista. Todos lo hemos escuchado infinidad de veces e incluso lo hemos repetido otras tantas. Solemos utilizar el término materialista en sentido peyorativo, como sinónimo de superficialidad y frivolidad, de modo que denunciar el materialismo ya nos da un aire de espiritualidad. Pero en esto también hay algo de hipocresía porque si todos los que denunciamos el materialismo, por el sólo hecho de hacerlo, fuéramos espirituales, ya no viviríamos en una cultura donde predomina el materialismo. Efectivamente, al mismo tiempo que reprobamos el materialismo, poco hacemos para cambiarlo. En el fondo, nos parece que muchas cosas materiales nos reportan un placer y un bienestar que nos parecen seguros y concretos. Nada tenemos en contra de lo espiritual, pero si ser espiritual implica perder lo material, quisiéramos poder pensarlo un poco mejor antes de elegir. ¿Acaso estaríamos dispuestos a renunciar a la tecnología que tantos progresos deparó a la humanidad?

La tecnología es nuestro mayor aliado. Ella nos da muchas cosas que se nos han vuelto imprescindibles. No sólo celulares y computadoras, pensemos, por ejemplo, en lo que hoy puede ofrecernos la medicina tecnológica. De modo que unas de las metas más importantes en la que ocupamos nuestra vida es en hacer lo que sea necesario para tratar de adquirir esa tecnología que, según pensamos, nos deparará el bienestar, la satisfacción y la comodidad que tanto anhelamos. No negamos que también hayan necesidades espirituales, pero lo material nos parece lo básico: «panza llena, corazón contento».

Y así como la tecnología, que nos brinda lo material, es nuestro mejor amigo, nuestro peor enemigo es el tiempo. No porque pensemos que el tiempo no es valioso, al contrario: es uno de los bienes más preciados, sólo que es difícil de conseguir y raras veces se lo puede comprar. Y para peor: cuando uno lo tiene hay que aprovecharlo, porque el tiempo no se deja agarrar y se nos suele escurrir de entre las manos. A todos nos falta tiempo. Por eso nos gusta tanto la juventud, porque en la juventud hay mucho tiempo por delante. Si bien el paso del tiempo nos da la experiencia que tiene sus cosas interesantes, comparada con la juventud... la sentimos como un premio consuelo que recién llega cuando lo más valioso nos ha sido arrebatado. El famoso peine que nos dan cuando nos hemos quedado calvos. Por eso decimos, como denunciando una injusticia: «¡Si el joven supiera y el viejo pudiera!». No es necesario aclarar que esto no lo dicen los jóvenes.

Y así las cosas, lo que le pedimos a la medicina es que nos dé lo que más nos importa hoy: más tiempo. De mala gana, aceptamos que todos algún día vamos a morir, pero quisiéramos retrasar ese momento lo más posible. Y pensamos que la medicina que mejor puede satisfacer estas expectativas es la medicina tecnológica. Nos maravilla pensar que, gracias a la tecnología, si se nos estropea el hígado, por ejemplo, la medicina de hoy nos lo cambia por otro y podemos seguir con nuestra vida. Un hígado usado pero con pocos kilómetros; de alguien que, lamentablemente, le tocó morir «antes de tiempo». Y ese mismo tiempo que el Destino, cruelmente le arrebató al donante, la medicina nos lo puede dar a nosotros. Vemos que la medicina tecnológica ha logrado aumentar la expectativa de vida y por eso nos parece que es tan importante. Porque si uno vive más, entonces tiene más tiempo para dedicarse a lo que a uno le importa. ¿Y qué es lo que nos importa?... eso no es tan fácil de decir; por empezar, una de las cosas que más nos importa es no morir; seguir viviendo.

Y así llegamos a una situación paradójica: estamos tan ocupados tratando de vivir más, de tener más tiempo, que luego no nos queda tiempo para vivir; y es allí cuando empezamos a sentir que el tiempo se nos escapa en la inexorable dictadura del «tic-tac». Cada segundo que se escapa, ya nunca volverá. Como decía John Lennon: «*la Vida es lo que te pasa mientras estás ocupado en otros planes*»; una tragedia cotidiana que todos hemos sentido más de una vez.

Y hablando de citas sobre la vida, hay una de Weizsaecker que me parece muy oportuna: «*Todas las vidas duran lo mismo: Una vida.*» La primera impresión que genera esta frase es que está equivocada; hay vidas más largas y vidas más cortas, como la del donante del ejemplo. Esto no sólo es un hecho objetivo, sino sobretodo significativo. Quitarle importancia a eso tiene algo que nos repugna. Si yo me muriera aquí mismo, pensando en todo lo que tenía planeado hacer en el futuro, sentiría que mi vida tempranamente se ha truncado inconclusa. Que no me vengan a decir, entonces, que mi vida habría durado lo mismo que la octogenaria vida de mi padre o de mi abuelo. Que nadie ponga en duda que he sido vilmente estafado. Creo no equivocarme si digo que esta es una sensación compartida por todos nosotros.

Pero si uno logra distanciarse un poco de uno mismo –y también de los otros seres queridos, aparte de uno mismo– la frase comienza a revelar un sentido muy interesante, y también muy profundo. La vida es como una historia; y así como sucede con una novela donde para entenderla hay que leer hasta el final, la muerte es ese telón que al caer da sentido a toda la historia. Es decir, uno recién comprende la historia cuando termina. Una novela no es mejor por su longitud, sino por su contenido. Ahora se despeja la neblina y podemos ver un poco mejor lo que importa: si contemplamos las vidas de los que nos precedieron, a nuestro parecer, hay vidas que valieron la pena y vidas que no. Lo importante es lo que

uno hace con su vida, y si bien para hacer se necesita tiempo, la duración ya no es lo fundamental. En otras palabras, vivir no es solamente durar.

Lo repugnante de la frase, dejó paso a lo profundo y con eso profundo viene algo aterrador: descubrir que no siempre lo que nos importa es lo importante. Nos aterra porque entonces empezamos a dudar, y nos da miedo que, sin habernos dado cuenta, hayamos equivocado el camino y estemos avanzando, afanosamente, hacia un lugar que no es a donde quisiéramos llegar. Quizás estemos andando en círculos sin ir a ninguna parte, o peor, quizás nos estemos alejando cada vez más de nuestra meta. Bien podría ser que, en el frenesí de la vida moderna, en el fragor de la lucha cotidiana, hubiéramos perdido el rumbo. Inmersos en la jungla de las seductoras promesas materiales, es fácil perder la brújula, los puntos de referencia que orientan nuestra marcha. Cómo saberlo.

Si nos aterrorizamos no podemos pensar bien. Reflexionemos sobre el hecho de que para cambiar la repugnancia inicial que nos produjo la frase de Weizsaecker, por su reveladora profundidad, fue necesario que tomáramos cierta distancia, y también fue necesario alejarnos de nosotros mismos y nuestros seres más queridos. Para poder ver lo importante, a veces hay que alejarse de lo que inmediatamente nos importa. Pongamos las cosas en perspectiva y enfoquémonos, entonces, en las vidas de las personas que nos rodean, un poco más lejos de nuestro círculo de importancias; ¿qué pensamos de ellas?

Es frecuente que pensemos, acerca de ciertas personas que están a nuestro alrededor, que sufren a consecuencia de su manera de ser. Tenemos una conocida que sufre porque, por más que lo intenta una y otra vez, no consigue formar una pareja, pero desde nuestra perspectiva los únicos hombres que la atraen son siempre inadecuados. O tenemos un compañero del club que nunca está conforme con los trabajos que consigue; y, a nuestros ojos, busca algo que está fuera de su alcance o que, sencillamente, no existe. Más de una vez, hemos intentado decirles lo que vemos, pero es raro tener éxito en estos intentos. O dicen entenderlo, pero la experiencia demuestra que no lo entienden, o peor: ni siquiera están de acuerdo con nosotros. Para ellos es el mundo el que debería cambiar; son los otros quienes deberían cambiar, no ellos. «Ya no hay hombres», dice la soltera; «ya no hay trabajo» dice el desocupado. Justamente, ellos no pueden verse a sí mismos con la perspectiva necesaria.

Y desde nuestra impotencia para hacerles ver aquello que para nosotros es tan claro, pensamos que si alguien debiera analizarse, sin duda son las personas como ellos. Porque, así las cosas, vemos que la única posibilidad que estas personas tienen de vivir mejor es cambiar justamente esa manera de ser que los hace sufrir, repitiendo una y otra vez los mismos y calcados fracasos. Y para cambiar no basta con una explicación; entender no es lo mismo que cambiar.

En este punto, sorprende ver con qué frecuencia se comete el error de creer que cambiar la manera de ser puede ser algo fácil. Sabemos que cambiar el cuerpo no es fácil; que requiere de esfuerzo, tiempo y sobre todo constancia. No sólo se trata de deshacer viejos hábitos, sino también de cambiarlos por hábitos nuevos y eso exige repetición. ¿Y por qué motivo cambiar el alma debería ser más fácil que cambiar el cuerpo? Si nadie duda de que para cambiar el cuerpo es inútil e insuficiente ir al gimnasio una sola vez por semana, ¿por qué misteriosa razón está tan difundida la creencia de que para cambiar el alma es suficiente con una psicoterapia realizada con esa frecuencia? Sorprende ver que esté tan difundida la creencia de que cambiar la manera de ser es más fácil que aprender inglés; y que en algo tan importante se espere que funcione, mágicamente, algo que sabemos que ni siquiera sirve para cosas que nos importan menos.

Tanto para deshacer los hábitos perjudiciales como para adquirir hábitos más saludables, se requiere de esfuerzo, de repetición y de constancia. Para esto es necesaria la voluntad, el tiempo y la frecuencia. Ninguna de estas tres cosas por sí sola, es suficiente; se necesitan las tres. Y así como una psicoterapia de una vez por semana es insuficiente, dure el tiempo que dure y le pongamos la voluntad que le pongamos, tampoco es suficiente un tratamiento psicoanalítico de cuatro sesiones semanales si el paciente, en lugar de asumir su deseo de cambiar y dar lo mejor de sí en la tarea, se contenta con asistir a las sesiones esperando que el trabajo lo haga sólo el analista.

Pero que cambiar no sea fácil ni rápido, no necesariamente significa que constituya una penuria insoportable. Que el camino a recorrer sea largo e incierto no significa que carezca de paisajes interesantes y experiencias gratificantes; y las conquistas parciales aumentan la convicción en el camino elegido y la confianza en nuestras propias fuerzas para recorrerlo.

Como ha sido destacado muchas veces, el camino del cambio que propone el tratamiento psicoanalítico tiene mucho en común con el camino de la vida misma. Sería más exacto decir que el psicoanálisis intenta reproducir de la vida sólo las experiencias positivas; aquellas que nos ayudan a madurar, a crecer, a fortalecernos.

Pero también es cierto que, tanto en la vida como en el tratamiento psicoanalítico, hay largos trechos de oscuridad en los que los logros brillan por su ausencia y nuestras fuerzas empiezan a flaquear junto con nuestra convicción en el camino elegido. A veces las cosas no resultan como lo esperábamos y en lugar del logro nos encontramos con el fracaso; en lugar de la armonía en nuestros vínculos, aumentan los conflictos; en lugar de la salud, se presenta o agrava la enfermedad. En esas ocasiones, como decíamos al comienzo, nos preguntamos si no será que perdimos el rumbo. A veces es necesario parar; tomar cierta perspectiva y observar el conjunto para reevaluar la dirección en la que nos encaminamos.

En estas situaciones que, como dijimos, pueden ocurrir tanto dentro del análisis como fuera de él, en la vida misma, es en donde el método patobiográfico se ofrece como una valiosa alternativa a considerar. Como se desprende de lo dicho, por tratarse de una intervención breve, no se propone lograr cambios estables en el carácter de una persona. Pero no por ser breve significa que sea superficial. Como ya ha sido señalado en otras oportunidades, el trabajo conjunto de varios profesionales dedicados a un único paciente potencia la labor que podría hacer un solo psicoanalista, enriqueciendo la mirada con distintos puntos de vista.

Y a través de esas distintas miradas, lo que se busca identificar es el sentido de esa vida. Un sentido que surge, justamente, al poner las cosas en perspectiva. Porque el sentido de una cosa es su significado pero, al mismo tiempo, también es la dirección; lo que nos dice hacia dónde va esa cosa. De modo que para identificar la dirección hacia la cual la vida del paciente se encamina, es necesario contemplar su situación actual desde su pasado; su historia. Ver cómo él une su presente, con los puntos significativos de ese pasado y comprender cómo ese significado determina la dirección de su vida. Ver de dónde viene para saber a dónde va.

Como hemos subrayado en otras oportunidades, lo que buscamos es resignificar la historia que el paciente nos trae. A partir de la mirada conjunta que el equipo de profesionales puede aportar, nos abocamos a la tarea de tomar esos mismos puntos significativos del pasado, pero unirlos ahora de una manera nueva, dándole al conjunto un significado nuevo. De modo que ese significado nuevo, que surge de resignificar su historia, constituye también un re-direccionamiento de su vida; un cambio de rumbo.

El método patobiográfico y el tratamiento psicoanalítico resultan así complementarios el uno del otro. El método patobiográfico aventaja por mucho al psicoanálisis cuando se trata de tomar perspectiva y reevaluar el conjunto; tanto por el hecho de trabajar en equipo como por el hecho de que ninguno de los profesionales intervinientes están tan comprometidos con el paciente como podría estarlo su analista, en el caso de estar el paciente en análisis. Pero una vez que gracias al método patobiográfico, el cambio de rumbo necesario ha sido trazado, el trabajo del equipo finaliza. Como decía Lao Tsé, *«un camino de mil millas comienza con un solo paso»*.

Ahora es momento de que el paciente se ponga nuevamente en marcha. Pero no necesariamente está solo en la tarea de recorrer ese camino. El psicoanalista se ofrece como guía experimentado que intentará evitar, dentro de lo posible, que el paciente se desvíe de su meta cada vez que el sendero sea demasiado oscuro o demasiado escarpado, o cada vez que escuche algún canto de sirenas. Pero el

psicoanalista también se ofrece, amistosamente, como compañero de viaje. Un compañero de ruta con quien compartir la aventura de vivir.

Muchas gracias.