

Irvin D. Yalom y Marilyn Yalom

Inseparables

Sobre el amor, la vida y la muerte

Traducción de Claudio Iglesias

Obra editada en colaboración con Editorial Planeta – España

Título original: *A Matter of Life and Death*

© 2021, Irvin D. Yalom & Marilyn Yalom

Todos los derechos reservados

© 2021, Traducción del inglés: Claudio Iglesias

© 2022, Editorial Planeta, S. A. – Barcelona, España

Derechos reservados

© 2022, Editorial Planeta Mexicana, S.A. de C.V.

Bajo el sello editorial DESTINO M.R.

Avenida Presidente Masarik núm. 111,

Piso 2, Polanco V Sección, Miguel Hidalgo

C.P. 11560, Ciudad de México

www.planetadelibros.com.mx

Primera edición impresa en España: septiembre de 2022

ISBN: 978-84-233-6206-6

Primera edición impresa en México: noviembre de 2022

ISBN: 978-607-07-9471-1

No se permite la reproducción total o parcial de este libro ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del *copyright*.

La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Arts. 229 y siguientes de la Ley Federal de Derechos de Autor y Arts. 424 y siguientes del Código Penal).

Si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra diríjase al CeMPro (Centro Mexicano de Protección y Fomento de los Derechos de Autor, <http://www.cempro.org.mx>).

Impreso en los talleres de Litográfica Ingramex, S.A. de C.V.

Centeno núm. 162, colonia Granjas Esmeralda, Ciudad de México

Impreso en México –*Printed in Mexico*

ÍNDICE

Prefacio.....	9
1. La caja vital	15
2. Quedar inválida.....	29
3. Conciencia de la fugacidad.....	41
4. ¿Por qué no nos mudamos a un centro de vida asistida?	51
5. Jubilarse: el momento preciso de la decisión	61
6. Retrocesos y esperanzas renovadas.....	69
7. Mirar al sol, una vez más	79
8. Entonces, ¿esta es la muerte de quién?.....	95
9. Enfrentarse a los finales	99
10. Consideraciones sobre el suicidio asistido por un médico	107
11. Una tensa cuenta atrás hasta el jueves	115
12. Una grata sorpresa.....	125
13. Así que ahora lo sabes.....	131
14. Sentencia de muerte	141

15. Adiós a la quimioterapia (y a la esperanza)	149
16. De los cuidados paliativos al centro para enfermos terminales	153
17. Cuidados paliativos	167
18. Un bálsamo de ilusión	173
19. Libros en francés	177
20. Se acerca el final	183
21. Llega la muerte	189
22. Vivir después de la muerte	195
<i>Recordaremos</i>	203
23. Cómo es la vida viviendo solo	213
24. Solo en casa	223
25. Sexo y dolor	227
26. Irrealidad	233
27. Aturdimiento	241
28. Con la ayuda de Schopenhauer	245
29. La negación, al descubierto	253
30. Salir a la vida	257
31. Indecisión	265
32. Sobre leer mi propia obra	269
33. Siete lecciones avanzadas sobre la terapia del dolor	275
34. Mi aprendizaje continúa	283
35. Querida Marilyn	289

Capítulo 1

LA CAJA VITAL

Abril

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 cinco por cinco 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 urgencias ahora mismo. ¡Tu pulso es de treinta!

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 de inmediato con mi médico de cabecera, el doctor W., para hablar del asunto.

Tres meses antes, al hacerme 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 periodo de dos semanas. Los resultados mostraron un pulso siempre lento, marcado por breves episodios periódicos de fibrilación auricular. Para evitar que liberase un coágulo y que este se fuera al cerebro, W. me recetó Eliquis, un anticoagulante. Aunque evitó que sufriese un derrame, esto suscitó una nueva preocupación en mí: yo tenía problemas de equilibrio desde hacía años, y ahora una caída grave podía ser letal, porque no habría forma de revertir el efecto del anticoagulante y detener la pérdida de sangre.

Cuando el doctor W. me examinó, dos horas después de que la fisioterapeuta me hubiera derivado a él, 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 quitase el monitor Holter y enviase el registro de mi actividad cardíaca al laboratorio para su estudio, tuvo lugar otro episodio alarmante, esta vez para Marilyn: estábamos conversando cuando, de repente, ella dejó de hablar, incapaz de pronunciar una sola palabra. Esto se prolongó durante cinco minutos. Después, fue recuperando el habla con lentitud. «Seguro que ha tenido un infarto», pensé. A Marilyn se le había

diagnosticado un mieloma múltiple dos meses antes y había comenzado a tomar Revlimid.

El infarto podía ser consecuencia de este fortísimo medicamento de quimioterapia que ya tomaba desde hacía dos semanas. Llamé enseguida a su médico de cabecera, que estaba cerca, y fue corriendo a nuestra casa. Después de un rápido examen, llamó a una ambulancia para llevar a Marilyn a urgencias.

Esas horas en la sala de espera fueron las peores. Los médicos de guardia le hicieron algunas radiografías cerebrales, que confirmaron que, en efecto, había tenido un derrame cerebral como resultado de un coágulo. Procedieron a administrarle un fármaco, TPA (activador del plasminógeno tisular), para romperlo. Un porcentaje mínimo de pacientes son alérgicos a este medicamento; lamentablemente, Marilyn forma parte de ese porcentaje y casi se muere en urgencias. Pero poco a poco se recuperó, el infarto no dejó secuelas, y a los cuatro días le dieron el alta.

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 imprescindible que me insertaran quirúrgicamente un marcapasos externo en el tórax. Le respondí que Marilyn acababa de tener un derrame y que estaba muy ocupado atendiéndola. Le aseguré que pediría cita para principios de la próxima semana.

—No, no, Irv —respondió mi médico—, escú-

chame bien: esto es urgente. Tienes que ir ya mismo a urgencias para entrar en el quirófano de inmediato. Hemos visto en tu registro cardíaco de las últimas dos semanas que has tenido 3.291 bloqueos auriculoventriculares, que han durado un total de un día y seis horas.

—¿Qué quiere decir eso, exactamente? —pregunté. La última vez que tuve una clase de fisiología cardíaca fue hace unos sesenta años, y no pretendo estar al tanto de todos los avances médicos.

—Significa que en los últimos quince días hubo más de tres mil 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 implica un riesgo de muerte y hay que tratarla inmediatamente.

Enseguida fui a urgencias, 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 el alta en el 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 durante los próximos doce años. No se parece a ningún otro dispositivo mecánico que conozca. A diferencia de una linterna que

no se enciende, o de un control remoto que no cambia de canal, o de un navegador GPS que no marca el camino, este diminuto dispositivo opera en un nivel máximo de riesgo: si deja de funcionar, mi vida terminará en cuestión de minutos. Me aturde pensar en lo frágil de mi condición mortal. Así que esta es mi situación ahora mismo: Marilyn, mi querida esposa, la persona más importante en mi vida desde los quince años, padece 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, de un modo u otro, siempre sufrí angustia ante la muerte. Creo que mi investigación y mis textos sobre este tema, así como mis continuos intentos de brindar alivio a los pacientes que se enfrentan a ella, 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 transcurren los días, nuestro calvario pasa a 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 hacemos un recorrido por la memoria. Recordamos nuestros muchos viajes: los dos años en Hawái, cuando yo estaba en el ejército y vivíamos en una playa gloriosa de Kailua; el año sabáti-

co en Londres; otros seis meses en 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 del arrepentimiento: hemos vivido con felicidad y audacia. Tuvimos cuidado de no dejar pasar las oportunidades que la vida nos ofrecía para que la exploráramos, y ahora nos queda poco más que experimentar.

Marilyn entra en casa a dormir la siesta. La qui-mioterapia le está absorbiendo la energía y normalmente duerme casi todo el día. Yo me recuesto en mi sillón y pienso en los muchos pacientes a los que he visto abrumados por el terror a 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 al-

gunos mueren demasiado pronto. ¡Morir a tiempo!».¹

Mmm, 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 ya escribí todo lo que tenía que escribir. Estoy en 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 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:

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

2. *Ibid.*

Buffalo Bill
difunto

él
que montaba un semental
de fluida plata
y abatía unadostrescuatrocincos
palomas en un trís
Jesús
era un hombre excelente
y lo que yo quisiera saber
es si le gusta su muchacho de ojos azules
*Señor Muerte.*³

Estuve presente, o casi presente, cuando murieron mis padres. Él 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 jeringuilla 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 regresa-

3. e. e. cummings, *El uno y el innumerable quién*. 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).

mos su cama estaba completamente deshecha. Vacía. Solo quedaba el colchón. Nos habíamos quedado sin madre.

Son las ocho y media de la mañana del sábado. Mi día hasta ahora: me he despertado alrededor de las siete de la mañana y, como siempre, he tomado un desayuno frugal y he caminado los cincuenta metros que separan mi casa de mi consultorio, donde he encendido mi ordenador y he revisado 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 a las que me había enfrentado desde mi infancia, y de que lo tenía a usted a mi lado mientras leía cada página. Son 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 agradecerélo.

Se me llenan los ojos de lágrimas. Cartas como esta llegan todos los días, generalmente de treinta a cuarenta por día, y me siento un afortunado 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 enfrentada, su impacto es más fuerte. Siento que formo 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 sentido común 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 remitente 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: tengo pensado 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 fuera, se ve la ventana de nuestro dormitorio: compruebo que Marilyn está despierta y ya ha abierto las cortinas. Todavía está muy débil por la quimioterapia de hace tres días y me

doy prisa en volver para prepararle el desayuno. Pero ya ha tomado zumo de manzana y no le apetece nada más. Se acuesta en el sofá de la sala de estar y disfruta de la vista de los robles de nuestro jardín.

Como siempre, le pregunto qué tal se siente. Como siempre, responde con franqueza:

—Me siento fatal. No puedo expresarlo con palabras. Estoy como lejos de todo... Tengo sensaciones terribles. 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 oído hablar así a diario 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 «quimiocerebro». La animo a caminar aunque solo sea treinta metros hasta el buzón, pero, como de costumbre, me dice que no. Entonces pongo su mano entre las mías e intento consolarla de todas las formas que conozco.

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? Has dicho tantas veces durante los últimos meses que te mantienes 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 reflexionando sobre ello. Quiero que oigas esto. Escúchame: sobreviviré a tu muerte. Puedo seguir viviendo, es probable que no sea mucho tiempo, teniendo en cuenta la cajita de metal en mi pecho. No puedo negar que te echaré de menos 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 hizo perder el equilibrio de manera permanente y me obligó a caminar con bastón o andador? ¿Recuerdas lo miserable que me sentía y lo 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 mi culpa.

Marilyn me mira profundamente a los ojos. Esta vez mis palabras le han hecho mella. Nos sentamos juntos, cogidos 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 instante 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 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 distinto.

—¿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 tiene que ver 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?

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

—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 senil.

Marilyn asiente. Me entiende. John era un amigo cercano, que tuvo demencia grave y murió hace poco 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 con rapidez, como mi padre.