

FUNDAMENTAÇÃO E PRÁTICA DA LOGOTERAPIA

Antonio Wardison Canabrava da Silva
Herivelton Breitenbach

Lins – SP
2009

FUNDAMENTAÇÃO E PRÁTICA DA LOGOTERAPIA

RESUMO

O presente texto analisa e explicita a fundamentação e a prática da logoterapia em Viktor E. Frankl. Este trabalho, de caráter bibliográfico-explorativa, aborda a natureza do homem, como ser de liberdade e responsabilidade, e a contribuição que a logoterapia pode oferecer para o tratamento das neuroses do indivíduo. A análise parte da problematização acentuada por Frankl no mundo contemporâneo, a saber, o vazio existencial. Depois sublinha que todo homem tem desejo de sentido. A partir daí, expõe a prática da logoterapia, fundada na relação dialógica entre o médico e o paciente; a técnica da “intenção paradoxal”; e a fundamentação da psicoterapia frankliana fundada no encontro. Em suma, o texto pretende demonstrar que o homem é um ser-de-sentido e que a logoterapia é capaz de restituir a saúde psíquica ao indivíduo.

Palavras-chave: psicoterapia, logoterapia, indivíduo, sentido, existência.

INTRODUÇÃO

A busca pelo sentido da vida é uma atividade natural do ser humano. Somente ele é capaz de se interrogar pela sua existência e discutir a problematização do ser. O homem é um ser que procura sentido por participar da história e, na história, construir vida e dar sentido a ela.

Pois, na tentativa de conceder ao homem a sua dimensão de liberdade, de missão e de transcendência – diante da catástrofe em massa da ideologia, do imperialismo cultural e da coerção psicológica que determinam a consciência do homem – Victor Frankl criou uma logoterapia capaz de levar o homem a interrogar-se pela sua própria pessoa e descobrir o sentido último de cada ação e de toda sua existência. Por isso, ele pode ser conhecido como o “médico da doença do século XX”, a saber: o vazio existencial.

A presente pesquisa, de caráter bibliográfico-explicativo, pretende discutir a fundamentação e prática terapêutica em Viktor E. Frankl, isto é, analisar a forma como Frankl concebe o mundo, o homem e uma prática terapêutica a fim de oferecer sanidade às neuroses do indivíduo.

O texto inicia tal análise com uma breve exposição sobre a neurose do mundo contemporâneo, caracterizada pela sua causa e agravantes, assim como Frankl a concebe. Com isso, e ao contrário, apresenta a natureza do homem, na concepção existencial, e fatores que compõem sua unicidade como ser individual e concreto. Depois demonstra que todo homem é ser de sentido e, por isso, procura um sentido para a sua vida. A partir daí, explicita a função terapêutica da logoterapia e suas técnicas e, fundamentalmente, a prática fundada no encontro, como mecanismo existencial e de linguagem capaz de conferir sentido à vida.

Em suma, o texto pretende demonstrar a estruturação de uma “ciência logoterapêutica”. Dessa forma, apresenta o ofício da logoterapia frankliana e suas práticas de tratamento do paciente: uma logoterapia que tem como função a cura da alma na tentativa de restituir ao homem a sua condição de sanidade (perdida pelas neuroses introjetadas na sua história de vida) através de um método particular fundado no “encontro” e na conquista da liberdade.

1.1 A NEUROSE DO MUNDO CONTEMPORÂNEO

Victor Frankl assinala o “vazio existencial” como a neurose do século XX. (FRANKL, 2008, p. 131). Ela está fundamentada no niilismo singular de cada indivíduo, que se caracteriza pela ausência de sentido da vida: perda das referências e da singularidade da existência do homem.

O niilismo, na atualidade, é a máxima expressão do reducionismo. O ser humano é entendido na sua funcionalidade e, analogamente, se identifica com uma máquina, capaz de operar dados e obedecer a um sistema pré-tedeterminado que reja todas as coisas, isto quer dizer: o ser humano instrumentalizado passou a agir em função do ter. Com isso, surgiram várias patologias de origem existencial. Ele não consegue descobrir os seus anseios e, muitas vezes, perdeu o significado de suas decisões. A sua consciência nada mais é que a representação da condicionalidade. Dessa forma, se afirma que o homem e o animal são seres idênticos, não havendo qualquer diferença de ordem superior.

Esta tendência, que é consequência da visão reducionista, caracteriza o homem como um agregado das dimensões sócio-cultural-biológico-psicológico, determinado às ordens da natureza e à sua condição limitada diante da realidade. A ele, é negado o protagonismo, a liberdade e o poder de decisão.

O vazio existencial nada mais é que uma situação de perda de sentido na vida. O indivíduo age sem ter presente seus objetivos e sem mesmo saber o porquê está agindo: “há uma insatisfação remota, um sentimento de tristeza, uma esterilidade existencial e criativa junto com uma perda dos objetivos e metas da existência” (RODRIGUES, 1991, p. 186).

Um estado de neurose pode ser identificado pelo tédio, que pode levar o ser humano a desvalorizar a própria vida e o sentido que é atribuído a ela (ANGERAMI, 2002, p. 39). O estado de agravamento do tédio permite chamá-la de “neurose de massa”, formada por uma tríade: depressão, agressão e toxicodependência:

Em virtude da autotrançendência da existência humana o homem é um ser em busca de sentido. Ele é dominado pela vontade de sentido. Hoje contudo, a vontade de sentido está frustrada. Cada vez mais os pacientes voltam a nós psiquiatras queixando-se de sentimentos de falta de sentido e de vazio, de *uma sensação de futilidade e de absurdo*. São vítimas da neurose de massa hoje (FRANKL, 1989, p. 82).

Para Frankl, a literatura moderna também é um emblemático caso de sintoma patológico em massa. A ciência esqueceu-se do homem e passou a olhar somente para si, a desenvolver suas pesquisas experimentais em função dos seus resultados infalíveis. No entanto, ela pode atuar como terapia para a humanidade à medida que buscar um sentido para o homem, a valorizar a vida do homem e a imprimir nele o senso da solidariedade. Somente nesta perspectiva a literatura moderna poderá tornar-se um pólo de ajuda para o ser humano (FRANKL, 1989, p. 83).

Portanto, para Frankl, “em nossos dias um número cada vez maior de indivíduos dispõem de recursos para viver, mas não de um sentido pelo qual viver” (FRANKL, 1989, p. 15). A falta de sentido acaba ocasionando a neurose. Por isso, uma terapia somente poderá desenvolver-se se considerar a dimensão noética do indivíduo, pois sua condição humana está além da sua dimensão psíquica (como também da biológica). Nesta perspectiva, cabe a psicoterapia enfrentar os desafios apresentados pelo niilismo, em decorrência dos valores prescritos no mundo atual, a fim de imprimir o valor de sentido na vida humana

1.2 O DESEJO DE SENTIDO

Mas há de se afirmar que, de uma forma ou de outra, o ser humano está sempre à procura de um sentido para a vida, ainda mais diante de uma situação de vazio existencial. Este desejo primário é decorrente das situações vivenciadas pelo indivíduo ao longo de sua história. O desejo de sentido é uma demonstração que ele é insatisfeito e por isso procura sentido para suas frustrações.

Este quadro lamentável se agrava ainda mais, segundo Frankl, pela inexistência de ciências capazes de considerar o homem na sua globalidade: algumas desenvolvem seus procedimentos pela relação estímulo-reação, outras reduzem a capacidade humana a aspectos funcionais. E não percebem que o homem necessita de instrumentos necessários para responder às suas situações de vida e dar significado a seus questionamentos. Ao contrário,

A logoterapia estende o conceito de homem incluindo nele não apenas as suas aspirações mais altas, mas também a esfera na imaginação do paciente naquilo em que ela atende às suas possibilidades de nutrir e reforçar o seu desejo de sentido. Pela mesma razão a logoterapia imuniza o

paciente contra o conceito mecanicístico, desumanizante do homem, através do qual para muitos é vendida uma “contração”. Em outros termos a logoterapia torna o paciente “*resistente à contratação*” (FRANKL, 1989, p. 24).

Para Frankl, o homem deve ser valorizado pela sua potencialidade. Este é um indicativo da sua existência. Ao procurar sentido, ele procura saúde mental. De outra forma, quando recusa sentido, despreza sua própria vida, já que não encontra prazer e nem significado pela sua existência.

Portanto, a procura do sentido é uma questão de sobrevivência, pois, segundo Albert Einstein, “o homem que considera sua vida sem sentido, não é simplesmente um infeliz, mas alguém que dificilmente se adapta à vida” (Frankl, 1989, p. 28). Nestes termos, se afirma que “a busca do indivíduo por um sentido é a motivação primária em sua vida, e não uma ‘racionalização secundária de impulsos instintivos’” (Frankl, 2008, p. 124).

1.3 A FUNÇÃO DA LOGOTERAPIA: A CURA DA ALMA

Diante de uma situação de vazio e perda de sentido, a logoterapia surge com a função de ajudar o indivíduo a encontrar sua cura. Ele mesmo é portador de sanidade para sua vida e somente ele pode desvendar os mistérios que invadem sua pessoa. O terapeuta será um facilitador, amigo confidente que desenvolve a atitude de escuta e oferece meios para que o neurótico tome consciência da sua angústia e encontre a cura.

O médico tem a responsabilidade de purificar as aflições que atinge o paciente e conduzi-lo à harmonia do seu espírito. Mesmo que seja sombria uma relação psicoterápica, a função do médico será sempre de “energético da alma”, inserido na prática de consolar a alma do paciente (FRANKL, 1973, p. 65).

No entanto, o ofício do médico não se presta na transmissão de conteúdos, de forma a convencer o paciente da sua enfermidade e indicá-lo medidas necessárias para sua cura. Ele não pode receber sentido da vida, invadir a interioridade do seu paciente para a aquisição de valores e mudanças de atitudes, assim como não pode predizer as incertezas e as aflições que o angustiam. Portanto

“o médico não pode dar sentido à vida do paciente. Em última análise, sentido nem pode ser dado, mas precisa ser encontrado” (FRANKL, 2007, p. 82).

Ao contrário, outras correntes da psicanálise agem diretamente na formulação da conduta ética do indivíduo. O médico adquire uma postura decisiva sob o comportamento do paciente. Ele passa a prescrever normas comportamentais para levar o paciente ao melhoramento da sua neurose. Nesta perspectiva, Frankl lembra um ensaio publicado por F. Gordon Pleune, no qual apresenta o ofício do psiquiatra como formulador de condutas éticas para o paciente. Assim, também, Freud toma este ofício, ao relatar que a psicoterapia deve indicar uma nova concepção da realidade (FRANKL, 1973, p. 66).

Frankl combate esta concepção de psicoterapia e sublinha que o sentido não se dá, ou não se revela, por uma análise instrumental. Não é possível compreender a “natureza” interna de uma pessoa através de sistemas teóricos ou cálculos aproximados (que podem conduzir uma interpretação errônea das motivações da pessoa). O sentido, segundo Frankl, deve ser encontrado e não dado à pessoa. Contudo, cabe ao terapeuta interpretar as respostas do paciente, para que também o sentido não seja resultado de análises reduzidas. Isto significa dizer: o terapeuta tem papel fundamental na auto-descoberta do seu paciente. Ele deve indicar os meios e não produzir uma nova pessoa. Deve considerar a capacidade do indivíduo de ser portador da sua cura, e não objeto de reflexão.

1.4 LOGOTERAPIA COMO TÉCNICA

A logoterapia utiliza técnicas terapêuticas para tratar do paciente em seu estado de desarmonia. As técnicas logoterapêuticas não consistem num sistema de teorias a serem aplicados, já estabelecidos, no paciente, mas uma via de orientações para ajudar o paciente encontrar a sanidade, a sua verdadeira libertação de espírito. Entre as principais técnicas da logoterapia sublinha-se a “intenção paradoxal”.

A “intenção paradoxal” é uma abordagem que pretende, a partir do problema identificado, propor o seu contrário. O paciente deve adquirir uma maneira diferente de atuação diante da sua problemática. O seu temor se transformará em desejo paradoxal (numa constante ansiedade) e assim superará a angústia que o

aflige (FRANKL, 2008, p. 147-148). Isto quer dizer: “o paciente é instruído a desejar (neurose de angústia) ou a propor-se (neurose compulsiva) exatamente aquilo que sempre tanto temia” (FRANKL, 1976, p. 19).

Para a execução deste método é necessário que o paciente desenvolva a capacidade de auto-distanciamento, que consiste em colocar-se do outro lado da sua pessoa para perceber o diferente. Esta atitude o proporcionará a visibilidade da sua neurose e a olhar para si mesmo como se fosse outro, mas que é ele mesmo percebendo sua real situação existencial.

Explica Frankl que a técnica da “intenção paradoxal” não é um remédio de natureza patológica. É, antes, uma prática terapêutica de alcance imediato, “um instrumento útil no tratamento de condições obsessivo-compulsivas e fóbicas, especialmente em casos com ansiedade antecipatória subjacente” (FRANKL, 2008, p. 150).

Esse tratamento pode se perpetuar por um longo período, e não somente às situações breves. E, diferente do método tradicional da psiquiatria (a psiquiatria fez da mente um objeto de estudo e por muito tempo reduziu a sua compreensão a uma mera funcionalidade, a uma técnica de procedimentos instrumental), a “intenção paradoxal” age independentemente da etiologia. Ela não abrange sua pesquisa às causas originárias da neurose do paciente. Ela procura abordar a doença no seu real estado.

A terapia não descreve normas morais, nem procura discorrer sua técnica num raciocínio lógico para compreender o indivíduo ou, ainda mais, incentivar o paciente a seguir suas crenças particulares. Ao contrário, a logoterapia procura agir como um oftalmologista a fim de proporcionar ao paciente uma visão real do mundo, assim como ele é (RODRIGUES, 1991, p. 60).

2.5 A LOGOTERAPIA FUNDADA NO ENCONTRO

Para Frankl, uma nova abordagem da psicologia deverá ser compreendida na sua dimensão humana, que compreende o ser humano nos seus aspectos fenomênicos. A logoterapia, dessa forma, buscará o conceito de *encontro* presente no existencialismo. O *encontro* vem ser uma experiência pessoal de

interatividade entre o eu e o tu (abordagem desenvolvida por Martin Buber) (FRANKL, 1989, p. 59-60).

O encontro entre duas pessoas vai além de uma simples presença do outro. Na logoterapia, o encontro entre o paciente e o logoterapeuta revela uma atitude de busca e cooperação:

Quando passamos a atender uma pessoa no consultório de psicoterapia, estamos realmente diante de um fenômeno existencial complexo que representa um ser humano com todas as suas dimensões de operacionalidade e de existência ou vida. Na verdade, o que vemos desta pessoa são suas 'projeções' nos vários planos ônticos ou do 'ser-no-mundo' e, a partir deles, procuramos nos aproximar do 'ser espacial', único e multifacetado que se apresenta com toda a sua problemática existencial, sintomatológica e social (RODRIGUES, 1991, p. 110).

Nesta perspectiva, o relacionamento ganha na linguagem um contundente signo expressivo que, segundo a teoria de Karl Bühler, o ser humano se revela para outro, dirige seus apelos e trata de algo, de alguma coisa. Este processo está implicado em qualquer diálogo interpessoal. E a veracidade da linguagem indicará a presença de coexistência e de encontro com o outro. Dessa forma, para Frankl, "A linguagem é mais que mera auto-expressão. A linguagem está sempre apontando para algo além dela. Em outras palavras, é sempre autotranscendente – como a existência humana em sua totalidade" (FRANKL, 1989, p. 82.).

Por sua vez, a linguagem, no seu objeto intencional, formará um conjunto de significados. Isto quer dizer, a linguagem vem acompanhada de significados e neles é construída uma significação da realidade. Observa-se, então, que o significado (agora compreendido na forma de logos) é matéria fundamental da psicologia e sem ela não é possível compreender o ser humano. O relacionamento atingirá um grau elevado de coexistência quando o logos for resultado da experiência de auto-transcendência (capaz de o ser humano ir além do mero significado, mas atingir ou outro na sua pessoa). Para Frankl (1989, p. 61),

O encontro, no sentido mais amplo do termo, leva-nos a compreender a humanidade do parceiro, enquanto o amor permite-nos, a mais, conhecer sua essencial unicidade. Esta unicidade é a característica constitutiva da personalidade. Quanto à autotranscendência, ela está igualmente implicada, seja quando o homem transcende a si mesmo ao buscar um significado, seja quando acontece um encontro de amor: no primeiro caso está envolvido um logos impessoal, no segundo, um pessoal – um logos, por assim dizer, encarnado.

Qualquer situação de encontro ou de desafio para o ser humano, deve contemplar uma prática terapêutica que prime pela condição humana e pela

centralidade do próprio paciente. Nesta perspectiva (ao tentar descrever um caminho de terapia com o paciente), o primeiro momento do encontro se estabelece pelo *vínculo paciente-terapeuta*.

Esta fase se caracteriza pela naturalidade e abertura do paciente com o médico. Depois, chega-se a uma etapa denominada *catarse*, uma abertura da situação psíquica do paciente, confiança e partilha das experiências vividas, principalmente com aquilo que o mais lhe angustia. A partir daí, avança-se para uma *abertura antropológica*, que compreende uma etapa de conhecimento holístico do paciente, até atingir a *logoterapia específica*, que irá realizar o quadro de valores que sustenta o sentido da vida do paciente (RODRIGUES, 1995, p. 11).

O indivíduo deve estar aberto para encontrar-se com a realidade e não prender-se no seu egocentrismo. Ele não deve sufocar suas injúrias, mas procurar sentido para elas. Somente dessa forma ele será capaz de transformar uma catástrofe num triunfo. Ao contrário,

Na medida em que um sujeito é tratado como simples coisa (reificação) e, consequentemente transformado em objeto (objetificação), na mesma medida seus próprios objetos devem necessariamente desaparecer, e assim sua qualidade de sujeito está do mesmo modo perdida (FRANKL, 1989, p. 59-60).

Numa relação intersubjetiva, o humanismo acontecerá quando um identificar no outro a sua humanidade e não um objeto de pesquisa ou de descarga emocional. E isto significa dizer que o encontro leva o homem a transcender a si mesmo, a sair-se de si para encontrar-se com o outro. Para Frankl, o indivíduo clama pela intimidade, busca que será alcançada pela presença existencial do outro. A intimidade protagonizará um constante movimento de procura e de realização humana e, com isso, busca de sentido.

CONCLUSÃO

A humanidade vive um vazio existencial que o faz interrogar pela sua própria existência e pelo sentido que a vida pode ter. Nada tão agravante se não fosse o grau elevado de neuroses e de perda de sentido existencial que colocam muitas pessoas diante da morte psíquica e da degradação da sua vida.

A tentativa de Victor Frankl em construir uma psicoterapia capaz de ajudar o ser humano a descobrir o sentido da vida e de sublinhar o sentido como característica essencial do ser humano, (ao demonstrar que o questionamento é uma matéria natural do homem, pois ele é aquele que pergunta pelo seu próprio ser) marca uma reviravolta na ciência psicológica e direciona a humanidade para o encontro consigo mesmo.

Assim, a logoterapia se apresenta como a ciência do mundo atual, que valoriza o homem na sua unidade, composto pelas dimensões somática (fisiologia), psicológica (instintiva e cognitiva) e noética (do espírito, principal fator de diferenciação do outros animais). Dessa forma, o ser humano é uma unidade (na diversidade) *bio-psico-noética*, que tem na última dimensão o seu grau superior.

Ao encontrar o sentido da vida, o homem descobre que nada está isento de sentido, nem mesmo suas experiências de sofrimento e de dor diante das frustrações da vida. O homem será um ser à procura do sentido, porque acredita que o sentido move a vida e direciona o indivíduo ao encontro da liberdade, da responsabilidade e da transcendência. E que, na relação com o outro, ele pode descobrir e encontrar a si mesmo.

O texto procurou demonstrar que toda a prática da logoterapia direciona-se para esta realidade: a busca de sentido. Desejo tal que nasce com o homem e que se manifesta na sua vida, particularmente diante das neuroses que agravam sua existência. A relevância de tal análise se prescreve na tentativa de propor à academia uma nova discussão acerca da prática da logoterapia de Viktor Frankl. E, com isso, a maneira como se entende a natureza do homem e a patologia social que agrava a sua psique. Esta abordagem abre caminho para novas pesquisas acerca das técnicas propostas por Frankl para o tratamento terapêutico.

LOGOTHERAPY'S PRACTICE AND PRINCIPLE

ABSTRACT

This article analysis and makes clear the basis and the practice of logotherapy, by Viktor E. Frankl. This is a bibliographic and explorative essay that approaches men's nature, as a free and responsible being, and the contribution that logotherapy could offer on personal neurosis treatment. The analysis comes from the problematic stressed by Frankl in the contemporary world, therefore the existential emptiness. Underlined afterwards is the conception of human freedom on logotherapy. This way showing that every man has a desire of feeling. From that and on, exposing the practice of logotherapy, based on a dialogical relationship between patient and doctor; a "Paradox intention" technique and the basis of Franklins' psychotherapy created in the meeting. So as a matter of fact, this essay wants to show that the man is a being with feelings meaning that the logotherapy is able to recover psychic health to the person.

Key-words: Psychotherapy, logotherapy, individual, feeling, existence.

REFERÊNCIAS

- ANGERAMI, Valdemar Augusto. *Psicoterapia existencial*. São Paulo: Pioneira Thomson Learning, 2002.
- FRANKL, Viktor E. *A presença ignorada de Deus*. 10 Ed. Trad. Walter O. Sclupp e Helga H. Reinhold. São Leopoldo, RS: Sinodal; Petrópolis, RJ: Vozes, 2007.
- _____ *Em busca de sentido: um psicólogo no campo de concentração*. Trad. Walter O. Schlupp e Carlos C. Aveline. 25 Ed. São Leopoldo: Sinodal; Petrópolis: Vozes, 2008.
- _____ *Fundamentos da Logoterapia – na clínica psiquiátrica e psicoterapêutica*. Vol 2. Petrópolis: Vozes, 1995.
- _____ *Psicoterapia e sentido da vida*. Trad. Alípio M. de Castro. São Paulo: Quadrante, 1973.
- _____ *Psicoterapia uma casuística para os médicos*. Trad. Huberto Schoenfeldt. São Paulo: EPU, 1976.
- _____ *Um sentido para vida*. Trad. Pe. Victor H. S. Lapenta. Aparecida, SP: Santuário, 1989.
- RODRIGUES, Roberto. *Fundamentos da Logoterapia – na clínica psiquiátrica e psicoterapêutica*. Vol 1. Petrópolis: Vozes, 1991.

Autores:

Antonio Wardison C. Silva – Graduando em Teologia pelo Centro Universitário Salesiano de São Paulo e Pós-graduado em Filosofia Existencial

wardison@hotmail.com

Fone: (11) 3649-0200

Herivelton Breitenbach – Pós-graduando em MBA em Gestão Empresarial - UNISALESIANO – Lins – e mestrando em Administração Profissional - UNIMEP

breitenbak@yahoo.com.br

Fone: (14) 3533-6200