



RECUPERAÇÃO POR MEIO DO SENTIDO DA VIDA: UMA PESQUISA SOBRE AS CONTRIBUIÇÕES DA LOGOTERAPIA NO PROCESSO DE BUSCA PELA INDEPENDÊNCIA QUÍMICA

Daniel Marlo Margarida¹

RESUMO

A presente abordagem consiste em uma pesquisa acerca dos aspectos terapêuticos da logoterapia aplicados à realidade da dependência química. Introduce a problemática partindo de questões de relevância existencial para o dependente químico com o objetivo de respondê-las. Elabora um quadro geral com os principais conceitos, considerações, critérios e classificações da dependência química, com a finalidade de fornecer um panorama geral do assunto. Localiza o contexto histórico do surgimento desta escola da Psicoterapia em paralelo à análise de breves aspectos biográficos de Victor Emil Frankl. Expõe, de forma resumida, as diferenças antropológicas existentes entre a psicanálise de Sigmund Freud, a psicologia individual de Alfred Adler e as ensinadas por Frankl. Organiza uma síntese do pensamento da logoterapia, esclarecendo seus conceitos fundamentais. Faz intensa menção às fontes originais, interligando os temas que a compõem. Investiga provas textuais que comprovem a relação entre a incidência da dependência química e a falta de sentido para a vida. Conclui respondendo às perguntas iniciais por meio de uma leitura baseada nas obras pesquisadas, propondo uma forma de interpretação expressiva e potencialmente eficaz para a recuperação da dependência química.

Palavras-chave: Dependência química. Trabalho. Amor. Sofrimento. Sentido da vida. Recuperação. Autorrealização. Deus.

ABSTRACT

1 Daniel Marlo Margarida é bacharel em Teologia pela Faculdade Luterana de Teologia – FLT, pós-graduado em Dependência Química e Comunidade Terapêutica e profissional da contabilidade. É membro da Igreja Evangélica de Confissão Luterana no Brasil – IECLB, atualmente exerce suas atividades no ramo empresarial privado e é ex-coordenador da área de grupos de apoio da *Cruz Azul no Brasil*. O presente artigo é a versão abreviada de seu TCC – Trabalho de Conclusão de Curso. E-mail: daniel.teol@gmail.com.

This academic work is a research about the therapeutic aspects of Logotherapy applied to the reality of drug dependence. Firstly, the research introduces the problematic issue starting with questions of existential relevance to the drug dependant, with the objective of answering these previous investigations. After, it is elaborated a general framework with the main concepts, considerations, criteria and classifications of drug dependence, in order to provide a general overview on the subject. In the research is identified the historical context of emergence from this Psychotherapy school at same time it is done the analysis of the brief biographical aspects of Victor Emil Frankl. The study also presents in a concise manner the anthropological differences, which there are among the Psychoanalysis by Sigmund Freud, the Individual Psychology by Alfred Adler and the ones taught by the author Victor E. Frankl. Then, it is organized a synthesis of the Logotherapy thinking explaining its fundamental concepts. In addition, in the research has been made intense reference to the original sources interconnecting the themes that compose it. As a result, the study investigates textual texts which demonstrate the relationship between the incidence of drug dependence and the lack of meaning in life. To conclude, this scientific study answers the initial questions through a reading based on the works researched previously, proposing a way of expressive interpretation which is potentially effective to the drug dependence recuperation process.

Keywords: Drug dependence. Work. Love. Suffering. Meaning of life. Recuperation. Self-actualization. God.

INTRODUÇÃO AO CENÁRIO EXISTENCIAL DA DEPENDÊNCIA QUÍMICA²

“Meu Deus, o que eu fui fazer com a minha vida? Eu não acredito! Eu perdi tudo, absolutamente tudo. Todos me abandonaram, não tenho mais um amigo sequer, minha família há tempo desistiu de mim, não sei mais nem o que é viver e, o que é pior: no que foi que eu me tornei? Um ladrão, um mentiroso manipulador, um ‘sem-rumo na vida’? Meu Deus, eu tento, eu juro que eu tento, mas sempre que ela vem de novo, por favor acredite em mim, é sempre a mesma coisa. É forte demais para mim! Eu não vou conseguir[...].”

Ou ainda: “O que eu fui fazer comigo mesmo? Meu Deus, o que vai ser

2 A presente introdução tem por objetivo demonstrar exatamente o drama emocional que o dependente químico vivencia, pois é a esta realidade que a pesquisa procurará encontrar respostas. Paralelamente a isso, os conceitos fundamentais, bem como uma visão geral da dependência química, naquilo que os estudos mais modernos têm a oferecer, serão encontrados em suas notas de rodapé a fim de que se possa ter uma noção clara do assunto com que estamos lidando.

de mim daqui para frente? Como eu fui chegar até aqui? Será que algum dia eu vou conseguir parar de usar drogas? Eu não consigo fazer mais nada, nada mais faz sentido para mim, tudo desmoronou, nada me atrai, nada me interessa, nada mais é a mesma coisa, eu perdi a vontade por tudo [...] Eu não quero mais viver! Pelo amor de Deus, tem alguém me ouvindo? Se tem alguém aí, por favor eu imploro: ajude-me! Eu quero parar de usar drogas!”.

É nos diálogos interiores que os dependentes químicos têm consigo mesmos que a preocupante doença da dependência química revela sua face mais cruel. Embora pareçam ser afirmações um tanto contundentes para se começar a expor a presente problemática, não há sombra de dúvida que uma pessoa jamais poderá permanecer indiferente ao experimentar, nela própria, a despeito de qualquer motivo que seja, as amargas consequências da dependência química.

Uma pessoa, por mais estruturada física ou psicologicamente que seja, não poderá deixar de se sentir profundamente atingida, no centro de sua existência pessoal, ao perceber tragicamente que, ao contrário de sua vontade, tornou-se dependente química, simplesmente porque irão ocorrer transformações em sua vida que, mais tarde, ficará evidente que jamais foram desejadas.

Se quisermos fazer jus à realidade, é necessário, infelizmente, reconhecer (até mesmo para oferecer algum auxílio concreto mais tarde), que quando o indivíduo descobre não mais conseguir controlar a compulsão que agora parece fazer parte inseparável de sua vida, então ele é conduzido a angustiantes momentos de intermináveis reflexões que poderão levá-lo ao desespero ou, até mesmo, em alguns casos, a decidir-se por abandonar a própria vida.

Na verdade, quando a dependência química está efetivamente instalada, uma vontade incontrolável por usar álcool ou qualquer outro tipo de droga passa a existir na pessoa, apesar de as consequências negativas se tornarem evidentemente claras. O uso da substância passa a ser a atividade mais importante do indivíduo, e aquilo que o satisfazia de início já se mostra não mais ser suficiente. Não participa mais de atividades que antigamente lhe eram comuns, e tentar parar com o uso da droga é o mesmo que conscientemente se decidir por enfrentar uma síndrome de abstinência, considerada por ele mesmo como impossível de ser vencida.

Hoje a dependência química é reconhecidamente um “fenômeno biopsicossocial”³, e ela tem expressa, nesse nome, não somente a origem de suas

3 BORDIN, Selma; FIGLIE, Neliana Buzi; LARANJEIRA, Ronaldo. *Aconselhamento em Dependência Química*. 1ª ed. São Paulo: Roca, 2004, p. 5.

causas, mas igual e principalmente as consequências que se fazem perceber na vida de seu portador. As complicações clínicas e sociais causadas pelo seu uso e consumo são atualmente bem conhecidas e consideradas um problema de saúde pública. Ela tem conduzido homens e mulheres, de todas as faixas etárias, a uma realidade de tristeza, degradação física, destruição familiar e adoecimento emocional. Inúmeras doenças são adquiridas, relacionamentos são rompidos, a exclusão social passa a ser vigente e vários desconfortos psíquicos emergem em uma nova realidade de vida.

Diversas abordagens de tratamento, baseadas em evidências, e a efetivação de políticas públicas para o álcool e outras drogas são oferecidas com o objetivo de acabar ou, pelo menos, minimizar o alto índice de consumo de álcool e outras drogas espalhadas pelo mundo.

Entretanto, aquele que está passando pela fase “ativa” da dependência química se encontra em um enclausuramento pessoal que não lhe permite perceber uma solução imediata para seu problema. Isso aliado à compulsão própria da doença o faz retornar ao abuso das substâncias psicoativas a que faz uso, e todos os esforços empreendidos até hoje não se mostraram plenamente suficientes para reverter um dos mais graves quadros que a humanidade já enfrentou. Contudo, uma solução talvez ainda seja possível!

Se compreendermos corretamente o problema e o cenário existencial da dependência química, talvez se possa desvendar uma das maiores chaves para oferecer auxílio efetivo no tratamento do indivíduo que se tornou dependente químico. Se o problema for corretamente exposto, e o seu cerne for atingido, as respostas naturalmente virão, e talvez uma das maiores redescobertas para o tratamento da dependência química seja realizada.

E para isso acontecer, é necessário que se parta da seguinte constatação: é para muito além de estados emocionais de depressão, ansiedade, tristeza, inadequação, inferioridade, isolamento ou mesmo falta de amor próprio que reside a verdadeira essência do problema. Apesar de essas patologias terem uma contribuição extremamente significativa para a incidência da dependência química, e requererem cuidados especiais para seu tratamento, é ao se ver contrariando os propósitos para os quais foi criado que o ser humano passa a vivenciar a mais profunda das angústias.

Descumprindo aquilo que lhe foi entregue como missão de vida, ainda que geralmente esse processo ocorra de forma inconsciente, o ser humano imerge

na mais profunda das agonias, por pressentir que está se distanciando cada vez mais do seu maior objetivo de vida: a sua autorrealização. Dessa forma, distante do seu mais caro desejo, e ao perceber o contraste flagrante entre sua vida atual e aquilo que presente de como esta deveria ser, surgem então as maiores indagações sobre o sentido com que ele está imprimindo a sua vida.

E assim, quando se vê distanciado daquilo que é o “seu próprio”, o ser humano sente-se impelido a encetar a mais ardente busca pelo sentido de sua vida que, ao seu término, poderá conduzi-lo à sua autorrealização.

No entanto, isso tem alguma relação com o dependente químico? Provavelmente, e pode ser justamente percebido nas inúmeras tentativas por se criar ou manter a abstinência e nos eternos recomeços que, a despeito de seu sucesso, são expressões sinceras de sua motivação. É nas tentativas por se compreender os “por quês” e “para quês”, ou mesmo nas angústias por se perceber a diferença entre a fase atual de suas vidas e aquilo que elas eram ou foram sonhadas em ser, que todas essas constatações ficam evidentes na vida dessas pessoas. Aqui se evidencia que elas buscam um sentido para suas vidas.

Seja no receio quanto à incerteza de sua recuperação ou no profundo desejo por libertação, a busca pelo sentido da vida é soberanamente expressa na simples aspiração em se ter uma “vida normal” novamente, em se recuperar aquilo que foi perdido, em reatar relacionamentos que foram rompidos, em superar dificuldades pessoais ou mesmo em se ter um trabalho que simplesmente o dignifique e assim o torne “alguém” na vida. Em resumo, é buscar retomar ou descobrir o sentido da vida.

Dessa forma, pensamentos tais como “Será que um dia eu vou conseguir me recuperar?”, “Como eu fui capaz de fazer isso comigo mesmo?”, “Eu tinha uma vida tão normal e agora estou vivendo isso!”, “Será que existe uma chance para mim?”, “Eu tento, eu juro que eu tento, mas eu não consigo; é forte demais para mim!”, são demonstrações genuínas do grito de liberdade que todo dependente químico anseia dar.

Diante dessas constatações, uma pesquisa que leve em consideração esses aspectos se mostra extremamente necessária, a fim de que possam ser tecidas implicações terapêuticas úteis para o tratamento do dependente químico a partir de sua realidade existencial. Mais especificamente, neste ensaio, será na logoterapia, em Victor E. Frankl, que serão investigadas as respostas, justamente por ele trabalhar com uma terapia centrada no sentido da vida.

É possível o dependente químico se recuperar plenamente da drogadição ou do alcoolismo, descobrir o sentido mais profundo de sua vida e chegar à autorrealização? É a perguntas como essa que esta pesquisa procurará responder.

Para tanto, o ensaio inicia apresentando o autor e o contexto histórico em que ele esteve inserido (capítulo I), fazendo, em seguida, uma síntese de seu pensamento na logoterapia (capítulo II) para, finalmente, extrair as implicações terapêuticas úteis para o processo de busca pela independência química (capítulo III).

I. O AUTOR E O CONTEXTO HISTÓRICO

1. Conhecendo Viktor Frankl⁴

Victor Emil Frankl pode ser considerado um dos maiores psicólogos que o mundo já conheceu. Sua “psicologia das alturas”⁵ simplesmente fascinou milhares de pessoas, auxiliou inúmeras outras a reorientarem suas vidas, foi a responsável pela criação de uma nova escola de psicoterapia e possibilitou com que os círculos acadêmicos da época descobrissem uma dimensão no ser humano até então negligenciada.

Nasceu em 26 de março de 1905⁶ na cidade de Viena, Áustria, e, desde cedo, demonstrou inclinação para o estudo da psicologia, tendo conhecido pessoalmente Sigmund Freud em sua juventude e se influenciado consideravelmente, mais tarde,

4 Como o objetivo desta pesquisa é extrair aplicações terapêuticas da logoterapia para a dependência química a partir de suas afirmações centrais, não há intenção de se deter pormenorizadamente nos aspectos biográficos de Victor E. Frankl e no contexto histórico em que o surgimento desta escola esteve inserido. Todavia, sugerimos a seguinte leitura para uma compreensão aprofundada de sua biografia: FRANKL, Viktor E. *Em Busca de Sentido: Um Psicólogo no Campo de Concentração*. 25ª ed. São Leopoldo, Petrópolis: Sinodal, Vozes, 2008. p. 13 a 120. Para uma rápida compreensão de sua vida e obra, pode-se acessar: http://pt.wikipedia.org/wiki/Viktor_Frankl. Por fim, as notas editoriais da obra citada (bem como de outras) fornecem informações gerais sobre sua vida. As notas 18, 19 e 20 foram obtidas a partir das duas últimas referências citadas.

5 Termo que será explicado logo a seguir.

6 Quanto à sua morte, esta irá ocorrer em 02 de setembro de 1997.

pelas ideias de Alfred Adler. Começou seus estudos de medicina aos 19 anos de idade, tendo recebido diversos títulos “*Honoris Causa*” ao longo de sua vida, por ter contribuído enormemente no campo do tratamento das enfermidades psíquicas do ser humano.

Exerceu várias funções de confiança em instituições médicas, após a conclusão de seus estudos, chegando inclusive a ocupar o cargo de diretor em algumas delas.⁷ Na área da literatura, publicou um total de 32 livros, que foram traduzidos para 27 línguas, dentre os quais, podem ser destacados: “A Presença Ignorada de Deus”, “O Homem Incondicionado” e “Em Busca de Sentido: um Psicólogo no Campo de Concentração”. Além disso, realizou inúmeras conferências, cursos, congressos, viagens e palestras ao redor do mundo, com a finalidade de divulgar as ideias de sua escola da psicologia recém-fundada.

Chegou a vivenciar os horrores da guerra ao ser levado como prisioneiro, com sua família, para os campos de concentração nazistas, fato este que ocorreu entre os anos de 1942 a 1945, e foi ali que experimentou uma das mais amargas experiências de sua vida: a morte de seu pai e de sua primeira esposa, Tilly Grosser.⁸

Entretanto, foi ao fundar a logoterapia, afirmando que a frustração básica do homem moderno estava relacionada ao desconhecimento do sentido de sua vida e dos propósitos para os quais ele foi criado, e não à privação de seus instintos sexuais ou à superação de seus complexos de inferioridade, que Victor Frankl provocou uma das maiores mudanças de paradigma na psicologia de sua época, ao incluir a noção de transcendência no ser humano. O ser humano sente que algo está à sua espera e é esse sentido não realizado que lhe causa sua frustração existencial.

Evidentemente, como acontece com todo grande homem, ele não conseguiu realizar isso sem gerar uma das maiores discussões em sua época.

2. A controvérsia entre Freud, Adler e Frankl

7 Apenas para constar, podem ser citadas algumas delas: Diretor do “Pavilhão dos Suicidas” no Hospital Psiquiátrico *Am Steinhof*; Diretor do Setor de Neurologia de *Rothschildspital*, e; Diretor Clínico da Policlínica Neurológica de Viena.

8 Victor E. Frankl irá se casar novamente em 1947 com Eleonore Katharina Schwindt.

À época de Frankl, a psicologia era tradicionalmente marcada por duas escolas de pensamento: a psicanálise de Sigmund Freud, médico neurologista mundialmente conhecido, nascido na Tchecoslováquia em 1856, e a psicologia individual de Alfred Adler, médico psiquiatra austríaco nascido em 1870.

Este último postulava que o ser humano é naturalmente orientado para a consecução de objetivos pessoais com a finalidade de sobrepujá-los, a fim de superar sentimentos de inferioridade que tenham sido desenvolvidos ao longo da vida. Evidentemente, como em qualquer outra escola da psicologia, a infância tem um papel preponderante nesse processo de formação.

Para Adler, existem três grandes áreas da vida, e o indivíduo com traços neuróticos é aquele que fracassou em pelo menos uma delas: a área profissional, obtendo-se sucesso na atividade desenvolvida; a área dos relacionamentos, relacionando-se de forma saudável com as demais pessoas, e; a área sexual, exercendo satisfatoriamente sua atividade reprodutora.

Em seu parecer, o ser humano está em busca de poder e tem um desejo natural pela superioridade, e a superação de metas pessoais é o meio que ele busca para alcançá-la, como forma de compensação para seus complexos de inferioridade. Assim, o ser humano é um ser social orientado para a satisfação de sua necessidade de poder, e usa justamente o meio em que vive para esse fim. Essa é sua condição natural.

Em contrapartida, Sigmund Freud irá dizer que a maioria das neuroses desenvolvidas pelo homem é de origem sexual. Se Adler enfatiza o social, Freud irá ressaltar o sexual.⁹

No entanto, o que diz Freud? Para ele, as pessoas ficam doentes por não poderem exteriorizar seus sentimentos e desejos e, assim fazendo, acabam por fechá-los cada vez mais em suas mentes, de tal forma que, ao fim, esquecem-se por completo deles. Eis um dos méritos de Freud, o de ter incluído os conceitos de “consciente” e “inconsciente” no mundo médico da época. A sexualidade, por estarmos falando de uma sociedade repleta de tabus e marcada por um excessivo conservadorismo, seria uma das áreas humanas mais reprimidas e que mais precisaria de tratamento, justamente por se tornar a criadora de patologias psicológicas

⁹ Uma breve exposição que ajudará a compreender as diferenças entre as propostas de Freud, Adler e Frankl pode ser encontrada em: FRANKL, Viktor E. *A Presença Ignorada de Deus*. 11ª ed. São Leopoldo, Petrópolis: Sinodal, Vozes, 2009. p. 13 a 18.

diversas. Em resumo, desejo reprimido é sinal de neurose potencialmente criada.

Como em Adler, esse processo de formação de neuroses pode ter tido seu início na infância. Freud distinguiu inclusive três fases naquilo que chamou de Modelo de Desenvolvimento Psicosssexual: a fase oral, tendo como exemplo prático o prazer que os bebês têm ao chupar a chupeta, que não desempenha nenhuma função vital, mas lhes proporciona algum tipo de prazer; a fase anal, exemplificada pelo prazer das crianças ao controlar suas próprias fezes, e; a fase fálica, quando a criança sente prazer em manipular os seus próprios órgãos sexuais. Qualquer trauma em uma dessas fases poderá ter repercussões negativas posteriormente na psique do adulto.

Paralelamente a isso, criou um modelo tripartite para compreender o funcionamento da consciência e do inconsciente humanos: o id, onde, segundo ele, residem todos os desejos reprimidos e onde se situam as forças mais primárias e até mesmo perversas do indivíduo; o superego, “local”, que abriga todos os valores éticos e morais da pessoa, e; o ego, a parte consciente intermediária entre o id e o superego, que busca se ajustar à realidade, satisfazendo os desejos do primeiro e as exigências do segundo. Com isso, um ser humano saudável seria aquele que possuísse a habilidade de interagir com o mundo exterior de maneira que fosse cômoda tanto para o id quanto para o superego. Essas são as afirmações centrais que podem ser arroladas em relação a Freud.

Contudo, o ponto-chave da discussão começa em Frankl. Ele não discordou de seus predecessores em suas afirmações gerais. O ponto-chave em Frankl é que as questões psicológicas do ser humano não poderiam se resumir a isso.

Para ele, a questão é que Freud e Adler perceberam aspectos de um todo mais abrangente e totalizaram suas ênfases para compreender a dimensão psíquica do homem, mas naturalmente, ao realizarem isso, obtiveram uma compreensão fragmentária daquilo que ela realmente é, por procurarem compreender o todo a partir de suas partes.

Para Frankl, o homem de hoje “já não é frustrado sexual, mas existencialmente”.¹⁰ Se Adler enfatiza o social e Freud, o sexual, Frankl irá ser existencial. É central para esse autor que o ser humano possui aspirações que vão muito além de sua busca pelo prazer ou poder, e que estas pertencem a uma camada

10 FRANKL, Viktor E. *A Psicoterapia na Prática*. 4ª ed. Campinas: Papirus Editora, 1991. p. 19.

completamente transcendente do ser e que é orientada para o senso de mistério e sentido da vida. Daí uma das críticas principais dirigidas a Freud. Contrapondo a “psicologia do profundo” inaugurada por ele, diz:

Ter-se-ia de opor a ela uma ‘psicologia da altura’, que leve em consideração as chamadas ‘aspirações superiores’ da psique humana: não só a busca de prazer e poder por parte do homem, mas também sua vontade de sentido.¹¹

Sendo uma de suas premissas básicas que o ser humano possui uma dimensão voltada plenamente para a realização de um sentido em sua vida, ensina que esta o inquieta até que seja cumprida. Ou, conforme suas próprias palavras, “[...] só uma necessidade permanece insaciável: a mais humana de todas as necessidades, aquela que eu chamo de ‘vontade de sentido’”.¹²

Para o autor, não é nem mesmo a pessoa quem pergunta pelo sentido da vida, mas é a própria vida que indaga constantemente sobre o sentido com que ela está imprimindo a sua existência diante das circunstâncias que lhe são apresentadas:

[...] não é o ser humano quem faz a pergunta sobre o sentido da vida, mas, ao contrário, o próprio ser humano é o interrogado, é ele que deve responder, que deve dar respostas às eventuais perguntas que sua vida possa lhe colocar.¹³

Conseqüentemente, um de seus postulados fundamentais é que o homem é livre para escolher o curso com que dirige sua vida, mas principalmente, para descobrir o sentido oculto por detrás de cada circunstância que lhe é proporcionada, pois é justamente nas situações de vida que o sentido específico desta lhe é mostrada de forma abscondita, à espera de ser descoberto: “[...] Existe um sentido encoberto por trás de tudo”¹⁴, e “esse sentido é exclusivo e específico, uma vez que

11 FRANKL, Viktor E. *Logoterapia e Análise Existencial*. 1ª ed. Campinas: Editorial Psy II, 1995. p. 265.

12 FRANKL, Viktor E. *Logoterapia e Análise Existencial*. 1ª ed. Campinas: Editorial Psy II, 1995. p. 259.

13 FRANKL, Viktor E. *A Presença Ignorada de Deus*. 11ª ed. São Leopoldo, Petrópolis: Sinodal, Vozes, 2009. p. 17.

14 FRANKL, Viktor E. *A Presença Ignorada de Deus*. 11ª ed. São Leopoldo, Petrópolis: Sinodal, Vozes, 2009. p. 108.

precisa e pode ser cumprido somente por aquela determinada pessoa”.¹⁵

Assim, uma vez que o objetivo último da vida é descobrir o seu sentido, a tarefa da terapia é conduzir o indivíduo a um encontro consigo mesmo para, mais especificamente, este tomar consciência da tarefa que tem a cumprir: “[...] na análise existencial [...] o eu se torna consciente de si mesmo: vem a ter consciência de si mesmo, encontra-se [...] a si mesmo”.¹⁶

Por fim, para se ter uma noção introdutória de Viktor Frankl e da logoterapia, estas últimas palavras encerram expressando, de modo magistral, sobre a compreensão do autor acerca da logoterapia:

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. [...] Não se deveria procurar um sentido abstrato da vida. Cada qual tem sua própria vocação ou missão específica na vida; cada um precisa executar uma tarefa concreta, que está a exigir realização. Nisso a pessoa não pode ser substituída, nem pode sua vida ser repetida. Assim, a tarefa de cada um é tão singular como a sua oportunidade específica de levá-la a cabo. [...] Assim, a logoterapia vê na responsabilidade (*responsibleness*) a essência propriamente dita da existência humana.¹⁷

Feitas estas considerações iniciais, o capítulo 2 apresentará a essência da logoterapia e, com isso, os conceitos fundamentais que esta abordagem emprega.

II. COMPREENDENDO A LOGOTERAPIA

1. Logoterapia – uma terapia centrada no sentido da vida

A logoterapia é, por definição, uma terapia centrada no sentido da vida, uma vez que “o termo ‘logos’ é uma palavra grega e significa ‘sentido’!”.¹⁸

15 FRANKL, Viktor E. *Em Busca de Sentido: Um Psicólogo no Campo de Concentração*. 25ª ed. São Leopoldo, Petrópolis: Sinodal, Vozes, 2008. p. 124.

16 FRANKL, Viktor E. *A Presença Ignorada de Deus*. Op. cit., p. 18.

17 FRANKL, Viktor E. *Em Busca de Sentido: Um Psicólogo no Campo de Concentração*. 25ª ed. São Leopoldo, Petrópolis: Sinodal, Vozes, 2008. p. 133 e 134.

18 FRANKL, Viktor E. *Em Busca de Sentido: Um Psicólogo no Campo de Concentração*.

Ela se ocupa primordialmente com os propósitos que devem ser cumpridos pela pessoa em sua própria vida, salientando que cada indivíduo foi criado com uma missão em particular e que somente ele pode levá-la a termo no transcurso de sua existência. Em termos simples, ela diz que uma missão está a exigir realização, à espera somente da pessoa para que isso possa acontecer.

Essa missão é tão singular para cada indivíduo que ela só pode ser encontrada por aquele que a possui. Tanto o terapeuta não pode “dar” ao paciente a missão que necessita ser cumprida, como este não pode criá-la livremente a partir do uso de sua vontade pessoal, embora possa estabelecer os meios para se chegar até ela. Segundo Frankl, “o sentido não pode ser dado. Deve ser encontrado”,¹⁹ ou melhor, “deve ser encontrado e não produzido”, pois “aquilo que pode ser produzido ou é sentido objetivo, mera sensação de sentido, ou é antissentido (contrassenso)”.²⁰ Para ele, esse sentido é tão particular e tão simultaneamente dinâmico que ele “não só se modifica de um dia para o outro e de uma hora para a outra, mas também é diferente de pessoa para pessoa. Ele é sentido *ad situationem* e não só *ad personam*”.²¹

Dessa forma, o propósito maior do ser humano é descobrir o sentido de sua vida, e sua realização é o que irá satisfazer aquilo que Frankl chamou de “vontade de sentido”,²² ou seja, a vontade do homem que se orienta para a consecução de sua missão particular e que deixa de inquietá-lo exatamente no momento em que é cumprida, aceita ou vivida. Segundo Frankl, “nada faz o homem superar tanto, nada pode mobilizá-lo mais, nada o faz superar tanto as doenças ou as dificuldades como a consciência da responsabilidade pessoal, a experiência vívida de sua missão”,²³ pois “o que acontece [...] é que o ser humano é capaz de viver e até de

25ª ed. São Leopoldo, Petrópolis: Sinodal, Vozes, 2008. p. 124. De fato, da extensa gama de significados possíveis para o vocábulo grego “*logos*”, “sentido”, com certeza, pode ser um deles.

19 FRANKL, Viktor E. *Psicoterapia para Todos*. 2ª ed. Petrópolis: Ed. Vozes, 1990. p. 18.

20 FRANKL, loc. cit.

21 FRANKL, Viktor E. *A Presença Ignorada de Deus*. 11ª ed. São Leopoldo, Petrópolis: Sinodal, Vozes, 2009. p. 85.

22 FRANKL, Viktor E. *Logoterapia e Análise Existencial*. 1ª ed. Campinas: Editorial Psy II, 1995. p. 259.

23 FRANKL, Viktor E. *Logoterapia e Análise Existencial*. 1ª ed. Campinas: Editorial Psy II, 1995. p. 44 e 45.

morrer por seus ideais e valores!?”.²⁴

Por esses motivos, “a logoterapia é menos retrospectiva e menos introspectiva”,²⁵ pois é, no futuro, nos propósitos a serem cumpridos pela pessoa que ela concentra seus esforços para que justamente esses objetivos sejam alcançados e, conseqüentemente, as demais áreas da psique humana, com todas as suas questões que precisam de elucidação e tratamento psicológico, sejam finalmente resolvidas e curadas. Em resumo, “a logoterapia [...] confronta o paciente com o sentido de sua vida e o reorienta para o mesmo”.²⁶

2. Os conceitos fundamentais da logoterapia²⁷

Basicamente, pode-se dizer que a logoterapia lida com sete conceitos fundamentais, sobre os quais constrói toda sua aplicação terapêutica, seja para dependentes químicos ou não. São eles: o sentido da vida, a vontade de sentido, frustração existencial, vazio existencial, neuroses noogênicas, noodinâmica e a responsabilidade humana.

2.1 O sentido da vida

Conforme salientado nas palavras introdutórias do item 2.1 e mesmo no item 1.2,²⁸ para Frankl, o sentido da vida é uma realidade transcendente que existe de modo real para a vida de cada pessoa. Nesse sentido, ele é específico, dinâmico e exige sua realização. Específico por ser único para cada ser humano e pelo fato

24 FRANKL, Viktor E. *Em Busca de Sentido: Um Psicólogo no Campo de Concentração*. 25ª ed. São Leopoldo, Petrópolis: Sinodal, Vozes, 2008. p. 125.

25 FRANKL, Viktor E. *Em Busca de Sentido: Um Psicólogo no Campo de Concentração*. 25ª ed. São Leopoldo, Petrópolis: Sinodal, Vozes, 2008. p. 123 e 124.

26 FRANKL, Viktor E. *Em Busca de Sentido: Um Psicólogo no Campo de Concentração*. 25ª ed. São Leopoldo, Petrópolis: Sinodal, Vozes, 2008. p. 124.

27 Uma exposição breve e sistemática sobre os conceitos fundamentais da logoterapia podem ser encontrados em: FRANKL, Viktor E. *Em Busca de Sentido: Um Psicólogo no Campo de Concentração*. 25ª ed. São Leopoldo, Petrópolis: Sinodal, Vozes, 2008. p. 121 a 157.

28 Por este motivo, julgamos desnecessário repetir as citações já mencionadas.

de poder ser encontrado somente por aquele que o possui; dinâmico por buscar se “comunicar” com o indivíduo por meio de todas as suas situações de vida, e; exige sua realização pelo fato de incitar o ser humano a cumpri-lo até o último instante, caso isso não tenha acontecido.

2.2. A vontade de sentido

É justamente o termo empregado por Frankl para designar o tipo de vontade do homem que deseja descobrir e cumprir um sentido para sua vida pessoal. Como o sentido da vida exige sua realização, a vontade de sentido apenas deixa de inquietar o ser humano no momento em que este o aceita, vivencie ou satisfaça. Próprio dessa vontade é crer que existe um sentido que lhe é confiado e que lhe cabe cumprir até o fim. Assim como existe a vontade de prazer que se volta para o sexo, a vontade de poder que se orienta para a autossuperação, existe também a vontade de sentido com as características acima elencadas.

2.3. Frustração existencial

A frustração existencial ocorre quando a vontade de sentido não é satisfeita. Em outras palavras, ela ocorre quando o sentido da vida não é descoberto e/ou cumprido pelo indivíduo. Nas palavras de Frankl, “a vontade de sentido também pode ser frustrada; nesse caso a logoterapia fala de ‘frustração existencial’”.²⁹ Como consequência disso, o ser humano passa a sentir aquilo que comumente se chama de “vazio existencial”.

2.4. Vazio existencial

O vazio existencial pode ser definido como o sentimento de indiferença

29 FRANKL, Viktor E. *Em Busca de Sentido: Um Psicólogo no Campo de Concentração*. 25ª ed. São Leopoldo, Petrópolis: Sinodal, Vozes, 2008. p. 126.

diante de fatos que, a priori, deveriam despertar o interesse humano. Nas palavras de Frankl, “o vazio existencial manifesta-se principalmente num estado de tédio”.³⁰ Logicamente, existem raízes históricas para o surgimento desse fenômeno. O autor explica da seguinte maneira:

Com o advento da industrialização, a urbanização tende a desenraizar o homem de suas tradições, alienando-o daqueles valores tradicionalmente veiculados. Compreensivelmente, a geração jovem é a mais particularmente afetada pelo consequente sentimento de carência de sentido, como a pesquisa empírica poderia demonstrá-lo à sociedade.³¹

[...] ao contrário do que acontecia em épocas anteriores, hoje ele já não conta com as tradições para lhe dizer o que deve fazer. Sem saber nem o que tem de fazer, nem o que deve fazer, ele também já não sabe ao certo o que ele realmente quer. Qual a consequência? Ou ele só quer aquilo que os outros fazem, e isso é conformismo. Ou então, ao contrário, ele só faz o que os outros querem dele. E aí nós temos o totalitarismo.³²

Juntamente a isso, acrescenta que “a essa falta de sentido na vida vem somar-se ainda outro fenômeno: a falta de modelos que efetivamente nos mostrem com sua vida o exemplo da entrega a uma missão”.³³ E como resultado da frustração e do vazio existenciais, a pessoa pode passar a desenvolver as neuroses noogênicas.

2.5. Neuroses noogênicas

Como consequência direta da frustração existencial, as neuroses noogênicas pertencem a um campo que Frankl denominou de dimensão noológica do ser humano. Por esse termo, ele compreende o nível da pessoa que comporta os elementos mais profundos, para não dizer espirituais, que esta possui.³⁴ Da mesma forma que empresta do termo “*logos*” o significado de “sentido” para o nome de sua terapia, Frankl utiliza o vocábulo grego “*nous*” ou “*noos*” com o sentido de

30 FRANKL, Viktor E. *Em Busca de Sentido: Um Psicólogo no Campo de Concentração*. 25ª ed. São Leopoldo, Petrópolis: Sinodal, Vozes, 2008. p. 131.

31 FRANKL, Viktor E. *Logoterapia e Análise Existencial*. 1ª ed. Campinas: Editorial Psy II, 1995. p. 266.

32 FRANKL, Viktor E. *A Psicoterapia na Prática*. 4ª ed. Campinas: Papirus Editora, 1991. p. 19.

33 FRANKL, Viktor E. *Logoterapia e Análise Existencial*. Op. cit., p. 259.

34 O item 2.3 irá tratar exclusivamente da natureza espiritual do homem.

“mente” para se referir a esse tipo de neurose:

Frustração existencial também pode resultar em neuroses. Para esse tipo de neuroses, a logoterapia cunhou o termo de ‘neuroses noogênicas’. [...] As neuroses noogênicas têm sua origem não na dimensão psicológica, mas antes na dimensão ‘noológica’ (do termo grego noos que significa ‘mente’) da existência humana. [...] As neuroses noogênicas não surgem de conflitos entre impulsos e instintos, mas de problemas existenciais.³⁵

2.6. Noodinâmica

Na busca da pessoa por equilibrar a tensão gerada pelas neuroses noogênicas, ocorre aquilo que Frankl denominou de noodinâmica. Ela pode ser definida como a atividade produzida na psique humana a partir da dinâmica entre o sentido que busca ser realizado e a tentativa do homem em concretizá-lo. O que isso quer dizer? Que, em algum momento de sua vida, o ser humano pode perceber o que pode vir a ser e, ao tentar ser aquilo que poderia vir a tornar-se, é gerada certa tensão em seu interior devido ao contraste entre sua vida atual e aquela que é vislumbrada como algo potencialmente real. Segundo o autor:

O ser humano precisa não de homeostase, mas daquilo que chamo de ‘noodinâmica’, isto é, da dinâmica existencial num campo polarizado de tensão, onde um polo está representado por um sentido a ser realizado e o outro polo, pela pessoa que deve realizá-lo.³⁶

Com isso, a própria noodinâmica produz certa tensão, mas neste caso, trata-se de conflitos sadios necessários à saúde psicológica da pessoa. Frankl explica:

A busca por sentido certamente pode causar tensão interior em vez de equilíbrio interior. Entretanto, justamente essa tensão é um pré-requisito indispensável para a saúde mental. Ouso dizer que nada no mundo contribui tão efetivamente para a sobrevivência, mesmo nas piores condições, como saber que a vida da gente tem um sentido. Há muita sabedoria nas palavras de Nietzsche: ‘Quem tem por que viver suporta quase qualquer como’.³⁷

35 FRANKL, Viktor E. *Em Busca de Sentido: Um Psicólogo no Campo de Concentração*. 25ª ed. São Leopoldo, Petrópolis: Sinodal, Vozes, 2008. p. 126 e 127.

36 FRANKL, Viktor E. *Em Busca de Sentido: Um Psicólogo no Campo de Concentração*. 25ª ed. São Leopoldo, Petrópolis: Sinodal, Vozes, 2008. p. 129 e 130.

37 FRANKL, Viktor E. *Em Busca de Sentido: Um Psicólogo no Campo de Concentração*. 25ª ed. São Leopoldo, Petrópolis: Sinodal, Vozes, 2008. p. 129.

[...] A saúde mental está baseada em certo grau de tensão, tensão entre aquilo que já se alcançou e aquilo que ainda se deveria alcançar, ou o hiato entre o que se é e o que se deveria vir a ser. Essa tensão é inerente ao ser humano e por isso indispensável ao bem-estar mental. Não deveríamos, então, hesitar em desafiar a pessoa com um sentido em potencial a ser realizado. Somente assim despertaremos do estado latente sua vontade de sentido. Considero perigosa e errônea a noção de higiene mental que pressupõe que a pessoa necessita em primeiro lugar de equilíbrio, ou, como se diz na biologia, de 'homeostase', ou seja, de um estado livre de tensão. O que o ser humano realmente precisa não é um estado livre de tensões, mas antes a busca e a luta por um objetivo que valha a pena, uma tarefa escolhida livremente. O que ele necessita não é a descarga de tensão a qualquer custo, mas antes o desafio de um sentido em potencial à espera de seu cumprimento.³⁸

2.7 A responsabilidade humana

Por fim, a logoterapia apela para o homem e para sua responsabilidade diante de sua vida, a fim de que esta realidade possa ser transformada, e as neuroses possam ser vencidas:

[...] o doente não só deveria ser levado à consciência da responsabilidade – diante de tarefas em geral –, como também deveria experimentar sua responsabilidade específica diante de tarefas específicas; pois só quando ele experimentar sua disposição interior e sua situação exterior, ou seja, sua posição total no mundo como única e irrepetível, sua consciência da responsabilidade o levará ao desenvolvimento mais amplo possível das forças – e contraforças – contra a neurose: a consciência difusa de responsabilidade se transformará na consciência específica de missão, na vívida experiência de sua inserção no mundo com uma tarefa pessoal bem concreta³⁹.

Estes são os conceitos fundamentais da logoterapia. Basicamente, ela articula esses conceitos de forma interligada em seus atendimentos clínicos, visando a despertar a consciência de responsabilidade da pessoa pela sua própria vida, bem como para fazê-la descobrir sua missão pessoal e estruturá-la interiormente, para que possa cumpri-la.

Contudo, a pesquisa mostra que a logoterapia aprofunda esses conceitos

38 FRANKL, Viktor E. *Logoterapia e Análise Existencial*. 1ª ed. Campinas: Editorial Psy II, 1995. p. 129 e 130.

39 FRANKL, Viktor E. *Logoterapia e Análise Existencial*. 1ª ed. Campinas: Editorial Psy II, 1995. p. 44.

ao fazer importantes afirmações sobre a natureza do homem, a forma com que ele pode encontrar o sentido de sua vida e as ferramentas que ela desenvolve para auxiliá-lo nesse caminho.

3. A natureza espiritual do homem

Talvez se poderia dizer com propriedade que esta é a característica antropológica principal da logoterapia: “O inconsciente não se compõe unicamente de elementos instintivos, mas também espirituais”,⁴⁰ ou como Frankl costumava responder, em primeira pessoa, “[...] em nossa formulação [...] a pessoa ‘tem’ um psicofísico, enquanto que ela ‘é’ espiritual”,⁴¹ sendo que a essa natureza de cunho espiritual, conforme visto, ele denominou de “dimensão noética”⁴² ou noológica do ser humano.

Frankl percebia que o ser humano possuía uma estrutura psicofísica, tal como Adler e Freud postulavam, mas que ele era, acima de tudo e em essência, um indivíduo que possuía uma dimensão de natureza preponderantemente espiritual.

E quais seriam as evidências que demonstram a existência de uma natureza espiritual no ser humano? Segundo Frankl, a evidência principal é a inclinação natural (e de modo geral inconsciente) do homem para encontrar um sentido para sua vida. E, de modo intimamente ligado a esta, a sua tendência em procurar estabelecer os elos existentes entre os diversos acontecimentos da vida, buscando compreendê-los como uma corrente de causas e efeitos com todos os elementos convergindo para um mesmo fim. Quanto à natureza espiritual do homem, esta é a que tem a capacidade para compreender essa realidade e decifrar o sentido oculto

40 FRANKL, Viktor E. *A Presença Ignorada de Deus*. 11ª ed. São Leopoldo, Petrópolis: Sinodal, Vozes, 2009. p. 19.

41 FRANKL, Viktor E. *A Presença Ignorada de Deus*. 11ª ed. São Leopoldo, Petrópolis: Sinodal, Vozes, 2009. p. 23.

42 FRANKL, Viktor E. *Um Sentido para a Vida*. 1ª ed. Aparecida: Editora Santuário, 1989. p. 42.

por detrás de cada situação.

Além disso, sua natureza espiritual ou noética se demonstra na sua inclinação para o senso de mistério da vida, que só pode compreender a noção de uma missão que lhe é particular apelando para a existência de uma realidade que lhe é imediatamente superior, uma vez que isso não pode ser compreendido pela via, por assim dizer, meramente racional. Com isso, o ser humano se volta, inconscientemente e em graus de intensidade variáveis, para aquilo que lhe é transcendente, e busca estabelecer algum tipo de relacionamento com essa realidade, com formas e meios igualmente diversos.

Na pessoa neurótica, ou seja, aquela que apresenta padrões de pensamento excessivos em relação a alguma situação, a “sua relação com a transcendência está perturbada. Seu relacionamento transcendente está reprimido”.⁴³ Para Frankl, entretanto, em sua condição natural “[...] o homem frequentemente é muito mais religioso – ou crente – do que ele mesmo está disposto a admitir”.⁴⁴

Frankl contrapôs a razão humana com a forma de percepção noética, e afirmou que a primeira não é plenamente eficaz para compreender todas as coisas, e que existem realidades que pertencem indubitavelmente à segunda. Assim, “[...] o que é in-compreensível (*‘un-wiss-bar’*), não precisa ser in-acreditável (*‘un-glaublich’*)”,⁴⁵ propondo que se deveria “suportar a incapacidade de compreender, em termos racionais, o fato de que a vida tem um sentido incondicional. O logos é mais profundo do que a lógica”.⁴⁶ Existem duas passagens do autor que valem ser mencionadas:

O certo é que nem tudo pode ser explicado em termos significativos. Mas o que por ora se pode explicar é pelo menos a razão de isso ser necessariamente impossível. Ou pelo menos de o ser a partir de um ponto de vista puramente intelectual. Sempre remanesce um resíduo irracional. Mas o que é ‘incognoscível’ não tem de ser necessariamente incrível. Com efeito, onde cessa o conhecimento, o archote passa para as mãos da fé.⁴⁷

43 FRANKL, Viktor E. *A Presença Ignorada de Deus*. 11ª ed. São Leopoldo, Petrópolis: Sinodal, Vozes, 2009. p. 64.

44 FRANKL, Viktor E. *Logoterapia e Análise Existencial*. 1ª ed. Campinas: Editorial Psy II, 1995. p. 278.

45 FRANKL, Viktor E. *A Presença Ignorada de Deus*. 11ª ed. São Leopoldo, Petrópolis: Sinodal, Vozes, 2009. p. 107.

46 FRANKL, Viktor E. *Em Busca de Sentido: Um Psicólogo no Campo de Concentração*. 25ª ed. São Leopoldo, Petrópolis: Sinodal, Vozes, 2008. p. 142.

47 FRANKL, Viktor E. *Logoterapia e Análise Existencial*. 1ª ed. Campinas: Editorial Psy

Sendo assim, como o homem e a mulher normais procedem efetivamente diante do ‘incognoscível’? Para responder a essa pergunta, permitam que eu, por minha vez, os indague: Alguma vez os senhores já estiveram num palco? Se sim, lembrar-se-ão de que, deslumbrados com os septos e os refletores, viam diante de si uma ‘mancha preta’, mais do que algo parecido com uma plateia. E no entanto os senhores continuaram ‘acreditando’ na existência e presença da plateia. Não é assim? Ora, acontece a mesma coisa com uma parte da população humana do nosso planeta, independentemente de ela ser grande ou pequena. Esses homens e mulheres também continuam ‘acreditando’ [...] A exemplo do ator ou da atriz que não conseguem enxergar a plateia diante da qual representam o papel que lhes cabe no drama, certos seres humanos desejam decifrar, projetar e ver, no nada que se encontra diante deles, alguma coisa, ou melhor, alguém.⁴⁸

3.1. Supra-sentido – a busca inconsciente por Deus

A melhor evidência de que “[...] o homem [...] é muito mais religioso [...] do que ele mesmo está disposto a admitir”⁴⁹ está no fato de que ele busca estabelecer algum contato ou relacionamento com aquilo que ele compreende por Deus, e essa busca por Deus que, segundo Frankl, existe em todas as pessoas de modo latente, foi denominada de supra-sentido.

Para Frankl,

Deus é o interlocutor dos nossos solilóquios mais íntimos. Sempre que uma pessoa fala consigo mesma com total sinceridade e em solidão suprema, aquele a quem essa pessoa se dirige pode com toda razão ser chamado Deus.⁵⁰

Com isso, Frankl não quis, de forma alguma, afirmar que Deus e o inconsciente humano fossem entendidos como a mesma coisa. Tanto que, para ele, o inconsciente não pode ser descrito em termos panteístas, ocultistas ou divinos:

II, 1995. p. 272 e 273.

48 FRANKL, Viktor E. *Logoterapia e Análise Existencial*. 1ª ed. Campinas: Editorial Psy II, 1995. p. 273.

49 FRANKL, Viktor E. *Logoterapia e Análise Existencial*. 1ª ed. Campinas: Editorial Psy II, 1995. p. 278.

50 FRANKL, Viktor E. *Logoterapia e Análise Existencial*. 1ª ed. Campinas: Editorial Psy II, 1995. p. 277.

De maneira alguma queremos afirmar, por exemplo, que o inconsciente, ou até o id, seja ele próprio divino. [...] Jamais poderia ele próprio ser rodeado com um nimbo de divino. O fato de sempre termos tido uma relação inconsciente com Deus não significa absolutamente que Deus esteja ‘dentro de nós’, que ‘habite’ inconscientemente em nós, que preencha nosso inconsciente. [...] Seria possível também um segundo engano, ao interpretar erroneamente a tese de um ‘Deus inconsciente’ num sentido ocultista. Seria assumir que aquele seu paradoxo de um ‘saber inconsciente’ de Deus significaria estipular que o inconsciente é onisciente, ou, pelo menos, que ele sabe mais do que o eu, que o id conhece mais do que o ‘eu’. Porém, conforme já dissemos, não apenas o inconsciente não é divino, como não podemos lhe atribuir nenhum atributo divino, neste caso, o atributo da onisciência.⁵¹

Entretanto, para Frankl, Deus é uma realidade transcendente, que tem resguardado o sentido a ser cumprido especificamente por cada pessoa, e que se utiliza justamente dos acontecimentos comuns e extraordinários da vida de cada uma delas para oferecer indicativos de qual seja essa missão.

Como no exemplo dos atores que sabem existir uma plateia à sua frente, apesar da mancha preta que avistam, Deus pode ser visto como o Autor de uma grande trama que, além de assistir o seu desenrolar com cada qual cumprindo seu sentido, confere autonomia para cada ator, no tocante à forma de atingi-lo, busca se comunicar com seu elenco por meio de indicações sutis que somente cada um pode perceber.

Do outro lado, o ser humano se utiliza de uma faculdade chamada consciência para emitir sua resposta.

3.2. Consciência – o órgão de sentido

Em breves palavras, Frankl afirma que

sentido não só precisa, mas também pode ser encontrado, e na busca pelo mesmo é a consciência que orienta a pessoa. Em síntese, a consciência é um órgão de sentido. Ela poderia ser definida como a capacidade de procurar e descobrir o sentido único e exclusivo oculto em cada situação.⁵²

51 FRANKL, Viktor E. *A Presença Ignorada de Deus*. 11ª ed. São Leopoldo, Petrópolis: Sinodal, Vozes, 2009. p. 59.

52 FRANKL, Viktor E. *A Presença Ignorada de Deus*. 11ª ed. São Leopoldo, Petrópolis: Sinodal, Vozes, 2009. p. 85.

3.3. A religiosidade existencial

Como o ser humano possui a tendência natural e inconsciente para Deus, é imprescindível, para o autor, que a religiosidade deva atingi-lo em seu todo e satisfazer suas necessidades psicológicas. Em uma palavra, ela deve ser existencial. Para Frankl, “a religiosidade ou é existencial ou não é nada”⁵³ e “[...] a fé em Deus ou é algo incondicional ou não é fê de maneira alguma”.⁵⁴

Por isso, para Frankl, a pessoa só pode crer em Deus sob determinada forma, se de fato lhe é apresentada uma maneira de crer que atenda às suas necessidades e perguntas mais vitais. Por esse motivo, não basta ordenar a um indivíduo que ele creia sob determinada forma ou apelar para sua vontade para que isso ocorra, pois, enquanto ele não encontra algo que atenda sua dimensão noética, isso não acontece.

Frankl comenta sobre o assunto:

Afinal não posso querer crer – assim como também não posso querer amar, isto é, forçar-me a amar [...]. Afinal, existem certas coisas que não se podem querer e que, portanto, também não se conseguem querendo ou ordenando. Para dar um exemplo muito simples: não posso rir sob comando. Se alguém quer que eu ria, terá que fazer um pequeno esforço e me contar uma piada. Algo análogo se dá com o amor e com a fê: não podem ser manipulados. Eles somente surgem como fenômenos intencionais quando se deparam com conteúdo e objeto adequados.⁵⁵

4. O triplo caminho para o sentido da vida

No entanto, como descobrir, afinal, o sentido da vida? Para Frankl,

53 FRANKL, Viktor E. *A Presença Ignorada de Deus*. 11ª ed. São Leopoldo, Petrópolis: Sinodal, Vozes, 2009. p. 61.

54 FRANKL, Viktor E. *Logoterapia e Análise Existencial*. 1ª ed. Campinas: Editorial Psy II, 1995. p. 279.

55 FRANKL, Viktor E. *A Presença Ignorada de Deus*. 11ª ed. São Leopoldo, Petrópolis: Sinodal, Vozes, 2009. p. 78.

existem três formas que permitem ao ser humano descobrir e realizar esse sentido: trabalhando por algo, amando alguém ou aprendendo com o sofrimento. Em suas palavras:

[...] existem três caminhos principais que conduzem à realização do sentido: o primeiro consiste em praticar uma ação ou realizar uma obra; o segundo supõe experimentar algo ou encontrar-se com alguém; por outras palavras, o sentido pode ser encontrado não só no trabalho, mas também no amor. Apesar disso, o caminho mais importante é o terceiro: ao ter de nos confrontar com um destino cuja mudança não está em nossas mãos, sentimo-nos interpelados a superar-nos e a crescer para além de nós mesmos; numa palavra: a mudar a *nós mesmos*.⁵⁶

4.1. Trabalhar por algo

Um dos postulados principais da logoterapia, conforme já mencionado, é que o ser humano foi criado para o exercício de alguma atividade particular. Ela salienta que ele foi criado para uma missão que só pode ser cumprida por ele mesmo e, pelo fato de ela ser intransferível, o objetivo principal dessa forma de terapia será o de confrontá-lo com sua responsabilidade pelo cumprimento dessa mesma missão.

Característico desse aspecto é que o cumprimento da missão pessoal se dá necessariamente por meio de atos, de atitudes práticas, de “coisas a se fazer” que correspondam àquilo que a pessoa percebe, por meio de sua natureza noética, como sendo sua missão. Por isso, Frankl diz que:

essas respostas serão sempre dadas ‘através de atos’: somente pela ação poderão ser verdadeiramente respondidas as ‘perguntas vitais’ [...]. Na verdade, a existência só pode ser ‘nossa’ se for responsável,⁵⁷

e complementa, “[...] além disso, a responsabilidade de nossa existência não está somente ‘na ação’, mas necessariamente ‘no aqui e agora’.⁵⁸ Assim,

56 FRANKL, Viktor E. *Logoterapia e Análise Existencial*. 1ª ed. Campinas: Editorial Psy II, 1995. p. 268.

57 FRANKL, Viktor E. *A Presença Ignorada de Deus*. 11ª ed. São Leopoldo, Petrópolis: Sinodal, Vozes, 2009. p. 17.

58 FRANKL, Viktor E. *A Presença Ignorada de Deus*. 11ª ed. São Leopoldo, Petrópolis:

“[...] ter sentido significa ter tarefas”,⁵⁹ e a descoberta e o cumprimento da missão pessoal passa necessariamente pelo ter algo a se fazer.

A ênfase sobre a responsabilidade que a pessoa tem por si mesma é tão marcante na logoterapia que ela utiliza uma máxima em seus atendimentos clínicos, constatando, em seguida, o efeito psicológico que ela faz surgir em seus pacientes:

‘Viva como se já estivesse vivendo pela segunda vez, e como se na primeira vez você tivesse agido tão errado como está prestes a agir agora’. Parece-me que nada estimula tanto o senso de responsabilidade de uma pessoa como essa máxima, a qual a convida a imaginar primeiro que o presente é passado e, em segundo lugar, que o passado ainda pode ser alterado e corrigido.⁶⁰

Elisabeth Lukas,⁶¹ uma logoterapeuta, discípula de Frankl, concorda:

Viver – para quê? Crer – em quê? Confiar – em quê? Ser responsável – perante quê? São perguntas lançadas ao nada... Viver – para algo. Crer – em algo. Confiar – em algo. Ser responsável – perante alguém. São respostas dadas a partir do ser [...]⁶²

e confirma:

Há uma responsabilidade diante de meus atos: sou responsável pelo que faço, digo, decido [...] Mas há também uma responsabilidade pela maneira como os faço: sou responsável pelo modo como vivo, amo e sofro [...]⁶³

Sinodal, Vozes, 2009. p. 17.

59 FRANKL, Viktor E. *A Presença Ignorada de Deus*. 11ª ed. São Leopoldo, Petrópolis: Sinodal, Vozes, 2009. p. 88.

60 FRANKL, Viktor E. *Em Busca de Sentido: Um Psicólogo no Campo de Concentração*. 25ª ed. São Leopoldo, Petrópolis: Sinodal, Vozes, 2008. p. 134 e 135.

61 Elisabeth S. Lukas foi uma aluna direta de Frankl e é um dos nomes mais conhecidos em logoterapia. Possui mais de 30 livros publicados que foram traduzidos para 12 idiomas diferentes. Além de ter trabalhado diretamente com a logoterapia, exerceu docência durante muito tempo e, por 15 anos, foi a vice-presidente da Associação Alemã de logoterapia e Análise Existencial. Sua contribuição foi fundamental para a expansão das descobertas e ideias de Victor Frankl.

62 EBERLE, Michael M.; LUKAS, Elisabeth S. *Tudo Tem Seu Sentido*. 1ª ed. São Leopoldo, Petrópolis: Sinodal, Vozes, 1993. p. 22.

63 EBERLE, Michael M.; LUKAS, Elisabeth S. *Tudo Tem Seu Sentido*. 1ª ed. São Leopoldo, Petrópolis: Sinodal, Vozes, 1993. p. 30.

4.2. Amar alguém

Para Frankl, o amor guarda grande semelhança com o trabalho/missão, pois, por meio de ambos, a pessoa pode, por assim dizer, “esquecer-se” de si mesma e, com isso, chegar à autorrealização:

[...] o caminho para o mundo é o único que nos reconduz ao nosso próprio eu, conforme salienta Hans Trub. E somente na entrega a uma causa construímos nossa própria pessoa. Não será através da autocontemplação, no mirar-se na própria imagem, nem gravitando em torno da própria ansiedade que ficaremos livres da ansiedade, e sim, pela dádiva de nós mesmos, pelo expor-nos e doar-nos a uma causa digna de tal doação. [...] E somente na medida em que o homem desse modo se ultrapassa a si mesmo a serviço de uma causa, ou no amor a uma pessoa, a si mesmo se realiza. E, quanto mais se abre para a sua tarefa, quanto mais dedicado for ao seu parceiro, mais homem ele é e mais será ele próprio.⁶⁴

Nessa passagem, Frankl indica que o homem só consegue encontrar a si mesmo quando ele se abandona por completo, que o homem encontra a si mesmo quando decide não mais querer se encontrar. Em outras, ele salienta que o amor de outra pessoa capacita a pessoa amada a se tornar aquilo que ela deveria vir a ser:

Amor é a única maneira de captar outro ser humano no íntimo da sua personalidade. Ninguém consegue ter consciência plena da essência última de outro ser humano sem amá-la. Por seu amor a pessoa se torna capaz de ver os traços característicos e as feições essenciais do seu amado; mais ainda, ela vê o que está potencialmente contido nele, aquilo que ainda não está, mas deveria ser realizado. Além disso, através do seu amor a pessoa que ama capacita a pessoa amada a realizar essas potencialidades. Conscientizando-a do que ela pode ser e do que deveria vir a ser, aquele que ama faz com que essas potencialidades venham a se realizar.⁶⁵

Utilizando sempre sua linguagem existencial, ele continua:

64 FRANKL, Viktor E. *Psicoterapia para Todos*. 2ª ed. Petrópolis: Ed. Vozes, 1990. p. 66.

65 FRANKL, Viktor E. *Em Busca de Sentido: Um Psicólogo no Campo de Concentração*. 25ª ed. São Leopoldo, Petrópolis: Sinodal, Vozes, 2008. p. 136.

O verdadeiro amor, pelo contrário, faz com que o homem veja com mais nitidez e em profundidade. Ele o torna clarividente e o faz profético. Ver, portanto, as potencialidades valorativas do ser amado implica ver também o que haja ultrapassado os limites da mera possibilidade. É ver, ademais e acima de tudo o que se comentou, algo que ainda não se transformou em realidade, mas está por realizar-se.⁶⁶

[...] o amor é, por assim dizer, intransmissível. [...] Nos parceiros de uma relação de amor autêntico encontram-se integralmente as pessoas, em relação dialógica, no qual o tu exerce papel predominante. Isto considerado, é lícito proclamar: Amar significa poder dizer tu a alguém. E não significa apenas poder dizer tu a uma pessoa, mas ainda dizer sim a ela: portanto, não somente ocupar-se dela em sua essência, em sua singularidade e unicidade, a que acima aludimos, mas ainda reconhecê-la em seu valor intrínseco. Ver um ser humano, não apenas em seu ser-assim-e-não-de-outro-modo, mas, acima de tudo, ver o seu poder-ser e o seu dever-ser. Vale isto afirmar não vê-lo só como efetivamente é, mas ainda como possa vir a ser e deva ser. Em outras palavras, para usarmos a bela frase de Dostoiévski, ‘amar significa ver a outra pessoa assim como Deus a pensou’.⁶⁷

4.3. Aprender com o sofrimento

Entretanto, para Frankl, o sofrimento tem um papel magistral no que tange à sua contribuição para o cumprimento do sentido da vida de uma pessoa. Para ele, “[...] a vida há de ter um sentido sob quaisquer circunstâncias, por piores que sejam”.⁶⁸ Para Elisabeth Lukas, “o estado de horror [...] não é crítico, mas unicamente um estímulo para agir com sentido – e já”.⁶⁹

Então, qual a verdadeira função do sofrimento? Para o autor a resposta é simples: fazer com que a pessoa mude a si mesma e assim se torne aquilo que ela realmente pode vir a ser, ao ser confrontada com situações que a obriguem a aperfeiçoar suas limitações e fraquezas. Ou, como Frankl diria, sua função é “[...] transformar uma tragédia pessoal num triunfo, em converter nosso sofrimento

66 FRANKL, Viktor E. *Psicoterapia para Todos*. 2ª ed. Petrópolis: Ed. Vozes, 1990. p. 79.

67 FRANKL, Viktor E. *Psicoterapia para Todos*. 2ª ed. Petrópolis: Ed. Vozes, 1990. p. 78.

68 FRANKL, Viktor E. *Logoterapia e Análise Existencial*. 1ª ed. Campinas: Editorial Psy II, 1995. p. 268.

69 EBERLE, Michael M.; LUKAS, Elisabeth S. *Tudo Tem Seu Sentido*. 1ª ed. São Leopoldo, Petrópolis: Sinodal, Vozes, 1993. p. 18.

numa conquista humana”,⁷⁰ pois “quando já não somos capazes de mudar uma situação [...], somos desafiados a mudar a nós próprios”.⁷¹ Em outras palavras, “também os fracassos têm seu valor no que venhamos a ser”.⁷²

Duas ressalvas devem ser feitas nesse assunto: a primeira é a de que Frankl não compreende que todo sofrimento seja necessário para a descoberta e realização do sentido da vida, pois “sofrer sem necessidade é antes masoquismo do que gesto heroico”,⁷³ e a segunda é a de que o sofrimento não deveria gerar desespero, já que “[...] o desespero, em última análise, é fundado numa idolatria, na absolutização de um único valor e, de um modo geral, na aceitação e valorização de uma única perspectiva de sentido”.⁷⁴ Isto posto, torna-se fácil descobrir o sentido do sofrimento: exercer uma dimensão pedagógica, de ensino, no ser humano em transcurso pela sua vida.

Lukas diria em sua linguagem poética: “Oh, criatura, se estás desesperada, examina-te para ver se não tenhas erguido para o céu o que deveria pertencer à terra!”,⁷⁵ e Frankl concluiria:

Considerem um pobre cachorro que está sendo viviseccionado pelos pesquisadores no laboratório. [...] Em tudo isso, o animal não pode ver um só lampejo de esperança; e, no entanto, todos esses acontecimentos de aparência diabólica são frequentemente controlados por intenções humanas, com as quais, se sua pobre mente entenebrecida fosse capaz de vislumbrá-las por um momento, estaria religiosamente de acordo com tudo o que nele é de heróico. Estirado de costas sobre a mesa, nosso cachorro pode estar desempenhando uma função incalculavelmente mais elevada do que qualquer vida canina próspera admitiria; mas, apesar de todo o acontecimento, essa função é a parte que permanecerá absolutamente para além de sua inteligibilidade. Voltemos agora à vida do homem. Conquanto nós só vejamos nosso mundo – e, dentro dele, o mundo do cachorro –, talvez exista um mundo mais amplo que, despercebido por nós – assim

70 FRANKL, Viktor E. *Em Busca de Sentido: Um Psicólogo no Campo de Concentração*. 25ª ed. São Leopoldo, Petrópolis: Sinodal, Vozes, 2008. p. 137.

71 FRANKL, loc. cit.

72 EBERLE, Michael M.; LUKAS, Elisabeth S. *Tudo Tem Seu Sentido*. 1ª ed. São Leopoldo, Petrópolis: Sinodal, Vozes, 1993. p. 19.

73 FRANKL, Viktor E. *Logoterapia e Análise Existencial*. 1ª ed. Campinas: Editorial Psy II, 1995. p. 269.

74 FRANKL, Viktor E. *Psicoterapia para Todos*. 2ª ed. Petrópolis: Ed. Vozes, 1990. p. 42.

75 EBERLE, Michael M.; LUKAS, Elisabeth S. *Tudo Tem Seu Sentido*. 1ª ed. São Leopoldo, Petrópolis: Sinodal, Vozes, 1993. p. 54.

como nosso mundo o é pelo cachorro –, rodeia esses dois mundos.⁷⁶

5. As três ferramentas de auxílio

Todo o exposto até o momento não encerra tudo aquilo que a logoterapia tem a dizer sobre o sentido da vida e o tratamento das enfermidades psíquicas do homem. A logoterapia fala ainda sobre três métodos terapêuticos que foram desenvolvidos para auxiliar o indivíduo em qualquer um desses caminhos e, de modo geral, para qualquer situação de sua vida.

Para Frankl, existem basicamente três tipos de neuroses e, conseqüentemente, três tipos de pessoas que poderão vir a desenvolvê-las. O primeiro diz respeito a neuroses de angústia, o segundo a neuroses obsessivas e o terceiro a neuroses sexuais.

No primeiro caso, a pessoa desenvolve uma espécie de “medo do medo”, um temor relacionado a alguma situação particular que faz o indivíduo sofrer antecipadamente pela possível repetição do evento, e justamente essa ansiedade ou temor provoca a nova ocorrência da situação indesejada. Frankl explica:

[...] o mecanismo chamado ansiedade antecipatória: um dado sintoma evoca por parte do paciente a expectativa temerosa de que aquilo possa acontecer novamente. O temor, entretanto, tende sempre a fazer com que aconteça exatamente aquilo que se teme; e do mesmo modo, a ansiedade antecipatória pode com probabilidade fazer desencadear-se aquilo que o paciente aguarda com tanto medo que aconteça. Daí um círculo vicioso fica estabelecido: um sintoma evoca a fobia; a fobia provoca o sintoma; e a recorrência do sintoma reforça a fobia. [...] o paciente começa a evitar aquelas situações que habitualmente faziam surgir sua ansiedade. Em outros termos, foge de seu medo. Este é o ponto inicial de qualquer neurose de ansiedade.⁷⁷

Já no segundo caso, o indivíduo tem “medo de si mesmo”, e típico desse tipo de neurose é a luta contra pensamentos indesejáveis. Como no primeiro modelo, em que o medo reforça o desenvolvimento da fobia, as lutas interiores

76 FRANKL, Viktor E. *Logoterapia e Análise Existencial*. Op. cit., p. 270.

77 FRANKL, Viktor E. *Um Sentido para a Vida*. 1ª ed. Aparecida: Editora Santuário, 1989. p. 106 e 107.

que o paciente tem contra si mesmo só retroalimentam esse outro tipo de neurose. Nas palavras de Frankl:

O segundo é o modelo obsessivo-compulsivo: enquanto nas situações fóbicas o paciente manifesta ‘medo do medo’, o neurótico obsessivo-compulsivo exhibe ‘medo de si mesmo’, seja porque é perturbado pela ideia de que poderia cometer suicídio ou um homicídio. [...] Enquanto a ‘fuga ao medo’ é uma característica do modelo fóbico, o paciente obsessivo-compulsivo é caracterizado por sua ‘luta contra obsessões e compulsões’. Mas, infelizmente, quanto mais ele as combate, tanto mais fortes elas se fazem: a pressão produz contrapressão, e a contrapressão, por sua vez, faz crescer a pressão. De novo estamos diante de um círculo vicioso.⁷⁸

Por fim, nos casos particulares de neuroses sexuais, a pessoa busca intensamente o prazer por ter medo de não consegui-lo. Entretanto, esse desprendimento de vontade excessiva por algo gera seu fenômeno contrário e, nesse caso, faz com que a pessoa não sinta prazer. A essa vontade excessiva, a essa busca intensa por algo, o autor deu o nome de “hiperintenção”:

Faltaria ainda falar do terceiro padrão patogênico de reação. Enquanto o primeiro é característico de casos de neurose de angústia, e o segundo, de casos de neurose obsessiva, o terceiro padrão patogênico de reação trata-se de um mecanismo que nós encontramos em neuroses sexuais, ou seja, em casos nos quais a potência e o orgasmo apresentam distúrbios. [...] A luta pelo prazer, a luta por potência e orgasmo, o desejo de prazer, o prazer forçado, uma hiperintenção do prazer não apenas priva uma pessoa do prazer como também traz consigo uma hiper-reflexão igualmente forçada. [...] E novamente podemos observar como o paciente prende-se em um círculo vicioso.⁷⁹

A essas três formas de neurose Frankl propõe três técnicas terapêuticas que envolvem certos mecanismos psicológicos que podem efetivamente curá-las. São elas: a autotranscendência, a derreflexão e a intenção paradoxal.

5.1. Autotranscendência – a arte de esquecer-se de si mesmo

78 FRANKL, Viktor E. *Um Sentido para a Vida*. 1ª ed. Aparecida: Editora Santuário, 1989. p. 107.

79 FRANKL, Viktor E. *A Psicoterapia na Prática*. 4ª ed. Campinas: Papirus Editora, 1991. p. 33 a 35 e 51 a 52.

A autotranscendência pode ser assinalada não tanto como uma técnica terapêutica, mas como o efeito produzido na psique humana ao se aplicar sobre ela a derreflexão.

Para Frankl, “verdadeiramente a autotranscendência é a essência da existência humana”,⁸⁰ pois “quanto mais a pessoa esquecer de si mesma – dedicando-se a servir uma causa ou a amar outra pessoa –, mais humana será e mais se realizará”.⁸¹ “Não é a preocupação do neurótico consigo mesmo, seja ela de comiseração ou de desprezo, que vai romper o círculo vicioso; a chave para a cura é a autotranscendência!”.⁸²

Dessa forma, ela pode ser definida como a capacidade (nata ou desenvolvida) para tirar o foco das tensões emocionais (sejam elas quais forem) para algo positivo e exterior ao indivíduo. Por isso, o autor afirma que “[...] deve ser considerado muito mais importante assumir o risco de desviar a atenção do sintoma do que pesquisar acerca de complexos e conflitos com vistas à possível eliminação do sintoma”,⁸³ uma vez que esse tipo de atitude “tira do foco de atenção todas aquelas formações tipo círculo vicioso e mecanismos retroalimentadores que desempenham papel tão importante na criação de neuroses”.⁸⁴ E continua: “Assim, é quebrado o autocentrismo (*self-centered-ness*) típico do neurótico, ao invés de se fomentá-lo e reforçá-lo constantemente”.⁸⁵

80 FRANKL, Viktor E. *Logoterapia e Análise Existencial*. 1ª ed. Campinas: Editorial Psy II, 1995. p. 264.

81 FRANKL, Viktor E. *Em Busca de Sentido: Um Psicólogo no Campo de Concentração*. 25ª ed. São Leopoldo, Petrópolis: Sinodal, Vozes, 2008. p. 134 e 135.

82 FRANKL, Viktor E. *Em Busca de Sentido: Um Psicólogo no Campo de Concentração*. 25ª ed. São Leopoldo, Petrópolis: Sinodal, Vozes, 2008. p. 151.

83 FRANKL, Viktor E. *Psicoterapia para Todos*. 2ª ed. Petrópolis: Ed. Vozes, 1990. p. 65.

84 FRANKL, Viktor E. *Em Busca de Sentido: Um Psicólogo no Campo de Concentração*. 25ª ed. São Leopoldo, Petrópolis: Sinodal, Vozes, 2008. p. 124.

85 FRANKL, loc. cit. Aqui há uma divergência em relação à psicanálise de Freud, pois este orientava seus atendimentos clínicos na direção de despertar elementos do inconsciente para o consciente com o objetivo de descobrir a relevância destes para o processo atual de patologia psicológica. Frankl também reconhece que no ato da repressão algo inconsciente torna-se consciente e que ao término da repressão ocorre o contrário, mas irá afirmar que não existe cura pelo simples contato com os elementos enfermos da psique. Por isso, propõe que (1) se desvie a atenção do problema e (2) que o psicoterapeuta torne algo consciente com o simples objetivo de transformar uma

5.2. Derreflexão – a primeira grande técnica

Se a hiperintenção pode ser definida como uma vontade excessiva por algo, a derreflexão poderia perfeitamente ser classificada como um “parar de refletir” sobre esta alguma coisa. Como os processos de pensamento não cessam, segue-se que este “parar de refletir” não acontece em sentido absoluto, mas apenas em relação ao seu objeto de tensão.

A derreflexão não necessita de grandes explicações. Consiste ela em fazer o indivíduo dirigir sua atenção para algo diferente do seu objeto de tensão (uma situação emocional desconfortável, um problema qualquer) de forma que os sintomas produzidos por este desapareçam. Ela nada mais é do que a autotranscendência sendo aplicada na prática; a derreflexão é a causa, a autotranscendência, o efeito.

Por exemplo: nas neuroses sexuais, a preocupação com o prazer e o desempenho sexual provoca justamente o efeito contrário. Nesse sentido, o terapeuta pode recomendar que, durante certo número de dias, o casal não tenha relações sexuais, o que não acaba acontecendo e, com isso, a terapia já atingiu seu sucesso pois, ao tentar fazer isso, o casal desbloqueia seus mecanismos psicológicos inibidores por transferirem seu foco de atenção – o ter que fazer sexo – para algo diferente – o não precisar fazer sexo – e, conseqüentemente, a preocupação e a impotência que outrora incomodavam se desvanecem.

A derreflexão assinala um pressuposto da logoterapia, que afirma que, quanto mais uma pessoa busca diretamente o prazer e a felicidade, tanto mais estes lhe escapam. Frankl, ao parafrasear Kierkegaard,⁸⁶ diz: “Kierkegaard tem toda a razão quando sustenta que a porta da felicidade se abre para fora e se

potencialidade latente em uma ação consciente para, ao fim deste processo, tornar o mesmo elemento mais uma vez inconsciente.

86 Søren Aabye Kierkegaard foi um grande teólogo e filósofo nascido na Dinamarca que articulou psicologia, filosofia e teologia em seus ensinamentos. Sua tônica recai sobre a facticidade e concretude da vida, e a importância da escolha e do compromisso pessoal diante das circunstâncias que se apresentam ao indivíduo. Criticou fortemente o tradicionalismo da igreja de sua época, e em suas obras teológicas, há um enfoque sobre a ética e as instituições da igreja. No campo psicológico, a ênfase se dá sobre os sentimentos do indivíduo quando este se depara com suas escolhas de vida.

fecha para quem intenta ‘arrombá-la’”.⁸⁷ Consequentemente, prazer, felicidade e autorrealização são efeitos gerados de forma indireta no indivíduo:

Mas, infelizmente, quanto mais alguém busca o prazer, mais o prazer lhe escapa. O prazer nega-se a ser procurado diretamente. Porque ele não é nem o objetivo real do nosso comportamento e das nossas ações, nem uma meta possível; ele é na verdade um efeito, um efeito colateral, que surge por si mesmo sempre que nós vivenciamos a nossa autotranscendência, portanto sempre que nós nos entregamos, amando uma outra pessoa ou servindo a uma causa.⁸⁸

5.3. Intenção Paradoxal – perdendo o medo de provocar o próprio erro

Se a derreflexão consiste em fazer a pessoa mudar o foco do seu objeto de tensão para algo diferente deste, na intenção paradoxal, ocorre precisamente o contrário: a pessoa conscientemente procura se aproximar daquilo que ela teme. Daí o nome “intenção paradoxal”, pois, paradoxalmente, a pessoa passa a desejar aquilo que, no fundo, ela não quer.

Um exemplo prático demonstra como essa técnica funciona: se uma pessoa tem medo de enrubescer diante de uma reunião de trabalho por saber que ficará nervosa, ela deverá não querer “não ficar nervosa” mas, ao contrário, procurar conscientemente ficar “vermelha” e nervosa o máximo que puder, por mais estranha que essa ideia possa parecer.

Qual a finalidade de uma técnica como esta? Lukas explica o efeito que ela provoca: “Corro, medo, ele se aproxima, medo, fujo, medo, ele me alcança, medo, eu grito, medo, ele está aqui... Paro, medo, viro-me, medo, aproximo-me dele, medo, eu rio, medo, ele desaparece...”,⁸⁹ ou melhor:

Um problema torna-se grande, quando se lhe dá atenção; torna-se pesado, quando o avaliamos; torna-se enorme, quando nele giramos em pensamento;

87 FRANKL, Viktor E. *Psicoterapia para Todos*. 2ª ed. Petrópolis: Ed. Vozes, 1990. p. 12.

88 FRANKL, Viktor E. *A Psicoterapia na Prática*. 4ª ed. Campinas: Papirus Editora, 1991. p. 52.

89 EBERLE, Michael M.; LUKAS, Elisabeth S. *Tudo Tem Seu Sentido*. 1ª ed. São Leopoldo, Petrópolis: Sinodal, Vozes, 1993. p. 32.

torna-se incomensurável, quando o levamos muito a sério. Um problema torna-se pequeno, quando o ridicularizamos; torna-se leve, quando o menosprezamos; torna-se diminuto, quando o ignoramos conscientemente e desaparece, quando o aceitamos.⁹⁰

Frankl esclarece:

A tarefa da intenção paradoxal é romper os dois mecanismos circulares, arrebatá-los e desfazê-los totalmente. E isso acontece quando se retira o ‘vento da popa’ dos temores do paciente, ou seja, como um paciente certa vez se expressou, quando ele ‘agarra o touro pelos chifres’.⁹¹

Como “[...] a fobia é mantida pelos mecanismos que têm a finalidade de evitar”⁹² e “[...] a fuga do medo evitando-se a situação que o provoca é tão decisiva para a perpetuação do padrão de reação da neurose de angústia”⁹³ segue-se que a “intenção paradoxal pode ser definida como um processo pelo qual o paciente é encorajado a fazer, ou a desejar que aconteçam precisamente as coisas que teme”.⁹⁴

6. Da liberdade humana: as palavras finais de Viktor Frankl

Por fim, é útil fazer, ao final deste capítulo, uma breve consideração sobre as últimas palavras de Victor Frankl acerca da logoterapia.

Frankl menciona intensamente, em seus escritos, a liberdade humana. Afirma que o homem é livre para escolher o curso de sua vida e para tomar decisões conforme seu arbítrio. Salienta que a vida lhe pede uma resposta diante

90 EBERLE, Michael M.; LUKAS, Elisabeth S. *Tudo Tem Seu Sentido*. 1ª ed. São Leopoldo, Petrópolis: Sinodal, Vozes, 1993. p. 94.

91 FRANKL, Viktor E. *A Psicoterapia na Prática*. 4ª ed. Campinas: Papirus Editora, 1991. p. 35.

92 FRANKL, Viktor E. *A Psicoterapia na Prática*. 4ª ed. Campinas: Papirus Editora, 1991. p. 36.

93 FRANKL, Viktor E. *A Psicoterapia na Prática*. 4ª ed. Campinas: Papirus Editora, 1991. p. 34.

94 FRANKL, Viktor E. *Um Sentido para a Vida*. 1ª ed. Aparecida: Editora Santuário, 1989. p. 108.

das circunstâncias que lhe são apresentadas e, por isso, é livre para responder e se posicionar como achar melhor. Ensina que existe um sentido específico da vida a ser cumprido por cada pessoa, e que a tarefa exclusiva de cada uma delas é definir como isso irá acontecer.

Então, qual a concepção de Victor Frankl sobre a liberdade humana? Em sua visão, o homem é completamente livre e isento de quaisquer condicionamentos, ou existem fatores limitantes que restrinjam sua forma de pensar e agir? Para o autor, as duas afirmações são verdadeiras, porém, a segunda não necessariamente exerce um papel definitivo sobre o modo com que o ser humano faz as suas escolhas. Para ele:

Sem dúvida, o ser humano é um ser finito e sua liberdade é restrita. Não se trata de estar livre de fatores condicionantes, mas sim da liberdade de tomar uma posição frente aos condicionamentos. [...] O ser humano não é completamente condicionado e determinado; ele mesmo determina se cede aos condicionantes ou se lhes resiste. [...] o ser humano, em última análise, se determina a si mesmo.⁹⁵

Por isso, ele afirma que “a hereditariedade é simplesmente o material com o qual o homem constrói a si mesmo”.⁹⁶ Sendo assim, Frankl afirma que não há como negar a existência de condicionamentos que podem limitar o modo de pensar e agir de uma pessoa, mas salienta também que estes mesmos condicionamentos, herdados ou desenvolvidos pelo próprio indivíduo, não são, de forma alguma, elementos que não possam ser superados. Elisabeth Lukas finalmente conclui este capítulo:

‘Até que ponto sou livre?’ – pergunta o homem ao seu Criador. ‘Não posso despojar-me do meu corpo, não posso renegar minhas origens, não posso fugir do meu ambiente, não posso escapar do meu tempo’. ‘Tu não és livre de tuas condições’, responde Ele, ‘porém, tu és livre para te posicionares diante de teus condicionamentos. E isto é muito além do que jamais concedi’.⁹⁷

95 FRANKL, Viktor E. *Em Busca de Sentido: Um Psicólogo no Campo de Concentração*. 25ª ed. São Leopoldo, Petrópolis: Sinodal, Vozes, 2008. p. 152, 153 e 155.

96 FRANKL, Viktor E. *Em Busca de Sentido: Um Psicólogo no Campo de Concentração*. 25ª ed. São Leopoldo, Petrópolis: Sinodal, Vozes, 2008. p. 44.

97 EBERLE, Michael M.; LUKAS, Elisabeth S. *Tudo Tem Seu Sentido*. 1ª ed. São Leopoldo, Petrópolis: Sinodal, Vozes, 1993. p. 15.

III. RECUPERAÇÃO POR MEIO DO SENTIDO DA VIDA

1. Falta de sentido para a vida– a causa principal da dependência química

A questão que surge, ao se compreender a essência do pensamento de Victor Frankl, diz respeito à utilidade que essas afirmações poderão ter sobre aqueles que, em nossos dias, enfrentam o sofrimento causado pela dependência química.

Não há como não fazer perguntas à logoterapia, se o propósito da pesquisa é justamente o de investigar a existência de um possível paralelo entre ela e esta triste realidade. Afinal, o que isso tem a ver com o dependente químico? Todas essas constatações têm alguma utilidade para sua recuperação? Há algo, na logoterapia, que a torne relevante e realmente capaz de transformar a vida do dependente químico e responder aos seus mais profundos anseios? Se sim, o que é então esse algo significativo? É a partir desse ponto que o objetivo desta pesquisa começa a ser alcançado.

Primeiramente, não há como negar que Victor Frankl percebeu a relação entre a dependência química e a falta de sentido para a vida. A primeira grande descoberta é que, no contexto sobre a origem da doença, ele não somente identificou, na falta de sentido para a vida, a causa para o surgimento dela, como também lhe atribuiu a responsabilidade pela origem de outros males sociais, tais como a depressão e a violência. Ele diz:

A esse respeito gostaria de mencionar a síndrome de neurose de massa constituída pela tríade ‘dependência (de drogas, etc.), a agressão e depressão’, que comprovadamente tem como causa a sensação de falta de

sentido.⁹⁸

A relação entre as duas realidades lhe era tão certa que ele chegou a afirmar: “é evidente que uma reabilitação que leve em consideração a frustração existencial como fator etiológico e que atue por meio de uma intervenção logoterapêutica promete sucesso”.⁹⁹

Quanto à segunda evidência entre a falta de sentido para a vida e a incidência da dependência química, esta é ainda mais marcante. Frankl chegou a considerar as consequências da dependência química sobre a vida daqueles que eram seus portadores. Para ele, as drogas desempenhavam um papel na vida de quem as consumia de tal forma que deixavam seus usuários à mercê da própria vida, impedindo-os de cumprirem a missão para a qual foram criados:

na situação produzida pela droga, o dependente químico fica exposto ao perigo de viver à margem da verdadeira vida. Ao invés de encontrar sentido em sua existência e desempenhar tarefas autênticas no mundo externo, imerge em situações subjetivas de sentido.¹⁰⁰

Aliás, a ênfase sobre a responsabilidade humana, típica da logoterapia é abertamente aplicada ao contexto da dependência química. Victor Frankl chamou a atenção para o fato de a dependência química não ser ressaltada como fator determinante na vida do indivíduo, exatamente para que esta não se tornasse uma espécie de justificativa pessoal para o uso das substâncias psicoativas. Por isso, ele diz, em relação às pessoas que se tornaram dependentes químicas, que:

deveríamos nos preocupar antes em não proporcionar esses álibis, [...] mas ajudá-las a conscientizar-se plenamente de sua liberdade, fazendo-as sentir a total responsabilidade para com o seu destino futuro.¹⁰¹

98 FRANKL, Viktor E. *A Presença Ignorada de Deus*. 11ª ed. São Leopoldo, Petrópolis: Sinodal, Vozes, 2009. p. 101.

99 FRANKL, Viktor E. *A Psicoterapia na Prática*. 4ª ed. Campinas: Papirus Editora, 1991. p. 21.

100 FRANKL, Viktor E. *Psicoterapia para Todos*. 2ª ed. Petrópolis: Ed. Vozes, 1990. p. 18.

101 FRANKL, Viktor E. *Logoterapia e Análise Existencial*. 1ª ed. Campinas: Editorial Psy II, 1995. p. 261.

Contudo, é ao tentar provar empiricamente suas proposições, visando a manter o rigor científico delas, que a falta de sentido para a vida é inegavelmente entendida como a causa principal para a dependência química. Frankl faz algumas afirmações: “em casos graves de alcoolismo crônico, 90% deles sofriam de um imenso sentimento de falta de sentido”,¹⁰² “[...] para pelo menos 100% dos viciados em drogas analisados por Stanley Krippner, ‘as coisas parecem absurdas’”,¹⁰³ e; “William J. Chalstrom, diretor do Centro Naval de Reabilitação de Drogados, afirma sem dúvidas: ‘mais de 60% de nossos pacientes reclamam que suas vidas não têm sentido’”.¹⁰⁴

Por fim, analisando-se logoterapeutas atuais, que trabalham a relação entre a dependência química e a falta de sentido para a vida, poderia ser citado Roberto Rodrigues¹⁰⁵ como exemplo. Este autor articulou conceitos modernos relacionados à dependência química, tais como o caráter multifatorial da doença,¹⁰⁶ a inexistência de cura para ela,¹⁰⁷ a utilização da técnica de confronto em abordagens terapêuticas e a afirmação de que o uso de drogas, em grande medida, pode estar baseado em uma “fuga da realidade” por parte do dependente químico.

Suas afirmações são muito relevantes: “Esse problema se torna complexo porque atinge todo o fator humano e em todas as suas facetas: biológica, psicológica, social, histórico-antropológica e sócio-política”;¹⁰⁸ “sem dúvida, o alcoolismo-doença não tem cura completa já que as tendências, os conflitos e as disposições continuam, não obstante a parada de ingestão do álcool”,¹⁰⁹ e;

102 FRANKL, Viktor E. *A Psicoterapia na Prática*. 4ª ed. Campinas: Papyrus Editora, 1991. p. 21.

103 FRANKL, Viktor E. *Logoterapia e Análise Existencial*. Op. cit., p. 267.

104 FRANKL, Viktor E. *A Psicoterapia na Prática*. Op. cit., p. 20. Em inglês: “more than 60% of four patients complain that their lives lack meaning”.

105 Roberto Rodrigues é diretor da Associação de Logoterapia Victor Emil Frankl, com sede em Curitiba / Paraná. Médico psiquiatra pela Associação Brasileira de Psiquiatria e Associação Psiquiátrica do Rio de Janeiro, tornou-se doutor em psicologia e concluiu seu pós-doutorado em logoterapia pelo Viktor Institute of Logotherapy, em Austin, Texas / EUA.

106 Ver nota 1 desta pesquisa.

107 Ver nota 11 desta pesquisa.

108 RODRIGUES, Roberto. *Fundamentos da Logoterapia* – Vol. II. 1ª ed. Petrópolis: Ed. Vozes, 1991. p. 51.

109 RODRIGUES, Roberto. *Fundamentos da Logoterapia* – Vol. II. 1ª ed. Petrópolis: Ed. Vozes, 1991. p. 54.

[...] estas pessoas teriam grande probabilidade de serem portadoras do vazio existencial, [...] encontrando no tóxico e/ou no álcool uma maneira de ‘mitigar’ os sintomas de origem noética, ou anular a consciência e a auto-reflexão,¹¹⁰

e conclui dizendo:

E não é para menos que ainda os mais recentes ‘métodos’ de terapia do alcoolismo recorrem ao confronto do alcoólatra com suas obrigações perante a família, perante os filhos ou mesmo face aos companheiros de terapia como nos AA’s (alcoólicos anônimos). Esses métodos de confronto [...] nada mais são, sem dúvida, do que uma variante da abordagem logoterapêutica / analítico-existencial. Eles, obviamente, apelam ao paciente para que decida por ser ou não responsável; não tanto por si; mas pelo sentido de sua vida e de do que lhe resta de amor pelos outros.¹¹¹

Dessa maneira, percebe-se que a relação entre a falta de sentido para a vida e a incidência da dependência química foi percebida não somente por Victor E. Frankl, como também por outros logoterapeutas que, posteriormente, fizeram uso de sua terapia em suas abordagens clínicas.

E quanto às perguntas iniciais desta pesquisa? Qual, afinal, a utilidade da logoterapia? Essa pergunta começa a ser respondida quando se compreende que a psicologia de Frankl é, em primeiro lugar, uma terapia centrada na esperança e na premissa básica de que o sentido da vida, independente de quais circunstâncias forem, jamais foi perdido.

2. As contribuições da logoterapia no processo de busca pela independência química

2.1. Logoterapia – uma psicologia da esperança

Por que a logoterapia se mostra eficaz no tratamento da dependência

110 RODRIGUES, Roberto. *Fundamentos da Logoterapia* – Vol. II. 1ª ed. Petrópolis: Ed. Vozes, 1991. p. 58.

111 RODRIGUES, Roberto. *Fundamentos da Logoterapia* – Vol. II. 1ª ed. Petrópolis: Ed. Vozes, 1991. p. 54.

química? Porque, em primeiro lugar, ela é uma terapia que redireciona a pessoa de sua situação atual para o sentido para o qual ela foi criada, e o faz de tal forma, salientando que, a despeito da situação em que a pessoa vive, por mais desanimadora que esta possa ser, esse sentido pode ser cumprido de modo pleno e, conseqüentemente, sua recuperação pode ser completa. Ela é, portanto, uma psicologia da esperança!

A dependência química é caracterizada pela falta de esperança em uma vida melhor, na possibilidade de uma recuperação plena e verdadeira, e esse sentimento pode ser gerado por diversas razões. Em primeiro lugar, o dependente químico pode não acreditar mais na possibilidade de sua recuperação por causa de suas inúmeras tentativas pessoais para se manter em abstinência, que foram fracassadas.

A prática demonstra que o dependente químico tenta, antes mesmo de procurar qualquer tipo de tratamento, entrar em abstinência por meio de seus esforços próprios. Isso, muitas vezes, evidencia-se por meio de promessas, pelas quais a pessoa diz para si mesma que nunca mais voltará a usar drogas. Em outros momentos, essas mesmas promessas são dirigidas aos familiares. Além disso, as tentativas radicais por se mudar o estilo de vida, tais como a mudança de amizades, lugares frequentados e o abandono de velhos hábitos que induzem ao uso de drogas, são tentativas iniciais para se alcançar a recuperação. Essas tentativas, no entanto, geralmente são de curta duração devido à forte oposição que a compulsão representa em si. A vontade por usar drogas é mais forte e, assim, o dependente químico recai, acreditando cada vez menos na possibilidade de uma vida diferente.

Em segundo lugar, essa falta de esperança pode ser gerada pelas conseqüências negativas que a dependência química trouxe para a vida da pessoa. Muitas vezes, relacionamentos afetivos importantes foram rompidos e, aparentemente, não demonstram oportunidade de reconciliação. Esses são os casos das separações e dos desentendimentos familiares graves, muitas vezes, difíceis de serem resolvidos. Estados depressivos podem ocorrer como conseqüência disso. Além disso, processos de culpa podem ser desencadeados a partir dessas situações. A pessoa se sente responsável pelos erros que cometeu em sua vida e, ao mesmo tempo, completamente impotente para reverter a situação em que se encontra. Sua falta de esperança, gerada por suas tentativas frustradas para manter a sobriedade, é reforçada pela culpa que sente e, assim, a recaída novamente volta a acontecer.

Em outras situações, doenças podem ter sido adquiridas em virtude do uso de drogas, tais como cirrose ou mesmo a AIDS, e a pessoa se encontra, por assim dizer, unicamente à espera de um estado “terminal”. Ao mesmo tempo, a tentativa por se construir uma vida financeiramente melhor, que é arrasada de modo constante pelo comprometimento total do salário e a venda de tudo aquilo que se possui para a obtenção da droga da qual se faz uso, é algo que provoca um desgaste emocional intenso que, a longo prazo, faz com que a pessoa opte por viver “da forma como está”, uma vez que “de outra forma não é possível”.

O dependente químico associa, em seus processos de pensamento, que a responsabilidade por seu estado atual o impede de receber alguma ajuda que lhe venha de fora, pois julga não merecer essa nova oportunidade. Ele acredita que o sucesso na vida é pré-requisito para se receber algum auxílio externo e, como suas tentativas são fracassadas e, conseqüentemente, não consegue fazer por merecê-lo, o auxílio lhe será negado.

Por fim, seus sentimentos de inferioridade e a falta de amor próprio demonstram que as comparações que ele faz entre si mesmo e as demais pessoas acabam por negá-lo como indivíduo e, conseqüentemente, como sujeito atuante no mundo. Dessa forma, o dependente químico passa a viver a partir daquilo que ele acredita ser, e a vida se torna penosa pois, uma vez que os outros são sempre “melhores” do que ele, ele crê que a vida sempre será mais favorável aos outros do que a ele.

Em suma, o dependente químico enxerga sua realidade presente e acredita ser ela a única possível. Ele compara sua vida presente com a que possuía antes de usar drogas, analisa seus esforços para mudá-la, é vencido pela culpa que carrega e então conclui que essa é a resposta final para sua vida.

No entanto, é exatamente nesse ponto que a logoterapia começa seu trabalho e mostra toda sua eficácia. A logoterapia trabalha com afirmações que, a todo o momento, contradizem as crenças negativas que os dependentes químicos têm de si mesmos e da vida.

Enquanto a pessoa diz “eu não posso”, a logoterapia lhe responde “você pode”. Se o indivíduo diz “eu não vou conseguir”, a logoterapia lhe garante “você irá conseguir”. Se o paciente reclama angustiadamente dizendo “eu já perdi coisas demais”, a logoterapia lhe revela “existe um sentido por detrás de tudo”.¹¹² Se

112 FRANKL, Viktor E. *A Presença Ignorada de Deus*. 11ª ed. São Leopoldo, Petrópolis: Sinodal, Vozes, 2009. p. 17.

a pessoa indaga, falando: “todas as oportunidades da minha vida se foram”, a logoterapia lhe desvenda que “existe um sentido para sua vida que sequer foi tocado, esperando apenas você dizer ‘sim’”. Se a pessoa tenta se convencer de que “não é ninguém”, a logoterapia discorda, dizendo “existe uma missão muito importante que só pode ser cumprida por você”.

Desse modo, a logoterapia cumpre seu papel de recuperação do indivíduo. Ela contesta a pessoa naquilo que esta acredita ser sua realidade. Ela se ocupa com aquilo que é realidade positiva e com aquilo que deverá vir a ser, e não com o que supostamente deva primeiro ser remediado para então preparar o dependente químico para sua futura recuperação. A logoterapia não procura remediar o negativo, mas trabalha diretamente a partir do positivo.

Por esse motivo, Victor Frankl disse que “[...] deve ser considerado muito mais importante assumir o risco de desviar a atenção do sintoma do que pesquisar acerca de complexos e conflitos com vistas à possível eliminação do sintoma”.¹¹³ O dependente químico se recupera não ao tentar resolver seus problemas, mas ao se ocupar com algo diferente, que ainda não fora sentido por ele e que o absorva por completo. Essa seria, sem dúvida, uma aplicação direta da derreflexão para o contexto da dependência química.

Por esse motivo, a logoterapia trabalha essencialmente com afirmações. E como ela trabalha com afirmações que partem de uma realidade transcendente à pessoa, e como essa transcendência é sempre positiva, elas trazem o dependente químico do seu aqui e agora para esta mesma realidade e, por isso, geram a esperança, pois a pessoa que passa pela dependência química compara sua vida presente com aquilo que ela poderá vir a ser e, assim, vislumbra novamente o que sempre desejou. Em palavras simples, a chama volta a brilhar, e a esperança volta a nascer. O dependente começa a sair de si mesmo e, assim, a cura começa.

Nas palavras de Frankl, para fazer-se menção às suas obras em língua estrangeira, a logoterapia fornece o *“punto de apoyo espiritual especialmente sólido que el hombre sano y corriente necesita menos, pero que el hombre psíquicamente inseguro necesita de um modo apremiante, precisamente como compensación de su inseguridad”*.¹¹⁴

113 FRANKL, Viktor E. *Psicoterapia para Todos*. 2ª ed. Petrópolis: Ed. Vozes, 1990. p. 65.

114 FRANKL, Viktor E. *Psicoanálisis e Existencialismo*. 2ª ed. México, Buenos Aires: Fondo de Cultura Económica, 1952. p. 45.

2.2. A aplicação na prática

No entanto, como aplicar, na prática, essa característica central da logoterapia? Parece proveitoso considerar, em primeiro lugar, que o terapeuta adote uma postura otimista em relação aos seus pacientes. Para utilizarmos Roberto Rodrigues novamente: “É através desta escola que o terapeuta pode continuar acreditando otimisticamente no paciente; mesmo nos mais gritantes insucessos [...]”.¹¹⁵

O processo de recuperação é assinalado por situações emocionais marcantes, tais como recaídas, deslizes, a reconciliação de relacionamentos familiares e afetivos, a reinserção social, com todas as dificuldades provenientes dela (como a falta de qualificação profissional e o recomeço da formação educacional), a superação de sequelas geradas por doenças, o manejo com situações sociais difíceis ou mesmo a superação de uma autoimagem negativa criada por ele acerca de si mesmo.

Com isso, mostra-se relevante atentar para o fato de o terapeuta desenvolver, em um primeiro momento, um trabalho de reconhecimento das situações que ofereçam risco à abstinência do dependente químico, para que este desenvolva habilidades para lidar com elas, quer seja evitando-a ou pelo seu enfrentamento inteligente, quando estas se mostrarem inevitáveis.

A título de exemplo, o terapeuta poderá utilizar, em seus atendimentos clínicos, questionários com frases que ilustrem situações que potencialmente poderão levar a pessoa à recaída, para que esta as analise e verifique por si mesma quais representam maior risco à sua sobriedade. Ou o terapeuta poderá simplesmente se referir a essas situações em meio ao diálogo estabelecido com ela.

Situações típicas são, por exemplo: à ida a bares, “baladas”, festas universitárias, bailes sertanejos, etc.; o ouvir músicas que despertem a vontade pelo uso da droga; os dias da semana representados pelas sextas-feiras, sábados e domingos, bem como feriados; os espaços de tempo vazios, nos quais a pessoa “não tem nada para fazer”; a passagem por ruas e locais que lembrem o uso das

115 RODRIGUES, Roberto. *Fundamentos da Logoterapia* – Vol. II. 1ª ed. Petrópolis: Ed. Vozes, 1991. p. 54.

drogas; os desentendimentos com o cônjuge; as amizades que pertencem ao mesmo círculo de consumo; entre muitas outras. Todas essas situações poderão ser avaliadas pelo terapeuta e a própria pessoa, com a finalidade de criar habilidades de manejo para tais situações.

Do mesmo modo, orientações práticas que ensinem o dependente a desenvolver relacionamentos saudáveis e duradouros em todos os âmbitos, bem como o acompanhamento concreto em suas dificuldades de reinserção social e tratamento médico poderão ser feitas.

No campo dos relacionamentos, ensinamentos importantes tais como: o saber ouvir ao outro; o aprender a doar-se; o “desarmar-se” perante o outro em situações ou diálogos de maior seriedade; o respeito; a cumplicidade; a descoberta de pontos e gostos em comum bem como o desenvolvimento da habilidade para se lidar com jeitos, desejos e crenças diferentes; a coragem para entregar-se para o outro; o incentivo para, por assim dizer, desfrutar a vida; a vivência de uma sexualidade saudável; o abandono da co-dependência e, por fim; o desenvolvimento da maturidade e da intimidade; são orientações práticas e úteis que poderão ser oferecidas para a recuperação do dependente químico.

Assim como na análise das situações de risco, esses assuntos são tratados durante um diálogo natural que se estabelece com o indivíduo. O paciente traz as situações, e o terapeuta trabalha com elas por meio da sensibilidade que desenvolveu nessa área, tendo o cuidado para administrar suas falas de acordo com a capacidade do ouvinte para assimilá-las interiormente, levando em conta sua estrutura emocional, personalidade e momento de vida atual. O terapeuta também poderá instigar o paciente por meio de perguntas, da mesma forma, observando os momentos propícios para isso acontecer.

Quanto ao campo do acompanhamento daquilo que se poderia chamar de “recomeço de vida” da pessoa, também não faltam direções que poderão ser apontadas. Seja na busca por uma nova profissão, na qualificação profissional, na análise das oportunidades que o mercado oferece, na retomada dos estudos, no aprendizado de valores tais como pontualidade, compromisso, organização e perseverança, na busca pela autonomia e a administração do próprio dinheiro; todas essas são situações ricas em conteúdo para serem abordadas em sessões de terapia.

A logoterapia irá se ocupar com todas essas situações, pois, uma vez que seu foco se orienta para o futuro, para os propósitos a serem cumpridos pela

pessoa, ela irá se ater ao presente e à forma de reestruturar a vida da pessoa para que, justamente, ela chegue a esses objetivos pré-determinados para ela.

De toda forma, sua marca distintiva estará na motivação, no encorajamento, no ânimo diante dos fracassos e dificuldades que poderão acontecer em algumas ou muitas dessas circunstâncias. Enquanto o dependente químico disser “não”, a logoterapia irá lhe dizer “sim”. Enquanto o dependente insistir “eu não vou conseguir”, a logoterapia irá lhe assegurar “você já está conseguindo; não desanime pois tem algo à sua espera”.

Como diria Frankl, “[...] diante do pessoal, do único, do mental-concreto, o médico deverá oferecer precisamente uma atitude humanista de respeito, discreta, tolerante e imparcial”,¹¹⁶ e Roberto Rodrigues ressaltaria:

Isso porque ele sabe que a dimensão espiritual sempre existe em forma sadia, embora ocluída enormemente pela psicose alcoólica ou pela personalidade já deteriorada do alcoólico. Mesmo tendo que internar o paciente, [...] ele não deixará de acreditar no homem face ao doente.¹¹⁷

2.2. Orientação vocacional na perspectiva da logoterapia

A segunda implicação terapêutica da logoterapia diz respeito à seguinte questão: “já que é possível eu me recuperar e tudo está à minha espera, só dependendo de mim, então o que é que eu tenho que fazer na minha vida?”.

Pela esperança que ela gera, a logoterapia irá despertar a pergunta pela missão que a pessoa tem a cumprir e criar o desejo por uma mudança de vida para que se possa chegar até lá. Ela irá criar isso porque, utilizando-se de uma linguagem direta, ela ressalta que “agora” isso “é” possível. Aliás, a recuperação será eficaz justamente porque estará pautada em uma promessa feita anteriormente, e essa promessa é que se tornará o elemento motivador em todo o processo de recuperação.

Devem-se compreender alguns processos psicológicos do dependente químico. Um dependente químico só apostará em sua própria recuperação se souber

116 FRANKL, Viktor E. *Logoterapia e Análise Existencial*. 1ª ed. Campinas: Editorial Psy II, 1995. p. 42.

117 RODRIGUES, Roberto. *Fundamentos da Logoterapia* – Vol. II. 1ª ed. Petrópolis: Ed. Vozes, 1991. p. 54.

que ela é possível. Isso acontece, em outras palavras, porque, subjetivamente, para ele tentar a recuperação e não consegui-la, é “arriscado” demais. Uma tentativa sem sucesso só lhe traria mais frustração e confirmaria que não há possibilidade de recuperação. Por esse motivo, muitas pessoas permanecem na inércia do uso de drogas, pois uma tentativa não realizada para se manter em abstinência ao menos mostra que a sobriedade é possível, uma vez que essa tentativa ainda não foi fracassada. Trata-se de um jogo sutil que o dependente químico faz consigo mesmo. Contudo, a logoterapia tem o ferramental capaz de alterar o âmago desse processo.

Pela esperança que gera, ela irá despertar a pergunta por aquilo que é necessário fazer nesta vida. É exatamente nesse ponto que a figura do terapeuta será necessária para intervir, orientando vocacionalmente aqueles que forem colocados aos seus cuidados. Uma orientação vocacional bem-sucedida poderá ser a resposta para uma pergunta existencial profunda, segundo a ótica da logoterapia.

Via de regra, o dependente químico possui qualidades, habilidades e um potencial maior do que imagina. Existem médicos, músicos, administradores, professores, psicólogos, arquitetos e pensadores notáveis (para serem citadas apenas algumas profissões) que enfrentam ou já enfrentaram o problema da dependência química. Da mesma forma, existem dependentes químicos que ainda não descobriram sua potencialidade latente, embora sejam portadores de uma personalidade brilhante.

O que ocorre, na maioria dos casos, é que tais qualidades se tornaram ocultas devido a diversos fatores: falta de autoconhecimento por parte do dependente químico; falta de oportunidades de vida, que não lhe permitiram desenvolvê-las adequadamente; baixa autoestima que, com o tempo, instalou-se na psique do paciente ou, ainda; tendência pessoal à comparação com os demais, que acabou por criar aquilo que se convencionou chamar por “complexo de inferioridade”. Entretanto, o que fica evidente, na maioria dos casos, é que não se trata de problemas reais, mas tão-somente de autoimagens negativas que foram criadas e reforçadas pelo tempo e a repetição.

Dessa forma, parece proveitoso considerar que a postura do terapeuta, independente de sua formação acadêmica, deva ser a de tornar consciente para o dependente químico sua vocação direta e a ligação que esta tem com sua missão de vida. Como isso poderia ser feito?

Primeiramente, pode ser observado o tipo de inteligência que o paciente

manifesta. Parece relevante analisar como o perfil do dependente químico se mostra, se é de maneira artística, musical, lógica, desportiva, relacional, etc., e direcioná-lo para a prática de suas aptidões. O terapeuta poderá despertar diálogos sobre o assunto e evidenciar para o paciente suas capacidades nos momentos oportunos.

Igualmente, parece importante considerar que o terapeuta incentive o dependente químico a seguir seus desejos e impulsos no tocante à sua vida profissional. Nessa área, poder-se-ia estimulá-lo a seguir de forma intuitiva sua vontade para que aprenda a desenvolver sua autonomia, desfrute dos benefícios que seus *insights* podem lhe proporcionar e assuma a responsabilidade pelas suas escolhas.

Paralelamente a isso, seria importante considerar que tais atitudes fossem equilibradas com reflexões sóbrias acerca das consequências que tais escolhas poderiam trazer para a vida do dependente químico. Enquanto a primeira postura conduz o dependente químico para a autonomia de sua vida, essa segunda o faz pensar sobre seus atos e faz do terapeuta um intermediador do processo.

Por fim, o histórico profissional poderia ser utilizado como instrumento de auxílio para que o terapeuta possa ter uma percepção nítida da vocação de seu paciente. Diálogos sobre aquilo que se deseja ser profissionalmente, bem como sobre habilidades que o paciente tem desenvolvidas são recursos eficientes para despertar o assunto e, conseqüentemente, obter abertura para futura orientação.

Em todo caso, o papel principal da logoterapia será o de relacionar as aptidões do paciente com sua missão de vida, descobrir vocações desconhecidas que irão auxiliá-lo no seu cumprimento, encontrar meios concretos para o paciente exercer suas inclinações e, finalmente, incentivá-lo a tecer paralelos entre situações de sua vida com aquilo que poderia vir a ser o sentido de sua vida e deixá-lo livre para descobrir qual seja essa missão.

2.3. O papel principal do terapeuta: intermediar o processo

Uma vez que o dependente químico descobre que sua recuperação é possível e existe uma missão que só ele pode cumprir, então, como o terapeuta poderá saber qual é essa missão para poder dizê-la ao seu paciente? Victor Frankl responde:

Na verdade, não é de forma nenhuma possível dar sentido, e menos ainda pode dá-lo o terapeuta – dar um sentido à vida do paciente ou entregar ao paciente esse sentido. Pelo contrário, o sentido precisa ser encontrado, e ele só pode ser encontrado pela própria pessoa.¹¹⁸

Dessa forma, como o terapeuta poderá trabalhar com a questão do sentido da vida de seus pacientes, já que é justamente esse o objetivo principal da logoterapia? Diante da pesquisa feita e considerando citações tais como essa, parece conveniente avaliar que aquele que trabalha com a logoterapia deveria adotar um estilo facilitador ou intermediador do processo de cura, e não uma postura taxativa de orientação durante o tratamento.

A logoterapia trabalha com uma realidade existencial particular a cada pessoa, portanto, as respostas que estão sendo buscadas só poderão ser encontradas pelo próprio dependente químico, a partir do momento em que ele estiver envolvido existencialmente com a questão.

Desse modo, a função do terapeuta, a priori, não será a de fornecer respostas, mas a de ajudar o paciente a encontrá-las. Será a de despertar o desejo para encontrá-las e intermediar o processo de descoberta até que este chegue ao seu final. Será a de criar estímulos, diante dos quais, o dependente químico irá responder e, uma vez havendo essas respostas, encontrar meios reais, em parceria com o paciente, para que este possa realizar, por meio de atitudes práticas, o sentido da sua vida.

E como essa função intermediadora poderá ser aplicada na prática com dependentes químicos? Em primeiro lugar, parece conveniente auxiliar o dependente químico a tecer paralelos entre eventos traumatizantes de seu passado e o sentido de sua vida, de forma a ressignificá-los e a estabelecer os elos que existem entre eles e a missão que precisa ser cumprida.

Existem diversas situações tipicamente marcantes na vida do dependente químico que, emocionalmente, precisam ser superadas. Algumas delas, inclusive, já foram mencionadas: o evento da recaída, o rompimento de relações afetivas, a perda significativa de bens materiais, o enfraquecimento da identidade própria, o desconhecimento de habilidades que lhe são inerentes, a pressão exercida por certas situações sociais, entre outras.

Em relação a esses casos, mostra-se adequado o terapeuta ajudar a

118 FRANKL, Victor E. *A Psicoterapia na Prática*. 4ª ed. Campinas: Papyrus Editora, 1991. p. 27.

identificar tais situações e sugerir os motivos pelos quais elas tenham acontecido, ou seja, ajudar a ressignificá-las, pois “[...] existe um sentido encoberto por trás de tudo”.¹¹⁹ Adotando atitudes assim, processos de culpa podem ser ultrapassados, e erros do passado podem ser aceitos como lições de vida, pois, se cada fato possui um porquê, e todos estão interligados em uma rede de causas e efeitos, o que ocorreu no passado está servindo a um propósito maior, e os deslizes cometidos nele foram devidos unicamente à falta de consciência que o paciente tinha naquela época.

Em segundo lugar, o terapeuta poderia auxiliar a identificar situações repetitivas na vida do paciente, indagar pelo porquê desses acontecimentos e analisar ações que conduzam o dependente químico a interagir com tais circunstâncias. Para Victor Frankl, eventos que se repetem na vida da pessoa possuem um significado a ser descoberto:

Toda situação possui uma qualidade ‘kairos’, isto é, se não aproveitarmos a oportunidade de dinamizar o sentido intrínseco e como que mergulhado na situação, o sentido passará e irá embora para sempre. [...] Desde que tenhamos realizado a possibilidade oferecida pela situação, desde que tenhamos dinamizado o sentido que a situação tem em si, nós teremos transformado aquela possibilidade em uma realidade e teremos agido assim de uma vez para sempre. A coisa não estará mais sujeita à transitoriedade.¹²⁰

Como o terapeuta poderia orientar o dependente químico em acontecimentos marcados por essa característica? Em primeiro plano, poderia sugerir o enfrentamento de situações que despertem medo ao dependente químico, desde que estas não representem risco imediato à sua abstinência. No tocante a isso, poderia ser salientado que a vida se utiliza de situações para promover nosso crescimento pessoal. Dessa maneira, aquilo que anteriormente era visto como algo temeroso, passa a ser considerado, em uma nova perspectiva, como oportunidade de amadurecimento. E a dificuldade em lidar com o fracasso, típica da dependência química, pode ser suplantada, pois se a vida insiste no enfrentamento de certas situações é porque ela já pressupunha certos fracassos.

De outro modo, poderia ser indicado o simples relacionamento ou

119 FRANKL, Viktor E. *A Presença Ignorada de Deus*. 11ª ed. São Leopoldo, Petrópolis: Sinodal, Vozes, 2009. p. 108.

120 FRANKL, Viktor E. *Um Sentido para a Vida*. 1ª ed. Aparecida: Editora Santuário, 1989. p. 32.

envolvimento com tais situações, pois, ao procurar descobrir o significado inerente a cada situação, o dependente químico amplia seu leque de relacionamentos, aumenta o número de oportunidades que lhe são abertas em todas as áreas de sua vida e, finalmente, acaba por desenvolver suas potencialidades latentes.

Assim sendo, ao instigar o dependente químico a descobrir o sentido encoberto em cada situação, o terapeuta irá lhe despertar o senso de mistério pela vida. É esse senso de mistério e a busca por sua compreensão, bem como o envolvimento pessoal com ele, que pode se tornar o elemento mais eficaz na prevenção a uma recaída.

2.4. As implicações terapêuticas do relacionar-se com Deus

Deus é o interlocutor dos nossos solilóquios mais íntimos. Sempre que uma pessoa fala consigo mesma com total sinceridade e em solidão suprema, aquele a quem essa pessoa se dirige pode com toda razão ser chamado Deus.¹²¹

Essa pode ser considerada a implicação terapêutica principal da logoterapia. Por ela afirmar a existência de um Deus que deseja se relacionar com o ser humano, que lhe entrega uma missão a ser cumprida, capacita-o a exercê-la por meio da doação de qualidades e vocações, age abscondidamente através das circunstâncias de vida e o acompanha até o final de sua existência, a logoterapia tem o potencial para despertar no paciente o anseio pela transcendência, ou seja, a vontade por compreender, encontrar e estabelecer um relacionamento pessoal com este Deus.

Em virtude de suas afirmações e como “[...] o homem frequentemente é muito mais religioso – ou crente – do que ele mesmo está disposto a admitir”¹²², parece inevitável ponderar que ela está apta para desenvolver a autoestima do dependente químico, pois se Deus confiou unicamente a ele o cumprimento de determinada tarefa, isso se deve ao fato de que ele é considerado especial por seu Criador.

121 FRANKL, Viktor E. *Logoterapia e Análise Existencial*. 1ª ed. Campinas: Editorial Psy II, 1995. p. 277.

122 FRANKL, Viktor E. *Logoterapia e Análise Existencial*. 1ª ed. Campinas: Editorial Psy II, 1995. p. 278.

Nesse sentido, a logoterapia tem a capacidade para criar uma nova expectativa no dependente químico, quanto à imagem que ele tem de si mesmo: a questão não será mais a de mudar aquilo que o dependente químico de fato é, mas aquilo que ele acredita ser. Sua tarefa não será a de desenvolver unicamente habilidades que não possui, mas primordialmente a de evidenciar aquilo que ele já é em essência.

Quanto a isso, o logoterapeuta ainda possui o papel de estar atento às qualidades manifestas do dependente químico, para poder demonstrá-las a ele sempre que possível, utilizando, para isso, os meios didáticos que preferir. Seja por meio de elogios diante de ocasiões que demonstrem qualidades marcadamente positivas ou pela demonstração destas em outros momentos propícios, o fato é que o terapeuta terá condições e situações suficientes para articular essa incumbência.

A questão é que, ao compreender a realidade existencial de que é amado por Deus e pela própria vida,¹²³ o dependente químico poderá começar a desenvolver o amor próprio. Compreendendo que existe uma relação entre a missão de vida e as qualidades pertencentes a cada pessoa, não haverá mais necessidade para a comparação com os outros. Isso porque, como o sentido da vida é único e exclusivo para cada pessoa, a vida munuiu cada um conforme sua própria missão. O objetivo de uma pessoa ter determinadas qualidades se dá apenas pelo fato de que elas são necessárias para o cumprimento do sentido de sua vida.

Em segundo lugar, como Deus se relaciona de forma sutil por meio das situações de vida e acompanha o ser humano até o fim de sua existência, a logoterapia pode fazer irromper a dimensão noética do dependente químico e criar nele o sentimento de confiança na vida, uma vez que nada escapa ao controle daquele que é o Criador de todas as coisas, e Sua vontade é sempre boa para todos aqueles a quem ele criou.

Como consequência, o amor pela vida e o prazer por vivê-la podem ser gerados, e estes poderão ser o elemento mais eficaz contra a recaída, pois o uso e abuso de substâncias psicoativas não coadunam com esse tipo de convicção. Em decorrência disso, o dependente químico poderá naturalmente buscar vivenciar aquilo que é convencionalizado como “boas experiências” da vida, e assim irá espontaneamente buscar a manutenção da saúde, a formação de uma família, o

123 Victor Frankl, em momento algum, trata a “vida” de forma antropomórfica, em sentido literal. Contudo, é evidente em suas obras que ele se refere a ela de forma personificada, em virtude do uso de sua linguagem existencial.

exercício de um trabalho digno e prazeroso, uma vida financeira estável, a criação de um círculo de amizades saudável, e qualquer outra atividade que lhe permita desenvolver-se intelectual, emocional e espiritualmente.

Por fim, como cada situação pode ser uma forma de Deus estar se comunicando com o paciente, a logoterapia, ao irromper sua dimensão noética, poderá criar nele o senso de mistério e o sentimento de sagrado. Isso porque incitará a pessoa a descobrir o sentido encoberto em cada situação, já que *“el hombre tiene em cada uma de las situaciones de su vida um único camino peculiar trazado de antemano, por el cual puede llegar a la realización de sus más particulares posibilidades”*.¹²⁴

2.5 Enfrentando medos e desafios – a Intenção Paradoxal na prática

Uma citação de Victor Frankl merece atenção neste momento:

Assim sendo, não teria nenhum sentido a pretensão de se praticar profilaxia relativamente à neurose, com o fito de se prevenirem doenças psíquicas, em se afastando do homem todo e qualquer evento conflituoso, ou removendo do seu caminho todas as circunstâncias que possam ter graves consequências. [...] O que se pode averiguar com suficiente frequência, e sempre de novo se confirma a partir da vida das pessoas, é que em situações de necessidade extrema e crise se tem verificado minoração de incidência de doenças neuróticas.¹²⁵

Diante do exposto, parece necessário que, durante o tratamento, o terapeuta auxilie o dependente químico a enfrentar situações que representem desafios para uma recuperação plena e uma vida social comum. Como isso poderia ser feito de modo efetivo?

De forma bastante objetiva, parece adequado aceitar que deve haver orientação por meio de duas alternativas possíveis: primeiro, pelo enfrentamento de tais situações, desde que elas não representem risco imediato à sobriedade do

124 FRANKL, Viktor E. *Psicoanálisis e Existencialismo*. 2ª ed. México, Buenos Aires: Fondo de Cultura Económica, 1952. p. 79.

125 FRANKL, Viktor E. *Psicoterapia para Todos*. 2ª ed. Petrópolis: Editora Vozes, 1990. p. 64.

paciente, ou; pela superação gradativa das mesmas, partindo progressivamente de casos mais simples para outros mais complexos, observando-se a capacidade do dependente químico para responder a tais situações.

Sem mencionar maiores desdobramentos, algumas condições que são típicas da dependência química podem ser nomeadas: o medo representado por certas ocasiões sociais, como o estabelecimento de novas amizades, o vínculo com novos grupos de convívio e o modo de expressar-se nesses novos ambientes; o receio provocado pela incerteza quanto à reconquista da confiança por parte dos familiares; o temor gerado pela falta de habilidade para lidar com relacionamentos afetivos, etc.

Diante desses casos, parece importante ponderar que o terapeuta avalie o nível de gravidade representado por tais situações, a fim de que possa encaminhar o paciente para sua evitação, seu enfrentamento gradativo ou mesmo aplicando-lhe a técnica da Intenção Paradoxal.

Quanto a esta, o terapeuta poderá ter a possibilidade de guiar todas as conjunturas até o ponto em que possam ser trabalhadas pela Intenção Paradoxal, tendo em mente que não é o enfrentamento de uma situação emocional, em primeiro lugar, que conduz o dependente químico a uma recaída, mas precisamente a falta de enfrentamento delas e a consequente permanência dele nesses estados subjetivos pois, ao não conseguir se libertar deles, as substâncias psicoativas passam a funcionar como válvula de escape.

2.6. Passado, presente e futuro na logoterapia

Antes de finalizar esta pesquisa, algumas breves considerações precisam ser feitas no tocante a um assunto abordado por Frankl. Trata-se da função que o passado, o presente e o futuro têm na vida do paciente.

Conforme já salientado, para Frankl, o futuro é aquilo que está por realizar-se e que resguarda todos os sentidos a serem cumpridos pela pessoa. Quanto ao presente, é o meio pelo qual a pessoa pode interagir com sua missão de vida e todas as situações que estão carregadas de significado e relacionadas a ela. E o passado, que sentido ele tem? Para o autor, o passado é o “lugar” que guarda todas as ações realizadas e que está a salvo de toda transitoriedade. Consequentemente, nada daquilo que foi feito pela pessoa em sentido negativo poderá atingi-la, uma

vez que ela opte por uma conduta diferente em seu aqui e agora:

Nunca me canso de dizer que os únicos aspectos realmente transitórios da vida são as potencialidades; porém, no momento em que são realizadas, elas se transformam em realidades; são resguardadas e entregues ao passado, no qual ficam a salvo e resguardadas da transitoriedade. Isso porque no passado nada está irremediavelmente perdido, mas está tudo irrevogavelmente guardado.¹²⁶

Disso depreende-se uma implicação terapêutica direta: o dependente químico não pode alterar seu passado em sentido literal, mas pode mudar as influências que este tem sobre sua psique no momento presente. Da mesma forma que uma ressignificação do passado pode ser feita ao se estabelecer os elos entre situações difíceis e a missão de vida da pessoa,¹²⁷ processos de culpa podem ser superados também pela afirmação de que erros cometidos no passado não precisam ser compensados pelo paciente em seu momento atual.

Qual razão haveria para isso? Utilizando-se a linguagem logoterapêutica, isto se dá pelo fato de que Deus não leva em consideração aquilo que foi realizado no passado, pois, para ele, o que importa é a existência de um simples desejo por mudança e aquilo que é feito no momento presente.

Além disso, Victor Frankl ressalta o efeito psicológico que a vivência de boas experiências exerce sobre aquelas pessoas que as praticam:

Em linguagem figurada, poderíamos dizer que o pessimista parece uma pessoa que observa com temor e tristeza que a sua folhinha na parede vai ficando cada vez mais fina a cada dia que passa. Por outro lado, a pessoa que enfrenta ativamente os problemas da vida é como aquele que, dia após dia, vai destacando cada folha do seu calendário e cuidadosamente a guarda junto às precedentes, tendo primeiro feito no verso alguns apontamentos referentes ao dia que passou. É com orgulho e alegria que ela pode pensar em toda a riqueza contida nessas anotações, em toda a vida que ela já viveu em plenitude. [...] ‘Eu agradeço’, é o que ela vai pensar. ‘Em vez de possibilidades, realidades é o que eu tenho no meu passado, não apenas a realidade do trabalho realizado e do amor vivido, mas também a realidade dos sofrimentos suportados com bravura. Esses sofrimentos são até mesmo as coisas das quais me orgulho mais, embora não sejam coisas que possam causar inveja’.¹²⁸

126 FRANKL, Viktor E. *Em Busca de Sentido: Um Psicólogo no Campo de Concentração*. 25ª ed. São Leopoldo, Petrópolis: Sinodal, Vozes, 2008. p. 144.

127 Cf. item 3.2.3 – O papel principal do terapeuta: intermediar o processo.

128 FRANKL, Viktor E. *Em Busca de Sentido: Um Psicólogo no Campo de Concentração*.

2.7. O amor a outra pessoa e palavras finais

Finalmente, uma última questão precisa ser respondida: qual a consequência terapêutica que o amor tem na recuperação de um dependente químico?

Conforme já mencionado, Victor Frankl afirma que existem três formas para descobrir o sentido da vida: através do cumprimento da missão particular a cada um, pelas lições aprendidas com o sofrimento e, por fim, por meio do amor. Para ele, o homem “quanto mais se abre para a sua tarefa, quanto mais dedicado for ao seu parceiro, mais homem ele é e mais será ele próprio”.¹²⁹ “*El amor no es ningún ‘mérito’, sino sencillamente una ‘gracia’*”.¹³⁰ Da mesma forma, igualmente, diz:

Por seu amor a pessoa se torna capaz de ver os traços característicos e as feições essenciais do seu amado; mais ainda, ela vê o que está potencialmente contido nele, aquilo que ainda não está, mas deveria ser realizado. Além disso, através do seu amor a pessoa que ama capacita a pessoa amada a realizar essas potencialidades. Conscientizando-a do que ela pode ser e do que deveria vir a ser, aquele que ama faz com que essas potencialidades venham a se realizar.¹³¹

Diante disso, parece benéfico orientar os pacientes dependentes químicos a estabelecerem relacionamentos afetivos de forma a serem cônjuges dedicados e a terem uma disposição de entrega para o outro. Ao fazer isso, o paciente descobre qualidades que até então desconhecia. Ao mesmo tempo, abrindo-se para esse sentimento, o dependente químico descobre outras virtudes, que somente o parceiro pode perceber, pois “o espírito [...] é cego a toda auto-observação”.¹³²

Op. cit., p. 144 e 145.

129 FRANKL, Viktor E. *Psicoterapia para Todos*. 2ª ed. Petrópolis: Editora Vozes, 1990. p. 66.

130 FRANKL, Viktor E. *Psicoanálisis e Existencialismo*. 2ª ed. México, Buenos Aires: Fondo de Cultura Económica, 1952. p. 170.

131 FRANKL, Viktor E. *Em Busca de Sentido: Um Psicólogo no Campo de Concentração*. 25ª ed. São Leopoldo, Petrópolis: Sinodal, Vozes, 2008. p. 136.

132 FRANKL, Viktor E. *A Presença Ignorada de Deus*. 11ª ed. São Leopoldo, Petrópolis: Sinodal, Vozes, 2009. p. 25 e 27.

Como o cônjuge está apto, por meio do amor, a dar forças para o outro realizar aquilo que realmente deveria vir a ser, a autossuficiência pode dar lugar à confiança pelo outro. Nessa nova situação se estabelece não uma relação de dependência entre ambos, mas de mútua ajuda. O dependente químico, nesse ínterim, poderia ser direcionado a substituir sentimentos de carência pelo de amor verdadeiro, e ser ensinado a lidar com desentendimentos conjugais para que estes não representem risco à sua abstinência.

Ao aprender a importância do diálogo em uma relação conjugal, a impulsividade do dependente químico pode perder sua força. Ao aprender a doar-se, a preocupação excessiva consigo mesmo pode passar a diminuir. Ao entender a validade de valores tais como respeito, cumplicidade e ao desenvolver a habilidade para lidar com jeitos, desejos e crenças diferentes, o dependente químico pode passar a compreender o significado da integridade do outro como indivíduo e, por consequência, a de si próprio.

Ao desfrutar a vida em parceria com alguém, o amor e o prazer por ela são reforçados e, com isso, a possibilidade de uma recaída pode ser minorada. A vivência de uma sexualidade saudável e emocionalmente íntima atenua o risco de práticas promíscuas para a obtenção de drogas e, por fim, o desenvolvimento da maturidade e da intimidade poderá recriar aspectos da personalidade do dependente químico que, por ventura, careciam ser reestruturadas.

Em uma relação de amor verdadeiro, tal como proposta pela logoterapia, o que existe são duas pessoas diferentes, com missões de vida particulares, que se encontram para se amar e simplesmente ajudar ao outro naquilo que lhe é próprio. Para a logoterapia, esse tipo de relacionamento “faz com que o homem veja com mais nitidez e em profundidade. Ele o torna clarividente e o faz profético”.¹³³ Ao passar pela aceitação do outro, o dependente químico passa a se aceitar como é.

Por conseguinte, ao aceitar-se tal como é, e absorvendo-se por completo na entrega à sua missão e no amor pelo seu parceiro, o dependente químico pode esquecer-se de si e, por fim, encontrar sua autorrealização. Sim, de acordo com todo o pensamento de Frankl, a autorrealização não terá a ver com o encontrar-se consigo mesmo, mas justamente com o esquecer-se de si.

Nessa nova percepção da realidade, conforme percebido em toda a pesquisa, ganha lugar o amor próprio, a aceitação pelo outro em sua integridade, o

133 FRANKL, Viktor E. *Psicoterapia para Todos*. 2ª ed. Petrópolis: Editora Vozes, 1990. p. 79.

encanto pela vida e a busca pela presença ignorada de Deus.¹³⁴ Por pertencer a uma perspectiva de vida completamente diferente daquela que o dependente químico conheceu, este, ao experimentá-la, poderá procurar espontaneamente abandonar sua doença por compreender que se trata de realidades incompatíveis entre si.

Nesse processo, ele encontrará forças para superar sua compulsão porque, conforme apregoa a logoterapia, sua preocupação se tornou não mais parar com o uso das drogas, mas o envolver-se conscientemente com essa nova realidade transcendental, e assim, esse mecanismo vicioso foi quebrado pela derreflexão. Existe uma motivação que lhe assegura e o impulsiona para a recuperação. Dessa forma, ele consolida as conquistas alcançadas em cada etapa e, com isso, dá os passos necessários que sua consciência orienta (e o terapeuta ajuda a encontrar) para estabelecer a vida que sempre desejou.

Assim sendo, seja usada como terapia central ou apenas de apoio, a logoterapia cumpre seu papel de recuperação do indivíduo por lhe devolver aquilo que ele sempre buscou. Seu vazio existencial torna-se preenchido, e assim, permanecer em um estilo de vida adicto não faz mais sentido.

Por esses motivos, pode-se olhar com expectativas otimistas em relação a um tratamento de dependência química baseado na logoterapia, pois ela trabalha com respostas existenciais buscadas pelo dependente químico, levando em conta uma área central do ser humano, a espiritual.

Por isso, ela se aproxima do conceito moderno, que classifica a dependência química como uma doença biopsicossocial.¹³⁵ Nas palavras de Frankl, “[...] somente a pessoa espiritual estabelece a unidade e totalidade do ente humano. Ela forma essa totalidade como sendo biopsicoespiritual”.¹³⁶ Assim sendo “a logoterapia [...] é uma psicologia que, sem perder o rigor científico, introduz a noção de transcendência na ciência do ser humano. Vai além da imanência [...]”,¹³⁷ já que “a característica decisiva da essência do homem é [...]: o ‘espírito’”.¹³⁸

134 Esta expressão se refere ao título de uma das obras de Frankl utilizada nesta pesquisa.

135 Ver nota 8.

136 FRANKL, Viktor E. *A Presença Ignorada de Deus*. 11ª ed. São Leopoldo, Petrópolis: Sinodal, Vozes, 2009. p. 23.

137 XAUSA, Izar Aparecida de Moraes. “Introdução à Edição Brasileira”, in: FRANKL, Viktor E. *A Presença Ignorada de Deus*. Op. cit., p. 8.

138 BÖSCHEMEYER, Uwe, in. *Dar Sentido à Vida*. 1ª ed. São Leopoldo, Petrópolis: Sinodal, Vozes, 1990. p. 39.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao fim desta pesquisa, constatou-se que existem implicações terapêuticas na logoterapia para o tratamento da dependência química, o que confirmou as suspeitas iniciais levantadas na introdução ao problema, embora nem de longe tenham esgotado o tema e sua relação com o uso e abuso de substâncias psicoativas.

Tais evidências foram percebidas em afirmações de Viktor Frankl, que fazem relação entre a logoterapia e a dependência química, assim como em citações de autores secundários, que estabelecem o mesmo elo entre os dois assuntos. Com isso, verificou-se que existe um campo vasto para a aplicação dessa técnica psicoterapêutica e que ela, em virtude de sua abordagem existencialista, ao que tudo indica, tem condições para oferecer tratamentos para usuários de álcool e outras drogas, com índices altos de recuperação.

Os questionamentos iniciais, que diziam respeito à possibilidade de recuperação por meio da descoberta do sentido da vida, foram comprovados. Contudo, a pesquisa também permitiu a descoberta de novos aspectos, que ampliaram o horizonte para o emprego dessa terapia.

O presente ensaio, de forma alguma, esgotou o assunto, tendo por intenção apenas estabelecer a relação entre os dois temas e oferecer um norte geral para futuros trabalhos realizados nessa área, tanto acadêmicos quanto práticos. O sucesso do empreendimento será medido por cada leitor e, diante da pesquisa realizada, uma evidência não pôde ser negada: pelo fato de a logoterapia lidar com a realidade de Deus, a partir deste momento, um diálogo com a teologia se tornará inevitável.

REFERÊNCIAS

- *DSM-IV-TR – Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais*. 4ª ed. revisada. Porto Alegre: Artmed, 2002.
- BORDIN, Selma; FIGLIE, Neliana Buzi; LARANJEIRA, Ronaldo. *Aconselhamento em Dependência Química*. 1ª ed. São Paulo: Roca, 2004.
- CRUZ, Anamaria da Costa; MENDES, Maria Tereza Reis. *Estrutura e Apresentação de Projetos e Trabalhos Acadêmicos, Dissertações e Teses*. Rio de Janeiro, Niterói: Interciência, Intertexto, 2007.
- EBERLE, Michael M.; LUKAS, Elisabeth S. *Tudo Tem Seu Sentido*. 1ª ed. São Leopoldo, Petrópolis: Sinodal, Vozes, 1993.
- EDWARDS, Griffith. *O Tratamento do Alcoolismo*. São Paulo: Martins Fontes, 1987.
- FRANKL, Viktor E. *Dar Sentido à Vida*. 1ª ed. São Leopoldo, Petrópolis: Sinodal, Vozes, 1990.
- FRANKL, Viktor E. *Em Busca de Sentido: Um Psicólogo no Campo de Concentração*. 25ª ed. São Leopoldo, Petrópolis: Sinodal, Vozes, 2008.
- FRANKL, Viktor E. *Logoterapia e Análise Existencial*. 1ª ed. Campinas: Editorial Psy II, 1995.
- FRANKL, Viktor E. *A Presença Ignorada de Deus*. 11ª ed. São Leopoldo, Petrópolis: Sinodal, Vozes, 2009.
- FRANKL, Viktor E. *A Psicoterapia na Prática*. 4ª ed. Campinas: Papyrus Editora, 1991.
- FRANKL, Viktor E. *Psicoanálise y Existencialismo*. 2ª ed. México, Buenos Aires: Fondo de Cultura Económica, 1952.
- FRANKL, Viktor E. *Psicoterapia para Todos*. 2ª ed. Petrópolis: Ed. Vozes, 1990.
- FRANKL, Viktor E. *Um Sentido para a Vida*. 1ª ed. Aparecida: Editora Santuário, 1989.
- LARANJEIRA, Ronaldo; ZALESKI, Marcos; RATTO, Lilian. *Comorbidades Psiquiátricas: Uma Visão Global*. ABEAD, 2003.
- LARANJEIRA, Ronaldo (coord.). *Usuários de Substâncias Psicoativas: Abordagem, Diagnóstico e Tratamento*. 2ª ed. São Paulo: Conselho Regional de Medicina do Estado de São Paulo / Associação Médica Brasileira, 2003.
- MARLLAT, G. Alan; GORDON, Judith R. *Prevenção da Recaída: Estratégias de Manutenção no Tratamento de Comportamentos Adictivos*. 1ª ed. Porto Alegre: Artes Médicas Sul, 1993.
- MILLER, William R.; ROLNNICK, Stephen. *Entrevista Motivacional: Preparando as Pessoas para a Mudança de Comportamentos Adictivos*. 1ª ed. Porto Alegre: Artmed, 2001.
- NICASTRI, Sergio. Drogas: Classificação e Efeitos no Organismo. In: BRASIL. Presidência da República. Secretaria Nacional Antidrogas, *Homogeneização de Conhecimentos para Conselheiros Municipais Antidrogas: Compartilhando Procedimentos e Práticas Comuns*. Brasília, SENAD, 2002.
- O'BRIEN, Charles P.; McLELLAN, A. Thomas. *Mitos sobre o Tratamento de Dependência*. *Jornal Brasileiro de Dependências Químicas*. V.4, n.1, 2003.
- RODRIGUES, Roberto. *Fundamentos da Logoterapia – Vol. II*. 1ª ed. Petrópolis: Editora Vozes, 1991.
- SENAD - Secretaria Nacional de Políticas sobre Drogas. *Efeitos de Substâncias Psicoativas no Organismo - Módulo 2*. 3ª ed. Brasília, 2009.
- SENAD - Secretaria Nacional de Políticas sobre Drogas. *Encaminhamento de Pessoas Dependentes de Substâncias Psicoativas - Módulo 5*. 3ª ed. Brasília, 2009.
- SENAD - Secretaria Nacional Antidrogas. *Tratamento das Dependências Químicas –*

- Aspectos Básicos*. Brasília: SENAD, 2002.
- TIBA, Içami. *Anjos Caídos: Como Prevenir e Eliminar as Drogas na Vida do Adolescente*. 12ª ed. São Paulo: Editora Gente, 1999.
 - <http://einstein.br/alcooledrogas> - acesso em 31 de agosto de 2011.
 - http://pt.wikipedia.org/wiki/Viktor_Frankl - acesso em 26 de fevereiro de 2013.
 - http://www.drugabuse.gov/sites/default/files/podat_1.pdf. - acesso em 23 de fevereiro de 2012.