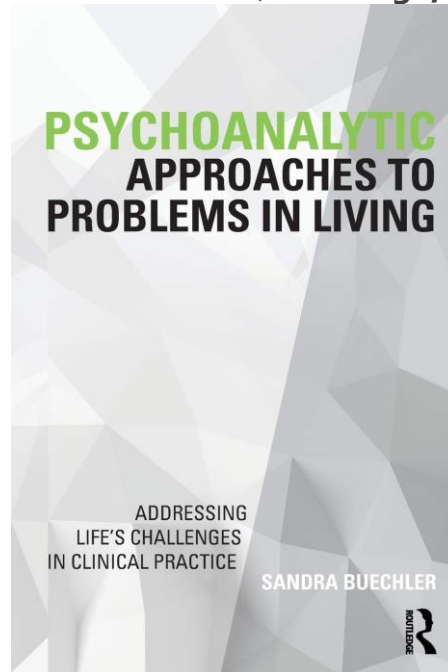


**Los problemas del vivir:
Reseña sobre el libro “Psychoanalytic approaches to problems in living”,
de Sandra Buechler (Routledge, 2019)**



Realizada por **Mario Nervi Vidal (IPR) y Sandra Toribio Caballero (IPR)**¹

Nuevamente, Sandra Buechler, la prolífica autora neoyorkina, nos sorprende con una obra cuyas implicaciones para la formación y práctica clínica en psicoterapia son de una magnitud inconmensurable. *Psychoanalytic Approaches to problems in living. Addressing Life's Challenges in Clinical Practice* (que podría traducirse como *Aproximaciones Psicoanalíticas a los problemas del vivir. Abordando los desafíos de la vida en la práctica clínica*), editado por Routledge, explora la manera en la cual los psicoanalistas pueden aprovechar su formación, lecturas y experiencia clínica para facilitar a sus pacientes a afrontar algunos de los desafíos habituales de la vida.

¹ Nervi, M. y Toribio, S. (2019). Los problemas del vivir. Reseña del libro de Sandra Buechler “Psychoanalytic approaches to problems in living”. *Clínica e Investigación Relacional*, 13 (2): 528-530. [ISSN 1988-2939] [Recuperado de www.ceir.info] DOI: 10.21110/19882939.2019.130214

El texto nos aporta la visión de una psicóloga de reconocida y dilatada trayectoria como clínica, formadora, y supervisora, pero también la mirada de una mujer brillante que integra la experiencia de estar vivos con nuestro devenir como terapeutas.

Sandra Buechler plantea que el desafío de vivir y la manera en la cual nos enfrentarnos a los diferentes dilemas que conlleva el simple hecho de estar vivos, puede derivar en fuente de profundo sufrimiento, pero también suponer oportunidades para el desarrollo y el crecimiento personal. Aborda cuestiones que incluyen las dificultades en el duelo, el envejecer, enfrentarse a la naturaleza incierta de la vida, encontrar sentido al trabajo que llevamos a cabo, trascender nuestro propio orgullo, culpa y vergüenza, soportar la impotencia y la frustración a la cual nos confronta nuestra labor, la importancia del perdón y el desarrollo de una actitud compasiva ante la vida. La autora, de una forma generosa y honesta, pone su experiencia de vida y profesional al servicio de los demás, transmitiendo su saber sin eludir los asuntos más delicados de la existencia humana.

Reflexionar sobre las distintas dificultades en el arduo proceso de convertirnos en *sujetos en relación con otros*, no solo a través de la teoría psicoanalítica, sino recurriendo a la literatura y a la propia experiencia es una oportunidad que puede facilitar a los psicoterapeutas a afrontar estas situaciones en el tratamiento de sus pacientes.

Algunos de los capítulos del libro y que pueden darnos una idea del mismo son:

- La Capacidad para la soledad y para las relaciones; El amor entre dos soledades.
- El duelo.
- Envejecer saludablemente.
- Las fuentes cognitivas, emocionales e interpersonales de la resiliencia.
- Afrontar la incertidumbre, sostener la fe y mantener la curiosidad.
- Encontrar significativo nuestro trabajo y alimentar nuestro interés.
- Trascender nuestro orgullo, vergüenza y culpa. Algunas fuentes de sentimientos de insuficiencia.
- Actitudes sociales y personales respecto al sufrimiento. Conclusiones y consideraciones.
- Formación.

La autora, influida tal vez por el pensamiento de Sullivan, nos recuerda que la vida es la gran maestra y terapeuta por excelencia y nos invita a recurrir a la experiencia de estar vivos

como fuente de aprendizaje e inspiración. A través de los distintos capítulos, la autora nos demostrará cómo el *insight* desde un poema o una cita de un texto literario puede guiar al clínico tan bien como un concepto procedente de la teoría psicoanalítica u otras fuentes. Para ello, recurrirá a poetas o autores y autoras consagrados como T. S. Elliot, a su adorado y siempre presente Rainier María Rilke, a Elizabeth Bishop, W. S. Merwin, Stanley Kunitz, y tantos otros poetas y escritores. Tal y como se señala en la contraportada del libro, Buechler le *pregunta* a Sharon Olds cómo hacer frente a las emergencias, a Erik Fromm cómo vivir vigorosamente y a Edith Wharton cómo envejecer de forma elegante.

Como señala Ávila en el prólogo de *Marcando la diferencia en las vidas de los pacientes* (2015): “La lectura de Sandra Buechler es un ejercicio terapéutico, abre un espacio de *análisis*, que nos conduce a re-experienciarnos a nosotros mismos como los seres humanos que somos en nuestra tarea clínica, y nos permite continuarla. Son muy importantes las ideas que propone Buechler, las argumentaciones teóricas y técnicas que desarrolla en los capítulos de sus obras, pero ante todo nos ayuda a ser. Y esto es invaluable”.

Se trata de un libro esencial que resultará una guía de referencia para todos y todas las psicoterapeutas que están iniciando su trayectoria formativa y profesional pero también para aquellas personas que, con años de profesión, no solo encontrarán en este texto un revitalizador eco de sus propias experiencias, sino un sinfín de inspiradoras sugerencias para acompañarnos en el camino y hacer así un poco menos solitaria nuestra difícil pero amada profesión.

Referencias

Buechler, S. (2019). *Psychoanalytic Approaches to problems in living. Addressing Life's Challenges in Clinical Practice*. Nueva York: Routledge.

Buechler, S. (2008, 2015). *Marcando la diferencia en las vidas de los pacientes*. Madrid: Ágora Relacional Editores.