

## UMA REFLEXÃO SOBRE O LIVRO DE FRENTE PARA O SOL DE IRVING

D. YALOM

Luisa Mijolary Souza<sup>7</sup>

*Quando finalmente sabemos que estamos morrendo, e todos os outros seres sensíveis estão morrendo conosco, começamos a ter uma percepção ardente, quase de cortar o coração, da fragilidade e da preciosidade de cada momento e de cada ser, e dela pode surgir uma compaixão profunda, luminosa e ilimitada por todos os seres. Sogyal Rinpoche, em O livro tibetano do viver e do morrer. (YALOM, 2008, p.97)*

Em nosso cotidiano vivenciamos muitas vezes sentimentos de angústia que normalmente relacionamos com o estresse do dia a dia, mas o que não percebemos é que podemos estar relacionando essas angústias com situações erradas, elas podem estar sim relacionadas à vida agitada que temos mais também pode estar relacionada na verdade com o medo da morte.

“De frente para o sol – Como superar o terror da morte” é um livro de autoria do psiquiatra Irvin D. Yalom, nascido em Washington, em 1931. Ele escreveu também “Quando Nietzsche chorou”, “A Cura de Schopenhauer”, “Os desafios da terapia”, dentre outras obras. Yalom formou em Psiquiatria na Universidade de Stanford e atualmente trabalha como professor em Stanford.

Em seu livro De frente para o sol, Irvin D. Yalom ensina como superrar o terror que temos pela morte mostrando a partir de suas próprias experiências clínicas como encobrimos esse sentimento e como atribuímos erroneamente sentimentos angustiantes a outros fatores (aflições profissionais, familiares) mas que na verdade estamos fugindo da nossa angustia que temos da morte.

Yalom faz uma comparação interessantíssima para dar o título a seu livro. Ele diz que não é fácil viver o tempo todo atento à morte e que seria como se estivéssemos olhando fixamente para o sol: existe um limite até o qual conseguiríamos suportar. Apesar de tentarmos desviar nossa atenção da morte criando mecanismos de defesa (tendo filhos e projetando nosso futuro por meio deles,

---

<sup>7</sup> Estudante do curso de psicologia da Faculdade de Ciências Biológicas e da Saúde – FACISA Univiçosa.

trabalhando compulsivamente) nunca conseguimos dominar essa angústia, que está sempre ali em algum lugar da mente.

No capítulo inicial de seu livro, o autor tenta definir como o sentimento de temor da morte está escondido em todas as características humanas, que é um sentimento particularmente de cada indivíduo e como ela é a sombra de cada atividade do ser humano, como ela se esconde por detrás disso, e devido a subjetividade desse sentimento de cada indivíduo, esse medo é às vezes mais evidente em uns do que outros.

Ele relata também como a morte pode aparecer nos sonhos de maneira simbólica e demonstra e interpreta os sonhos que alguns de seus pacientes relataram para ele.

Além dos sonhos ele também relata algumas “experiências reveladoras” que alguns de seus pacientes tiveram como a perda de um ente querido, a perda de um emprego, um divórcio, uma doença grave ele busca identificar como eventos passados afetam seus pacientes hoje partindo dessas experiências reveladoras como um método de identificação de temor da morte.

Em uma passagem do livro é retratado como o filósofo Epicuro avalia o sofrimento humano e fala do nosso medo onipresente da morte desde muitos séculos atrás permanecendo presente até hoje.

A idéia de propagação também é discutida. Propagação no sentido de como temos efeito e influência em outras pessoa e essa influência (algo de nossa experiência de vida, sabedoria, virtude) é passado para outras como uma forma de legado. Yalom (2008, p. 111) cita como propagação: “Eu incorporei algo de você em mim. Isso me mudou e enriqueceu, e vou passá-la para outras pessoas”. A idéia de que podemos deixar um legado, algo como deixar sua experiência de vida ou uma virtude a terceiros, contestando assim aqueles que não vêem um significado na finitude na transitoriedade dos indivíduos, sempre dando exemplo de seus pacientes em cada trajetória do livro.

Ressalta ainda, como é importante citar algumas frases ditas por importantes autores para complementar seus escritos. Alguns deles são Nietzsche, Freud, Schopenhauer, Ernest Becker, Heidegger, Tolstói, dentre outros. Yalom se apropria dessas frases e fala de como é importante se ter uma ligação íntima com outras pessoas para poder ajudar-nos a lidar com o medo da morte. Morrer é um ato solitário, que nos separa dos outros e do mundo, e que o isolamento social e existencial só aumenta a angústia da morte, então Yalom trabalha com a força da empatia, que é uma ferramenta poderosa que temos para nos conectar com os outros, o que não é uma tarefa fácil e que precisa ser trabalhado em algumas pessoas.

Uma outra tarefa difícil é manter contato com uma pessoa a beira da morte. Por mais que as pessoas queiram tentar ajudar, elas se receiam, ficam tímidas por acharem que estão sendo intrusas ou estão trazendo à tona assuntos melancólicos. O principal motivo é que estando próximo de uma pessoa prestes a morrer começa a surgir um sentimento angustiante de nossa própria morte e se tentarmos ajudar o doente teremos que estar dispostos a enfrentar nossos próprios medos. As pessoas que conseguem ajudar enfermos e fazem esse sacrifício de enfrentar seu próprio medo da morte para ajudar terceiros, atuam verdadeiramente de compaixão. Uma pessoa não pode ser mais útil a alguém enferma a morte do que oferecendo sua simples presença.

As pessoas sempre perguntam: qual é o propósito da vida se tudo está destinado a desaparecer? Para Yalom não devemos buscar a resposta a essa pergunta fora de nós mesmos, mas sim seguir o método de Sócrates e voltar a nossa atenção para dentro de nós. O dever do terapeuta não é oferecer resposta, e sim encontrar uma maneira de ajudar os outros a descobrirem suas próprias respostas.

Em algum momento da vida cada um de nós é obrigado a enfrentar a morte, pois a morte é o destino de todos nós. Há muitos fatores que desencadeiam este despertar: um cabelo grisalho, aniversários, ver fotografias antigas, ter tido contato com um doente terminal. Mas o que fazer quando se tem essas experiências? Para o autor é importante que não nos distraíamos, ao contrário, que essas experiências nos

despertem e que tenhamos proveito dela. Deixe o momento doloroso se prolongar por algum tempo, não o reprima. Essa consciência pode integrar a escuridão com a sua centelha de vida e melhorá-la enquanto você ainda existir. O modo de valorizar a vida, a forma de sentir compaixão pelos outros, a maneira de amar tudo com a maior força é saber que estas experiências estão destinadas a serem perdidas. (YALOM, 2008, p.120)

Acrescenta, ainda, suas próprias experiências com a morte e o que isso representou a ele. Ao trazer suas vivências no seu livro, ele faz dele como o seu livro mais íntimo, em que podemos conhecer não só o profissional Yalom, mas também a pessoa por detrás dela. Relatando todas as suas experiências com a morte desde os cinco anos quando um dos gatos de seu pai morreu até o momento em que vive e conta como ele se sente uma pessoa bem-sucedida por ser um professor e escritor de renome internacional, como seus mentores foram importantes na sua vida e o ajudou a crescer, como ele lida com a religião, a fé e como foi pra ele escrever um livro sobre um tema tão difícil que é a morte.

Finalmente, Yalom dá conselhos á terapeutas para tratar a angústia da morte, como lidar com os sonhos, a auto-revelação, exemplificando com casos clínicos e passando a mensagem que não devemos olhar a morte com hesitação, devemos confrontar a morte como fazemos com nossos outros medos. A angústia sempre acompanhará nossa confrontação com a morte, mas podemos controlá-la cotidianamente, sendo assim um dos principais temas que precisa ser explorado no campo da psicoterapia.

O livro apresenta análises psicológicas de pessoas que sofreram com problemas relacionados à morte e obtiveram ajuda pra enfrentar esse problema. O livro nos faz questionar muito e mexe com nossas concepções sobre a vida e a morte sendo um livro leve, levando em conta o tema, mas que te faz pensar e repensar sobre como estamos vivendo nossa vida, se estamos realmente vivendo ou a deixando escapar.

Confrontar a morte é como encarar o sol é algo doloroso, mas necessário se desejamos continuar vivendo como indivíduos plenamente conscientes, que apreendem a verdadeira natureza de nossa condição humana, de nossa finitude, de nosso breve período de tempo sob a luz (YALOM, 2008).

### **REFERÊNCIAS**

YALOM, Irvin D., 1931 – *De frente para o sol: como superar o terror da morte* – Rio de Janeiro: Agir, 2008.