

de olhos fixos no sol

irvin d. yalom

Tradução de Francisco e Isabel Stilwell

Este livro não segue as normas do novo Acordo Ortográfico



SAÍDA DE EMERGÊNCIA
livros para fugir da rotina

ÍNDICE

PREFÁCIO E AGRADECIMENTOS	15
CAPÍTULO 1 - A FERIDA MORTAL	17
CAPÍTULO 2 - RECONHECER A ANSIEDADE DA MORTE	25
A ANSIEDADE DA MORTE MANIFESTA	26
O MEDO DE MORRER NÃO É UM SUBSTITUTO DE OUTRA COISA	29
ANSIEDADE DA MORTE ENCOBERTA	33
ANSIEDADE «POR NADA» É ANSIEDADE PELA MORTE	34
CAPÍTULO 3 - A EXPERIÊNCIA DO DESPERTAR	41
A DIFERENÇA ENTRE «COMO AS COISAS SÃO» E «AS COISAS SÃO»	42
DESPERTAR NO FIM DA VIDA: IVAN ILYCH, DE TOLSTOI	44
DOR COMO EXPERIÊNCIA DO DESPERTAR	45
Transitoriedade para sempre: Alice	46
Ansiedade da morte disfarçada: Júlia	51
A sombra da morte de um irmão: James	54
UMA OPÇÃO DE FUNDO COMO EXPERIÊNCIA DO DESPERTAR	59
Presa e imóvel: Pat	59
OS MARCOS DA VIDA COMO EXPERIÊNCIA DO DESPERTAR	61
Reuniões de antigos alunos	62
Fazer um testamento	62
Dias de aniversário e outras celebrações	63
SONHOS COMO EXPERIÊNCIAS DO DESPERTAR	67
Um sonho de dor como experiência do despertar: Mark	68
O cirurgião quase reformado: Ray	70
O FIM DA TERAPIA COMO UMA EXPERIÊNCIA DO DESPERTAR	71
Um sonho sobre o fim da terapia: Kevan	71
CAPÍTULO 4 - O PODER DAS IDEIAS	75
EPICURO E A SUA SABEDORIA ETERNA	75
A mortalidade da alma	77
O derradeiro «nada» da morte	77
O argumento da simetria	78
<i>RIPPLING</i>	79
«Procurem-na entre os seus amigos»: Bárbara	80

Outros exemplos de <i>rippling</i>	82
<i>Rippling</i> e transiência	84
PENSAMENTOS PODEROSOS PARA AJUDAR	
A ULTRAPASSAR A ANSIEDADE DA MORTE	86
«Tudo desaparece: alternativas excluem.»	87
«Quando estamos cansados, somos atacados por ideias que ultrapassámos há muito tempo.»	89
Viver uma vida igual, outra e outra vez, por toda a eternidade	91
«Torna-te naquilo que és»	95
«Aquilo que não me mata torna-me mais forte.»	96
«Alguns recusam o empréstimo da vida para evitarem ter de pagar a dívida à morte.»	98
OS TRÊS ENSAIOS DE SCHOPENHAUER: O QUE UM HOMEM É, O QUE UM HOMEM TEM, O QUE UM HOMEM REPRESENTA	100
CAPÍTULO 5 - SUPERAR O TERROR DA MORTE ATRAVÉS DAS RELAÇÕES	103
CONECTIVIDADE HUMANA	106
Dois tipos de solidão	106
Lágrimas e suspiros: o poder da empatia	108
O PODER DA PRESENÇA	110
Estendendo a mão aos amigos: Alice	111
AUTO-REVELAÇÃO	114
O <i>RIPPLING</i> EM ACÇÃO	116
Aliviar a solidão da morte	116
O papel da gratidão	117
<i>Rippling</i> e modelos	119
DESCOBRIR A PRÓPRIA SABEDORIA	120
Se vamos morrer, então porquê viver, ou como viver?: Jill	120
REALIZAR A SUA VIDA	121
Ansiedade da morte e a vida não vivida: Jack	122
O valor do arrependimento	125
ACORDAR	126
CAPÍTULO 6 - CONSCIÊNCIA DA MORTE	129
UMA RECORDAÇÃO	129
ENFRENTAR A MORTE	129
OS MEUS FRENTE-A-FRENTE COM A MORTE	137
A CONCRETIZAÇÃO DO MEU POTENCIAL	138
A MORTE E OS MEUS MENTORES	141

Jerome Frank	141
John Whitehorn	142
Rollo May	146
CONFRONTO PESSOAL COM A MORTE	149
<i>Rippling</i>	150
Conexões e transiência	151
RELIGIÃO E FÉ	156
«Porque me envia Deus estas visões?»: Tim	158
Como pode viver sem sentido?: o rabino ortodoxo	161
SOBRE ESCREVER UM LIVRO ACERCA DA MORTE	163
CAPÍTULO 7 - ABORDAR A ANSIEDADE DA MORTE	167
CONSELHOS PARA TERAPEUTAS	167
O QUE SIGNIFICA EXISTENCIAL?	167
DISTINGUIR O CONTEÚDO DO PROCESSO	170
O PODER DAS LIGAÇÕES NA SUPERAÇÃO DA ANSIEDADE DA MORTE	171
Cães selvagens a ladrar na cave: Mark	172
O momento certo e a experiência do despertar: Patrick	180
TRABALHANDO O «AQUI E AGORA»	183
Desenvolver a sensibilidade para o «aqui e agora»	185
Mudar do material externo para o material interno	186
Verificar frequentemente o «aqui e agora»	188
Aprender a usar os seus próprios sentimentos «aqui e agora»	189
AUTO-REVELAÇÃO DO TERAPEUTA	197
Revelação sobre o mecanismo da terapia	197
Revelação sobre a vida pessoal do terapeuta	199
Empurrado até ao limite da auto-revelação	203
A auto-revelação como modelagem	211
SONHOS: A VIA RÉGIA PARA O «AQUI E AGORA»	212
Um sonho sobre a vulnerabilidade do terapeuta: Joan	214
O pesadelo da viúva: Carol	216
Diga-me que a vida não é só lixo!: Phil	218
NOTAS FINAIS	221
UM GUIA PARA O LEITOR DO LIVRO DE OLHOS FIXOS NO SOL	223

Nem o Sol nem a Morte podem ser olhados de frente.
FRANÇOIS DE LA ROCHEFOUCAULD, MÁXIMA 26

*Dedicado aos meus mentores, que ripple
através de mim para os meus leitores:
John Whitehorn, Jerome Frank,
David Hamburg e Rollo May*

PREFÁCIO E AGRADECIMENTOS

Este livro não é, nem nunca poderá ser, um conjunto de pensamentos sobre a morte, porque, durante milénios, todos os escritores sérios já abordaram a mortalidade humana.

Em vez disso é um livro profundamente pessoal, resultado dos meus confrontos com a morte. Partilho o medo da morte com cada ser humano e acredito que ela é a sombra da qual nunca nos poderemos separar. Estas páginas contam o que aprendi sobre como é possível ultrapassar o terror da morte, a partir das minhas próprias experiências, do trabalho com os meus pacientes e com os pensamentos daqueles escritores que complementam o meu trabalho.

Estou grato a muitos que me ajudaram neste percurso. O meu agente, Sandy Dijkstra, e o meu editor, Alan Rinzler, foram instrumentais no enfoque que dei a este livro e na forma como o construí. Uma série de amigos e colegas já leram partes do manuscrito e ofereceram sugestões: David Spiegel, Herbert Kotz, Jean Rose, Ruthellen Josselson, Randy Weingarten, Neil Brast, Rick Van Rheenen, Alice Van Harten, Roger Walsh, Robert Berger e Maureen Lila. Philippe Martial foi quem me apresentou à máxima de La Rochefoucauld («Nem o Sol nem a Morte podem ser olhados de frente»), que inspirou o título deste livro. Fica aqui, também, a minha gratidão a Van Harvey, Walter Sokel, Dagfin

Follesdal, caros amigo e tutores de História do Pensamento. A Phoebe Hoss e a Michele Jones, responsáveis por um excelente trabalho de edição. Os meus agradecimentos estendem-se aos meus quatro filhos, Eve, Reid, Victor e Ben, consultores preciosos, e à minha mulher, Marilyn, que, como sempre, me obrigou a ser mais exigente comigo mesmo e a escrever melhor.

Mas, antes de mais, estou em dívida para com aqueles que foram os verdadeiros professores nesta matéria: os meus pacientes, que teimam em permanecer anónimos (mas eles sabem quem são!). Honraram-me com os seus medos mais íntimos, deram-me permissão para usar as suas histórias, sugeriram-me formas de manter as suas identidades secretas, leram partes do manuscrito, ou mesmo todo, deram conselhos e sentiram um imenso prazer na certeza de que iriam exercer o efeito de *rippling*¹, passando a sua experiência e sabedoria aos meus leitores.

¹ O conceito de *rippling* é uma criação de Yalom e um dos mais fundamentais deste livro, mas não existe um sinónimo português que o explique inteiramente, por isso o tradutor optou por manter a palavra original. *Rippling* significa «propagar» ou «provocar ondulação», como quando uma pedra é atirada à água e provoca círculos concêntricos, até se perder de vista. Yalom acredita que é essa a nossa «eternidade», a marca que provocamos nos outros e que eles vão, por sua vez, passando àqueles com quem interagem, levando a que continuemos «vivos», enquanto eles também o estiverem. (*N. do T.*)

CAPÍTULO 1

A FERIDA MORTAL

«A tristeza entra no meu coração. Tenho medo da morte.»

GILGAMESH

O autoconhecimento é um presente supremo, um tesouro tão precioso como a própria vida. É ele que nos torna humanos. Mas o preço a pagar é alto: a ferida da mortalidade. A nossa existência será sempre assombrada pelo conhecimento de que iremos crescer, florescer e, inevitavelmente, murchar e morrer.

A mortalidade persegue-nos desde o princípio dos tempos. Há quatro mil anos, Gilgamesh, o herói da Babilónia, reflectia sobre a morte do seu amigo Enkidu com as palavras da epígrafe que abre este capítulo:

«Escondeste-te na escuridão e não consegues escutar-me. Quando morrer, não ficarei como Enkidu? A tristeza invade o meu coração. Tenho medo da morte.»

Gilgamesh fala por todos nós. Como ele temia a morte, também nós a tememos — cada um de nós, homem, mulher e criança. Para alguns, o medo da morte manifesta-se apenas indirectamente, como uma inquietude generalizada ou disfarçada de um sintoma psicológico qualquer; outros sentem uma ansiedade, explícita e constante acerca da morte, bem consciente e que não os deixa nunca; e depois há ainda aqueles para quem o medo da morte se torna num terror que lhes nega a felicidade e a realização pessoal.

Desde sempre, filósofos empenhados e dedicados procuraram re-

vestir a ferida da mortalidade, para nos ajudarem a criar existências de harmonia e de paz. Enquanto psicoterapeuta de muitas pessoas que lutam com a ansiedade de morte, descobri que a sabedoria antiga, particularmente a dos filósofos gregos, é extremamente relevante nos dias de hoje.

De facto, no meu trabalho como terapeuta, considero como meus antepassados intelectuais não tanto os grandes psiquiatras e psicólogos do final do século XIX e início do século XX, Pinel, Freud, Jung, Pavlov, Rorschach e Skinner, mas antes os filósofos clássicos gregos, muito particularmente Epicuro. Quanto mais aprendo sobre este extraordinário pensador ateniense, mais fortemente o reconheço como o psicoterapeuta «proto-existencial», fazendo uso das suas ideias ao longo de todo este livro.

Nasceu em 341 A.E.C.², pouco tempo depois da morte de Platão, e morreu em 270 A.E.C. Muitas pessoas familiarizaram-se com o seu nome através da palavra epicurista, que significa uma pessoa devotada aos prazeres, sobretudo aos gastronómicos. Mas, na realidade, Epicuro não era defensor de prazeres sensuais ou refinados, estando mais preocupado em alcançar a tranquilidade (ataraxia).

Epicuro exercia «filosofia médica» e insistia que da mesma maneira que um médico trata o corpo, o filósofo deve cuidar da alma. Na sua opinião, a filosofia tinha um único objectivo: aliviar a miséria humana. E quanto à raiz dessa tragédia? Epicuro acreditava que se devia ao nosso omnipresente medo da morte. A visão assustadora da inevitabilidade da morte, dizia, interfere com a satisfação que retiramos da vida, não deixando prazer algum intocado. Para aliviar o medo da morte desenvolveu vários poderosos exercícios mentais, que me têm ajudado a encarar a ansiedade da morte e que me oferecem ferramentas para ajudar os meus pacientes. Na discussão que se segue refiro-me frequentemente a estas ideias preciosas.

A minha experiência pessoal e o meu trabalho clínico têm-me ensi-

² Yalom não utiliza a.C. e o d.C. para designar o tempo antes e depois de Cristo, e que era, até há pouco tempo, a única forma de denominar o tempo no calendário gregoriano. Opta antes por uma fórmula politicamente correcta e que lhe fará mais sentido, até pelas suas raízes judaicas: Antes da Época Comum (*Before Comon Era*) ou Depois da Época Comum (*After Comon Era*). A Época Comum, ou Era Comum, é esta em que vivemos e a diferença é apenas de nome, já que a medição do tempo é feita pelo mesmo calendário e corresponde exactamente à mesma data. (*N. do T.*)

nado que a ansiedade da morte vai e vem ao longo do ciclo da vida. As crianças desde muito cedo não conseguem ignorar os sinais de mortalidade que encontram à sua volta — folhas caducas, insectos e animais de estimação mortos, avós desaparecidos, pais em luto, hectares e hectares de cemitérios com campas a perder de vista. As crianças podem observar, questionar-se e, seguindo o exemplo dos seus pais, simplesmente optar por permanecerem em silêncio. Se expressam a sua ansiedade abertamente, os pais ficam visivelmente incomodados e, evidentemente, acorrem a sossegá-los. Por vezes os adultos tentam encontrar palavras reconfortantes, transferem todo o assunto para o futuro distante, acalmam a ansiedade das crianças com histórias que negam a morte, como a ressurreição, a vida eterna, o Paraíso ou a possibilidade do reencontro.

O medo da morte geralmente torna-se subterrâneo entre os seis anos e a puberdade, a idade que Freud designou como o período da sexualidade latente. Depois, durante a adolescência, a ansiedade da morte ressurge em força: os adolescentes sentem-se, muitas vezes, extremamente preocupados com a morte; alguns consideram mesmo o suicídio. Mas muitos adolescentes de hoje respondem à ansiedade da morte tornando-se mestres no assunto, nas suas vidas paralelas ou em jogos violentos de consola. Outros desafiam a morte com o humor negro e canções provocadoras, ou vendo filmes de terror com os amigos. No início da minha adolescência, ia duas vezes por semana a um pequeno cinema situado na esquina da loja do meu pai e, em unísono com os meus amigos, gritava durante os filmes de terror e abria a boca, incrédulo e confuso, perante os filmes que mostravam o horror e as barbaridades da II Guerra Mundial. Lembro-me de estremecer silenciosamente com o pensamento da sorte que tivera em ter nascido em 1931, e não cinco anos antes, como o meu primo Harry, que morreu no massacre das praias da Normandia.

Alguns adolescentes desafiam a morte colocando-se em grande perigo. Um dos meus pacientes masculinos — que sofria de múltiplas fobias e de um sentimento recorrente de que algo catastrófico estava prestes a acontecer — contou-me como tinha começado a praticar queda-livre com apenas dezasseis anos, fazendo variadíssimos saltos. Hoje, olhando para trás, acredito que foi a forma que encontrara para lidar com o medo persistente da sua própria mortalidade.

À medida que os anos vão passando, os medos da morte por parte dos adolescentes vão sendo varridos para baixo do tapete, porque a vida

de um jovem adulto obriga-o a duas grandes tarefas, que exigem toda a sua concentração: iniciar uma carreira e começar a construir família. Três décadas mais tarde, quando as crianças partem de casa e os pontos finais de uma vida profissional pairam no ar, a crise da meia-idade rebenta com violência e, mais uma vez, a ansiedade da morte entra em erupção, desta vez com ainda mais força e estrondo. Atingindo o cume da vida, depara-se-nos o caminho que nos espera e percebemos que o carreiro já não é a subir, mas antes sempre a descer. A partir desse momento as preocupações com a morte nunca mais voltam a andar muito longe do nosso pensamento.

Não é fácil viver cada momento absolutamente consciente da inevitabilidade da nossa morte. É como tentar olhar para o Sol e manter os olhos fixos: qualquer um de nós só consegue fazê-lo durante alguns segundos. Ora, porque não podemos existir congelados pelo medo, criamos estratégias para suavizar o terror da morte. Projectamo-nos no futuro, através dos nossos filhos; do sonho de riqueza, fama, sucesso; desenvolvemos compulsivamente rituais de protecção; ou abraçamos uma crença inexpugnável num salvador supremo.

Algumas pessoas — supremamente confiantes na sua imunidade — vivem heroicamente, frequentemente sem respeito pelos outros ou até pela sua própria segurança. Há ainda aqueles que tentam transcender a dolorosa separação da morte procurando esquecê-la na fusão com uma pessoa amada, uma causa, a comunidade, um Ser Divino. A ansiedade da morte é a mãe de todas as religiões que, de um modo ou de outro, tentam temperar a angústia da nossa finitude. Deus, enquanto uma formulação transcultural, não só apazigua a dor da mortalidade com a promessa de uma vida eterna, como suaviza o isolamento, agraciando o crente com uma presença eterna e sugerindo um plano claro sobre como dar sentido à vida.

Mas, apesar das mais respeitáveis defesas de que se munem mesmo os crentes, nunca conseguimos dominar por completo a nossa ansiedade da morte — ela está sempre lá, disfarçada num canto escuro do nosso cérebro.

Talvez, como dizia Platão, não sejamos capazes de mentir à parte mais profunda de nós mesmos.

Tivesse eu sido um cidadão da antiga Atenas, em cerca de 300 A.E.C. (num tempo apodado de Época de Ouro da Filosofia), acometido de um

ataque de pânico ou de um terrível pesadelo, e para quem me teria virado na tentativa de limpar a mente das teias do medo? É provável que me tivesse dirigido à ágora, a praça principal da antiga Atenas, onde se situavam as mais importantes escolas de Filosofia. Teria passado pela academia fundada por Platão, dirigida agora pelo seu sobrinho, Speucippus; e também pelo *lyceum*, a escola de Aristóteles, que por sua vez tinha sido aluno de Platão, mas que fora demasiado rebelde nas suas teorias para ser apontado como seu sucessor. Passaria, depois, à porta da escola dos estóicos e da Escola Cínica, ignorando qualquer filósofo itinerante que andasse à procura de alunos. Finalmente chegaria ao jardim de Epicuro, e acredito que aí teria encontrado a ajuda que esperava.

E hoje, para onde é que as pessoas com ansiedade da morte, de intensidade inimaginável, se viram? Algumas procuram o apoio das suas famílias e amigos; outras tentam encontrá-lo na sua igreja ou numa terapia; outros, ainda, têm a possibilidade de consultarem um livro como este. Já trabalhei com um grande número de pessoas aterrorizadas pela morte. Acredito que as observações, as reflexões e as intervenções que desenvolvi ao longo de todos estes anos, como terapeuta, podem oferecer um auxílio significativo e uma melhor introspecção àqueles que não conseguem, sozinhos, acalmar a sua ansiedade da morte.

Neste primeiro capítulo quero enfatizar que o medo da morte cria problemas que à primeira vista podem não dar a impressão de estarem directamente relacionados com a mortalidade. A morte tem um braço longo e o impacto dos seus tentáculos é muitas vezes invisível a olho nu. Embora o medo da morte possa imobilizar por completo algumas pessoas, muitas vezes está encoberto, sendo expresso através de sintomas que aparentemente não lhe estão ligados.

Freud acreditava que muita da psicopatologia resultava da repressão sexual do indivíduo. A sua visão parece-me demasiado redutora. Durante o meu trabalho clínico, tenho vindo a perceber que as pessoas podem não só reprimir a sua sexualidade, como até a simples noção de *self*, do facto de serem criaturas de carne e osso e, sobretudo, reprimir a consciência da sua natureza finita.

No Capítulo 2 examino como se pode reconhecer a ansiedade da morte camuflada. Muitas pessoas sofrem de ansiedade, depressão e até de outros sintomas que, na realidade, são alimentados pelo medo da morte. Neste capítulo, tal como nos que se seguem, ilustrarei o meu co-

nhecimento com histórias clínicas e técnicas que utilizo na minha prática, assim como com cenas de filmes e textos literários.

No Capítulo 3 vou mostrar-vos que confrontar a morte não é sinónimo de entrar em desespero, nem tão-pouco de retirar à vida o seu sentido. Muito pelo contrário, pode ser uma experiência que nos desperta para uma existência mais rica e feliz. O núcleo central deste capítulo prende-se com a defesa de que *embora a morte física nos destrua, a ideia da morte salva-nos*.

O Capítulo 4 descreve e discute algumas das sugestões mais poderosas de filósofos, terapeutas, escritores e artistas sobre como superar o medo da morte. Mas, como o Capítulo 5 deixa entender, as ideias só por si geralmente não estão à altura de combaterem o terror que a morte provoca. É a sinergia criada por essas ideias e as relações humanas a única que possui o poder de nos ajudar a olhar a morte nos olhos. Nesse sentido, sugiro muitas estratégias práticas para aplicar esta sinergia no nosso dia-a-dia.

Este livro apresenta um ponto de vista, baseado nas minhas observações das pessoas que me procuram em busca de auxílio. Mas, porque o observador acaba sempre por influenciar o que observa, utilizo o Capítulo 6 para um «exame do observador», oferecendo ao leitor uma súmula das minhas experiências pessoais nesta relação com a morte e das minhas atitudes em relação à mortalidade. Também eu luto contra ela e, tendo trabalhado ao longo de toda a minha carreira com doentes que sofriam de ansiedade da morte, trata-se de uma confissão a que não posso fugir. Além de mais, sendo um homem de quem a morte se aproxima progressivamente, desejo ser honesto e transparente ao relatar a minha experiência com a ansiedade da morte.

O Capítulo 7 contém instruções para terapeutas. Sobretudo para os que sintam que estão a evitar trabalhar directamente com a ansiedade da morte, talvez por não serem capazes de enfrentar a sua própria ansiedade. Preocupa-me, particularmente, que as escolas profissionais prestem pouco ou nenhum treino numa abordagem existencial a este tema: jovens terapeutas já me confessaram que evitam aprofundar demasiado as questões da morte com os seus clientes, porque sentem que não saberiam lidar com as respostas recebidas. Para se ser capaz de ajudar as pessoas afligidas por esta ansiedade, os terapeutas precisam de novos conceitos e de um novo tipo de relação com o paciente. Apesar de este

capítulo ser pensado principalmente para profissionais, tento fugir aos termos demasiado técnicos e espero sinceramente que a escrita seja suficientemente clara para atrair os leitores mais curiosos.

Poderão perguntar-me: mas porquê enfrentar um assunto tão assustador? Porquê olhar fixamente para o Sol? Porque não seguir os conselhos do venerável reitor da Associação de Psiquiatria Americana, Adolph Meyer, que há um século acautelava os psiquiatras dizendo-lhes: «Não cocem onde não há comichão»? Porquê medir forças com o mais escuro, terrível e imutável aspecto da vida? De facto, nos últimos anos, o advento das terapias breves, terapias de controlo de sintomas e tentativas de alterar os padrões do pensamento, só vieram exacerbar este ponto de vista tão limitado.

A morte realmente faz comichão e é uma comichão bem persistente; está sempre connosco, a arranhar alguma porta interior, a zumbir suavemente, quase sem se ouvir, mesmo por baixo da membrana da consciência. Escondida e mascarada, gotejando uma variedade de sintomas, é a fonte de muitas das nossas preocupações, *stress* e conflitos.

Sinto convictamente — sendo um homem que morrerá, ele próprio, um dia, num futuro não muito distante e como um psiquiatra que gastou as últimas décadas a lidar com a ansiedade da morte — que confrontar a morte permite-nos não abrir uma assustadora caixa de Pandora, mas recentrar a vida num plano mais rico, que nos permita viver com mais compaixão.

Por isso, é com optimismo que ofereço este livro. Acredito que vos ajudará a olhar a morte de frente e que, ao fazê-lo, sentirão que não só dissipam o medo, como acrescentam qualidade e força à vossa existência.