

O sentido da vida no aconselhamento existencialista

Eduardo João Ribeiro dos Santos
Universidade de Coimbra/Universidade Internacional da Figueira da Foz

Neste artigo apresentam-se as linhas fundamentais do aconselhamento existencialista, nomeadamente em torno do conceito de sentido da vida. Implicações para a interpretação psicopatológica e para a intervenção psicoterapêutica são equacionadas.

Introdução: do passado do sentido

Foi com as obras de Viktor Frankl e de Rollo May que o existencialismo entrou definitivamente na psicologia enquanto opção psicoterapêutica e de aconselhamento. Vista de início apenas como uma filosofia da psicologia, ou como uma filosofia terapêutica, hoje afirma-se como contraponto e, simultaneamente, espaço de integração das correntes comportamentalistas e psicanalíticas (van Deurzen-Smith, 1996; Greenberg & Rice, 1997).

A matriz de pensamento deste movimento encontra-se nas obras de Dostoyevski, Kierkegaard, Nietzsche, Heidegger, Sartre, e Buber, e por essa razão cedo encontramos nos pioneiros da psicoterapia existencialista um enfoque específico na questão do "sentido" - e.g., *Man's Search for Meaning* de Frankl (1963), ou *The Meaning of Anxiety* de May (1950).

Assim, tem-se como uma das proposições básicas do aconselhamento existencialista essa procura fundamental por sentido, característica vivencial do humano. Por que valores nos orientamos, qual o significado para o quotidiano, como criar novos sentidos para o desenvolvimento da existência, poderão ser questões trazidas para a prática terapêutica pelos clientes, ou estimuladas pelo terapeuta (Corey, 1991). Estas questões que do ponto de vista da psicopatologia fenomenológica

seriam entendidas como um “vácuo existencial”, assumem vital importância no processo de consulta psicológica, pois, ainda do ponto de vista fenomenológico, serão a essência dos sentimentos depressivos implícitos nas disfuncionalidades afectivas (Rowe, 1996).

Sentido da vida: o modelo de Yalom

Um dos grandes representantes norte-americanos dos modelos existencialistas é Irvin Yalom. Este autor, criador de uma abordagem original na psicoterapia existencialista, leva-nos na questão do sentido ainda um pouco mais longe, pois ao centrar-se nesta questão referenciará ao sentido específico da vida!

Na sua obra de fundação teórica, Yalom (1980) dedica um quarto desta produção à questão do sentido da vida, sua psicopatologia e técnica psicoterapêutica. Apoiado nas vivências de homens célebres como Tolstoy ou Camus, e na sua vasta experiência clínica, este autor cita Jung (1966) que referia que um terço dos casos atendidos se enquadravam em sofrimento psicológico cuja etiologia era essa ausência de sentido para a vida, e que ele próprio o confirma. A ausência de sentido para a vida, isto é, segundo as palavras deste autor, o absurdo da “morte feliz” (Camus), pode ser contrariado como o faz Orestes em “As Moscas” de Sartre. Por outras palavras, a adversidade pode transformar-se em potencial de crescimento.

E potencial de crescimento significa, psicologicamente falando, criatividade; essa criatividade que de Galileu a Van Gogh, ou Beethoven, transformou constrangimentos pessoais e sociais em sucessos universais. Transcendência parece ser, pois, a rota clínica para a inversão da dor mental, que vai desde a “neurose existencial” à simples “neurose de domingo”, quando tudo e todos parecem ter desaparecido!

Estas questões, que a um leitor menos avisado poderão parecer puramente filosóficas, deram origem a trabalhos realmente interessantes tais como o The Purpose in Life Test (Crumbaugh & Maholick, 1964), instrumento psicométrico de diagnóstico da neurose noogénica, bem como a estratégias psicoterapêuticas específicas, tal como a “dereflecção”, técnica que procura descentrar o paciente dos seus estados internos e pesquisar situações desejadas, inacabadas, temidas, etc., e que se alargou ao modelo pioneiro designado como “logoterapia”, em confluência com outras técnicas como a “intenção paradoxal” ou “prescrição do sintoma” (Erickson, 1965; Watzlawick, Beavin & Jackson, 1967).

Mas, e a questão da originalidade do trabalho de Yalom passa igualmente por aqui, o sentido da vida para ser completamente entendido tem de ser contextualizado sistemicamente nos outros vectores da psicopatologia e psicoterapia existencialista - “death”, “freedom” e “isolation”, quer ao nível do aconselhamento individual quer de grupo (Yalom, 1995). Outros universos vivenciais!

Conclusão: dos “porquê” aos “como”, ou uma psicoterapia com valores

De um cérebro que procura incessantemente “gestalt”, a um ser que procura indefinidamente “maestria”, passamos a uma relação terapêutica que pervasivamente se encontra com a incerteza. Será, pois, nesta perspectiva existencialista imperioso abordar os “porquê” e os “como”, e os valores de configuração comportamental.

Yalom (1989) escreve - “Patienthood is ubiquitous” (p. 14); por outras palavras, a sua patologia depende do seu sistema de referências sociais e comportamentais, e aí entram os valores relativos ao sentido da vida! Ao seu processo de desenvolvimento, ao seu percurso educativo...

E aqui, porque é neste sentido que escrevemos, dos valores, da educação, da vida, a obra e vida do Professor Doutor Joaquim Ferreira Gomes é de um sentido “vital”. Deixou-nos, também, num duplo sentido - físico, mas também nos deixou um legado, uma existência, que para recordar como “daseinanalyse” remeto para a essência deste artigo e para o seu autor visitado:

“Shed your tears for those who have lived dying-

Spare your tears for me for I’ve died living”

Koestenbaum (1976, pp. 38) in Yalom (1980, pp. 436)

Bibliografia

- Corey, G. (1991). *Theory and practice of counseling and psychotherapy*, 4th ed. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
- Crumbaugh, J., & Maholick, L. (1964). An Experimental Study in Existentialism: The Approach to Frankl’s Concept of Noogenic Neurosis, *Journal of Clinical Psychology*, 20, 200-207.
- Erickson, M. (1965). The Use of Symptoms as an Integral Part of Hypnotherapy, *American Journal of Clinical Hypnosis*, 8, 57-65.

- Frankl, V. (1963). *Man's Search for Meaning*. Boston, MA: Beacon Press.
- Greenberg, L. S., & Rice, L. N. (1997). Humanistic Approaches to Psychotherapy. In P. L. Wachtel & S. B. Messer (Eds.). *Theories of Psychotherapy: origins and evolution* (pp. 97-129). Washington, DC: American Psychological Association.
- Jung, C. G. (1966). *Collected Works: The Practice of Psychotherap*. vol. XVI. New York, NY: Phanteon.
- Koestenbaum, P. (1976). *Is There an Answer to Death?* Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- May, R. (1950). *The Meaning of Anxiety*. New York, NY: Ronald Press.
- Rowe, D. (1996). Depression and Happiness. In S. Palmer, S. Dainow & P. Milner (Eds.). *Counselling* (pp. 369-376). London: Sage.
- van Deurzen-Smith, E. (1996). An Existential Framework. In S. Palmer, S. Dainow & P. Milner (Eds.). *Counselling* (pp. 30-36). London: Sage.
- Watzlawick, P., Beavin, J., & Jackson, D. (1967). *Pragmatics of Human Communication*. New York, NY: W. W. Norton.
- Yalom, I. D. (1980). *Existential Psychotherapy*. New York, NY: Basic Books.
- Yalom, I. D. (1989). *Love's executioner, and other tales of psychotherapy*. New York, NY: Harper Perennial.
- Yalom, I. D. (1995). *The theory and practice of group psychotherapy*. New York, NY: Basic Books.

Résumé

Dans l' article les idées fondamentales de la psychothérapie existentialiste sont présentés, en spéciale sur le sens de la vie. Les implications du point de vue de la psychopathologie et de la technique thérapeutique sont aussi exposés.

Abstract

In this paper the basic ideas within existential counseling are described, namely focusing the concept of meaningless. Psychopathological implications and psychotherapeutic procedures are also discussed.