

Historias que nos Aprovisionan para la Vida: Literatura y Terapia¹

Dora Ayora Talavera
Mérida, México

Resumen

Este escrito es una invitación poética para leer novelas, como una manera de llegar a ser un mejor terapeuta. En él presento algunos aprendizajes que en mi práctica como terapeuta han estado vinculados a mi afición de leer novelas. Al leerlas puedes ganar historias alternativas, originales y creativas que pueden enriquecer tu práctica. A través del escrito describo algunas novelas y sus enseñanzas.

Palabras clave: *literatura, terapia, novelas, ficción, enfoque colaborativo.*

En septiembre del 2012, durante el taller de Harlene Anderson en Mérida, una persona se dirigió a ella para pedirle algunos consejos sobre cómo ser mejor terapeuta. Al escuchar la pregunta pensé en qué podría yo responder, pensé en las cosas que creo que me han sido útiles para la terapia. Eso me motivó a escribir estas páginas sobre algunas enseñanzas que he recibido de las últimas novelas que he leído; libros que no son de psicología ni de psicoterapia; tampoco son libros de filosofía ni de teorías innovadoras y sofisticadas. Son novelas literarias, ficción, historias que no hubiera podido imaginar y de las que he podido disfrutar, aprender, fantasear e imaginar una vida llena de experiencias fabulosas que me han hecho reír y sentir intensamente.

Cuando leemos novelas no somos los que somos habitualmente, sino también los seres hechizos entre los cuales el novelista nos traslada. El traslado es una metamorfosis: el reducto asfixiante que nuestra vida real abre y salimos a ser otros, a vivir vicariamente experiencias que la ficción vuelve nuestras (Vargas Llosa, 2003, p. 21)²

Me atrevo a decir que leyendo novelas de ficción puedo llegar a ser una mejor terapeuta. Es una forma en la que me enriquezco de ideas. Las novelas con sus historias son una especie de viajes que me ilustran y, como dice Vargas Llosa (2003), me trasladan y me hacen ser quien habitualmente no soy, posesionarme de una identidad distinta (p. 21); o como la escritora española Rosa Montero señala “para ser, tenemos que narrarnos, y en ese cuento de nosotros mismos hay muchísimos cuentos: nos mentimos, nos imaginamos, nos engañamos” (2003, p. 8).

¿Es, acaso, menos verdadera la ficción de las novelas que la supuesta realidad en la que vivimos? Creo que no. Es, también, una verdad efímera, intermitente, que a veces nos dura lo que nos dura el libro; otras, la llevamos por el resto de nuestras vidas y nos apropiamos de tal manera de ellas que las convertimos en parte de los recuerdos que contamos como pequeños fragmentos de nuestra existencia, ya que hablar de una novela que leímos, es hablar de una experiencia que tuvimos, como el recuerdo de una fiesta cumpleaños.

Nos mentimos, nos imaginamos, nos engañamos, en la vida y en las novelas, y es en este proceso de ir y venir como nos construimos, nos transformamos. Salir de sí mismo, ser otro, aunque sea ilusoriamente, es una manera de ser menos esclavo y de experimentar los riesgos de la libertad (Vargas Llosa, 2003, p. 28).

Como persona, las novelas me dotan de una libertad para vivirme en los relatos de los personajes, como tal vez en mis otras realidades no me atrevo por que tengo miedo, o por que no soy lo suficientemente intrépida. Me encanta leer novelas para saber como viven los personajes y además, las leo de la misma forma como Vargas Llosa las escribe...“no se escriben novelas para contar la vida sino para transformarla, añadiéndole algo” (2003, p. 17). Al leerlas las transformo y me transforman. Mi relación con el relato y los personajes nos vuelven cómplices de una historia que es mía, es nuestra, que se queda conmigo y luego yo la cuento y la comparto a veces con clientes, a veces con amigos, y trato de contagiarlos de la emoción que yo viví al leerla.

Es extraordinario cuando la historia se parece a la realidad, ¿o es acaso a la inversa? Un folleto que se encuentra en el libro “Ensayo sobre la lucidez” de José Saramago dice: “A los lectores: Todo lo sucedido en el libro es producto única y exclusivamente de la poderosa imaginación del premio nobel de la literatura. La realidad tiene el grosero empeño de imitar los hechos narrados en esta novela”.

Las novelas me enseñan sobre las pasiones, la sobrevivencia, la fortaleza del ser humano, la sociedad, la justicia, la naturaleza, la política, los animales, las relaciones, el amor. Me permiten recobrar la fantasía y la creatividad que estaba perdiendo en la medida que he ido creciendo y educándome, o como Rosa Montero dice:

el proceso de socialización, lo que llamamos educar o madurar o crecer, consiste precisamente en podar las florecencias fantasiosas, en cerrar las puertas del delirio, en ampliar nuestra capacidad para soñar despiertos; y ay de aquel que no sepa sellar esa fisura con el otro lado, por que probablemente será considerado un pobre loco. (2003, p. 16)

Las novelas alimentan mi irreverencia y estimulan mi sentido crítico, me ayudan a darle sentido y a manifestarlo de maneras más poéticas, pero no menos comprometidas ni desafiantes, porque “la ficción enriquece la existencia, la completa y, transitoriamente, nos compensa de esa trágica condición que es la nuestra: la de desear y soñar siempre más de lo que podemos alcanzar” (Vargas Llosa, 2003, p. 29). Como persona que trabaja como terapeuta, mi capacidad de imaginar, desear y soñar es la puerta perfecta para la apertura y flexibilidad de construir ese tipo de conversaciones que permiten ver posibilidades donde antes parecía no haberlas.

Quiero compartir la experiencia que he tenido al leer cinco novelas, sólo como una pequeña muestra de la extraordinaria narrativa contemporánea, e invitarlos como terapeutas a ampliar

nuestros horizontes de lectura, a enriquecer nuestro vocabulario, a vivir nuevas vidas a través de la creatividad y experiencias de los otros.

A continuación haré una breve descripción de los autores con sus respectivas novelas, esas que me han inspirado a imaginar y crear junto con mis clientes y en mi vida personal historias llenas de posibilidades.

Cada uno de estos libros pertenece a un autor de un país diferente. Voy a hacer una pequeña presentación a partir de las descripciones que incluyen en las contraportadas, algunas notas biográficas de los autores y otras cosas más que investigué, además de algunas enseñanzas que gané en cada una de ellas.

Los Versos Satánicos de Salman Rushdie

Salman Rushdie es un escritor británico (Bombay, India Británica) sus libros han sido traducidos a treinta y siete idiomas distintos. Ha recibido varios premios como el *Booker and James Tait Black*, *Bookers of Bookers* y *Whitbread prize*, entre otros.

“Los versos satánicos” es la historia de un avión secuestrado que explota durante el vuelo sobre el Canal de la Mancha. Dos sobrevivientes caen al mar: Gibrel Farishta, un legendario galán cinematográfico, y Saladin Chamcha, el hombre de las mil voces, autodidacta y anglófilo furibundo. Consiguen llegar a una playa inglesa y notan algunos extraños cambios: uno ha adquirido una aureola y el otro ve con horror cómo crece vello de sus piernas, los pies se le convierten en cascos y las sienes se le abultan.

El libro me interesó cuando escuché que era una novela muy controversial y motivo de que el autor estuviera amenazado de muerte. Es una historia fantástica que reta creencias muy arraigadas. Dos me emocionaron mucho; una relacionada con el amor y la otra con la palabra de dios. “Los versos satánicos” tiene un sentido del humor atrevido que me permitió pensar en las diversas maneras que hay de ser crítico, retador de lo establecido. Es también un ejemplo del poder del lenguaje y de cómo en la interacción con la historia los lectores volvemos las historias peligrosas, la forma como respondemos a ella le dan una existencia y una vida “real” ya que... si es ficción ¿por qué temerle?... si es ficción... ¿por qué sentirnos amenazados? ¿Es acaso la ficción tan peligrosa como la realidad? Salman Rushdie con sus versos satánicos es un recordatorio ejemplar de la importancia de ser crítico y atreverse a correr riesgos. Transcribiré un fragmento que me parece excelente, esta relacionado como yo lo entiendo con la fragilidad del amor frente a las circunstancias de la vida y el desconcierto que nos genera descubrir cuán vulnerables somos frente a los eventos inesperados de la vida...

...siguiendo el hilo de sus placenteros pensamientos el Mirza formuló un mudo discurso a su esposa que descansaba. “Mishal, tengo cuarenta años y me siento tan satisfecho como un niño de cuarenta días. Ahora veo que durante los años he ido sumiéndome más y más en nuestro amor y ahora nado en ese mar cálido como un pez.” ¡Cuánto le daba ella, se admiraba el Mirza, y cuánto la necesitaba él! Su matrimonio trascendía de la

mera sensualidad, era tan íntimo que la separación era inconcebible. “Envejecer a tu lado, Mishal —le dijo mientras ella dormía—, será un privilegio.” Se permitió el sentimentalismo de lanzarle un beso con la punta de los dedos antes de salir de la habitación andando de puntillas. Cuando regresó al porche principal de sus aposentos privados, en el piso alto de la mansión, miró hacia los jardines que salían con el amanecer de la bruma, y vio la imagen que turbaría su paz de espíritu para siempre, destruyéndola irreparablemente en el mismo instante en que comenzaba a creerla invulnerable a los estragos del destino. Cuando el Mirza Saeed Akhtar vio a la joven tomar su desayuno de araña en el césped, sintió un arrebato de deseo tan violento que al momento se avergonzó. “No es posible —se reconvino—; al fin y al cabo, yo no soy un animal.” La joven envolvía su cuerpo en un sari amarillo azafrán... cuando se inclinaba sobre las mariposas, la tela colgaba hacia adelante descubriendo sus pequeños senos ante la mirada del atónito zamindar... (p. 125)

Mirza Saeed tuvo que ver a otra bella durmiente en la misma cama, y por segunda vez se sintió invadido por algo que parecía una sensación muy rica y muy profunda para darle el grosero nombre de lujuria. Él descubrió que se sentía a un tiempo afligido por sus deseos impuros y eufórico por las emociones que le recorrían, unos sentimientos frescos cuya novedad le excitaba sobremanera... (p. 132)

Lo anterior me recordó el poder del deseo y las dificultades que las parejas tenemos para entender que aun amando profundamente podemos desear a alguien más. En la terapia, cuántas historias de dolor, separación y violencia suelen estar asociadas a la euforia que nos despierta el deseo a otros.

¿Qué hacemos con estos sentimientos nosotros en la terapia, censuramos, promovemos, acallamos lo que, igual que nuestros clientes, solemos sentir? Como terapeuta, esta historia me enseña acerca de la importancia de cómo necesito escuchar cuidadosamente las experiencias de mis clientes. Como seres humanos tenemos una vida llena de dudas y certidumbres, temores y fortalezas; en ocasiones compartimos experiencias y perspectivas, éste pueden ser el punto de partida para tener conversaciones enriquecidas. Como terapeutas no somos imparciales, pero no podemos ser jueces de nuestros clientes; promoviendo diálogos respetuosos y cuidadosos podemos ser sensibles a lo que acontece en la vida de ellos.

La Eternidad por fin Comienza un Lunes de Eliseo Alberto

Eliseo Alberto es un escritor cubano, ha publicado novelas, poesía y sus controversiales memorias acerca de su vida en Cuba. Estuvo exiliado en México desde 1990 hasta su muerte en 2011.

Llegué a este libro porque me la recomendó una amiga; no me dijo exactamente de qué trataba, solo me dio el libro y me dijo: “Debes leerlo”. Y la obedecí. La historia es sobre un circo; un circo muy pobre con artistas excepcionales —e inolvidables tras haberlos conocido— que viajan a través de Latinoamérica presentando un espectáculo extraordinario. Como cualquier ser humano, todos estos personajes están llenos de pasiones.

Cada uno busca algo o a alguien, son sorprendentes en su manera de amar. Sus formas de vivir y de morir lo demuestran.

Para mí, estos dos fragmentos ilustran brevemente la riqueza e intensidad de la narrativa...

Porque la Anabel que se posó en la tarima distante no era la que había despegado desde la torreta contraria: si un segundo basta para morir, ¿cómo no va a alcanzar para cambiarnos la vida? (p. 71)

...No se negaron ni la ardencia de la piel ni la calidez de la sangre ni el fogaje de los roces ni los encantos de lo prohibido. Ni siquiera el silencio se negaron. Se dijeron todo. E inventaron las palabras cuando las palabras conocidas no alcanzaron para nombrar las acciones de aquellos verbos nunca conjugados. Pero tampoco se prometieron nada, porque fue verdad todo, absolutamente todo, lo que se mintieron. (p. 203)

De esta novela me quedo con el arrebató de la vida, la emoción de la aventura, con la invitación al goce de vivir, a disfrutar intensamente lo extraordinario de cada día, dada su fragilidad. Hemos dejado que este mundo posmoderno nos diluya a veces al extremo de hacer a un lado el valor de la amistad, la hermandad, en fin, de las relaciones con los otros. Para mí como terapeuta este texto es por un lado una renovación de la fantasía y cómo ésta enriquece nuestras vidas y por otro una invitación a mi trabajo a creer que siempre hay una nueva posibilidad, una nueva manera de ver, entender y estar en mis relaciones con los demás. ¿Qué repercusiones en la terapia puede tener si un terapeuta conversa partiendo de esta posición? Esta historia me enseña que si un terapeuta genera conversaciones, haciendo preguntas de maneras distintas y creativas viviendo y sintiendo el arrebató de la vida, la emoción de la aventura, es posible que pueda entender de una mejor manera lo que la gente vive; sin juzgar, solo escuchando y siendo receptivo a las experiencias de los clientes.

La Vida de Pi de Yann Martel

Yann Martel nació en España y vive en Montreal. Este es su tercer libro, ganó el premio *Man Booker* en el 2002.

Este libro fue una recomendación; fue descrito como un buen libro para mí, y entonces lo leí. Creo conveniente señalar que leí el libro mucho antes de que se hiciera una adaptación

cinematográfica. Por eso puedo decir que la película no se compara con el texto, siempre he creído que los libros son mejores que las películas.

¿De qué trata? Después del trágico hundimiento de un barco de carga, un solitario bote salvavidas flota sobre el salvaje Pacífico. Los únicos sobrevivientes del accidente son un niño de dieciséis años llamado Pi, una hiena, una cebra —con una pata rota—, un orangután hembra y un tigre de Bengala de 450 libras de peso.

Si resumo en una sola palabra lo que aprendí de esta historia la palabra es Fe. Y ¿qué es la fe en la terapia? ¿Cómo actúa un terapeuta con fe? Para mí, la moraleja terapéutica de esta historia es acerca de la confianza en el otro, en las relaciones, en el diálogo, en lo que somos capaces de crear juntos. Cuando un cliente llega a terapia ¿tiene más fe—confianza en el terapeuta que el terapeuta en el cliente? Es muy importante creer en nuestros clientes, en sus habilidades. Esta historia es una lección para recordar: confiar y actuar de acuerdo a lo que la situación nos demande.

Un Arma en Casa de Nadine Gordimer

Nadine Gordimer es una escritora Sudafricana. Ganó el Premio Nobel de Literatura en 1991. Fue muy activa en el movimiento del Apartheid y sus escritos reflejan su posición política. Esta novela fue un regalo, yo no conocía a Gordimer, mi curiosidad nació al saber el tema y su nacionalidad. La historia novelada es la vida de los Lingord, una pareja de clase media. Su vida sufre un violento cambio cuando su hijo, un arquitecto de 27 años, mata a su compañero. Los Lingord piden ayuda a un famoso abogado negro que acaba de regresar del exilio, decisión muy complicada debido a la discriminación racial. Creo que una de las enseñanzas más deliciosas que este libro me dio es pensar en la idea de la justicia, cómo esta familia, destrozada de dolor ante lo acontecido, sumergida en la incertidumbre de la vida, experimenta al sistema de justicia y a todos los implicados como una representación teatral, cuestionando para mí la idea de la impartición de justicia como algo omnipotente, incluso divino y no como una serie de relaciones, costumbres y prácticas simplemente humanas. Esta novela es una invitación a ser un profesional más crítico de la sociedad y de los discursos sociales, a ser un mejor ser humano con los otros. Quiero compartir un par de fragmentos que ojalá y pudieran transmitir la intensidad de lo que vivimos los Lingord y yo.

Duncan, hijo único de Harald y Claudia ha sido condenado a muerte por haber asesinado a su compañero de cuarto... Imposible decirlo: sentenciado a muerte. Pasaron mucho rato acostados así. Al final, ella notó que él se había quedado dormido, la mano que tenía sobre ella se movía en una aflicción sumergida, como la patas del perro cuando soñaba que estaba corriendo. Harald ya no reza. De repente, ella se dio cuenta; y fue terrible. Lloró, con cuidado para no despertarlo, con la boca abierta en un grito ahogado, las lágrimas rodando sobre ella. (p. 98)

...Ya en el juicio, el juez se levantó, se levantó la sesión. El público volvió a la vida, como al final de un acto en cualquier teatro; volverían... Nosotros no vamos a llamar más testigos les dijo (el abogado) haciendo una pausa y encogiéndose de hombros con un gesto que indicaba: eso me conviene. ¿Nosotros? Tenía prisa para hablar con su ayudante. Cuando se alejó de ellos, (Harald y Claudia) lo vieron saludar a su oponente, el fiscal; los dos hombres con toga se detuvieron, el brazo de Motsamai (su abogado) descansó brevemente en el hombro del otro, menearon la cabeza a propósito de alguna cuestión, rieron juntos y se alejaron el uno del otro... Así que para ellos, todo aquello era una representación; para el juez, los asesores, el fiscal, incluso para Motsamai. La justicia es una representación teatral. (p. 102)

El Viaje del Elefante de José Saramago

José Saramago es un escritor portugués, ganador del Premio Nobel de Literatura en 1998, uno de los más famosos autores del mundo. Ésta es su última novela.

Obsequié esta novela en un cumpleaños pues me encanta la escritura de Saramago. Para entonces no conocía la historia, pero estaba segura de que sería extraordinaria. Para mí, las novelas de Saramago están siempre llenas de una especie de inocencia irónica, es una manera de mostrarnos que la vida tiene algunas tragedias, pero que debemos seguir adelante. A mediados del siglo XVI el rey Juan III ofreció a su primo el Archiduque Maximiliano de Austria, un elefante asiático. Esta novela cuenta el viaje épico del elefante llamado Salomón que tuvo que recorrer Europa por caprichos reales y absurdas estrategias.

La enseñanza máxima, la inocencia y el buen humor. ¿Para qué le sirven estos a un terapeuta? La inocencia la entiendo como apertura a la experiencia, sin creer que sabemos, tomar las cosas como van llegando y vivirlas, en la terapia es preguntar sin juzgar, es escuchar para apreciar, es una disposición al diálogo abierta, interesada y me atrevo a decir honesta. Y el buen humor, vaya que nos falta buen humor, para reírnos de la vida y sus absurdos, para creer en lo increíble, para ser un terapeuta capaz de apreciar las historias más insólitas y verlas como vida y no patologías.

Además Saramago habla de los momentos poéticos, y estos solo suceden cuando suceden ¿Cómo podemos como terapeutas crear momentos poéticos en el diálogo con nuestros clientes? ¿Cómo podemos crear juntos ese tipo de experiencias que nos enriquecen, inspiran y dan valor para continuar con la vida?

Conclusión

We therapists are privileged, in that people share their stories with us. By reading novels, we can broaden our perspective about life and possibilities. As Kenneth Burke (2009, p. 6) says, the stories provision us for life.

Cada vez que leo una nueva novela me siento ansiosa por empezar la historia y por conocer a los personajes; me siento con mucha curiosidad acerca del desarrollo de los acontecimientos y las experiencias, me llena de entusiasmo saber quiénes son los protagonistas y cuáles son sus vidas. La misma sensación de entusiasmo que me invade cuando voy a tener un encuentro con algunos de mis clientes.

Los terapeutas somos privilegiados de que las personas nos compartan sus historias. Leyendo novelas, podemos ampliar nuestra perspectiva acerca de la vida y sus posibilidades. Como dice Kenneth Burke (2009, p. 6), las historias nos aprovisionan para la vida.

Referencias

- Alberto, E. (2001). *La eternidad por fin empieza un lunes*. México: Alfaguara.
- Burke, K. en McKee, R. (2009). *El Guión, sustancia, estructura, estilo y principios de la escritura de guiones*. Madrid, España: Alma minus.
- Gordimer, N. (2010). *Un arma en casa*. Barcelona, España: Byblos.
- Martel, Y. (2012). *La vida de pi*. México: Ediciones Destino.
- Montero, R. (2003). *La loca de la casa*. Barcelona, España: Santillana.
- Rushdie, S. (2011). *Los versos satánicos*. México: De bolsillo.
- Saramago, J. (2004). *Ensayo sobre la lucidez*. México: Alfaguara, folleto.
- Saramago, J. (2009). *El viaje del elefante*. México: Alfaguara.
- Vargas Llosa, M. (2003). *La Verdad de las mentiras*. Barcelona, España: Alfaguara.

Notas Finales

¹ Quiero agradecer a Julio Richter la traducción de este documento a su versión en inglés.

² Nota: Todas las referencias fueron publicadas en Español, la traducción en el documento en inglés pertenece a Julio Richter.

Nota del Autor:

Dora A. Ayora-Talavera
 Quiniento25, Human Relationships Agency
 dora.ayora@gmail.com

Nota del Traductor:

Julio Richter