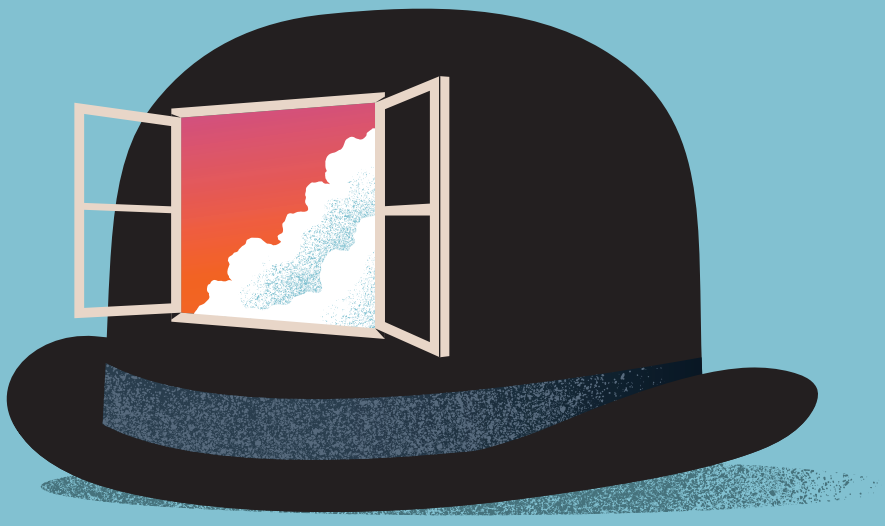
Carta abierta a una nueva generación
de terapeutas y a sus pacientes

EL DON DE LA TERAPIA



Irvin D. Yalom

DESTINO

Irvin D. Yalom

El don de la terapia

Traducción de Jorge Salvetti

Ediciones Destino Colección Imago Mundi **Volumen 290**

Título original: *The Gift of Therapy. An open letter to a new generation of therapists and their patients*

© Irvin D. Yalom, 2002
© por la traducción del inglés, Jorge Salvetti, 2002
© Grupo Planeta Argentina, S.A.I.C., 2002
© de esta edición, Editorial Planeta, S. A., 2018, 2026
Ediciones Destino, un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.
Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
www.edestino.es
www.planetadelibros.com

Primera edición: septiembre de 2018
Primera edición en esta presentación: octubre de 2026
ISBN: 978-84-233-7044-3
Depósito legal: B. 13.504-2026
Composición: Pleca Digital
Printed in Spain - Impreso en España

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento. En **Grupo Planeta** agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor.
Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar, escanear, distribuir o poner a disposición algún fragmento de esta obra (www.cedro.org; 91 702 19 70 / 93 272 04 45).
Queda expresamente prohibida la utilización o reproducción de este libro o de cualquiera de sus partes con el propósito de entrenar o alimentar sistemas o tecnologías de inteligencia artificial.



ÍNDICE

Introducción 15

1. Quite los obstáculos al crecimiento 27
2. Evite el diagnóstico *(excepto para las compañías de seguros)* 30
3. El terapeuta y el paciente como «compañeros de viaje» 33
4. Involucre al paciente 38
5. Brinde apoyo 40
6. Empatía: Mirando por la ventana del paciente. . . 44
7. Enseñe la empatía 50
8. Permita que el paciente le importe 52
9. Reconozca sus errores 56
10. Cree una nueva terapia para cada paciente 59
11. El acto terapéutico, no la palabra terapéutica . . . 64
12. Haga terapia usted también 67
13. El terapeuta tiene muchos pacientes; el paciente, un solo terapeuta 71
14. El «aquí y ahora»: Úselo, úselo, úselo 73
15. ¿Por qué usar el «aquí y ahora»? 74
16. La utilización del «aquí y ahora»: Desarrolle grandes orejas de conejo 76

17. Busque los equivalentes del «aquí y ahora» 80
18. Trabajar mediante los temas del «aquí y ahora» . 86
19. El «aquí y ahora» vigoriza la terapia 90
20. Utilice sus propios sentimientos como información 93
21. Sea cuidadoso al formular sus comentarios sobre el «aquí y ahora» 96
22. Todo resulta aprovechable para el «aquí y ahora» 97
23. Lleve un control del «aquí y ahora» en cada sesión. 99
24. ¿Qué mentiras me ha dicho? 101
25. ¿Una pantalla en blanco? ¡Olvídese de eso! Sea real 102
26. Tres clases de apertura del terapeuta 111
27. El mecanismo de la terapia: Sea transparente. . . . 112
28. La revelación de los sentimientos del «aquí y ahora»: Utilice la discreción 115
29. La revelación de la vida personal del terapeuta: Sea cauteloso 118
30. La revelación de su vida personal: Precauciones. . 123
31. La transparencia del terapeuta y la universalidad. 126
32. Los pacientes se resistirán a su apertura. 127
33. Evite la falsa cura. 130
34. Sobre el llevar a los pacientes más allá de adonde usted ha llegado 133
35. Sobre el recibir ayuda de su paciente 135

36. Fomente la apertura del paciente 139
37. La retroalimentación en la psicoterapia 142
38. Sea efectivo y amable al brindar la retroalimentación. 145
39. Aumente la receptividad a la retroalimentación utilizando «partes» 148
40. La retroalimentación: Golpee cuando el hierro esté frío 150
41. Hable de la muerte. 153
42. La muerte y la exaltación de la vida. 155
43. Cómo hablar de la muerte 159
44. Hable sobre el sentido de la vida 163
45. La libertad 167
46. Ayudar a los pacientes a asumir la responsabilidad 169
47. Nunca (o casi nunca) tome decisiones por el paciente 173
48. Decisiones: Una *via regia* hacia los fundamentos de la existencia. 177
49. Céntrese en la resistencia a tomar decisiones 179
50. Facilitar la conciencia a través del consejo 181
51. Facilitar las decisiones: Otros métodos 186
52. Conduzca la terapia como una sola sesión 189
53. Tome notas de cada sesión. 191
54. Aliente al paciente a practicar una autosupervisión 192
55. Cuando su paciente llora 194
56. Dese tiempo entre sesiones. 196

57. Exprese sus dilemas abiertamente 198
58. Visite a sus pacientes 201
59. No se tome demasiado en serio las explicaciones 204
60. Métodos para acelerar la terapia 209
61. La terapia como un ensayo final para la vida. . . . 213
62. Utilice la queja inicial para dar impulso a la terapia. 215
63. No tenga miedo de tocar a su paciente. 218
64. Nunca se comporte de una manera sexual con los pacientes 223
65. Esté atento a los aniversarios y a los temas que marcan las etapas de la vida 228
66. Jamás ignore la «ansiedad relacionada con la terapia» 230
67. Doctor, quíteme la ansiedad. 233
68. Sobre la condición de ser un verdugo del amor . . 234
69. Sobre la historia clínica del paciente 240
70. Un relato de las actividades diarias del paciente. . 242
71. ¿Qué otras personas habitan la vida del paciente? 244
72. Entreviste a aquellas personas más significativas . 245
73. Explore las terapias anteriores. 247
74. Juntos a la sombra del lado sombrío 249
75. Freud no siempre estaba equivocado 251
76. La CBT no es como la pintan sus elogios... O no tenga miedo del cuco de la EVT 257
77. Los sueños: Úselos, úselos, úselos. 260

78. ¿Una interpretación total de un sueño? ¡Ni lo piense! 262
79. Utilice los sueños pragmáticamente: Píllelos y saquéelos. 263
80. Domine algunas técnicas para la navegación de los sueños 271
81. Aprenda sobre la vida de los pacientes a partir de los sueños 274
82. Preste atención al primer sueño 280
83. Preste especial atención a los sueños sobre el terapeuta 283
84. Cuídese de los gajes del oficio 287
85. Cuide los privilegios de su profesión 292

Agradecimientos 297

Notas 299

Capítulo 1

QUITE LOS OBSTÁCULOS AL CRECIMIENTO

Cuando era un joven estudiante de psicoterapia y trataba de encontrar mi camino en esos estudios, el libro que leí que me resultó más útil fue *Neurosis y madurez*, de Karen Horney. Y el concepto más sencillo y útil de ese libro era la noción de que el ser humano tiene una propensión innata hacia la autorrealización. Si se quitan los obstáculos, creía Horney, el individuo se desarrollará hasta convertirse en un adulto plenamente realizado, del mismo modo que una bellota se desarrollará hasta convertirse en un roble.

«Del mismo modo que una bellota se desarrollará hasta convertirse en un roble...» ¡Qué imagen tan maravillosa y liberadora! Cambió para siempre mi enfoque de la terapia, ofreciéndome una nueva visión de mi trabajo: mi tarea era quitar los obstáculos que bloqueaban el camino del paciente. Yo no tenía que hacer todo el trabajo; no tenía que insuflar en el paciente el deseo de crecer, la curiosidad, la voluntad, el celo por la vida, el cuidado, la lealtad o una miríada de características que nos vuelven humanos de una manera total. No, lo que tenía que hacer era identificar y quitar obstáculos. El resto seguiría de forma automática, alimentado por las fuerzas interiores de autorrealización del paciente.

Recuerdo a una joven viuda con, como ella misma de-

cía, un «corazón fallido»: una incapacidad para volver a amar otra vez en su vida. Me resultaba intimidante abordar la incapacidad de amar. No sabía cómo hacerlo. Pero me dediqué a identificar y a arrancar de raíz sus muchos bloqueos para amar, y logré hacerlo.

Pronto supe que ella sentía el amor como una traición. Amar a otro era traicionar a su esposo muerto; sentía que era como dar los últimos martillazos a los clavos del ataúd de su marido. Amar a otro tan profundamente como amaba a su marido (y no se conformaría con menos) significaba que el amor por su marido había sido de algún modo insuficiente o imperfecto. Amar a otro sería autodestructivo porque la pérdida y el dolor de la pérdida eran inevitables. Sentía que amar a otro era una irresponsabilidad: ella era mala y traía mala suerte, y su beso era el beso de la muerte. Trabajamos duro durante meses para identificar todos estos obstáculos para amar a otro hombre. Durante meses luchamos, uno a uno, con cada obstáculo irracional. Pero una vez que lo hicimos, los procesos internos de la paciente tomaron el control: conoció a un hombre, se enamoró y volvió a casarse. No tuve que enseñarle a buscar, a dar, a brindar cariño y a amar; no habría sabido cómo hacerlo. Unas pocas palabras sobre Karen Horney: su nombre es desconocido para la mayoría de los jóvenes terapeutas. Como la vida útil de nuestros teóricos más eminentes se ha vuelto tan corta, caeré, de vez en cuando, en la reminiscencia, sólo para enfatizar el hecho de que nuestro campo tiene una larga historia de contribuyentes notablemente capaces que han sentado bases profundas para nuestro actual trabajo terapéutico.

Una contribución exclusivamente norteamericana a la teoría psicodinámica está representada por el movimiento «neofreudiano», un grupo de clínicos y teóricos que reaccionaron contra la concepción original de Freud de

una teoría pulsional, es decir, la noción de que el desarrollo del individuo está controlado en gran parte por el despliegue y la expresión de pulsiones innatas.

Por el contrario, los neofreudianos hicieron hincapié en que tomáramos en cuenta la vasta influencia del entorno interpersonal que envuelve al individuo y que a lo largo de toda la vida moldea la estructura del carácter. Los teóricos interpersonales más conocidos, Harry Stack Sullivan, Erich Fromm y Karen Horney, han sido integrados y asimilados de un modo tan profundo a nuestra práctica y a nuestro lenguaje terapéuticos que todos somos, sin saberlo, neofreudianos. Esto nos recuerda a monsieur Jourdain en *El burgués gentilhombre*, de Molière, quien, tras aprender la definición de *prosa*, afirma maravillado: «Pensar que toda mi vida he hablado en prosa sin saberlo».