

El psicólogo que buscaba la serenidad

Sobre la felicidad
y el sufrimiento

Ramon Bayés



Plataforma Editorial
Barcelona

Primera edición en esta colección: septiembre de 2010

© Ramon Bayés, 2010

© del prólogo: Pilar Arranz y Pilar Barreto

© de la presente edición: Plataforma Editorial, 2010

Plataforma Editorial

C/ Muntaner, 231, 4-1B – 08021 Barcelona

Tel.: (+34) 93 494 79 99 – Fax: (+34) 93 419 23 14

www.plataformaeditorial.com

info@plataformaeditorial.com

Depósito legal: B. 31.861-2010

ISBN: 978-84-96981-84-3

Printed in Spain – Impreso en España

Diseño de cubierta:

DIC. DISSENY I COMUNICACIÓ

www.dic.cat

Fotocomposición:

Serveis Gràfics Rialtex

El papel que se ha utilizado para imprimir este libro proviene de explotaciones forestales controladas, donde se respetan los valores ecológicos, sociales y el desarrollo sostenible del bosque.

Impresión:

Reinbook Impres, S.L.

Sant Boi de Llobregat (Barcelona)

Reservados todos los derechos. Quedan rigurosamente prohibidas, sin la autorización escrita de los titulares del copyright, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, y la distribución de ejemplares de ella mediante alquiler o préstamo públicos. Si necesita fotocopiar o reproducir algún fragmento de esta obra, dirijase al editor o a CEDRO (www.cedro.org).

A mis antiguos alumnos: Esteve, Jaume, Joan, Josep, Climent,
Susi, Juan Ramón, Margalida, Pilar, Isabel, Margarita, Óscar,
Paco, Montse, Tomás, Toni, Xavi, Jenny, otro Paco, Lluís, Carme,
Jordi, Teresa, Mercé, Josep Maria, Mariona, Manel Dionís,
Marta, Dolors, Carmina, Mon, Annette, Quim, Carmen, Núria,
Esther, Albert, Miquel, Alicia, Rebecca, Sílvia, Roser, Agnès,
Montserrat, Melinda, Jorge...

... y una hilera interminable de rostros de veinte años, sonrientes,
ilusionados, entrañables.

¿Recuerdan la hermosa película británica *Adiós, Mr. Chips* en la
versión de Sam Wood (1939)?

Índice

Prólogo, <i>Pilar Arranz y Pilar Barreto</i>	11
Introducción	15
1. El maravilloso color de las lobelias	25
2. Desde la borrosa huella de mis sandalias sobre la playa, a la inmensidad del mar	53
• La vejez	54
Vida larga, muerte lenta	54
Cuando la curación no es posible	58
Pensar en el enfermo antes que en la enfermedad	65
Disfrutar la vejez	69
Jubilación y felicidad	72
• Tiempo y enfermedad	79
Tiempo, enfermedad y sufrimiento	79
El problema no es la calidad, sino la espera	84
El valor de diez minutos	89
Residencias para la espera	93
Memoria y olvido de las tragedias	98

El psicólogo que buscaba la serenidad

• El sufrimiento	102
Morir bien no siempre es barato	102
Cuando muere un paciente	107
Emociones intensivas	111
¿Por quién doblan las campanas?.....	116
3. Sobre la felicidad y el sufrimiento	125
4. Por qué soy un psicólogo y no un electricista, un <i>playboy</i> , un gnomo, un ciempiés, un geranio, una nube o un simple atardecer.....	137
5. Crepúsculo en el círculo polar	155
Epílogo	163
Apéndice	165
Referencias	171

Introducción

Inicialmente había pensado como título del libro *El psicólogo que amaba las lobelias al atardecer*, con un subtítulo en letra pequeña que fuera aclaratorio de su contenido: *La serenidad en la última etapa de la vida*. Pero, al leerlo, mi editor —una persona a la que aprecio y respeto por su inteligencia, experiencia y cultura— no pudo esconder su expresión de sorpresa y, tras dejar pasar unos breves momentos para observar mejor mi reacción, me fulminó:

—¿Tú crees que, en este país, la mayoría de la gente sabe lo que son las lobelias?

La pregunta me cogió descolocado, ya que la lobelia es mi flor preferida: una pequeña y humilde flor azul muy corriente en los jardines británicos e irlandeses. La variante «Cristal Palace», por cierto, es mi favorita.

Nuestro primer encuentro terminó aquí, podríamos decir, que en tablas. Días más tarde, mi editor había leído con detenimiento el manuscrito y al encontrarnos de nuevo me sugirió otro título: *El psicólogo que amaba la serenidad*, mejor adaptado sin duda al contenido del libro. Me gustó cuando lo dijo pero, de regreso a casa estuve dándole vueltas y me di

El psicólogo que buscaba la serenidad

cuenta de que no me parecía completamente honesto. Soy una persona que busca la serenidad, es cierto, y escribir es, para mí, una forma de hacerlo, pero todavía disto mucho de haberla encontrado. De esta reflexión y tras una nueva interacción con mi editor ha salido el título definitivo: *El psicólogo que buscaba la serenidad*, el cual refleja muy bien mi estado de ánimo y mi objetivo, tanto al empezar a estructurar como al terminar de acoplar los materiales diversos que constituyen el libro. Soy, como muchas otras personas, alguien que busca, que desearía encontrar. El libro lo forman algunos de los caminos por los que he transitado, y otros que sigo descubriendo cada día y por los que confío –tal vez también sirvan de ayuda a algunos lectores– llegar a conseguirla.

A lo largo de mi vida he escrito un gran número de páginas (artículos, libros, capítulos de libro, prólogos, reseñas, etc.) sobre temáticas muy diferentes, la mayoría de ellas relacionadas con la psicología y la salud. Ahora, ya en mi vejez, al intentar revisar mi pasado tipográfico, pronto me he dado cuenta de que a pesar de que todo lo que leía era obra mía, me resultaba difícil conseguir una visión de conjunto. Lo que aparecía ante mis ojos era como abrir el Google para una búsqueda específica sin un criterio previo: una especie de caótica jungla tropical, difícil de explorar, valorar e integrar.

El 29 de septiembre de 2010, si antes no surge algún imprevisto y desagradable incidente, cumpliré ochenta años. Ya he sobrepasado la media de esperanza de vida de mi país

Introducción

en el momento actual; vivo de prestado. Tal vez ha llegado la hora de la síntesis. Me gustaría que las páginas que siguen sirvieran para poner un poco de orden en mis ideas y motivaciones, y, con suerte, descubrir –si existe– un hilo conductor que las vertebre y les dé sentido a través de décadas de una aparentemente heterogénea y a veces decididamente heterodoxa andadura. Pero ¿es esto posible? Yo mismo he manifestado en otros lugares que la vida es, esencialmente, variabilidad y cambio, que nuestra biografía –el viaje– se va construyendo sin mapa, brújula ni itinerario previo, momento a momento, a lo largo de una insistente búsqueda de felicidad y plenitud, por selváticos senderos, superpobladas ciudades y, a veces –demasiadas veces– por desoladas carreteras. La ruta de la vida no se planifica previamente o no suele desarrollarse de acuerdo con nuestras expectativas; como decía Machado, se hace camino al andar.

Empiezo a escribir un nuevo libro porque, aunque abrigo dudas razonables sobre el resultado del intento, me apetece iniciar esta tal vez póstuma e inútil empresa: espero conseguir un poco de perspectiva sobre mi propia vida; revisar mis cuentas antes de dejar un legado, siquiera sea modesto, a los amigos, colegas, antiguos alumnos o simples curiosos que, aunque sea por poco tiempo, sentirán mi pérdida y llorarán –unos pocos– brevemente mi ausencia. Escribir es lo único que creo saber hacer, aunque hace años, terminé una obra de teatro que nunca salió del cajón del escritorio, emborroné muchas páginas con versos que nunca compartí, empecé a escribir un libro de metodología que quedará in-

El psicólogo que buscaba la serenidad

concluso y he intentado empezar una novela policiaca que, afortunadamente para todos, he abandonado antes del primer asesinato. A veces, tengo la desagradable sensación de que no he conseguido llevar a término muchas de las tareas que he emprendido. No estoy satisfecho de mi papel como intelectual, pareja, padre, hermano, abuelo, ciudadano, compañero o amigo. No; no lo estoy. Al mirar atrás me doy cuenta de que si bien acerté plenamente en la elección del camino en algunas encrucijadas difíciles, tomé senderos equivocados en otras aparentemente más sencillas, y, en gran número de las demás, todavía tengo dudas sobre las alternativas que se me ofrecían. ¡Tantos congresos, viajes, rostros, paisajes, inquietudes, ilusiones, desconcierto, culpas, movimiento, tantas papeleras rebosantes de proyectos desechados, tantos árboles cortados, tantos bosques destruidos! No dejo de preguntarme, con Herman Hesse: «Y todo esto, ¿para qué?». Tratar de ser una buena persona lo que me queda de vida –o por lo menos intentarlo– es tal vez el único asidero que me queda.

¿Por dónde empezar a buscar mi identidad perdida? Quizás podría servir de ayuda –tanto al lector como a mí mismo– descubrir algunas coordenadas relevantes. Una de ellas, podría ser una breve autobiografía a la que puse un extraño título: *Por qué soy un psicólogo y no un electricista, un playboy, un gnomo, un ciempiés, un geranio, una nube o un simple atardecer*; que podría completar con las palabras que pronuncié el día de mi obligada jubilación, en el cariñoso acto que mis compañeros organizaron para que me

Introducción

despidiera del quehacer universitario y cerrara la etapa académica de mi vida. Su título, igualmente peculiar, es: *Crepúsculo en el círculo polar*. Con este fin, he incluido ambos escritos en la segunda parte del libro.

Entre ambos hechos –el principio y el fin oficiales de mi vida universitaria– existen muchos y variados acontecimientos en los que no voy a detenerme porque intuyo que no sabría cómo salirme del embrollo. Para quien lo desee, he incluido, al final, en un anexo, una lista cronológica y seleccionada de mis publicaciones en la que pueden seguirse los continuos vaivenes de mi vida intelectual, la cual, por cierto, abarca desde bastante antes de mi entrada en la Universidad hasta bastante después de mi jubilación; de hecho, si mi cerebro se mantiene en buenas condiciones, confío en que dicha lista se pueda seguir ampliando, como le ha ocurrido a un antiguo y estimado profesor, Miguel Siguán, lúcido y activo hasta pocos días antes de morir, en el 2010, a los 92 años de edad.

Sociología, psicología social, psicología experimental, psicología jurídica, psicología de la salud, fenómenos paranormales, psiconeuroinmunología, psicooncología, VIH/sida, gerontología, cuidados paliativos, duelo, son algunas de las etiquetas que definen los campos por los que, con mejor o peor fortuna, he transitado en algún momento de mi vida. Excesivos, ¿no creen? ¿Es posible encontrar algún rasgo coherente entre tanta aparente exhuberancia después de aventurarme por ellos? Vistos en conjunto, la evolución de mis intereses académicos se parece al impredecible vuelo de

El psicólogo que buscaba la serenidad

una voluble mariposa en un tentador prado primaveral lleno de flores. ¿Hay algo que permanezca, a través de los variados escenarios en los que he actuado, dirigido, redactado el guión, diseñado el decorado, limpiado el escenario con fregona o servido de apuntador? ¿Algún hecho que, pasados los años, todavía crea que valga la pena compartir?

Me siento confuso y descorazonado, lo confieso, pero habiendo llegado hasta aquí, debo proseguir la búsqueda. Y una forma de hacerlo puede ser dando nombre a algunas ideas-guía que, formuladas en forma de frases, se han ido incorporando a mi vida a lo largo de los años, y han persistido e influido en mi forma de pensar y decidir, a pesar de las sucesivas y atractivas tentaciones que han ido surgiendo a lo largo de la vida. Para mí, tales ideas-guía son casi mágicas, parecen luminosas; surgen continuamente en mi mente, una y otra vez, indicándome el camino. Helas aquí:

«Todo conocimiento humano es incierto, inexacto y parcial.»

BERTRAND RUSSELL

«El comportamiento humano es mucho más complejo que cualquier virus.»

JONATHAN MANN

«Cuando te encuentres con algo interesante, desecha todo lo demás y estúdialo.»

B. F. SKINNER

Introducción

«Cuando hablamos de un cuadro clínico no nos referimos a la fotografía de un hombre enfermo en cama, sino a la pintura impresionista de un paciente en el entorno de su casa, con su trabajo, las relaciones con sus amigos, sus alegrías, sus preocupaciones, esperanzas y miedos.»

FRANCIS PEABODY

«Los que sufren no son los cuerpos; son las personas.»

ERIC CASSELL

«Estar enfermo es sentirse amenazado por la invalidez, el malestar, el aislamiento, la succión por el cuerpo y el miedo a la proximidad de la muerte.»

PEDRO LAÍN ENTRALGO

«Un día lleno de interés pasa sin que nos demos cuenta; por el contrario, un día de espera, de deseo insatisfecho de cambio, nos parece una pequeña eternidad.»

WILLIAM JAMES

«El sentido de la vida es la pregunta más apremiante.»

ALBERT CAMUS

«El objetivo de la vida humana es alcanzar la felicidad, la plenitud. No es posible conformarse con menos. Todos vamos dirigidos hacia ello como la flecha del arquero hacia su blanco.»

DIEGO GRACIA

El psicólogo que buscaba la serenidad

«No se puede decir con exactitud que sean tres los tiempos; pasado, presente y futuro. Habría que decir con más propiedad que hay tres tiempos: un presente de las cosas pasadas, un presente de las cosas presentes y un presente de las cosas futuras.»

SAN AGUSTÍN

«Me gustaría escribir textos comprensibles tanto para los niños llenos de esperanza como para los ancianos que la han perdido.»

KENZABURO OÉ

Es posible que todo mi limitado saber actual se reduzca a estas once frases. Tal vez sean ellas las que constituyen los verdaderos cimientos y estructura interna de mi realidad presente, y resuman todo mi legado. De hecho, son mi pequeño regalo al intrépido y tal vez despistado lector que se haya atrevido a comprar el libro. No las lea de corrido; deténgase un momento en cada una de ellas y reflexione sobre su contenido. Han sido ellas –y la generosidad de mis alumnos, compañeros, pareja, familiares y amigos– las que han guiado mi vida. Dedicaré a un análisis somero de estas frases un primer capítulo del libro al que titularé «El maravilloso color de las lobelias» –como ven, sigo empeñado en meter las lobelias en el libro–, en el que intentaré desvelar, hasta donde sea capaz, el significado y la importancia que han tenido y siguen teniendo en mi vida hasta el día en que me vea obligado a dar mi actividad intelectual por concluida.

Introducción

El volumen seguirá con otros dos capítulos sobre temas que, en el momento actual, confieren plena relevancia a la actividad que desarrollo: el primero de ellos, «Desde la borrosa huella de mis sandalias sobre la playa, a la inmensidad del mar», trata de pasar revista a los temas que han acaparado los últimos años mi atención; en especial, el envejecimiento, el tiempo y la proximidad de la muerte; el segundo, «Sobre la felicidad y el sufrimiento», intenta responder a la pregunta de hasta qué punto podemos los psicólogos ayudar a las personas a alcanzar la felicidad o aliviar su sufrimiento.

Deséenme suerte y que pueda terminar la que considero puede ser mi última singladura. Mientras trato de llevar a cabo esta labor, mi silueta, cada vez más tenue y encorvada, irá alejándose lentamente hacia el horizonte —como la de John Wayne en la secuencia final de *Centauros del desierto*— y centenares de hermosas jovencitas, al borde del camino, se levantarán sonrientes a mi paso para colgar de mi cuello guirnaldas de flores y cederme un asiento que ya no podré aceptar.

Gracias por compartir.

Barcelona, 1 de junio de 2010