

**“VIVER COM APROVAÇÃO” -
IMAGEM HUMANA, MOTIVAÇÃO E FORMA DE TRATAMENTO NA
ANÁLISE DE EXISTÊNCIA**

Alfried Längle

Resumo:

Este trabalho apresenta uma visão geral da Análise de Existência e seu desenvolvimento desde a sua fundação por V. Frankl. A Análise de Existência representa hoje um método importante na terapia existencial. Historicamente ela remonta à filosofia de existência e ao debate sobre o reducionismo antropológico e técnico dentro da psicoterapia. Isso será exposto sucintamente e será dada uma rápida descrição da imagem humana e das forças motivadoras no indivíduo. Aqui concebe-se o indivíduo como ser que por princípio está norteado para o intercâmbio dialógico com outros (“mundos”). Essencial para o diálogo é que haja o diálogo interior. Isso possibilita e completa o diálogo exterior.

A Avolidos novos modos de proceder bem como uma aprendizagem diferenciada da motivação. Frankl via na “vontade para o sentido” a força central para a motivação do ser humano. No âmbito de pesquisas fenomenológicas encontraram-se outras forças motinálise de Existência sofreu amplas modificações nos últimos 20 anos. Foram desen vadoras existenciais que antecedem a aspiração ao sentido:

- 1. a motivação de dar formaa mundo;
- 2. a motivação de viver emotivamente a própria vida com as suas qualidades;
- 3. a motivação de encontrar identidade e autenticidade em si próprio. Juntamente com amotivação de dar forma sensata à vida, elas representam as quatro motivações existenciais fundamentais. Com isso impôs-se uma nova compreensão da existência e uma compreensão existencial da psicopatologia originando grandes mudanças na clínica e na prática psicoterápica. Este novo acesso à psicodinâmica possibilitou um tratamento melhor de distúrbios de personalidade e de traumatizações graves. Por fim serão mencionadas a aplicação na prática, as formas de avaliação e a formação profissional.

Conceitos: Análise de Existência, Frankl, motivações existenciais fundamentais, existência, sentido

“Quem tem um Porquê para viver, é capaz de superar quase qualquer Como.” (F. Nietzsche na formulação de Viktor Frankl)

VISÃO GERAL

A Análise de Existência (e seu campo parcial a Logoterapia) é um método psicoterápico que chega à sua realização basicamente através de processos induzidos verbalmente. Com base em seu método e a imagem humana subjacente ela pode ser definida como uma psicoterapia fenomenológica-pessoal com o objetivo de levar a pessoa a uma vivência (mental- e emocionalmente) livre, a posicionamentos autênticos e a uma relação autorresponsável com a sua vida e o seu mundo. Como tal ela encontra a sua aplicação em distúrbios de vivência e de comportamento de origem psicossocial, psicossomática e psíquica.

No centro da Análise de Existência está o conceito da “existência”. Esta compreende uma vida com sentido, uma vida modelada em liberdade e responsabilidade na sua interrelação e no seu embate com o mundo próprio em que cada pessoa se situa..

O objetivo da psicoterapia analíticoexistencial visa livrar a pessoa de fixações, distorções, limitações e traumatizações que influenciam sua vivência e seu comportamento. O processo psicoterápico se dá via análises fenomenológicas ao mundo emocional como centro da vivência. O trabalho no plano de fundo biográfico e o acompanhamento por empatia por parte do terapeuta contribuem para a compreensão e para um melhor acesso ao mundo das emoções. No trabalho subsequente de tomadas pessoais de posição e em suas decisões o paciente está aberto para aqueles conteúdos, objetivos, tarefas e valores, pelos quais autenticamente se sente atraído.

ANTECEDENTES HISTÓRICOS

A Análise de Existência / Logoterapia foi fundada nos anos 20 e 30 pelo neurologista e psiquiatra vienense Viktor Frankl (1905-1997) (1, 10). Ela é considerada a “terceira escola de terapia de Viena” (25, 15). O interesse de Frankl desde cedo pela psicanálise o levou a contatos diretos com Sigmund Freud. Mas sua formação psicoterápica Frankl realizou na psicologia individual de Alfred Adler. Ali ele também encontrou

propriamente seus mestres, Oswald Schwarz e Rudolf Allers. Sob sua influência Frankl descobriu o seu interesse central que o acompanhou por toda a sua vida no seu engajamento pela psicoterapia: combater o psicologismo na psicoterapia. No centro da atenção de Frankl se encontrava o que ele denominava "o especificamente humano": a espiritualidade do ser humano que se manifesta sobretudo na busca de sentido. Ela não deveria ser vítima de um reducionismo psicomecânico. Com esta intenção Frankl rapidamente entrou em conflito com Alfred Adler que o excluiu da associação após a saída de Schwarz e Allers em 1927 (21,27). A seguir Frankl intensificou seus estudos da filosofia da existência e da fenomenologia de Max Scheler. Pouco antes de sua deportação para o campo de concentração em 1941/1942 ele escreveu o seu livro básico sobre a Análise de Existência / Logoterapia (7), que ali se perdeu.

Frankl permaneceu dois anos e meio em campos de concentração e perdeu neste período praticamente toda a sua família. Três valores o resguardaram dos horrores: as relações espirituais com a sua família relacionadas com a esperança de reencontrá-la. A vontade absoluta de reescrever sua obra básica sobre logoterapia que se perdera para deixá-la a futuras gerações; e finalmente a sua profunda religiosidade. Num relato autêntico depois da guerra Frankl descreve processos psíquicos que se dão em seres humanos sob condições de campos de concentração. Ele ilustra como o sentido como orientação espiritual e como sentido de vida pode dar ao ser humano forças para sobreviver mesmo sob condições extremas (4).

Com o desenvolvimento da logoterapia Frankl a princípio tencionava completar a psicoterapia dos anos 30, fato pelo qual não a concebera como método independente. Ela deveria ser aplicada em qualquer psicoterapia como *corretivo do psicologismo* (21). Por isso ele se concentrou no desenvolvimento de uma *antropologia psicoterápica* e se ocupou basicamente com o sofrimento que advém ao ser humano pela perda de sentido. Para o tratamento da angústia ele já nos anos 20 desenvolvera a técnica da *intenção paradoxal* que entrementes tem aceitação internacional.

A logoterapia que inicialmente era aplicada quase que exclusivamente por psiquiatras trabalhava com a experiência do saber psiquiátrico que foi sistematizado com a ajuda da antropologia de análise existencial, tendo recebido assim uma característica específica (10, 13, 14). Além disso Frankl desenvolveu uma intensa atividade proferindo palestras, sendo convidado para aulas de professor visitante em mais de 200 universidades em todos os continentes e distinguido com 28 títulos de doutor honoris causa.

Nos últimos 20 anos na Sociedade de Logoterapia e Análise de Existência de Viena (GLE) a logoterapia foi aperfeiçoada especialmente no aspecto do método, de modo que hoje ela é reconhecida em vários países como uma orientação básica independente de psicoterapia. Este passo "da logoterapia como complemento da psicoterapia convencional" para um método psicoterápico independente também se reflete na designação: como psicoterapia este desenvolvimento agora é designado "Análise de Existência" (22, 26).

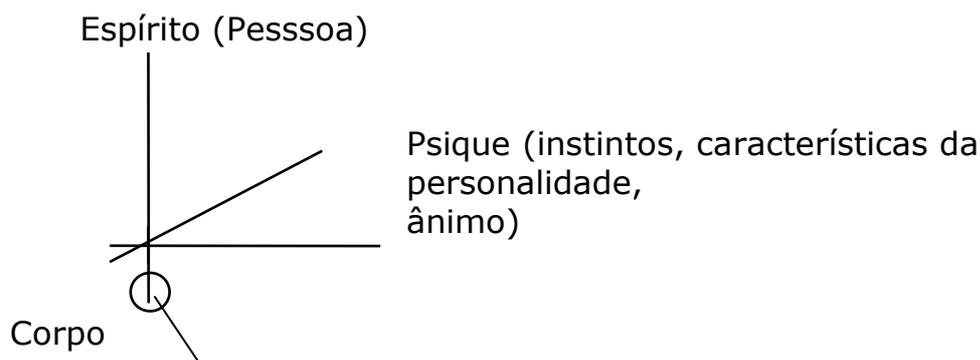
OBJETIVO DA ANÁLISE DE EXISTÊNCIA

"Existência" designa como termo técnico *vida "plena"* realmente consumada. "Pleno" o ser humano da Análise de Existência não é a partir de si mesmo. "Pleno o ser humano no fundo só é onde ele se entrega inteiramente a uma coisa, se dá inteiramente a uma outra pessoa" (7, pág.160). Nisso a imagem do ser humano da Análise de Existência se distingue daquelas imagens humanas psicoterápicas que negligenciam esta dimensão existencial do ser humano.

Através da compreensão específica da realidade existencial do ser humano se dá a tarefa prática para a Análise de Existência: ela é "análise" - melhor "aclaramento, esclarecimento"- das circunstâncias de vida direcionada para possibilidades que valem a pena serem vividas. Sua realização designamos "existência". O objetivo da Análise de Existência é ajudar o ser humano a *viver com aprovação interna* ("afirmação da vida"). As realizações teóricas de Frankl foram testadas de forma trágica pela própria biografia nos campos de concentração, onde várias vezes só por pouco conseguiu escapar da morte (4).

A IMAGEM DO SER HUMANO

A completude do ser humano é marcada pelo encontro de três formas diferentes de ser. O ser humano é ao mesmo tempo físico, psíquico e espiritual:



Ser humano

Figura 1: O ser humano vive de três maneiras que formam nele uma unidade inseparável, mas que mesmo assim representam formas distintas de ser: corpo, psique e espírito.

As três dimensões no ser humano mantêm uma relação particular entre si. Por um lado o ser humano não é "composto" pelas três dimensões. A unidade ser humano se dá antes pelo fato de que nele a dimensão espiritual se "debate" com a dimensão psicofísica (9, pág.176). Por outro

lado as três dimensões de ser humano desenvolvem suas dinâmicas próprias que aparecem como forças de motivação:

O JOGO DE FORÇAS NO SER HUMANO

amparo/valor/justiça/sentido
(correspondem às 4 motivações básicas da existência)

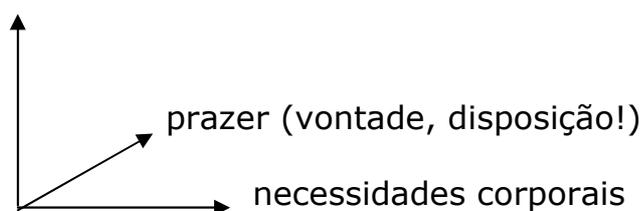


Figura 2: As dinâmicas do ser humano nos diferentes níveis antropológicos - um modelo que ilustra a possibilidade de dispersão das motivações, o que pode levar a tensões e conflitos motivacionais.(!)

Como ser *físico* o ser humano aspira à preservação e à saúde do corpo, o que é regulado pelas *necessidades* (por exemplo: dormir, comer, beber, sexo, movimento). Como ser *psíquico* no ser humano estão em jogo a vida de suas forças vitais e o bemestar no seu próprio corpo. Ele aspira a sentimentos agradáveis e ausência de tensões conforme a predisposição de sua personalidade.

O êxito de tal aspiração é vivenciado como prazer, o fracasso como indisposição, tensão, frustração.

Como ser *espiritual* (pessoa) o ser humano busca amparo, fé, amor pessoal, valores, justiça, liberdade, responsabilidade, sentido e valor etc..

Essencial nesta antropologia é o fato de que o ser humano se concebe como "timoneiro no barco do psicofísico", com o qual está ligado de forma inseparável. Em outras palavras: a "dimensão pessoal-existencial" do ser humano tem a capacidade de confrontarse com a dimensão corporal-

espiritual que há nele. Isto significa que o ser humano pode alcançar uma distância em relação a si mesmo ("Auto-Distanciamento" - Frankl 1990, 234 págs). Isto lhe permite uma relação con-sigo mesmo e uma conduta em relação a si mesmo.

Esta "abertura de espírito interior" do ser humano em relação a si mesmo representa um lado desta terceira dimensão que constitui o especificamente humano. O outro lado é sua "abertura para o mundo" (Scheler). O ser humano reconhece e detecta os valores no *mundo*, o sentido da situação, ao qual ele finalmente também pode se dedicar. Com isso o ser humano ultrapassa a si mesmo, isto é, o estar encerrado no mundo interior de suas necessidades, seus instintos e suas tensões (Por isso Frankl (7, pág. 160 s.) fala da "autotranscendência"). Ele se abre para o intercâmbio dialógico com o mundo (18, pág. 10 ss.).

FUNDAMENTO ANTROPOLÓGICO DA PSICOPATOLOGIA

Da relação das dimensões antropológicas entre si resulta uma dedução prática. Como as três dimensões se distinguem uma da outra, não se pode concluir de uma para outra. Elas desenvolvem suas dinâmicas de conteúdo independentemente uma da outra. Algo que é agradável e prazeroso

a nível psíquico não é automaticamente "sensato, certo, bom" no nível espiritual:

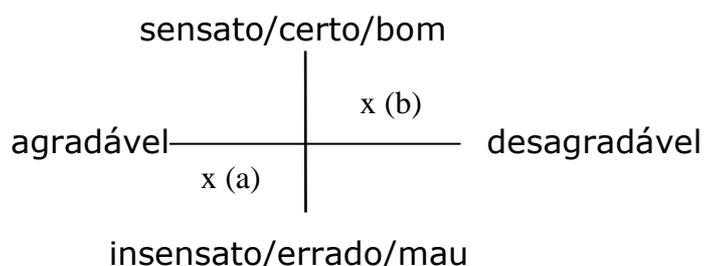


Figura 3: A vivência psíquica e pessoal (espiritual) situa-se em dimensões diferentes. Portanto os seus conteúdos não devem ser misturados - o que é agradável, não é necessariamente certo (a), o que é sensato, não é necessariamente agradável (b) (segundo V.Frankl 8).

O psicicamente doente se orienta mais pelo que lhe é agradável (p.ex.: pelo que não lhe causa medo, pelo que relaxa), independentemente se é sensato ou não (13, 14). O psicicamente são põe a prioridade no lado do sentido. Algo pode ser certo e sensato, mesmo que seja desagradável (p. ex.: tematizar um conflito). Poderse-ia designar este esquema como "princípio analíticoexistencial."

OS ENSINAMENTOS DA MOTIVAÇÃO EXISTENCIAL

Abstraindo-se das forças de motivação corporais e psíquicas, o ser humano como pessoa é movido por quatro motivações pessoais-existenciais fundamentais. Enquanto Frankl assinala a aspiração ao sentido como a motivação mais profunda do ser humano (11, 12), a Análise de Existência mais recentemente vê ainda outras três condições pessoais fundamentais que precedem a motivação ao sentido e que movem o ser humano profundamente e sem exceção:

1. Move o ser humano a **questão fundamental da existência**: Eu estou aqui - mas eu *posso* (como ser humano) estar aqui? Eu tenho o espaço, a proteção, o amparo para isto? Isto o ser humano experimenta antes de tudo no fato de se sentir aceito, o que por sua vez lhe permite poder aceitar. Poder aceitar, por conseguinte, tem como pressuposto a segurança da própria existência, caso contrário primeiramente se deve lutar por ela. Distúrbios nesta base existencial levam a medos e formam a base psíquica da esquizofrenia.
2. Move o ser humano a **questão fundamental da vida**: Eu vivo - mas eu realmente *gosto* de viver? Eu vivencio a abundância, a união, o dispor-de-tempo para valores? O ser humano vivencia a vida como valor antes de tudo pela atenção, pela dedicação, pelo amor. Isto lhe possibilita abrir-se novamente e poder dedicar-se a outros (seres humanos, coisas). Dedicar-se a algo ou a alguém tem como pressuposto que a própria vida é percebida como valor. Este valor fundamental consiste no sentimento profundo de que é bom estar aqui ("que eu exista").

O sentimento de valor fundamental é a condição para o sentimento de valor. Sua insuficiência leva psicopatologicamente à depressão.

3. Move o ser humano a **questão fundamental da pessoa**: Eu sou eu - mas é *permitido* ser como sou? Eu experimento estima, atenção, respeito, apreço? Isto se dá por reconhecimento, por ser levado-a-sério e por responder ativamente por si. E isto por sua vez facilita a outros seres humanos poderem reconhecer. Poder reconhecer tem como pressuposto poder delimitar de forma segura o que me é próprio do de outro. - Deficiências neste nível levam ao complexo dos sintomas histriônico bem como a graves distúrbios de personalidade.
4. Move o ser humano a **questão do sentido da existência** (6, 8, 11,12): Eu estou aqui - mas o que *deve* resultar disto? O que se deve fazer hoje

para que a minha vida se encontre num todo com sentido? Em que contextos maiores que não tratam só de mim eu me insiro (até no âmbito religioso)? - Para que eu vivo? - O ser humano vivencia sentido através de tarefas e ofertas de valor, por pertencer a estruturas mais abrangentes, através do desenvolvimento (amadurecimento) de si mesmo e através da religião (5). Isto lhe facilita pôrce de acordo com o seu mundo, encontrar e realizar o seu sentido individual em cada situação. Deficiências se manifestam psicopatologicamente sobretudo no vício. Para o processo existencial de busca de sentido as três primeiras motivações fundamentais re-presentam um pressuposto, enquanto a "chamada da hora" representa o outro.

A PRÁTICA ANALITICOEXISTENCIAL

Como a vida sempre acontece só no presente, o "atual" é o ponto de partida da Análise de Existência. Mas no centro está o futuro, a organização futura da vida. "No future" - significa: não ver possibilidades de viver. A existência está obstruída - como se chega a este estado?

a) Isto ocorre frequentemente, quando o "peso do passado" encobre o presente. Em tais casos a Análise de Existência serve-se do *método biográfico* - da análise fenomenológica e do trabalho em ocorrências adversas não superadas (16). Em contraposição à psicanálise a Análise de Existência não é "arqueologia" (Freud) nem historicismo e sim "análise de projeto", a saber: esclarecimento daquelas esferas que atrapalham na vida atual (em lugar de demorosos trabalhos sistemáticos envolvendo o passado). Sofrimento passado, no entanto, só passa a ser objeto de trabalho analiticoexistencial na medida em que este impede a realização da vida. Mas não são apenas traumas que devem ser aclarados, porque muitas vezes atitudes "contrárias à vida", mantidas por longo tempo levam a perdas dolorosas.

b) Traumas e atitudes desvirtuadas não representam as únicas causas de vida não realizada. Quase sempre sucede que alguém que procura ajuda externa e depende de controle externo não sabe de suas *próprias capacidades e aptidões*. Nestes casos a Análise de Existência fomenta as capacidades pessoais do ser humano, envolvendo os seus sentimentos ("Eu posso confiar nos sentimentos?"), a sua vontade ("Como posso saber o que eu quero?"), a aceitação de si mesmo e a relação consigo mesmo.

c) Outros seres humanos carecem de algo totalmente diferente. O sofrimento não lhes advém de sua biografia, tampouco por

desconhecerem as suas capacidades. O que lhes falta é um "para quê" na vida. É a desorientação que os martiriza. Tudo é vazio, sem sentido para eles. "Na verdade dispõem de tudo para viver, mas não dispõem de nada para que fim poderiam viver". (Veja 12, pág. 34). A sociedade do bemestar promove o sofrimento no "vácuo existencial" (13, pág. 10). Mas também perdas dolorosas e crises podem levar a este ponto crítico da vida.

Quando a existência está obstruída, buscamos no diálogo analítico-existencial o rastro da própria vida, cuidando de superar traumas adversos e de pôr a descoberto a agudeza autêntica de percepção. Assim que se trata da busca de novas possibilidades de realização sensata de vida, passase da Análise de Existência para a "Logoterapia"- para o tratamento dos distúrbios através da assis- tência concreta na busca e realização de sentido. "Logos" significa no contexto da Logoterapia "sentido"- por conseguinte Logoterapia é "psicoterapia centrada no sentido" (Frankl). E como tal encaramos a Logoterapia hoje como um segmento particular da Análise de Existência, a que Viktor Frankl deu atenção especial (ele falava no pós-guerra da necessidade de "cura médica de

almas") e por isso a tem desenvolvido de forma específica. A qualidade da Logoterapia reside na ajuda para a superação de situações vitais graves e inevitáveis (doenças incuráveis, perdas) (7,8). Além disso a Logoterapia tem um significado especial na profilaxia, na educação e no serviço social. Resumindo: a Análise de Existência trata da "busca pela vida" e a Logoterapia trata da "concretização sensata da vida".

PSICOPATOGENESE

Na Análise de Existência o ser humano é considerado inserido de forma irremovível em suas circunstâncias de vida, e por isso só pode ser compreendido a partir deste seu contexto. E ele só pode ser tratado - no sentido lato humano - a partir de suas relações com os seus semelhantes e seu meio ambiente. No entendimento analíticoexistencial doenças psíquicas resultam devido a um isolamento parcializado (inter-relação e diálogo perturbados). Este isolamento se dá quando tendências parciais do ser humano se singularizam e se tornam absolutas (p.ex.: fixação no desejo de parceiro e criança). Se uma psicoterapia, através de sua prática metodológica, isola o ser humano de seus vínculos vitais e só considera tendências particulares (p.ex.: através da concentração unilateral na psicodinâmica ou no corpo), isto conduz, no entender da Análise de Existência, a uma falsificação da natureza do ser humano. Historicamente a Logoterapia se voltavacontra tais reducionismos na psicoterapia (veja 7, pág.26). Frankl visava a "rehumanização da psicoterapia"(veja 7, pág. 242), isto é, a reintrodução da "dimensão existencial". Isto significa que no ser humano, ao lado de seu corpo e de

suas forças psíquicas, a pessoa assume uma posição central. O ser humano deve ser capaz de decisão, capaz de amor e capaz de responsabilidade e poder assumir a sua vida como a um parceiro. Graças à sua dimensão existencial ele está em condições de confrontar-se também com a sua dimensão do corpo e da psique ("autodistanciamento", induzido muitas vezes por procedimento paradoxal). Isto cria o pressuposto que ele pode envolver-se com o mundo e obter seus efeitos pessoais. Pessoa e existência são os temas centrais da Análise de Existência (9, 10, 22, 24, 26).

Visto da perspectiva teórica da motivação o ser humano, em última instância, não visa sexualidade, poder, equilíbrio, ausência de tensão. Atrás deste penúltimo plano está a sua verdadeira aspiração. Ele quer essencialmente "viver de maneira existencial": Amparo, relação, ser ele mesmo e vivenciar sentido (24) na vida (veja: "ensinamentos existenciais da motivação"). Se isto é frustrado a vida se torna monótona, vã e vazia. Através destes ensinamentos da motivação a Análise de Existência (Logoterapia) também pode ser aplicada como prolongamento e aprofundamento existencial em outros processos de psicoterapia. Suas linhas mestras teóricas residem na Filosofia da Existência (3,9, 15, 25, 28), sobretudo naquela de Max Scheler e mostra grande proximidade da antropologia dialógica de Karl Jaspers e Martin Buber.

A ANÁLISE DE EXISTÊNCIA NA PRÁTICA: UM EXEMPLO

Uma mulher solteira, de 40 anos, há tempos sofre depressões. "Um dia vou me suicidar. Não falta muito. De qualquer maneira nada mais adianta".

Falamos por longo tempo sobre o seu desespero. Nisto chama a atenção o " Nada adianta". Ela pensa que só tem sentido o que é útil. - Útil para quem? - Para ela é útil e adianta o que corresponde às suas próprias ideias. - Vida, portanto, como prestação de serviço e instituição de assistência? Esta interpelação revela e traz à tona a sua postura de vida " pré-existencial": " A vida , por favor, deve ser assim como eu a quero: caso contrário, eu não participo mais". No seu desgosto e na sua obstinação ela alimenta intenções de suicídio.

Esta atitude não evidencia uma " violação " depressiva "da vida "com a impossibilidade de chegar à vida? Pois quem ama o que viola? Nós falamos sobre o fato que a vida não se curva às nossas condições. A vida não está à minha disposição. Dá-se o contrário: no fundo eu estou aqui

para a vida - eu estou aqui para ter a ver com a minha vida em vez de esperar por ela ("virada existencial"). "Há um desgosto tremendo em mim por a vida ser assim. Pois eu não me trouxe mesma para o mundo. É inacreditável: Agora estou aqui, não fui perguntada e nem sequer posso esperar alguma coisa". - Nós lutamos por uma nova postura de vida.

Há 20 anos ela mantém as suas condições para poder aceitar a sua vida: Ela quer um parceiro. Ela continua esperando. E naturalmente também quer crianças. Entrementes ela se enrijeceu no seu desgosto. Depois de longos anos de frustração ela procura sossego no álcool e em calmantes, e como também estes não lhe concedem o sossego, mesmo com a sua obstinada persistência, ela deseja a morte.

No trabalho analíticoexistencial nós nos esforçamos, em casos de enrijecimento tão maciço, em compreender a biografia e as experiências que levaram a esta postura de vida.. É salutar se a mulher mesma pode entender, porque ela se tornou assim. Como de resto ela haveria de abdicar desta postura se grande parte de sua vida e de seu fracasso está vinculado intrinsecamente a ela? Essencial neste trabalho biográfico é desvendar a sua luta autêntica por uma vida com sentido. O fato de não ter tido êxito efetivo, no seu próprio entender pela primeira vez não mais será atribuído, como "fracasso" parcial, a si mesma, mas se torna compreensível por causa dos múltiplos golpes e reveses sofridos. Pela primeira vez também se torna compreensível, como a sua vida pode dar certo.

Para se obter a distância indispensável em relação às próprias exigências, trabalha-se também com técnica de intenção paradoxal. "O que você faria, se a partir deste momento soubesse que a sua exigência nunca se realizará?" - "Estranhamente me vem tantas vezes o seguinte pensamento: Se soubesse que eu teria que ficar sozinha por toda a minha vida, eu poderia viver melhor. Às vezes eu me irrita que o desejo é tão forte em mim". Tateando e hesitante a paciente se deixa levar à nova postura de aceitar primeiramente a vida como ela se apresenta. Só depois disso é que se pode lidar com ela de forma sensata. Tentamos o sentido existencial da vida: fazer dela o melhor possível. "Gostaria de tentar, hoje, uma vez, dizer "sim" a esta vida - fazer desta vida, como ela momentaneamente se apresenta, com o seu "sim", por assim dizer, o por tanto tempo tão almejado parceiro?" A decisão, a princípio, hesitante de desistir por um só dia de qualquer homem e viver conscientemente a sua vida, deu-lhe fôlego. Dentro de pouco deste um dia resultaram vários. Ela passou a sentir aquele sossego, a que tanto aspirara. Não foi o sossego pela eliminação, mas o sossego no amparo diante da aflição de seus

desejos incondicionais. A fixação frustrada a eles tinha recalcado vida. A serenidade interna, ora novamente alcançada, com base em suas decisões, por fim permitiu vida.

Um processo semelhante pode durar meses, às vezes - em posturas especialmente rijas - até mesmo anos.

MÉTODO E APLICAÇÃO

O modo de proceder da Análise de Existência é basicamente fenomenológico (isto é, conduzido pelo depoimento do paciente, não de caráter interpretativo, mas compreensivo) e dialógico (levanto o paciente à inter-relação com o seu mundo). Além da Análise de Existência, como psicoterapia, a Logoterapia é adotada principalmente na assistência e na profilaxia. As duas formas são aplicadas, sentado, em conversas individuais ou (raramente) em grupos. Via de regra marcasse uma consulta por semana. Terapeutas só de vez em quando se abstêm. São parceiros de diálogo que também transmitem, de forma deliberada, o seu entender, as suas ideias (com base na imagem analíticoexistencial do ser humano) e as suas impressões. Há uma dúzia de técnicas e métodos à disposição, sendo que, em princípio, nada impede o emprego de técnicas de outras orientações de terapia.

SENTIDO E VALORES

Como se pode encontrar sentido? - Para encontrar o sentido da situação, segundo a concepção da Análise de Existência, o ser humano hoje só então estará realmente livre, se as quatro condições fundamentais estiverem preenchidas:

- ° Se ele puder *aceitar* a situação
- ° Se ele for *tocado* por um valor: se ele “gosta” de algo
- ° Se ele perceber a sua postura como *a sua* (consciência)
- ° Se ele reconhecer o *caráter de solicitação* da situação (“esta hora é para isto”)

Se estas condições fundamentais não estiverem preenchidas, o sentido da situação consiste no fato de ocupar-se primeiramente com as condições

de existência realizada (aceitação, relação de valor, ser-a-si-mesmo). O sentido neste caso será, p. ex.: dar atenção ao estar-ameaçado e ao não-poder-aceitar; ou então à aparente falta de valor que sempre se coloca no primeiro plano da vida; ou então esclarecer o sentimento, porque sempre aparecem solidão e sensações de estranhamento. Sempre que uma das motivações fundamentais não estiver realizada, o ser humano não poderá vivenciar seus atos e suas vivências como verdadeiramente tendo sentido (o que não exclui a possibilidade que para outros ou futuramente uma vez possa ser com sentido). Portanto, podemos concluir: o ser humano considera algo subjetivamente como sendo sem sentido, se ele vivencia ou faz algo que ele 1. não pode aceitar (p.ex. medidas na educação) ou em relação ao que ele 2. não tem uma relação (p.ex.uma tarefa) ou 3. se ele faz algo, onde no fundo sente que não é a sua coi-sa (p.ex. ser forçado a algo) ou se ele não se pode responsabilizar por aquilo (p.ex. uma atitude antiética, fraude). Uma postura ou uma vivência pode naturalmente ser prazerosa, mas não será vivenciada pela pessoa como sendo com valor.

Frankl (9, pág. 322) ressaltou sobretudo o significado de valores para se encontrar sentido, correspondente à segunda motivação fundamental: "Preenchemos o sentido da existência - nossa existência preenchemos com sentido - sempre que realizamos valores". O que carece de valor o ser humano vivencia como algo sem sentido. A partir da práxis na assistência podemos dizer que o maior peso da busca de sentido reside na busca de valor. Os ensinamentos mais recentes sobre as motivações não estão em contradição com a concepção de Frankl, mas devem ser vistos, sobretudo, como prolongamento do seu trabalho psicoterápico. Descrevendo a busca de sentido de forma geral podemos dizer:

Viver com sentido significa, fazer aquilo que é sentido e reconhecido como valioso (7, pág. 58 ss.; 20).

O que é um valor? - Os ensinamentos analíticoexistenciais de valores (19, pág. 22 ss.) definem valor na tradição filosófica como razão da preferência de uma ação (coisa, conduta) a uma outra. Considerandose a vivência, há em relação a um valor uma ligação tal, que se pode dizer que "toca o coração" (Buber). Valores tem o caráter apelativo de estabelecer-se ligação com eles, de manter a relação e de protegê-la.

Sentido existencial consiste, portanto, no contato especial com o valor. A partir dele deve surgir algo novo, algo de valor ou pelo menos o valor deve ser preservado. Frankl usava frequentemente a seguinte fórmula: "Sentido é - to make the best of it". O sentido existencial pode ser definido como "a possibilidade mais valiosa na respectiva situação". Se a vida de um ser humano existencialmente tem sentido, depende, portanto, dele mesmo. Ao lado deste sentido existencial podese descrever também um "sentido ontológico" como aquele que algo tem em si (filosofica-

ontologicamente) ou recebeu através do seu criador (do ponto de vista religioso). O sentido ontológico não resulta do ser humano (através de sua atitude dotada de sentido, como sucede com o sentido existencial), mas sim existe nas coisas/situações.

Na Logoterapia distinguem-se *diferentes valores* (p.ex.: valores gerais, valores individuais, valores pessoais) e todos os valores são resumidos em três categorias de valores (7, pág. 39 ss.). Cada situação na vida oferece a possibilidade de realizar pelo menos *uma* das três categorias de valores e assim encontrar sentido:

1. **Valores de vivência:** Através da vivência de algo belo, bom, agradável, verdadeiro o ser humano assimila algo de valor e realiza desta maneira sentido (p.ex.: apreciar uma música, uma paisagem, vivenciar um outro ser humano, mais intensivamente no amor).

2. **Valores criativos:** Através da criação de algo de valor o ser humano coloca valores no mundo e vivencia a si mesmo desta forma com sentido (p.ex.: trabalho, trabalho doméstico, responder por convicções).

3. **Valores do modo de pensar:** Se, por exemplo, devido a uma doença ou a outro sofrimento é impossível ao ser humano vivenciar ou sentir algo com sentido, resta-lhe ainda um último valor, a saber, a conservação de sua atitude fundamental frente à vida. Isto se manifesta no modo Como ele suporta e lida com o sofrimento, ou seja, a sina (p.ex.: um carcinoma não-operável, perda do parceiro). Na atitude frente a tal sina revelase o mais profundamente como o ser humano se posiciona na sua vida e no seu mundo. Nesta relação evidenciase a fé (inconsciente) de um ser humano, se há sentido e que sentido “o todo” tem. Aqui nós chegamos no ponto de intersecção com a busca de sentido religioso.

Psicologicamente falando, cada valor tem relação com o valor fundamental da vida (19, pág.33 ss). Este consiste no sentimento profundo, muitas vezes inconsciente que o ser humano tem a respeito de sua existência: É fundamentalmente bom que eu exista? Eu gosto de viver? Quem neste particular não porta em si uma resposta positiva, está limitado na sua busca de valor e por isso também na sua busca de sentido e vive de modo provisório.

A VIRADA EXISTENCIAL

Encontrar sentido existencial requer uma atitude especial em relação a si e ao mundo. Esta exige uma certa distância em relação a si mesmo (auto-distanciamento), para que o mundo em sua valência própria possa entrar no campo de visão (abertura para o mundo). Segundo Frankl, sentido reside no mundo, e sem relacionamento com o mundo ele não pode ser simplesmente inventado a bel-prazer e fantasia (7, pág.57). Busca de sentido exige, ao contrário, primeiramente colocar para trás desejos e ideias próprias, para se pôr em consonância com a situação. Sentido existencial, por isso, significa uma vida aberta para o mundo em lugar de autorrealização (irreverente). Na formulação de Frankl (7, pág.72):

“... dar à questão do sentido da vida uma virada copernicana: É a vida mesma que coloca perguntas ao ser humano. Ele não tem o que perguntar, pelo contrário, ele é quem é perguntado pela vida, que

deve responder à vida - que deve responsabilizar-se pela vida. As respostas que o ser humano dá, só podem ser respostas concretas em relação a “perguntas” concretas “da vida”. Na responsabilidade pela existência dá-se a resposta, na existência mesma o ser humano “realiza” as respostas às perguntas da existência”.

Através da atenção ao mundo, que é enfrentado de maneira aberta pelas suas possibilidades, surge o *caráter dialógico fundamental da existência humana*.

Vida existencial

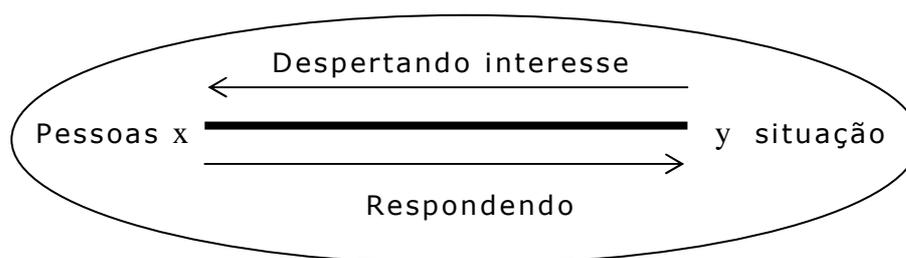


Figura 4: O ser humano entra numa permuta existencial-sensata com o mundo se ele se comunica com o mundo de forma dialógica.

Esta posição existencial fundamental também leva à diferenciação entre *Querer e Desejar* ou *seja, Agir e Reagir*.

INDICAÇÃO E CONTRAINDICAÇÃO

A área de aplicação da Análise de Existência se dá, como foi exposto acima, em casos de neuroses, sentimentos de bloqueio vital, sentimentos de insuficiência e insegurança, psicoses, distúrbios psicossomáticos, distúrbios sexuais, vícios, distúrbios de personalidade, sentimentos de incompreensão, crises (13, 14, 22). A Logoterapia tem ainda um outro ponto central na profilaxia e na pedagogia. As contra-indicações referem-se aos métodos da Análise de Existência. Deve-se chamar a atenção ao perigo da aplicação diagnóstica não-específica. Assim, por exemplo, a Intenção Paradoxal é contra-indicada em casos de perigo de suicídio e de psicoses e o trabalho biográfico também não é indicado em circunstâncias de considerável peso da situação, porque leva à sobrecarga do paciente e desta maneira pode propiciar o perigo de suicídio.

AVALIAÇÃO DE TERAPIA

Há uma dezena de procedimentos de testes especializados à disposição para a avaliação de Logoterapia e Análise de Existência. Alguns instrumentos tem embasamento teórico (p.ex.: 23), outros são formados empiricamente (p.ex.: 11).

O domínio clássico da pesquisa eficaz para processos fenomenológicos é o caso individual. Até 1993 reunimos 126 destes casos (22). Da mesma forma encontramos na literatura até esta data 9 estudos qualitativos de grupos, 16 estudos de um grupo e 7 estudos de vários grupos, sendo que atualmente um grande estudo abrangente se encontra em fase de elaboração. Em média houve, para pacientes e terapeutas, uma melhora satisfatória do sofrimento em cerca de três quartos dos casos, com duração diferente (distúrbios simples relativamente recentes com cerca de 10 sessões, neuroses crônicas com 30 sessões, problemas mais graves como distúrbios de personalidade e esquizofrenia necessitam de vários anos de terapia).

Além disso existem por volta de 100 publicações sobre o efeito da intenção paradoxal que abrange todo o potencial de pesquisa de terapias correntes, desde estudos de casos individuais a estudos de vários grupos (21). Especialmente em comparação com técnicas terapêuticas de comportamento foi comprovada a sua eficiência e tratada de forma diferenciada para diagnósticos especiais. Em cerca da metade dos casos constatou-se como superior a combinação de técnicas terapêuticas de

comportamento com a Intenção Paradoxal comparada com a aplicação de uma só técnica.

SITUAÇÃO ATUAL E DESENVOLVIMENTO FUTURO

Mais de 400 artigos e 31 livros são de autoria de Frankl, traduzidos para um total de 24 línguas. Até o ano de 1995 foram registrados pelo Instituto Viktor Frankl 131 livros de outros autores sobre Logoterapia e Análise de Existência bem como 151 teses de doutoramento e mais de 1300 artigos (21).

Os fundamentos iniciais de Frankl, ainda muito impregnados filosoficamente, foram desenvolvidos nos últimos 15 anos especialmente na Associação Internacional com sede em Viena (GLE- Internacional). Em primeiro lugar deve ser mencionada a Análise de Existência Pessoal (19). Ela ampliou decisivamente o inventário metodológico da terapia analíticoexistencial. Hoje se realiza o trabalho revelador profundo da Análise de Existência sob a integração de passos existenciais de motivação o que se apresenta como modo de proceder muito eficiente (veja 24). Atualmente estão em andamento trabalhos sobre a terapia de distúrbios de personalidade, estudos empíricos para a garantia de qualidade bem como sobre efetividade na práxis psicoterápica e na formação. Aproximadamente trinta encontros e congressos foram realizados nos últimos vinte anos. A expansão da Análise de Existência se estende a todos os continentes. Ela é ensinada e praticada tanto em universidades como em instituições privadas. Sobretudo na Áustria a Análise de Existência tem uma maior propagação,. Além disto ela também é reconhecida pelo Estado como procedimento básico de psicoterapia na Suíça (cantão Berna), na República Tcheca.e na Romênia. Uma organização internacional para psicoterapia analíticoexistencial e fenomenológica (ISEAP) foi fundada em 1998.

CURSOS E CENTROS DE FORMAÇÃO

A formação completa para psicoterapeuta dura cerca de seis anos e compreende teoria, prática, au toexperiência e supervisão. Um currículo detalhado com a indicação dos temas tratados poderá ser obtido através

da secretaria em Viena ou através dos institutos respectivamente homepage da GLE.

Centros de formação em psicoterapia existem em Berlim, Hannover, Berna, Cantão Zug, Viena, Graz, Salzburgo, Innsbruck, Bregenz; Praga, Temesvar, Arad, Klausenburg; Moscou, Cidade do México, Mendoza, Santiago do Chile. Outros centros para formas mais breves de formação (cerca de 2 ou 3 anos), "formação-assistência") existem nos países de língua alemã.

Endereço da "Sociedade Internacional de Logoterapia e Análise de Existência (GLE-Internacional)"

Eduard Sueß-Gasse 10

A-1150 Viena

Fone: (+43-1-)985 95 66

Fax: 982 48 45 e-mail: <gle@existenzanalyse.org>

Homepage: www.existenzanalyse.org

LITERATURA

1. Frankl, V. "Sobre a Problemática Espiritual da Análise de Existência". Zentralblatt der Psychotherapie, 1938; 10; 33-45.
2. Frankl, V. "Esboço da Análise de Existência e Logoterapia". In: Handbuch der Neurosenlehre und Psychotherapie. Frankl, V., v. Gebattel, V., Schultz, J.H. (Hrsg). München, Wien: Urban & Schwarzenberg 1959; Vol. III; 663-736.
3. Frankl, V. Psychotherapy and Existentialism. Selected Papers on Logotherapy. New York: Simon & Schuster 1967.
4. Frankl, V. "...mesmo assim Dizer Sim à Vida". München. Kösel. 1977. De 1982: Frankfurt: DtvTB 10023.
5. Frankl, V. "O Deus Inconsciente. Psicoterapia e Religião". München: Kösel, 1979a; 5º.
6. Frankl, V. "O Ser Humano diante da Questão do Sentido". Seleção das Obras Completas. München: Piper, 1979b; 9º.
7. Frankl, V. "Pastoreação Médica". Viena: Deuticke (1946) 1982. De 1987: Frankfurt/M. Fischer.
8. Frankl, V. "O Sofrimento da Vida Sem Sentido". Freiburg: Herder 1983; 7º.
9. Frankl, V. "O Ser Humano Sofredor. Fundamentos Antropológicos da Psicoterapia". München: Piper 1990.
10. Frankl, V. "Logoterapia e Análise de Existência". Textos de seis decênios. München: Quintessenz (antes Piper) 1994.
11. Frankl, V. "A Vontade ao Sentido". Conferências selecionadas sobre Logoterapia". München: Piper 1996; 3º.
12. Frankl, V. "A Questão do Sentido na Psicoterapia". München: Piper 1997a; 7º.
13. Frankl, V. "Teoria e Terapia das Neuroses". München: Reinhardt 1997b; 7º.

14. Frankl, V. "A Psicoterapia na Prática". München: Piper (1947) 1997c; 6°.
15. Hofstätter, P.R. "Psicologia". Frankfurt/M: Fischer 1957.
16. Kolbe, Ch (Ed.). "Biografia. Compreensão e Método do Trabalho Biográfico na Análise de Existência". Viena: GLE-Editora 1992.
17. Längle, A. (Ed.). "Caminhos ao Sentido. Logoterapia como Ajuda à Orientação". München: Piper 1985.
18. Längle, A.(Ed.). "Decisão pelo Ser. A Logoterapia de Viktor E. Frankl na Prática."München: Piper 1988.
19. Längle, A. "Análise de Existência Pessoal". In: "Encontro de Valores. Fenômenos e Acessos Metodológicos". Längle, A. (Ed.). Viena: GLE-Editora 1993a; 133-160.
20. Längle, Alfried. "Viver com Sentido". St. Pölten: NÖ Pressehaus 1994; 4°.
21. Längle, Alfried. "Viktor Frankl - Um Retrato". München: Piper 1998.
22. Längle, A., Görtz, A. "Requerimento para o Reconhecimento da Análise de Existência como Orientação de Formação Metodológica Específica para a Psicoterapia."Viena: Manuscrito não publicado do Ministério da Saúde. 1993b.
23. Längle, A,Orgler, Ch., Kund, M. "Escala de Existência" Göttingen: Hogrefe (no prelo).
24. Längle, A. Probst, Ch. (Ed.). "Ser Viciado. Surgimento, Formas e Tratamento de Vícios". Viena: Facultas Universitäts Verlag 1997.
25. Soucek, W. "A Análise de Existência de Frankl, A Terceira Orientação da Escola Psicoterápica de Viena". Deutsche Medizinische Wochenschrift 1948; 73; 594.
26. Stumm, G. Wirth, B. (Ed.). "Psicoterapia. Escolas e Métodos. Uma Orientação para a Teoria e a Prática". Viena: Falter Editora 1994; 2°.
27. Titze, M. "Frankl e a Psicologia Individual. Comentários sobre a Convergência de duas Escolas de Psicoterapia Vienenses". In: "Wege zum Sinn". Längle, A. München: Piper 1985; 34-54.
28. Yalom, I.D. Existential Psychotherapy. New York: Basic Books 1980

Endereço para correspondência:

Dr.med. Dr.phil. Alfried Längle

Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse (GLE-
International)

Eduard-Sueß-Gasse 10

A-1150 Viena

Fone: ++43/1/9859566

Fax: ++43/1/9824845

alfried@lengle.info

Tradução: Carlos J-Schünemann

Carlos.Schuenemann@sz.uni-erlangen.de