

ENTREVISTA COM ELISABETH LUKAS



Elisabeth Lukas nasceu em 12 de novembro de 1942, em Viena. Estudou psicologia na Universidade de Viena, quando foi aluna de Viktor Frankl. Em 1972 obteve o doutorado em Psicologia Clínica na Universidade de Viena; foi diretora do "Instituto Sul-Alemão de Logoterapia" em Fuerstenfeldbruck e docente na Universidade Ludwig-Maximilian, em Munique. Em 1991 foi agraciada com a Medalha de Honra da Santa Clara University por "Contribuições Destacadas na Psicologia de Aconselhamento à Comunidade Mundial". Em 2001 recebeu do Viktor Frankl Institut, em Viena, o prêmio Viktor Frankl por sua contribuição valorosa para a Logoterapia e Análise Existencial. É autora de mais de 30 livros que foram traduzidos em 12 línguas e foi professora convidada em 50 universidades na Alemanha e no exterior.

Alexandra Gur: Estou muito feliz de a Dra. Lukas ter concedido essa entrevista especialmente para os participantes do grande Congresso de Logoterapia em São Luís, com a presença de logoterapeutas do Brasil e da América Latina.

Elisabeth Lukas: Meus cumprimentos cordiais a todos os participantes desse Congresso de Logoterapia.

Alexandra Gur: Em nossas conversas prévias, falamos que seria interessante abordar nesta entrevista ideias e conceitos da Logoterapia, tendo em vista também pessoas que não estejam familiarizadas com a Logoterapia.

E nesse contexto, um tema que gostaríamos de abordar é a autoeducação.

AUTOEDUCAÇÃO

Elisabeth Lukas: Frankl foi um representante da ideia de que o ser humano não é formado de modo determinista, ele sempre tem opções e possibilidades, independentemente de como foram sua infância e seu desenvolvimento posterior, e por quais experiências tenha passado. As experiências infantis podem ter

sido boas, ou não tão boas, a criança pode ter recebido uma educação adequada, ou não, e se sente bem, ou nem tanto. Mas, à medida que a criança se desenvolve e vai aos poucos se tornando um adulto, e especialmente quando entra na fase da puberdade, essa criança desenvolve sua própria personalidade e manifesta seu potencial de autodesenvolvimento. Esse potencial significa que a própria criança participa de seu desenvolvimento, ela mesma vai se formando; não age apenas no mundo, mas também passa a lapidar sua própria personalidade. A autoeducação é uma possibilidade de se formar a si próprio, independentemente da educação recebida, de excluir alguns elementos, ou dar menos importância a certos aspectos dessa educação recebida, e ainda incluir elementos novos na sua personalidade. Quando, por exemplo, a criança vivenciou muita agressividade, brigas e agressões físicas na família, e ela não gostava disso, ela não precisa seguir esse modelo dos pais de reagir com agressividade para resolver seus próprios conflitos. Ela pode construir seu estilo próprio de comunicação. Isto não é fácil, a pessoa tem que se reeducar, o que requer muito esforço e autodisciplina; pode haver recaídas, mas em princípio esta é uma possibilidade inerente ao ser humano: ele pode se construir como ele próprio quer ser.

DESTINO E LIBERDADE

Alexandra Gur: A sra. disse que Frankl já mencionou esse potencial de autodesenvolvimento em seus escritos?

Elisabeth Lukas: Sim, ele disse que o ser humano não está totalmente entregue ao seu destino, não é escravo de seu destino, seja um destino biológico, psicológico ou social. Destino biológico seria quando um ser humano tem uma doença grave, ou é paralítico, ou tem uma deficiência; isto, porém, não precisa destruir sua vida: mesmo com uma doença grave ou deficiência, essa vida pode ser plena de sentido, com belas experiências e ações criativas. Da mesma forma, um destino psicológico ou social negativo não define o ser humano, e isto é maravilhoso.

PODER DESAFIADOR DO ESPÍRITO

Ao contrário de outros seres vivos, o ser humano tem um espaço livre dentro do qual ele pode desafiar seu destino e torná-lo positivo.

UM CASO

Alexandra Gur: A sra. falou sobre o caso de uma mulher com 6 filhos...

Elisabeth Lukas: Sim, e essa mulher havia tido uma infância muito difícil, pois sua mãe tentara abortá-la e, ainda por cima, contou-lhe tudo sobre as tentativas de aborto, o que foi especialmente cruel. Por exemplo, a mãe propositalmente havia se jogado escada abaixo, e tomava banho com água muito quente para ver se assim perderia o bebê. A mãe a rejeitava e não era amorosa com a filha. Bem, a mãe estava psiquicamente doente e eu não vou julgá-la, mas quero dizer outra coisa: essa mulher que havia tido uma infância muito infeliz teve 6 filhos e ela decidiu educá-los com muito amor, e ela se tornou uma mãe maravilhosa.

CHANCES DA NOVA GERAÇÃO

Alexandra Gur: Quer dizer, de uma geração para outra, há a possibilidade de uma escolha livre para mudar algumas coisas pela autoeducação.

Elisabeth Lukas: Pois esta é a possibilidade da humanidade para que a geração mais jovem não seja necessariamente obrigada a repetir os erros da geração anterior. Que a geração mais jovem possa efetuar mudanças, introduzir novas descobertas, novos desenvolvimentos e corrigir enganos e concepções errôneas.

LIBERDADE DE ESCOLHER A REAÇÃO

Alexandra Gur: É justamente tarefa da Logoterapia divulgar essa mensagem, pois nem todos conhecem essa possibilidade.

Elisabeth Lukas: Sim, é muito importante que as pessoas conheçam essa possibilidade para poder usá-la. Se não tenho essa consciência, não vou usar essa chance. Há muitas pessoas que, através da leitura de livros, obtiveram conhecimento de aspectos apenas parciais da Psicologia, e que acreditam que o comportamento ocorre principalmente pelo princípio causal: a criança é desse ou daquele jeito porque os pais a trataram de uma determinada maneira, ou é assim porque teve tal experiência negativa. E quando a pessoa lê algo assim e aplica essa ideia a algum aspecto dela própria, ela passa a acreditar que será inevitável ter reações pós-traumáticas em decorrência da experiência negativa e se sente cada vez mais dependente desse raciocínio do princípio causal.

Todos as pesquisas estatísticas mostram que há um espectro muito amplo de comportamentos humanos, também entre pessoas com experiências bastante semelhantes, mas que podem ter reações muito diversas. Nos campos de concentração, Frankl observou repetidas vezes que, após a libertação, alguns prisioneiros passaram sua vida com ódio e em depressão, enquanto que outros se mostraram dignos de viver uma vida que lhes foi dada novamente. Justamente porque sofreram tanto, reconstruíram sua vida de modo positivo. Também aqui observa-se uma variedade de comportamentos, o que nos leva a crer que o ser humano é capaz de ser muito mais do que se pensa.

TOMAR POSIÇÃO, ESCOLHER UMA ATITUDE

Alexandra Gur: E a diferença entre esses dois tipos de reação é a percepção da situação e a atitude que a pessoa decide tomar diante da sua vida.

Elisabeth Lukas: Sim, não podemos mudar o que aconteceu, então, como disse, só podemos mudar nossa atitude em relação aos fatos.

OLHAR PARA A FRENTE, O PASSADO JÁ É DESTINO CONSUMADO

Além disso, a diferença está no fato de que há pessoas que estão fixadas no passado, sempre recordando como seu passado foi ruim, perguntando por que tiveram que suportar isso, se mereciam tudo isso, “por que eu?”, quem foram os culpados, e assim obstruem a chance de olhar para a frente e refletir sobre aquilo que elas próprias poderiam fazer com essa vida que lhes foi dada novamente. Pessoas voltadas para o futuro

dão mais importância aos objetivos que querem alcançar, ao que podem criar a partir do negativo que lhes aconteceu, transformando-o em algo positivo.

O PODER DA GRATIDÃO

Quero apontar ainda o poder da gratidão. Quando uma pessoa viveu uma situação ruim, devemos considerar em primeiro lugar que ela sobreviveu, que ela não sucumbiu, e o fato de ter sobrevivido lhe dá novas possibilidades para o futuro. A vida não é algo, mas a oportunidade para algo. O fato de ter sobrevivido constitui uma oportunidade do destino para encontrar novas oportunidades e isso é motivo para ser grato. Também passar por uma experiência muito boa, e que acabamos perdendo, constitui motivo de gratidão, pois pudemos vivenciar essa experiência por um tempo, embora limitado; afinal, tudo na vida é limitado. Também a pessoa que está de luto, e chora por ter perdido algo belo, tem motivo para sentir gratidão.

Alexandra Gur: Falamos sobre a possibilidade de usar nosso “espaço livre” após experiências tanto negativas quanto positivas, de usar as oportunidades que a vida nos apresenta. Como exemplo citamos Frankl, que após sua experiência no campo de concentração, optou por reconstruir sua vida da melhor forma possível, ao invés de guardar rancor em relação aos sofrimentos que lhe haviam sido impostos. É importante que nossos pacientes percebam que, também em problemas menores, que lhes causaram uma mágoa “pequena”, é possível aproveitar uma oportunidade para superá-la, conforme falamos na autoeducação.

A VIDA ESTÁ PERGUNTANDO

Elisabeth Lukas: Sim, e acredito que nós nem temos o direito de fazer exigências à vida, aliás, nem temos direito à própria vida, a qual é resultado de um acaso, ou golpe de sorte, quando uma concepção ocorreu e deu certo. Assim também não podemos fazer exigências à vida para que nos dê presentes – beleza, riquezas, ser admirado, etc. Na verdade, é o contrário: é exigido de nós que coloquemos algo na vida, que façamos algo de nossa vida. A vida espera que executemos tarefas que estão de acordo com nossos talentos e capacidades. Certas tarefas estão esperando para que nós as realizemos. Nosso mundo, que não é perfeito, espera que reconheçamos suas necessidades e façamos algo. Sempre existem pontos obscuros sobre os quais alguém possa lançar luzes: alguém com dons específicos poderia ampliar a dignidade humana, por exemplo. E é isso que o mundo espera de nós. Acredito que precisamos mudar nosso raciocínio: não repetir sempre a mesma pergunta “será que a vida, meus pais e a sociedade me deram o suficiente”, mas perguntar se eu estou realizando as tarefas para as quais fui chamado e que, afinal, constituem o sentido da minha vida.

Alexandra Gur: Falamos sobre as atitudes que diferenciam as pessoas, aquelas que nutrem ressentimentos, e outras que usam as possibilidades que aparecem. Elas acreditam que algo é esperado delas e olham para o futuro, enquanto que aquelas que pensam mais no que eles querem receber, tornam-se rancorosas quando isto não acontece.

COMPETÊNCIA PELO SOFRIMENTO

Elisabeth Lukas: Também precisamos levar em consideração que as experiências pelas quais passamos constituem-se em competências que adquirimos, assim toda experiência enriquece nossas competências.

Sempre encontramos pessoas que, justamente por terem tido experiências negativas, se dedicam a ajudar pessoas para que estas não passem pelas mesmas experiências negativas, pois sabem o quanto é doloroso enfrentar tais experiências. Por exemplo, pessoas que passaram por experiências de guerra se engajam de forma veemente em movimentos a favor da paz. O conhecimento de algo doloroso pode nos ser útil para fazer algo positivo a partir dessa dor. Por exemplo, ex-usuários de drogas conseguem fazer um excelente trabalho com dependentes, pois eles já conhecem o inferno da dependência de drogas e passam a ajudar outras pessoas a sair desse inferno. O que nos acontece de bom ou de ruim contribui para nossa maior compreensão, para que sejamos mais compreensivos. Frankl disse que o “homem sofredor” (homo patiens) torna-se especialmente lúcido, pois na dor enxerga-se mais o essencial. Quando se passa por uma grande perda, ou sofrimento ou dor, muitas coisas às quais no dia-a-dia se dá grande importância, tornam-se menos importantes do que realmente são. A dedicação a uma tarefa em virtude de uma experiência de sofrimento realmente enriquece nossa vida.

Alexandra Gur: Sim, também acredito nisso. É importante conscientizarmos pessoas ressentidas por algum acontecimento, e que ainda não perceberam o chamado da vida, da possibilidade de mudar de atitude para se dedicar a uma tarefa.

A VONTADE DE SENTIDO É PARTE DO SER HUMANO

Essa ideia de “vontade de sentido” é inerente ao ser humano. Quer dizer que todo ser humano quer viver uma vida plena de sentido. Na realidade, não precisamos conscientizar a pessoa de nada, mas apenas conectar a pessoa com seu próprio fundamento espiritual ou noético, com sua própria voz interior. Algo no ser humano clama por realizar obras que tenham sentido. Também a pessoa que sempre olha para trás, no fundo, está insatisfeita consigo própria.

FRUSTRAÇÃO EXISTENCIAL

É uma sensação de mal-estar consigo próprio. Um tipo de frustração existencial, diria Frankl. Apenas precisamos tornar isso transparente para a pessoa, e conectá-la com sua própria vontade de sentido.

Alexandra Gur: Este foi um belo resumo da tarefa da Logoterapia.

CAPACIDADE DE ESTABELEECER A PAZ

Alexandra Gur: Gostaria de abordar um outro ponto: falamos há pouco sobre a terapia de casal, elaborada pela sra. a partir da Logoterapia, pois toda essa questão de capacidade para a paz é muito atual.

Elisabeth Lukas: Essa questão da capacidade para a paz sempre foi atual, e toda história da humanidade está repleta de lutas, batalhas, brutalidades, horrores e guerras, é um longo processo de busca pela dignidade humana. Estamos no meio desse processo. E enquanto não tivermos essa capacidade para a paz não conseguiremos valorizar totalmente a dignidade humana do outro, pois sempre estaremos contra alguém que desvalorizamos, considerando-o um inimigo. A capacidade de estabelecer a paz é mais valiosa do que a capacidade de enfrentar conflitos, pois se refere não apenas ao enfrentamento e esclarecimento de conflitos, mas à capacidade de resolver conflitos, eliminando-os do mundo. Esta capacidade de estabelecer a paz constitui uma grande arte pela qual devemos lutar sempre.

Alexandra Gur: Trata-se de eliminar não só conflitos pessoais, mas sempre encontrar soluções positivas para todos.

A DIMENSÃO DE DIGNIDADE DO SER HUMANO

Elisabeth Lukas: No caso de conflitos, ninguém pode ganhar somente para si. Nenhuma pessoa sozinha pode ganhar, na guerra não há vencedor, ambos os lados perdem. Em conflitos só há soluções que sejam úteis para ambos os lados. Não se trata de ganhar ou perder, mas da manutenção da dignidade humana. É preciso manter certo nível de dignidade humana, pois tudo que está abaixo desse nível se reduz à condição animal. No reino animal, o mais forte come o mais fraco, ou seja, há alguém que ganha e outro que perde. Este é um princípio biológico, mas para um ser espiritual ou noético, esse princípio não é válido.

Alexandra Gur: Quer dizer que o perder ou ganhar, no sentido clássico, está situado em uma dimensão mais inferior?

Elisabeth Lukas: Sim, isto foi muito bem-dito. É o que eu queria acrescentar.

Alexandra Gur: É a possibilidade que, de fato, o ser humano tem em sua dimensão espiritual ou noética, a possibilidade de resolver um conflito, mantendo a dignidade humana para chegar a uma solução que tenha o máximo de sentido, para todas as partes envolvidas no conflito.

AUTOTRASCENDÊNCIA

Elisabeth Lukas: Para todos os envolvidos no conflito, e isto só é possível pela mobilização da capacidade de autotranscendência. A motivação egocêntrica de “eu quero ser o vencedor”, “eu quero ganhar...”, deve ser superada para chegar à autotranscendência, passando do eu não somente para o tu, mas para NÓS, todos nós juntos, em direção a um verdadeiro relacionamento humano, diferente de motivações egocêntricas em que um quer sempre ser o mais forte e vencer, e “comer” o outro, como foi a regra ao longo de todo processo da evolução; o mais fraco era eliminado. No ser humano esse princípio está parcialmente superado; já começamos a cuidar dos mais fracos, dos doentes, dos deficientes e idosos, que não podem mais cuidar sozinhos de si próprios e que, entregues à natureza, morreriam. Já começamos a proteger e honrar as pessoas debilitadas. É apenas um pequeno começo, mas já é algo que supera a dimensão meramente biológica, e nesta direção precisamos continuar caminhando.

Alexandra Gur: Queria voltar a um assunto anteriormente tratado: quando o ser humano tende a agir numa dimensão inferior, quando não mais percebe o outro em sua totalidade, então nessa dimensão parece não mais ser possível uma solução de conflito conforme a sra. explicou.

MOTIVAÇÃO: MEDO OU AMOR?

Elisabeth Lukas: Sim, por um lado o medo tem um papel muito importante, o medo é um motivador muito ruim. Podemos resumir que, ou se age por medo, ou por amor.

A IMAGEM DO INIMIGO

A partir do medo somos sempre contra algo, percebemos algo que aparentemente nos ameaça, e este aparente inimigo parece nos amedrontar. E assim nós combatemos esse assim chamado “inimigo”. E este medo também deturpa nossa percepção. Percebemos apenas o negativo nesse inimigo - logicamente toda pessoa tem aspectos negativos e pontos fracos - e atribuímos a ele intenções negativas. Isto é quase como uma ilusão de ótica, ou melhor, uma ilusão emocional. E independentemente do que o outro faça, achamos que ele só quer nosso mal. Então queremos nos proteger atacando o outro, não mais falando com o outro, fugindo dele ou ignorando-o. Não damos chance ao outro para retificar a imagem negativa que temos dele.

Alexandra Gur: A propósito, a sra. falou anteriormente que, se alguém me trouxesse um presente, logo pensaria que “ele quer me subornar”, mas se não trouxer algo, pensaria que “nem uma lembrança me trouxe”. Tudo pode ser interpretado negativamente, e assim não damos oportunidade ao outro para corrigir a imagem negativa.

O SENTIDO DO ESFORÇO VISANDO O FUTURO, MESMO SEM ESFORÇO DO OUTRO

Neste caso a única solução possível para evitar que essa escalação prossiga, seria fazer um “investimento prévio”, um esforço visando o futuro, ou seja, dar um passo em direção ao outro, independente de como o outro possa reagir, ou interpretar esse gesto. Este é o ponto mais importante: ir em direção ao outro e dar-lhe uma caixa de bombons, somente como um mimo para lhe proporcionar um pouco de alegria, sem qualquer outra motivação não ser essa; se o outro não se mostrar alegre, ou até recusar o presente, é preciso suportar por ora essa situação; é necessário também um pouco de persistência e, mesmo assim, tentar novamente estender a mão para ele até que perceba a intenção amigável. Até que a imagem de inimigo se dissolva e o outro esteja disposto a aceitar a mão estendida. Se eu me dirijo ao outro de forma agressiva, esse outro se sente no direito de reagir agressivamente, sua consciência não está tranquila, “Se o outro me tratar de forma agressiva, o que devo fazer?” “Será que eu devo reagir de forma agressiva? Não posso aceitar tudo do outro!” Mas se eu repetidamente me aproximar do outro de forma amável, pode ser que a voz da sua consciência assuma a direção.

AGIR AO INVÉS DE REAGIR CONSTITUI A LIBERDADE DO SER HUMANO

Alexandra Gur: Quer dizer que eu apelo à minha independência em relação ao que o outro fizer e uso minha liberdade da melhor forma possível.

RESPONSABILIDADE

Elisabeth Lukas: Muito bem-dito. E essa liberdade, eu a tenho. Se eu sempre reajo ao que o outro diz, nada mais sou que um fantoche: o vizinho me cumprimenta, eu o cumprimento também, mas se ele não me cumprimentar, faço o mesmo. O outro me trata de forma amável, então faço o mesmo, mas se não me tratar de forma amável, faço o mesmo. Em última instância, sou eu quem decide como agir e o que dou ao outro. O que parte de mim, eu decido. Não tenho controle sobre o que vem do outro, mas tenho controle sobre o que eu faço e tenho que assumir responsabilidade pelo que faço. Não posso justificar

minhas ações por aquilo que os outros fizeram para mim. A responsabilidade é minha.

A LIBERDADE DO SER HUMANO

Alexandra Gur: Com isso chegamos ao grande tema da Logoterapia, a liberdade do agir.

Elisabeth Lukas: Estou muito orgulhosa de você, foi minha aluna já faz algum tempo, mas vejo que não esqueceu seus conceitos de Logoterapia, ao contrário, percebo que seus conhecimentos só aumentaram, devido ao seu extenso trabalho prático com a Logoterapia. Estou muito contente por tê-la como aluna.

Alexandra Gur: Muito obrigada. Quero acrescentar que devo muito do meu conhecimento aos seus ensinamentos e também ao seu rigor. Posso afirmar que nós alunos estudamos bastante. É um conhecimento que me acompanhará ao longo da vida e que quero compartilhar com outras pessoas.

Elisabeth Lukas: Fico feliz em ouvir isso.

Alexandra Gur: Muito, muito obrigada.

NOTA

1. Entrevista concedida a Alexandra Gur em junho de 2016, na cidade de Viena. Traduzida por Helga H. Reinhold.