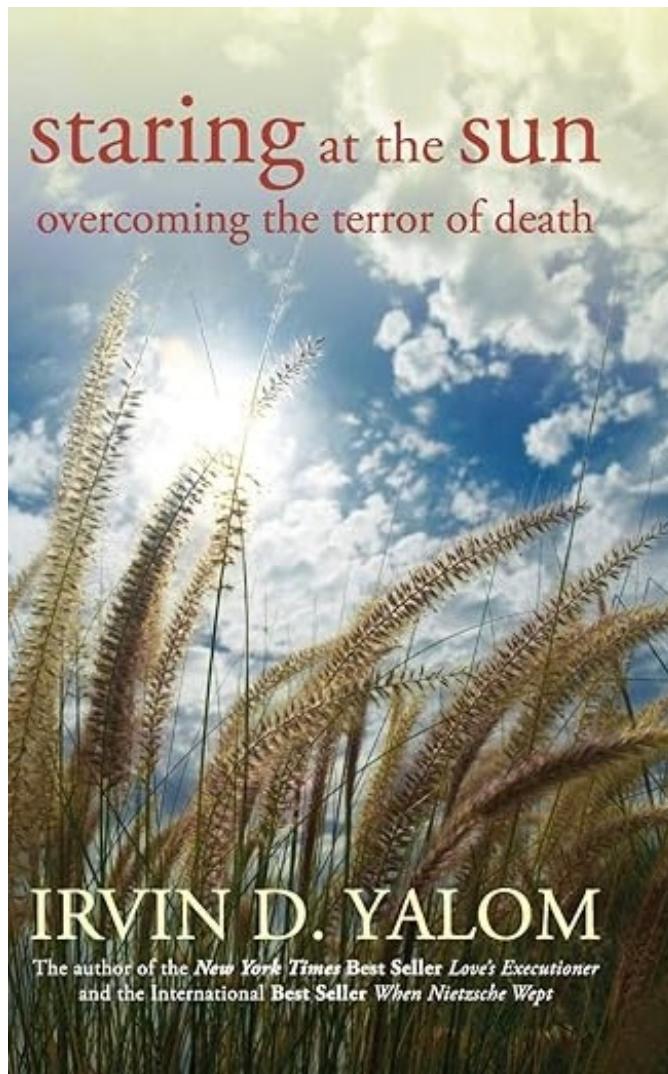


**Categorias:** Análise de livros,

**Categorias:** ,

## De Olhos Fixos no Sol



Irvin Yalom. 2008. Wiley & Sons. 320p.

O psicoterapeuta Yalom reflete sobre como o medo universal da morte – “nossa sombra escura da qual nunca nos separamos” – influencia os medos, o estresse e as doenças mentais de muitas pessoas.

Apresentando seu próprio desenvolvimento e reflexões, juntamente com uma série de estudos de caso extraídos de interações com seus pacientes, Yalom também faz referência a Epicuro e Schopenhauer. Ele nos encoraja a seguir as palavras de Nietzsche: “Para se tornar sábio, você deve aprender a ouvir os cães selvagens que latem em seu porão”.

A abordagem de Yalom é humanista e enfatiza o desenvolvimento do autoconhecimento e a



---

busca por uma vida sem remorsos, receoso de que, ao nos protegermos da morte, possamos também nos proteger da vida.

A Plenna não assume qualquer responsabilidade ou obrigação por este conteúdo. Não podemos garantir a exatidão das informações fornecidas por outras entidades, nem somos responsáveis pelo uso que você fizer das informações contidas ou vinculadas a qualquer material.

**Date:** 2025-07-02

**Translation disclaimer:** Este conteúdo foi originalmente escrito em inglês e validado por Diego Meneghetti.