

## IRVIN D. YALOM PSICOTERAPEUTA – ASPECTOS TEÓRICO-PRÁTICOS DE SUA ABORDAGEM EXISTENCIAL/HUMANISTA

### IRVIN D. YALOM – PSYCHOTHERAPIST - THEORETICAL-PRACTICAL ASPECTS OF HIS EXISTENTIAL / HUMANIST APPROACH

Fabiana Nunes Jacintho<sup>1</sup>

**Resumo:** Embora Yalom seja um autor renomado por sua produção literária, é também um profissional da psicologia clínica que desenvolveu uma abordagem original, a partir de influências particulares, o que explica a relevância do presente artigo. Assim, o objetivo principal deste artigo foi o de apresentar Irvin D. Yalom tanto em sua conduta psicoterapêutica, quanto em seu lado de teórico existencialista. Trata-se de um trabalho bibliográfico que contrapõe o trabalho do autor, partindo de duas obras: “Existencial Psychotherapy” – para uma análise da teoria, e ‘Os Desafios da Terapia’ – para análise de sua abordagem clínica, correlacionando-os com o trabalho de outros autores definidos, com produção em psicoterapia existencial e humanista.

**Palavras-chave:** Irvin D. Yalom. Psicoterapia Humanista. Psicoterapia Existencial.

**Abstract:** Although Yalom is a renowned author for his literary production, he is also a clinical psychology professional who developed an original clinical approach, from particular influences, which explains the relevance of this article. Thus, the main objective of this article was to present Irvin D. Yalom both in his psychotherapeutic behavior and in his face of existentialist theorist. It is a bibliographical work that contrasts the work of the author, based in two of his books: 'Existential Psychotherapy' - for an analysis of the theory, and 'Os desafios da terapia' - to analyze its clinical approach, correlating them with the work of other defined authors, with production in Existential and Humanistic Psychotherapy.

**Keywords:** Irvin D. Yalom. Humanistic Psychotherapy, Existential Psychotherapy.

## INTRODUÇÃO

Reconhecido e respeitado em vários países por suas contribuições para a psicoterapia contemporânea, tanto pela sua abordagem teórica existencial como pela sua prática enquanto psicoterapeuta, Irvin D. Yalom é ainda muito pouco conhecido no Brasil por sua contribuição teórica, enquanto nos Estados Unidos encontra-se entre

---

<sup>1</sup> Bacharel em Psicologia. Pós-graduanda do Instituto Doll. E-mail fabijacintho@hotmail.com

os autores existenciais mais utilizados (MINTON, 2001). Irvin D. Yalom é autor contemporâneo de mais de 60 artigos, monografias e capítulos. A produção escrita de Yalom, portanto, tem volume considerável, tendo contribuído com inúmeras obras literárias, no setor psicológico e de Filosofia aplicada (MINTON, 2001). Encontraria a abordagem teórico-prática de Yalom fundamentação em outros autores conhecidos da Psicologia?

O objetivo do presente trabalho foi o de apresentar e fundamentar a abordagem psicológica de Irvin D. Yalom, contextualizando-o primeiramente a partir de uma descrição biográfica, e posteriormente categorizando pontos fundamentais de sua teoria e prática, sendo que para isso foram selecionadas, a partir de um trabalho de pesquisa bibliográfica, duas publicações que se mostraram fundamentais: 'Os Desafios da Terapia' e "Existential Psychotherapy". Numa terceira etapa aspectos teórico-práticos em Yalom foram correlacionados a outros autores do Humanismo e Existencialismo, (que serão citados em capítulo específico) partindo da hipótese de que aspectos práticos de Yalom podem ser associados à Psicoterapia Humanista, enquanto seus aspectos teóricos podem relacionar-se à Psicoterapia Existencial. É notável, porém, que não tivemos a pretensão de mostrar de forma exaustiva o pensamento do autor, e nem conseguiríamos cobrir a totalidade das temáticas por ele desenvolvidas neste breve estudo. Pretende-se aqui apenas provocar o diálogo e convidar ao mergulho mais aprofundado na Psicologia existencial-humanista de Irvin D. Yalom, em tempos que muito se discute e constroem-se inter-relações entre Psicologia Humanista e as Filosofias da Existência.

A relevância do presente artigo está em apresentar um autor renomado em sua face de Psicoterapeuta. Foi exposta ainda sua face de Teórico Existencialista – tendo sido categorizados todos os temas encontrados na obra: Os Desafios da Terapia, bem como discutidos os aspectos considerados mais importantes, ou mais mencionados de sua conduta clínica e os que encontraram correlação em outros autores/Psicoterapeutas Humanistas e Existencialistas. Nesse sentido, o presente trabalho iniciará, por uma caracterização biográfica do autor, contextualizando-o brevemente e destacando alguns aspectos de sua obra.

## **Yalom: Vida e Obra**

Irvin D. Yalom nascido nos Estados Unidos em 13 de junho de 1931 Psicólogo, Escritor e Professor Universitário é filho de pais que imigraram da Rússia (de uma pequena aldeia chamada Celtz perto da fronteira polonesa) pouco depois da primeira guerra mundial. Vivia no centro da cidade de Washington em um pequeno apartamento no topo do supermercado de seus pais. Durante sua infância, Washington era uma cidade segregada, e ele vivia no meio de um bairro pobre e negro. Sendo que a vida nas ruas era muitas vezes perigosa, a leitura era o seu refúgio. Assim, duas vezes por semana, ele fazia o que chamou de 'arriscado passeio de bicicleta' até a biblioteca central para reabastecer seus estoques, surge daí, provavelmente, sua grande paixão pela escrita (MINTON, 2001, p.11).

Yalom tornou-se conhecido quando sua obra "Love's Executioner and Others Tales of Psychotherapy" (O Carrasco do Amor), publicada em 1989, alcançou a lista de livros mais vendidos nos Estados Unidos. Na mesma linha, seguiu-se o sucesso do autor com "Momma and the Meaning of Life" (Mãe e o Sentido da Vida, 1999) (MINTON, 2001). O escritor americano formou-se em Psiquiatria pela Universidade de Stanford e atualmente, é professor emérito na mesma Universidade. Entre outras obras de sucesso Yalom escreveu: De frente para o Sol (2008) – que tem destaque por apresentar sua visão peculiar sobre a morte, demonstrando sua conduta diante de diversos casos clínicos envolvendo a angústia da morte, a Cura de Schopenhauer, e Os Desafios da Terapia (2006), a qual embora tenha sido escrita com propósitos pedagógicos, também esteve na lista de best-sellers no Brasil, na seção de 'não-ficção' (FOLHA ONLINE, 2007). Em 'Os Desafios da Terapia' o autor fala da importância do relacionamento paciente-terapeuta, sugere formas de exploração de preocupações como a morte e o significado da vida, e ainda comenta sobre a utilidade dos sonhos. (YALOM, SUPERINTERESSANTE, 2007).

Sua produção bibliográfica consiste das seguintes obras, em sequência: Everyday gets a Little Closer, (1974); Inpatient Group Psychotherapy, (1983); Existential Psychotherapy/Psicoterapia Existencial, (1984); Psicoterapia de Grupo, (1986); Quando Nietzsche Chorou, (1992); Mentiras no Divã, (1996); Yalom Reader, (1998); The Gift of Therapy, (2002); A Cura de Schopenhauer, (2005); Live Case Consultation, (2005); Os Desafios da Terapia, (2006); Mãe e o Sentido da Vida,

(2008); De Frente para o Sol, 2008; Vou chamar a Polícia, (1998); O Enigma de Espinoza, (2012/ 2017); Criaturas de um dia, (2015); O Carrasco do Amor, 2016; “Becoming Myself”, (2017) (YALOM HOMEPAGE).

Quando Nietzsche Chorou (1992), A Cura de Schopenhauer (2005) e Mentiras no Divã (1996) foram publicados em 20 países. Nas seções a seguir, foram relacionados alguns autores e conceitos da Psicoterapia Existencial e Humanista nos quais se encontrou alguma correlação com os aspectos teóricos e/ou práticos do trabalho de Yalom.

## Psicoterapia Existencial

Em muitos aspectos a Psicoterapia Humanista e a Existencial intercalam-se; questões importantes da vida podem trazer sofrimento, como por exemplo: formas inadequadas de lidar com a morte, perdas, finitude, liberdade e solidão. Assim o sujeito integra pensamentos emoções e atitudes que precisam, por vezes, ser questionados aumentando a consciência de sua própria existência e centrando a atenção do sujeito em seu autovalor, nas suas vivências, escolhas, autorrealização e desejos (ROGERS, 1992 apud IAMIN, 2016). Por definição: “psicoterapia existencial consiste em uma abordagem terapêutica dinâmica que se concentra nas questões enraizadas na existência” (YALOM, 2006, p.15).

Segundo Frankl (2009) a existência é algo que se constitui e que se pode reler, reorganizar e escolher novamente. Há, então, uma inquietação com relação à vida no ser humano que, com frequência, pergunta pelo sentido do seu existir. Mais do que existir deve haver um por que existir. Esse porquê existir é que poderá dar base e sustentação para que se suporte a vida em suas incertezas.

O que o ser humano realmente precisa não é um estado livre de tensões, mas antes a busca e a luta por um objetivo que valha a pena, uma tarefa escolhida livremente. O que ele necessita não é a descarga de tensão a qualquer custo, mas antes o desafio de um sentido em potencial à espera de seu cumprimento... Ouso dizer que nada no mundo contribui tão efetivamente para a sobrevivência, mesmo nas piores condições, como saber que a vida da gente tem um sentido.” Há muita sabedoria nas palavras de Nietzsche: “Quem tem um por que viver pode suportar quase qualquer como” (FRANKL, 2009, p. 95-96).

Foi com as obras de Viktor Frankl e de Rollo May que o existencialismo entrou definitivamente na psicologia enquanto opção psicoterapêutica e de aconselhamento. Vista de início apenas como uma filosofia da psicologia, ou como uma filosofia terapêutica, hoje se firma enquanto espaço de integração das correntes comportamentalistas e psicanalíticas (VAN DEURZEN-SMITH, 1996; GREENBERG & RICE, 1997). Contudo, segundo Hoffman, (2017) vários autores definem a finalidade principal da psicoterapia existencial de diferentes modos: procura de si próprio (ROLLO MAY, 1958); procura do sentido da existência (Viktor Frankl, 1984); tornar-se mais autêntico na relação consigo próprio e com os outros (James Bugental, 1978); tendo como outros colaboradores importantes Karl Jaspers, Otto Ludwig Binswanger e Paul Tillich que fundamentaram sua evolução enquanto modelo para a prática terapêutica (HOFFMAN, 2017).

Rollo May, um mentor para Yalom, tem uma concepção na qual defende que as pessoas são livres (ou seja, liberdade) e determinadas (ou seja, destino). Segundo ele, é a interação entre a liberdade e o destino, mais particularmente a interação de como cada um escolhe responder ao seu destino, que resulta no caráter individual e único de cada pessoa (HOFFMAN, 2015).

Jean Paul Sartre (1973) nos fala sobre o existencialismo, enfatizando a responsabilidade que acompanha a liberdade, o autor declara frequentemente que o homem é angústia: “A nossa responsabilidade é muito maior do que poderíamos supor, pois ela engaja a humanidade inteira (p.5).” “Sou eu, realmente aquele que tem o direito de agir de tal forma que os meus atos sirvam de norma para toda a humanidade? (p.6)”. Segundo o mesmo, se o homem não fizer a si mesmo essa pergunta estará mascarando sua ansiedade.

Tendo tido influência de muitos existencialistas, em especial, Rollo May, Martin Heidegger, Jean Paul Sartre, Martin Buber, Viktor Frankl, e filósofos da antiguidade, como Epicuro, Yalom tem atraído muitos para a prática da terapia existencial, e tem servido para ajudar outros a entender melhor esta abordagem (COOPER, 2003).

## **Psicoterapia Humanista**

A busca de uma fundamentação teórico-filosófica para as psicoterapias humanistas tem encontrado seu caminho no existencialismo, na fenomenologia, e na filosofia de Martin Buber. Mais recentemente encontra-se em Nietzsche e em Merleau-Ponty a possibilidade de fundamentação teórico-filosófica para as psicoterapias humanistas.

O que chamamos atualmente de psicoterapia humanista-fenomenológica é um desenvolvimento atual originado na interseção de duas principais vertentes: o pensamento humanista em psicologia de Carl Rogers e o pensamento de autores da psicopatologia fenomenológica. A psicologia humanista desenvolveu-se como uma terceira força da psicologia em oposição à psicanálise e à psicologia comportamental, teorias vigentes na época, sendo o humanismo uma corrente que contempla o ser humano em sua totalidade, baseado em sua responsabilidade experiencial encontrando seu potencial interno de transformação (GROSS, 1994). A fenomenologia é um meio de aproximar-se do ser humano, e procura descobrir o que é dado na experiência, aproximando-se dos seus conteúdos sem pré-julgamentos ou teorias. Quando se orienta o pensamento pelo método fenomenológico, a pessoa cria seu próprio caminho, contando com os fenômenos que se apresentam em sua consciência e de como ela os significa. (FORGHIERI, 1993).

A Psicoterapia centrada no cliente, de Rogers (1997), compreende o homem como sendo, em essência, um organismo digno de confiança, uma vez que ele traz em si mesmo esta tendência natural (a qual ele chama de 'tendência atualizante') a se desenvolver de forma construtiva e positiva, enquanto uma "tendência direcional positiva". O terapeuta deve desenvolver postura de empatia, aceitação incondicional e autenticidade para que a pessoa consiga perceber sua dinâmica, facilitando sua autorreflexão perante o mundo, e melhorando sua aceitação, para que também aprenda a ser autêntica.

A aceitação incondicional se caracteriza como um modo de aceitar a pessoa tal como ela é, sem juízos de valor ou críticas. A congruência/autenticidade pretende indicar o estado de coerência ou acordo interno e de autenticidade de uma pessoa, a qual se traduz na sua capacidade de aceitar os sentimentos, as atitudes, as experiências, de se ser genuíno e integrado na relação com o outro (ROGERS, 1985). Quanto à empatia, Rogers utiliza o termo Compreensão empática, e em sua

conceituação a define por “colocar-se no lugar do outro”, abstendo-se de uma resposta crítica e reprovadora, sem coerção ou pressão, ao contrário o terapeuta deve utilizar-se do calor da aceitação (ROGERS, 1997).

Enquanto a Psicologia Humanista se desenvolveu dentro do ambiente acadêmico dos Estados Unidos, tentando se adaptar ao modelo científico vigente no meio, a Psicologia Existencial foi criada na Europa, por iniciativa de médicos psiquiatras e filósofos, buscando fundar suas bases teóricas do Existencialismo e na Fenomenologia. Considera-se assim que a Psicologia Humanista estava mais preocupada com resultados práticos dentro de uma nova concepção de homem enquanto a Psicologia Existencial se preocupava mais em formar e compreender o ser humano de uma nova maneira.

## **METODOLOGIA**

O presente artigo é um estudo de natureza bibliográfica e tipo exploratório, o qual selecionou duas obras, dentro do conjunto da obra escrita do autor, para que fossem retirados os aspectos teóricos e práticos a serem analisados.

A primeira obra que expõe suas bases teóricas, denominada “Existential Psychotherapy” para retirar aspectos da teoria, e para retirar os aspectos relacionados à sua conduta psicoterapêutica uma segunda obra, mais conhecida no Brasil, chamada: ‘Os Desafios da Terapia’. Poderia ter sido escolhida uma amostra maior de obras, porém para os objetivos modestos que o artigo se propõe a abranger, considerou-se que essas duas mostraram-se suficientes para precisar os aspectos pretendidos. Assim, foram selecionadas as obras “Existential Psychotherapy” por ser a principal obra de referência teórica da abordagem do autor, e ‘Os Desafios da Terapia’, porque o autor abrange e apresenta diversos aspectos relacionados à prática do psicoterapeuta na relação em ambiente clínico.

## **Coleta, exposição e análise dos dados**

Após a escolha do tema, para coleta dos dados, o primeiro passo foi uma leitura exploratória da obra de Yalom, ou seja, um levantamento bibliográfico preliminar da sua produção literária, bem como de outros livros e artigos sobre o autor, tendo

recorrido também a alguns websites. Posteriormente foi feita uma formulação do problema e a identificação das fontes necessárias para atingir os objetivos inicialmente determinados, ou seja, foi delimitado recorte das obras a serem utilizadas. Para a exposição dos dados foram relacionados os aspectos que foram selecionados para a discussão, os quais podem ser considerados representativos da teoria e prática do autor, retirados respectivamente das duas obras previamente citadas. Na prática de psicoterapeuta, Yalom (1980) denomina sua psicoterapia de existencial. Porém, nota-se que seus postulados também são humanistas, pois o teórico acredita no potencial do homem para o crescimento e, ainda, coloca ênfase na relação terapêutica, capaz de proporcionar este crescimento, usando também como base as Atitudes Rogerianas.

Para o escopo do presente trabalho, foram selecionados para discussão, todos os quatro aspectos teóricos, porém dentre os oitenta e dois capítulos de 'Os Desafios da Terapia, foram selecionados apenas aqueles práticos que encontraram correlação em autores conhecidos da Psicologia, e/ou apareceram maior número de vezes, sendo assim os aspectos práticos: autorrevelação do terapeuta, empatia, aqui-e-agora, aceitação incondicional, diagnóstico em psicoterapia, feedback em psicologia, falar sobre a morte, e usar a ansiedade da terapia, e os teóricos: Morte, Isolamento, Liberdade e Falta de Sentido.

## **DISCUSSÃO**

### **Aspectos Práticos**

A partir da análise e categorização dos dados levantados nas duas obras, pôde-se elencar alguns aspectos fundamentais relacionados à prática clínica de Yalom, permitindo o estabelecimento de correlações junto à obra de outros autores. Os preceitos básicos da postura clínica de Yalom podem ser associados a muitas premissas fundamentais da Psicologia Humanista, como veremos a seguir.

Segundo Iamin (2016), a Psicoterapia Humanista em Rogers tem por pilares de sua abordagem a aceitação incondicional, empatia e a autenticidade do terapeuta. A autenticidade, também chamada de Congruência, diz respeito a uma percepção positiva de si mesmo, sendo o indivíduo capaz de despir-se das máscaras que escondam verdadeiros sentimentos em uma relação; a aceitação incondicional é de

suma importância na relação terapêutica, pois quando a pessoa percebe que o terapeuta não o julga e estabelece-se uma conexão, abre-se caminho para a mudança.

Assim também, para Yalom (2006) que utiliza a autorrevelação do terapeuta enquanto aspecto de sua abordagem clínica, correlata à Autenticidade de Rogers (1983), afirma que intervenções sinceramente autênticas podem catalisar dramaticamente a terapia, como no exemplo do caso de uma paciente (2006 p. 40-41): - Especulei francamente o seu hábito de julgar seus amigos: - O que você quer dizer? Ela respondeu. – O julgamento que faço dos outros tem um impacto sobre você? - Acho que me faz ser cauteloso em revelar coisas demais sobre mim mesmo.... Bem...qual a sua opinião sobre sexo casual? Disse ela: Você pessoalmente conseguiria imaginar separar sexo de amor? Respondeu ele: -É claro que consigo. Faz parte da nossa natureza humana. – Isso me causa repugnância. Comecei a sessão seguinte dizendo que para mim tinha sido extremamente incomodo pensar que ela sentia repugnância por mim, ou minhas palavras. Ocorre que nas sessões subsequentes ela confiou muito mais no terapeuta (Yalom) e passou a assumir riscos bem maiores.

A empatia, ou escuta empática consiste na capacidade de compreender e responder à experiência única do outro e juntos, e os três pilares perfazem as atitudes fundamentais do terapeuta. “A investigação do passado, pode ser importante, não em prol da construção de canais causais, mas porque nos permite ser empáticos com mais precisão” (Yalom, 2006, p.37). Com respeito à compreensão empática, Carl Rogers (1983) explica que o terapeuta deve captar com precisão os sentimentos e significados pessoais que o cliente está vivendo e comunicar essa compreensão ao mesmo, sendo esse tipo de escuta extremamente raro em nossas vidas e se colocando como uma das forças mais poderosas em uma relação terapêutica. Assim como Yalom, que a denomina: ‘Empatia Precisa’, “A terapia será mais eficaz se o terapeuta entrar com precisão no mundo do paciente. Os pacientes lucram muito pela simples experiência pelo simples fato de serem vistos em toda sua plenitude e de serem inteiramente compreendidos” (YALOM, 2006, p. 34).

A experiência cotidiana imediata é o cenário dentro do qual decorre a nossa vida; ser-no-mundo é sua estrutura fundamental (HEIDEGGER apud FORGHIERI, 2004, p. 27).

A Fenomenologia de Husserl contribuiu consideravelmente para a possibilidade de estabelecimento de relações entre a Psicologia e a Filosofia, pois, embora ela pretendesse chegar ao fundamento do próprio conhecimento, tomou por ponto de partida o mundo vivido para realizar tal ideal. (FORGHIERI, 2004 p.20)

Enquanto psicoterapeuta, Yalom (2006), é meticulosamente atento aos seus próprios sentimentos em relação ao cliente, tanto os conscientes quanto os inconscientes, e o incentiva a agir da mesma forma. Sendo a experiência da terapia considerada por Yalom como parte da vivência cotidiana do cliente, e o conteúdo trazido por ele, analisado enquanto um fenômeno, o terapeuta utiliza-se desse veículo abundantemente na relação terapêutica, explorando o que chama de 'aqui-e-agora' em frases como: "qual é a sensação de ter deixado suas barreiras caírem?" ou "como foi permitir que eu visse suas lágrimas?" (2006, p.76). Para ele, tudo, em especial episódios carregados de emoção intensificada é combustível para a terapia, pois ao abordá-los corretamente, é possível transformá-los em algo útil no trabalho terapêutico.

Muitas vezes, segundo Yalom (2006) o terapeuta é a única plateia a assistir os grandes dramas e atos de coragem, assim, a aceitação e o apoio de alguém que o conhece com tal intimidade são extremamente encorajadores para o cliente. Portanto, segundo o mesmo, devemos elogiá-los quando dão um passo terapêutico importante, tendo em mente o grande poder do terapeuta de estar a par de seus pensamentos e fantasias mais íntimos. Vemos também no conceito de aceitação incondicional, sobre as atitudes terapêuticas em Rogers, que quando o cliente percebe a atitude do terapeuta de aceitação mesmo diante das revelações mais perturbadoras, o resultado é o enfraquecimento ou dissolução das condições de valor, o que aumenta a aceitação própria incondicional: as experiências antes ameaçadoras podem então ser abertamente exploradas e integradas no conceito de si (ROGERS, 1974).

Evitar o diagnóstico é uma atitude terapêutica presente em Yalom, o qual considera que o processo terapêutico se desenrola gradualmente, e o diagnóstico limita a visão, diminuindo a capacidade do terapeuta de relacionar-se com o outro

enquanto pessoa (YALOM, 2006, p.23). Segundo Araújo (2010), na relação terapêutica os sintomas presentes no cliente não devem ser o foco da psicoterapia. O terapeuta deve, numa atitude fenomenológico-existencial, colocar entre parênteses todo seu conhecimento teórico acerca de determinada patologia e olhar para o cliente da forma em que ele se apresenta, pois é através da intersubjetividade que será alcançada uma compreensão objetiva da realidade do cliente. O diagnóstico deve ser feito com reconhecimento da estrutura do todo e como qualquer forma de significado ele é construído do que emerge do contato entre terapeuta e cliente. Para Rogers (1992), assim também, o objetivo da psicoterapia é a pessoa, não o problema ou qualquer classificação, seja de normalidade ou de patologia.

Entro na relação, não como um cientista, não como um médico que procura diligentemente o diagnóstico e a cura, mas como uma pessoa que se insere numa relação pessoal. Enquanto eu olhar para o cliente como um objeto, ele tenderá a tornar-se apenas um objeto (ROGERS 1951/1992. p.252).

O tema dar feedback em terapia é essencial, sendo, porém uma ferramenta tão delicada, segundo o autor, deve sempre originar-se de observações do aqui-e-agora, e ser concentrado em sentimentos específicos gerados no cliente, não em suposições ou interpretações do terapeuta (YALOM, 2006, p.112), possibilitando que o cliente se torne melhor testemunha de seu próprio comportamento sobre os sentimentos dos outros e ajudando-os assim a se verem como os outros o veem. Da mesma forma, Rogers (1992), fala em verificação das percepções, aonde o terapeuta embasado na Abordagem Centrada na Pessoa (ACP) vai esclarecendo, elucidando sentimentos, atitudes, emoções que estão sendo transmitidos pelo cliente, e torna-se assim, segundo o mesmo, um 'espelho' do cliente, facilitando a tomada de consciência dos aspectos emocionais e comportamentais que se colocam em evidência no encontro com o outro. Além das atitudes já mencionadas, Yalom (2006) considera a morte e a vida como interdependentes e diz que o conceito de morte desempenha um papel crucial na psicoterapia. Entretanto o autor utiliza-se desse tema de maneira única, tendo inclusive escrito um livro "De Frente para o Sol" (2008) em que o aborda exclusivamente formas de explorar a angústia da morte em terapia. Dessa forma, falar sobre a morte também é citada como uma das atitudes do psicoterapeuta, sendo que para ele o terapeuta não deve evitar o tema, (mesmo em pacientes ansiosos) deve ao

contrário, conversar sobre a morte, confrontando-a no decorrer da terapia. “A terapia é uma exploração profunda e abrangente do curso e significado da vida de uma pessoa, dada a centralidade da morte em nossa existência, como poderíamos ignorá-la” (2008 p. 120).

Quanto à diferença entre ansiedade normal e ansiedade neurótica, a ansiedade normal é proporcional à situação enfrentada, não requer repressão, ou seja, podemos conviver bem com ela, à medida que podemos aceitar o fato de que todos nós enfrentaremos uma eventual morte. (YALOM/MAY,1995). Essa ansiedade pode ser usada criativamente, como um estímulo para ajudar a identificar e enfrentar o dilema de onde a ansiedade surgiu. Por outro lado, a ansiedade neurótica, não é apropriada para a situação (MAY, 1996). Por exemplo: pais que estejam tão receosos que seu filho será atingido por um carro que nunca o deixam sair da casa. Ela é reprimida, e por sua vez, a ansiedade neurótica é destrutiva, não construtiva, tendendo a paralisar o indivíduo, ao invés de estimular a criatividade (YALOM/MAY, 1995). Os aspectos teóricos, para efeitos didáticos serão discutidos no subcapítulo abaixo.

### 3.3.2 Aspectos Teóricos

Em igual medida, a partir da análise da obra foram levantados quatro aspectos teóricos fundamentais: Morte, Liberdade, Isolamento e Falta de Significado, os quais serão discutidos a seguir.

Toda a obra de Yalom, seja ela literária ou teórica, está fundamentada na percepção e no entendimento de que todos os seres humanos enfrentam esses quatro grandes dilemas da existência humana e que o confronto com os mesmos, ligado à empatia da relação terapêutica é a única forma de superação (HOFFMAN, 2017). “Como um psicoterapeuta que trata de muitos casos de angústia da morte, descobri que o conhecimento arcaico, especialmente dos filósofos da Grécia antiga é inteiramente relevante nos dias de hoje” (YALOM, 2008 p.14). Yalom fala aí de seu pressuposto de que pensar a morte é primordial na experiência de vida de cada um de nós, e tendo extraído esse conceito, principalmente do filósofo Epicuro, que dizia aplicar uma “filosofia médica” “Assim como o médico trata o corpo o filósofo deve tratar a alma” (YALOM, 2008, p.14). O teórico acredita que, para viver de forma plena, é

necessário ter consciência da finitude da vida, e não tentar mascarar o caráter inexorável da morte – uma ideia que perpassa a obra de escritores e filósofos desde a Antiguidade.

O modo como a criança lida com a consciência da morte é baseado em negação, e as duas grandes sustentações desse sistema de negação são as crenças arcaicas de que alguém é pessoalmente inviolável e / ou protegido eternamente por um salvador supremo (YALOM, 1980, p. 112), tradução do autor.

Segundo Yalom (1980), a psicopatologia é derivada de um ou de outro modo de lidar com a consciência da morte, e isso sofre grande influência da forma como esse conceito é transmitido pelos cuidadores para as crianças (tabu).

A maioria de nós desenvolve modos adaptativos, que consistem em estratégias de negação, tais como: supressão, repressão, deslocamento, crença na onipotência pessoal, aceitação de crenças religiosas que desintoxicam a morte, esforços pessoais para atingir uma simbólica imortalidade (Yalom, 1980, p.111), tradução do autor.

Assim, para Yalom (1980), a psicopatologia pode ser definida como um modo ineficiente de lidar com a ansiedade que emana do confronto de um indivíduo com os dilemas existenciais, dentre eles: a angústia da morte. Otto Rank apud Yalom (1980, p.111), descreve o neurótico como aquele que recusa o empréstimo da vida com o objetivo de evitar o pagamento da dívida, em outras palavras, a Neurose é a forma de evitar o “não-existir”, esquivando-se do existir. (TILLICH apud YALOM, 1980, p.111).

A liberdade, seu segundo maior dilema existencial, não é usada como sinônimo de liberdade política ou com conotação positiva. Com base em Sartre, Yalom (1980) afirma que “o ser humano não apenas é livre, mas está condenado à liberdade” (p. 220). Liberdade de escolha é a angústia de existir como projeto permanente rumo às próprias possibilidades, devemos assim, sofrer a agonia de nossa tomada de decisão e a angústia de suas consequências, sendo o homem totalmente livre e, conseqüentemente, responsável por tudo o que escolhe e faz.

O terceiro conflito dinâmico é entre a consciência do nosso isolamento fundamental e o desejo de ser protegido, fundir e fazer parte de um todo maior.

“O isolamento existencial é um vale de solidão a que se chega de várias formas. A confrontação com a morte e com a liberdade leva inevitavelmente o indivíduo para esse vale” (YALOM 1980, p. 356). Não há um lembrete mais forte do isolamento

existencial do que um confronto com a morte. O indivíduo que enfrenta a morte se torna extremamente consciente do isolamento. Nenhuma relação pode eliminar o isolamento, o homem não existe como entidade separada (BUBER apud YALOM, 1980). Yalom (1980) afirma que ninguém pode retirar a morte de outra pessoa, ainda que você possa estar cercado de amigos, que morram ao mesmo tempo em que você, pela mesma causa, a nível fundamental, a morte é a experiência humana mais solitária, e por isso, segundo o autor, o isolamento está tão intimamente conectado à ideia de morte.

Ainda ligado a todos os outros três, o quarto e último dilema considerado em Yalom é a falta de significado. Viktor Frankl, autor da Psicologia (Logoterapia) que centraliza o dilema existencial na falta de sentido, afirma que a psiquiatria acadêmica não indaga do sentido da vida. “Ocorre que só valores podem dar sentido à vida. O sentido é intermediado por valores e eles também nos desafiam à ação” (FRANKL, 1990 p. 63). Correlato a seu pensamento, Yalom menciona que “as neuroses contemporâneas não se caracterizam tanto pela repressão ou conversão, como em Freud, não pela falta de insight, mas pela falta de objetivo, de sentido da vida” (YALOM, 1980, p.421). É apresentado em “Existential Psychotherapy” um modelo de psicopatologia baseado na luta contra a angústia da morte, e mais adiante na obra, modelos aplicáveis a pacientes cuja angústia está mais fortemente relacionada a questões como: liberdade, isolamento e a falta de sentido para a própria vida. Enquanto médico psiquiatra e psicoterapeuta, Irvin D. Yalom acredita que toda forma de psicopatologia deriva desses quatro dilemas básicos da existência, e que uma tarefa essencialmente vital para o desenvolvimento humano é a de confrontar-se com as mesmas (YALOM, 1980, p.110), devendo ser os quatro dilemas existenciais segundo o mesmo, combinados em um único modelo de psicopatologia (YALOM, 1980).

## CONCLUSÃO

Consideramos que, diante dos pressupostos da Psicoterapia de Yalom acima discutidos, foi possível observar uma correlação entre o autor apresentado e outros autores de referência dentro do campo da psicologia. No que diz respeito à conduta

psicoterapêutica, pôde-se identificar associações em diversos aspectos com conceitos da Psicoterapia Humanista, com base em Carl Rogers. Em sua abordagem teórica existencial o autor parte de quatro dilemas, os quais se correlacionam em grande parte a autores da filosofia. Epicuro e Heidegger são muito referenciados na obra de Yalom quando este aborda a temática da morte enquanto angústia existencial. Já Buber é citado quanto ao tema do isolamento, fenômeno que pode acarretar grande sofrimento. Ambos os fenômenos podem, se mal compreendidos, resultar em neuroses e outras psicopatologias. Também no criador da Logoterapia, Viktor Frankl, pôde-se encontrar uma das principais temáticas de Yalom – a falta de sentido.

Não foi possível, no que se refere à temática do dilema da angústia da morte, encontrar paralelos correspondentes em outros autores, devido à forma única e singular com que Yalom trata esse aspecto, dando-lhe destaque no processo terapêutico. Nota-se assim a ênfase na singularidade quanto à sua forma de tratar o tema da morte, considerando-a em interdependência com a própria vida, sendo assim temática de suma importância para sua abordagem clínica, ou seja, essencialmente o tema central da angústia existencial, amarrando em si, relação com os outros três. Assim, pode-se perceber que aspectos práticos – ou seja, da atitude do terapeuta – como ‘autorrevelação’, ‘empatia’ e ‘aceitação incondicional’ encontram correlação direta com os conceitos de Carl Rogers, da psicoterapia humanista; por outro lado, os aspectos teóricos “falta de sentido” e “liberdade” se correlacionam, respectivamente, com a obra de Viktor Frankl e Jean-Paul Sartre, que de forma similar, discorrem sobre os mesmos aspectos em suas teorias existencialistas. Ainda, há um caráter original na forma como Yalom aborda o tema do isolamento, embora ele traga referências de Buber, por estar atrelado ao significado de morte, sendo que no aspecto da morte, o autor apresenta uma forma única de utilizá-la como recurso terapêutico, sendo que em sua teoria, o conceito de “morte” surge de diversos autores já citados, provenientes da filosofia, ressaltando-se ainda que os quatro dilemas da existência, segundo Yalom (1980), perfazem um modelo de psicopatologia único, interligados entre si, sendo o confronto com as mesmas essencial ao desenvolvimento humano. Para o autor a vida e a Morte são interdependentes e a presente pesquisa não esgota a temática, sugerindo, devido à sua vasta produção, pesquisas de maior aprofundamento.

## Referências

ARAÚJO, A. M. L. O diagnóstico na abordagem fenomenológica-existencial, **Revista IGT na Rede**, V.7, Nº 13, p. 315 de 323, 2010. Disponível em <http://www.igt.psc.br/ojs/>

COOPER, M. **Existential therapies**. Thousand Oaks, CA: Sage, 2003.

FOLHA ONLINE, **Autor de "Quando Nietzsche Chorou" volta à lista dos mais vendidos.** 2007. Disponível em: <http://www1.folha.uol.com.br/folha/ilustrada/ult90u68611.shtml>. Acesso em 7/08/2017.

FORGUIERI, Y. C. **Psicologia Fenomenológica: fundamentos, método e pesquisas**. Thomson Pioneira, 1993.

FRANKL, V. **Em busca de Sentido**. Vozes, 2009.

\_\_\_\_\_, V. **Dar sentido à vida**. Petrópolis, RJ. Vozes, 1990.

GREENBERG, L. S., & RICE, L. N. (1997). Humanistic Approaches to Psychotherapy. In: WACHTEL, P. L. Wachtel; MESSER, S. B.(Eeis.). **Theories of Psychotherapy**. origins and evolution (pp. 97-129). Washington, DC: American Psychological Association.

GROSS, R.D. **Psicologia. La Ciencia De La Mente Y La Conduta**. Editorial el manual moderno. México. D. F, 1994.

HOFFMAN, L. **Existential Therapy: An introduction to Psychology and Therapy**, April, 2017. Disponível em <https://existential-therapy.com/> acesso em 15/06/2017.

\_\_\_\_\_, Louis. **The Story of Irvin Yalom** in PsycCRITIQUES. 2015 APA journal. <http://www.apa.org/pubs/databases/psycritiques/> DOI of final published version: 10.1037/a0039576. The Story of Irvin Yalom, Yalom's Cure (2014), USA. Directed by Sabine Gisiger), acesso em 7/08/2017.

IAMIN, S. C. S. **Carl Rogers: Revisitando Conceitos**, Curitiba. Ed. do Autor, 2016.

MAY, R. **A Arte do Aconselhamento Psicológico**, Petrópolis, Vozes, 1996.

MAY, R. **Existence: A new dimension in Psychiatry and Psychology**, in: The Master Work Series, 1958.

MAY, R. YALOM, I. D. **Existential Psychotherapy: current Psychotherapies**, by CORSINI, Raymond J. disponível em

[www.cengage.com/resource\\_uploads/.../0495097144\\_81300.doc](http://www.cengage.com/resource_uploads/.../0495097144_81300.doc), acesso em 19-8-2017, Itasca, Ill : F.E. Peacock Publishers, 5th. Edition, 1995.

MINTON, S. J. **Key Thinkers in Practical Philosophy**: Dr Irvin D. Yalom, Practical Philosophy, 2001.

ROGERS, C. **Terapia Centrada no Paciente**. Martins fontes, são Paulo, 1992.

\_\_\_\_\_. **Tornar-se Pessoa**. Martins Fontes, São Paulo, 1997.

\_\_\_\_\_. **Um jeito de ser**. São Paulo: Martins Fontes, 1985.

SARTRE, J. P. **O Existencialismo é um Humanismo**. Tradução: Vergílio Ferreira. São Paulo: Abril S.A., 1973.

GUEDES, D. Entrevista com Irvin D. Yalom – Ensina-me a Morrer. **Revista Superinteressante**. disponível em <https://super.abril.com.br/cultura/ensina-me-a-morrer/> 1 out 2016. Acesso em 10-08-2017.

VAN DEURZEN-SMITH, E. **An Existential Framework**. In S. Palmer, S. Dainow & P. Milner (Eds.). *Counselling* (pp. 30-36). London: Sage. Watzlawick, P Milner (Eds.). *Counselling* (pp. 30-36). London: Sage, 1996.

VEJA, **A Consciência da finitude nos ensina viver**. Entrevista com Irvin D. Yalom por Maria Carolina Maia, disponível em <http://veja.abril.com.br/entretenimento/entrevista-com-irvin-d-yalom-a-consciencia-da-finitude-nos-ensina-a-viver/>, out/ 2015, acesso em 15/10/2017.

YALOM, Irvin D. **Existential Psychotherapy**, 1931. New York: Basic Books, 1980.

\_\_\_\_\_. OFFICIAL HOMEPAGE, disponível em <http://www.yalom.com/>, acesso em 19-08-2017.

\_\_\_\_\_. **Os Desafios da Terapia**. Rio de Janeiro, Ediouro, 2006.

\_\_\_\_\_. **De Frente para o Sol**: como superar o terror da morte, Agir, 2008.

*Recebido em 03/04/2018*

*Versão corrigida recebida em 03/08/2018*

*Aceito em 28/11/2018*

*Publicado online em 05/01/2019*