



Revista Electrónica de Psicología Iztacala



Universidad Nacional Autónoma de México

Vol. 23 No. 4

Diciembre de 2020

APORTES TEÓRICO-PRÁCTICOS A LA PSICOTERAPIA DESDE LA PERSPECTIVA DE IRVIN DAVID YALOM: UN ENSAYO BREVE

David Jiménez Rodríguez¹, Elena Beatriz Cruz Mejía² y
María Leticia Bautista Díaz³

Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo
Universidad Humanista Hidalgo
Universidad Nacional Autónoma de México

RESUMEN

El propósito del presente ensayo fue describir los aportes más destacados de la vida y obra del terapeuta Irvin David Yalom a la psicoterapia, quien es uno de los principales precursores de lo que hoy se conoce como la terapia existencial. Para ello, se abordan los aspectos más relevantes de su biografía y cómo de ser hijo de emigrantes rusos y vivir en un barrio pobre en la ciudad de Washington D.C., tras la Primera Guerra Mundial, llegó a ser médico residente del hospital de John Hopkins y ser profesor emérito en la Universidad de Stanford. Asimismo, se describen los conceptos de lo que el autor denomina fuerzas de conflicto en el ser humano, así como los términos de la psicopatología de la salud, la terapia de shock, la terapia grupal y la relación terapéutica igualitaria. De esta manera el presente ensayo intenta capturar la perspectiva del terapeuta Irvin David Yalom y dar a conocer el desarrollo e importancia de su legado en las terapias existencialistas.

Palabras clave: Psicoterapia, Irvin David Yalom, Aportes Teórico-Prácticos, Terapia existencial.

¹ Profesor Investigador de Tiempo Completo, Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo.
Autor correspondiente: vigos9634@yahoo.com.mx

² Alumna de la Maestría Psicoterapia Humanista Existencial, Universidad Humanista Hidalgo. Correo electrónico: elenabeatrizcruzmejia@gmail.com

³ Profesora de la Carrera de Psicología, Universidad Nacional Autónoma de México.
Correo electrónico: psile_7@yahoo.com.mx

THEORETICAL-PRACTICAL CONTRIBUTIONS TO PSYCHOTHERAPY FROM THE PERSPECTIVE OF IRVIN DAVID YALOM: A BRIEF ESSAY

ABSTRACT

This essay mentions the most outstanding contributions of the therapist Irvin David Yalom. This author is one of the main precursors of what today is known as existential therapy. The most relevant aspects of his biography and how to be the son of Russian emigrants and live in a poor neighborhood in the city of Washington D.C. After the end of World War I, he went on to work at John Hopkins Hospital and become Professor Emeritus at Stanford University. The concepts of what the author calls conflict forces in humans will be described, as well as the psychopathology of health, shock therapy, group therapy and the egalitarian therapeutic relationship. In this way the present essay tries to capture the perspective of the therapist Irvin David Yalom and to make known the development and importance of his legacy in existential therapies.

Keywords: Psychotherapy, Irvin David Yalom, Theoretical-Practical Contributions, Existential Therapy.

El presente documento versa sobre la vida y obra del terapeuta Irvin David Yalom, uno de los principales precursores de lo que hoy se conoce como la terapia existencial, gracias a su trabajo prominente en la terapia psicológica existencial logró posicionar a la psicoterapia como una opción viable en los servicios relacionados con la salud mental. Se revisará brevemente la biografía del autor, así como su devenir en la psicología existencial y cómo varias de sus obras publicadas coadyuvan en la actualidad para abordar diversas problemáticas del ser humano.

Se podría decir la tesis principal de Yalom es el hecho de que el ser humano nace y cobra vida por condiciones meramente biológicas, fisiológicas, sin embargo, para que un ser *humano exista* se requiere de un proceso que puede prolongarse toda una vida, pero dicho proceso se auxilia en un guía, para lograr la introspección donde la terapia existencial y más específico, la relación entre el psicoterapeuta y el paciente ayuda a este último a la comprensión de diversos auto-questionamientos existenciales “¿por qué existo?”, “¿para qué existo?”, “ya sé que existo ¿ahora qué hago conmigo?”.

Biografía sintetizada

Irvin David Yalom nace en 1931 en Washington D.C. Estados Unidos, dentro una familia humilde de origen judío, sus padres son inmigrantes rusos de la pequeña ciudad Celtz la cual colinda con la frontera polaca, quienes decidieron viajar después de la Primera Guerra Mundial (Shannon, 2019). Su infancia, de acuerdo con su autobiografía la vivió en un barrio pobre, comenta que sus padres tenían estudios formales mínimos y su vida se orientaba prácticamente a sobrevivir con ayuda de una tienda de comestibles ubicada en la esquina First Street y Seaton Street en la ciudad de Washigton D.C. (Berman, 2019).

Relata el autor que de joven emprendía un peligroso viaje en bicicleta desde su casa hasta la Biblioteca Central dos veces por semana; siendo ya un asiduo lector, sus lecturas fueron siendo más tendenciosas hacia la ficción donde revela que encontró gran inspiración y sabiduría, dejándole el pensamiento recurrente que escribir una novela es lo mejor que puede hacer una persona (Yalom, 2017).

Años después Yalom decidió estudiar una carrera universitaria y comenta que las opciones eran limitadas, por un lado, continuar con el negocio de comestibles de sus padres o bien, adentrarse a la disciplina médica.

Irvin David Yalom decidió estudiar medicina, pero como un requisito para especializarse en psiquiatra. Por lo cual se matriculó en la School of Medicine de la Universidad de Boston, posteriormente fue médico interno en el Hospital Mount Sinaí de Nueva York y después fue médico residente en la Clínica Phipps del Johns Hopkins Hospital de Baltimore. También estuvo dos años en el ejército laborando en el Hospital General de Tripler en Honolulu Hawai, no obstante, finalmente se muda a California donde fue profesor de Psiquiatría en la Universidad de Stanford y de la que es profesor emérito, desarrollando en este sitio toda su carrera profesional (Berman, 2019; Yalom, 2017).

De este modo, fue que encontró en la práctica psiquiátrica y en el contacto cercano con sus pacientes, una intrigante inquietud de saber sus historias y cómo se desarrollan hasta llegar a la consulta psiquiátrica. Este hecho con los años lo aleja irremediamente de la práctica médica-psiquiátrica ya que, por un lado,

Yalom revela que cada paciente merece tener una terapia personal-única y por otro lado, las políticas médicas hacen su ciclo voraz de consumismo farmacológico a través de la desindividualización del paciente mediante diagnósticos y tratamientos basados solamente en los síntomas (Shannon, 2019).

Cabe destacar que es hasta los 60 años que comienza a publicar novelas de ficción y una de ellas fue llevada al cine en 2014 “El día que Nietzsche lloró” dirigida por Pinchas Perry. Actualmente, a sus 89 años reside en Palo Alto California y continúa escribiendo obras interesantes (Yalom, 2017; Martínez, 2011; Berman, 2019).

El desarrollo de su legado

Irvin David Yalom es reconocido por sus diversas obras que ha publicado, sin embargo, existen dos grandes aportaciones académicas que son de suma importancia para la terapia existencial, ya sea en su modalidad en grupo o de manera individual; para la primera está “Teorías y prácticas de la psicoterapia en grupo” de 1970, y para la segunda, la obra se titula “Psicoterapia existencial” de 1984.

No obstante, también sus novelas son destacadas por ser una aportación constante a la práctica de la psicoterapia existencial y pone especial énfasis en la relación terapeuta-paciente. Estas obras son “El día que Nietzsche lloró”, “Verdugo del amor”, “Un año con Schopenhauer”, entre otras también destacadas (Martínez, 2011; Yalom, 2017).

Es importante señalar dos aspectos que resultan relevantes en sus obras, el primero es que Yalom plantea de manera clara cómo es que se debe involucrar emocionalmente con los pacientes y el para qué se debe hacer, porque desde su perspectiva este acompañamiento del terapeuta ayuda al paciente a responder preguntas o plantearse los propósitos de su existencia. Nuestro autor también es enfático en señalar que el ser terapeuta, conlleva la disponibilidad de mostrarse errante pero honesto con las inseguridades y posibles errores del terapeuta. Yalom ha comentado que esta incertidumbre puede ser un requisito inquietante pero necesario para el que quiere adentrarse en la psicoterapia existencial (Yalom, 2014).

De esta forma Yalom (2002 como se citó en Martínez, 2011), define a la terapia existencial como un enfoque terapéutico dinámico que se centra en la problemática que tiene sus raíces en la existencia; Yalom considera que los individuos perciben sus problemas psicológicos como resultado de una confrontación constante de los hechos crueles de la condición humana. Pues, asevera que existen fuerzas de conflicto dentro del individuo, mismas que generan pensamientos, sentimientos y conductas, tanto adaptativas, pero también no funcionales y disruptivas. Para Yalom el conflicto interior surge por autoconfrontación con los hechos básicos de la conciencia o atributos existenciales como menciona Martínez (2008); es así como, Yalom coincide en que hay cuatro factores del conflicto interno del ser humano la muerte, la libertad, el aislamiento y la falta de sentido en la vida. A continuación, se describen brevemente los postulados que tiene Yalom sobre cada uno de estos factores de conflicto:

La muerte

Es la preocupación más evidente, uno de los conflictos básicos es el siguiente en palabras de Yalom “entre la conciencia inevitabilidad de la muerte y el deseo de continuar siendo” (Martínez, 2011, p.197). El miedo a la muerte desempeña un papel importante en nuestra experiencia “nos persigue más que ningún otro pensamiento” (Martínez, 2011, p.197), este miedo e incertidumbre está presente desde la niñez. Una de las tareas principales del desarrollo es aprender estrategias para manejar el terror ante los pensamientos de la propia extinción, una de esas estrategias –como las denomina Yalom– es la creencia de que uno es especial “la muerte no se va pasar en a mí” o “falta mucho para que esta suceda” y la segunda estrategia es la creencia de un salvador que en última instancia nos rescatará de nuestro fatal destino; estas dos defensas ayudan a mantener la angustia a niveles manejables o incluso imperceptibles de acuerdo con el pensamiento del autor.

Libertad

Son las elecciones y los hechos básicos que resultan imposibles de no elegir constantemente. Aquí la reflexión de Yalom la revisa desde dos vertientes, la primera es la responsabilidad que implica que la persona se asuma como autor de su vida como el “arquitecto de su propio destino”, lo que refiere que a través de las elecciones y decisiones en la vida tendrán como fruto el bienestar o en algunos casos el sufrimiento, para Yalom es importante que las personas hagan conciencia que ellas mismas son quienes han creado y mantenido gran parte de su problemática actual, y por consiguiente pueden ser ellas mismas quienes hagan la diferencia. Por lo que propone que los terapeutas deben preguntar “¿qué ha hecho usted para crear esta situación?” (Yalom, 2014, 2019). La segunda vertiente es la voluntad con la que se deben realizar acciones o conductas específicas hacia la dirección que se requiere o aquellas acciones que se necesita para crecer, poniendo énfasis en que la labor del terapeuta no es crear la voluntad, si no barrer los obstáculos que le impiden al individuo desarrollarse (Martínez, 2011).

Aislamiento existencial

Este consiste en vivir alienado de aspectos de sí mismo, a la separación fundamental de la existencia de los otros, hay una tensión permanente entre nuestros deseos de contacto genuino y profundo con otros seres humanos con nuestra conciencia de unicidad y por lo tanto de separación. Por lo tanto, la soledad del aislamiento existencial es una experiencia a la que se puede aterrizar por múltiples vías sobretodo en las relaciones interpersonales o de convivencia con otros esta reflexión llega cuando se es capaz de reconocer que nadie puede morir en mi lugar y que en última instancia nadie puede decidir por mí. Yalom menciona que es importante en la relación terapeuta-paciente construir una intimidad tal que le permita al paciente aceptar y vivir el aislamiento existencial, así como la sensación de la soledad (Martínez, 2011; Yalom 1984).

Falta del sentido de la vida

Es el conflicto existencial que surge ante la necesidad de buscar los propios significados en un mundo carente de sentido: “la vida no tiene ningún significado”

(Yalom 1984). Así, la primera tarea del terapeuta es cuando se enfrenta a una queja por la falta de sentido, es examinar la validez y legitimar la misma. La carencia del sentido afecta la forma de abordar el problema es indirectamente a través del compromiso Martínez (2011) parafraseando a Yalom menciona: “el hecho de comprometerse constituye la principal respuesta terapéutica ante la carencia del sentido vital” (p.200). Yalom se pronuncia que no haya algún interés por el pasado del paciente, pero lo incluye como un apoyo para comprender el presente del individuo, en otras palabras, el pasado importa solo en la medida en que forma parte de la existencia actual y en el cómo influye en la forma de enfrentarse en el mundo presente del individuo (Piastro, 2005).

Además de estos conceptos Yalom aportó otros que sirven para el manejo de la terapia existencial, los cuales son la psicopatología de la salud, la terapia de shock, la terapia grupal y la relación terapéutica igualitaria, los cuales se describen a continuación.

Psicopatología de la salud

Se entiende que la angustia no es el enemigo si no la señal de que la persona está tomando en serio su existencia y ha hecho consciente su incertidumbre, contingencia e incapacidad de mantener “todo bajo control”. Esta psicopatología depende de la interacción entre una tensión percibida como omnipresente, así como los mecanismos de defensa del individuo. Enfrentarse a estos hechos no solo son la causa de disfuncionalidad, sino que también pueden ser un fuerte motivador para vivir la vida de manera más auténtica, un motor que impulse al individuo a comportarse consigo mismo para alcanzar un mejor estilo de vida. Yalom sugiere que es mejor evitar realizar un diagnóstico a las personas que solicitan ayuda al psicoterapeuta, ya que puede resultar contraproducente, sobretodo con los clientes que no se encuentran severamente perturbados, en virtud de que, un diagnóstico limita la visión y disminuye la habilidad de relacionarnos con el otro como persona (Martínez, 2011).

Terapia de shock existencial.

Es una propuesta que Yalom desarrolló como un sistema defensivo inmensamente eficaz para que los pacientes se mantengan al menos de manera temporal a salvo de la ansiedad ante las incomodidades; este tipo de terapia resulta terrible para algunos pacientes, pero es necesario para evitar la angustia que les podía generar. Yalom sugiere el uso de estrategias como la reflexión (Yalom, 2019), un ejemplo claro sería pedirles a sus pacientes que imaginen el día de su muerte y posteriormente les pide que observen si hoy viven de forma satisfecha, sino fuera así, el terapeuta los invita a pensar cómo tendrían que vivir para sentirse profundamente orgullosos de sí mismos. Como se puede observar la Terapia de shock existencial promueve directamente la confrontación con los aspectos más duros de la existencia, para acompañar al individuo en su proceso terapéutico (Martínez, 2011; Yalom 1984).

Terapia de grupo.

En esta modalidad de terapia grupal el propósito es llevar a los participantes a experimentar una catarsis, para liberar los recuerdos que alteran la mente, claro pero expresándolos ante el grupo para sentirse acompañados; la cohesión de grupo es determinante para poder facilitar la confrontación de temas relacionados con la existencia, la posibilidad de compartir información entre los integrantes del grupo y tener aprendizajes de habilidades interpersonales (Martínez, 2011).

Las cuatro etapas de la terapia de grupo (Martínez, 2011, p. 204):

1. Los miembros aprenden a ver el modo en que su conducta es vista por otros.
2. Luego aprenden a reconocer qué sentimientos provoca esa conducta en los otros.
3. Observan de qué manera su conducta modela la opinión de los otros se forjan de ellos.
4. Por último, aprenden que estos tres primeros pasos modelan lo que ellos sienten de sí mismos.

Relación terapéutica igualitaria.

Yalom sugiere que para cada paciente es conveniente realizar una nueva terapia en cada ocasión, no importando que en consulta el paciente llegó con el mismo tema una y otra vez, esto resultaría más importante ya que el hecho del encuentro entre terapeuta y paciente se considera única e irrepetible (Martínez, 2011).

Yalom menciona tres niveles de apertura en los cuales los terapeutas pueden autorrevelarse (Martínez, 2011; Piastro, 2005).

Sobre el mecanismo de la terapia.

El terapeuta está dispuesto a mostrarse de una manera auténtica, transparente para hacer sentir al paciente qué está frente a otro ser humano con defectos y temores, el terapeuta debe estar dispuesto a dejar a un lado su profesionalismo (Martínez, 2011).

Los sentimientos en el aquí y en el ahora.

Es necesario mostrarse de manera natural para construir una relación entre el paciente y el terapeuta esto es necesario para revelar nuestros sentimientos sobre el otro en el presente inmediato. Se debe ser consciente si lo que el terapeuta quiere revelar resulta beneficioso a su paciente, que esta sea de manera respetuosa, útil y coherente, dejando en claro el deseo de reforzarlo positivamente (Martínez, 2011; Yalom, 2019).

De la vida personal del terapeuta.

El terapeuta en su acompañamiento que le brinda al usuario debe tener la habilidad de manejar sus propias experiencias y mostrarlas como ejemplos viables para que el paciente elabore él mismo su propio proceso existencial (Martínez, 2011; Yalom, 2017).

Hasta aquí se han revisado algunos de los aportes de Irvin David Yalom a la práctica de la psicoterapia existencial. Queda de manifiesto que para el autor los

elementos indispensables en la terapia es la claridad del terapeuta al mostrar tanto sus errores e inseguridades, pero también, mostrarse abiertamente con la finalidad de transmitir al paciente la confianza en sí mismo para elaborar su proceso existencial acompañado.

De la misma manera, se puede observar lo importante que es el confrontamiento dentro de las sesiones, sin embargo, el terapeuta debe saber que esa confrontación es entre el paciente con él mismo, haciendo preguntas que sirvan para la autoreflexión de la existencia. Para Yalom el pasado solamente cobra sentido si en la actualidad es relevante para su presente, de tal manera que en la terapia existencial todo lo que experimente el paciente es importante, pero situándose en el aquí y en el ahora, ya que el futuro es todavía incierto e impredecible y el pasado ya ocurrió, lo que deja al sujeto situarse en su presente y trabajar con él.

Consideraciones Finales.

El propósito central del presente documento fue revisar de manera general la vida, y obra de Irvin David Yalom y cómo él concibe la existencia del ser humano. Se pudo observar que para este psiquiatra existen preguntas detonantes clave que permiten al paciente reflexionar sobre su existencia y que son vitales para un proceso individual existencial. De este modo, sugiere que en el arduo proceso de la terapia existencial para la mejora de la comprensión del paciente en su problemática cotidiana deben utilizarse interrogantes como “¿por qué existo?” ya que posibilita, a través de la autorreflexión encontrar un verdadero sentido a la vida, aunque no es una tarea fácil, como lo dice Irvin Yalom: “la vida no tiene ningún sentido”.

Otro de los temas centrales que caracteriza a Irvin David Yalom es sobre sus postulados ante la muerte del ser humano, del cuál él menciona es un pensamiento de los más recurrentes en la existencia humana y que conlleva gran incertidumbre, pero de acuerdo al pensamiento de Yalom, se combate por las personas con sentencias referentes como “a mí no me va a pasar” o “para eso falta mucho”.

Por lo tanto, el verdadero sentido de la vida es cuando uno mismo le da el valor; para responder la pregunta “¿el para qué existo?” se puede argumentar que “uno es el arquitecto de su propio destino” estas palabras en el existencialismo nos centra en la responsabilidad en la toma de decisiones, nos responsabiliza de lo bueno o lo malo que experimentamos en nuestra cotidianidad, en encontrar respuestas a nuestra existencia y dar un sentido a nuestro pasado para enfrentar a nuestro presente dando valor a nuestra existencia y así sabremos responder “¿ahora qué hago conmigo?”.

La interesante vida y obra de Irvin David Yalom comparte su visión sobre la terapia existencialista, el cómo sus aportaciones a lo largo de su carrera han sido de suma importancia, una de ellas el modo de dar terapia que diferencia de cualquier otra corriente, el terapeuta se muestra tal cual es y permite que los pacientes vean al terapeuta como otro ser humano al no clasificar y/o diagnosticar, para el paciente esto le da la oportunidad de elaborar su propia aceptación para sí y mejorar la interacción con los demás. Irvin David Yalom tuvo un proceso existencial y es notorio como siendo médico-psiquiatría, encuentra su verdadera vocación en la psicoterapia y gracias a ello pudo realizar aportaciones fabulosas que han sido de beneficio para la terapia existencialista y que, a casi un siglo de existencia se encuentra activo regalando sus reflexiones.

El presente ensayo no pretendió profundizar en los postulados de este gran psiquiatra, así que el lector interesado puede consultar obras como *Terapia Existencial* publicada en 1980 (Yalom, 2011), *Teoría y Práctica de la Psicoterapia de Grupo* publicada por primera vez en 1970 (Yalom, 1986) o *El don de la terapia. Carta abierta a una nueva generación de terapeutas y a sus pacientes* (Yalom, 2019) publicada primeramente en el año 2002.

Referencias Bibliográficas.

Berman, J. (2019). *Writing the talk cure: Irvin D. Yalom and the literature of Psychotherapy*. New York: State University New York.

Martínez, Y.A. (2008). *Filosofía existencial para terapeutas y uno que otro curioso*. México: Editorial LAG.

- Martínez, Y.A. (2011). Capítulo 7. Irvin Yalom. En: Y.A. Martínez y S. C. Signorelli (Comp.). *Perspectivas en Psicoterapia Existencial. Una mirada retrospectiva y actual* (pp.193-212). México: Ediciones LAG.
- Piastro, J. (2005). Yalom. Un psiquiatra con el don de la palabra. *Aloma: Revista de Psicología, Ciències de L'Educació i de L'Esport*, 17, 211-224.
- Shannon, J. (2019). Deconstructing Existential form of Therapy: A Review. *Romanian Journal of Counseling*, 5(1) 59-82.
- Yalom, I. D. (1986). *Teoría y Práctica de la Psicoterapia de Grupo*. México: Fondo de Cultura Económica.
- Yalom, I. D. (2011). *Psicoterapia Existencial*. Málaga: Herder Editorial.
- Yalom, I. D. (2014). *Verdugo del amor. Historias de psicoterapia*. Buenos Aires: Emece.
- Yalom, I. D. (2017). *Become Myself: A Psychiatrist's Memoir*. New York: Basic Books.
- Yalom, I. D. (2019). *El don de la terapia. Carta abierta a una nueva generación de terapeutas y a sus pacientes*. México: Emece.