

OLHAR PARA A EXISTÊNCIA COM CONFIANÇA

LOOK AT THE EXISTENCE WITH TRUST

Valquíria Gonçalves de Oliveira

Resumo. O ponto de partida deste trabalho é a Logoterapia e Análise Existencial, de Viktor Frankl. O pensamento frankliano foi seguido e desenvolvido com criatividade por uma de suas alunas, a doutora Elisabeth Lukas. Concentramos o nosso trabalho sobre a “Autobiografia Acompanhada”, segundo Lukas, que apresenta uma reflexão sobre a vida num contexto autobiográfico orientado a dar significado à própria existência. Os participantes de tal experiência são encorajados a reconhecer e aceitar o seu específico percurso de vida. Trata-se de uma visão explicativa da própria pessoa no passado, no presente e no futuro – confrontando-se com o *Logos* (sentido da vida). O objetivo é escrever, de modo salutar e clarificador, o material da vida, exprimindo emotivamente uma tomada de posição pessoal para que possam acontecer reconciliações, aceitações e, possivelmente, uma profunda gratidão. Segundo Frankl, a vida do ser humano permanece sempre plena de sentido, seja em que circunstância for. Ela apresenta as perguntas, e as respostas do homem deixam sinais no mundo. A vida vem apreciada como uma obra completa, o que provoca uma profunda experiência pessoal de unificação interior e de doação em relação aos outros. Aquilo que é especificamente humano é a sua dimensão espiritual, que é superior às dimensões psicológica e física.

Palavras-chave: Sentido da Vida, Valores, Existência, Pessoa.

Abstract. The starting point of this line of work is the logotherapy and existential analysis of Dr. Viktor Frankl. According to him human life always remains full of meaning in whatever situation. It asks questions and the answers of the human person leave imprints in the world. The more specifically human dimension of the human being is the spiritual one which is superior to the psychological and physical dimensions. The thought of Frankl has been continued and creatively developed by his pupil, Dr. Elisabeth Lukas. We focus our work on the “Accompanied Autobiography” according to Lukas. It offers a reflection on life in an autobiographical context aimed at giving meaning to our personal existence. The participants of such an experience are encouraged in recognizing and accepting their specific life path. It is all about an explanation of the own person – in the past, present and future, placing ourselves in comparison with the *Logos* (life meaning). The aim is to write the material of life in a healing and clarifying way, expressing a personal position taken in an emotional way, so that the elements can reveal themselves as reconciling, accepted, and maybe even a deep sense of gratitude. Life is appreciated as a complete work. This causes a deep experience of the self and of gift to the others.

Keywords: Meaning of Life, Values, Existence, Person.

Cada momento que vivemos relata alguma coisa de nós mesmos. “*Cada ato é o seu próprio monumento*”, diz Frankl (1997).

INTRODUÇÃO

O objetivo da Logoterapia enquanto Psicoterapia é proporcionar uma ajuda ao paciente na procura de sentido e na superação do sofrimento. Sendo o ser humano um ser espiritual integrado em suas dimensões social e psicofísica, ele vive a própria existência sendo capaz de se tornar diverso. Isso significa que é uma pessoa que pode fazer escolhas com liberdade e com responsabilidade. Portanto, durante a vida ele é continuamente chamado a atingir a melhor realidade possível a partir da situação em que se encontra.

A EXISTÊNCIA, CAMINHO QUE TODOS PERCORREMOS DE MODOS DIFERENTES

Todos percorremos um caminho, diverso para cada um, no contínuo processo existencial: estamos em caminho na vida.

Em novembro de 2008, durante um Curso de Formação em Logoterapia na cidade de Kremsmünster, na Áustria, ministrado por Elisabeth Lukas – aluna fiel de Viktor Frankl, que desenvolveu criativamente, na prática terapêutica, o pensamento frankliano – psicoterapeutas presentes foram convidados a fazer um exercício, que era responder a duas perguntas muito simples, porém fundamentais para uma revisão pessoal da existência. Deveríamos imaginar que naquele dia, à meia-noite, a nossa vida chegaria ao fim:

1º pergunta: Por qual coisa eu poderia agradecer pensando que valeu a pena ter vivido?

2º pergunta: Por qual coisa eu poderia dizer: Que pena! Eu não fiz isso antes de morrer!

Na prática logoterapêutica, este exercício é um convite à interiorização para obter respostas em confronto com o *Logos* (sentido da vida). Todas as respostas são preciosas, e Lukas recomenda não retardar nem adiar a realização da segunda resposta, pois no final da vida talvez não se tenha mais tempo para realizá-la. De fato, em psicoterapia recomendamos conservá-la no coração e concretizá-la assim que possível. É a pessoa quem decide quando e como realizá-la. Será ela, e somente ela, o agente operante ao responder a sua consciência. Alguém pode, por exemplo, responder: “Ainda não brinquei com o meu filho de 2 anos de idade, pois trabalho muito e não tenho tempo para estar com ele”. Outra pessoa pode responder: “Ainda não escrevi um livro” ou “Não pintei o quadro que gostaria” ou “Não perdoei meu pai” ou, ainda, “Não reparei um erro”.

Existem muitas perguntas sobre a vida que nos convidam a fazer um balanço interior muito concreto. Por exemplo: o que consegui realizar bem? E o que ainda não consegui realizar bem? Qual é o sentido da minha vida? O que poderia ainda acontecer? Onde me deparei com dificuldades e como pude resolvê-las? Aquilo que eu vivi e conheci até agora já era tudo? Diante de quem sou responsável? O que fazer com o tempo que ainda me resta? Com um olhar retrospectivo podemos nos perguntar: para que serviu tudo o que vivi, sofri, superei, experimentei?

Existe o momento em que nasci e virá o momento em que devo deixar este mundo, com as suas visibilidades físicas e sensoriais. Para mim, para os senhores, para as senhoras, para

todos nós – independentemente de uma fé na vida após morte ou antes do nascimento, independentemente da crença que cada um pode ter – permanece válida esta realidade: a vida humana se desenvolve entre o nascer e o morrer, e, neste período, vivemos nossos altos e baixos, com todos os seus percursos (claros, sombrios e escuros), com todos os desvios possíveis, com surpresas boas e ruins.

Com Frankl, aprendemos que o comportamento humano não é imposto pelos condicionamentos encontrados, mas pelas decisões tomadas. A existência humana é compreendida como uma tensão contínua em direção ao futuro. A liberdade atua nesta orientação projetando o homem “para”. O vir-a-ser se configura, no plano existencial, como a atuação da liberdade enquanto possibilidade de escolha. “O ato de escolha constitui a realidade que, brotando do possível, se define com a transformação que possibilita o vir-a-ser” (Bazzi & Fizzotti, 1986, p.39). A responsabilidade implica na atuação de uma tarefa livremente assumida. Aquilo que mais satisfaz o ser humano é encontrar um motivo para ser feliz. O desejo de felicidade é um dos sinais espirituais da alma humana. “A existência assume significado quando o homem se torna responsável da sua situação temporal e a resgata mediante a abertura à transcendência. A liberdade se apresenta imediatamente como um dado constitutivo ontológico da existência humana e se exprime na escolha fundamental que o homem, originariamente, faz de si mesmo”. (Bazzi & Fizzotti, 1986, p.37),

A cada momento, realizamos uma só possibilidade, e não outra. Cada momento contém em si milhares de possibilidades, mas a escolha é só uma. Aquilo que se realiza mediante

a própria decisão passa de possibilidade à realidade e fica conservada para sempre. Como consequência, pode-se supor que cada escolha pressupõe a anulação das possibilidades não escolhidas. Por isso, Frankl afirma: “Viva como se tivesse que começar a viver pela segunda vez e tivesse errado a primeira vez” (Frankl, 1977, p.110).

Três são as estradas indicadoras de valores no pensamento frankliano: os valores vivenciais mais profundos se referem ao encontro com as outras pessoas, estabelecendo com elas um vínculo significativo; com os valores criativos, o ser humano enriquece o mundo numa relação de troca. Aquilo que ele recebe do mundo por meio dos valores vivenciais pode ser acrescentado de algo valioso e transformar-se. Porém, existem momentos em que a vida se encontra limitada pela doença ou pelo destino, de tal forma que os valores vivenciais e os criativos não são mais possíveis. Mesmo assim, a vida tem sentido. Tudo depende da disposição em descobrir, não obstante tudo, mas a missão daquele momento de sofrimento, algumas vezes inevitável.

Toda pessoa é extraordinária, única e irrepetível, é um alguém a ser apreciado e respeitado. Quantas vezes, fazendo a “Biografia Acompanhada”, o ser humano percebe no seu íntimo que “alguma coisa” ou “alguém” misteriosamente existe e o ilumina? Ele percebe intervenções vitais acontecendo em momentos especiais, às vezes muito simples, porém profundos em significado. A partir desta perspectiva, o trabalho autobiográfico pode proporcionar uma profunda experiência de si, elevando a percepção do valor da vida.

Cada participante que faz esta experiência logoterapêutica escreve, dentro de nove meses, a sua autobiografia, isto é, um capítulo por mês. Tal trabalho apresenta uma reflexão sobre a vida num contexto autobiográfico orientado a dar significado à própria existência. Neste percurso, cada um é orientado a olhar com confiança para trás e para adiante – vivendo, porém, o momento presente. Os participantes são encorajados a reconhecer e aceitar o seu específico percurso de vida. Trata-se de uma visão explicativa da própria pessoa no passado, no presente e no futuro – confrontando-se com o *Logos* (sentido da vida). O objetivo é escrever, de modo salutar e clarificador, o material da vida, exprimindo emotivamente uma tomada de posição pessoal para que possam acontecer reconciliações, aceitação e, possivelmente, uma profunda gratidão. A vida vem apreciada como uma obra completa, o que provoca uma profunda experiência pessoal de unificação interior e de doação em relação aos outros.

Com olhar retrospectivo, atual e antecipador, eis os títulos dos capítulos a serem escritos:

1. Os meus pais
2. Meu período de escola materna
3. Meu período de formação profissional
4. Minha idade adulta
5. Minha situação atual
6. Meu futuro próximo
7. Meu futuro distante
8. A minha morte
9. As minhas pegadas neste mundo

A elaboração da autobiografia é feita em duas colunas (esquerda e direita). A parte esquerda contém informações cronológicas descritas (experiências selecionadas, imagens e recordações). A parte direita contém uma reflexão, uma tomada de posição frente aos relatos cronológicos (o que experimento, o que sinto, o que penso a respeito), exprimindo os significados existenciais descobertos.

Realizar este trabalho suscita perguntas interiores como, por exemplo: como enfrentar os vazios e as culpas? Devido a certas circunstâncias de minha vida tomei tais e tais decisões – como vejo isso numa idade mais avançada? Como posso remediar o que eu mesmo causei? Como posso me conservar na alegria e na paz? Não obstante tudo, posso ser grato frente a que coisa ou a quem? O que quero alcançar no futuro próximo e distante? Responder às perguntas que podem surgir é responder a um chamado interior para um novo amadurecimento. Para muitos, é um renascer.

O grupo partilha partes de seus escritos e todos se enriquecem pelas experiências vividas, sejam elas alegres ou dolorosas. Descobrem juntos mais uma vez que a vida é um dom que nos é oferecido. Depende de cada um acolher este dom e fazê-lo crescer.

Esta experiência pode ser feita também individualmente. E, nesse caso, o logoterapeuta orienta o trabalho da mesma forma.

Um paciente, fazendo a “Autobiografia Acompanhada”, redescobriu a capacidade que tinha de escrever poesias quando era mais jovem, e agora, numa idade mais avançada, retomou o antigo prazer. Outra pessoa redescobriu sua capacidade para a pintura, percebida ainda pequena, mas impossível de ser desenvolvida

então, devido a dificuldades econômicas. Aos 70 anos, fez um curso de pintura – e exerceu esse dom até a idade de 86 anos, quando faleceu. Essa pessoa relatou como tal talento a ajudou a superar a depressão pela morte do marido e do filho. Outro paciente, um senhor idoso, compreendeu que ainda não havia perdoado um parente que tinha um caráter difícil e resolveu visitá-lo, doando a esta pessoa o seu perdão e pedindo perdão, também. Este fato fez renascer uma nova amizade entre os dois e, ao mesmo tempo, uma paz interior em ambos.

Muitas reconciliações são vivenciadas com este trabalho: pacificações consigo mesmo, com a vida, com a família, com os outros, com a natureza, com a própria crença ou princípios, com o trabalho, com a doença, com o destino. Houve já o caso de alguém que precisou de um período mais longo para concluí-la, pois, refletindo sobre a morte, compreendeu que precisava reconciliar-se com a vida. A culpa de ter provocado abortos levou esta pessoa a remediar de alguma forma este sofrimento. Decidiu ajudar uma família pobre proveniente de outro país, com crianças e adolescentes, ajudando-as de forma concreta, não apenas financeiramente, mas dedicando uma parte do seu tempo livre e de sua capacidade de ensinar, pois as crianças necessitavam aprender a nova língua, já que estavam num país diferente do seu. Somente após esta decisão, esta pessoa conseguiu concluir a autobiografia iniciada. Era como se um slide do seu filme de vida tivesse ficado escuro (quando se confrontou com os abortos realizados), mas, reparando o passado de alguma forma, ela introduziu nova história e nova luz no filme de sua vida. Os adolescentes ajudados teriam a mesma idade dos filhos abortados. A presença desses adolescentes não

lhe traria de volta os seus filhos, mas proporcionava-lhe a experiência da capacidade de amar, pois eles testavam a sua paciência e dedicação.

Muitas vezes, apesar do sucesso, a pessoa pode deparar com o vazio que foi a sua existência. Este é um momento importante, mesmo seja sofrido. Compreender os próprios erros é um momento de crescimento, sobretudo, quando alguém compreende que usou mal a própria liberdade – que é o poder, baseado na razão e na vontade, de agir ou não agir, de praticar atos deliberados. A liberdade é, no ser humano uma força de amadurecimento na verdade, e alcança a perfeição de seu ato quando está ordenada para o bem. Muitas pessoas redescobrem que o vazio vivido no próprio coração ou o tédio em ter tido uma existência sem grandes ideais ou a corrida sem freios vivida numa sociedade organizada em ritmo cada vez mais acelerado ou, ainda, o sofrimento e a morte, não foram capazes de abafar o relacionamento que puderam estabelecer no seu interior, consigo mesmos ou com Deus, por exemplo, e no seu exterior, com os outros.

Frankl deixa transparecer, na parábola do Celeiro (Frankl, 1997, p.56), a ideia de que, no passado, está a colheita duradoura de uma vida. Segundo ele, o celeiro representa a parábola do otimismo em relação ao passado. A vida nos apresenta perguntas, e a nossa resposta deixa sinais, marcas. Podemos recolocar, em nosso próprio celeiro, grãos melhores, aquilo que é precioso, aquilo que tem realmente valor e que tem a ver com valores. Assim, comenta Lukas, no seu livro “A alma da pátria é o sentido” (Der Seele Heimat ist der Sinn - Lukas, 2005, p.179), no qual ela recolhe e comenta as parábolas de Frankl sobre diversos argumentos:

“No Seio do Ser permanece verdadeiro aquilo que foi” (“...wird im Schoß des Seins wahr bleiben, was wahr gewesen ist” – Lukas, 2005, p.179). Ela faz o seguinte comentário: “Não te deixes irritar pela finitude da tua vida! Aquilo que cumpriste com fadiga, o teu esforço e a superação cotidiana por uma coisa justa, não são em vão, mas são grãos finíssimos para o teu celeiro”. E encoraja: “Recolhe do campo aquilo que podes ainda: um pouco de amor, um pouco de trabalho, um pouco de sofrimento honesto ou de sincera compaixão...”. E adverte: “Ignora o resto ríspido que se acumula, porque este passará, retornará à mãe terra. Porém, aquilo que no Celeiro da Verdade sobre ti mesmo ali colocaste, dali não sairá mais, aquilo é teu para sempre: genuíno e não falsificável”.

Portanto, se não colocarmos grãos no celeiro, ele ficará vazio. O sofrimento que alguém me causou seria uma erva no celeiro desta pessoa, não no meu; porém, eu posso recolher para o meu celeiro um grão bom, fruto de uma atitude ou de um comportamento digno frente a esta pessoa que me causou sofrimento.

Se alguém, no entanto, me doa um bom grão e eu o aceito, posso levá-lo para o meu celeiro. Sou eu quem decide. Sendo assim, em cada momento eu posso dar à minha vida uma resposta justa, conseqüente, digna, vivendo o momento presente e escutando a voz da consciência – considerada, no pensamento frankliano, como órgão do sentido.

Cada momento que vivemos relata alguma coisa de nós mesmos. “Cada ato é o seu próprio monumento”, diz Frankl (1997). Como fazer a própria parte procurando construir o monumento da melhor forma possível? Escolhendo, no momento presente da vida,

aquela possibilidade que contém o melhor sentido.

Quando a vida nos confronta com algo inesperado ou quando erramos em relação a alguém (ou alguém conosco) e os relacionamentos forem rompidos, estamos diante de uma chance: podemos parar e refletir para compreender como retomar o caminho.

Existem perguntas que nos levam a fazer um balanço negativo da vida, mas também existem aquelas preventivas e educativas, que nos ajudam a fazer um balanço positivo de nosso percurso.

Um balanço negativo está no plano do verbo TER; por outro lado, um balanço positivo está no plano do verbo SER.

Sobre o plano do TER, as perguntas para um balanço negativo se endereçam de forma depressiva:

- O que a vida me deu?
- O que tive da vida?
- O que me resta esperar da vida?
- O que posso receber da minha vida?

Já sobre o plano do SER, as perguntas para um balanço positivo da vida são encorajadoras, incentivam a construir ativamente o próprio destino:

- O que posso doar à minha vida?
- O que realizei significativamente em minha vida?
- Que possibilidades me esperam ainda a fim de serem realizadas no futuro?
- Com quais valores posso ainda presentear a minha vida?

CONCLUSÃO

A vida é um bem precioso. Todos somos chamados a experimentar o sentido e a felicidade, construindo-os momento após momento, por meio da realização de valores. Esses valores são possíveis e desejáveis não somente nos anos da juventude, mas também na idade avançada. Quando alguém procura ajuda psicoterapêutica é porque está passando por um sofrimento ou vivenciando um problema, e busca o autoconhecimento no intuito de se integrar como pessoa e dar sentido à própria existência. O amor no ser do logoterapeuta o

leva a buscar o vazio interior do paciente para se colocar no lugar dele e, assim, compreendê-lo e descobrir os valores existentes dentro dele, dando volume à voz de sua consciência e despertando-o para a sua missão, também no momento em que ele escreve sua autobiografia. Experimentar olhar para a própria existência com confiança é uma profunda ajuda logoterapêutica desenvolvida por Lukas. O paciente, confrontando-se com a sua própria história, continuará a escrevê-la com a vida. O que ele fará dela será o seu próprio monumento.

REFERÊNCIAS

- Fizzotti, E., Bazzi, T. (1986). *Guida alla Logoterapia per una psicoterapia Riumanizzata*. Roma.: Citta Nuova Editrice.
- Frankl, V. E. (1977). *Fondamenti e applicazioni della logoterapia*. Torino: SEI.
- Frankl, V. E. (1989). *Psicoterapia e sentido da Vida*. Trad. De Alípio Maia de Castro. 3ª edição - São Paulo: Quadrantes.
- Frankl, V. E. (1989). *Um sentido para a vida: Psicoterapia e humanismo*. Trad. de Victor Hugo Oliveira. Aparecida - São Paulo: Santuário.
- Frankl, V. E. (1990). *Dar sentido à vida* - Trad. de Antonio Estêvão Allgayer - Ed. Vozes - Petrópolis em co- edição com a editora Sinodal - São Leopoldo.
- Frankl, V. E. (1990). *A questão do Sentido em Psicoterapia*. Tradução de Jorge Mitre. Campinas: Papirus.
- Frankl, V. E. (1991). *A Psicoterapia na Prática*. Trad. De Cláudia m. Caon. Campinas : Papirus.
- Frankl, V. E. (1991). *Psicoterapia para todos*. Trad. Antonio Estêvão Allgayer. 2ª edição. Petrópolis: Vozes.
- Frankl, V. E. (1991). *Em busca de sentido. Um psicólogo no campo de concentração*. São Leopoldo. Sinodal/Petrópolis: Vozes.
- Frankl, V. E. (1993). *A presença ignorada de Deus*. Petrópolis: Vozes.
- Frankl, V. E. (2006). *Lo que no está escrito en mis libros: Memorias*. Buenos Aires: San Pablo.
- Lukas, E. (1989). *Logoterapia - A força Desafiadora do Espírito* - Tradução de José de Sá Porto - São Paulo: Co-edição Leopoldianum Editora e Edições Loyola.
- Lukas, E. (1991). *Auch dein Leben hat Sinn – Logotherapeutische Wege zur Gesundheit – Vorwort von V.E. Frankl*. Freiburg: Herder/Spektrum.

Lukas, E. (1997). *Alles fügt sich und erfüllt sich – Die Sinnfrage im Alter*. München: Quell Verlag.

Lukas, E. (2003). *Spannendes Leben – In der Spannung zwischen Sein und Sollen – ein Logotherapiebuch*. München: Profil.

Lukas, E. (2005). *Der Seele Heimat ist der Sinn – Logotherapie in Gleichnissen von Viktor E. Frankl – Zusammengestellt und kommentiert von Elisabeth Lukas*. München: Kösel Verlag.

Lukas, E. (2006). *Lehrbuch der Logotherapie – Menschenbild und Methoden*. München: Profil Verlag.

Lukas, E. (2008). *Den ersten Schritt tun – Konflikte lösen-Frieden schaffen*. München: Kösel Verlag.

Enviado em: 09/03/2012

Aceito em: 19/03/2015

SOBRE A AUTORA

Valquíria Gonçalves de Oliveira. Logoterapeuta com formação pela SOBRAL em 1997 e pelo ABILE Institut em Wels (Austria) em 2008, psicoterapeuta e psicóloga clínica credenciada ao Instituto Viktor Frankl de Viena. Email: v.oliveira@gmx.net.

APÊNDICE



Colaboradora nas imagens: Roswitha Oferfeld, docente em dança clássica pela Escola de Opera de Zurigo.

HOJE À MEIA-NOITE
A MINHA VIDA CHEGA AO
FIM:

- ▶1. Por qual coisa eu poderia agradecer pensando que valeu à pena ter vivido?
- ▶2. Por qual coisa eu poderia dizer: Que pena! Eu ainda não fiz „isso“ antes de morrer!



CAPÍTULOS DA AUTOBIOGRAFIA ACOMPANHADA:

- I Meu passado:*
- 1) *Os meus pais*
 - 2) *Meu período de escola materna*
 - 3) *Meu período de formação profissional*
 - 4) *Minha idade adulta*

II Meu presente: 5) *Minha situação atual*

- III Meu futuro:*
- 6) *Meu futuro próximo*
 - 7) *Meu futuro distante*
 - 8) *A minha morte*
 - 9) *As minhas pegadas neste mundo*

Em duas colunas:

À esquerda

Informações
cronológicas:



À direita

Reflexão sobre os
relatos cronológicos:

.....
.....
.....
.....

**Balanco positivo
(SER)**

O que posso doar à
minha vida?

Quais valores posso ainda
presentear a minha vida?

**Balanco negativo
(TER)**

O que posso receber
da minha vida?

O que tive da vida?

