RCMOS – Revista Científica Multidisciplinar O Saber. ISSN: 2675-9128. São Paulo - SP.
**Ano VII, v.1 2026 | submissão: 08/08/2026 | aceito: 11/08/2026 | publicação: 14/08/2026**

# Ante la «herida mortal»: ¿qué encontramos en nosotros mismos?

*Diante da "ferida mortal": o que encontramos em nós?*
*Facing the "mortal wound": what do we discover within ourselves?*

Israel Ribeiro Gomes[1]– FAMATH - Faculdade Maria Thereza, israelrigom@gmail.com | ORCID: https://orcid.org/0009-0005-0953-4652
Anna Paula Rezende Campos[2]– FAMATH - Faculdade Maria Thereza, annarp8@hotmail.com / annaprezende@gmail.com | ORCID: https://orcid.org/0000-0002-7272-2630

**Resumen:**
La presente investigación se estructuró a partir de una revisión bibliográfica destinada a definir la Psicología Existencial, así como la práctica psicoterapéutica y el concepto de angustia de muerte desde la perspectiva de Irvin Yalom. Se adoptó una metodología cualitativa, descriptiva y exploratoria para analizar la narrativa autobiográfica del autor al afrontar la muerte en su contexto familiar, según lo registrado en la obra Una cuestión de vida y muerte: amor, pérdida y lo que realmente importa al final. El objetivo fue comprender, a partir de los escritos de Yalom, los posibles cambios en los significados atribuidos a la angustia de muerte, comparando sus obras anteriores, utilizadas como fundamento teórico de esta investigación, con los textos producidos durante la enfermedad de su esposa, desde el diagnóstico de cáncer hasta su fallecimiento. El estudio permitió concluir la importancia de la perspectiva de la Psicología Existencial en la construcción de la subjetividad del individuo ante una situación delicada y dolorosa, como la posible muerte de un familiar. Además, se constató que la reflexión previa y regular sobre la muerte no protegió al autor del dolor de aquella situación; sin embargo, le permitió vivirla sin extrañeza ante la posibilidad de la muerte de su esposa. Esto no hizo que la experiencia fuera fácil, pero reveló una actitud más receptiva que defensiva ante una circunstancia inevitable de la vida.

**Palabras clave:**
Psicología Existencial. Angustia de muerte. Irvin Yalom.

**Resumo:**
A presente pesquisa foi estruturada a partir de uma revisão bibliográfica para definir a psicologia existencial, assim como a prática psicoterapêutica e o conceito de ansiedade de morte na perspectiva de Irvin Yalom. Construiu-se uma metodologia de abordagem qualitativa, de caráter descritivo e exploratório para análise da narrativa autobiográfica do autor no enfrentamento da morte no seu contexto familiar, conforme registrou na obra Uma questão de vida e morte: amor, perda e o que realmente importa no final. Objetivou-se compreender a partir da escrita de Yalom, as possíveis mudanças de significado atribuídos à ansiedade de morte comparando suas obras anteriores, utilizadas na fundamentação teórica desta pesquisa, com os escritos produzidos durante o processo de adoecimento da sua esposa, desde o diagnóstico de câncer até o seu falecimento. Este estudo permitiu concluir sobre a importância da perspectiva da Psicologia Existencial na construção da subjetividade de um indivíduo diante de uma situação delicada e dolorosa, como a possibilidade de morte de um familiar. Além disso, constatou-se que a reflexão sobre a morte de forma prévia e regular, não blindou o autor de sentir a dor daquela situação, contudo o permitiu vivenciá-la sem um estranhamento acerca da possibilidade da morte de sua esposa, o que não significou ser fácil, mas apresentou um comportamento mais receptivo do que defensivo em relação a uma circunstância inevitável da vida.

---

[1] Estudiante de grado en Psicología en la Faculdade Maria Thereza. – Correo electrónico: israelrigom@gmail.com. ORCID: https://orcid.org/0009-0005-0953-4652

[2] Máster en Psicología por la Universidade Federal Fluminense y docente en la Faculdade Maria Thereza. – Correos electrónicos: annarp8@hotmail.com / annaprezende@gmail.com. ORCID: https://orcid.org/0000-0002-7272-2630

RCMOS – Revista Científica Multidisciplinar O
Saber. ISSN: 2675-9128. São Paulo - SP.
**Ano VII, v.1 2026 | submissão: 08/08/2026 | aceito: 11/08/2026 | publicação: 14/08/2026**

**Palavras-chave:**
Psicologia Existencial. Ansiedade de morte. Irvin Yalom.

**Abstract:**
This research was developed through a bibliographic review aimed at defining Existential Psychology, as well as psychotherapeutic practice and the concept of death anxiety from Irvin Yalom's perspective. A qualitative, descriptive, and exploratory methodological approach was adopted to analyze the author's autobiographical narrative regarding his experience of confronting death within his family context, as described in the work A Matter of Death and Life: Love, Loss, and What Matters in the End. The objective was to understand, based on Yalom's writings, the possible changes in the meanings attributed to death anxiety by comparing his previous works, used as the theoretical foundation of this research, with the writings produced during his wife's illness, from the cancer diagnosis to her death. This study made it possible to conclude the importance of the Existential Psychology perspective in the construction of an individual's subjectivity when facing a delicate and painful situation, such as the possibility of losing a family member. Furthermore, it was observed that prior and regular reflection on death did not shield the author from experiencing the pain of that situation; however, it enabled him to face it without a sense of unfamiliarity regarding the possibility of his wife's death. This did not make the experience easy, but it revealed a more receptive rather than defensive attitude toward an inevitable circumstance of life.

**Keywords:**
Existential Psychology. Death anxiety. Irvin Yalom.

## 1 Introducción

A lo largo de su historia, el ser humano siempre ha llevado consigo cuestiones existenciales, entre ellas el encuentro inevitable con la muerte. A diferencia de los demás seres vivos, el ser humano es consciente de su propia muerte, lo que le permite reflexionar sobre ese momento futuro y anticiparlo en el mundo de las ideas. Esta reflexión, sin embargo, genera sentimientos que interfieren directamente en el bienestar y en la forma en que el individuo experimenta el mundo.

La Psicología Existencial-Humanista, cuyos fundamentos proceden de la filosofía existencial y de la psicología humanista (ERTHAL, 2017, p. 57), incluye entre sus conceptos la muerte. El psiquiatra y terapeuta[3] Irvin Yalom (1980, p. 29) entiende la muerte y la vida como

[3] De acuerdo con el uso recurrente en la literatura científica, los términos «psicólogo», «psicoterapeuta» y «terapeuta» se emplean como sinónimos para referirse al profesional que conduce la psicoterapia. Se destaca, no obstante, que en Brasil el título de psicólogo se concede mediante el registro activo en el Consejo Regional de Psicología (CRP), mientras que parte de la literatura utilizada es de origen estadounidense y refleja una realidad cultural e institucional distinta. De modo semejante, los términos «paciente» y «cliente» se utilizan de forma equivalente en este trabajo para referirse a la persona en psicoterapia.

interdependientes, según expone en su libro Existential Psychotherapy. Puesto que la psicoterapia existencial trabaja con cuestiones existenciales, Yalom (2024, pp. 138-139) afirma que los terapeutas no deben evitar hablar de la muerte en la atención terapéutica; no obstante, la apertura a este diálogo está parcialmente condicionada por la capacidad del profesional para saber utilizar el tema en el manejo clínico. En consonancia con esta perspectiva, Yalom (2024, pp. 140-141) sostiene que la idea de la muerte puede salvarnos, al posibilitar cambios personales significativos y positivos y una mejora de la vida. Sin embargo, Yalom (2008, p. 16) señala que no es fácil vivir todo el tiempo plenamente atento a la muerte; sería como intentar mirar fijamente al sol.

En particular, durante las etapas iniciales de su desarrollo, desde la primera infancia hasta la adolescencia, según la clasificación de Papalia y Martorell (2021, pp. 88-91), el investigador de este artículo estuvo inmerso en un entorno familiar en el que la muerte no se trataba como un tabú, sino que sus padres la abordaban como una cuestión de la vida que debía recordarse de vez en cuando. En ese período, la perspectiva del investigador sobre la muerte no se apoyaba en el marco teórico de la psicología o la filosofía. Esto ocurrió años después, tras iniciar sus estudios universitarios de Psicología y, en particular, después de conocer la obra de Irvin Yalom a partir de la recomendación de lectura de De frente al sol: cómo superar el terror a la muerte durante una conversación con una de sus profesoras. De forma inesperada, meses más tarde el investigador viviría el duelo por la muerte de su propio padre, y esta última obra le proporcionó apoyo filosófico para elaborar las experiencias vividas.

Este contexto dio origen a la presente investigación, cuyo objetivo fue comprender la construcción de sentido de Irvin Yalom acerca de la angustia de muerte, más allá de la teoría, a partir de una experiencia autobiográfica relatada en Una cuestión de vida y muerte. La pregunta del título de esta investigación, «¿Qué encontramos en nosotros mismos?», pretende suscitar una reflexión sobre lo que un individuo conocedor de teorías ampliamente difundidas acerca de la finitud puede encontrar en sí mismo como apoyo y estrategia para afrontar una situación tan delicada como la muerte de un ser querido, sin posibilidad de ensayo ni de delegar responsabilidades y emociones.

De este modo, en primer lugar se presenta la conceptualización de la Psicología Existencial, la constitución de su marco teórico y las referencias importantes para el origen de este enfoque de la Psicología. Se destaca el concepto de la muerte como cuestión existencial y la importancia de no negarla, pues está directamente vinculada a la vida del individuo y a la posibilidad de que la persona se comprenda y tenga una vida verdaderamente comprendida y plenamente vivida (MAY, 1986, p. 71). Además, se exponen la concepción de la muerte en la

psicoterapia existencial de Irvin Yalom, la definición de la angustia de muerte y el modo de reconocerla. El autor afirma que «La experiencia límite más poderosa es la confrontación con la propia muerte» (YALOM, 2024, p. 141, traducción nuestra).

A continuación, se expone la metodología científica utilizada para realizar este análisis de contenido, fundamentada en Bardin (2016), con las etapas de preanálisis, exploración del material y tratamiento de los resultados, inferencia e interpretación. En primer lugar, la obra se analizó en su totalidad y los capítulos se seleccionaron según la autoría y el período de referencia, por tratarse de una obra escrita conjuntamente con su esposa Marilyn. La autoría de los capítulos se alternó entre Irvin Yalom y Marilyn Yalom, y todos fueron escritos en primera persona. Por ello, solo se eligieron los capítulos escritos por Irvin Yalom. Es importante señalar que el libro era inédito para el investigador; hasta la elaboración de esta investigación no lo había leído. La obra también incluye relatos posteriores a la muerte de Marilyn Yalom. Por tanto, se consideraron elegibles los capítulos escritos por Irvin Yalom hasta la muerte de su esposa, ya que esta investigación no pretende adentrarse en el duelo posterior a la muerte concreta de una persona. Posteriormente, se seleccionaron fragmentos textuales conforme a criterios previamente establecidos; a continuación, todos ellos se indexaron mediante códigos, las unidades de registro (UR), y finalmente se categorizaron de acuerdo con los temas emergentes en cada cita directa procedente del relato del autor.

La base teórica de Yalom, recopilada en la revisión bibliográfica, se confrontó con las reflexiones que compartió como individuo que vivió y registró cuestiones existenciales en su contexto familiar. Por último, se desarrollan las consideraciones finales derivadas del análisis de los relatos autobiográficos del autor sobre su experiencia desde el período de tratamiento del cáncer hasta la muerte asistida de su esposa.

## 2 Fundamentación teórica

### 2.1 La muerte como cuestión existencial

La Psicología Existencial-Humanista, que integra la tercera fuerza de la Psicología, se apoya en la filosofía existencial y en la psicología humanista para fundamentar sus principios, según presenta Erthal (2017, p. 57); de acuerdo con Angerami (2018, p. 132), esta conceptualización fue creada por estadounidenses. Así, se observa la contribución de conceptos

procedentes de los marcos teóricos del existencialismo y del humanismo en la construcción de esta posibilidad de enfoque para el ejercicio de la Psicología Clínica.

> La psicología humanista se considera la tercera fuerza porque aparece después del psicoanálisis (primera fuerza) y del conductismo (segunda fuerza). Se sabe que ambas corrientes teóricas han tenido y siguen teniendo importancia para la ciencia psicológica; por tanto, no se trata de que una se imponga sobre la otra. Sin embargo, también sabemos que tanto el psicoanálisis como el conductismo tienen visiones más pesimistas del ser humano y no tuvieron en cuenta el estudio de las potencialidades humanas, su realización y su crecimiento personal. (OLIVEIRA, 2022, p. 76, traducción nuestra).

Las contribuciones filosóficas proceden de las obras de varios filósofos: los «[...] principales pensadores existencialistas son Søren Kierkegaard (danés, 1813-1855), Friedrich Nietzsche (alemán, 1844-1900), Martin Heidegger (alemán, 1889-1976) y Jean-Paul Sartre (francés, 1905-1980)» (ANGERAMI, 2018, p. 20, traducción nuestra). En cambio, la psicología humanista no posee un cuerpo teórico propio y, por ello, abarca líneas de pensamiento de A. Maslow, G. Allport, R. May, C. Rogers, E. Fromm y C. Bühler, según Erthal (2017, p. 51).

> La psicología humanista y existencial comenzó a proponer nuevas maneras de pensar no solo el proceso terapéutico con el paciente, sino también la postura psicoterapéutica de los profesionales de la psicología. En este sentido, este enfoque se mostró como una alternativa que permitía pensar al ser humano en su totalidad o, mejor dicho, en la totalidad de su experiencia ante el fenómeno: su angustia, su soledad, su responsabilidad, su devenir y sus potencialidades. (DIONISIO, 2022, p. 22, énfasis añadido, traducción nuestra).

Es fundamental destacar que «[...] el enfoque existencialista en la terapia no es un conjunto de procedimientos técnicos, sino básicamente una actitud, una sensibilidad hacia los hechos de la vida inherentes a la condición humana» (YALOM; LESZCZ, 2006, p. 95, traducción nuestra); es una «[...] forma de psicoterapia dinámica» (YALOM, 1980, p. 6, traducción nuestra) y «[...] nunca será una práctica sistematizada con preceptos y normas formalmente delimitados» (ANGERAMI, 2018, p. 153, traducción nuestra).

> Así, el objetivo principal de la psicoterapia existencial es aumentar el potencial de elección; brindar una ayuda efectiva al cliente para que se descubra y se autogestione; ayudarlo a aceptar los riesgos de sus propias decisiones responsables y la libertad de utilizar sus propias capacidades para existir. (ERTHAL, 2017, p. 80, énfasis añadido, traducción nuestra).

Según Angerami (2018), entre los principales conceptos existenciales fundamentales que orientan el trabajo del psicólogo en este enfoque se encuentran la existencia, la libertad, la soledad, la esencia, el ser-en-el-mundo, la muerte, el sentido de la vida, la trascendencia, la autenticidad, la angustia, el amor, el tedio existencial, la culpa, la fe y la felicidad. Erthal (2017, pp. 57-62), por su parte, enumera la libertad, la autoconciencia, el riesgo, la angustia existencial, la culpa, el ser-en-el-mundo, el vacío, la muerte y el no-ser. Sin embargo, debido al objetivo de esta investigación y a la amplitud de los conceptos existenciales, en el apartado 2.1 se profundizó únicamente en el concepto de muerte, mientras que la angustia de muerte se aborda en el apartado 2.2.

> Un valor difícil de reformular, pero muy destacado en este enfoque, es el concepto de muerte. Es ella la que hace presente la idea de la limitación del tiempo para realizar las posibilidades. La ejecución del proyecto está directamente ligada a la dirección existencial que existe en el ser humano. No hay nadie que no sienta también angustia ante la posibilidad del no-ser, ante la posibilidad de que terminen las oportunidades de realizar sus proyectos de vida. (ERTHAL, 2017, p. 61, énfasis añadido, traducción nuestra).

La existencia humana se caracteriza por la conciencia de la propia muerte y de la finitud. Erthal (2017, pp. 152-153) señala que la finitud es una estructura de la conciencia, mientras que la muerte es una facticidad, al igual que el nacimiento.

> Así, a diferencia de Heidegger, Sartre no ve la muerte como una posibilidad, sino como un hecho contingente que escapa al sujeto. Heidegger identifica la muerte con la finitud. Pero aunque fuéramos inmortales, seguiríamos siendo finitos, nos dice Sartre. La finitud es una estructura de la conciencia que determina la libertad. La realidad humana se hace finita en la medida en que se elige como humana, es decir, como proyecto libre del fin. Al elegir A y no B, rechazo B para realizar el posible A. Si fuera inmortal, nada me impediría retomar B más tarde. Sin embargo, esa oportunidad ya no sería la misma. La elección se vuelve única. (ERTHAL, 2017, pp. 152-153, énfasis añadido, traducción nuestra).

La elección se vuelve única porque, aunque todavía haya tiempo para elegir una posibilidad no escogida anteriormente, durante ese período se habrán producido cambios: habrán cambiado las circunstancias del momento de la elección y también el propio individuo que puede elegir. El investigador, por ejemplo, experimentó su finitud cuando en 2017 eligió estudiar Administración en lugar de Psicología, la mejor estrategia en aquel escenario debido a circunstancias fuera de su control, aunque sabía que quería formarse como psicólogo. Cuatro años después pudo concretar la posibilidad de estudiar Psicología; sin embargo, el campo ya no era el mismo, el investigador poseía otro repertorio vital y otro objetivo profesional, y el plan

de estudios de la facultad había sido actualizado. La elección se hizo cuatro años después, pero la oportunidad ya no era la misma; su configuración era distinta.

Ante esta distinción conceptual, la investigación se delineó desde la perspectiva de abordar específicamente la muerte—aunque la finitud también esté directamente relacionada—y profundizó, por tanto, en el acontecimiento final: la «herida mortal[4]» (YALOM, 2008, p. 13) y «[...] una presencia ausente» (MAY, 1986, p. 68, traducción nuestra).

La reflexión sobre la muerte humana es objeto de estudio desde la filosofía antigua. Pueden citarse filósofos como Epicteto (2023, p. 16), quien afirma en El arte de vivir que la muerte no es terrible, sino nuestra idea de ella, y Séneca (2025, p. 40), quien sostiene en Sobre la brevedad de la vida que se necesita toda una vida para aprender a vivir, así como para aprender a morir. De este modo, cabe destacar que:

> 1. La vida y la muerte son interdependientes; existen simultáneamente y no de forma consecutiva; la muerte vibra continuamente bajo la membrana de la vida y ejerce una profunda influencia sobre la experiencia y la conducta. 2. La muerte es una fuente primordial de angustia y, como tal, constituye el principal origen de la psicopatología. (YALOM, 1980, p. 29, énfasis añadido, traducción nuestra).

Así, se observa que reflexionar sobre la muerte tiene un impacto directo en la existencia del individuo. Por ejemplo, comprender que su tiempo es limitado genera la necesidad de elegir, pues no es posible vivir todas las posibilidades de la vida al mismo tiempo ni siquiera a lo largo de toda una vida. Elegir una ciudad o un país para vivir, aunque sea por pocos meses, significa que durante ese período no se vive otra posibilidad; se deja de vivir en otro lugar. Como ya se ha expuesto, durante su vida la persona tiene oportunidades de elegir, pero algún día esa viabilidad se extinguirá porque el ser humano es mortal.

> Para los existencialistas en general, la limitación de la vida es lo que le confiere significado. Su naturaleza temporal nos hace tomar la vida más en serio. Por esa razón, no se puede negar la muerte. Negar su inevitabilidad limita, en consecuencia, el enriquecimiento de la propia vida. Sin embargo, existen corrientes de pensamiento que convierten la muerte en una preocupación constante, mientras que otras solo se dirigen a ella como forma de intensificar el momento presente. Heidegger (1949) es el principal representante de la primera tesis. [...] Sartre (1943) representa una segunda

[4] La metáfora de Yalom (2008, p. 13) de la muerte como una herida mortal puede entenderse como un acontecimiento sin posibilidad de cura, independientemente de los esfuerzos y recursos empleados por el individuo para sanarla. La herida es un hecho posible en la existencia humana: la estructura física del individuo puede romperse en algún momento, por ejemplo, mediante un objeto cortante. Sin embargo, la denominación herida mortal ya indica que no se trata de una herida cualquiera, sino de una lesión con un desenlace identificable e irrevocable, que será un medio para la concreción de la mortalidad humana.

> línea de pensamiento. (ERTHAL, 2017, pp. 150-151, énfasis añadido, traducción nuestra).

Rollo May (1986, p. 71) corrobora esta idea al afirmar que el precio de negar la muerte es crear en uno mismo una angustia indefinida y una autoalienación, y que para comprenderse el ser humano necesita afrontar la muerte. May (1986, p. 81) añade que solo a partir del momento en que la persona encara honestamente la idea de la muerte y toma conciencia de su propia muerte puede tener una vida verdaderamente comprendida y plenamente vivida. Esta perspectiva permite comprender que, al no afrontar la idea de su propia muerte, la persona comienza a distanciarse de sí misma, de su naturaleza y de los hechos reales. Ese distanciamiento es un intento infructuoso, pues tal conducta no modifica de ningún modo su condición mortal ni la vuelve inmortal; en cambio, transforma al individuo en un ser alienado, incapaz de pensar y utilizar sus recursos, como el tiempo, de manera realista y eficiente.

> Entre los terapeutas existenciales conocidos, quien reafirma con mayor fuerza la postura existencial es Yalom (1931). Aunque define la terapia existencial como un modelo dinámico, el autor habla de un conflicto diferente y básico en la persona: la confrontación del individuo con los datos de su existencia, que constituye el contenido del conflicto existencial. (ERTHAL, 2017, p. 211, traducción nuestra).

La profundización de la autoconciencia de un individuo respecto de su propia existencia surge de comprender la diferencia entre lo que Yalom (2008, p. 38) presentó como «cómo son las cosas» y «que las cosas son», respectivamente una reelaboración de la formulación de Heidegger acerca del modo cotidiano y el modo ontológico.

> En el modo cotidiano, uno está plenamente integrado en el entorno y queda absorto en cómo son las cosas en el mundo, mientras que en el modo ontológico se concentra en que las cosas son en el mundo [...]. Cuando está sumido en el modo cotidiano, se vuelve hacia distracciones efímeras, como la apariencia física, el estilo, las posesiones o el prestigio. En el modo ontológico, por el contrario, no solo toma mayor conciencia de la existencia, la mortalidad y las demás características inmutables de la vida, sino que también se vuelve más angustiado y proclive a propiciar cambios significativos. Se ve impulsado a asumir su responsabilidad humana fundamental de construir una vida auténtica de compromiso, conexión, significado y satisfacción consigo mismo. (YALOM, 2008, pp. 38-39, énfasis añadido, traducción nuestra).

Según Yalom y Leszcz (2006, p. 98), el cambio que moviliza al individuo para ingresar en el modo ontológico y vivir de forma auténtica no puede imponerse. La persona es transportada allí por experiencias transformadoras, las «experiencias límite» que vive; por ello,

corresponde al terapeuta estar atento a ellas. El autor añade que en Filosofía «[...] suelen hablar de “experiencias límite”: experiencias urgentes que nos sacan de lo “cotidiano” y fijan nuestra atención en el propio “ser”. La experiencia límite más poderosa es la confrontación con la propia muerte» (YALOM, 2024, p. 141, traducción nuestra). No obstante, Yalom (2008, pp. 40-68; 2024, p. 142) menciona otros catalizadores, entre los que pueden destacarse: el duelo por la muerte de alguien importante; una enfermedad que amenaza la vida; el fin de una relación íntima; un hito vital como cumplir 50, 60 o 70 años; un trauma catastrófico como un incendio, una violación o un asalto; la salida de los hijos del hogar (el nido vacío); el nacimiento de nietos; la pérdida del empleo; la jubilación; y noticias periodísticas sobre accidentes, atrocidades y obituarios.

Esta transición del modo cotidiano al ontológico, mencionada por los autores, puede ejemplificarse mediante el cambio en los temas sobre los que reflexiona una persona con un familiar hospitalizado en estado grave. Antes, su atención podía centrarse en cumplir la planificación de la rutina semanal, mantener y mejorar su apariencia o alcanzar sueños como un viaje. Ahora el foco pasa a ser si el familiar podrá recuperarse y mantenerse con vida; pasa al hecho de que todos morimos y lo olvidamos. Inmerso en el modo ontológico, el foco de cualquier persona cambia. Ser transportado al modo ontológico es casi como recibir una invitación imposible de rechazar: el destinatario puede no asistir al acontecimiento, pero sabe que recibió y leyó la invitación.

A continuación, el apartado 2.2 expone la epistemología que fundamenta la práctica clínica de Yalom sobre las cuestiones existenciales, presentando su perspectiva como psicoterapeuta acerca del enfoque de la Psicología Existencial, la función de la reflexión sobre la muerte en la terapia y la definición de la angustia de muerte y su reconocimiento.

## 2.2 La concepción de la angustia de muerte en la psicoterapia existencial de Irvin Yalom

En su obra Existential Psychotherapy, en la que comparte el marco conceptual de su práctica clínica fundamentada en la Psicología Existencial, Yalom (1980, pp. 8-9) parte de la comprensión de que el ser humano confronta cuatro datos de la existencia: muerte, aislamiento, libertad y falta de sentido.

> El enfoque existencial sostiene que la lucha fundamental del ser humano es contra los elementos «dados» de la existencia, las cuestiones básicas de la condición humana: muerte, aislamiento, libertad y falta de sentido. La angustia surge de conflictos básicos en cada una de estas áreas: (1) queremos

RCMOS – Revista Científica Multidisciplinar O
Saber. ISSN: 2675-9128. São Paulo - SP.
**Ano VII, v.1 2026 | submissão: 08/08/2026 | aceito: 11/08/2026 | publicação: 14/08/2026**

> seguir siendo, pero somos conscientes de la muerte inevitable; (2) necesitamos estructura, pero debemos afrontar la verdad de que somos autores de nuestro propio modelo de vida y de nuestras creencias, y nuestro aparato neural es responsable de la forma de la realidad: debajo de nosotros existe el Nichts[5], la nada, el vacío, el abismo; (3) deseamos contacto, protección y formar parte de un todo mayor, pero sentimos la brecha ineludible entre nosotros y los demás; y (4) somos criaturas que necesitan significado, arrojadas a un mundo sin significado intrínseco. (YALOM; LESZCZ, 2006, p. 96, énfasis añadido, traducción nuestra).

Al abordar su enfoque psicoterapéutico, Yalom (2008, pp. 157-158) aclara su comprensión del término «existencial» y subraya que lo utiliza de modo literal para referirse a la existencia, su concepto clave.

> La visión existencial del mundo en la que baso mi trabajo clínico adopta la racionalidad, evita las creencias sobrenaturales y postula que la vida en general—y la vida humana en particular—surgió de acontecimientos aleatorios; que, aunque deseamos seguir existiendo, somos criaturas finitas; que somos colocados solos en la existencia, sin una estructura de vida ni un destino predeterminado; y que cada uno de nosotros debe decidir cómo vivir de la manera más plena, feliz, ética y significativa posible (YALOM, 2008, p. 159, énfasis añadido, traducción nuestra).

Las cuestiones existenciales[6] a las que se enfrenta el ser humano pueden resumirse del siguiente modo (YALOM, 1980, pp. 8-9):

a) Muerte: la preocupación última más evidente. No hay forma de escapar de la muerte, y esta es una verdad terrible a la que respondemos con terror mortal. Un conflicto existencial central se origina en la tensión entre la conciencia de la inevitabilidad de la muerte y el deseo de seguir existiendo;

b) Libertad: otra preocupación última, mucho menos accesible, es la libertad, intrínsecamente ligada al temor. En su sentido existencial, «libertad» se refiere a la ausencia de estructura externa. El ser humano es enteramente responsable, autor de su propio mundo, de su proyecto de vida, de sus elecciones y de sus acciones. En este sentido, la libertad posee una implicación aterradora: bajo nosotros no hay fundamento alguno, nada, un vacío, un abismo. Surge entonces una dinámica existencial fundamental: el conflicto entre confrontar esa ausencia de fundamento y desear una base y una estructura;

---

[5] Término en lengua alemana que significa nada, vacío o abismo.

[6] En su libro *Existential Psychotherapy*, el autor afirma que "*This book delas with four ultimate concerns: death, freedom, isolation and meaninglessness*" (YALOM, 1980, p. 8). Por tanto, en traducción libre, los conceptos de preocupación última y cuestión existencial se emplean como sinónimos para referirse a la muerte, la libertad, el aislamiento existencial y la falta de sentido.

c) Aislamiento existencial: una tercera preocupación. Es un aislamiento fundamental tanto respecto de los demás como del mundo, que subyace a todas las demás formas de aislamiento. Aunque lleguemos a acercarnos a otra persona, permanece una brecha final e insuperable: cada uno de nosotros entra solo en la existencia y debe salir de ella solo. Así, el conflicto existencial consiste en la tensión entre la conciencia de nuestro aislamiento absoluto y el deseo de contacto, protección y pertenencia a algo mayor;

d) Falta de sentido: una cuarta preocupación. Surge de constatar la propia mortalidad, el aislamiento absoluto y la responsabilidad de crear el propio sentido de la vida. Este conflicto dinámico existencial deriva del dilema de una criatura que busca sentido, pero es arrojada a un universo desprovisto de significado.

La constitución de su teoría como psicoterapeuta también recibió una gran influencia de la teoría de Rollo May, primero como autor y luego como terapeuta y amigo (YALOM, 2008, p. 137). En las obras de Yalom puede observarse la importante contribución del pensamiento de varios filósofos, e incluso la inclusión de citas directas en diálogos con sus pacientes. El origen de esta perspectiva filosófica se produjo de la siguiente manera:

> Cuando el libro Existencia, de May, se publicó durante mi segundo año de residencia, devoré todas sus páginas y sentí que una perspectiva inteligente y completamente nueva se abría ante mí. Inmediatamente comencé a estudiar filosofía occidental. Desde entonces, he seguido leyendo y asistiendo a cursos de filosofía, que siempre me pareció contener más sabiduría pertinente para la psicoterapia que la literatura teórica de mi campo (YALOM, 2008, p. 138, traducción nuestra).

Con base en Erthal (2017, p. 197), se refuerza que el enfoque existencial en psicoterapia posee una posición filosófica que sustenta los supuestos y las actitudes del proceso psicoterapéutico, con el objetivo de fundamentar la explicación y la comprensión de los asuntos clínicos. Entre las referencias filosóficas en las que se basa Yalom (2008, pp. 70-95) pueden citarse Epicuro y Nietzsche. El autor afirma que «Las ideas tienen fuerza. Las percepciones de muchos grandes pensadores y escritores a lo largo de los siglos ayudan a dominar los pensamientos perturbadores sobre la muerte y a descubrir caminos significativos para la vida» (YALOM, 2008, p. 69, traducción nuestra). A partir de las ideas de estos filósofos, Yalom introduce en su práctica clínica conceptos que sirven de apoyo a sus pacientes en sus cuestiones acerca de la muerte.

De los argumentos elaborados por el filósofo Epicuro, Yalom (2008, pp. 70-73) destaca los tres que considera más valiosos para su trabajo, sobre todo al iniciar el manejo clínico con pacientes que sienten terror a la muerte, con el fin de atenuarlo:

a) La mortalidad del alma: si somos mortales, el alma no sobrevive; por tanto, no debemos temer nada acerca de la vida después de la muerte. No habrá conciencia de arrepentimientos por la vida terminada ni temor a los dioses;

b) La nada suprema de la muerte: la muerte no es nada para nosotros, pues si el alma es mortal desaparecerá con ella. Lo que desaparece no causa percepción, y lo que no se percibe no es nada para nosotros;

c) El argumento de la simetría: nuestro estado de no-ser después de la muerte es el mismo en el que estábamos antes del nacimiento. Ambos estados son idénticos;

En este punto resulta interesante evocar la idea de Angerami (2018, p. 156) de que la psicoterapia existencial es un trabajo artesanal, construido de nuevo en cada momento y en cada encuentro terapéutico. Esta perspectiva se refuerza con la observación de Yalom (2008, p. 73) de que algunos pacientes consideran irrelevantes o insatisfactorias las ideas de Epicuro, mientras que otros las encuentran reconfortantes. Aunque el punto de partida sea el mismo—por ejemplo, una cita de un filósofo—, la naturaleza artesanal de la psicoterapia hace que esta se desarrolle de forma peculiar según la respuesta de cada paciente, pues se compartirá la subjetividad del individuo y el psicólogo la tendrá como material de trabajo.

Es oportuno destacar que el autor cree que «[...] el tratamiento no debe guiarse por la teoría, sino por la relación» (YALOM, 2008, p. 160, traducción nuestra). Yalom (2024, p. 35) comparte la idea de que terapeuta y paciente son compañeros de viaje para explicar la relación terapéutica, ya que ambos están sujetos a experimentar tanto la euforia de la vida como su oscuridad: desilusión, envejecimiento, enfermedad, aislamiento, pérdidas, falta de sentido, elecciones dolorosas y muerte. Esta perspectiva puede profundizarse añadiendo la idea de Figueiredo (1993, p. 93) de pensar al psicólogo como un «profesional del encuentro».

> Como se sabe, existe todo un discurso de extracción humanista acerca del «encuentro». Se trata de un discurso eminentemente ideológico y saturado de ficciones románticas e idílicas. Sin embargo, no es de eso de lo que se trata aquí. Cuando propongo caracterizar al psicólogo, en cualquier contexto en el que trabaje, como «profesional del encuentro», solo señalo el hecho de que tratar con el otro—individuo, grupo o institución—en su alteridad forma parte de nuestra actividad cotidiana. Aunque lleguemos a este encuentro con la relativa y muy precaria seguridad de nuestras teorías y técnicas, lo que siempre importa es nuestra apertura a la alteridad en sus dimensiones de algo desconocido, desafiante y diferente; algo en el otro que nos obliga a un trabajo afectivo e intelectual; algo en el otro que nos impulsa y nos alcanza; algo del otro que se nos impone y nos cuestiona, haciéndonos efectivamente otros de nosotros mismos. (FIGUEIREDO, 1993, p. 93, traducción nuestra).

En cada sesión de psicoterapia, el paciente no es el único afectado por el proceso terapéutico generado en la relación entre paciente y psicólogo. El profesional también es atravesado por la subjetividad del paciente y, de ese modo, su propia subjetividad adquiere nuevos contornos. El psicólogo necesita estar abierto a establecer un vínculo con el otro tal como este se presenta y acoger su alteridad, es decir, lo desconocido, desafiante y diferente, como afirma Figueiredo (1995, p. 93). Cardella (2002, p. 90), desde la perspectiva del enfoque gestáltico, añade que la psicoterapia no es un trabajo cómodo y previsible que proporcione al profesional una sensación de control y finalización. Además, esa confrontación con la alteridad debe intrigar y motivar al buen psicoterapeuta, independientemente de que su orientación sea psicoanalítica, reichiana, gestáltica o cualquier otra, pues tratar con el otro en su alteridad es el sentido mismo del trabajo psicoterapéutico.

Para destacar la libertad y la responsabilidad del individuo de modificar aspectos de la vida que implican cambio, Yalom (2008, pp. 80-91), basándose en Nietzsche, presenta algunas ideas del filósofo que utiliza en sus sesiones como catalizador de lo que denomina un «experimento mental serio» sobre la forma en que se vive:

a) «Vivir la misma vida una y otra vez, por toda la eternidad»: procedente de Así habló Zaratustra, presenta la idea de vivir una vida idéntica repetidas veces durante toda la eternidad. La frase sirve de guía para alejar a los pacientes de la preocupación por cuestiones triviales y conducirlos hacia la meta de vivir;

b) «Amor fati»: crea un destino que puedas amar. El objetivo no es dejar al cliente estancado en sus arrepentimientos, sino dirigir su mirada al futuro y a preguntas transformadoras. Por ejemplo: ¿Qué puedes hacer ahora en tu vida para que, dentro de uno o cinco años, no mires atrás y sientas una tristeza semejante por nuevos arrepentimientos acumulados?;

c) «Conviértete en quien eres»: Nietzsche nos aconseja evitar la vida no vivida;

d) «Lo que no me mata me fortalece»: recuerda que las situaciones difíciles pueden fortalecer a la persona y hacerla capaz de adaptarse a la adversidad;

Se identifica claramente que el uso de estos aforismos pretende invitar al paciente a ingresar en el modo ontológico de Heidegger, o en lo que Yalom (2008, pp. 38-39) denomina «que las cosas son», para que realice cambios que considere significativos para su vida en busca de satisfacción consigo mismo. «La existencia humana pierde continuidad con el acto de morir. La muerte tiene la condición de determinar para la existencia el fin de sus ensoñaciones, planes e ilusiones. La muerte es el acontecimiento más concreto de la existencia humana [...]»

(ANGERAMI, 2018, p. 55, traducción nuestra). Una vez evocada la memoria del fin, se activa la urgencia de aprovechar el hoy.

Sin embargo, en el transcurso de su existencia, cuando el individuo se permite comenzar a reflexionar sobre la muerte puede experimentar un sentimiento que muchas veces no identifica por su nombre, aunque ya lo haya vivido en algún momento anterior de su historia: la angustia de muerte. El apartado siguiente aborda qué es realmente este concepto y cómo puede reconocerlo el psicólogo en la práctica clínica, pues puede presentarse de diferentes maneras en el discurso del paciente.

La angustia es uno de los principales conceptos existenciales que orientan el trabajo del psicólogo en la Psicología Existencial. «Para los existencialistas, la angustia no es un sentimiento negativo, sino una experiencia valiosa que surge cuando tomamos conciencia de nuestra condición humana. La angustia, por el contrario, es un sentimiento que nos atemoriza ante la nada existencial» (ANGERAMI, 2018, p. 69, énfasis añadido, traducción nuestra).

La imprevisibilidad inherente a la existencia humana confiere un carácter multifacético al sentimiento de angustia, pues se relaciona directamente con varias cuestiones existenciales de los individuos. Angerami (2018, p. 69), por ejemplo, explica tres tipos de angustia:

a) Angustia de ser: sentimiento que surge de la incapacidad de la persona para sentir el prodigio de existir sin pensar en la nada absoluta. Esta angustia abarca la totalidad de la existencia y se experimenta cuando se piensa que nada ni nadie podría haber existido jamás, o que todo puede dejar de existir en un instante;

b) Angustia ante el aquí y ahora: presenta una característica de la condición humana. El ser humano es temporal; su historia personal está determinada por el tiempo y el espacio a los que está condicionado, y aunque existieran objetos eternos, el individuo no podría participar de la eternidad de esos objetos;

c) Angustia de la libertad: surge de la conciencia de la persona de que puede elegir y es responsable de sus propios actos;

Puesto que la libertad «[...] es la capacidad del ser humano para contribuir a su propia evolución» (MAY, 1987, p. 134, traducción nuestra), esta posibilidad de elección genera angustia, pues la libertad se relaciona directamente con la responsabilidad. Erthal (2017, pp. 57-58) afirma que la esencia de la libertad es la elección; sin embargo, existen límites en las opciones y la obligación de vivir las consecuencias inevitables de cada elección. En otras palabras, la persona no es una víctima, sino agente de su propio destino.

Así, el ser humano puede comprenderse como «[...] un conjunto de posibilidades que pueden actualizarse y realizarse durante su existencia. Tiene libertad para elegir, vivida con

angustia e inquietud, ya que no puede elegirlo todo y debe renunciar a muchas posibilidades» (CARDELLA, 2002, p. 35, énfasis añadido, traducción nuestra). Con el paso del tiempo, la persona se encuentra con la constatación de que su capacidad de elección es limitada porque es mortal. De este modo, según presenta Erthal (2017, p. 150), para Heidegger es ante la posibilidad de la muerte cuando el ser humano experimenta la angustia que denomina angustia de muerte.

Yalom (2008, p. 21) sostiene que cada persona teme la muerte a su manera. Para referirse a la angustia de muerte, utiliza términos intercambiables como «[...] “ansiedad ante la muerte”, “miedo a la muerte”, “terror mortal” y “miedo a la finitud”» (YALOM, 1980, p. 42, traducción nuestra). A partir del concepto de angustia, Yalom (2008, pp. 22-29) reconoce dos posibilidades para identificarla en el discurso de los pacientes:

a) Angustia de muerte evidente: se expresa de forma directa, por ejemplo mediante la incapacidad de comprender el estado de inexistencia o la inevitabilidad de la muerte;

b) Angustia de muerte oculta: los pensamientos sobre la muerte pueden infiltrarse y permear los sueños de manera simbólica;

La metodología utilizada en la elaboración de este artículo se aborda en el apartado siguiente.

## 3 Metodología y/o materiales y métodos

Esta investigación se estructuró a partir de una revisión bibliográfica para definir la psicología existencial, la práctica psicoterapéutica y el concepto de angustia de muerte desde la perspectiva de Irvin Yalom. A partir de la teoría y la práctica clínica del autor, presentadas en el apartado 2, se construyó una metodología cualitativa, descriptiva y exploratoria para analizar su narrativa autobiográfica acerca de la confrontación con la muerte en su contexto familiar, acontecimiento registrado en el libro Una cuestión de vida y muerte. Para el levantamiento, la indexación y la clasificación de las citas del autor, la metodología se basó en el método de Análisis de Contenido (AC) de Bardin (2016, p. 123), cuyas etapas son: 1. preanálisis; 2. exploración del material; y 3. tratamiento de los resultados, inferencia e interpretación.

En el preanálisis, etapa 1, existen las siguientes subetapas: a) lectura flotante; b) elección de los documentos; c) formulación de hipótesis y objetivos; y d) referencia de índices y elaboración de indicadores. La subetapa (a), lectura flotante, consiste en «[...] establecer contacto con los documentos que se analizarán y conocer el texto, dejándose invadir por impresiones y orientaciones» (BARDIN, 2016, p. 124, traducción nuestra). El investigador aún

no había leído la obra; por tanto, se realizó la lectura flotante para conocer la organización del libro. La subetapa (b), «elección de los documentos», no se aplicó porque se había elegido previamente una obra única y específica. Esta obra fue escrita conjuntamente con su esposa Marilyn. La autoría de los capítulos se alterna entre Irvin Yalom y Marilyn Yalom, y todos están escritos en primera persona. Desde el capítulo 20 la autoría permanece con Irvin Yalom; sin embargo, a partir del capítulo 22 el autor comienza a relatar su experiencia de duelo. Por ello, para cumplir los objetivos de esta investigación, el análisis se restringió a los capítulos escritos por Irvin Yalom hasta el funeral de su esposa: 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13, 15, 16, 18, 20, 21 y 22. En la subetapa (c), «formulación de hipótesis y objetivos», se elaboró la hipótesis de que Yalom haría referencia a alguno de los conceptos de los libros utilizados en esta investigación: Existential Psychotherapy y De frente al sol. El objetivo general fue comprender, a partir de la producción escrita de Yalom, los posibles cambios en los significados atribuidos a la angustia de muerte, comparando sus obras anteriores con los escritos producidos durante la enfermedad de su esposa, desde el diagnóstico de cáncer hasta su fallecimiento. En la subetapa (d), se estableció un sistema de indexación para las Unidades de Registro (UR) extraídas del texto. El código localizador está formado por la letra mayúscula «C», correspondiente al capítulo, seguida de su número; a continuación se inserta la letra mayúscula «P», referente a la página, junto con el número correspondiente; por último, se utilizan las letras mayúsculas «CIT» para identificar la cita, acompañadas por el número de orden de ese fragmento en la página (p. ej., C1P1CIT1), compilados en el Apéndice A. Se consideraron elegibles para el análisis todas las citas que presentaran al menos una de las siguientes características: i) elaboración reflexiva acerca de la muerte, el morir, la pérdida de la compañera o la propia finitud; y ii) fundamentación teórica y filosófica, identificada mediante la mención o cita de autores y conceptos que sustentan su perspectiva existencial.

Posteriormente, cada fragmento se categorizó—véase la Tabla 1—según el tema presente en la subjetividad expresada por el autor en cada cita, considerando algunas cualidades presentadas por Bardin (2016, pp. 149-150): exclusión mutua, por la que cada elemento no puede existir en más de una categoría; homogeneidad, según la cual debe existir un único principio de clasificación en la categoría; y pertinencia, por la que la categoría pertenece al marco teórico escogido.

*Tabla 1 - Relación de las categorías temáticas de cada unidad de registro (UR) creada para las citas directas extraídas del libro Una cuestión de vida y muerte.*

| **Clasificación de las unidades de registro (UR)** | |
|---|---|
| **UR** | **TEMA** |
| C1P19CIT1 | Propia muerte |

| Clasificación de las unidades de registro (UR) | |
|---|---|
| **UR** | **TEMA** |
| C1P19CIT2 | Propia muerte |
| C1P20CIT1 | Arrepentimiento |
| C1P20CIT2 | Aforismo sobre la muerte |
| C1P20CIT3 | Aforismo sobre la muerte |
| C1P20CIT4 | Aforismo sobre la muerte |
| C1P20CIT5 | Propia muerte |
| C1P20CIT6 | Aforismo sobre la muerte |
| C1P20CIT7 | Envejecimiento |
| C1P21CIT1 | Aforismo sobre la muerte |
| C1P23CIT1 | Viudez |
| C1P23CIT2 | Viudez |
| C1P24CIT1 | Suicidio |
| C1P24CIT2 | Angustia de muerte evidente |
| C3P34CIT1 | Propia muerte |
| C3P35CIT1 | Propia muerte |
| C7P58CIT1 | Angustia de muerte evidente |
| C7P58CIT2 | Suicidio |
| C7P59CIT1 | Suicidio |
| C7P59CIT2 | Suicidio |
| C7P60CIT1 | Angustia de muerte evidente |
| C7P60CIT2 | Aforismo sobre la muerte |
| C7P60CIT3 | Demencia |
| C7P61CIT1 | Propia muerte |
| C7P62CIT1 | Angustia de muerte evidente |
| C7P62CIT2 | Propia muerte |
| C7P63CIT1 | Angustia de muerte evidente |
| C7P64CIT1 | Propia muerte |
| C7P64CIT2 | Arrepentimiento |
| C7P64CIT3 | Angustia de muerte evidente |
| C7P65CIT1 | Viudez |
| C7P65CIT2 | Duelo |
| C7P65CIT3 | Propia muerte |
| C7P65CIT4 | Propia muerte |
| C9P72CIT1 | Aforismo sobre la muerte |
| C9P72CIT2 | Finitud |
| C9P72CIT3 | Viudez |
| C9P73CIT1 | Propia muerte |
| C9P73CIT2 | Demencia |
| C9P73CIT3 | Demencia |
| C9P74CIT1 | Demencia |
| C9P75CIT1 | Viudez |
| C9P75CIT2 | Viudez |
| C11P85CIT1 | Matrimonio |
| C11P85CIT2 | Angustia de muerte oculta |
| C13P96CIT1 | Carrera |
| C15P110CIT1 | Finitud |
| C16P106CIT1 | Negación |
| C16P107CIT1 | Propia muerte |
| C16P108CIT1 | Angustia de muerte evidente |
| C16P109CIT1 | Angustia de muerte evidente |
| C16P109CIT2 | Duelo |
| C16P110CIT1 | Angustia de muerte evidente |
| C16P111CIT1 | Envejecimiento |
| C16P112CIT1 | Viudez |
| C16P112CIT2 | Autorregulación |
| C18P117CIT1 | Angustia de muerte evidente |

RCMOS – Revista Científica Multidisciplinar O
Saber. ISSN: 2675-9128. São Paulo - SP.
**Ano VII, v.1 2026 | submissão: 08/08/2026 | aceito: 11/08/2026 | publicação: 14/08/2026**

| Clasificación de las unidades de registro (UR) | |
|---|---|
| **UR** | **TEMA** |
| C18P118CIT1 | Angustia de muerte evidente |
| C20P124CIT1 | Angustia de muerte evidente |
| C21P127CIT1 | Angustia de muerte evidente |
| C22P132CIT1 | Viudez |
| C22P132CIT2 | Envejecimiento |
| C22P134CIT1 | Propia muerte |
| C22P134CIT2 | Angustia de muerte oculta |
| C22P135CIT1 | Arrepentimiento |

Fuente: clasificación elaborada por el investigador.

La etapa de exploración del material, etapa 2, según afirma Bardin (2016), consiste esencialmente en operaciones de codificación, descomposición y enumeración conforme a las reglas establecidas en la etapa anterior. En la tercera y última etapa, correspondiente al tratamiento de los resultados, la inferencia y la interpretación, el investigador interpretó los resultados a la luz del marco teórico adoptado: las obras de Yalom (1980, 2008, 2024), Angerami (2018) y Erthal (2017). Además, las interpretaciones se elaboraron desde la perspectiva del investigador como estudiante de Psicología que identifica la reflexión sobre la finitud como un objeto de investigación relevante para resignificar la experiencia humana. Por último, se utilizó Papalia y Martorell (2021) para contextualizar el período del ciclo vital en el que se encontraba Yalom cuando escribió Una cuestión de vida y muerte.

## 4 Análisis de los resultados

La obra Una cuestión de vida y muerte recorre un período iniciado en abril y extendido hasta 125 días después de la muerte de Marilyn Yalom, ocurrida en noviembre, cuando se sometió al procedimiento de muerte asistida mediante la ingestión de medicamentos en presencia de un médico especialista. Según Papalia y Martorell (2021, p. 92), la etapa vital en la que Yalom[7] vivió este acontecimiento corresponde al período del desarrollo humano denominado adultez tardía (a partir de los 65 años), que posee numerosas características, entre ellas la posibilidad de deterioro de la memoria, el disfrute de la jubilación y el desarrollo de estrategias más flexibles para afrontar pérdidas personales y una muerte inminente. En el libro se observan con claridad otros desafíos simultáneos que Yalom afrontó además de la muerte de

[7] Cuando el apellido Yalom aparece fuera del modelo de referencia bibliográfica directa o indirecta, se refiere a Irvin Yalom. En esta investigación no se utilizaron citas directas de Marilyn Yalom; la autora siempre se menciona por su nombre. No obstante, la obra Una cuestión de vida y muerte fue escrita conjuntamente por la pareja (YALOM; YALOM, 2021).

su compañera, como el inicio de signos de demencia, su jubilación y las reflexiones sobre su propia muerte.

Así, de los 65 fragmentos indexados surgieron 15 temas de los relatos compartidos por Yalom durante esos meses. Los seis más frecuentes fueron la angustia de muerte evidente (13), la propia muerte (13), la viudez (8), los aforismos sobre la muerte (7), el suicidio (4) y la demencia (4), que sumaron el 75,4 % de las citas directas. Aunque se trate de un «diario», como Yalom y Yalom (2021, p. 13) denominaron el libro en el prefacio, la obra fue concebida desde su origen para ser publicada; por ello, se esperaba que, además del eje temático, presentara una interfaz con el marco teórico de Yalom en el que se apoyó el contenido de los capítulos.

Se identificó que el tema de la angustia de muerte evidente, correspondiente al 20 % de los fragmentos indexados, fue ampliamente expresado y desarrollado de manera categórica en el texto. Algunos ejemplos son C7P60CIT1: «Durante tantos años luché por consolar a mis pacientes que combatían la angustia de muerte. Ahora me toca a mí. ¿Puede ayudarme De frente al sol? ¿Puedo encontrar consuelo en mis propias palabras?» (YALOM; YALOM, 2021, p. 60, énfasis añadido, traducción nuestra); C18P117CIT1: «La enfermedad de Marilyn aumenta mi conciencia de mi propia mortalidad» (YALOM; YALOM, 2021, p. 117, traducción nuestra); C20P124CIT1: «No hay duda de que ella siente mucha menos angustia ante la muerte (y menos angustia en general) que yo [...]» (YALOM, 2021, p. 124, traducción nuestra); y C1P24CIT2: «John era un amigo cercano con demencia grave que murió recientemente en una residencia de ancianos cercana. La última vez que lo visité, no me reconoció, [...] es mi pesadilla de muerte» (YALOM; YALOM, 2021, p. 24, énfasis añadido, traducción nuestra). Por ser Yalom psicoterapeuta existencial y autor de una obra dedicada específicamente a la angustia de muerte, dirigió su mirada clínica hacia sí mismo; su capacidad para identificar directamente su propia angustia de muerte en sus pensamientos quedó condensada en el texto. Este proceso enriqueció la obra porque, además de aportar ejemplos personales, humanizó la imagen del psicoterapeuta. Poseer un conocimiento profundo de cuestiones existenciales comunes a todos los seres humanos y haber ayudado a muchas personas en psicoterapia no lo eximió de los dolores de la vida; no hubo protección. Sin embargo, las herramientas que la psicología puede proporcionar aparecieron en sus relatos mediante su sentido crítico y su atención a la identificación y elaboración del contenido de sus pensamientos.

El conocimiento acerca de la angustia de muerte no exime a nadie de evitarla, pero facilita su identificación. Tener claridad sobre los propios pensamientos en momentos de sufrimiento emocional, como el deterioro de la salud de un familiar, puede aumentar la capacidad del individuo para analizar las situaciones del aquí y ahora de forma más humana y

realista, y así comprender el punto de vista y la conducta del otro. Esto se ejemplifica en la cita C16P112CIT2, cuyo tema es la autorregulación, después de un diálogo con su esposa en el que ella se mostró preocupada por cómo viviría él después de su muerte: «[...] Supongamos que fuera yo quien estuviera muriendo y Marilyn quien me cuidara con amor, como siempre lo hizo. [...] ¿Me preocuparía por cómo le iría a Marilyn sin mí? ¡Totalmente! [...] Un pensamiento terapéutico instantáneo. Ya me siento mucho mejor» (YALOM; YALOM, 2021, p. 112, traducción nuestra).

Este diálogo interno también puede identificarse en otro momento, en agosto, durante la lectura de su propio libro De frente al sol. En el ítem C7P65CIT2, acerca del duelo, el autor afirmó que «[...] Cuando hayamos pasado dos veces por el ciclo anual, casi todos habremos vuelto a la vida. Eso es lo que escribí, pero dudo que funcione así para mí» (YALOM; YALOM, 2021, p. 65, énfasis añadido, traducción nuestra). Tres meses después, en noviembre, Yalom mostró otra postura ante la perspectiva de su posible duelo, cuando ya había comenzado la discusión sobre la muerte asistida entre la médica de su esposa, su esposa y él, en el ítem C16P109CIT2:

> He trabajado con tantos cónyuges en duelo que finalmente mejoraron—sé que es lento, entre uno y dos años—, pero ocurrirá. Aun así, saboteo mis esfuerzos por consolarme al concentrarme de inmediato en mis muchas cargas: mi edad, mis problemas de memoria, mis problemas físicos, especialmente los de equilibrio, que me dificultan caminar sin bastón o andador. Pero tengo una respuesta rápida para este yo sombrío: Irv, Dios mío, mira tus ventajas: tu conocimiento de la mente y todo lo que sabes sobre cómo superar momentos dolorosos. (YALOM; YALOM, 2021, p. 109, énfasis añadido, traducción nuestra).

Las estrategias de afrontamiento de Yalom ante el sufrimiento del presente surgieron mediante el análisis de situaciones anteriores que él había resuelto, como sus casos clínicos. Esta conducta le sirvió de apoyo para reconocer su capacidad de resolver situaciones críticas. El conocimiento teórico sobre un tema permite una visión inicial, un punto de partida para elaborar una solución, aunque una situación real exija recursos inéditos. Son inéditos porque, cuando se presenta un acontecimiento como la posible muerte de alguien, otros factores atraviesan la forma en que el individuo afronta la situación, por ejemplo si enfrenta algún problema de salud o si está emocionalmente estable o inestable por haber vivido recientemente otra situación delicada.

Además, sería imposible que el autor atravesara este hito de su vida personal sin reflexionar sobre su propia muerte (20 % de los fragmentos), pues, como define Yalom (1980,

pp. 8-9), la muerte es la preocupación última más evidente: existe un conflicto central originado en la tensión entre la conciencia de la inevitabilidad de la muerte y el deseo de seguir existiendo. Confrontar la mortalidad de alguien, sobre todo de alguien amado, revela automáticamente la propia mortalidad y la condición humana universal e irrevocable de ser un ser sometido al tiempo. Conviene señalar que el enfrentamiento de Yalom con la proximidad de su muerte se expresó de forma poética, como corresponde a su estilo de escritura, y también con claridad respecto de que esa posibilidad ocurriría: «[...] Una y otra vez olvido mi edad y que mis primeros colegas y amigos están todos muertos y que soy el siguiente en la fila. [...]» (YALOM; YALOM, 2021, p. 64, traducción nuestra).

La postura no alarmista de Yalom ante la constatación de su propia muerte puede comprenderse a partir de elementos de la filosofía que orientó su práctica clínica, como el aforismo de Nietzsche: «[...] amor fati (ama tu destino): en otras palabras, crea el destino que puedas amar» (YALOM, 2008, p. 86, traducción nuestra). Su conclusión de que no tenía arrepentimientos se relató al inicio del primer capítulo; véase el índice C1P20CIT1:

> Sentimos que hemos vivido la vida plenamente. De todas las ideas que utilicé para consolar a pacientes que temían la muerte, ninguna fue más poderosa que la de vivir una vida sin arrepentimientos. Marilyn y yo nos sentimos libres de arrepentimiento; vivimos plena y valientemente. Procuramos no dejar pasar las oportunidades de conocimiento y ahora queda poca vida no vivida. (YALOM; YALOM, 2021, p. 19, énfasis añadido, traducción nuestra).

Ante cuadros clínicos cuyo desenlace puede ser la propia muerte o la del otro, es habitual que los individuos reflexionen sobre lo que fue su vida, sus logros y los arrepentimientos por lo que no realizaron para sí mismos o en relación con el otro. Pueden aflorar sentimientos como la melancolía que, según Angerami (2003, p. 151), procede de situaciones en las que la persona sufre por lo que no vivió. En este punto, reflexionar de vez en cuando sobre la muerte, en momentos en los que la vida está libre de enfermedades y otros sufrimientos, constituye una herramienta eficaz de autopreparación mediante el análisis de las propias elecciones y la comprensión de las motivaciones y limitaciones como ser subordinado al tiempo, obligado a elegir y seguir con su vida cargando las consecuencias y renuncias de sus decisiones. La ausencia de este análisis recurrente en la vida del individuo puede mantener ese sentimiento, puesto que:

> La melancolía, la mayoría de las veces, está asociada a un proceso muy intenso de culpa, pues remite al paciente a las incertidumbres que afligen el alma cuando concretamos nuestras elecciones a lo largo de la vida. Es un hecho que existencialmente siempre debemos algo a alguien. Así, por mucho

> que me esfuerce por cumplir el papel de padre, siempre pensaré que podría haber sido un padre aún mejor. Lo mismo ocurre en mi vivencia de los papeles de hijo, marido, amigo, profesor, etcétera. La culpa, por decirlo así, forma parte inherente de la condición humana. (ANGERAMI, 2003, p. 160, énfasis añadido, traducción nuestra).

La idea de tener una vida verdaderamente comprendida y vivida a partir de una mirada honesta sobre la propia muerte, como afirma May (1986, p. 81), puede entenderse desde el prisma del arrepentimiento. Cuando el individuo reconoce la facticidad de que el tiempo se agota en su existencia y en la del otro, con el paso de los años suele valorar los momentos de convivencia y elegir de forma más consciente. Por ello, es fundamental deconstruir en uno mismo el tabú en torno a la muerte, pues se sabe que, según la cultura, la muerte posee otros matices de interpretación. Al reducir ese distanciamiento y la incomodidad con la idea de la muerte, el individuo puede crear más espacio para elegir con conciencia y autenticidad. Al recordar su mortalidad, las decisiones adquieren otros contornos de importancia y las prioridades pueden reformularse; por ejemplo, dedicar más tiempo a familiares y amigos en lugar de trabajar con tal intensidad que se interfiera en la disponibilidad para cultivar las relaciones interpersonales.

La metodología utilizó como criterio predefinido para extraer las citas directas los enunciados de Yalom con fundamentación filosófica, identificada mediante la mención o cita de autores y conceptos que sustentan su perspectiva existencial, pues se reconoció como recurso de manejo clínico la presentación de aforismos filosóficos como puerta de entrada para que el paciente reflexione sobre algún tema. Entre las citas directas indexadas, siete fueron aforismos filosóficos acerca de la muerte, surgidos de algunas de sus autorreflexiones sobre temas como el arrepentimiento (C1P20CIT1) y el envejecimiento (C1P20CIT7). A partir de esos pensamientos, Yalom y Yalom (2021, p. 20) recordaron frases de filósofos como Séneca y Nietzsche que delinearon su perspectiva de vida, como «morir en el momento adecuado» (C1P20CIT5) y «lo que se ha vuelto perfecto es lo que ha madurado» (C1P20CIT6). Estos fragmentos ejemplifican el apoyo de la filosofía como instrumento para resignificar un acontecimiento, una lente para que el individuo observe la situación en la que está inmerso.

Yalom (2008, p. 69) afirmó que las ideas tienen fuerza y que las percepciones de grandes pensadores que marcaron la historia de la humanidad ayudan a dominar pensamientos perturbadores sobre la muerte y a descubrir caminos significativos para la vida. Esta estrategia de afrontar la realidad por medio de la filosofía lo llevó a releer De frente al sol y a reevaluar la veracidad, para él, de algunos aforismos contenidos en el libro. Este punto es crucial, pues evidenció una aceptación clara de la inevitabilidad de su propia muerte, aunque también reveló

angustia de muerte ante la posibilidad de morir sin la presencia de su compañera, como muestra el siguiente fragmento:

> Hoy no sufro excesivamente de angustia ante la muerte, es decir, de angustia ante mi propia muerte. Mi verdadera angustia procede de la idea de perder a Marilyn para siempre. A veces, por un instante, siento un destello de resentimiento porque ella tiene el privilegio de morir primero. Parece mucho más fácil así. (YALOM; YALOM, 2021, p. 72, énfasis añadido, traducción nuestra).

Esta declaración permite verificar la presencia de una de las cuatro preocupaciones últimas de Yalom (1980, pp. 8-9): el aislamiento existencial. Cada ser humano entra solo en la existencia y debe salir de ella solo. Aunque en esta situación adversa se evidencie el vínculo entre él y su esposa, que los convierte en compañeros en la búsqueda de una solución al problema, una característica de la naturaleza humana se presenta de manera incontestable: cada persona muere sola, aun cuando tenga el consuelo de que alguien sostenga su mano. De este modo, la viudez surgió como tema en las reflexiones de Yalom. Él afirma: «[...] Extrañamente, no siento terror ante mi muerte. En cambio, mi terror procede de pensar en la vida sin Marilyn» (YALOM; YALOM, 2021, p. 65, traducción nuestra). Este asunto ya era previsible, pues se trataba de la muerte de un cónyuge.

Sin embargo, es importante abordar la vida de quien permanece cuando muere alguien a quien ama. Es común decir que «esa persona partirá» o «esa persona hará la transición»; no obstante, para quien está a punto de perder a un ser querido, la perspectiva predominante suele ser la de alguien que será dejado atrás, quedará solo y deberá continuar el camino, y tendrá que aprender a vivir en un mundo nuevo, sin la persona amada. En este punto, el individuo puede encontrarse con el miedo a lo desconocido, con la incertidumbre sobre cómo se reorganizará la vida, con la soledad e incluso con la culpa, respectivamente los índices C9P75CIT2 y C16P112CIT1:

> Imagino mi vida después de la muerte de Marilyn, e imagino noche tras noche viviendo solo en mi gran casa vacía. Tengo muchos amigos, hijos y nietos, incluso un bisnieto, y vecinos atentos y amables, pero carecen de la magia de Marilyn. La tarea de soportar esta soledad fundamental parece abrumadora. (YALOM; YALOM, 2021, p. 75, énfasis añadido, traducción nuestra).

> Cuando pienso en la vida sin Marilyn, aumentan el dolor y la angustia. Mi mente actúa de forma primitiva: es como si pensar en mi futuro sin Marilyn fuera una traición, un acto traicionero que pudiera apresurar su muerte. «Traicionero» parece el término correcto: cuando hago planes para mi vida después de la muerte de Marilyn, parece una traición. Debería estar

> totalmente consumido por ella, por nuestro pasado, por cómo pasamos ahora el tiempo juntos y por nuestro futuro tan breve. (YALOM; YALOM, 2021, p. 112, énfasis añadido, traducción nuestra).

Ante la posibilidad de la muerte de alguien amado, también es posible que la persona manifieste pensamientos suicidas en el plano de las ideas. Ningún ser humano está exento, debido a un dolor latente, de pensar en anticipar su condición de no-ser; es concebible. Aunque este fue el punto que más destacó para el investigador, también fue el que más evidenció la humanidad y la honestidad de Yalom como psicoterapeuta y escritor. Una vez más, el tema muestra que el conocimiento teórico de una cuestión existencial no protege al individuo de generar pensamientos destructivos; sin embargo, su atención se dirige hacia ellos como mecanismo de autoprotección. Por ejemplo, el índice C1P24CIT1 presenta:

> Se distribuyeron cápsulas de cianuro a todos los principales nazis (Hitler, Goebbels, Himmler, Bormann), y muchos murieron de la misma manera. ¡Eso fue hace setenta y cinco años! ¿Y ahora? ¿Dónde se puede conseguir hoy una cápsula de cianuro? Pero no reflexiono mucho tiempo sobre estas cuestiones antes de que aparezcan las evidentes y sombrías consecuencias: el impacto de mi muerte sobre mis hijos y toda nuestra red de amigos. (YALOM; YALOM, 2021, p. 59, énfasis añadido, traducción nuestra).

El marco conceptual de la Logoterapia de Viktor E. Frankl constituye una base interesante para pensar en el sentido de la vida. El autor llamó Logoterapia a su teoría porque «El término “logos” es una palabra griega y significa “sentido”. La Logoterapia [...] se concentra en el sentido de la existencia humana, así como en la búsqueda de ese sentido por parte de la persona» (FRANKL, 2025, p. 156, traducción nuestra). De este modo, defiende la siguiente perspectiva:

> Dudo que un médico pueda responder a esta cuestión en términos generales. El sentido de la vida difiere de una persona a otra, de un día a otro y de una hora a otra. Por consiguiente, lo que importa no es el sentido de la vida en general, sino el sentido específico de la vida de una persona en un momento dado. Formular la cuestión en términos generales sería comparable a preguntarle a un campeón de ajedrez: «Dígame, maestro, ¿cuál es la mejor jugada del mundo?». Sencillamente, no existe algo como la mejor jugada o una buena jugada al margen de una situación específica en una partida y de la personalidad particular del adversario. Lo mismo vale para la existencia humana. (FRANKL, 2025, p. 168, énfasis añadido, traducción nuestra).

Así, una vez que el individuo es transportado al modo ontológico, se tocan y revisan estructuras, por ejemplo los papeles sociales—ser marido, esposa, padre, madre, hijo o hija—que se extinguen; las responsabilidades que deben redistribuirse en el ámbito familiar; las

maneras de ver la vida que se confirman, desaparecen o se transforman; y el sentido de la vida que se cuestiona. La búsqueda de una razón que sustente la permanencia de quien pronto estará de duelo se convierte en objeto de autorreflexión. Además de pensar en el impacto de su muerte sobre sus hijos y su red de amigos, Yalom también buscó refugio en su compromiso profesional; véase el índice C7P59CIT2:

> Y respecto de mis pacientes: durante tantos años trabajé en terapia individual y grupal con viudas y viudos, y me dediqué a mantenerlos con vida durante aquel doloroso primer año, a veces dos años, después de la muerte de su cónyuge. Muchas veces sonreí de placer al verlos mejorar gradualmente y recomenzar su vida. Terminar con mi propia vida sería una traición a su trabajo, a nuestro trabajo. Los ayudé a sobrevivir al dolor y al sufrimiento y, entonces, cuando me enfrento a su situación, elijo huir. No, no puedo hacerlo. Ayudar a mis pacientes está en el núcleo de mi vida: es algo que no puedo ni voy a violar. (YALOM; YALOM, 2021, p. 59, énfasis añadido, traducción nuestra).

Otro concepto de la Logoterapia que contribuye a comprender al individuo que sufre al afrontar la muerte inminente de un familiar es el sentido del sufrimiento, que desde la perspectiva de Frankl (2025, p. 173) puede entenderse así: «Cuando ya no somos capaces de cambiar una situación—podemos pensar en una enfermedad incurable, como un cáncer que ya no puede operarse—, se nos desafía a cambiarnos a nosotros mismos» (traducción nuestra). Se invita al individuo a desarrollar una nueva perspectiva desde la cual mirar la situación adversa más allá de su dolor. Esta idea puede ejemplificarse mediante la elaboración de Yalom durante el proceso de aceptación de la muerte de su esposa en tres momentos. El índice C16P106CIT1, cuyo tema es la negación, sigue a la primera conversación con el médico responsable del procedimiento de muerte asistida:

> Nos cuenta que ya ha participado en más de un centenar de estas muertes y que está plenamente de acuerdo con la elección siempre que el paciente sufre mucho dolor y no tiene esperanza de recuperación. Estas palabras producen un poderoso efecto calmante en Marilyn—en los dos—, pero, al mismo tiempo, hacen más real su muerte. Marilyn morirá pronto. Marilyn morirá pronto. Marilyn morirá pronto. Este pensamiento es demasiado para mí y sigo apartándolo. Reina la negación. Desvío la mirada. No voy, no voy a afrontarlo. (YALOM, 2021, p. 106, énfasis añadido, traducción nuestra).

Es esperable la presencia de la negación en los momentos de confrontación con la idea de la muerte. A partir de su experiencia profesional en el ámbito hospitalario, Kübler-Ross (2017) presentó las etapas clásicas por las que atraviesan los pacientes terminales y sus

familiares al confrontar la muerte: 1. negación y aislamiento; 2. ira; 3. negociación; 4. depresión; y 5. aceptación.

> Comúnmente, la negación es una defensa temporal y pronto es sustituida por una aceptación parcial. [...] En suma, la primera reacción del paciente puede ser un estado temporal de conmoción del que se recupera gradualmente. [...] Como todos somos inmortales en nuestro inconsciente, resulta casi inconcebible reconocer que también nosotros debemos afrontar la muerte. (KÜBLER-ROSS, 2017, pp. 45-47, énfasis añadido, traducción nuestra).

Puesto que la Psicología Existencial pretende generar en los individuos la posibilidad de autogestionarse, como afirma Erthal (2017, p. 80), puede observarse una vez más en Yalom esta actitud de autorregulación; véase el índice C16P107CIT1:

> No es la primera vez que oigo estas palabras. Pero quizá sea la primera vez que permito que penetren en mi mente. Tal vez, por primera vez, comprenda realmente que, si hubiera pasado durante los últimos diez meses por lo que pasó Marilyn, me sentiría exactamente igual. Si hubiera vivido con tanta angustia, estaría dando la bienvenida a la muerte, como Marilyn. (YALOM; YALOM, 2021, p. 107, énfasis añadido, traducción nuestra).

La reflexión previa acerca de la muerte como acontecimiento inherente a la vida, en momentos en los que no se confronta la propia mortalidad ni la de otra persona, permite al individuo evaluar y fundamentar sin urgencia sus premisas sobre la herida mortal. El ejemplo de Yalom muestra su capacidad de reevaluar su perspectiva al comprender e interpretar la situación desde el punto de vista del otro. Determinadas situaciones, como tener un familiar con cáncer terminal, en coma o en estado vegetativo, pueden exigir una nueva mirada. Si la muerte forma parte de la vida, ¿por qué aferrarse a la idea de que el otro no puede morir? ¿O de que no puede morir en ese momento? Con frecuencia, en momentos así, la persona se encuentra con su incapacidad para aceptar la transitoriedad de la vida, la impermanencia del otro y la presencia de una ausencia que pronto se hará real.

Por último, entre sus reflexiones Yalom también se refirió a su estado de salud en aquel momento: la demencia. «Durante mucho tiempo temí más a la demencia que a la muerte» (YALOM, 2021, p. 74, traducción nuestra); véase el índice C9P74CIT1. Es importante abordar este tema emergente porque, después de perder a alguien, uno de los recursos que aún le queda a la persona en duelo, además de la tecnología, es la propia memoria. En la memoria de quien vive el duelo, el familiar fallecido se conserva y se vuelve inmortal mientras la persona en duelo sigue viviendo. La preocupación de Yalom por su limitación cognitiva abre espacio a la

reflexión de quien vive el duelo acerca del futuro sin el otro, así como acerca de su propio estado de salud hasta el momento de su muerte.

La persona se encuentra con una mirada más realista de la realidad, sin idealización, y con el miedo de continuar sin la presencia de quien morirá. Es un futuro que instintivamente comienza a elaborarse en la imaginación. También se analizan los propios recursos, principalmente los físicos, como si se previera la distancia entre uno mismo y la propia muerte. La salud permanece en el centro de la atención. La mirada también recorre el entorno: quiénes permanecen y quiénes formarán la red de apoyo en el momento aún más doloroso que vendrá. La muerte del otro es como el anuncio de una violenta tormenta que se aproxima, y es innato en el ser humano reconocer y reunir sus recursos, unir fuerzas con sus semejantes y buscar refugio.

## 5 Consideraciones finales

El desarrollo de esta investigación permitió comprender el marco teórico que delimita la Psicología Existencial, su objetivo psicoterapéutico y los conceptos existenciales fundamentales, entre ellos la muerte. Aunque la muerte es un concepto cuyos contornos son difíciles de visualizar, fue posible definirlo a partir de autores brasileños y de referencias internacionales. En este contexto, el concepto de muerte—la herida mortal—orientó la comprensión de cómo un individuo, durante su existencia, puede ser transportado del modo cotidiano al ontológico.

La revisión bibliográfica permitió comprender las dimensiones de la angustia mediante la exposición de su tipología y algunos ejemplos, como la angustia de la libertad, la angustia de ser, la angustia ante el aquí y ahora y la angustia de muerte, esta última con la posibilidad de ser evidente u ocultarse en el simbolismo de los sueños de los pacientes. Se presentó parte de la epistemología de Irvin Yalom a partir de Existential Psychotherapy, en especial las cuatro preocupaciones últimas de su teoría: muerte, libertad, aislamiento existencial y falta de sentido. También se abordó su trayectoria desde la residencia médica hasta su encuentro con la Filosofía y con la obra de Rollo May. Se expusieron las bases filosóficas que estructuran la práctica clínica de Yalom, ilustradas con aforismos de Nietzsche, Epicuro y Séneca.

Se analizaron los capítulos escritos por Irvin Yalom en Una cuestión de vida y muerte y sus reflexiones acerca de lo que vivía, desde el diagnóstico de cáncer de su esposa, pasando por la decisión de Marilyn Yalom de recurrir a la muerte asistida, hasta la muerte de su

compañera. De sus relatos surgieron temas como la angustia de muerte evidente, la propia muerte, la viudez, los aforismos sobre la muerte, el suicidio y la demencia.

Se constató la importancia de la perspectiva de la Psicología Existencial en la construcción de la subjetividad del individuo ante una situación delicada y dolorosa, como la posible muerte de un familiar. La aparición de pensamientos negativos y pesimistas es inevitable, dada una naturaleza humana que abarca sentimientos como la melancolía, el miedo y la ira, además de la negación como defensa ante el sufrimiento. No obstante, la interpretación de la realidad puede delinearse mediante la mirada atenta del autor: poseedor de conocimientos teóricos existenciales, identificó puntos críticos de su propia elaboración y se confrontó a sí mismo, lo que produjo una adaptación de su mirada desde otra perspectiva sobre el mismo acontecimiento.

Se concluyó que la reflexión previa y regular sobre la muerte no protegió al autor del dolor de la situación, pero le permitió vivirla sin extrañeza ante la posibilidad de la muerte de su esposa. Esto no hizo que la experiencia fuera fácil, pero generó una actitud más receptiva que defensiva ante una circunstancia inevitable de la vida. Mirar la muerte como un hecho de la vida—un acontecimiento irrevocable e imparcial que alcanza toda existencia, es decir, la visión realista de la muerte—facilitó el camino del autor durante los momentos en que fue transportado al modo ontológico. La deconstrucción de ese distanciamiento respecto de la muerte, predominantemente difundido en la cultura occidental, junto con su repertorio teórico y tácito sobre la Psicología Existencial, ayudó a Yalom durante aquel período.

Como limitación de esta investigación, no se analizó la perspectiva de Marilyn Yalom como persona que vivió el cáncer y decidió someterse a la muerte asistida. Ese análisis proporcionaría una visión complementaria de la angustia de muerte desde la perspectiva de una enferma terminal que poseía conocimientos de conceptos existenciales gracias a la convivencia con su marido, un psicoterapeuta existencial. También cabe mencionar que no se exploró el período de duelo de Irvin Yalom; de este modo, la concreción y la confrontación de la soledad y la viudez no se analizaron en su totalidad. La investigación llegó únicamente hasta su perspectiva al imaginar el futuro.

Como sugerencia para futuras investigaciones, podría estudiarse la angustia de muerte de una persona con enfermedad terminal al tomar la decisión de recurrir a la muerte asistida y las cuestiones existenciales que actúan en ese contexto. También podría analizarse la relación entre la angustia de muerte y la melancolía en el ejercicio de elegir la muerte asistida, así como la forma en que se desarrolla la subjetividad del individuo acerca de su finitud ante esa realidad.

**Referencias**

ANGERAMI, Valdemar Augusto. Psicoterapia existencial: noções básicas. Artesã, 2018.

_____, Valdemar Augusto. Temas existenciais em psicoterapia. Cengage Learning Edições Ltda., 2003.

BARDIN, Laurence. Análise de conteúdo. São Paulo: Edições 70, 2016.

BECK, Judith S. Terapia cognitivo-comportamental: teoria e prática. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2022.

CARDELLA, Beatriz Helena Paranhos. A construção do psicoterapeuta: uma abordagem gestáltica. Summus Editorial, 2002.

DE FIGUEIREDO, Ângela Leggerini et al. O uso da psicoeducação no tratamento do transtorno bipolar. Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva, [s. l.], v. 11, n. 1, p. 15-24, 2009.

DIONIZIO, Mayara. J. . Fenomenologia, existencialismo e humanismo. Fundamentos da psicologia humanista. Matrizes do pensamento IV: fenomenologia existencial e humanista. 1. ed. Porto Alegre: Sagah, 2022. p. 13-27.

EPICTETO, D. E. A Arte de Viver. São Paulo: Camelot, 2023.

ERTHAL, Tereza Cristina Saldanha. Trilogia da existência: teoria e prática da psicoterapia vivencial. Curitiba, Appris, 2017.

FIGUEIREDO, Luís Cláudio. Sob o signo da multiplicidade. Estudos de Psicologia (Campinas), v. 10, n. 1, p. 11-19, 1993.

FRANKL, Viktor E. Sobre o sentido da vida. Editora Vozes, 2025.

KÜBLER-ROSS, Elisabeth. Sobre a morte e o morrer: O que os doentes terminais têm para ensinar a médicos, enfermeiras, religiosos e aos seus próprios parentes. WWF Martins Fontes, 2017.

MAY, Rollo. O homem à procura de si mesmo. 13. ed. Petrópolis: Vozes, 1987.

_____. Psicologia Existencial. 4. ed. Rio de Janeiro: Editora Globo, 1986.

OLIVEIRA, R. C. R. P. Fundamentos da psicologia humanista. Matrizes do pensamento IV: fenomenologia existencial e humanista. 1. ed. Porto Alegre: Sagah, 2022. p. 75-86.

PAPALIA, Diane E.; MARTORELL, Gabriela. Desenvolvimento Humano. 14 ed. McGraw Hill Brasil, 2021.

ROGERS, Carl R. Tornar-se pessoa. Tradução de Manuel José do Carmo Ferreira. São Paulo: WMF Martins Fontes, 2009.

SÊNECA. Sobre a brevidade da vida. São Paulo: Camelot, 2025.

WRIGHT, J. H.; BASCO, M. R.; THASE, M. E. Aprendendo a terapia cognitivo comportamental. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2019.

YALOM, Irvin. De frente para o sol. Agir Editora, 2008.

_____. Existential Psychotherapy. New York: Basic Books, 1980.

_____. Os desafios da terapia: uma carta aberta para uma nova geração de terapeutas e seus pacientes. 2. ed. atual. Fontanar, 2024. (Obra original publicada em 2002).

_____; LESZCZ, Molyn. Psicoterapia de grupo: teoria e prática. 2006. p. 528-528.

_____; YALOM, Marilyn. Uma questão de Vida e Morte: amor, perda e o que realmente importa no final. Paidós, 2021.