

# Yalom, un psiquiatra con el don de la palabra

Julieta Piastro

*Para Raquel que me dio a conocer a Yalom*

*"Irvin Yalom escribe como un ángel acerca de los demonios que nos acechan".*

*Rollo May*

**I**rvin D. Yalom llega a la plenitud tras una larga y prolija trayectoria como psiquiatra, psicoterapeuta y escritor. Su experiencia en la investigación científica empírica y sus grandes aportaciones en los campos de la psicología dinámica y de la psicología existencial hacen de este autor una de las autoridades contemporáneas de la psicoterapia más respetadas en Estados Unidos, América Latina y varios países de Europa.

Como psicoterapeuta se ha convertido en un clásico de la terapia de grupo y de la terapia existencial y ha expuesto y transmitido su experiencia en diversos textos: *Teoría y práctica de la terapia de grupo*, *Terapia existencial* y *El don de la terapia*. Como narrador, se dio a conocer con la novela *El día que Nietzsche lloró*, relatos como *Verdugo de amor*, *Mamá y el sentido de la vida* o *Terapia a dos voces* y, recientemente, *Un año con Schopenhauer*. Además de sus obras sobre psicoterapia y terapia existencial, Yalom ha desarrollado una importante actividad en el ámbito de la literatura con ensayos teóricos como *Psicología y literatura* y artículos como el que escribió con su mujer, Marilyn Yalom, *Ernest Hemingway: una perspectiva psiquiátrica*, que fue publicado en *Archives of General Psychiatry*.

## ¿Qué sabemos de su vida?

Las entrevistas aparecidas en diarios y revistas a propósito de sus publicaciones contienen información muy general sobre su vida. La fuente directa para conocer lo más entrañable y significativo de la experiencia de Yalom son sus libros. En ellos aparecen con frecuencia modos destellos en los que él nos entrega algunos fragmentos de su intimidad.

Catedrático emérito de la Universidad de Stanford, ejerce también como terapeuta en su consulta privada de Palo Alto (California), donde vive con su mujer, Marilyn, especialista en literatura francesa y estudios de género. Es un hombre sabio y modesto que, con voz baja y pausada, se explica a sí mismo con estas palabras: “Soy alguien que cuenta historias basadas en ideas que tienen que ver con una perspectiva profunda y existencialista de la vida”.<sup>1</sup>

La vida de Yalom parece tranquila y apacible: “Mi consultorio, a unos cincuenta kilómetros de mi casa, está en un comfortable chalet de techo de tejas rojas rodeado por frondoso verde y violeta de cipreses, glicinas, franchipanieros y lavanda española.”<sup>2</sup> La armonía del lugar y de su entorno familiar y profesional contrasta permanentemente con la actitud de pacientes enfadados con la vida que descargan su enojo en él y le piden cuentas por no ser alcohólico, no tener cáncer, no haber sufrido la muerte prematura de un ser querido o no haber atravesado por la experiencia de una separación matrimonial. Durante el caso de “Irene”, que aparece en un relato titulado *Siete lecciones avanzadas sobre la terapia del dolor*, Yalom pregunta con ironía si “¿sólo los acongojados pueden tratar a los acongojados? (...) ¿Sólo los alcohólicos pueden tratar a los alcohólicos? ¿Y los adictos a los adictos? ¿Y hay que tener un desorden alimentario para tratar la anorexia, o ser deprimido o maníaco para tratar los desórdenes afectivos? ¿Qué le parecen los esquizofrénicos para tratar la esquizofrenia?”<sup>3</sup> La experiencia de Yalom es, sin lugar a dudas, la contraria. Él ha podido enfrentar a otros con su dolor y acompañarles en él, en su tragedia, en su soledad o en su preparación para la muerte gracias a que su mundo afectivo más

<sup>1</sup> YALOM, I. Entrevista a Irvin Yalom:

<http://www.yosoytucuman.com.ar/educacionycultura/literatura/entre.psi-quiatra.html>

<sup>2</sup> YALOM, I. *Mamá y el sentido de la vida*, EMECÉ, Argentina, 1999, p. 118.

<sup>3</sup> *Ibidem*, p. 109.

inmediato lo fortalece. De otro modo, resultaría difícil entender de dónde saca la fuerza para aplicar todas esas terapias que, en su modalidad existencial, suponen relaciones que lo involucran de manera muy cercana y directa con el paciente.

En el mismo caso de “Irene”, Yalom reflexiona sobre lo fácil que resulta para los terapeutas que no son interactivos desviar preguntas comprometedoras con trucos tales como ¿por qué pregunta eso?, ¿por qué esa pregunta ahora?, ¿qué fantasías tiene sobre ello? Entiendo a qué se refiere Yalom pero me resulta difícil compartir su planteamiento al respecto. Creo que en ocasiones lo complicado es no intervenir directamente, no decirle al otro lo que tiene que hacer o lo que uno haría en su lugar sino formular una buena pregunta y confiar en la capacidad del paciente para generar alternativas propias. Este es un reto implícito en toda relación educativa y la psicoterapia contiene una buena dosis de ella. El propio Yalom considera que una de las premisas fundamentales de la terapia es que el paciente se haga cargo de su vida.

El autor reconoce, sin embargo, que hay preguntas que revelan los límites de la autenticidad terapéutica porque siempre existe una desigualdad fundamental, una brecha infranqueable entre terapeuta y paciente. Y, en este sentido, la lectura de sus obras nos confirma que, si hay alguien capaz de reducir la brecha entre terapeuta y paciente, ese profesional es Yalom.

### Leer una novela es leer la vida

Lector apasionado desde los nueve años, Yalom explica cómo, tras una enfermedad que lo mantuvo en cama durante semana, descubrió la lectura. Un día, durante su postración, la tía Leach le llevó como regalo un ejemplar de *La isla del tesoro* y él recuerda: “Tan pronto como se fue mi tía, ojeé el libro, devoré las ilustraciones, y entonces empecé a leer. En unos minutos olvidé del todo mis dolorosas mandíbulas hinchadas: floté desde la pequeña cama empotrada en una esquina del comedor de nuestro apartamento, infestado de olor a pescado y ubicado encima del colmado de mi padre, en Firt and seaton Place, en Washington D.C., y entré en el mágico mundo de Robert Louis Stevenson”.<sup>4</sup>

■ <sup>4</sup> YALOM, I. *Psicología y literatura*, Barcelona, Paidós, 2000, p. 54.

A los catorce años, cuenta, sentía un profundo agradecimiento hacia Dickens, Steinbeck, Thomas Wolfe, James Farrel, Tomas Ardí, Kipling, Walter Scout, Melville y Hawthorne. Un poco más tarde, Dostoyevsky y Tolstoi pasan a formar parte de esa larga lista de apasionantes experiencias que Irvin fue acumulando en su juventud. La lectura permite a Yalom desarrollar el don de la palabra, un don que se manifiesta en su escritura y en su capacidad para descifrar los enigmas de la existencia humana. ¿Por qué un don? Yalom titula así, *El don de la terapia*, uno de sus libros dirigido a las nuevas generaciones de terapeutas y a sus pacientes. Por *don* alude no a algo dado por la naturaleza, ni siquiera a algo que se descubre, sino más bien a una habilidad que se adquiere y desarrolla en el transcurso de la búsqueda de significado que es la vida. Porque, para Yalom, los seres humanos “somos criaturas en busca de significado (...) lanzados a un universo que intrínsecamente carece de significado”.<sup>5</sup>

La pasión por la lectura no le viene de familia. Sus padres, emigrantes judíos de un *shtetl* ruso, se instalaron en Washington D.C. para trabajar durante catorce horas diarias en su tienda de comestibles. Yalom explica que nunca vio a ninguno de los dos leer un libro. Su madre era prácticamente analfabeta, algo que a él le avergonzó durante mucho tiempo pero que seguramente también le impulsó a entrar en el mundo de los libros y a hacer plenamente suyo ese objeto vedado para su madre que era el libro.

El autor reconoce que su amor por escuchar y contar historias está estrechamente vinculado al proceso creativo de la lectura y escritura de ficción: “Lectura porque siempre escucho atentamente la historia única y fascinante de la vida de cada paciente; escritura porque creo, junto con Jung, que la terapia es un acto creativo y el terapeuta eficaz debe inventar una nueva terapia para cada paciente”.<sup>6</sup>

A través de la lectura de sus obras he podido corroborar una vez más el papel fundamental de la literatura en el desarrollo de la capacidad de comprensión de lo humano. Aprender a leer constituye uno de los grandes retos de la formación de un psicólogo, psiquiatra o psicoterapeuta. Leer una novela es leer la vida. Y de poco sirve el dominio de la teoría de los manuales si no se está preparado para escuchar e inter-

<sup>5</sup> YALOM, I. *Mamá y el sentido de la vida*, Argentina, EMECÉ, 1999, p. 14.

<sup>6</sup> YALOM, I. *Psicología y literatura. El viaje de la psicoterapia a la ficción*. Barcelona, Paidós, 2000, p. 55.

pretar al otro, si no se es capaz de realizar una lectura adecuada de lo que un paciente expresa con palabras. Los síntomas, afirma Lacan, son palabras atrapadas en el cuerpo. Y, aunque parte de la medicina ha dedicado sus esfuerzos a eliminar síntomas, hay quienes consideran, como Yalom, que la curación pasa necesariamente por la confrontación del paciente con su propio discurso identitario. En este contexto, el papel del psicoterapeuta es precisamente el de ayudar a liberar esas palabras cargadas de historia y descubrir su significado.

El lenguaje, como decía Wittgenstein, *es vago, ambiguo e impreciso*, pero es a fin de cuentas la herramienta que utilizamos para comunicarnos y a través de la cual expresamos nuestras expectativas. Sin esta ambigüedad, sin esta imprecisión, no existirían ni la poesía, ni la ironía, ni el humor. La subjetividad no es un defecto sino una posibilidad creativa. Por eso la comunicación humana requiere necesariamente de la interpretación. Y ¿cómo se aprende la interpretación de palabras si no se descubre que ellas contienen la historia, la tradición, los usos y las costumbres del que las enuncia? ¿Cómo aprender a interpretar lo humano sino a través de la literatura, del arte de crear historias con palabras impregnadas de memoria?

### Yalom: la sabiduría del conocimiento integrador

En la obra de Yalom hay sabiduría porque subyace un conocimiento de lo humano en el que se mezclan, como en nuestra propia humanidad, las perspectivas fisiológica, psicológica, filosófica y literaria. Se trata de un conocimiento integrador que nos proporciona una mayor comprensión de la complejidad de lo humano; un conocimiento que ha superado la fragmentación y que pretende responder a algo más que al recorte arbitrario de la realidad, de una pequeña parcela que en sí misma no alcanza a dar cuenta de la complejidad. La palabra “fragmentador”, en francés *fragmenteur*, explica el psiquiatra francés Boris Cyrulnik, devela el resultado de un largo proceso de conocimiento fragmentado. Si se le quita el *frag*, queda *menteur*, que significa “mentiroso”. Y no cabe duda de que aún es necesaria la denuncia de cierta trayectoria de pensamiento reduccionista y simplificador que continúa transmitiendo a las nuevas generaciones de estudiantes conocimientos fragmentados que, como señala Edgar Morin, siempre contienen algo mortal porque proceden de una inteligencia ciega incapaz de concebir los conjuntos y las interrelaciones de un mundo complejo en donde todo interactúa. La muestra más clara de todo ello la constitu-

yen los desequilibrios ecológicos que nuestro “conocimiento y dominio” de la naturaleza han provocado. En el campo de la medicina, se sabe muy bien cómo quitar ciertos síntomas pero se suele ignorar los motivos que los generan, y ello es así justamente porque se trata de fenómenos que requieren un conocimiento global de la persona y una comprensión de fenómenos múltiples y complejos. En el ámbito de la neurología podemos encontrar ejemplos análogos. Para Oliver Sacks, “la neurología tradicional, con su mecanismo, su insistencia en los déficits, nos oculta la vida real que es instinto en todas las funciones cerebrales... al menos en las funciones superiores como las de la imaginación, la memoria y la percepción. Nos oculta la propia vida de la mente”.<sup>7</sup> Por eso Sacks considera necesario pasar de una neurología de la función a una neurología de la acción, de la vida.

### *Mamá y el sentido de la vida*

Aunque el autor hace referencia a su propia vida a lo largo de los textos, sólo uno de ellos llega a tocar lo más profundo de su intimidad. *Mamá y el sentido de la vida* es un relato en el que puede adivinarse a Yalom como protagonista. De hecho, después de leer este texto en varias ocasiones, descubrí que en *El don de la terapia*, en el capítulo que destaca la importancia de abordar en la terapia el sentido de la vida, Yalom hace referencia al relato de *Mamá y el sentido de la vida* como un sueño que efectivamente tuvo y que lo impulsó a explorar de manera muy distinta el sentido de su vida.

En este sueño, Oyvi es un psiquiatra que está muriendo en la habitación de un hospital y que se ve arrancado de este tránsito por un sueño que lo traslada al parque de atracciones con su madre. Se encuentra en un cochecito de la Casa del Horror cuando, al ver a su madre entre el grupo de espectadores, agita sus brazos emocionado y pregunta a gritos: “¡Mamá! ¿Qué tal he estado, mamá? ¿Qué tal he estado?”. Con este grito Oyvi desenmascara su propio deseo: “Soy escritor y mamá no sabe leer. No obstante, recurro a ella en busca del significado de la obra de mi vida...” Yo he intentado dedicar mi vida entera a la creatividad; “sin embargo, el sueño dice algo distinto. Insiste en afirmar que los esfuerzos de mi vida han tenido otra finalidad: la de mostrar cómo aparezco ante los ojos de mi mamá”.

De forma magistral Yalom sintetiza en este sueño un largo proceso psicoanalítico en el que se enfrenta al fantasma de una madre que lo avergüenza y a la que él ve deformada por su ignorancia. Sin lugar a dudas, sólo un conocedor del psicoanálisis freudiano y un narrador de la talla de Yalom es capaz de condensar en un sueño toda la complejidad de un proceso psicoanalítico a través del cual el protagonista llega a desenmarañar los confusos y sugerentes lazos que ha tejido entre su deseo y el deseo de su madre, entre su sueño y el sueño de su madre.

### La terapia de grupo y la terapia existencial

La terapia de grupo y la terapia existencial son los dos campos de la psiquiatría a los que Yalom se ha dedicado. Él mismo especifica que son dos ámbitos independientes pues no es posible desarrollar una terapia existencial grupal no sólo porque la modalidad de la terapia existencial es individual, sino porque su marco de referencia es diferente. Yalom trabaja la terapia de grupo desde un marco de referencia interpersonal que parte del supuesto de que la desesperación del paciente<sup>8</sup> se debe a una incapacidad para desarrollar y mantener relaciones interpersonales gratificantes. Por su parte, el marco existencial considera que el paciente sufre la desesperación como resultado de una confrontación con su propia condición humana, con sus propias condiciones existenciales. “La psicoterapia existencial es un enfoque terapéutico dinámico que se centra en problemáticas que tienen sus raíces en la existencia”.<sup>9</sup>

Yalom no utiliza el término “dinámico” en su sentido habitual de tener energía, fuerza o poder. De acuerdo con esta acepción, toda terapia es dinámica. El sentido técnico del término contiene también la idea de fuerza pero ubicada dentro del modelo de funcionamiento psíquico propuesto por Freud para quien “las fuerzas en conflicto en el interior del individuo generan sus pensamientos, sus emociones y su comportamiento”.<sup>10</sup> Estas fuerzas en conflicto se encuentran a distintos niveles de conciencia y algunas de ellas están completamente en el inconsciente.

<sup>8</sup> Yalom aclara su preferencia por el término “paciente” y no por “cliente”. “Paciente” viene del latín *patines*, el que sufre o soporta. Para algunos el término “paciente” sugiere una postura terapéutica autoritaria; para él alude a una relación basada en el compromiso, la apertura y la igualdad.

<sup>9</sup> YALOM, *El don de la terapia*, Argentina, EMECÉ, 2002, p. 12.

<sup>10</sup> *Ibidem*, p. 13.

La psicoterapia existencial, como toda terapia psicoanalítica, parte del supuesto de que las fuerzas inconscientes influyen en el funcionamiento consciente. Pero se distingue de la teoría psicoanalítica freudiana cuando señala cuáles son las fuerzas internas en conflicto. Para Freud son múltiples los instintos que se encuentran en tensión pero pueden reducirse a dos fuerzas fundamentales: el Eros o libido y el instinto de destrucción. Para la terapia existencial el conflicto interior no surge solamente de fuerzas reprimidas enfrentadas sino también de la *confrontación con los hechos de la existencia*. Por eso Yalom, al igual que Freud buen conocedor de la filosofía, señala que son cuatro las cuestiones últimas especialmente relevantes para la psicoterapia existencial: la muerte, el aislamiento, el sentido de la vida y la libertad.

### La muerte como sentido de la vida

La muerte es un tema recurrente en sus obras. *Un año con Schopenhauer* es la culminación de un largo trabajo en torno a esta cuestión. A Julius, un psicoterapeuta de sesenta y cinco años, le es diagnosticada una enfermedad terminal que, según la estimación médica, le permitirá vivir aún un año con buena salud. Los primeros días después de recibir la noticia, Julius se dedica a leer textos sobre su enfermedad con objeto de adquirir cierto dominio sobre ella. Pero esta actuación le resulta contraproducente y la idea de ser huésped y alimento de un organismo más sano que se desarrolla dentro de él le causa terror. Durante las siguientes noches, en las que despierta con ataques de pánico, recorre con una caricia los libros de su biblioteca buscando entre ellos lecturas que le proporcionen algún consuelo. Mientras hojea *Así habló Zaratustra*, comienza a elaborar la idea de su propia muerte. Se debate con Nietzsche y decide que él ha de vivir su vida y que no puede permitir ser vivido por ella. Su vida, a diferencia de la de Zaratustra, tiene sentido con y por otros. Y por eso decide continuar su trabajo y buscar a quien considera su único fracaso como terapeuta. Así es como logra que Philip, profesor de filosofía y experto en Schopenhauer, se incorpore al grupo de terapia que conduce Julius desde hace varios años.

Este es el núcleo del argumento de una novela que curiosamente no aparece cubierta con el oscuro velo de la muerte sino por el dinámico, caótico y apasionante mundo de la vida. En las sesiones de psicoterapia, la obra de Schopenhauer se convierte en un interlocutor fundamental. Pero ¿qué puede aportar el filósofo más antisocial, hurafío,



neurótico y mezquino que haya conocido la historia a aquellos que han acudido a la terapia fundamentalmente por la necesidad de mejorar sus habilidades de relación interpersonal? Yalom construye un juego interesante con el que logra provocar en el grupo y en el lector sentimientos contradictorios hacia el filósofo y su obra: comprensión, rechazo, identificación y desprecio por su persona al tiempo que admiración por muchas de esas ideas que representaron verdaderos anticipos de teorías contemporáneas del conocimiento y de la psicología.

Una vez más, esta novela representa el esfuerzo de Yalom por psicoanalizar a un filósofo además de acercar a los lectores al pensamiento de Schopenhauer y recuperar algunos de los que él considera antecedentes de la teoría del psicoanálisis de Freud. El filósofo sirve a Yalom para generar confrontación en el grupo. Su pensamiento irrumpe violentamente en medio de la trama de varias vidas que esperan de la terapia una curación.

### **Entre la filosofía y el psicoanálisis: *El día que Nietzsche lloró***

La novela más conocida de Yalom es *El día que Nietzsche lloró*, publicada en Estados Unidos en 1992. Esta obra representa el primer gran intento del autor de acercar el psicoanálisis a la filosofía mediante la construcción de un juego fascinante de historia y ficción. En *Psicología y literatura*, Yalom recuerda una cita de André Gide: "La historia es una ficción que sucedió mientras que la ficción es la historia que podía haber sucedido". La frontera entre ficción y realidad se diluye, entre otras razones, porque la realidad es también una construcción. De hecho, Yalom considera que en el proceso psicoterapéutico el paciente no reconstruye su historia sino que la construye.

En la novela, Lou Salomé concierta una cita con Josef Breuer, médico vienés profesor de Freud, con el objeto de salvar la vida de su amigo Friedrich Nietzsche, un filósofo alemán, en ese momento poco conocido, que padece migrañas, experimenta náuseas y sufre un deterioro gradual de la vista. Breuer, encantado por aquella audaz mujer y deslumbrado por la carta que ella le muestra en la que Richard Wagner elogia la obra del filósofo, acepta psicoanalizar a Nietzsche sin que este se dé cuenta.

Breuer se encuentra con un hombre atormentado pero de una inteligencia fuera de lo común, motivo por el cual la convicción de Lou

Salomé de que en el futuro Nietzsche acabará siendo una de las grandes figuras de la filosofía no le parece desproporcionada.

El tratamiento se desarrolla de manera muy poco ortodoxa. Cada sesión representa un diálogo filosófico y psicoanalítico apasionante en el que Nietzsche y Breuer comparten sus temores y sus amores al tiempo que intentan dar respuesta a algunas de las grandes preguntas de la vida. Aunque esta es una historia de ficción, se trata, en opinión de Yalom, de una versión probable del modo como Nietzsche pudo inventar la psicoterapia.

El autor explica que, durante la escritura del libro de texto *Terapia existencial*, estuvo inmerso durante muchos años en la lectura de las grandes obras filosóficas y literarias del existencialismo: Sartre, Heidegger, Camus, Jaspers, Kierkegaard y Nietzsche. Esto no significa que su trabajo haya consistido en traspasar las ideas filosóficas de los existencialistas a la práctica clínica sino más bien que la confrontación terapéutica con los hechos de la existencia le devolvió a aquellas obras que le permitían corroborar y profundizar en las cuestiones últimas de la existencia.

### **Enamoramiento y terapia son incompatibles**

Una de las grandes paradojas de la vida, afirma Yalom, radica en el hecho de que tomar conciencia de uno mismo causa ansiedad. El poder de la fusión, es decir, del enamoramiento elimina de manera radical la toma de autoconciencia y erradica la ansiedad. La persona enamorada no se torna autorreflexiva porque el yo solitario se disuelve en un nosotros. Se acaba la ansiedad pero se produce una pérdida del sujeto.

“Esta es precisamente la razón por la cual a los terapeutas no nos gusta tratar a un paciente que se enamora. La terapia y la condición de fusión del enamoramiento son incompatibles porque el trabajo terapéutico requiere una autorreflexividad cuestionadora y una ansiedad que en última instancia servirán de guía a los conflictos internos.”<sup>11</sup>

Yalom distingue entre enamorarse y seguir enamorado, puntualización esta que se acerca de alguna manera a la distinción frommiana entre enamoramiento y amor. El primero es momentáneo, el segundo es un estado, un dar e incluso un modo de relacionarse con el mundo. Pero, aunque en esta vida nos esforcemos por vivir de dos en dos o en grupo, nacemos y morimos solos, y para asumir esta realidad hay que elaborarla. Nuevamente aparece aquí la idea yalomiana de que la muerte puede hundirnos en el sinsentido más absoluto o puede salvarnos si cobrar conciencia de ella nos ayuda a llenar de significado cada momento de nuestra vida.

En el relato *El verdugo de amor*, que da título a otro de los grandes libros de Yalom, nos explica el caso de "Thelma", cuyo amor obsesivo parece haber sido la causa de una total pérdida de sentido. En la introducción, Yalom confiesa que odia ser un verdugo de amor pero nos da entender que, si los amores obsesivos consumen las energías necesarias no sólo para hacer terapia sino también para vivir, hay que extirparlos. Sin embargo, como todos los casos, el de "Thelma" resulta ser muy particular y, gracias a un Yalom dispuesto siempre a adaptarse a la singularidad del paciente, la historia termina de la manera más inesperada, sorprendiendo incluso al propio psicoterapeuta.

Es interesante explicar que, para publicar todos los casos que aparecen en estos libros de relatos, Yalom consulta a sus ex pacientes, les entrega los manuscritos para que los comenten, en ocasiones trabaja con ellos y modifica nombres y referencias para mantener siempre el anonimato. Aclara que algunos de los diálogos son ficticios y algunas de sus reflexiones, posteriores al momento en que aparecen pero, que en esencia, los relatos se ajustan a lo que fue el proceso de análisis en su momento.

El libro de *Terapia a dos voces* tiene una forma diferente. En él se relatan simultáneamente la versión del psiquiatra y la del paciente. Ginny Elkin es el seudónimo de una escritora joven a quien la psiquiatría ha diagnosticado como "esquizoide". Cuando comienza a tratarse con Yalom, este le propone, como parte de un trabajo en común, llevar por separado un diario de sus sesiones ya que uno de los problemas de Ginny, que pretendía ser escritora, es el bloqueo ante la hoja en blanco. El libro contiene el diario de ambos, con una presentación de Marilyn Yalom y dos prólogos, uno del propio Yalom y otro de Ginny. "Puede leerse como una novela, como la his-

toria de dos personas que se reúnen en la intimidad del *tête-à-tête* psiquiátrico y luego permiten que otros los conozcan como ellos se conocían mutuamente.<sup>112</sup>

### A los futuros jóvenes psicoterapeutas

En 2002, Yalom publica *El don de la terapia. Carta abierta a una nueva generación de terapeutas y a sus pacientes*. Se trata de un libro escrito con un claro sentido didáctico en el que se propone explicar a los jóvenes terapeutas diversas cuestiones fundamentales de la psicoterapia, así como darles una serie de sabios consejos para el día a día de la terapia.

Si hay algo que caracteriza la práctica terapéutica de Yalom es el trabajo constante y asiduo que él desarrolla con su propia persona. Son constantes las reflexiones que realiza sobre sus reacciones ante el paciente, sus temores, sus enfados. Intenta elaborar siempre la contratransferencia que en ocasiones puede convertirse en un obstáculo para la terapia.

Por eso, de entre todos los consejos que aparecen en *El don de la terapia*, he escogido uno que considero el fundamental: "Haga terapia usted también". Yalom considera que el instrumento más importante de la terapia es el terapeuta y por eso este debe estar familiarizado con su propio lado oscuro y tiene que ser capaz de trabajar las propias neurosis: "Algunas escuelas de Psicología de California exigen de dieciséis a treinta horas de terapia individual. Es un buen comienzo, pero sólo un comienzo".<sup>13</sup> El trabajo de introspección y de autoexploración es un proceso que dura toda la vida. Para los jóvenes terapeutas, Yalom recomienda la terapia en grupo. Sólo siendo parte de un grupo se pueden apreciar ciertos fenómenos como la presión de un colectivo, el alivio de la catarsis, el poder del terapeuta y la riqueza de la retroalimentación.

### La psicoterapia, un proceso necesariamente doloroso

El proceso psicoterapéutico es irremediabilmente doloroso. La confrontación con los hechos últimos de la existencia conlleva una

<sup>12</sup> YALOM, I. y ELIKIN, G. *Terapia a dos voces*, Argentina, EMECÉ, 2000, p. 9.

<sup>13</sup> *Psicología y literatura*, Op. cit., p. 59

parte de ese dolor; la otra proviene de la necesaria toma de decisiones, algunas de las cuales, como señala Yalom, sacuden la base misma del ser. Las alternativas se excluyen; para cada sí hay un no: "Cada decisión elimina o mata otras opciones (la raíz de la palabra *decidir* contiene la muerte, como los vocablos homicidio o suicidio".<sup>14</sup> La capacidad de decisión nos devuelve una de las condiciones más humanas de lo humano: la libertad. Yalom concibe la responsabilidad a la manera de Sartre: "ser responsable es ser autor". Cada uno de nosotros es autor de su propio modo de vida. Somos libres de ser cualquier cosa menos de no ser libres. Como afirmaba Sartre, estamos condenados a ser libres.

Un momento crucial en la psicoterapia es la asunción de responsabilidad por parte del paciente. Mientras este considere que sus problemas son causados por otras personas o por agentes externos a su voluntad, la terapia no podrá ser eficaz. Cuando el paciente logra asumir la responsabilidad de su propia vida, lo que queda es un largo y no menos doloroso proceso de toma de decisiones. Pero la confrontación con nuestro propio discurso identitario es también apasionante. Y, aunque Yalom comienza generalmente trabajando el aquí y el ahora, apunta constantemente hacia una introspección y un diálogo existencial en el que el paciente construye su historia y al mismo tiempo construye posibilidades. Por eso casi siempre el dolor del proceso psicoterapéutico es soportable y de muchas maneras gratificante.

He tenido la oportunidad de leer prácticamente todos los libros de Yalom. Algunos de sus pacientes han entrado en mi vida al estilo de Woody Allen en *Another woman*: primero como espías, luego como actores y partícipes. Y es así porque el proceso del otro casi siempre nos pone en juego también a nosotros mismos, ya sea como observadores-lectores, como actores implicados o como psicoterapeutas. Por eso estoy convencida del carácter formativo que pueden tener los libros de Yalom en los jóvenes estudiantes de Psicología.

Algunos de los relatos de Yalom son profundamente conmovedores. Con ellos uno puede adentrarse en la enfermedad y el dolor

del ser humano, pero siempre de una manera esperanzadora. Sabemos que hay que vivir la oscuridad para disfrutar la luz; que, como diría Yalom, la conciencia de la muerte es vida. Pero si sólo se tiene el arte de la enfermedad, la miseria y la crueldad, como en el caso del genio creador de Bergman, no queda razón alguna para seguir viviendo. Los relatos de Yalom no tienen final feliz, son humanos; sin embargo, casi todos los pacientes logran de una u otra manera reconciliarse con la vida o con la muerte. Y eso sí ayuda a seguir viviendo.