

# Cómo afrontar la pérdida con Proust: un apunte de biblioterapia

## How to cope with a loss: an outline on bibliotherapy from Proust

Alfredo Fierro Bardají

Universidad de Málaga (España)

Disponible online 31 de diciembre de 2016

La psicología trata de conocer al ser humano a partir y a través de la conducta. Hay otras fuentes, sin embargo, de ese conocimiento, que en su más alto nivel suele denominarse “sabiduría”. En la actualidad la sabiduría nos consta sobre todo, aunque no sólo, en textos escritos: de filosofía, de ensayo, también de literatura. El artículo extrae de la obra de Proust elementos de conocimiento práctico para afrontar una pérdida, la de la persona amada, sea por desaparición o por desamor de ella.

Palabras clave: sabiduría, amor, pérdida, muerte, duelo afrontamiento

Psychology seeks to understand human beings through their behaviour. However, there are other sources to obtain such understanding which, at its highest level, is generally regarded as “wisdom”. Nowadays, wisdom is mainly found not only in philosophical texts and essays but also in literary works. This article draws from the work of Proust items of practical knowledge to cope with the loss of a beloved person, either by death or by disaffection.

Key words: wisdom, love, loss, death, bereavement, coping

*¿A dónde te escondiste  
/ amado(a) y me dejaste con gemido?  
Como el ciervo huiste  
/ habiéndome herido.  
Salí tras ti clamando y ya eras ido(a).  
Cántico espiritual. Juan de la Cruz.*

¿Quién ha conocido mejor la condición humana, Shakespeare o Freud?, ¿o acaso Pavlov, Skinner, Bandura, los psicólogos, los investigadores del comportamiento? O bien, preguntado de otra forma: ¿en quién se aprende mejor acerca de la condición humana, de sus acciones y pasiones?, ¿en los libros de psicología?, ¿o en Shakespeare y en los trágicos griegos, en Cervantes y en Tolstoi?

Harold Bloom (1995, 2005) se ha preguntado dónde se encuentra la sabiduría, entendiendo por ésta el conocimiento del ser humano. Y ha señalado en ello algunas cumbres, que las identifica –dicho en una palabra- con los “clásicos” a lo largo de veinticinco siglos de escritura: desde Homero y el Qohelet bíblico hasta Goethe y Beckett. Coloca Bloom a Shakespeare en la cúspide de esa cordillera de altas cimas. Desde esas alturas mira a la psicología y valora a Freud para verle, empero, como un brillante epígono de Shakespeare. El lector entiende que, según eso, si te has empapado de Shakespeare, está de más ir a Freud.

¿Quién ha conocido mejor el amor? O en formulación distinta: ¿quiénes instruyen mejor en materia de amor?, ¿los estudiosos desde la psicología, sea Sternberg (2000) como excelente ejemplo?, ¿o el Arcipreste en *El libro del buen amor*?, ¿o acaso el romántico Stendhal con su libro sobre el amor-pasión? Émulo de Ovidio en su *Ars amandi*, Erich Fromm (1980) ha escrito sobre *El arte de amar*; pero ¿en quién se aprenderá mejor sobre ese arte, en la prosa del psicólogo germano o en los poemas del latino?

### Frente a la adversidad

Hay excelentes libros de divulgación científica sobre el afrontamiento de la adversidad, algunos de índole teórica, como el de Lazarus y Folkman (1986), otros de orientación práctica, como el de Kleinke (2001). Pero ¿dónde instruirse mejor?, ¿en tales libros?, ¿o en los testimonios de primera mano de quienes sobrevivieron a la adversidad extrema? Tanto para el psicólogo clínico como para el investigador del comportamiento tal vez sea indispensable alguna lectura de supervivientes de un campo de exterminio: Jorge Semprún (1995), Primo Levi (1987), Violeta Friedmann (1995); y tanto mejor si ese superviviente ha escrito también como psicólogo: Bruno Bettelheim (1979), Viktor Frankl (1987).

Bien instructivo es, pues, leer a Frankl en *El hombre en busca del sentido*, un libro que vale por dos, por el diferente enfoque y contenido de sus dos secciones. La primera, un informe autobiográfico, se titula y trata de “un psicólogo en un campo de concentración”. La segunda, de índole teórico-práctica expone

“conceptos básicos de logoterapia” desde una psicología existencial. Pese a la disparidad de sustancia entre una y otra sección, no cabe duda sobre su estrecha relación. Aun así también cabe preguntarse: sin la experiencia de Auschwitz, ¿se hubiera preguntado Frankl por el sentido de la vida en el modo en que lo hace?, ¿hubiera desarrollado el punto de vista existencial? Y redundando en variantes de la pregunta inicial: sea el psicólogo clínico, el estudiante de psicología o el interesado en el tema, ¿dónde aprende mejor, en el Frankl superviviente de Auschwitz o en el teórico del sentido de la existencia?

También se aprende en *Si esto es un hombre* de Primo Levi, un documento-informe sobre el campo de exterminio que hubo de padecer. Levi da testimonio de que aun allí hubo algún “día bueno”: una jornada tras haber pasado lo peor del invierno, con un sol escuálido, que algo calienta, sin embargo, y que anuncia la primavera. La meta es llegar a abril: así lo recuerda el superviviente del campo, como si no hubiera habido entonces otra meta; y expresa admiración hacia compañeros de destino “decididos a vivir y despiadados adversarios en la lucha por la vida”. Esa noche incluso les dan mejor cena y el policía jefe de los barracones parece hallarse de buen humor, sin castigar a nadie. Tan es así que la testimonial memoria concluye: “Durante unas horas podemos ser infelices a la manera de los hombres libres”.

Más allá de esa jornada semisoleada, casi primaveral, cercana a una libertad feliz, Levi se alza a una esperanzada reflexión: “La facultad humana de hacerse un hueco, de segregar una corteza, de levantar en torno una frágil barrera defensiva en el mismo corazón de las tinieblas, es del todo asombrosa. Tras algunas semanas de trabajo, llegas a hacerte un nido, una cobija, ganas un equilibrio, y el trauma queda atrás”.

El de Levi no es un informe de ciencia, de “psicología positiva” sobre el afrontamiento. ¿Cómo, además, podría investigarse con método en esas extremas condiciones? Es un testimonio vivo, bien templado entre el pesimismo y la esperanza, de cómo los humanos tratan de sobrevivir aún en medio de la mayor adversidad.

Para eso también vale la ficción. Ésta puede adentrarse en el corazón de las tinieblas para imaginar cómo el ser humano se las apaña en ellas. El mejor acompañamiento a Levi y a otros testigos supervivientes del Holocausto está en *La vida es bella* de Benigni. La mayor tragedia del siglo XX queda ahí filtrada por la ironía y la ilusión, por la fábrica de sueños, que es el cine. La vida no siempre, ni mucho menos, es hermosa. Pero la muerte no puede, no debe tener la última palabra. Es admirable la capacidad humana para confrontarse incluso con las mayores tragedias personales, aunque sea a fuerza de imaginación y fantasía creativa (Taylor, 1989).

### Sabiduría y literatura de autoayuda

En conexión más o menos estrecha, a veces muy laxa, con el conocimiento científico de la conducta, en los últimos decenios ha proliferado una copiosa literatura de autoayuda, de consejos para el bienestar y el desarrollo personal, literatura con aspi-

ración de complementar o incluso sustituir a la psicoterapia. Hay autores que cabe encuadrar dentro de ella, en su gama alta, y que han escrito con conocimiento de causa y con dignidad: Dyers (1978), Ellis (2000), Seligman (2014), y algunos otros, tampoco muchos, conviene ya decirlo. Desde el surgimiento de la llamada “psicología positiva”, además, se ha desarrollado un amplio instrumental de técnicas terapéuticas bien fundadas en la investigación (Vázquez, Hervás y Ho, 2006).

Ahora bien, para el bienestar, la vida feliz, el buen vivir, y no sólo en el sentido moral, se ha escrito desde hace siglos. Es obligado mencionar a Séneca, recordar sus *Cartas a Lucilio*, sus reflexiones sobre la senectud, sobre la brevedad de la vida y el buen uso del tiempo. Cabe recordar asimismo a Boecio en el siglo VI en su *Consolación de la filosofía*, escrito en la bien adversa situación de cárcel en la que sería torturado y decapitado. También en el siglo XX desde la filosofía o la teología se ha escrito sobre *El coraje de existir* (Tillich, 1973). En otro nivel, a ras del lector común, a comienzos de este pasado siglo, un exitoso hombre de negocios, Dale Carnegie (1888-1955), luego muy reeditado, escribió sobre liderazgo y éxito empresarial, sobre cómo ganar amigos, sobre cómo disfrutar de la vida (Carnegie 2006). En él se encuentran las principales piezas de la actual literatura de autoayuda: desde encontrarse a uno mismo hasta los buenos modos y modales para la comunicación, todo en un clima de un optimismo inquebrantable.

Útil para muchos lectores, la literatura sobre el saber vivir suele adolecer de algunos sesgos erróneos, por no decir vicios dañinos: un desmedido optimismo y una injustificada confianza en lo “interior”. Sin base alguna en la experiencia, ni en la ciencia, desconoce el elemento dramático –no sólo ya el trágico- de la vida. En brindis al sol sostiene que la felicidad depende sobre todo de uno mismo y que ella, además, se produce desde y en el interior de la persona, por lo que, ocurra lo que ocurra por ahí fuera, cada cual es responsable de su propia ventura. Para alcanzar esa ventura, llega a recomendaciones del estilo de “elige tu trabajo”, cual si actualmente el ciudadano dispusiera de un amplio abanico de posibilidades de elección entre trabajos varios que se le ofrecen. En simpleza de doctrina para párvulos, se complace en consejos de gran simplicidad, como si todo fuera blanco o negro; mejor dicho, como si no existiera más que lo blanco, luminoso y positivo. No es ya que destaque “lo bueno de lo malo” o que “no hay mal que por bien no venga”, incluida la pérdida del ser más querido o el diagnóstico de un cáncer terminal y sin remedio. Es que parece ignorar la existencia de males, algunos de ellos sin mezcla de bien alguno; desconoce también la terquedad de los hechos, de la vida: que la realidad siempre es tenaz, indócil, a menudo inflexible ante nuestros deseos. Su mejor -por no decir único- patrono en la galería de personajes clásicos es el Pangloss preceptor de Cándido en el relato de Voltaire: un maestrillo doctrinario para el cual vivimos en el mejor de los mundos posibles, todo va bien, incluidos terremotos, pues cualquier catástrofe trae consigo algún provecho natural o sobrenatural.

Esa panglossiana literatura les habla a los adultos como si fueran niños cándidos, a los que no hay que amargarles la existencia, ni permitirles ver las ambigüedades y el lado oscuro de ella. Su consejo o conseja se resume en esto: todo tiene solución; cambia tu corazón y eso te basta; no te esfuerces por cambiar el mundo, ni siquiera el pequeño círculo de tu mundo. Lo cual tal vez ayude a algunos, pero, no menos cierto, puede dañar a muchos otros. Así que hay quienes dicen haberse puesto enfermos al leerla.

Subyace a esa literatura es un hedonismo barato a la vez que imperativo, que predica no ya sólo posibilidad, sino la obligación de ser felices en todas las circunstancias, en todas partes, todo el rato. No es extraño que filósofos (Lledó, 2015; Marquard, 2007; Wilson, 2008) se hayan rebelado contra eso; y ahí sí que están ellos autorizados a pronunciarse: la más respetable filosofía ha sido moral en un sentido no de prescripción, pero sí de orientación para un saber de vida, un buen vivir, y eso les legitima para tomar cartas en el asunto. Desde luego, en los grandes moralistas del pasado, de Aristóteles y Séneca a Montaigne y a Gracián, se aprende bastante más y mejor que en la mayoría de escritos actuales con presunto fundamento en ciencia psicológica.

El problema está en que la vida a menudo es dramática y algunas veces, en extremo, trágica. Entonces reincide, todavía en otra formulación, la insistente pregunta: ¿qué ayuda más, con qué podemos “curarnos” mejor?, ¿con psicología positiva o con estoicismo senequista?

No hace falta extenderse en una obviedad, en lo que diferencia la ciencia propiamente tal de cualquier otro modo de conocimiento, incluido el de sabiduría. A la ciencia le caracteriza el proceder con método y hacerlo con procedimientos reproducibles por cualquier otro investigador. Las hipótesis de Pavlov son comprobables o refutables con método, mientras que las ideas de Sócrates o las de Wittgenstein no lo son.

Sin embargo, y ésta es la tesis o hipótesis principal del presente escrito, quien sólo sabe psicología científica, ni psicología sabe. El profesional de la psicología, de la modificación del comportamiento necesita otra fuente de conocimiento, de experiencia, o bien de ficción, que sea capaz de alentar y de guiar proyectos realistas de cambio de conducta. Se aprende y se conoce mejor la conducta y la condición humana con visión binocular, con los dos ojos, dos cerebros, dos clases de lecturas: dramaturgos, novelistas, ensayistas, al lado de especialistas, de investigadores, de científicos.

No abunda esa visión binocular entre los académicos, entre los profesores y los que escriben de psicología. Pero hay excelentes excepciones. Baste con un par de ejemplos: Sternberg (1994) en el libro, por él coordinado, sobre *La sabiduría*; Jiménez-Burillo (2016) en un extenso escrito sobre el miedo a la muerte.

Apartado de la corte, en su refugio de la Torre de Juan Abad, afronta Francisco de Quevedo la soledad y el desengaño: “Retirado en la paz de estos desiertos / con pocos pero doctos libros

juntos / vivo en conversación con los difuntos / y escucho con los ojos a los muertos”. Las grandes almas y obras de los que ya murieron le liberan de las injurias del presente; y le permiten también afrontar la fuga irrevocable de las horas.

Los “clásicos” aludidos por Quevedo, y no menos los que escribieron después de él, enseñan, además, y tanto mejor cuando no se lo proponen. Para cambiar de vida cabe recurrir a manuales de autoayuda y desarrollo, pero igualmente a los clásicos antiguos o recientes. Ha podido escribirse un libro para aprender a pensar como Leonardo da Vinci (Gelb, 2006), así como también sobre *Cómo cambiar tu vida con Proust* del filósofo o consejero Alain de Botton (2012). Cabe, en efecto, ir a Proust, tenerle bien a mano como lectura de cabecera, para no pocos temas de psicología y de psicoterapia. Tema estrella es el del afrontamiento del abandono y de la muerte de la persona amada.

### Abandono y desamor

Leer a Proust vale para muchas situaciones y adversidades de la vida; y tiene especiales cualidades terapéuticas en un proceso de duelo por la muerte o ausencia del ser querido, también por su desamor, por un amor no recíproco o finalmente truncado.

Toda la obra proustiana habla de ello: de los amores dolorosamente perdidos en un tiempo -él mismo perdido, preterido-, que en melancólica nostalgia, según un pesimismo todavía romántico, se intenta recuperar. Pero habla, sobre todo, *La fugitiva* o *Albertina desaparecida*, según reza otro título antepuesto en algún momento por Proust a esta obra. El argumento se resume en cuatro líneas: Albertina ha abandonado sin previo aviso a Marcel, al personaje narrador en primera persona de *En busca del tiempo perdido*; y todavía en medio del duelo por esa huida, sin haberse repuesto de ello, se entera de su trágica muerte, arrojada contra un árbol por el caballo que montaba.

El duelo por Albertina no ha sido sólo novelesco, de ficción. Lo ha padecido en carne viva Marcel Proust, el autor, con un no correspondido amor hacia su secretario Alfredo Agostinelli y con la muerte de éste en accidente aéreo. Lo que el lector puede aprender en *La fugitiva* es, por tanto, una lección no ya sólo del Proust novelista, sino del Proust persona. Eso hace aún más patéticas las páginas proustianas, aunque en ningún modo hay que leerlas como autobiográficas, cuando lo son tan sólo en el sentido indirecto y profundo, en que Flaubert declaró de sí y de su gran novela: “Madame Bovary soy yo mismo”.

Se ha dicho que nadie en su sano juicio tendría el menor interés por llevar una vida como la de Proust; y así es en efecto. No es para envidiarle haber vivido recluido en casa sin apenas salir en doce años. Pero precisamente por ello, para no seguir sus pasos -o, más bien, su enfermiza quietud doméstica-, la vida suya, trasmutada en literatura, y en particular sus frustrados amores, recordados y entendidos desde la edad madura, tienen mucho que enseñar a cualquier lector o lectora en penas de pérdida y de amor.

“La señorita Albertine se ha marchado”. Esta frase de la sirvienta, por la que comienza *La fugitiva* y que se repite como un ritornelo media docena de veces en las páginas siguientes

va seguida, en la primera línea del libro, de una sentencia algo enigmática: “¿De qué modo el sufrimiento va más lejos en psicología que la psicología misma!”. Y de ahí arranca el largo soliloquio que despierta aquella marcha y que se vierte en el molde de “tristeza y olvido”.

Describe *La fugitiva* un proceso de duelo desde el shock inicial, con los agrídulces sentimientos experimentados por unas pocas cartas y por fragmentarias noticias a través de otras personas, hasta el final olvido. Inicialmente es el pesar por el desamor, por la infidelidad, si quiere así decirse. Albertina hizo las maletas y se marchó sin anuncio previo, bruscamente. Alguna vez Marcel había contemplado una hipótesis así, pero sin inquietud; y además la había rechazado por increíble, absurda (987)<sup>1</sup>. Ahora resulta ser real, aunque sigue sin creérsela. Por el momento está convencido de que volverá esta misma noche, tal vez mañana, y dice a la sirvienta que le tenga la cama preparada (999).

“¿Cómo se ignora uno” comenta Marcel, al comprobar que aquello que creía una nadería para él constituía en realidad toda su vida. “¿Cuán poco se sabe lo que se tiene en el corazón”. Tampoco lo sabía Swann, que creía conocerse muy bien (1032). “Para descubrir que estamos enamorados, incluso para estarlo, es preciso que llegue el día de la separación” (1063). La pérdida del objeto amado lo convierte al máximo en valioso. “Creí que me sería indiferente e incluso agradable no ver más a Albertine, hasta que su partida me reveló mi error” (1071).

El pesar por la pérdida llega a hacerse insoportable. La presencia de la amada puede valer tanto como la vida misma o más que ella (1002); y, en consecuencia, la propia muerte llegar a ser preferida a la ausencia de la persona querida. Algo habrá que hacer para seguir viviendo.

Marcel no es Werther: está en el colmo de la pena, pero no hundido; no se quita de en medio; antes bien, se pone de inmediato a actuar para recuperar a Albertine. Habla o escribe a amigos suyos, a amigas de ella, para saber dónde y con quién está, para que oficien como intermediarios. También le escribe a ella una extensa carta afectuosa para atraerla de nuevo (1011). Aunque sin éxito, gracias y a través de esos actos alcanza alguna serenidad, se le tranquiliza el ánimo (1001-1002).

Los actos de Marcel se corresponden con lo que la psicología del afrontamiento (Lazarus y Folkman, 1986) considera estrategias dirigidas al problema, a la adversidad objetiva. Hay otras estrategias orientadas a la emoción, al sentimiento, a las que también Marcel recurre, tratando de alterar el duelo: “El sufrimiento, prolongación de un choque moral impuesto, aspira a cambiar de forma; uno espera volatilizarlo haciendo proyectos, quiere hacerlo pasar por innumerables metamorfosis, y esto exige menos valor que conservar su franco dolor” (986). No esconde, sin embargo, su escepticismo respecto a intentos así: distraerse de la pérdida, entregarse a actividad, a otros asuntos, ¿sirve acaso para algo?

<sup>1</sup> Los números entre paréntesis remiten a las páginas de la edición de *En busca del tiempo perdido manejada para este artículo: Barcelona, José Janés, 1952, volumen II. Los textos entrecomillados son reflexiones de Marcel que, por eso, van en primera persona.*

Tal vez resulta más eficaz intentar ver al objeto del amor con los ojos de una tercera persona para la cual ese objeto resulta indiferente. Marcel muestra una foto de Albertina a su amigo Robert, que no la conoció; y al verla éste se asombra: “¿y ésta es la mujer que amas?”. No lo expresa Robert con palabras, pero sí con el gesto de estupor: adopta “la actitud razonable, prudente y algo desdeñosa que se tiene ante un enfermo”. Empieza entonces Marcel a comprender la abismal diferencia entre lo que el amante y el resto del mundo encuentran en la misma persona (994). También los antriguos troyanos reaccionaron así al ver a Helena: ¿y ésta es la mujer que ha causado tantos sufrimientos, tantas muertes? (995). En perfecta reciprocidad, Marcel recuerda su estupor por el modo en que Robert en otro tiempo estuvo torturado por las infidelidades de su amada (996).

Hay otro pensamiento modulador con el que Marcel relativiza y rebaja a Albertina y a otras mujeres amigas: serían probablemente desgraciados una vez juntos en el matrimonio (1013). Estos y parecidos pensamientos concurren en “una gran fuerza intermitente que lucha contra el dolor y contra el amor y que acaba por tener razón” (1004).

Hasta ahí son los mecanismos de defensa ante el abandono, la infidelidad, el desamor o la dura experiencia de sentirse menos amado de lo que se ama. En esas está cuando estalla de pronto, inesperado, un nuevo hecho, y éste irremediable, trágico, de muerte.

### **Sobrevivir al ser querido**

Recibe Marcel un telegrama: “Mi pobre amigo, nuestra pequeña Albertine no existe ya, perdone por decirle esta cosa tan horrible”. Lanzada contra un árbol por su caballo en un paseo, ella ha muerto. “¿Por qué no habré muerto yo en su lugar?”, se dice (1033). Ahora sabe que ella no volverá nunca más.

¿Es un golpe mayor que el de la huida? Acaso no lo es. Puede que para algunos amantes la muerte del ser amado resulte menos dolorosa que la de la infidelidad, de la traición. Ciertamente es que la muerte misma puede verse como una traición de quien se ha ido y ha dejado solitario al superviviente. Sabiduría de vivir al pasar por ese trance es la de un consejo poemático de R.L. Stevenson: “Vive, ama, y esa hora frágil usa, de tal modo / que si la oscura mano del poder contundente / separa a uno del otro, a la pareja, / el triste superviviente no llore al despertar”.

La muerte de Albertina le trae a Marcel el recuerdo de otra, la primera y más dolorosa, cuando niño, la de su abuela, tan madre suya como mamá, que se la hizo saber así: “Mi pobre pequeño, tu abuela, que tanto te quería, ya no te besará más” (1033).

En cruel ironía del destino, sobreviene la muerte de la amada cuando quizá la escapada iba a tener fin. Apenas recibido el telegrama con la fatal noticia, llegan dos cartas de Albertine, escritas sin duda sólo horas antes del accidente. En una de ellas Albertine manifiesta deseos de regresar: “¿Será demasiado tarde para volver a esa casa?... Si he de volver, tomaré el tren inmediatamente” (1034).

Desde ahora el duelo va a ser no tanto por el desamor, cuya herida, sin embargo, permanece emponzoñada por celos retrospectivos, cuanto por la muerte: un doble duelo por la doble y escalonada pérdida. Sólo que la desaparición definitiva de Albertina le traerá a Marcel, con viveza nunca antes tan sentida, tiernos recuerdos de ella sin reproche alguno.

La sirvienta, que le insta: “no debe llorar de este modo, señor”, añade un comentario un tanto tosco: “Tenía que suceder; la pobre era demasiado feliz y no supo apreciar su felicidad” (1038). Suena a calvinista: la felicidad se paga; y no la merecemos.

Es bien difícil afrontar la pérdida, tanto más que el amor, la relación, para el personaje Marcel y para Proust, es una “colección de momentos” y duele la memoria de todos ellos uno a uno. Ante el perpetuo renacimiento en el recuerdo de momentos antiguos, “para consolarme no era una, sino innumerables Albertine las que había de olvidar” (1035). Este superviviente, que siente “una gran piedad por ella” y que experimenta “la vergüenza de sobrevivirla” (1053), sí que llora al despertar de cualquier sueño de olvido.

¿Cómo manejarse con la muerte, cuando “nadie cree, en el fondo, en una vida futura”? No había más esperanza de futuro que el olvido, una esperanza desgarradora cosida al temor de olvidar a Albertine. Sabía que llegaría un día así, al igual que había olvidado a su abuela, a otros amores, con un olvido que se entrevé inevitable no menos para los amores actuales (1039). No era fácil olvidarla, adherida como estaba a tantos momentos, a las cuatro estaciones del año, a tantos lugares y objetos. En cada uno de éstos —una bujía, un picaporte, una silla— veía a una Albertina como “dividida en pequeños dioses familiares” (1079).

Si “la idea de morir es menos cruel que la de que otro ha muerto” (1065), “únicamente una verdadera muerte de mí mismo podría consolarme de la suya” (1041). Había encontrado y luego perdido “no sólo una mujer a quien amaba, sino que me amaba, mi hermana, mi hija, mi tierna amante” (1055). Ahora bien, por fortuna “no sólo Albertine era una sucesión de momentos; yo lo era también”. Y de ahí va a venir la “deseada curación” (1046).

Colección de momentos, de yoes, de mujeres deseables, de amores: de la reflexión acerca de eso vendrá la curación respecto al doble abandono, al de la huida en vida y al de la muerte. Uno se enamora de cierto género de mujer; y en ese género existen muchas otras mujeres semejantes a la amada: “La creemos única, pero es innumerable” (1060). Al igual que todas las religiones se parecen, también muchas mujeres se asemejan; y otras, parecidas a Albertine, llegan ahora o regresan a la vida de Marcel: Gilberte, amor de adolescencia, también la Stermaria, que sólo por un contratiempo accidental no entró de lleno en su vida, otras amigas de Albertine, como Andrée y Aimée, ahora evocadas con deseo.

“No llegamos a cambiar las cosas según nuestro deseo, pero poco a poco nuestro deseo cambia” (1008). El deseo, por fortuna, es volátil; el amor también. Hay paradoja: los amores pueden haber sido cambiantes, pero en realidad no ha habido más que uno a la vez y se han sustituido, casi idénticos, los unos a los otros, sin saber uno por qué (1062). No se elige amar o a quién; y

quizá el único “acto poético” sea el que todos reprueban o nadie en la sociedad comprende y que, sin embargo, obedece a la ley personal e íntima del tipo de mujer para uno deseable: así puede serlo el de “casarse con la cocinera o con la amante de su mejor amigo” (1231).

Comienza Marcel, pues, a buscar “cierto tipo de mujeres”, vuelta a empezar como antes de Albertine, tratar de hallar “armónicas suyas que fuesen armónicas con el recuerdo de ella”. Entonces cae en la cuenta de que aquellos viudos a los que se juzga olvidadizos, “consolados” por haber vuelto a otra pareja son en verdad inconsolables, persisten en el anterior amor, al casarse tal vez con la cuñada, con la mujer más semejante a la que perdieron (1109).

“La vejez nos hace incapaces de emprender, pero no de desear” (1191). La mirada no envejece, aunque el deseo sea ahora impotente para pasar a la acción. Se es “impotente para desear nada más ni siquiera mejor que lo antes poseído” (1110). El deseo puede parecer muy individual, imposible de satisfacer con otro objeto, otra persona. Pero el descubrimiento de la “permanencia de nuestras necesidades me había hecho ver que a falta de un ser hay que conformarse con otro y sentía que lo obtenido con Albertina, otra, la señorita Stermaria, podría habérmelo dado” (1112). Y así, una vez más ahora, como tras Gilberte, se despierta “el amor de la mujer, libre de toda asociación exclusiva con cierta mujer ya amada” (1117).

El trabajo del duelo, del olvido, de sustitución comienza su obra (1018), aunque le lleva tiempo. “El ser que muere no muere enseguida para nosotros; permanece bañado en una especie de aura de la vida que nada tiene de verdadera inmortalidad, pero que hace que continúe ocupando nuestros pensamientos igual que cuando vivía” (1067). En imaginación “ese amor por un ser tan lejano era como una religión, mis pensamientos ascendían hasta ella como si fueran plegarias” (1068). La persona amada y perdida se convierte en objeto de culto, envuelta en un aura religiosa.

Viaja Marcel a Venecia para olvidar; y allí se produce un equívoco, que pudo haber sido dramático de no estar ya Marcel en vías de curación. El conserje del hotel le transmite un telegrama que dice: “Amigo mío, me cree usted muerta; perdóneme, estoy bien viva, quisiera verlo y hablarle de matrimonio. ¿Cuándo vuelve? Tiernamente. Albertina”. Marcel no es supersticioso y no cree que los difuntos regresen. Sabe que hay más de una Albertina en el mundo y entiende que el telegrama va dirigido no a él, sino a otro huésped. No se le ocurre pensar en algún mensaje desde el más allá; ni tampoco experimenta amargura alguna (1197).

La naturaleza, la memoria o desmemoria, opera a favor de la recuperación, del restablecimiento del ánimo: paulatinamente nuestro deseo cambia, nosotros mismos cambiamos, aquello que nos resultaba insufrible, el abandono y la muerte, se torna indiferente. “El pensamiento se fatiga, el recuerdo se destruye y llega un día en que daría de buena gana a la primera que viniese la habitación de Albertina, como le había regalado a Albertina, sin tristeza ninguna, la bolita de ágata u otros regalos de Gilberte”

(1113). Entonces Albertina entra, exactamente como el anterior amor por Gilberte, “en la ley general del olvido” (1201).

Precisamente Gilberte, el primer amor de Marcel, reaparece (1229); y lo hace bajo un modo erótico al igual que el prístino, aunque ahora platónico y de baja intensidad. Reaparece como venida del mundo de los muertos, como “si ya no perteneciera a este mundo”, porque ese amor de otro tiempo ya no existe, y eso “hace de lo que ellas fueron, de lo que fuimos nosotros, unos muertos” (1244-1245). En una amistad teñida de añoranza Marcel entretiene largos paseos y conversaciones con ella. En la remembranza con Gilberte ahora encuentra que el camino de Swann y el de los Guermantes, tan diferenciados al comienzo de *En busca del tiempo perdido* en sendos libros distintos, no eran tan dispares (1242). Con lo cual se desemboca ya en el final de la historia y se enlaza con la última entrega de la serie: *El tiempo recobrado*, donde la memoria va a recuperar y atar los cabos sueltos de todos personajes que poblaron y habitaron su juventud.

### Cuida de ti mismo

El núcleo de la terapia proustiana para los males de amores puede enunciarse en dos palabras: no es posible curarse de esos males; pero sí cabe curarse de uno mismo, de la propia identidad morbosamente enamorada, curarse de aquél o aquella que un día amó, no ser más aquel “yo” amante ahora no correspondido.

“El nuevo ser que soportaría cómodamente vivir sin Albertina había hecho su aparición” por la “llegada de nuevos ‘yo’ que deberían llevar otro nombre que el precedente”, unos seres temidos y sin embargo bienhechores, esos “yoes”, que “el destino tiene en reserva para nosotros” (1152). “El hombre que yo fui no existe ya, soy otro” (1198).

Proust tomó del filósofo Bergson la idea de la precariedad de “yo”. No hay un yo individual, idéntico a sí mismo y permanente; sólo lo hay intermitente, entrecortado por sucesivas y fragmentarias muertes. “Nuestro yo está hecho de la superposición de nuestros estados sucesivos” (1101). Tampoco hay una sola Albertina o una sola duquesa de Guermantes: cada una es una superposición de recuerdos de ellas, de sus identidades. “Cada uno de nosotros no es uno, sino que contiene numerosas personas” (1086).

No la muerte ajena, sino la extinción propia nos cura: “No por estar muertos los demás se debilita nuestro afecto por ellos, sino porque nosotros mismos nos morimos” (1153). El yo amante –y no ya o no tanto Albertina- ha desaparecido y ahora hay, en su lugar, un nuevo yo. No ya el ser amado, sino la persona amante ha dejado de existir (1159).

A quien se le hace insoportable el sufrimiento por la desaparición del objeto de su amor hay que decirle que un día, un día que con su propio trabajo de olvido puede apresurar, ya no experimentará tan gran dolor: su yo habrá cambiado; lo hoy insufrible resultará mañana llevadero e incluso indiferente para el nuevo ser entonces resurgido. La doctrina proustiana sobre amor, desamor, muerte se compendia en esto: “Si la felicidad, o al menos la ausencia de sufrimientos, puede ser hallada, lo que hay que buscar no es la satisfacción, sino la reducción progresiva, la

extinción final del deseo” (1007). Lo cual suena a Buda: si tienes un deseo, tendrás un dolor. No menos suena a Schopenhauer en su desconfianza respecto a la voluntad de vivir; y, sobre todo, con la mayor exactitud, a Freud en la dialéctica de Eros y Tanatos, donde la pulsión de muerte, de cesación del deseo, prevalece sobre la pulsión de vida, erótica, de satisfacción en el placer anhelado. Pero Proust disuelve a Tanatos en la muerte simbólica de un yo al que otros sucederán: lo contrario del suicidio por desamor; otro yo vive, pervive y volverá insistente a Eros.

### Equivocarse de amor

La extensa elegía de Proust a su amado Agostinelli en *La fugitiva* constituye así una guía para tiempos de duelo del amante. Su lección práctica es bien sencilla, aunque nada simple: nunca dejes de amar y no te esfuerces por no amar; límitate a dejar de ser tú mismo y hazte otro, haz por renacer en una persona diferente.

Es una guía melancólica en contraste llamativo con la estrategia diseñada por Proust en el relato *Un amor de Swann*, inserto en el centro de *Por el camino de Swann*, primera entrega de la serie. En ese relato se anticipa y condensa mucho de la teoría proustiana del amor: éste está hecho de celos; o, dicho en rigor, hecho de una infinidad de amores sucesivos y de celos distintos. En esas páginas se encuentra también la idea de que cuando cambiamos, cuando nos convertimos en un ser distinto, ya no obedecemos al mandato y a los sentimientos amorosos de nuestro amante yo anterior. Pero frente a la idea de que se ama siempre a un determinado tipo de mujer y que ese tipo, a falta de una persona, se encuentra en otras, la reflexión final de Swann, cuando sus duraderos amor y celos por Odette se ven sustituidos por un largo olvido de ella, remite a otro género de estrategia: “¡Cada vez que pienso que he malgastado los mejores años de mi vida, que he deseado la muerte y he sentido el amor más grande de mi existencia, todo por una mujer que no me gustaba, que no era mi tipo ...!”

Hay, pues, a fin de cuentas, dos estrategias en Proust para el olvido tras el duelo cuando se ha ido la persona amada. Una, muy desarrollada, es la de Marcel en *La fugitiva*: la amada respondía al tipo erótico, pero son innumerables las mujeres en el tipo. Otra, bien escueta, apenas esbozada, es la de Swann: ella ni siquiera encajaba en el tipo. Esta última se corresponde con la del racionalista un tanto cínico que dice para sí: “Mi prometida nunca falta a la cita. Si no acude, ya no es mi prometida”.

El enamorado, sin embargo, mientras lo está, y antes de que ella se haya ido, es incapaz de imaginar y de comportarse como digno predecesor del ser futuro en que se convertirá, el cual ya no estará enamorado (I, 587), y el cual no se apenará, no se aterrará por la ausencia del ser amado, porque el yo habrá cambiado (I, 672).<sup>2</sup>

### Terapia por la palabra

Entendía Freud el psicoanálisis como una cura o terapia por la palabra, a través de la palabra, y eso que los silencios desempeñan

en el tratamiento un papel revelador. La logoterapia propuesta por Frankl (1992) para abordar problemas existenciales, del sentido de la vida, es al máximo una terapia mediante la palabra. Toda psicoterapia, a fin de cuentas, aún la más conductista, tiene mucho o algo de “talking cure”, de cura y/o cuidado por la conversación. La palabra ahí es oral y personalizada, aunque puede serlo sin presencia física, por teléfono o por Skype.

Ahora bien, palabra son también los libros, los escritos. Y ahí se cimenta el valor de una biblioterapia, que trata de encaminar a un paciente, a un lector, hacia las mejores palabras para él o ella, aquí y ahora. En las manos de un alma en duelo por la muerte del ser más querido se puede colocar alguna de las numerosas guías para acompañar el doloroso proceso (Nomen Martin, 2009; Payás, 2010, 2014; Worden, 2015). Puede que le acompañe más de cerca, más entrañable, una lectura reposada de *La fugitiva*.

Cualquier forma de terapia por la palabra presupone que la persona sabe hablar. Cualquier variedad de biblioterapia requiere que no sea iletrado, que sepa leer y con un buen nivel de comprensión lectora. Esto ya no cabe suponerlo en muchos de los que acuden al psicólogo en busca de ayuda en un trance de duelo; y, por tanto, no tendrá sentido recomendarles a Proust. Pero quien sí debe haber leído a Proust antes de poderles ayudar es el propio psicólogo, el profesional.

Quien sólo sabe psicología científica, ni psicología sabe. Para ejercer de psicólogo hace falta haber leído, ¡y mucho!, fuera de los manuales académicos y los de desarrollo personal. O haber escuchado mucho Bob Dylan y Leonard Cohen. O haber visto mucho teatro o cine. Para pérdida y duelo, por cierto, a cualquiera le resulta fácil confeccionar una lista de films con excelencia de oscar y cuyo visionado puede ayudar no menos (véase el Anexo). Y, no menos cierto, ¿se está cualificado para ejercer de psicólogo si no se ha visto *Blade Runner*?

Lágrimas en la lluvia por los seres queridos que se fueron, por los momentos vividos...

### Referencias

1. Bettelheim, B. (1979). *Survivre*. París: Hachette.
2. Bloom, H. (1995). *El canon occidental*. Barcelona: Anagrama.
3. Bloom, H. (2005). *Dónde se encuentra la sabiduría*. Madrid: Taurus.
4. Botton, A. (2012). *Cómo cambiar tu vida con Proust*. Barcelona: RBA.
5. Carnegie, D. (2006). *Cómo suprimir las preocupaciones y disfrutar de la vida*. Buenos Aires: Sudamericana.
6. Dyer, W. W. (1978). *Tus zonas erróneas*. Barcelona: Grijalbo.
7. Ellis, A. (2000). *Usted puede ser feliz: terapia racional-emotiva para superar la ansiedad y la depresión*. Barcelona: Paidós.
8. Frankl, V.E. (1987). *El hombre en busca de sentido*. Barcelona: Herder.
9. Frankl, V.E. (1992). *Teoría y terapia de las neurosis: introducción a la logoterapia y al análisis existencial*. Barcelona: Herder.

<sup>2</sup> Estas citas corresponden al volumen I de la edición referida en la nota 1.

10. Friedman, V. (1995). *Mis memorias*. Barcelona: Planeta.
11. Fromm, E. (1980). *El arte de amar*. Barcelona: Paidós.
12. Gelb, M.J. (2006). *Atrévase a pensar como Leonardo da Vinci*. Madrid: Punto de lectura.
13. Jiménez-Burillo, J. (2016). Del miedo a la muerte. *Encuentros en Psicología social*, 6, 7-56.
14. Kleinke, C.L. (2001). *Cómo afrontar los desafíos de la vida*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
15. Lazarus, R.S. y Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca.
16. Levi, P. (1987). *Si esto es un hombre*. Barcelona: Muchnik.
17. Lledó, E. (2015). *Elogio de la infelicidad*. Madrid: Cuatro.
18. Marquard, O. (2007). *Felicidad en la infelicidad*. Buenos Aires: Katz.
19. Nomen Martin, L. (2009). *El duelo y la muerte: el tratamiento de la pérdida*. Madrid: Pirámide.
20. Payás, A. (2010). *Las tareas del duelo*. Barcelona: Paidós.
21. Payás, A. (2014). *El mensaje de las lágrimas*. Barcelona: Paidós.
22. Seligman, M.E.P. (2014). *Aprenda optimismo*. Barcelona: Debolsillo.
23. Semprún, J. (1995). *La escritura o la vida*. Barcelona: Tusquets.
24. Sternberg, R.J. (ed) (1994). *La sabiduría*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
25. Sternberg, R.J. (2000). *El triángulo del amor*. Barcelona: Paidós.
26. Taylor, S. E. (1989). *Positive illusions*. Basic Books.
27. Tillich, P. (1973). *El coraje de existir*. Barcelona: Laia.
28. Vázquez, C., Hervás, G. y Ho, S.M.Y. (2006). Intervenciones clínicas basadas en la psicología positiva. *Psicología conductual*, 14, 3, 401-432.
29. Wilson, E.G. (2008). *Contra la felicidad: en defensa de la melancolía*. Madrid: Taurus.
30. Worden, J. W. (2015). *El tratamiento del duelo*. Barcelona: Paidós.

**Anexo: Algunos films sobre pérdida y duelo**

- Casablanca* (1942).
- Ladrón de bicicletas* (1943)
- La caja de música* (1980)
- Gente corriente* (1987)
- Dublinese* (1989)
- Azul* (1993)
- La habitación del hijo* (2001)
- Mystic river* (2003)

REMITIDO: 15/09/2016  
 MODIFICADO: 15/11/1016  
 ACEPTADO: 12/12/2016