



Yalom, I. (2014). Verdugo del amor: Historias de psicoterapia. Buenos Aires, Emecé Editores, 336 pp.

En su libro, Yalom relata las vivencias de diez pacientes que asistieron a terapia y que, durante las sesiones, se enfrentaron al dolor inherente a la vida. A pesar de que estos pacientes acudieron a Yalom en busca de ayuda para tratar problemas comunes de la vida diaria, como soledad, autodesprecio, compulsividad sexual, depresión y otros, la terapia los llevó a profundizar en las causas subyacentes de estos problemas cotidianos, las cuales se relacionaban con la existencia misma. Por tanto, la terapia ayudó a sacar a la luz las raíces más profundas de sus problemas personales.

Según Yalom, la esencia de la psicoterapia es abordar el dolor existencial, y su técnica se basa en la hipótesis de que la ansiedad surge de los intentos conscientes e inconscientes de las personas por hacer frente a la realidad de la vida y a los “supuestos” de la existencia. En la psicoterapia, se consideran relevantes cuatro de estos supuestos: la muerte personal y de nuestros seres queridos como algo inevitable, la libertad para hacer nuestras propias elecciones, nuestra extrema soledad y la falta de un propósito o sentido en nuestra vida. A pesar de que estos supuestos pueden parecer oscuros, Yalom cree que contienen la sabiduría y la salvación y que es posible confrontarlos para generar cambio y crecimiento personal.

El más evidente de los hechos de la vida es la muerte. A medida que envejecemos, tomamos conciencia de que la muerte es inevitable y que no hay forma de escapar de ella. A pesar de esto, todos llevamos dentro un conflicto constante entre el deseo de seguir viviendo y el conocimiento de que la muerte es ineludible.

Para hacer frente a la realidad de la muerte, utilizamos nuestra creatividad para encontrar maneras de evitarla. Cuando somos niños, negamos la muerte con la ayuda de la tranquilidad que nos brindan nuestros padres. Posteriormente, personificamos la muerte, transformándola en una entidad o un demonio, con la esperanza de encontrar una manera de eludirla si se trata de un acosador. Los adolescentes, a su vez, experimentan con otras formas de aliviar la ansiedad que les produce la muerte. Algunos ridiculizan la muerte para desintoxicarse de ella, otros la desafían con audacia y otros se desensibilizan a ella viendo películas de terror junto a amigos y un cubo de palomitas.

Conforme vamos creciendo, aprendemos a dejar de pensar en la muerte. En su lugar, nos distraemos con otras cosas, tratamos de verla como algo positivo, como el regreso a Dios y, por tanto, el logro de la paz. O bien, luchamos por alcanzar la inmortalidad mediante la creación de un legado en el mundo a través de nuestros hijos, o bien adoptando una creencia religiosa que ofrezca perpetuidad espiritual.



Es un hecho que todos vamos a morir, lo sabemos intelectualmente. Sin embargo, tendemos a no prestarle atención y dissociarnos del miedo inconscientemente. A pesar de ello, hay momentos en los que esta negación falla y la ansiedad de la muerte se hace presente con toda su fuerza. Esto ocurre en raras ocasiones, quizá una o dos veces en toda la vida. A veces sucede después de un encuentro personal con la muerte o cuando muere alguien cercano, pero lo más común es que aparezca la ansiedad de la muerte en los sueños.

El significado de una pesadilla es un sueño que no cumple su función de proporcionar tranquilidad debido a la liberación de la ansiedad. Aunque las pesadillas varían en su contenido, su proceso subyacente es similar: la ansiedad por la muerte sobrepasa los mecanismos de defensa del sueño y se manifiesta en la conciencia. Además, la actividad sexual también puede ser vista como una forma de protección contra el envejecimiento y la cercanía de la muerte.

Yalom encontró dos estrategias frecuentes y muy efectivas para reducir el miedo y dar seguridad a aquellos que se enfrentan a la muerte inminente. Son creencias universales que, en algún nivel, están presentes en todos nosotros. La primera es la creencia en la singularidad de cada persona y la segunda es la fe en un salvador supremo.

La singularidad es una creencia en la que se considera que uno es invulnerable y está más allá de las leyes comunes de la biología y el destino. Esto brinda un sentimiento de seguridad interno. Sin embargo, a lo largo de la vida, se pueden presentar crisis que desafían esta creencia, como enfermedades graves, fracasos en la carrera o en la vida amorosa, o situaciones cotidianas que exponen nuestra vulnerabilidad. Estos hechos nos hacen cuestionar la idea de que la vida siempre será ascendente y perfecta.

El segundo mecanismo de negación de la muerte es la creencia en un salvador extremo, lo cual nos hace sentir vigilados y protegidos por una fuerza externa en todo momento. Aunque podamos enfrentar dificultades en la vida, como enfermedades o cercanía a la muerte, confiamos en que hay una entidad omnipresente que siempre nos salvará.

Las dos creencias mencionadas representan respuestas contrapuestas a la condición humana. Por un lado, el ser humano busca afirmar su autonomía a través de la autoafirmación heroica, y, por otro lado, busca seguridad mediante la fusión con una fuerza superior. En otras palabras, el ser humano puede optar por emerger y separarse o por fusionarse y unirse.

En general, muchas personas evitan pensar en la muerte para sentirse cómodas. No obstante, si nos enfrentamos a ella de manera consciente, podemos madurar y enriquecer nuestras vidas. Aunque la muerte física es destructiva, la noción de la muerte puede ser beneficiosa para nosotros.

La libertad, que es un elemento clave de la existencia humana, parece ser lo opuesto a la muerte. A menudo valoramos la libertad como algo positivo, aunque desde un punto de vista existencial, también puede estar asociada a la ansiedad. Esto se debe a que la libertad implica que cada uno es responsable de sus propias decisiones, acciones y situación en la vida.

Ser responsable significa ser el “autor” de nuestra propia vida. Estamos destinados a ser libres, lo cual puede generar ansiedad ya que somos seres que necesitan un universo estructurado y nos asusta la idea de una libertad que implica una ausencia total de fundamentos.

El primer paso importante en la terapia es que el paciente asuma la responsabilidad de su situación de vida. Si alguien cree que sus problemas se deben a una fuerza externa, entonces la terapia no será efectiva. Si se culpa al mundo exterior (pareja, amigos, trabajo), entonces no hay necesidad de hacer cambios en sí mismo. En cambio, se debe cambiar o reemplazar a las personas o cosas en el mundo exterior que se ven como responsables de los problemas.

Aceptar la responsabilidad de la propia situación de vida puede llevar a la persona a cambiar, pero esto no significa que el cambio sea automático. De hecho, el verdadero cambio es lo que realmente proporciona información, incluso cuando el terapeuta enfatiza la toma de conciencia, la responsabilidad personal y el desarrollo personal.

La libertad implica responsabilidad y voluntad de cambio, y los terapeutas a menudo tratan de influir en la voluntad del paciente para fomentar el cambio. Inicialmente, los terapeutas utilizan la interpretación para generar el entendimiento y, en consecuencia, el cambio. Pero cuando esto no funciona, pueden apelar directamente a la voluntad del paciente. Si la confrontación no funciona, el terapeuta recurre a cualquier medio disponible para influir en el paciente, como dar consejos, discutir, incomodar, halagar, motivar, implorar o simplemente ser tolerante, con la esperanza de que la visión del mundo neurótica del paciente se derrumbe por sí sola.

El principal motivador de la acción es la voluntad, la cual consta de dos etapas: el deseo y la decisión. Algunas personas tienen problemas con la primera etapa, ya que no saben lo que sienten o quieren, lo que los hace susceptibles a ser influenciados por los deseos y la imaginación de los demás. Otros pacientes tienen dificultades con la segunda etapa, ya que, aunque saben exactamente lo que quieren y lo que deben hacer, no pueden tomar decisiones y se quedan atormentados frente a la puerta de la decisión.

El proceso de tomar decisiones es complejo y puede resultar difícil debido a diversas razones, algunas de las cuales son profundamente emocionales. La idea de que “las alternativas excluyen” es crucial para comprender por qué las decisiones son difíciles. En última instancia, al tomar una decisión, se debe renunciar a otras opciones, lo que implica decir “no” a algo a cambio de decir “sí” a otra cosa. Cada decisión elimina o desecha otras opciones y, por tanto, puede resultar angustiante.

El tercer aspecto de la existencia humana es la soledad existencial, la cual se refiere a la distancia insuperable que existe entre el individuo y los demás, incluso cuando se tienen relaciones interpersonales satisfactorias. En este tipo de soledad, la persona se encuentra aislada no sólo de otras personas, sino también del mundo en general. Es importante distinguir la soledad existencial de otros dos tipos de soledad: la interpersonal y la intrapersonal.

La soledad interpersonal se refiere a la sensación de aislamiento que se experimenta cuando uno tiene dificultades para relacionarse socialmente debido a falta de habilidades o características personales que impiden una interacción profunda. Por otro lado, la soledad intrapersonal se da cuando se produce una separación entre diferentes aspectos del propio ser, como cuando se disocian la emoción y la memoria de un suceso.

Se reconoce que la soledad existencial es algo que no tiene solución, por lo que los terapeutas deben evitar buscar soluciones equivocadas para ello. La gente a veces trata de huir de la soledad relacionándose con otras personas de manera no sana, lo que puede sabotear esas relaciones. Por ejemplo, algunas personas pueden usar a otros como escudos para protegerse de su soledad en lugar de relacionarse con ellos o mostrar un interés real en ellos. Esto puede llevar a fracasos en amistades o matrimonios.

El intento común de solucionar la soledad existencial es a través de la fusión, en la cual las barreras personales se difuminan y nos confundimos con los demás. Aunque en la vida buscamos estar en compañía y en grupos, existen momentos en los que nos enfrentamos a la verdad de que nacemos y morimos solos, especialmente cuando la muerte se acerca.

Siendo la muerte un evento que sucederá sin excepción, y considerando que todo lo que logremos será eventualmente olvidado, y que todo en nuestra vida podría haber sucedido de otra manera, surge la pregunta: ¿qué sentido o propósito tiene la vida entonces?

La cuestión de encontrar significado y propósito en la vida es un problema que afecta tanto a hombres como a mujeres, y es una de las razones por las cuales muchas personas buscan terapia. Los seres humanos son criaturas que buscan sentido porque esto les da una sensación de control sobre los eventos de la vida que, de otra manera, parecerían caóticos e impredecibles. Encontrar significado también conduce al desarrollo de valores, y éstos a su vez influyen en la forma en que las personas actúan en su vida diaria.

El significado de la vida no debe ser buscado intencionalmente de la misma manera que la búsqueda de placer. El significado es el resultado de la ocupación y dedicación, y cuanto más se busque intencionalmente, menos probable será encontrarlo. Mantenerse ocupado y dedicado no ofrece una respuesta definitiva a la cuestión del significado de la vida, pero es importante porque da importancia a esa pregunta. Las preguntas sobre el significado de la vida siempre irán más allá de las respuestas que podamos encontrar.

El problema existencial, que se refiere a un ser que busca sentido y seguridad en un mundo que no los ofrece, es de gran relevancia en la psicoterapia. Los terapeutas se enfrentan a una gran incertidumbre en su trabajo diario cuando buscan establecer una relación auténtica con sus pacientes. Los pacientes que se enfrentan a preguntas sin respuesta no sólo hacen que los terapeutas se enfrenten a las mismas preguntas, sino que también les hacen reconocer que la experiencia de los demás es, en última instancia, privada e imposible de conocer.

En este sentido, es esencial que los terapeutas sean capaces de tolerar la incertidumbre. A menudo tienen que improvisar y buscar una dirección sin una guía preestablecida. Si un terapeuta se aferra a una sola escuela ideológica o a un sistema terapéutico rígido en el que guía a los pacientes sistemáticamente hacia un objetivo conocido, puede bloquear el proceso terapéutico espontáneo y no permitir el encuentro necesario para que la terapia sea efectiva.

En el centro de la psicoterapia se encuentra un encuentro humano sincero entre dos personas, una de las cuales está en una situación más problemática que la otra. Los terapeutas tienen una función dual, deben observar y participar en la vida de sus pacientes. Como observador, deben ser objetivos para proporcionar una guía básica al paciente, mientras que, como participante, deben entrar en la vida del paciente. Este encuentro afecta al terapeuta y puede cambiarlo en algunos casos.

Al decidir involucrarse completamente en la vida de cada paciente, el terapeuta no sólo se enfrenta a las mismas preguntas existenciales que ellos, sino que también debe estar dispuesto a investigarlas de la misma manera. Debe creer que es mejor saber que no saber, y que es mejor aventurarse que no hacerlo.

En resumen, los terapeutas enfrentan los mismos supuestos existenciales que sus pacientes, por lo que la postura objetiva que es necesaria en la ciencia no es adecuada para la psicoterapia. Los terapeutas no pueden simplemente ofrecer empatía y pedir a los pacientes que resuelvan sus problemas por sí mismos. En cambio,

deben hablar sobre los problemas como un esfuerzo conjunto, porque la vida humana siempre está relacionada con la muerte, el amor con la pérdida, la libertad con el miedo, y el crecimiento con la separación. Todos estamos juntos en esto.

Gonzalo Peña-Muñante¹

Universidad de Almería, Almería - Andalucía, España

 <https://orcid.org/0000-0002-7990-4867>

gpm359@inlumine.ual.es (correspondencia)

Enviado: 27/11/2022 – Aceptado: 26/02/2023 – Publicado: 28/02/2023

¹ Máster en Psicología General Sanitaria por la Universidad de Almería, España.

