

BUILDING A LIFE WORTH LIVING. A MEMOIR

Marsha M. Linehan
New York: Random House, 2020

César González-Blanch

Hospital Universitario Marqués de Valdecilla

En junio de 2011, Marsha —todos la llaman así— impartió una conferencia titulada “La historia personal del desarrollo de la Terapia Dialéctica Conductual (TDC)” en la que reveló el origen de su lucha contra los problemas que sufren las personas con alto riesgo de suicidio. El inicio no es en los años 80 con su primera investigación financiada sobre la terapia con personas con trastorno límite de la personalidad, sino un par de décadas antes, en la azarosa adolescencia, en la que hizo el juramento de ayudar a sacar a las personas del infierno después de estar encerrada en un manicomio durante dos años. Su libro *Building a Life Worth Living. A Memoir* se puede entender como una extensión de esa charla a un público más amplio.

Sin alejarse del canon de unas memorias, el relato se inicia con una primera parte dedicada a su infancia y adolescencia. Marsha se presenta como niña desajustada a las expectativas burguesas de su madre, que se siente poco comprendida y poco querida: una rebelde. He escrito “se presenta”, pero en realidad —y esto es una de las debilidades de libro—, Marsha más bien recoge lo que otros testigos favorecedores recuerdan del momento. Su amiga del instituto, su hermana Aline, sus terapeutas, sus mentores espirituales, sus alumnos, sus amigos y colegas, su “hija” peruana Geraldine, todas las personas significativas acaban haciendo su contribución a las partes más halagadoras del retrato de la protagonista. Al principio lo atribuye a la debilidad de su memoria por las sesiones de terapia electroconvulsiva recibidas, pero según el relato se acerca al presente esta explicación se desvanece y queda solo un pobre recurso literario.

En la segunda parte cuenta los inicios de su itinerario académico y su aproximación a la terapia de las personas con conductas autolesivas a partir de la constatación de la ineficacia de las psicoterapias vigentes, principalmente el psicoanálisis, del que apenas puede ocultar su descreimiento aun en la práctica del eminente Otto Kernberg. A la vez, su espiritualidad va evolucionando desde el convencionalismo de la religión católica hasta el convencionalismo zen, que acabará integrando en su terapia de conducta en forma de *mindfulness* y aceptación radical, señas de identidad de lo que se conoce hoy como terapias de conducta de tercera generación. Entre los hitos de su evolución espiritual, especial importancia sanadora le confiere a su experiencia mística —una forma de *apofanía* en la terminología de Conrad— en una capilla durante su estancia en la Universidad de Loyola. A partir de ahí, sale del infierno reconciliada al fin consigo misma, con las claves personales para una nueva psicoterapia.

En la tercera parte, la descripción casi didáctica de los elementos esenciales de su terapia se intercala con el relato de su consolida-

ción en la Universidad de Washington, los inicios de la investigación sobre la eficacia de la TDC y su profundización en la espiritualidad zen, en la que progresa de novicia a alumna predilecta, y de instructora a maestra zen.

Finalmente, en 1993 se publica su manual, ése que la editorial, ahora sabemos, forzó a titular con las palabras “cognitivo-conductual”: *Cognitive-behavioral therapy for borderline personality disorder*. La culminación de su obra. El juramento cumplido, como la voz de Dios, en una nueva aparición, le reconoce, humildemente.

Antes de regresar a su conferencia más personal, Marsha remata su historia con el relato de la reconstrucción de su singular vida familiar donde entrevemos las simas de su personalidad. A Marsha no le gusta vivir sola. Sabemos que la reconciliación con sus hermanos ha sido en una edad demasiado madura para la cohabitación. Sus platónicas relaciones de pareja nunca pasan a ser convivientes. Su etapa en pisos compartidos con indigentes interpuestos ha quedado atrás. Así que, con casi 50 años, mediante un anuncio en busca de una interna, empieza a convivir con una chica y luego, cuando la chica se casa, la nueva pareja se instala en el sótano de la casa; luego Marsha les ayuda a comprar la casa colindante, que unen por el jardín; luego el joven matrimonio tiene un hijo... luego todo termina. Pero Marsha no se queda sola mucho tiempo. En un giro que, de ser otra la protagonista o la relatora, hubiera resultado sumamente desasososegante ¡y convertido en insustanciales las 300 páginas precedentes!, Marsha empieza a convivir con una chica de 16 años recién llegada del Perú, Geraldine. La niña estudia, aprende inglés, se relaciona con iguales, se casa —Marsha es madrina de su boda— y la pareja se muda a la casa común, ahí los tres conviven felizmente; ahora también con Catalina, la hija de la pareja.

Siempre se ha dicho que para entender bien una psicoterapia hay que conocer la vida de sus promotores. Ahora tengo para mí que esto nos acerca a la persona tanto como nos aleja de la terapia, como si desvelar el secreto de su construcción la desencantara.

César González-Blanch. *Psicólogo Clínico. Unidad de Salud Mental. Hospital Universitario Marqués de Valdecilla. C/ Tetuán, 59. 39004 Santander. España.*
E-mail: cesar.gonzalezblanch@scsalud.es