

Do sofrimento à compreensão da vida

Sheila Maria Hesketh Rabuske, psicoterapeuta e diretora da Associação de Logoterapia Viktor Emil Frankl



“A logoterapia faz um convite à pessoa para transformar uma tragédia em triunfo pessoal. Muita gente conseguiu isso, porque deu sentido ao sofrimento.”

ENTREVISTA

Publicado em 17/11/2010 | MAURI KÖNIG

Encontrar a razão de viver em uma sociedade que se propõe a satisfazer cada uma das necessidades humanas, exceto a mais básica: encontrar um sentido para a própria vida. Esse significado pode estar – por que não? – no próprio sofrimento. Esta será uma das discussões do 5.º Congresso Brasileiro de Análise Existencial – Logoterapia, que a Associação de Logoterapia Viktor Emil Frankl, de Curitiba, realiza de amanhã a sábado na cidade. Simultaneamente acontece o 2.º Encontro Latino-americano de Humanismo e Existencialismo.

Uma das conferências tratará da psicologia existencial na superação de lutos e tragédias e a transformação disso em um triunfo pessoal. “O sofrimento é inerente ao ser humano. A diferença está na forma como cada um lida com esse sofrimento”, diz a psicóloga Sheila Maria Hesketh Rabuske. Sócia-fundadora e diretora da Associação de Logoterapia Viktor Emil Frankl, ela é especialista em psicologia clínica e escolar, especialista em logoterapia clínica e mestre em sexualidade humana. Leia os principais trechos da entrevista que ela concedeu à Gazeta do Povo.

O que é a análise existencial, ou logoterapia?

A logoterapia é uma linha da psicologia caracterizada como a terceira escola de Viena de psicoterapia, depois da psicanálise, de [Sigmund] Freud, e da psicologia individual, de [Alfred] Adler. É também a outra face, poderíamos dizer, da análise existencial, que tem um fator filosófico, não uma pragmática. Até daria para dizer que a logoterapia seria a pragmática da análise existencial. Ela se fundamenta na palavra logos, que Frankl usou para definir "sentido". Assim, ela se define como terapia do sentido da vida. Por que isso? Porque busca resgatar o sentido da vida quando ela se mostra sem sentido. Por que ela se mostra sem sentido? Porque são os sinais das pessoas hoje. Então ela surge como a terapia do século 21, porque o ser humano de hoje é diferente do que na época de Freud, por exemplo.

Nesse ponto, então, onde encontraríamos divergência entre a logoterapia e a primeira escola de psicologia?

A primeira escola se fundamenta no princípio do prazer. Muitas vezes Freud foi mal compreendido por achar que tudo se explica pela questão sexual. Ele se baseava muito na sexualidade porque a clientela dele, de suas pesquisas, era de uma sociedade vitoriana, bastante reprimida. Dessa forma, tratou essa repressão a partir da questão sexual. Mas o princípio do prazer é mais abrangente, e tem um caráter reducionista, fatalista. Adler repete esse mesmo caráter. Então, a grande divergência, o ponto nevrálgico da logoterapia, é exatamente esse. Frankl, dentro da logoterapia, não admite o caráter reducionista do homem ao dizer que o homem é livre e responsável por sua própria vida, pode decidir frente a seus condicionamentos. Ele diz que você tem complexos e condicionamentos, mas que apesar deles pode decidir o que fazer com eles. Se na escola de Frankl é o homem quem dá sentido às coisas, e não o inverso, o cerne do debate está na capacidade de tomar decisões, definir projetos. Na logoterapia você coloca como seu sentido uma coisa que te inspira e caminha para ela, sente-se atraído para isso. Busca a pessoa que você pode vir a ser. A logoterapia faz você aceitar como você é agora, mas em função da pessoa que você pode vir a ser a partir do sentido que você dá para a vida.

A logoterapia não exclui o prazer de Freud, nem o poder de Adler, mas o que realmente vai dar sentido à existência da pessoa...

É a decisão da pessoa de achar seu próprio sentido da vida. Frankl usava muito uma frase de [Friedrich] Nietzsche: "Quem tem porque viver pode suportar qualquer como viver". O que se busca é que pessoa eu quero vir a ser. E a questão da liberdade, claro que não somos livres de uma porção de coisas. Não somos livres da carga genética que recebemos, do pai, da mãe que tivemos, do país em que nascemos. Tudo bem, você não é livre "de", mas é livre "para". Você é livre para direcionar sua vida. Como no caso do sofrimento. Você conhece alguém que nunca tenha sofrido? O sofrimento é inerente ao ser humano. É algo que você não pede, mas vem. A diferença está na forma como cada um lida com esse sofrimento.

É uma decisão individual.

Exatamente. A logoterapia faz um convite à pessoa para transformar uma tragédia em triunfo pessoal. Muita gente conseguiu isso, porque deu sentido ao sofrimento.

Então, de maneira prática, uma forma de superar o sofrimento é dar um sentido a ele?

Exato. Frankl dizia que a vida, sob qualquer circunstância, tem um sentido. E ele sabia o que estava dizendo. Ele sobreviveu a quatro campos de concentração.

Como trazer a logoterapia para o cotidiano das pessoas?

Confrontando as pessoas com seu próprio sentido. Convidando seu filho, seu aluno, seu vizinho, seu sobrinho, seu colega de trabalho a ter um diálogo consigo mesmo. Dizer: pare e pense um pouquinho, pergunte a si mesmo se deve fazer isso ou não. Se isso é certo ou

não. O que essa voz da sua consciência está dizendo? Então, toda vez que você confronta esse diálogo interno, com essa consciência moral que todos nós temos, você está inserindo a logoterapia na sua vida. Quando um terapeuta está fazendo a terapia de alguém diante de uma tragédia, está fazendo ele se dar conta de sua vida, de tê-la em suas mãos, e de poder escolher como vai lidar com isso tudo.

Serviço:

Veja a programação do 5º Congresso Brasileiro de Análise Existencial – Logoterapia no site www.logoterapiaonline.com.br