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**

# Diante da "ferida mortal": o que encontramos em nós?

*Facing the "mortal wound": what do we discover within ourselves?*
*Ante la «herida mortal»: ¿qué encontramos en nosotros mismos?*

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

**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.

**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.

---

[1] Graduando em Psicologia pela Faculdade Maria Thereza. – E-mail: israelrigom@gmail.com. ORCID: https://orcid.org/0009-0005-0953-4652
[2] Professora Mestre em Psicologia pela Universidade Federal Fluminense, docente na Faculdade Maria Thereza. – E-mails: 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**

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

**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.

## 1 Introdução

O ser humano ao longo da sua história sempre carregou questões existenciais, sendo o inevitável encontro com a morte uma delas. Diferentemente dos demais seres vivos, o ser humano é consciente da própria morte, o que o torna capaz de refletir sobre este momento vindouro, antecipando-o no mundo das ideias. Esta reflexão, contudo, torna-se geradora de sentimentos que interferem diretamente no bem-estar e na forma como o indivíduo experencia o mundo.

A Psicologia Existencial-Humanista, cujos alicerces advêm da filosofia existencial e psicologia humanista (ERTHAL, 2017, p. 57), possui dentre seus conceitos, a morte. O psiquiatra e terapeuta[3] Irvin Yalom (1980, p. 29) compreende a morte e a vida como interdependentes, conforme apresenta em seu livro Existential Psychotherapy. Dada que a

[3] Em consonância com o uso recorrente na literatura científica, os termos “psicólogo”, “psicoterapeuta” e “terapeuta” serão empregados como sinônimos, referindo-se ao profissional que conduz a psicoterapia. Ressalta-se, contudo, que no contexto brasileiro o título de psicólogo é concedido mediante registro ativo no Conselho Regional de Psicologia (CRP), ao passo que parte da literatura utilizada é de origem norte-americana, refletindo uma realidade cultural e institucional distinta. De modo semelhante, os termos “paciente” e “cliente” serão utilizados de forma equivalente neste trabalho, referindo-se à pessoa em psicoterapia.

psicoterapia existencial trabalha com as questões existenciais, Yalom (2024, p. 138-139) afirma que os terapeutas não devem ignorar falar sobre a morte no atendimento terapêutico, contudo a abertura para este diálogo está parcialmente condicionada à habilidade do profissional em saber como utilizar este assunto no manejo clínico. Consonante com esta perspectiva, Yalom (2024, p. 140-141) defende que a ideia da morte pode nos salvar, possibilita mudanças pessoais significativas e positivas, uma melhoria de vida. Contudo, Yalom (2008; p. 16) ressalta que não é fácil viver o tempo todo inteiramente atento à morte, seria como se tentássemos olhar fixamente para o sol.

Particularmente, durante as fases iniciais do seu desenvolvimento, desde a primeira infância até adolescência, conforme classifica Papalia e Martorell (2021,p. 88 - 91), o pesquisador deste artigo encontrou-se imerso em um ambiente familiar no qual a morte não era tratada como um tabu, mas abordada por seus pais como uma questão da vida que precisava ser lembrada de tempos em tempos. Neste recorte temporal mencionado anteriormente, a perspectiva do pesquisador acerca da morte não se respaldava no arcabouço teórico da psicologia ou filosofia, o que ocorreu anos depois, após seu ingresso na graduação de Psicologia e, em especial, no seu encontro com o autor Irvin Yalom a partir da indicação de leitura da obra De frente para o sol: como superar o terror da morte, durante uma conversa com uma de suas professoras. De forma inesperada, meses depois, o pesquisador vivenciaria o luto pela morte do seu próprio pai e esta última obra trouxe um suporte filosófico para sua elaboração das experiências vivenciadas.

Diante deste contexto que a presente pesquisa se originou, com o objetivo de compreender qual foi a construção de sentido de Irvin Yalom sobre a angústia de morte, para além da teoria, a partir de uma experiência autobiográfica, relatada na obra Uma questão de vida e morte. A pergunta no título desta pesquisa “O que encontramos em nós?” visa trazer essa reflexão sobre o que um indivíduo, conhecedor de teorias amplamente difundidas acerca da finitude, pode encontrar em si mesmo como suporte e estratégia para encarar uma situação tão delicada e sem possibilidade de ensaio ou terceirização de responsabilidades e emoções como a morte de um ente querido.

Desse modo, no primeiro momento é apresentada a conceituação de Psicologia Existencial, como é constituído seu arcabouço teórico, referências importantes para a origem desta abordagem da Psicologia. Evidencia-se o conceito da morte como questão existencial, a importância de não a negar, pois está diretamente ligada à vida do indivíduo, na possibilidade de o homem compreender-se e ter uma vida verdadeiramente compreendida e completamente vivida (MAY, 1986, p. 71). Ademais, são expostas a concepção de morte na psicoterapia

existencial de Irvin Yalom, a definição de ansiedade de morte, assim como reconhecê-la. O autor afirma que "A experiência limítrofe mais poderosa é o confronto com a própria morte" (YALOM, 2024, p. 141).

Na sequência é discorrido sobre a metodologia científica utilizada para a realização desta análise de conteúdo, cujo respaldo advém de Bardin (2016), com as etapas pré-análise, exploração do material, e o tratamento dos resultados, a inferência e a interpretação. Primeiramente a obra foi analisada na sua integralidade e os capítulos selecionados conforme autoria e período de referência, por se tratar de uma obra escrita em dupla, juntamente com sua esposa Marilyn. A autoria dos capítulos foi intercalada entre Irvin Yalom e Marilyn Yalom, sendo a escrita de todos em 1ª pessoa. Desse modo, apenas os capítulos escritos por Irvin Yalom foram elencados. Torna-se importante evidenciar que o livro era inédito para o pesquisador, até o momento da elaboração desta pesquisa não o havia lido. A obra também abarca relatos posteriores à morte de Marilyn Yalom, sendo assim, os capítulos escritos por Irvin Yalom até a morte de sua esposa foram considerados elegíveis, uma vez que esta pesquisa não visa adentrar no luto enquanto morte concreta de um indivíduo. Posteriormente, foram selecionados extratos textuais conforme critérios estabelecidos previamente, na sequência, todos esses extratos foram indexados com códigos, as unidades de registro (UR) e por fim, categorizados conforme a emergência de temas existentes em cada uma das citações diretas advindas da fala do autor.

Defrontou-se a base teórica de Yalom, levantada na revisão bibliográfica com as suas reflexões compartilhadas enquanto indivíduo que vivenciou e registrou questões existenciais no seu contexto familiar. Por fim, são desenvolvidas as considerações finais advindas da análise realizada acerca dos relatos autobiográficos do autor em relação à sua experiência de vivenciar o período de tratamento do câncer até a morte assistida da sua esposa.

## 2 Fundamentação teórica

### 2.1 A morte como questão existencial

A Psicologia Existencial-Humanista, que integra a terceira força da Psicologia, respalda-se na filosofia existencial e psicologia humanista para fundamentar seus princípios, conforme apresenta Erthal (2017, p. 57), uma conceituação criada pelos estadunidenses segundo Angerami (2018, p. 132). Desse modo, observa-se a contribuição de conceitos

advindos dos arcabouços teóricos do existencialismo e humanismo na construção desta possibilidade de abordagem para o exercício da Psicologia Clínica.

> A psicologia humanista é considerada a terceira força porque vem logo após a psicanálise (primeira força) e o behaviorismo (segunda força). Sabe-se que ambas as correntes teóricas tiveram e têm sua importância para a ciência psicológica, não se tratando, portanto, de uma se sobrepor à outra. No entanto, sabemos também que tanto a psicanálise quanto o behaviorismo têm visões de homem mais pessimistas e não levaram em consideração o estudo das potencialidades humanas, sua realização e seu crescimento pessoal. (OLIVEIRA, 2022, p. 76).

As contribuições filosóficas advêm das obras de alguns filósofos, os "[...] principais pensadores existencialistas são Søren Kierkegaard (dinamarquês, 1813-1855), Friedrich Nietzsche (alemão, 1844-1900), Martin Heidegger (alemão, 1889- 1976) e Jean-Paul Sartre (francês, 1905-1980)" (ANGERAMI, 2018, p. 20). Em contrapartida a psicologia humanista não possui corpo teórico próprio, desse modo, abarca linhas de pensamento de A. Maslow, G. Allport, R. May, C. Rogers, E. Fromm e C. Büller de acordo com Erthal (2017, p. 51).

> A psicologia humanista e existencial passou a propor novos modos de pensar não apenas o processo terapêutico com o paciente, mas também a postura psicoterápica dos profissionais de psicologia. Nesse sentido, tal abordagem se mostrou uma alternativa que permitia pensar o ser humano em sua totalidade, ou melhor, na totalidade de sua experiência frente ao fenômeno: sua angústia, sua solidão, sua responsabilidade, seu vir-a-ser e seus potenciais. (DIONISIO, 2022, p. 22, grifo nosso).

Torna-se fundamental evidenciar que "[...] a abordagem existencialista na terapia não é um conjunto de procedimentos técnicos, mas basicamente uma atitude, uma sensibilidade para com os fatos da vida que são inerentes à condição humana." (YALOM; LESZCZ, 2006, p.95), é uma "[...] forma de psicoterapia dinâmica" (YALOM, 1980, p. 6, tradução nossa), "[...] nem será jamais uma prática sistematizada com preceitos e normas delimitados formalmente (ANGERAMI, 2018, p. 153).

> Assim, o principal objetivo da psicoterapia existencial é proporcionar aumento do potencial de escolha; é proporcionar uma ajuda efetiva ao cliente no sentido de se descobrir e de se autogerir; é ajudá-lo a aceitar os riscos de suas próprias decisões responsáveis, aceitar a liberdade de ser capaz de utilizar suas próprias capacidades para existir. (ERTHAL, 2017, p. 80, grifo nosso).

Pode-se evidenciar, segundo Angerami (2018), como principais conceitos existenciais fundamentais que norteiam o trabalho do psicólogo nesta abordagem: existência, liberdade,

solidão, essência, o ser-no-mundo, morte, sentido da vida, transcendência, autenticidade, angústia, amor, tédio existencial, culpa, fé e felicidade. Erthal (2017, p. 57-62) por sua vez elenca a liberdade, autoconsciência, risco, angústia existencial, culpa, ser-no-mundo, vazio, morte e não-ser. No entanto, mediante o objetivo desta pesquisa e a amplitude dos conceitos existenciais, foi aprofundado apenas o conceito de morte neste tópico 2.1., e será abordada sobre a angústia da morte no tópico 2.2.

> Um valor difícil de ser reformulado, mas bastante enfocado nessa abordagem é o conceito de morte. É ela que torna presente a ideia de limitação do tempo para a realização das possibilidades. A execução do projeto está diretamente ligada à direção existencial que existe no homem. Não há quem não fique ansioso também diante da possibilidade do não-ser, diante da possibilidade de terminarem as chances de realização de seus projetos de vida. (ERTHAL, 2017, p. 61, grifo nosso).

A existência humana tem como característica possuir a consciência da própria morte e da sua finitude. Erthal (2017, p. 152-153) evidencia que a finitude é uma estrutura de consciência enquanto a morte é uma facticidade assim como o nascimento.

> Assim, diferentemente de Heidegger, Sartre não vê a morte como uma possibilidade, mas como um fato contingente que escapa ao sujeito. Heidegger identifica a morte com finitude. Mas ainda que fôssemos imortais seríamos finitos, afirma-nos Sartre. A finitude é uma estrutura da consciência que determina a liberdade. A realidade humana faz-se finita na medida em que se escolhe como humana, ou seja, como livre projeto do fim. Ao escolher A e não B, rejeito B para realizar o possível A. Sendo imortal, nada me impede de retomar a B mais tarde. Entretanto essa oportunidade já não será a mesma. A escolha se faz única. (ERTHAL, 2017, p. 152-153, grifo nosso).

A escolha se faz única, pois mesmo que ainda haja tempo de escolher uma possibilidade que não foi escolhida antes, nesse período de tempo mudanças ocorreram, existiram mudanças nas circunstâncias do tempo da escolha, assim como próprio indivíduo que pode escolher, também mudou. O pesquisador, por exemplo vivenciou sua finitude quando em 2017 escolheu cursar Administração ao invés de Psicologia, a melhor estratégia naquele cenário, devido circunstâncias que estavam fora do seu controle, ainda que soubesse que queria se profissionalizar como psicólogo. Após 4 anos, foi possível realizar a possibilidade de escolher cursar Psicologia, contudo, a área da Psicologia já não era mais a mesma, o pesquisador possuía outro repertório de vida e objetivo profissional, a grade da faculdade teve atualização. A escolha foi feita 4 anos depois, mas a oportunidade já não era a mesma, a configuração da oportunidade era outra.

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**

Mediante esta distinção conceitual, esta pesquisa delineou-se sobre a perspectiva de abordar especificamente sobre a morte - embora a finitude também esteja diretamente relacionada -, ou seja, aprofundou-se acerca do evento final; "ferida mortal[4]" (YALOM, 2008, p.13), "[...] uma presença ausente" (MAY, 1986, p. 68).

A reflexão sobre a morte do ser humano é alvo de estudo desde a filosofia antiga. Pode-se citar exemplos de filósofos como Epíteto (2023, p. 16) com sua obra A arte de viver na qual afirma que a morte não é terrível, mas sim nossa noção dela, e Sêneca (2025, p. 40) em Sobre a brevidade da vida que afirma que a vida inteira é necessária para se aprender a viver, assim como aprender a morrer. Desse modo, pode-se ressaltar que:

> 1. Vida e morte são interdependentes; existem simultaneamente, e não de forma consecutiva; a morte vibra continuamente sob a membrana da vida e exerce uma profunda influência sobre a experiência e o comportamento. 2. A morte é uma fonte primordial de ansiedade e, como tal, constitui a principal origem da psicopatologia. (YALOM, 1980, p. 29, tradução nossa, grifo nosso).

Sendo assim, observa-se que refletir sobre morte apresenta algum impacto direto sobre a existência do indivíduo, por exemplo, entender que seu tempo é limitado e desse modo, há a necessidade de fazer escolhas, pois não é possível viver todas as possibilidades da vida ao mesmo tempo e nem mesmo durante toda uma vida. Por exemplo, escolher uma cidade, um país para se morar, mesmo que por um pequeno espaço de tempo, poucos meses, naquele período outra possibilidade não está sendo vivenciada, deixou-se de morar em outro lugar. Assim como já foi apresentado, durante sua vida a pessoa possui oportunidade de realizar escolhas, porém um dia essa viabilidade será extinta devido a característica do ser humano ser mortal.

> Para os existencialistas de um modo geral, a limitação da vida é o que confere-lhe significado. É a natureza temporal que nos faz levar a vida de uma forma mais séria. Por essa razão, não se pode negar a morte. Negar a inevitabilidade da morte limita, consequentemente, o enriquecimento da própria vida. Entretanto existem correntes de pensamento que fazem a morte uma preocupação constante, enquanto outras apenas dirigem-se a ela como uma forma de intensificar o momento presente. Heidegger (1949) é o principal

[4] Pode-se compreender a partir metáfora de Yalom (2008, p.13) sobre morte ser como uma ferida mortal, que se trata de um acontecimento que não tem possibilidade de cura, independentemente dos esforços e recursos dispendidos pelo indivíduo para curá-la. A ferida é um fato possível à existência do ser humano, a estrutura física do indivíduo pode ser rompida em algum momento, por exemplo, com um objeto cortante, contudo a ferida mortal já delineia em sua nomenclatura que não é uma ferida qualquer, ela é uma ferida que já tem um desfecho identificável e irrevogável, ela será um meio para a concretização da mortalidade do ser humano.

> representante da primeira tese. [...] Sartre (1943) representa uma segunda instância de pensamento. (ERTHAL, 2017, p. 150-151, grifo nosso).

Rollo May (1986, p. 71) corrobora com esta ideia, ao afirmar que o preço de negar a morte é criar em si a ansiedade indefinida, a autoalienação, que para o homem compreender-se, precisa enfrentar a morte. May (1986, p. 81) complementa ainda que somente a partir do momento que o homem encara com honestidade a ideia da morte e tornar-se cônscio da sua própria morte é que poderá ter uma vida verdadeiramente compreendida e completamente vivida. Essa perspectiva permite compreender que a pessoa ao não enfrentar a ideia da própria morte, passa a distanciar-se de si mesma, da sua natureza e dos fatos reais. Esse distanciamento é uma tentativa infrutífera, pois esse comportamento não altera de modo algum a sua condição de mortalidade ou a torna imortal, mas transforma o indivíduo em um ser alienado, sem capacidade de pensar e utilizar seus recursos de forma realista e eficiente, como por exemplo o tempo.

> Dentre os terapeutas existenciais conhecidos, o que mais reafirma a postura existencial é Yalom (1931). Embora defina terapia existencial como um modelo dinâmico, o autor fala-nos de um conflito diferente, básico em uma pessoa: o confronto do indivíduo com os dados de sua existência que constitui o conteúdo do conflito existencial. (ERTHAL, 2017, p. 211).

O aprofundamento da autoconsciência em um indivíduo, em relação à sua própria existência, advém da compreensão da diferença do que Yalom (2008, p. 38) apresentou de “Como as coisas são” e “As coisas são”, respectivamente uma releitura da elaboração de Heidegger acerca do modo cotidiano e modo ontológico.

> No modo cotidiano, você está inteiramente integrado ao ambiente e fica extasiado como as coisas são no mundo, enquanto no modo ontológico você se concentra no que as coisas são no mundo [...]. Quando está absorto no modo cotidiano, você se volta para distrações efêmeras, como aparência física, estilo, bens ou prestígio. No modo ontológico, por outro lado, você não só fica mais consciente da existência, da mortalidade e das outras características imutáveis da vida, como também fica mais ansioso e inclinado a propiciar mudanças significativas. Você é induzido a abraçar a sua responsabilidade humana fundamental de construir uma autêntica vida de compromisso, conectividade, significado e satisfação consigo mesmo. (YALOM, 2008, p. 38-39, grifo nosso).

A mudança que mobiliza o indivíduo para ingressar no modo ontológico e viver de forma autêntica, segundo Yalom e Leszcz (2006, p. 98), não pode ser forçada. A pessoa é transportada para lá a partir de experiências transformadoras, as “experiências limites”

vivenciadas pelo indivíduo, sendo assim, cabe ao terapeuta estar atento a essas experiências. O autor afirma ainda que na Filosofia "[...] costumam falar de 'experiências limítrofes' – experiências urgentes que nos tiram do 'cotidiano' e fixam a nossa atenção no próprio 'ser". A experiência limítrofe mais poderosa é o confronto com a própria morte" (YALOM, 2024, p. 141). Contudo, Yalom (2008, p. 40-68; 2024, p. 142) cita outros catalisadores, dentre os quais podemos destacar alguns: o luto pela morte de alguém com quem se importa; uma doença que ameaça sua vida; o fim de um relacionamento íntimo; um marco importante da vida como aniversário de 50, 60, 70 anos; um trauma catastrófico como incêndio, estupro, assalto; filhos saindo de casa (o ninho vazio); nascimento de netos; perda do emprego; aposentadoria; relatos de jornais (acidentes, atrocidades, obituários).

Essa transposição do modo cotidiano para o ontológico, mencionada pelos autores, pode ser exemplificada com a mudança nos temas dos pensamentos que uma pessoa com um familiar internado em estado grave passa a refletir, se antes o foco poderia ser a preocupação com o cumprimento do planejamento da rotina semanal, a manutenção e melhoria da própria estética, o alcance de sonhos como uma viagem, o foco muda e agora é se o familiar conseguirá se recuperar e se manter vivo, o foco é que todos morremos e esquecemos disso. Imersos no modo ontológico o foco de qualquer pessoa muda. Ser transposto para o modo ontológico é quase como receber um convite irrecusável, o destinatário pode até não ir no evento, mas ele sabe que recebeu o convite e que o leu.

Em sequência, a epistemologia que fundamenta a prática clínica de Yalom acerca das questões existenciais, será discorrida no tópico 2.2. no qual apresenta a sua perspectiva acerca da abordagem da Psicologia Existencial enquanto psicoterapeuta, a função da reflexão da morte na terapia, e a definição de ansiedade da morte, como reconhecê-la.

## 2.2 A concepção da angústia da morte na psicoterapia existencial de Irvin Yalom

Em sua obra nomeada Existential Psychotherapy, Yalom (1980, p. 8-9) na qual compartilha o arcabouço conceitual da sua prática clínica, respaldada na Psicologia Existencial, parte do entendimento de que o ser humano confronta quatro elementos determinados da existência, sendo eles: morte, isolamento, liberdade e falta de significado.

> A abordagem existencial sustenta que a disputa fundamental do ser humano é contra os elementos "determinados" da existência, as questões básicas da condição humana: morte, isolamento, liberdade e falta de significado. A ansiedade emerge de conflitos básicos em cada uma dessas áreas: (1)

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**

> queremos continuar a ser, mas estamos cientes da morte inevitável; (2) precisamos de estrutura, mas devemos enfrentar a verdade de que somos os autores de nosso próprio modelo de vida e de nossas crenças, e nosso aparelho neural é responsável pela forma da realidade: abaixo de nós, existe o Nichts[5], o vazio, o abismo; (3) desejamos contato, proteção, fazer parte de um todo maior, mas sentimos a lacuna inescapável entre nós e os outros e (4) somos criaturas que precisam de significado, jogadas em um mundo sem significado intrínseco. (YALOM; LESZCZ, 2006, p 96, grifo nosso).

Yalom (2008, p. 157-158) esclarece seu entendimento acerca do termo “existencial” ao abordar sobre a abordagem da sua psicoterapia, desse modo, ressalta que utiliza “existencial” de modo literal, para se referir à existência, sendo esta o seu conceito-chave.

> A visão existencial de mundo em que baseio meu trabalho clínico adota a racionalidade, evita crenças sobrenaturais e postula que a vida, em geral — e a vida humana, em particular —, surgiu a partir de acontecimentos aleatórios; que, apesar de desejarmos continuar existindo, somos criaturas finitas; que somos colocados sozinhos na existência, sem uma estrutura de vida e uma sorte predestinada; que cada um de nós tem de decidir como viver do modo mais pleno, feliz, ético e significativo possível (YALOM, 2008, p.159, grifo nosso).

As questões existenciais[6] com as quais o ser humano defronta-se, podem ser resumidas do seguinte modo (YALOM, 1980, p. 8-9):

a) Morte: a preocupação última mais evidente. Não há como escapar da morte e esta é uma verdade terrível que respondemos com um terror mortal. Um conflito existencial central tem sua gênese na tensão entre a consciência da inevitabilidade da morte e o desejo de continuar a existir;

b) Liberdade: Outra preocupação última, muito menos acessível, é a liberdade, e ela está intrinsecamente ligada ao temor. Em seu sentido existencial, ‘liberdade’ refere-se à ausência de estrutura externa. O ser humano encontra-se inteiramente responsável, autor de seu próprio mundo, de seu projeto de vida, de suas escolhas e de suas ações. Nesse sentido a liberdade possui uma implicação aterradora: significa que, sob nós, não há fundamento algum, nada, um vazio, um abismo. Então surge um dinâmica existencial fundamental que é, portanto, o conflito entre o confronto com essa ausência de fundamento e o desejo por base e estrutura.

---

[5] Termo em língua alemã que significa vazio, abismo.

[6] Em seu livro *Existential Psychotherapy*, o autor afirma que “*This book delas with four ultimate concerns: death, freedom, isolation and meaninglessness*” (YALOM, 1980, p. 8). Sendo assim, em tradução livre, os conceitos preocupação última e questão existencial serão empregados como sinônimos, referindo-se à morte, liberdade, isolamento existencial e falta de significado.

c) Isolamento Existencial: Uma terceira preocupação. É um isolamento fundamental, tanto em relação aos outros quanto ao mundo, que subjaz às demais formas de isolamento. Ainda que nos tornemos próximo de outra pessoa, permanece um hiato final e intransponível: cada um de nós entra na existência sozinho e deve de ela partir sozinho. Desse modo, o conflito existencial, consiste na tensão entre a consciência de nosso isolamento absoluto e o desejo de contato, de proteção e de pertencimento a algo maior.

d) Falta de significado: Uma quarta preocupação. Surge da constatação da sua mortalidade, do isolamento absoluto e da responsabilidade de criar seu próprio significado de vida. Esse conflito dinâmico existencial decorre do dilema de uma criatura que busca sentido, mas que é lançada em um universo destituído de significado.

A constituição da sua teoria enquanto psicoterapeuta também teve grande influência oriunda da teoria de Rollo May, primeiramente como autor, depois terapeuta e amigo (YALOM, 2008, p.137). Pode-se observar nas obras de Yalom uma grande contribuição dos pensamentos de alguns filósofos, sendo inclusive algumas citações diretas implementadas em diálogos com seus pacientes. A gênese dessa sua perspectiva filosófica teve surgimento:

> Quando o livro Existência, de May, foi publicado durante meu segundo ano de residência, devorei todas as páginas e senti que uma perspectiva inteligente e inteiramente nova se abria diante de mim. Imediatamente iniciei estudos de filosofia ocidental. Desde então, continuei lendo e assistindo a cursos de filosofia, que sempre me pareceu conter mais sabedoria relevante à psicoterapia do que a literatura teórica da minha área (YALOM, 2008, p. 138).

Reforça-se, com base em Erthal (2017, p. 197), que a abordagem existencial em psicoterapia possui um posicionamento filosófico que respalda os pressupostos e atitudes do processo psicoterapêutico, com o objetivo de fundamentar a explicação e compreensão dos assuntos clínicos. Dentre algumas referências da Filosofia que Yalom (2008, p. 70-95) se baseia, podemos citar Epicuro e Nietzsche. O autor afirma que “Ideias tem força. As percepções de muitos grandes pensadores e escritores ao longo dos séculos ajudam a dominar pensamentos perturbadores sobre a morte e a descobrir caminhos significativos para a vida” (YALOM, 2008, p. 69). A partir dos pensamentos desses filósofos, Yalom insere na sua terapia, no momento que realiza o manejo clínico, algumas ideias que servem de suporte para apoiar seus pacientes em suas questões acerca da morte.

A partir dos argumentos elaborados pelo filósofo Epicuro, Yalom (2008, p. 70-73) ressalta os três que considera mais valiosos para o seu trabalho, principalmente iniciar o manejo clínico com os pacientes que tem terror da morte em vista de suavizá-la:

a) A mortalidade da alma: se somos mortais a alma não sobrevive, sendo assim, não devemos temer nada acerca da vida após a morte. Não haverá consciências de arrependimentos pela vida findada ou temor dos deuses;

b) O supremo nada da morte: a morte não é nada para nós, pois se a alma é mortal, desaparecerá com ela. O que desaparece não causa percepção, e o que não é percebido é nada para nós;

c) O exemplo da simetria: o nosso estado de não-ser após a morte é o mesmo no qual estávamos antes do nascimento. Os dois estados são idênticos;

Neste ponto é interessante evocar a ideia de Angerami (2018, p. 156) que compartilha que a psicoterapia existencial é um trabalho artesanal, é construída de maneira nova a cada momento e em cada encontro terapêutico. Essa perspectiva é reforçada com a sinalização de Yalom (2008, p. 73) de que alguns pacientes acham as ideias de Epicuro irrelevantes ou insatisfatórias, enquanto outros as acham confortáveis. Pode-se compreender que por mais que o ponto de partida seja o mesmo, por exemplo, uma citação de algum filósofo, dada essa natureza artesanal da psicoterapia, a partir do que cada paciente trouxer de resposta, a terapia se delineará de modo peculiar, pois a subjetividade daquele indivíduo será compartilhada e o psicólogo a terá como material de trabalho.

Torna-se oportuno evidenciar que o autor acredita que “[...] o tratamento não deve ser guiado pela teoria, mas pela relação” (YALOM, 2008, p. 160). A ideia de que terapeuta e paciente são como companheiros de viagem é compartilhada por Yalom (2024, p. 35) para elucidar a relação terapêutica, uma vez que ambos estão sujeitos à experienciar tanto a euforia da vida quanto sua escuridão (desilusão, envelhecimento, doença, isolamento, perdas, falta de sentido, escolhas dolorosas e morte). É possível aprofundar essa perspectiva acrescentando a ideia de Figueiredo (1993, p. 93) em pensar o psicólogo como um “profissional do encontro”.

> Há, como se sabe, toda uma fala de extração humanista acerca do 'encontro'. Trata-se lá de um discurso eminentemente ideológico e saturado de ficções românticas e idílicas. Não é disso, porém, que se trata aqui. Quando proponho caracterizar o psicólogo, em qualquer contexto em que trabalhe, como 'profissional do encontro' estou apenas assinalando o fato de que o lidar com o outro (indivíduo, grupo ou instituição) na sua alteridade faz parte da nossa atividade cotidiana. Mesmo que cheguemos a este encontro com a relativa e muito precária segurança de nossas teorias e técnicas, o que sempre importa é a nossa disponibilidade para a alteridade nas suas dimensões de algo desconhecido, desafiante e diferente; algo que no outro nos obriga a um trabalho afetivo e intelectual; algo que no outro nos propulsiona e

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**

> nos alcança; algo que do outro se impõe a nós e nos contesta, fazendo-nos efetivamente outros que nós mesmos. (FIGUEIREDO, 1993, p. 93)

A cada sessão de psicoterapia não é apenas o paciente quem é impactado pelo processo terapêutico gerado na relação paciente e psicólogo, o profissional também é atravessado pela subjetividade do paciente, desse modo a sua subjetividade também ganha novos contornos. Observa-se a necessidade do psicólogo em estar aberto a estabelecer um vínculo com o outro da forma que o outro se apresenta, acolher sua alteridade, ou seja, o desconhecido, desafiante e diferente, conforme afirma Figueiredo (1995, p.93). Cardella (2002, p. 90), que parte da ótica da abordagem gestáltica, complementa que a psicoterapia não é um trabalho confortável, previsível que fornece ao profissional a sensação de controle e finalização, além disso esse confronto com a alteridade deve intrigar e motivar o bom psicoterapeuta, independente da sua orientação psicanalítica, reichiana, gestáltica ou outra qualquer, pois lidar com o outro em sua alteridade e é esse o sentido do trabalho psicoterapeuta.

Em vista de evidenciar a liberdade e a responsabilidade do indivíduo em alterar aspectos da vida que pressupõem mudança, com base em Nietzsche, Yalom (2008, p. 80-91) apresenta algumas ideias do filósofo que utiliza em seus atendimentos como catalisador para o que nomeia de “experimento mental grave” para como se está vivendo:

a) ‘Vivendo a mesma vida, repetidas vezes, para todo o sempre’: advinda da obra Assim falava Zaratustra, apresenta a ideia de se viver uma vida idêntica repetidas vezes por toda a eternidade. Essa frase serve de guia para conduzir os pacientes para longe da preocupação com questões triviais, em direção à meta de viver;

b) ‘Amor fati’: crie o destino que você possa amar. O objetivo não é estacionar o cliente seus arrependimentos, mas direcionar seu olhar para o futuro e para perguntas transformadoras. Exemplo, O que você pode fazer agora na sua vida para que dentro de um ou cinco anos, não olhe para trás e tenha uma tristeza semelhante aos novos arrependimentos que acumulou?;

c) ‘Torna-te quem tu és’: afirma que Nietzsche nos aconselha a evitar a vida não vivida;

d) ‘O que não me mata me fortalece’: sinaliza que é um lembrete de que situações difíceis podem fortalecer a pessoa, torná-la capaz de se adaptar à dificuldade;

Identifica-se claramente que a utilização destes aforismos visa convidar o paciente a ingressar no modo ontológico de Heidegger, ou como Yalom (2008, p. 38-39) nomeia, “As coisas são” para que realize mudanças que considere significativas para sua vida, em busca de satisfação consigo mesmo. “A existência humana sofre perda de continuidade com o ato de morrer. A morte tem a condição de determinar à existência o fim de seus devaneios, planos e

ilusões. A morte é a ocorrência mais concreta da existência humana [...]" (ANGERAMI, 2018, p. 55). Uma vez que a lembrança do fim é revocada, a urgência em aproveitar o hoje é acionada.

Contudo, no desenrolar da sua existência, o indivíduo ao se permitir iniciar a reflexão acerca da morte pode sentir um sentimento, muitas vezes não identificado de forma nomeada, mas já vivenciado em algum momento anterior em sua história: a angústia da morte. No próximo tópico será abordado sobre o que é de fato esse conceito e como o psicólogo pode reconhecê-lo na prática clínica, uma vez que pode se apresentar de modos diferentes no discurso do paciente.

A angústia é um dos principais conceitos existenciais que norteiam o trabalho do psicólogo na Psicologia Existencial. "Para os existencialistas a angústia não é um sentimento negativo e sim uma experiência valiosa que emerge quando tomamos consciência da nossa condição humana. A angústia, ao contrário, é um sentimento que nos amedronta diante do nada existencial" (ANGERAMI, 2018, p. 69, grifo nosso).

Essa imprevisibilidade inerente à existência do homem, possibilita uma característica multifacetada ao sentimento de angústia, uma vez que esta se relaciona diretamente com algumas questões existenciais dos indivíduos. Angerami (2018, p.69), por exemplo, explica sobre três tipos de angústia, sendo elas:

a) angústia de ser: é o sentimento que emerge da incapacidade da pessoa de sentir o prodígio do existir, sem pensar no nada absoluto. Essa angústia envolve a totalidade da existência, é experimentada quando se pensa que nada e ninguém poderiam nunca ter existido ou que tudo pode deixar de existir em um instante;

b) angústia diante do aqui-agora: apresenta uma característica da condição humana, o homem é um ser temporal, sua história pessoal é determinada pelo tempo e pelo espaço aos quais está condicionado, e mesmo que houvesse objetos eternos, esse indivíduo não poderia participar da eternidade desses objetos;

c) angústia da liberdade: surge da consciência do homem de que pode escolher e é responsável pelos próprios atos;

Uma vez que a liberdade "[...]é a capacidade de o homem contribuir para a sua própria evolução." (MAY, 1987, p. 134), essa possibilidade de escolha gera angústia no indivíduo, pois a liberdade relaciona-se diretamente com a responsabilidade. Erthal (2017, p. 57-58) afirma que a essência da liberdade é a escolha, contudo há uma limitação nas opções e a obrigatoriedade em viver as consequências inevitáveis de cada escolha que o afetará, ou seja, a pessoa não é uma vítima, mas um agente da sua própria sorte.

Sendo assim, pode-se compreender o ser humano como "[...] um conjunto de possibilidades que podem se atualizar, se realizar durante sua existência. Tem liberdade para realizar escolhas, vividas com angústia e inquietação, já que não pode escolher todas as coisas e precisa renunciar a muitas possibilidades" (CARDELLA, 2002, p. 35, grifo nosso). Durante o passar do tempo o homem depara-se com a constatação de que a sua capacidade de escolha é limitada, pois ele é mortal. Desse modo, conforme apresenta Erthal (2017, p. 150), para Heidegger é diante da possibilidade da morte que o homem experimenta a angústia, a que ele chama de angústia de morte.

Observa-se que Yalom (2008, p. 21) defende a ideia de que cada um teme a morte de um modo próprio. Para se referir à ansiedade da morte, o autor utiliza termos intercambiáveis como "[...] 'ansiedade ante a morte', 'medo da morte', 'terror mortal' e 'medo da finitude" (YALOM, 1980, p. 42). A partir do conceito da angústia, Yalom (2008, p. 22-29) reconhece duas possibilidades de identificar a angústia da morte na fala dos pacientes:

a) Angústia da morte evidente: é expressa de forma direta, por exemplo, incapacidade de compreender o estado de inexistência, a inevitabilidade da morte;

b) Angústia oculta da morte: os pensamentos sobre a morte podem se infiltrar e permear os sonhos de maneira simbólica;

A metodologia utilizada na elaboração deste artigo será abordada no tópico a seguir.

## 3 Metodologia e/ou materiais e métodos

Esta pesquisa foi estruturada a partir de uma revisão bibliográfica para definir a psicologia existencial, a prática psicoterapêutica e o conceito da ansiedade de morte a partir da perspectiva de Irvin Yalom. A partir da teoria e prática clínica deste autor, apresentada no tópico 2. construiu-se uma metodologia que adota uma abordagem qualitativa, de caráter descritivo e exploratório para análise da narrativa autobiográfica do próprio autor no enfrentamento da morte em seu contexto familiar, evento este registrado no livro Uma questão de vida e morte. Para a elaboração da metodologia utilizou-se como base para o levantamento, indexação e classificação das citações do autor, o método de Análise de Conteúdo (UC) de Bardin (2016, p. 123), cuja etapas são: 1. pré-análise, 2. exploração do material, e 3. o tratamento dos resultados, a inferência e a interpretação.

Na pré-análise, etapa 1, existem subetapas: a) leitura flutuante; b) a escolha dos documentos; c) formulação das hipóteses e objetivos; d) referenciação dos índices e elaboração de indicadores. A subetapa (a) leitura flutuante consiste em "[...] estabelecer contato com os

documentos e analisar e em conhecer o texto deixando-se invadir por impressões e orientações" (BARDIN, 2016. p.124). A obra ainda não havia sido lida pelo pesquisador, sendo assim, a etapa de leitura flutuante foi realizada para conhecer a organização do livro, sendo assim, a subetapa (b) "escolha dos documentos" não foi aplicada, por se tratar da escolha prévia de uma obra única e específica. Esta obra foi escrita em dupla, juntamente com sua esposa Marilyn. A autoria dos capítulos é intercalada entre Irvin Yalom e Marilyn Yalom, sendo a escrita de todos em 1ª pessoa. A partir do capítulo 20 a autoria permanece com Irvin Yalom, contudo a partir do capítulo 22 o autor inicia o relato da sua experiência de luto. Sendo assim, para o cumprimento desta pesquisa, restringiu-se a análise apenas dos doze capítulos escritos por Irvin Yalom até o funeral da sua esposa, sendo eles: 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13, 15, 16, 18, 20, 21 e 22. Na subetapa (c) "formulação de hipóteses e objetivos", elaborou-se como hipótese que: Yalom fará referência a algum dos seus conceitos dos livros utilizados nessa pesquisa, sendo eles: Existential Psychotherapy e De Frente para o Sol. O objetivo geral elaborado foi: compreender, a partir da produção escrita de Yalom, as possíveis mudanças nos significados atribuídos à ansiedade da morte comparando suas obras anteriores com os escritos produzidos durante o processo de adoecimento de sua esposa, desde o diagnóstico de câncer até seu falecimento. Estabeleceu-se como índices na subetapa (d), estabeleceu-se um sistema de indexação para as Unidades de Registro (UR) extraídas do texto. O código localizador é formado pela letra maiúscula "C", referente ao capítulo, seguida de seu número; na sequência, insere-se a letra maiúscula "P", referente a página, juntamente com o número da página correspondente; por fim, utiliza-se as letras maiúsculas "CIT", para referenciar a citação, acompanhada do número de ordem desse recorte na página (Ex: C1P1CIT1), compilados no Apêndice A. As citações consideradas elegíveis à análise desta pesquisa foram todas aquelas que apresentaram pelo menos uma das seguintes características: i) elaboração reflexiva acerca da morte, do morrer, da perda da companheira ou da própria finitude; e ii) ancoragem teórica e filosófica, identificada pela menção ou citação de autores e conceitos que fundamentam sua perspectiva existencial.

Posteriormente, cada extrato foi categorizado – vide Tabela 1 – conforme o tema existente na subjetividade expressada pelo autor em cada citação, considerando algumas qualidades apresentadas por Bardin (2016, p. 149-150): exclusão mútua, cada elemento não pode existir em mais de uma categoria; homogeneidade, deve haver um único princípio de classificação na categoria; e pertinência, a categoria pertence ao quadro teórico escolhido.

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**

*Tabela 1 - Relação das categorias temáticas de cada unidade de registro (UR) criada respectivamente para as citações diretas extraídas do livro Uma questão de vida e morte.*

| **Classificação das unidades de registro (UR)** | |
|---|---|
| **UR** | **TEMA** |
| C1P19CIT1 | Própria morte |
| C1P19CIT2 | Própria morte |
| C1P20CIT1 | Arrependimento |
| C1P20CIT2 | Aforismo sobre a morte |
| C1P20CIT3 | Aforismo sobre a morte |
| C1P20CIT4 | Aforismo sobre a morte |
| C1P20CIT5 | Própria morte |
| C1P20CIT6 | Aforismo sobre a morte |
| C1P20CIT7 | Envelhecimento |
| C1P21CIT1 | Aforismo sobre a morte |
| C1P23CIT1 | Viuvez |
| C1P23CIT2 | Viuvez |
| C1P24CIT1 | Suicídio |
| C1P24CIT2 | Angústia de morte evidente |
| C3P34CIT1 | Própria morte |
| C3P35CIT1 | Própria morte |
| C7P58CIT1 | Angústia de morte evidente |
| C7P58CIT2 | Suicídio |
| C7P59CIT1 | Suicídio |
| C7P59CIT2 | Suicídio |
| C7P60CIT1 | Angústia de morte evidente |
| C7P60CIT2 | Aforismo sobre a morte |
| C7P60CIT3 | Demência |
| C7P61CIT1 | Própria morte |
| C7P62CIT1 | Angústia de morte evidente |
| C7P62CIT2 | Própria morte |
| C7P63CIT1 | Angústia de morte evidente |
| C7P64CIT1 | Própria morte |
| C7P64CIT2 | Arrependimento |
| C7P64CIT3 | Angústia de morte evidente |
| C7P65CIT1 | Viuvez |
| C7P65CIT2 | Luto |
| C7P65CIT3 | Própria morte |
| C7P65CIT4 | Própria morte |
| C9P72CIT1 | Aforismo sobre a morte |
| C9P72CIT2 | Finitude |
| C9P72CIT3 | Viuvez |
| C9P73CIT1 | Própria morte |
| C9P73CIT2 | Demência |
| C9P73CIT3 | Demência |
| C9P74CIT1 | Demência |
| C9P75CIT1 | Viuvez |
| C9P75CIT2 | Viuvez |
| C11P85CIT1 | Casamento |
| C11P85CIT2 | Angústia oculta da morte |
| C13P96CIT1 | Carreira |
| C15P110CIT1 | Finitude |
| C16P106CIT1 | Negação |
| C16P107CIT1 | Própria morte |
| C16P108CIT1 | Angústia da morte evidente |
| C16P109CIT1 | Angústia da morte evidente |
| C16P109CIT2 | Luto |

| Classificação das unidades de registro (UR) | |
|---|---|
| **UR** | **TEMA** |
| C16P110CIT1 | Angústia da morte evidente |
| C16P111CIT1 | Envelhecimento |
| C16P112CIT1 | Viuvez |
| C16P112CIT2 | Autorregulação |
| C18P117CIT1 | Angústia da morte evidente |
| C18P118CIT1 | Angústia da morte evidente |
| C20P124CIT1 | Angústia da morte evidente |
| C21P127CIT1 | Angústia da morte evidente |
| C22P132CIT1 | Viuvez |
| C22P132CIT2 | Envelhecimento |
| C22P134CIT1 | Própria morte |
| C22P134CIT2 | Angústia oculta da morte |
| C22P135CIT1 | Arrependimento |

Fonte: Classificação elaborada pelo pesquisador.

A etapa de exploração do material, etapa 2, conforme afirma Bardin (2016), consiste essencialmente nas operações de codificação, decomposição e enumeração segundo as regras estipuladas na etapa anterior. Na terceira e última etapa, correspondente ao tratamento dos resultados, a inferência e a interpretação, os resultados foram interpretados pelo pesquisador à luz do referencial teórico adotado, as obras de Yalom (1980, 2008, 2024), Angerami (2018) e Erthal (2017). Ademais, as interpretações também foram elaboradas a partir da perspectiva do pesquisador enquanto estudante de Psicologia que identifica a reflexão sobre a finitude como um relevante objeto de investigação para a ressignificação da experiência humana. Por fim, para contextualizar o período do ciclo de vida, no qual Yalom se encontrava no momento da escrita da obra Uma questão de vida e morte, foi utilizado Papalia e Martorell (2021).

## 4 Análise dos resultados

A obra Uma questão de vida e morte discorre sobre um recorte temporal iniciado em abril e percorrido até 125 dias após a morte de Marilyn Yalom, ocorrida em novembro, quando ela realizou o procedimento de morte assistida, por intermédio da ingestão de medicamentos na presença de um médico especialista na área. Essa fase da vida na qual Yalom[7] vivenciou esse acontecimento, segundo Papalia e Martorell (2021, p. 92), é o período do desenvolvimento humano nomeado de vida adulta tardia (a partir dos 65 anos), que possui muitas características, dentre as quais pode-se evidenciar ser uma fase marcada pela possibilidade da deterioração da

[7] A menção do sobrenome Yalom sem enquadramento no modelo de referência bibliográfica direta ou indireta, refere-se ao Irvin Yalom. As citações diretas de Marilyn Yalom não foram utilizadas nesta pesquisa, a autora é mencionada sempre pelo seu primeiro nome. Contudo a obra Uma questão de vida e morte tem autoria do casal (YALOM; YALOM, 2021).

memória, o usufruto da aposentadoria e desenvolvimento de estratégias mais flexíveis para enfrentar perdas pessoais e morte iminente. No livro pode-se verificar de forma clara outros desafios simultâneos que Yalom enfrentou para além da morte da companheira, por exemplo: o início dos sinais de sua demência, sua aposentadoria, reflexões sobre sua própria morte.

Desse modo, dentre os 65 extratos indexados, emergiram 15 temas dos relatos compartilhados por Yalom no decorrer desses meses, sendo os seis mais frequentes a angústia de morte evidente (13), própria morte (13), viuvez (8), aforismo sobre a morte (7), suicídio (4) e demência (4), que totalizaram 75,4% das citações diretas. Embora se trate de um "diário", conforme Yalom e Yalom (2021, p. 13) denominaram o livro no prefácio, a obra foi pensada desde sua gênese para ser publicada, então esperou-se que tivesse para além do eixo temático, uma interface com o arcabouço teórico de Yalom, no qual o conteúdo dos capítulos se respaldou.

Identificou-se que o tema angústia de morte evidente, correspondente a 20% dos extratos indexados, foi amplamente expresso no texto e desenvolvido de forma categórica, por exemplo, quando o autor diz que nos extratos C7P60CIT1 - "Por tantos anos lutei para confortar meus pacientes que lutavam contra a ansiedade da morte. Agora chegou a minha vez. De olhos fixos no Sol pode me ajudar? Posso encontrar conforto em minhas próprias palavras?" (YALOM; YALOM, 2021, p. 60, grifo nosso), C18P117CIT1 - "A doença de Marilyn aumenta a consciência de minha própria mortalidade." (YALOM; YALOM, 2021, p. 117), C20P124CIT1 - "Não há dúvida de que ela sente muito menos ansiedade sobre a morte (e menos ansiedade em geral) do que eu [...]" (YALOM, 2021, p. 124), C1P24CIT2 - "John era um amigo próximo com demência grave que morreu recentemente em uma casa para idosos nas redondezas. Na última vez em que o visitei, ele não me reconheceu, [...] é o meu pesadelo de morte." (YALOM; YALOM, 2021, p. 24, grifo nosso). Devido Yalom ser um psicoterapeuta existencial e autor de uma obra que discorreu especificamente sobre ansiedade da morte, seu olhar clínico foi expandido para si mesmo, sua habilidade em identificar sua própria angústia da morte em seus pensamentos, de forma direta, foi condensada no texto. Este processo enriqueceu a obra, pois além de trazer exemplos pessoais da sua angústia da morte, humanizou a imagem do psicoterapeuta, o fato de um indivíduo deter de um conhecimento profundo acerca de questões existenciais e comum a todos os seres humanos, ter ajudado muitas pessoas que fizeram o processo de psicoterapia com ele, não o isentou das dores da vida, não houve blindagem. Contudo, as ferramentas que a psicologia pode proporcionar a um indivíduo, apareceram nos relatos por intermédio do seu senso crítico e atenção acerca da identificação e elaboração do conteúdo dos seus pensamentos.

O conhecimento acerca da angústia da morte não exime nenhuma pessoa de evita-la, porém facilita sua identificação. Ter clareza sobre seus pensamentos em momentos de sofrimento emocional como a debilidade da saúde de um familiar, pode aumentar a capacidade do indivíduo de analisar as situações no aqui-agora de forma mais humanizada e realista para compreender o ponto de vista e comportamento do outro, como exemplificado na citação C16P112CIT2, cujo o tema é autorregulação, após um diálogo dele com sua esposa, no qual ela se mostrou preocupada como ele viveria após sua morte: "[...] Suponhamos que fosse eu que estivesse morrendo e Marilyn que estivesse cuidando de mim com amor, como sempre fez? [...] Eu ficaria preocupado sobre como Marilyn se sairia sem mim? Totalmente! [...] Um pensamento terapêutico instantâneo. Já me sinto muito melhor." (YALOM; YALOM, 2021, p. 112).

Esse diálogo interno também pode ser identificado em outro momento, em agosto durante a leitura do seu próprio livro De frente para o sol, o autor afirmou no item C7P65CIT2 sobre o luto que "[...] Quando passarmos pelo ciclo anual duas vezes, quase todos nós voltaremos a ter vida. Isso é o que escrevi, mas duvido que funcione dessa maneira para mim." (YALOM; YALOM, 2021, p. 65, grifo nosso). Após três meses, em novembro, Yalom apresentou outra postura acerca da perspectiva do seu possível luto, quando já havia iniciado a discussão sobre a morte assistida entre a médica da esposa, sua esposa e ele, no item C16P109CIT2:

> Já trabalhei com tantos cônjuges enlutados que acabaram melhorando – sei que é lento, entre um a dois anos –, mas vai acontecer. Mesmo assim, saboto meus esforços para me consolar, concentrando-me imediatamente em meus muitos fardos – minha idade, meus problemas de memória, meus problemas físicos, especialmente meus problemas de equilíbrio, que tornam difícil andar sem uma bengala ou andador. Mas tenho uma réplica rápida para este eu sombrio: Irv, meu Deus – veja as suas vantagens: seu conhecimento da mente e o quanto você sabe sobre como superar momentos dolorosos. (YALOM; YALOM, 2021, p. 109, grifo nosso).

As estratégias de enfrentamento de Yalom à situação de sofrimento naquele presente, emergiram por intermédio da análise de situações anteriores que foram resolvidas por ele, por exemplo, seus casos clínicos. Esse comportamento serviu de respaldo para o indivíduo reconhecer sua capacidade de resolução de situações críticas. O conhecimento teórico acerca de um tema possibilita uma visão inicial, um ponto de partida para a elaboração de uma resolução, embora uma situação real exija recursos inéditos. Inéditos, pois quando um evento como a possibilidade da morte de alguém se apresenta, outros fatores são transversais à forma

do indivíduo encarar a situação, por exemplo, se está enfrentando algum problema de saúde, se está emocionalmente estável ou instável porque acabou de vivenciar outra situação delicada recentemente.

Ademais, seria incontornável para o autor atravessar esse marco da sua vida pessoal e não refletir sobre sua própria morte (20% dos extratos) uma vez que, como Yalom (1980, p. 8-9) define, a morte é a preocupação última mais evidente, há um conflito central que tem sua gênese na tensão entre a consciência da inevitabilidade da morte e o desejo de continuar a existir. Confrontar a mortalidade de alguém, principalmente alguém que se ama, revela automaticamente a sua própria mortalidade, revela a universal e irrevogável condição humana de ser um ser subjugado ao tempo. Torna-se relevante sinalizar que esse enfrentamento de Yalom sobre a aproximação da sua morte, foi expresso de forma poética como é seu estilo de escrita e também de forma elucidativa de que essa possibilidade iria acontecer: “[...] Repetidamente, esqueço minha idade e que meus primeiros colegas e amigos estão todos mortos e que sou o próximo na fila. [...].” (YALOM; YALOM, 2021, p. 64).

A postura não alarmante de Yalom frente a constatação de sua própria morte pode ser compreendida a partir de recortes da filosofia que guiou sua prática clínica, por exemplo, o aforismo de Nietzsche, “[...] amor fati (ame seu destino): em outras palavras, crie o destino que você possa amar” (YALOM, 2008, p. 86). Sua conclusão acerca de não ter arrependimentos foi relatada logo no início do primeiro capítulo, vide índice C1P20CIT1:

> Sentimos que vivemos a vida plenamente. De todas as ideias que empreguei para confortar pacientes que temiam a morte, nenhuma foi mais poderosa do que a ideia de viver uma vida sem arrependimento. Marilyn e eu nos sentimos livres de arrependimentos, vivemos plena e corajosamente. Tivemos o cuidado de não permitir que as oportunidades de conhecimento passassem em branco e agora pouco resta de vida não vivida. (YALOM; YALOM, 2021, p. 19, grifo nosso).

Diante de quadros clínicos nos quais o desfecho pode ser sua morte ou do outro, é comum os indivíduos refletirem sobre o que foi sua vida, conquistas, arrependimentos acerca do que não foi realizado para si ou em relação ao outro. Sentimentos como melancolia que, segundo Angerami (2003, p. 151), advém de situações nas quais a pessoa sofre pelo o que não viveu, podem aflorar. Nesse ponto, a reflexão acerca da morte de tempos em tempos, em momentos nos quais a vida está isenta de doenças e outros sofrimentos, é uma ferramenta eficaz para uma autopreparação a partir de uma análise de suas próprias escolhas, no entendimento das suas motivações e limitações enquanto ser subordinado ao tempo, e um ser que precisa realizar escolhas e seguir com sua vida, carregando as consequências e renúncias das suas

escolhas. A ausência dessa análise de forma recorrente na vida do indivíduo, pode resultar na manutenção desse sentimento, uma vez que:

> A melancolia, na maioria das vezes está associada a um processo muito grande de culpa, pois remete o paciente às incertezas que nos acomete a alma quando efetivamos nossas escolhas ao longo da vida. É fato que existencialmente sempre estamos devendo algo a alguém. Assim por mais que eu me esforce no cumprimento do papel de pai sempre estarei achando que poderia mesmo assim ser um pai ainda melhor. O mesmo ocorre na minha vivência nos papéis de filho, marido, amigo, professor, etc. A culpa é, por assim dizer, algo que faz parte de modo inerente da condição humana. (ANGERAMI, 2003, p.160, grifo nosso).

A ideia de ter uma vida verdadeiramente compreendida e vivida, a partir de um olhar honesto sobre a ideia da própria, conforme afirma May (1986, p. 81), pode ser entendida nesse prisma do arrependimento. Quando o indivíduo reconhece a facticidade de que o tempo se esgota em sua existência e na do outro, com o passar dos anos, costuma a valorizar os momentos de convivência e realizar de forma mais consciente as suas escolhas. Sendo assim, torna-se fundamental desconstruir em si o tabu em torno do tema morte, pois sabe-se que dependendo da cultura, a morte possui outras nuances de interpretação. Desse modo, com a redução desse distanciamento e incômodo com a ideia da morte, o indivíduo pode propiciar mais espaço para escolher com consciência e autenticidade. Ao lembra-se da sua mortalidade, decisões ganham outros contornos de importância, urgências podem ser reformuladas, por exemplo, dedicar mais tempo para os familiares e amigos ao invés de trabalhar de forma intensa a ponto de interferir na sua disponibilidade para cultivar suas relações interpessoais.

Na metodologia foi utilizado como predefinição para extração das citações diretas as falas de Yalom com ancoragem filosófica, identificada pela menção ou citação de autores e conceitos que fundamentam sua perspectiva existencial, pois foi reconhecido como seu recurso de manejo clínico a apresentação de aforismos filosóficos como porta de entrada para o paciente refletir sobre algum tema. Dentre as citações diretas indexadas, 7 foram aforismos filosóficos acerca da morte, que emergiram de algumas de suas autorreflexões sobre temas como arrependimento (C1P20CIT1) e envelhecimento (C1P20CIT7). A partir desses pensamentos Yalom e Yalom (2021, p. 20) relembraramfrases de filósofos como Sêneca e Nietzsche, que delinearam sua perspectiva de vida, como: morrer na hora certa (C1P20CIT5) e o que se tornou perfeito é o que se tornou maduro (C1P20CIT6). Esses recortes exemplificam o suporte da filosofia como um instrumento de ressignificação de um evento, uma lente para o indivíduo observar a situação na qual está imerso.

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**

Yalom (2008, p. 69) afirmou que as ideias têm força e que as percepções de grandes pensadores que marcaram a história da humanidade, ajudam a dominar pensamentos perturbadores sobre a morte e a descobrir caminhos significativos para a vida. Essa estratégia de enfrentamento da realidade por intermédio da filosofia, o levou a reler sua obra De frente para o Sol e reanalisar a veracidade, para ele, de alguns aforismos contidos nesse livro. Esse ponto é crucial, pois evidenciou clareza de aceitação acerca da inevitabilidade da sua própria morte, contudo evidenciou a angustia da morte acerca da possibilidade de morrer sem a presença da companheira, vide extrato

> Hoje não sofro excessivamente com a ansiedade sobre a morte, isto é, a ansiedade sobre a minha própria morte. Minha verdadeira angústia provém da ideia de perder Marilyn para sempre. Às vezes, por um momento, tenho um lampejo de ressentimento por ela ter o privilégio de morrer primeiro. Parece muito mais fácil assim. (YALOM; YALOM, 2021, p. 72, grifo nosso).

A partir desta declaração pode-se verificar a presença de uma das quatro preocupações últimas de Yalom (1980, p. 8-9), o isolamento existencial, cada ser humano entra na existência sozinho, e dela deve dela partir só. Por mais que nessa situação adversa seja evidenciado o elo, o vínculo que há entre ele e sua esposa, o que os tornam cumplices na busca de uma solução para o problema, a característica da natureza humana se apresenta incontestavelmente, cada pessoa morre sozinha, mesmo que haja o conforto de ter alguém para segurar a mão daquele que morre. Desse modo, a viuvez foi um tema emergente dentre as reflexões de Yalom, ele afirma “[...] Estranhamente, não sinto terror com minha morte. Em vez disso, meu terror vem do pensamento da vida sem Marilyn.” (YALOM; YALOM, 2021, p. 65). Essa pauta já era prevista, uma vez que se tratou da morte de um cônjuge.

Contudo, torna-se importante abordar sobre a vida de quem fica quando alguém que se ama morre. É comum falar que “tal pessoa partirá”, “tal pessoa fará a passagem”, porém para quem está em vistas de perder alguém que se ama, muita vezes a perspectiva predominante é se se sentir como alguém que será deixado, alguém que ficará só e precisará continuar a jornada, alguém que precisará aprender a viver em um mundo novo, um mundo sem esse alguém que se ama. Nesse ponto, o indivíduo pode se deparar com o medo do inédito, de como a vida se reorganizará, se sentirá solidão e até culpa, respectivamente os índices C9P75CIT2 e C16P112CIT1:

> Eu imagino minha vida após a morte de Marilyn, e imagino noite após noite vivendo sozinho em minha grande casa vazia. Tenho muitos amigos, filhos e netos, até mesmo um bisneto, e vizinhos atenciosos e gentis, mas carecem da

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**

> magia de Marilyn. A tarefa de suportar essa solidão fundamental parece esmagadora. (YALOM; YALOM, 2021, p. 75, grifo nosso).

> Quando penso na vida sem Marilyn, a dor e a ansiedade aumentam. Minha mente está agindo primitivamente: é como se pensar sobre meu futuro sem Marilyn fosse uma traição – um ato traidor que pode apressar sua morte. 'Traidor' parece o termo correto: quando faço planos para minha vida após a morte de Marilyn, parece traição. Eu deveria estar totalmente consumido por ela, por nosso passado, por como passamos nosso tempo agora um com o outro, por nosso futuro muito breve. (YALOM; YALOM, 2021, p. 112, grifo nosso).

No panorama da possibilidade da morte de alguém que se ama, também é possível a pessoa manifestar, no campo das ideias, pensamentos sobre suicídio. Nenhum ser humano está isento de pensar - devido uma dor latente - em antecipar sua condição de não-ser, isso é concebível. Embora esse tenha sido o ponto que mais se destacou para o pesquisador, também foi o ponto que mais evidenciou a humanidade e honestidade de Yalom como psicoterapeuta e escritor. Neste tema é evidenciado mais uma vez como o conhecimento teórico sobre um tema existencial, não protege o indivíduo de gerar pensamentos com conteúdo destrutivo, contudo, sua atenção é direcionada para eles como um mecanismo de autoproteção. Por exemplo o índice C1P24CIT1 que apresenta:

> Cápsulas de cianeto foram distribuídas a todos os principais nazistas (Hitler, Goebbels, Himmler, Bormann) e muitos morreram da mesma maneira. Isso foi há setenta e cinco anos! E agora? Onde se pode obter uma cápsula de cianeto hoje em dia? Mas não pondero sobre essas questões muito antes de as óbvias consequências sombrias aparecerem: o impacto de minha morte sobre meus filhos e toda a nossa rede de amigos. (YALOM; YALOM, 2021, p. 59, grifo nosso).

O arcabouço conceitual da Logoterapia de Viktor E. Frankl é uma base interessante para pensarmos sobre sentido da vida, o autor nomeou sua teoria de Logoterapia, uma vez que "O termo 'logos' é uma palavra grega e significa 'sentido'! A Logoterapia [...] concentra-se no sentido da existência humana, bem como na busca da pessoa por esse sentido" (FRANKL, 2025, p. 156). Desse modo, defende a seguinte perspectiva:

> Duvido que um médico possa responder a essa questão em termos genéricos. Isso porque o sentido da vida difere de pessoa para pessoa, de um dia para o outro, de uma hora para a outra. O que importa, por conseguinte, não é o sentido da vida de um modo geral, mas antes o sentido específico da vida de uma pessoa em dado momento. Formular essa questão em termos gerais seria comparável a perguntar a um campeão de xadrez: 'Diga-me, mestre, qual o melhor lance do mundo?' Simplesmente não existe algo como o melhor lance

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**

> ou um bom lance à parte de uma situação específica num jogo e da personalidade peculiar do adversário. O mesmo é válido para a existência humana. (FRANKL, 2025, p. 168, grifo nosso).

Então, uma vez que o indivíduo é transposto para o modo ontológico, estruturas são tocadas e revisadas, por exemplo, os papéis sociais – ser marido, esposa, pai, mãe, filho (a) - que se extinguem, as responsabilidades que precisam ser redistribuídas dentro no âmbito familiar, os modos de ver a vida que se confirmam, se extinguem ou se transformam, e o sentido de vida que se questiona. A busca por um motivo que fundamente a permanência daquele que em breve será enlutado, torna-se alvo da autorreflexão. Além de pensar sobre o impacto de sua morte sobre seus filhos e rede de amigos, Yalom também buscou refúgio no seu compromisso profissional, vide índice C7P59CIT2:

> E sobre meus pacientes. Trabalhei por tantos anos em terapia individual e em grupo com viúvas e viúvos, e me dediquei a mantê-los vivos durante aquele primeiro ano doloroso, às vezes dois anos, após a morte de seu cônjuge. Muitas vezes, sorri de prazer ao vê-los melhorar gradualmente e recomeçar a vida. Acabar com minha própria vida seria uma traição ao trabalho deles, ao nosso trabalho. Eu os ajudei a sobreviver à dor e ao sofrimento e, então, quando confrontado com a situação deles, escolho fugir. Não, não posso fazer isso. Ajudar meus pacientes está no âmago da minha vida: é algo que não posso e não vou violar. (YALOM; YALOM, 2021, p. 59, grifo nosso).

Outro conceito da Logoterapia que agrega na compreensão acerca do indivíduo que sofre mediante o enfrentamento da morte iminente de um familiar, é o sentido do sofrimento, que a partir da perspectiva de Frankl (2025, p. 173) pode ser entendido do seguinte modo: “Quando já não somos capazes de mudar uma situação – podemos pensar numa doença incurável, como um câncer que não se pode mais operar –, somos desafiados a mudar a nós próprios”. O indivíduo é convidado a desenvolver uma nova perspectiva por intermédio da qual olhará a situação adversa para além da sua dor. Pode-se exemplificar essa ideia com a elaboração de Yalom no processo de aceitação da morte da sua esposa em três momentos, o índice C16P106CIT1 cujo o tema é negação, após a primeira conversa com o médico responsável pelo procedimento de morte assistida conversar com eles:

> Ele nos conta que já participou de mais de uma centena dessas mortes e concorda de todo o coração com a escolha sempre que o paciente está com muitas dores, sem esperança de recuperação. Essas palavras têm um efeito calmante poderoso para Marilyn – para nós dois –, mas, ao mesmo tempo, torna sua morte mais real. Marilyn vai morrer em breve. Marilyn vai morrer em breve. Marilyn vai morrer em breve. Esse pensamento é demais para mim,

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**

> e continuo a afastá-lo. Reina a negação. Desvio os olhos. Eu não vou, não vou encará-lo." (YALOM, 2021, p. 106, grifo nosso).

A presença da negação em momentos de confrontação com a ideia da morte é esperada, conforme Kübler-Ross (2017) já apresentou, a partir da sua vivência profissional no cenário hospitalar, os clássicos estágios pelos os quais os pacientes terminais e seus familiares atravessam quando confrontam a morte, sendo eles: 1. Negação e o isolamento, 2. Raiva, 3. Barganha, 4. Depressão e 5. Aceitação.

> Comumente, a negação é uma defesa temporária, sendo logo substituída por uma aceitação parcial. [...] Em suma a primeira reação do paciente pode ser um estado temporário de choque do qual se recupera gradualmente. [...] Como somos todos imortais em nosso inconsciente, é quase inconcebível reconhecermos que também temos de enfrentar a morte. (KÜBLER-ROSS, 2017, p. 45-47, grifo nosso).

Uma vez que a Psicologia Existencial objetiva gerar nos indivíduos a possibilidade de se autogerir, conforme afirma Erthal (2017, p. 80), pode ser observado em Yalom essa atitude de autorregularão outra vez, vide o índice C16P107CIT1:

> Esta não é a primeira vez que ouço essas palavras. Mas talvez seja a primeira vez que as deixo penetrar em minha mente. Talvez, pela primeira vez, eu realmente entenda que, se eu tivesse passado nos últimos dez meses pelo que Marilyn passou, eu estaria me sentindo exatamente da mesma forma! Se tivesse vivido com tanta angústia, estaria dando boas-vindas à morte, assim como Marilyn. (YALOM; YALOM, 2021, p. 107, grifo nosso).

A reflexão prévia acerca da morte como um evento inerente a vida, em momentos onde não há um enfrentamento da mortalidade de alguém ou sua, possibilita ao indivíduo avaliar e alicerçar suas premissas sobre a ferida mortal, sem urgência. No exemplo de Yalom é possível verificar sua capacidade de reavaliar sua perspectiva, a partir da compreensão interpretando a situação pela perspectiva do outro. Em certas situações, como experenciar ter um familiar, com câncer terminal, em coma ou estado vegetativo, pode demandar do indivíduo um novo olhar para a situação. Uma vez que a morte faz parte da vida, porque se agarrar ao pensamento de que o outro não pode morrer? Ou não pode morrer naquele momento? Muitas vezes em momentos assim, há o encontro da pessoa com sua incapacidade de aceitar a transitoriedade da vida, a impermanência do outro, com a presença de uma falta que se tornará real em breve.

Por fim, dentre as reflexões de Yalom, o autor também fez referência à sua condição de saúde atual naquele momento, a demência. "Há muito tempo eu temia mais a demência do que a morte." (YALOM, 2021, p. 74), vide índice C9P74CIT1. Evidencia-se a importância de

abordar esse tema emergido, pois após a perda de alguém, um dos recursos para além da tecnologia, que ainda resta para o enlutado é a própria memória. É na memória de quem enfrenta o luto que o familiar falecido se preserva, se torna imortal, enquanto o enlutado continua a viver. Essa preocupação de Yalom com sua limitação cognitiva abre espaço sobre a reflexão que surge na pessoa que vive o luto acerca do questionamento acerca do futuro sem o outro, assim como, sobre sua condição atual de saúde até o momento da própria morte.

Há um encontro da pessoa com o olhar mais real da realidade, sem idealização, há um encontro com o medo de seguir sem a presença daquele que falecerá. É um futuro que, institivamente, começa a ser elaborado na imaginação. Também há uma análise dos próprios recursos, principalmente os físicos, como uma previsão acerca da distância entre si e sua própria morte. A própria saúde permanece no foco. Um olhar que percorre o entorno, também acontece, sobre quem mais permanece e quem será sua rede de apoio no momento ainda mais doloroso que virá. A morte do outro é como um anúncio de uma tempestade violenta que se aproxima, e é inato ao ser humano reconhecer e juntar seus recursos, além de unir forças com semelhantes e buscar um abrigo.

## 5 Considerações finais

O desenvolvimento desta pesquisa possibilitou a compreensão do arcabouço teórico que delineia a Psicologia Existencial, seu objetivo psicoterapêutico, além do contato com conceitos existenciais fundamentais, dentre eles a morte. Embora seja um conceito de contornos difíceis de serem visualizados, foi possível defini-lo com base em autores do cenário brasileiro, assim como a partir de referências internacionais. Nesse contexto, o conceito da morte, a ferida mortal, foi norteador para a compreensão de como um indivíduo, durante a sua existência, pode ser transposto do modo cotidiano para o ontológico.

A partir da revisão bibliográfico foi possível entender a dimensão da ansiedade, por intermédio da exposição da tipologia com a citação de alguns exemplos, como a ansiedade da liberdade, ansiedade de ser, angústia diante do aqui-agora e a angústia da morte, esta última com a possibilidade de ser evidente ou oculta na simbologia dos sonhos dos pacientes. Apresentou-se parte da epistemologia de Irvin Yalom, a partir da obra Existential Psychotherapy, em especial as quatro preocupações últimas de sua teoria: morte, liberdade, isolamento existencial e falta de sentido. Também abordou-se sobre sua trajetória entre a residência médica e seu encontro com a Filosofia, e seu contato com a obra de Rollo May.

Discorreu-se sobre as bases filosóficas que estruturam a prática clínica de Yalom, exemplificou-se com alguns dos aforismos de Nietzsche, Epicuro e Sêneca.

Analisou-se os capítulos escritos por Irvin Yalom na obra Uma questão de vida e morte, quais foram suas reflexões acerca do momento no qual estava vivenciando, desde o diagnóstico de câncer da sua esposa, posteriormente, a decisão de Marilyn Yalom pela morte assistida, e por fim a concretização da morte da sua companheira. Observou-se que dos seus relatos emergiram temas como angústia de morte evidente, própria morte, viuvez, aforismo sobre a morte, suicídio e demência.

Constatou-se a importância da perspectiva da Psicologia Existencial na construção da subjetividade de um indivíduo diante de uma situação delicada e dolorosa, como a possibilidade da morte de um familiar. O surgimento de pensamentos com conteúdo negativo e pessimista é inevitável, dada a natureza humana que abarca sentimentos como melancolia, medo, raiva além da negação que é uma defesa frente ao sofrimento. Contudo, o desenvolvimento da interpretação da realidade pode ser delineado pelo olhar atento do autor, que uma vez possuidor do conhecimento teórico existencial, identificou pontos críticos da sua elaboração e confrontou a si mesmo, o que resultou numa adaptação do seu olhar a partir de outra perspectiva sobre o mesmo acontecimento.

Concluiu-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 vivenciar a situação 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. O olhar para a morte como um fato da vida, um evento irrevogável e imparcial que encontra a existência de todos, que é a visão realista da morte, facilitou a jornada do autor durante os momentos que foi transporto para o modo ontológico. A desconstrução desse distanciamento da morte, predominantemente popularizado na cultura ocidental, juntamente com seu repertório teórico e tácito sobre a Psicologia Existencial, ajudou Yalom naquele período.

Como limitações desta pesquisa, não foi realizada a análise da perspectiva de Marilyn Yalom, enquanto a pessoa que vivenciou o adoecimento por câncer e decidiu seguir com o procedimento da morte assistida. Essa análise forneceria uma análise complementar sobre a angústia da morte pelo ângulo de um doente terminal que possuía conhecimentos de conceitos existenciais, advindos da convivência com seu marido, um psicoterapeuta existencial. Também pode-se mencionar que não foi explorado o período do luto de Irvin Yalom, desse modo,

concretização e o enfrentamento da solidão e viuvez não foram analisados na sua completude, a pesquisa alcançou até sua perspectiva enquanto idealização do futuro.

Pode-se apresentar como sugestão de futuros estudos uma pesquisa que explore a angústia da morte de um doente terminal na tomada de decisão pela morte assistida, quais questões existenciais dialogam nesse contexto. Também pode-se estudar a relação entre a angústia de morte e a melancolia nesse exercício de escolha pela morte assistida, como a subjetividade do indivíduo acerca da sua finitude se desenvolve perante esta realidade.

## Referências

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.