



IRVIN YALOM: PSICOTERAPIA EXISTENCIAL Y ESCRITURA AUTOBIOGRÁFICA

Autorxs	Contacto	DNI
Dario Alejandro Cornejo	dariocornejo999@gmail.com	31885729

Eje: Arte y Psicología

Palabras clave: YALOM; PSICOTERAPIA EXISTENCIAL; ESCRITURA
AUTOBIOGRÁFICA; EXISTENCIALISMO

Irvin Yalom es una de las figuras más destacadas del campo de la psicoterapia a nivel mundial. Fundador del enfoque de la psicoterapia existencial, también desarrolló una prolífica obra como autor de libros de ficción literaria, en donde integra sus experiencias de terapeuta experimentado con reflexiones filosóficas y la vida de filósofos célebres (como Nietzsche, Schopenhauer y Spinoza). Con su particular condición de terapeuta y escritor, y un estilo narrativo accesible y profundamente autobiográfico, sus obras exploran los grandes dilemas existenciales de la condición humana: Muerte, Soledad, Libertad y Sentido. En la presentación se desarrolla un conjunto de reflexiones en torno al uso de la escritura autobiográfica en su obra, sobre todo en su último libro: Inseparables, reflexiones sobre el amor, la vida y la muerte (escrito conjuntamente con su esposa, Marilyn Yalom). Se destaca cómo su obra, que conjuga el ensayo psicológico con la narrativa autobiográfica, ofrecen una visión valiosa y genuina sobre el oficio de la psicoterapia y puede ser utilizada en la formación de terapeutas noveles.



Introducción.

Hay autores que forjan nuestra historia. Que se vuelven parte de nuestra vida.

Autores que recomendamos con ternura. Con pasión. Sus libros de a ratos nos acompañan. Nos nutren. Nos consuelan.

Con su lectura, nos sentimos un poco sostenidos, amparados, menos aislados.

Que desde una posición de reconocimiento y poder, normalizan nuestros propios sentimientos de inseguridad, de insuficiencia, de inadecuación o falta de destreza.

En sus obras no solo encontramos sus aportes conceptuales, su erudición o su amplia casuística. Sino también sus impactos subjetivos, las resonancias ante el dolor humano, crudo y descarnado. Autores que poseen la valentía de revelar su propia vulnerabilidad. Y que desde ella, logran atravezarnos.

Este trabajo tratará sobre uno de esos autores: el Doctor en Psiquiatría Irvin Yalom, el terapeuta escritor.

Irvin Yalom: El terapeuta - escritor.

Irvin Yalom es una de las figuras más destacadas del campo de la psicoterapia a nivel mundial. Psiquiatra y escritor, nacido en el seno de una familia pequeña y pobre de inmigrantes rusos de origen judío en el año [1931](#), en Washington, Estados Unidos. Psicoterapeuta y escritor, profesor emérito de la Universidad de Stanford. Fundador del enfoque conocido como Psicoterapia Existencial, también desarrolló una prolífera obra como autor de libros de ficción literaria, en donde integra sus experiencias de terapeuta experimentado con reflexiones filosóficas y la vida de filósofos célebres (como Nietzsche, Schopenhauer y Spinoza). Con su particular condición de terapeuta y escritor, y un estilo narrativo accesible y autobiográfico, sus obras exploran las grandes preocupaciones existenciales de la condición humana: Muerte, Soledad, Libertad y Sentido.

Uno de los aspectos más destacados de su escritura es la forma en que explora sus



propias experiencias y reflexiones como terapeuta, así como su propio desarrollo personal, abordando temas dilemáticos sobre la condición humana, el sufrimiento y la búsqueda de significado. Su estilo narrativo es notable por su sinceridad y la habilidad para conectar sus experiencias personales con temas universales, lo que lo hace valioso y a la vez atractivo tanto para profesionales de la psicología como para el público en general.

Y en este sentido, la obra de Yalom posee un valor destacable. No solo por sus aportes conceptuales (como los presentados en sus ensayos: "Teoría y práctica de Psicoterapia de Grupo" ([1970](#)), "Psicoterapia existencial" ([1980](#)), y "El don de la terapia" ([2001](#)); Sus ficciones noveladas: "El día que Nietzsche lloró" ([1992](#)), "Desde el diván" (1996); "Un año con Schopenhauer" ([2005](#)); "El enigma Spinoza" ([2012](#)); o sus historias de psicoterapia: "Terapia a dos voces" (1974); "Verdugos del amor" ([1989](#)), "Mamá y el sentido de la vida" ([1999](#)), o "Criaturas de un día" ([2015](#)). Sino, sobre todo, por la valentía de exponer su propia vulnerabilidad en sus obras biográficas.

En su autobiografía publicada en el [2019](#), titulada "Becoming My self" (traducida al español como "Memorias de un psiquiatra"), Yalom, el gran terapeuta existencial, nos cuenta su vida, que es la historia de una vida que protagonizó el desarrollo de la psicoterapia. Una obra hermosa y poblada de anécdotas, sucesos, acontecimientos y experiencias increíbles. Historias de pacientes, filósofos, terapeutas y el detalle de la gestación de sus libros. Todos unidos e interconectados. Desde dictar llegar a presentar "El día que Nietzsche lloró", su gran bestseller, dentro del Museo Freud, la residencia de Freud en Austria, reflexionar con Rollo May sobre la conciencia de la muerte como fuente primigenia de la ansiedad hasta trazar una amistad y luego enemistarse públicamente con Victor Frankl por ser grosero y soberbio. Es un libro en donde nos encontramos con la vida de un terapeuta experimentado, prestigioso,

burgués, erudito, narrando sus propias dificultades, sus conflictos neuróticos más íntimos y sombríos, sus preocupaciones personales más profundas y contrariadas.

La psicoterapia y los problemas existenciales.

En distintas ocasiones, Yalom afirmó que con su obra no ha intentado crear una nueva escuela independiente de psicoterapia. Sino que su intención fue aumentar la conciencia de todos los terapeutas sobre los problemas existenciales en la vida de sus pacientes. De acuerdo a lo propuesto en su libro *Psicoterapia Existencial* ([1980](#)), los problemas existenciales son cuatro:

1. La conciencia de la muerte (propia y la de los seres amados)
2. La soledad como condición de la existencia
3. La libertad como responsabilidad
4. La necesidad de construcción de sentido en la vida

No obstante, tanto los libros teóricos y técnicos sobre psicoterapia de Yalom, como sus historias noveladas de psicoterapia, constituyen las bases fundacionales de lo que se ha terminado entendiendo como un enfoque existencial, posible de ser integrado con distintos modelos de psicoterapia.

El enfoque propuesto por Yalom, a grandes rasgos, está centrado en explorar junto con los pacientes temas nucleares de la existencia como el significado de la vida, la libertad, la responsabilidad y la autenticidad del ser. Sus bases filosóficas se enraízan en la tradición humanístico - existencial y fenomenológico - existencial, que entiende al ser humano como un ser libre, consciente, capaz de elección, intencional en sus propósitos, su creatividad, su experiencia valorativa y como un buscador incesante de sentido en un mundo a menudo caótico y sin respuestas predefinidas (Martorell, [2008](#)).

De este modo, el terapeuta acompaña a los pacientes a confrontar su angustia existencial, promoviendo su autoconciencia y la reflexión sobre sus propias

elecciones y valores, sobre todo ante los acontecimientos adversos de la vida. Y es a través del vínculo terapéutico que se crea entre ambos, en donde se fomenta un entendimiento profundo, psico -filosófico de la propia existencia subjetiva, con el fin de facilitar un proceso de cambio hacia una vida más auténtica, consciente y significativa.

Por ejemplo, para entender un poco una posible intervención realizada desde este enfoque, atendamos a un pasaje de su biografía. Yalom (2015) explica:

Mi trabajo con los enfermos terminales de cáncer, me condujo a promover el enfrentamiento de los pacientes saludables con su mortalidad, con el objeto de ayudarlos a cambiar la manera en que vivían. Con frecuencia, esto implica simplemente escuchar y reforzar la conciencia de los pacientes de su lapso de vida finito. En muchas ocasiones, he empleado un ejercicio explícito: le pido al paciente que dibuje en una hoja de papel y después digo: "un extremo representa su nacimiento y el otro extremo su muerte. Por favor, ponga un pequeño círculo sobre la línea para marcar donde se encuentra ahora y medite sobre ese diagrama". Este ejercicio rara vez falla para incitar una conciencia más profunda de la preciosa fugacidad de la vida. (p.218)

La escritura Autobiográfica en Yalom

Philippe Lejeune, teórico francés sobre los géneros literarios, define a la escritura autobiográfica como "El relato retrospectivo en prosa que una persona real hace de su propia existencia, poniendo el acento en su vida individual, y en particular, en la historia de su personalidad" (Lejeune, 1975, p. 45).

Lejeune destaca que la especificidad del género autobiográfico radica en el pacto implícito que estos textos mantienen con el lector. Existe un acuerdo no dicho entre autor y lector que hace que la escritura autobiográfica sea lo que es, y a partir del cual se entiende que lo que se cuenta en estos textos debe ser verdad (pacto de referencialidad); y que narrador, autor y protagonista son el mismo (pacto de identidad).

De este modo, los rasgos principales de la autobiografía como género son:

1. Ser un relato retrospectivo: se cuenta de atrás hacia adelante, del pasado más lejano del autor hasta su presente.

2. Estar escrito en prosa: es una narración.

3. No poseer ninguna intención moralizante: solo se destaca su singularidad.

En este sentido, podemos entender que muchos de los títulos de la obra de Yalom pertenecen al género autobiográfico. Desde su propia autobiografía hasta sus historias de psicoterapia, en donde el autor se permite utilizar su propia experiencia clínica y alterando los datos de identidad de sus pacientes, narrar historias de auto ficción. Esto lo encontramos en sus libros *Verdugos del Amor* ([1989](#)); *Mamá y el sentido de la vida* ([1999](#)) y *Criaturas de un día* ([2015](#)).

Más aún, Yalom es un defensor a ultranza de utilizar la auto revelación de las vivencias del terapeuta como una de las intervenciones más significativas no solo en sus textos, sino también dentro del trabajo psicoterapéutico.

Auto revelación sobre el final de la existencia.

En su biografía, nos cuenta algo más sobre la particularidad de su envejecimiento, luego de más de 50 años de trabajo con pacientes. Con 85 años, refiere ser un "novato para envejecer" y sentirse un referente de la psicoterapia, a la vez que reconoce su propia desactualización sobre los últimos 15 años de la profesión. Citando un fragmento de Charles Dickens, en donde el escritor inglés asemeja la cercanía de la muerte de un hombre mayor con un viaje dentro de un círculo que lo lleva más y más cerca al principio, Yalom (2015) refiere:

El fragmento me conmueve tremendamente: de hecho, mientras más me acerco al final, yo también me encuentro atravesando en círculos más y más cerca del principio. Los recuerdos de mis pacientes provocan los míos con mayor frecuencia, mi trabajo sobre el futuro de ellos alude a mi pasado y lo perturba, y me encuentro reconsiderando mi propia historia. (...). Ahora, mientras más avanzo en mi octava década, más y más imágenes de mi vida temprana irrumpen en mis pensamientos. Los borrachos dormidos en nuestro vestíbulo cubiertos de vómito. Mi soledad y

aislamiento. Las cucarachas y las ratas. Mi barbero de rostro envejecido llamándome chico judío. Mis misteriosos, atormentadores e insatisfechos impulsos sexuales de la adolescencia. Fuera de lugar. Siempre fuera de lugar..., el único chico blanco en un vecindario negro, el único judío en un mundo cristiano. (p. 25)

La escritura autobiográfica llevada al extremo: su último libro.

"Inseparables. Sobre el amor, la vida y la muerte", publicado en el año [2023](#), es una obra en donde Yalom lleva su escritura autobiográfica al extremo. Es un libro realizado "a cuatro manos", escrito durante un año, conjuntamente con su esposa, la historiadora feminista Marilyn Yalom. Ella, con 87 años, afrontando un mieloma múltiple en estado avanzado y narrando la antesala de su muerte. Él, con 88 años, transitando la enfermedad y luego el duelo por la pérdida de su esposa. Irvin Yalom, el gran terapeuta existencial, narrando en primera persona los detalles de su envejecimiento, el debilitamiento de su memoria y su propia experiencia con la muerte.

Sobre el tránsito de una enfermedad tan devastadora, Marilyn Yalom (2021) reflexiona:

En su libro Psicoterapia Existencial, Irv afirmó que es más fácil enfrentarse a la muerte para quien no se arrepiente demasiado de la vida que ha vivido. Al mirar atrás, hacia nuestra larga vida juntos, Irv y yo nos arrepentimos de muy poquitas cosas. Eso no hace que sea más fácil tolerar las tribulaciones corporales que ahora experimentamos día a día, ni amortigua la idea de dejarnos el uno al otro. ¿Cómo podemos luchar contra la desesperación? ¿Cómo vivir de manera significativa hasta el final? (p.77)

Y luego de los primeros meses de su viudez, terminando el libro, Yalom (2021) escribe una carta para una Marilyn, ahora fallecida:

¿Cómo podré agradecerte lo suficiente? Las lágrimas caen por mis mejillas mientras escribo estas líneas. Los últimos cuatro días han sido los más duros de toda mi vida. [...] he estado aturdido,



deprimido y me he sentido muy solo. [...] Me puse en contacto con una excelente terapeuta y la he estado viendo semanalmente. Me ha ayudado mucho, y seguiré trabajando con ella por un tiempo.
(p. 295)

Y como reflexión final sobre el amor, la vida y la muerte, afirma que el El duelo es el precio que pagamos por tener el coraje de amar a otro.

En pasajes como estos podemos considerar que por la valentía de exponer su vulnerabilidad, incluso luego de toda una vida consagrada a la salud mental, la obra de Yalom merece un lugar destacado dentro de los autores del mundo psi. Sobre todo para estudiantes de psicología interesados en los enfoques humanísticos y para terapeutas que inician su trayecto clínico, muchas veces ahogados entre teorías, autoexigencias y dificultades profesionales. En Yalom encontrarán una escritura autobiográfica cruda, genuina, y al fin de cuentas sabia. Un valioso faro que orienta para validar y gestionar los sentimientos de naufragio que muchos experimentamos en nuestros inicios.

Consideraciones Finales.

En noviembre del [2024](#), Irvin Yalom tiene 93 años de edad, es viudo, vive solo en su residencia de California; acompañado por sus hijos, nietos y bisnietos. Luego de su última publicación durante el [2023](#), no se ha conocido nada sobre la posibilidad de un nuevo libro. Tampoco realiza un uso activo de redes sociales. Aun cuando posee un sitio web actualizado (yalom.com), es posible que sus alteraciones cognitivas y su pérdida de su memoria, impidan el desempeño intelectual y productivo que lo caracterizó. Y es probable que en el curso de los siguientes años, nos enteremos de su muerte por los medios de comunicación. Una muerte que, imaginamos, espera con serenidad, reflexionando sobre la cita de la autobiografía de Jean-Paul Sartre (1964), que su esposa le leyó poco antes de morir y que también cierra último libro:

“Yo iba lentamente hacia mí fin [...], seguro de que el último impulso de mi corazón se inscribiría en la última página del último tomo de mis obras y que la muerte solo se llevaría a un muerto”.

Unos años antes, en "Mirar al Sol. La superación del miedo a la muerte", un libro del [2008](#), Yalom presentó el concepto de "Ondas Concéntricas" para aliviar la ansiedad sobre la muerte. De acuerdo a esta figura, cada uno de nosotros crea, muchas veces sin saberlo, círculos concéntricos de influencia que pueden afectar a otros durante años por venir, incluso por generaciones. El efecto que tenemos en otros pasa, tal como los círculos concéntricos de un estanque siguen y siguen, hasta que ya no son visibles, pero aún continúan.

Como ya se ha dicho, en la recuperación crítica de muchos autores, es un hecho que su obra deberá analizarse en una línea de pensamiento más amplia, evaluando críticamente sus aportes, diferenciando aquellos que presenten validez clínica de todos aquellos otros que solo pudieron ser producto tanto de la época como del entusiasmo de su creador, y que quizás no sobrevivan al paso del tiempo. Contra todo, para muchos de los que nos reconocemos atravesados por la lectura de su obra, deseamos que esos círculos concéntricos de influencia continua que Irvin Yalom nos produjo, persistan por muchos años más a toda una nueva generación de terapeutas.

Bibliografía:

1. Lejeune, P. ([1975](#)) El pacto autobiográfico. París. Seuil.
2. Martorell, J. L. La psicología Humanista [tomado de Martorell, J. L Fundamentos de Psicología. Ed. C. A. Ramon Areces, Madrid [2008](#)]
3. Yalom, I.; Yalom. M. (2021) Inseparables. Sobre el amor, la vida y la muerte. Ediciones Destino.
4. Yalom, I. ([2022](#)). Memorias de un psiquiatra. Editorial: Emecé Editores.



5. [Yalom, I. \(2001\)](#). El don de la terapia. Carta abierta a una nueva generación de terapeutas y sus pacientes. Editorial: Emecé Editores.

6. Yalom, I. ([2000](#)) Psicoterapia Existencial y terapia de grupo. Editorial Paidós.