

criaturas de um dia  
e outras histórias de psicoterapia  
irvin d. yalom

Tradução de Casimiro da Piedade



**SAÍDA DE EMERGÊNCIA**  
livros para fugir da rotina

## ÍNDICE

Prefácio por Isabel Stilwell .....	9
1. A Cura Tortuosa .....	21
2. Sobre Ser-se Autêntico .....	35
3. Arabesco .....	51
4. Obrigado, Molly .....	73
5. Não me Encurralem .....	105
6. Mostre Um Pouco de Classe, Pelos Seus Filhos .....	127
7. É Melhor Desistir de Ter Um Passado Melhor .....	155
8. Arranje a Sua Própria Doença Fatal! (Uma Homenagem à Ellie) .....	171
9. Três Choros .....	197
10. Criaturas de Um Dia .....	207
Posfácio .....	233
Nota ao Leitor .....	237
Agradecimentos .....	239



## PREFÁCIO

POR ISABEL STILWELL

YALOM POR YALOM

**N**ão tem graça nenhuma envelhecer. Nenhuma mesmo. Esquecer os nomes das pessoas, encarando-as com embaraço, perdermo-nos repentinamente a meio de uma conversa, sem fazer ideia do que dizíamos, usar óculos de ver ao perto, sentir as articulações estalar e perceber, nas mãos que teclam no computador, a pele encarquilhada.

Não tem graça nenhuma envelhecer, quando perdemos aqueles que nos são próximos, e o mundo que conhecíamos e controlávamos se desmorona, obrigados a mudar de casa ou de profissão, sem saber o que fazer às longas horas do dia.

Não tem graça nenhuma envelhecer, quando as noites

são povoadas de pesadelos, ou de insónias, e a ansiedade nos paralisa e deprime, abrindo feridas que julgávamos fechadas. Quando sentimos que o tempo passa sem que nos libertemos de um passado doloroso, aprisionados em teias de que não somos capazes de nos desembrulhar. Quando dependemos doentamente da opinião dos outros e, como adolescentes inseguros, somos incapazes de escolher.

São estas as nossas angústias, são estas as angústias dos dez protagonistas das histórias que Irvin D. Yalom nos conta em *Criaturas de Um Dia*, com a perspicácia que lhe conhecemos, refinada por uma empatia, uma generosidade e uma proximidade que nunca antes lhe sentimos.

Não são histórias para “velhos”, mas histórias feitas de experiências e caminhos, para quem quer ir mais longe dentro de si mesmo, tendo feito ou não psicoterapia, para todos aqueles que, curiosos, querem entender melhor o que se passa numa sessão de psicoterapia com o mais inspirado dos mestres. E sim, decididamente, para os psicoterapeutas.

Irvin Yalom, que em junho de 2015 fez 84 anos, reconhece perante os pacientes que lhe batem à porta, e perante todos aqueles que avidamente leem este livro, a sua mortalidade, mas também a paz e a tranquilidade que a sabedoria lhe trouxe. Conta-nos, através dos diálogos e análises que faz às suas próprias tomadas de decisão, como foi mudando a sua forma de fazer psicoterapia, tornando-a cada vez mais um local de encontro, onde o doente se sente livre de perguntar e questionar, assumindo erros, sem impor a distância de outrora. “Esta foi de amator”, exclama a certa altura, e o leitor sorri.

Reconhece limitações e receios. Constata com ironia que já se habituou a que lhe perguntem se ainda dá consultas, como se estivesse apenas a fazer horas para o fim, fala

do embaraço que sente quando não reconhece um antigo doente que o aborda na rua, dá conta da dor que sentiu com a perda de algumas pessoas que lhe eram muito próximas e reconhece que não suporta imaginar como seria a vida sem a sua querida mulher, com quem casou há “apenas 60 anos” (no momento em que escreveu o livro), mas sem lamechices. Com humor, até declara a inveja que sente da farta cabeleira de um dos seus pacientes.

Mas sente-se uma urgência nova em cada linha. Irv, como repetidamente pede que o tratem, sabe que não tem tempo a perder (e nós, temos?), e escolhe relatar-nos percursos psicoterapêuticos curtos e intensos. Satisfeito, lembrando que por vezes temeu ser demasiado brusco, afirma que descobriu que sendo mais incisivo consegue chegar mais longe.

Cada capítulo corresponde a um percurso psicoterapêutico, e Yalom é mestre em envolver-nos na narrativa: saltamos entre o paciente e o psicoterapeuta, presos ao desenrolar da história, ansiosos por saber o que vem a seguir, parando por vezes para ler duas e três vezes um mesmo parágrafo, onde temos a certeza de que adivinhou os nossos pensamentos e fala diretamente para nós.

Talvez, por momentos, o leitor se sinta Paul, o autor frustrado que não consegue acabar um romance, mas que embora aparentemente peça ajuda para superar a síndrome da página em branco, na realidade não mostra qualquer vontade de ser ajudado. Nem sequer de desejar perder tempo em introspeções...

Ou, quem sabe, Charles, que diz que “Culpa (...) em busca de um pecado: é a história da minha vida”, mas cuja insegurança permanece inamovível e impermeável a qualquer constatação de mérito. Como se, diz Yalom, “tivesse

buracos nos bolsos”, e todas as coisas boas passassem por ele “como água por um coador”.

E quanto não dávamos para ter conseguido chegar à conclusão de Jarod: “Tenho quase a certeza de que estava a querer dizer-me que careço de um eu, que estou à procura de mim em si, que este meu vazio me impede de identificar as minhas necessidades e os meus desejos, e que era por isso que eu não tomava ou não podia tomar uma decisão quanto à Marie e a forcei a tomá-la. E foi por tudo isso que desejei existir de alguma forma na sua mente.”

Os personagens de Yalom, pessoas reais a quem alterou detalhes para os tornar irreconhecíveis (sempre com a autorização dos próprios), têm uma densidade extraordinária. Temos vontade de conhecer pessoalmente Natasha, a mulher que foi primeira-bailarina em jovem, traída pelo amor da sua vida, e que aparentemente seguiu em frente, até ao dia em que visita uma exposição retrospectiva da sua companhia de bailado e é, subitamente, vítima de uma crise de ansiedade... E é a ela que Irv repete uma lição preciosa, que encontramos em todos os seus livros: “É mais fácil defendermo-nos de algo que nos é dito de fora, do que de algo que vem do fundo de nós mesmos.” Pois!

Em *Criaturas de Um Dia*, Yalom confronta-nos e confronta-se com o efeito que a idade do psicoterapeuta (e aparente fragilidade) tem na psicoterapia. Como, quando verificando que Charles não consegue confessar-lhe tudo o que realmente sente, lhe pergunta se teme magoá-lo. Perante a anuência, que não o surpreende (“Tinha passado o mesmo com outros pacientes”), assegura: “Acredite em mim quando lhe digo que (...) aprendi a proteger bem as minhas emoções. Consigo aguentar, não se preocupe.”

E à Natasha, por exemplo, confessa como lhe custou limpar caixas com velhos papéis, da mágoa que sente quando atira para o lixo a fotografia de um amigo de infância de quem ninguém já se lembra – “Para mim, uma das coisas mais negras da morte é que, quando eu morrer, todo o meu mundo, quer dizer, todo o meu mundo de memórias, esse rico universo povoado por todas as pessoas que conheci, esse mundo que parece tão sólido como granito, irá desaparecer comigo. Puf! Assim mesmo”. E chora à frente da paciente, partilhando com ela lenços de papel.

Não sei o que dirão os ortodoxos da psicoterapia, mas Irvin D. Yalom sente que tem a experiência e autoridade que lhe permite desafiar-los: “Agora, a única coisa que tomo por certa é a de que, se conseguir criar um ambiente genuinamente afável, os meus pacientes encontrarão a ajuda de que necessitam, muitas vezes de formas maravilhosas que eu jamais conseguiria prever ou imaginar sequer.”

Não afirma que deixou de sentir medo da morte, mas ensina-nos as suas táticas e orgulha-se, e com razão, de olhar nos olhos um doente terminal, que nesse simples gesto encontra, tantas vezes, o alento de que precisa.

Yalom cita Marco Aurélio, “autor” do título do livro, mas não esquece o seu querido Nietzsche. Usa as suas palavras para iluminar o percurso de um dos seus pacientes: “Se temos o nosso ‘porquê’ na vida, o ‘como’ deixa de ser um problema.”

E o “porquê” de Irvin Yalom é claro: não desiste de ser melhor psicoterapeuta, “sedento de respostas quanto ao que realmente” ajudou alguém na psicoterapia. Porque, admite, “Os pacientes nestas histórias encontraram, uma e outra vez, benefícios de formas que eu não poderia ter antecipado”.

Para que tal seja possível, insiste, é preciso que o psico-

terapeuta tenha tido como máxima prioridade “o desenvolvimento de uma ligação honesta, transparente e útil” com o seu paciente.

Mas Yalom, como sublinha no seu Posfácio, pretende sobretudo que *Criaturas de Um Dia* aumente “a sensibilidade dos terapeutas para os temas existenciais”, em contra-corrente com a tendência dos programas de ensino que, muitas vezes, sob a pressão de conselhos de acreditação ou companhias de seguros, oferecem instrução apenas em terapias breves e “empiricamente sustentadas”, e levando a que se perca a “visão global da personalidade”, deixando de usar “os métodos humanistas e holísticos” de que estas dez histórias são espelho. Como se o doente fosse apenas um sintoma a eliminar!

Quando o leitor vira a última página e, com pena, fecha o livro, tem a certeza de que, mais do que nenhum outro, este lhe revelou Yalom, pelo próprio Yalom. E que é tempo de começar a conhecer-se a si mesmo.

## CRIATURAS DE UM DIA



Para a Marilyn, minha esposa há apenas sessenta anos



“Todos nós somos criaturas de um dia, tanto os que se lembram, como os que são lembrados. Tudo é efêmero: a memória e o seu objeto. Quando te tiveres esquecido de tudo, quando tudo se tiver esquecido de ti, será então a altura. Pensa sempre que, em breve, não serás ninguém e não estarás em parte alguma.”

— Marco Aurélio, *Meditações*



## A CURA TORTUOSA

*Doutor Yalom, gostaria de uma consulta consigo.  
Li o seu romance Quando Nietzsche Chorou, e  
pus-me a pensar se aceitaria conversar com um  
colega escritor a sofrer de um bloqueio de escrita.*

*Paul Andrews*

**N**ão havia dúvida de que o Paul Andrews procurara espicaçar a minha curiosidade com o seu *email*. E tinha-o conseguido: nunca recusaria falar com um outro escritor. Quanto ao bloqueio, sinto-me abençoado por nunca ter recebido a visita de uma dessas criaturas; de bom grado o ajudaria a combatê-lo. Dez dias depois, o Paul apareceu para a consulta. A sua aparência foi uma surpresa. Não sei porquê, esperava um escritor de meia-idade vivaz, algo atormentado. A entrar-me pelo consultório, contudo, dei com um idoso de ar gasto, tão encurvado que parecia estar a analisar o chão. Enquanto o via a arrastar-se através da soleira da porta, pensava em como teria ele conseguido caminhar até ao cimo da

Russian Hill, a íngreme colina de São Francisco onde se situava o meu consultório. Ao pegar na sua velha pasta e ao ampará-lo e guiá-lo até ao cadeirão, quase conseguia ouvir as suas articulações a chiar.

— Obrigadinho, meu jovem. Quantos anos tem?

— Oitenta — respondi.

— Ah, ter oitenta anos outra vez!

— E o senhor? Que idade tem?

— Oitenta e quatro. Sim, ouviu bem: oitenta e quatro. Eu sei que é espantoso. A maior parte das pessoas pensa que tenho trinta e picos.

Olhei bem para ele e, por um instante, os nossos olhares cruzaram-se. Senti-me tocado pelo charme dos seus olhos travessos e pela sombra de um sorriso nos lábios. Enquanto nos sentávamos em silêncio, olhando um para o outro, imaginei que estávamos sob a aura de uma velha camaradagem, como se fôssemos dois passageiros de um navio que, numa noite fria de nevoeiro, começassem a conversar no convés e descobrissem que tinham crescido na mesma rua. Reconhecemo-nos instantaneamente: os nossos pais tinham sofrido a Grande Depressão, tínhamos assistido àqueles lendários duelos entre o Joe DiMaggio e o Ted Williams, e lembrávamo-nos das senhas de racionamento para a manteiga e a gasolina, das celebrações do Dia da Vitória na Europa, das *Vinhas da Ira* do Steinbeck e do *Studs Lonigan* do Farrell. Não era necessário dizer nada disto: partilhávamo-lo e o laço que nos unia era seguro. Era chegada a altura de pôr mãos à obra.

— Então, Paul, se é que podemos tratar-nos pelo primeiro nome...

— Claro — anuiu.

— Tudo o que sei de si foi o que li no seu curto *email*. Indicou que era escritor, como eu, que leu o meu romance

sobre Nietzsche, e que está a passar por um bloqueio de escrita.

— Sim, e desejo apenas uma consulta. Só uma. Tenho um rendimento modesto, e não posso pagar mais do que uma.

— Verei o que posso fazer. Vamos começar já e tentaremos ser o mais eficientes possível. Diga-me tudo o que puder acerca desse bloqueio.

— Se não se importar, vou contar-lhe a minha história.

— Pode ser.

— Tenho de começar pelos meus dias de aluno de uma pós-graduação. Estudava Filosofia em Princeton e estava a preparar a minha tese de doutoramento sobre a incompatibilidade entre as ideias de Nietzsche sobre o determinismo e a sua aceitação do conceito de autotransformação. Mas não consegui acabá-la. Estava permanentemente distraído com coisas como a extraordinária correspondência de Nietzsche, sobretudo com as cartas que escreveu a amigos e colegas escritores como Strindberg. Acabei por perder o interesse na sua filosofia e admirá-lo cada vez mais como artista. Via-o como o poeta com a voz mais poderosa da História, uma voz tão majestosa que eclipsava as suas ideias, e em breve não restou outra coisa a fazer senão mudar de departamentos e doutorar-me em Literatura em vez de Filosofia. Os anos foram passando, a minha pesquisa avançava bem, mas eu via-me incapaz de escrever uma linha. Acabei por concluir que só através da arte se poderia lançar luz sobre o trabalho de um artista, e abandonei o projeto de doutoramento, concentrando-me antes na escrita de um romance sobre Nietzsche. Mas o bloqueio não se moveu um milímetro, apesar desta mudança de planos. Permaneceu tão poderoso e inamovível como uma montanha de granito. Era-me impossível progredir. E assim foi até hoje.

Estava espantado. O Paul tinha agora oitenta e quatro anos. Devia ter começado a sua tese quando tinha menos de trinta, ou seja, *sessenta anos antes*. Já tinha ouvido falar em “alunos profissionais”, mas sessenta anos? Toda a sua vida em suspenso durante sessenta anos? Esperava que não, sinceramente. Não podia ser.

— Paul, conte-me um pouco da sua vida desde esses dias na universidade.

— Não há muito para contar. É claro que a universidade acabou por decidir que eu tinha prolongado em demasia o meu prazo, fez soar a campainha e pôs um termo à minha situação de aluno. Mas tinha os livros no sangue, e nunca me afastei muito deles. Comecei a trabalhar como bibliotecário numa universidade estadual, onde me deixei ficar até à reforma, tentando sempre escrever, mas sem sucesso. E é isso. É a minha vida. Ponto final.

— Conte-me mais. A sua família? As pessoas na sua vida?

Pareceu ficar impaciente e lançou as palavras como se as cuspiisse.

— Não tenho irmãos. Casei duas vezes. Divorciei-me outras tantas. Casamentos curtos, felizmente. Não tive filhos, graças a Deus.

*Isto está a ficar muito estranho, pensei. Parecia tão afável, mas agora parece estar decidido a esconder-me o máximo de informação possível. Que se passa aqui?*

Insisti.

— O seu plano era escrever um romance sobre Nietzsche, e no seu *email* referiu que tinha lido o meu romance *Quando Nietzsche Chorou*. Pode dizer-me mais alguma coisa acerca disso?

— Não percebo a pergunta.

— O que sentiu acerca do meu romance?

— Achei-o algo lento, de início, mas depois foi ganhando ritmo. Apesar da linguagem algo afetada e dos diálogos demasiado estilizados e improváveis, não foi uma leitura desinteressante, de forma geral.

— Não, não. O que quis dizer foi qual foi a sua reação ao aparecimento do romance, quando o próprio Paul tentava escrever um romance sobre Nietzsche. Deve ter sentido algo quanto a isso.

Abanou a cabeça, como se não quisesse ser incomodado com aquele assunto. Sem saber bem o que fazer, prossegui:

— Diga-me uma coisa: como chegou até mim? Foi o romance que o fez decidir por uma consulta comigo?

— Bem, fosse o que fosse, cá estamos.

*Isto está a ficar cada vez mais estranho*, pensei. Mas, se pretendia ser-lhe útil, tinha necessariamente de saber mais sobre ele. Recorri então a uma velha e fiel pergunta, que nunca deixa de fornecer montes de informação.

— Preciso de saber mais sobre si, Paul. Acho que esta nossa consulta seria bem mais frutuosa se me contasse, em detalhe, um dia típico seu, umas vinte e quatro horas típicas na sua vida. Escolha um dia do início desta semana, e comecemos a partir do momento em que acorda de manhã.

São raras as ocasiões em que não faço esta pergunta numa consulta, pois as respostas que obtenho fornecem informação valiosa sobre muitas áreas da vida do paciente — o sono, os sonhos, a dieta, os ritmos de trabalho — mas, sobretudo, porque me permitem ficar a saber que pessoas habitam a sua vida.

Sem partilhar do meu entusiasmo investigativo, o Paul limitou-se a abanar a cabeça, como se quisesse sacudir a minha curiosidade.

— Há algo mais importante sobre o qual falar. Duran-

te muitos anos mantive uma longa correspondência com o meu orientador de tese, o Professor Claude Mueller. Conhece o trabalho dele?

— Bem, conheço a sua biografia de Nietzsche. Um livro admirável.

— Perfeito. Ainda bem que pensa isso — disse ele, enquanto enfiava a mão na sua pasta e dela retirava um volumoso caderno. — Trouxe essa correspondência comigo e gostaria que a lesse.

— Quando? *Agora?*

— Sim. Não há nada mais importante nesta consulta do que isso.

Olhei para o relógio.

— Mas só temos esta consulta, e ler isto tudo levar-me-ia uma ou duas horas, e acho que seria tão mais importante que nós...

— Dr. Yalom, acredite em mim. Sei o que estou a pedir-lhe. Comece. Por favor.

Fiquei perplexo. *O que fazer? Ele está totalmente decidido. Lembrei-lhe dos nossos limites, e ele sabe bem que só vai ter esta consulta. Por outro lado, ele sabe o que está a fazer. Talvez ache que esta correspondência pode fornecer-me toda a informação sobre ele de que necessito. Sim, sim. Quanto mais penso nisso, mais tenho a certeza que é disso que se trata.*

— Paul, está então a dizer-me que esta correspondência dar-me-á a informação necessária sobre si?

— Se isso o fizer decidir a lê-la, então a resposta é sim.

*Que estranho. O diálogo íntimo é a minha profissão, é onde jogo em casa. É onde me sinto sempre confortável. Mas este diálogo parece distorcido, deslocado. Talvez o melhor fosse parar de me esforçar tanto e deixar-me ir na corrente. Afinal de contas, a hora é por conta dele. Está a pagar pelo meu tempo. Senti uma ligeira tontura, mas*

acabei por anuir ao seu pedido e estendi-lhe a mão para aceitar o manuscrito que ele me oferecia.

Ao passar-me o grosso volume de documentos, disse-me que a correspondência se estendia por mais de quarenta e cinco anos e acabava na morte do Professor Mueller em 2002. Comecei a folhear o conjunto, para me familiarizar. Aquele caderno tinha sido criado com muito cuidado. Aparentemente, o Paul tinha guardado, catalogado e datado tudo o que fora trocado entre ele e o Professor, de pequenas notas casuais a longas cartas. As cartas do Professor Mueller estavam cuidadosamente datilografadas e terminavam com a sua pequena e delicada assinatura, enquanto as do Paul — tanto as primeiras em cópia a papel químico como as mais recentes em fotocópia — acabavam simplesmente com a letra *P*.

Fez um gesto com a cabeça na minha direção.

— Comece, por favor.

Li as primeiras cartas e apercebi-me de que se tratava de uma correspondência muito cortês, ainda que cativante. O Professor, apesar do seu óbvio respeito pelo Paul, admoestava este pelo seu gosto por jogos de palavras. Logo na sua primeira carta, escrevera o seguinte:

“Vejo que gosta de usar as palavras, Sr. Andrews. Gosta de dançar a valsa com elas. Mas as palavras são apenas as notas. São as ideias que formam a melodia. São as *ideias* que estruturam a nossa vida.”

“Pecador me confesso”, respondera o Paul na carta seguinte. “Não digiro nem metabolizo as palavras; prefiro dançar com elas. Espero continuar a ser culpado desse delito”. Umhas cartas mais tarde, apesar da diferença de funções e idades, tinham decidido começar a tratar-se informalmente, abandonando os títulos de Senhor e Professor em favor dos seus primeiros nomes, Paul e Claude.

Noutra carta, deparei com uma frase escrita pelo Paul: “nunca evito deixar perplexo comigo quem me acompanha”. Afinal eu tinha companhia. “Daí que a solidão será sempre a minha companhia”, continuara ele. “Sei que cometo o erro de assumir que os outros partilham a minha paixão pelas grandes palavras. Sei que lhes imponho as minhas paixões. Se soubesse como consigo que todas as criaturas se afastem quando me aproximo delas”. *Isto parece-me ser importante*, pensei. *Ter a solidão “como companhia” é um bom uso das palavras, muito poético, mas está a parecer-me que ele é, realmente, um homem muito só.*

Foi um par de cartas à frente que tive um momento *eureka*, ao passar os olhos por um excerto que poderia oferecer-me a chave do entendimento desta consulta tão bizarra. O Paul escrevera o seguinte:

“Por isso bem vê, Claude, que não me resta outra coisa senão procurar a mente mais ágil e nobre que puder encontrar. Preciso de conviver com uma mente que consiga apreciar as minhas sensibilidades, o meu amor pela poesia, uma mente suficientemente incisiva e arrojada para dialogar comigo. As minhas palavras aceleram-lhe a pulsação, Claude? Preciso de um parceiro de pés ligeiros para esta dança. Dá-me a honra?”

Senti um trovão de entendimento a rebentar-me na mente. *Agora sei porque insistia o Paul para que eu lesse a sua correspondência. É tão óbvio. Como é que não me apercebi logo? O Professor Mueller morreu há doze anos, e o Paul agora está à procura de um novo parceiro de dança! É aí que entra o meu romance sobre Nietzsche! Não admira que me sentisse tão confuso. Pensava que estava a interrogá-lo quando, na verdade, era ele que me interrogava. É isso que se está a passar.*

Olhei para o teto por um instante, pensando em como

expressar este súbito entendimento, quando o Paul interrompeu os meus pensamentos ao apontar para o seu relógio de pulso.

— Por favor, Dr. Yalom. O nosso tempo está a passar. Continue a leitura, se faz favor.

Fiz o que me pediu. As cartas eram aliciantes, e de bom grado voltei à sua leitura.

Na primeira dúzia delas havia a relação entre um estudante e um professor. O Claude sugeria-lhe trabalhos frequentemente: “Paul, quero que escreva um texto comparando a misoginia de Nietzsche com a de Strindberg”. Presumi que o Paul fazia esses trabalhos, mas não voltei a ler quaisquer menções a eles na correspondência. Deveriam discuti-los face a face. Mas aos poucos, a meio do ano letivo, os papéis de estudante e professor começam a diluir-se. Poucas referências ou nenhuma havia agora a trabalhos escolares, e, por vezes, era difícil saber quem era o professor e quem era o aluno. O Claude incluía vários poemas seus, procurando um comentário do Paul, e as respostas deste fugiam ao tom deferencial do início, ao incitar o Claude a desligar o seu intelecto e a prestar atenção aos seus sentimentos mais íntimos. Este, por seu lado, criticava os poemas do Paul por exibirem paixão sem qualquer conteúdo inteligível.

A relação entre eles ia ficando cada vez mais íntima e intensa, à medida que a correspondência evoluía. Perguntei-me se ali, nas minhas mãos, não estariam as cinzas de um grande amor, talvez o único amor da vida do Paul. *Talvez ele esteja a sofrer de uma mágoa crónica, nunca sanada. Sim, talvez seja isso. É isso que ele está a querer dizer-me ao pedir-me que leia estas cartas a um morto.*