

SEDE DE SENTIDO

VIKTOR FRANKL

SEDE DE SENTIDO

5ª edição

Tradução
Henrique Elfes

 QUADRANTE

São Paulo
2020

Título original
*Neurotisierung der Menschheit – oder
Rehumanisierung der Psychotherapie?*

Copyright © 2003 herdeiros de Viktor Frankl

Capa
José Luis Bomfim

Ilustração da capa
O Pensador, de Auguste Rodin (1840-1917),
Museu Rodin, em Paris (França)

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

Frankl, Viktor

Sede de sentido / Viktor Frankl; introdução, tradução e notas de
Henrique Elfes – 5ª ed. – São Paulo : Quadrante, 2016 – (Temas
cristãos; 39).

ISBN: 978-65-86964-36-3

1. Humanismo 2. Logoterapia 3. Psicoterapia I. Título II. Série

CDD-616.8914

Índice para catálogo sistemático:

1. Logoterapia : Medicina 616.8914

Todos os direitos reservados a
QUADRANTE EDITORA
Rua Bernardo da Veiga, 47 - Tel.: 3873-2270
CEP 01252-020 - São Paulo - SP
www.quadrante.com.br / atendimento@quadrante.com.br

Índice

INTRODUÇÃO	7
NEUROTIZAÇÃO DA HUMANIDADE OU REUMANIZAÇÃO DA PSICOTERAPIA?	11
A patologia do nosso tempo	11
O sentimento de falta de sentido.....	17
As consequências da neurotização	18
A «vontade de sentido».....	20
Um «experimentum crucis».....	25
A autotranscendência	28
Os caminhos de fuga.....	31
A inflação da sexualidade	33
Pode-se <i>dar</i> sentido?	37
O «órgão do sentido»	41
Os valores são próprios do homem.....	43
A dimensão do <i>homo patiens</i>	46

O reducionismo mecanicista	49
A tríade trágica: sofrimento, culpa e morte.....	52
DISCUSSÃO	59
Posfácio	87
Seleção Bibliográfica	93

INTRODUÇÃO

Quando lhe pediram, em certa ocasião, para caracterizar a diferença entre a psicanálise de Freud e a logoterapia por ele desenvolvida, o prof. Viktor Frankl pediu ao interlocutor, um médico americano, que definisse em duas palavras a psicanálise. A resposta foi: «Na psicanálise, o paciente tem de deitar-se num divã e contar coisas que, às vezes, são muito desagradáveis de serem contadas». Ao que o psiquiatra vienense retrucou: «Pois na logoterapia o paciente pode ficar sentado normalmente, mas tem de ouvir coisas que, às vezes, são muito desagradáveis de serem ouvidas».

Esse senso comum e essa capacidade de superar a pretensa e obtusa seriedade do cientificismo são algo que, de certa forma, define a logoterapia, conhecida como «a terceira escola vienense de psicoterapia». Se as duas escolas ante-

riores, a de Freud e a de Adler, nos mostravam esquemas rígidos que explicavam todo o comportamento humano respectivamente pelo princípio do prazer ou pela vontade de poder, Frankl nos falará da autotranscendência e da vontade de sentido do ser humano, traçando uma imago hominis, um retrato do homem, quase clássico pela sua abertura e abrangência. Estamos de volta, finalmente, a uma compreensão do mistério do ser humano, complexo e inabarcável na sua totalidade, e superamos assim a tendência positivista, que se sentia no dever de explicar toda a realidade por meio de causas simplesmente materiais e, por isso mesmo, matematizáveis.

Não se pense, porém, que aqui se esteja misturando indevidamente ciência e religião, mistura que habitualmente se tem revelado ou indigesta ou explosiva, ora porque se dogmatiza a ciência, ora porque se relativiza a religião. É verdade que o prof. Frankl exige dos cientistas que «não teimem em que só pode haver um ângulo – o seu – para observar a realidade», que se mantenham abertos e reconheçam as limitações próprias; mas, por outro lado, respeita rigorosamente a neutralidade a que o obrigam o seu juramento de Hipócrates e o próprio rigor científico, em todas as questões religiosas e ideológicas.

Não é menos verdade também que as ciências humanas exigem, por natureza, um fundamento que escapa à sua

competência, uma resposta às questões fundamentais sobre a existência humana, e que essa resposta diz respeito igualmente a filósofos e teólogos, a sociólogos e médicos. A conferência que apresentamos a seguir, pronunciada em 9 de junho de 1974 pelo prof. Frankl no Lindenthal-Institut de Colônia, na Alemanha, interessa, portanto, a todos. Não é uma exposição sobre técnicas de tratamento psiquiátrico, mas uma reflexão profunda sobre os conceitos humanísticos que servem de base à logoterapia.

Extremamente viva e acessível, reflete o estilo habitual do seu autor, empapado de humor, profundidade e otimismo. Do otimismo de um homem que passou pelos campos de concentração de Auschwitz e Dachau sem deixar de crer, em momento algum, no sentido incondicionado da vida, e que pôde comprovar, ao longo de toda uma vida dedicada a curar os que padecem, a sabedoria de fundo que formulou na juventude.

Este caderno pode servir, também, como introdução às obras de mais fôlego do prof. Frankl. Concretamente remetemos para Psicoterapia e sentido da vida (6ª edição, Quadrante, São Paulo, 2016) e Em busca de sentido: um psicólogo no campo de concentração (32ª edição, Sinodal, São Leopoldo, 2008). Veja-se também a seleção bibliográfica mencionada no fim deste volume.

NEUROTIZAÇÃO DA HUMANIDADE OU REUMANIZAÇÃO DA PSICOTERAPIA?

A patologia do nosso tempo

No ano passado, os estudantes de uma universidade americana convidaram-me a ministrar uma conferência sobre o tema «*Is the new generation mad?*» – Estará doida a nova geração? Como é óbvio, defendi-me de pés e mãos contra semelhante título, mas de nada me adiantou. Pus-me então a caminho, rumo à Universidade Estadual da Geórgia, em Athens. No aeroporto de Atlanta, uma tempestade interrompeu os voos e a minha conexão foi adiada; tive de tomar um táxi. Na viagem, que levou algumas horas, fui conversando com o motorista, um simpático velho negro. E gostaria de relatar aqui a substância da conversa.

Começou ele por perguntar-me:

– Que é que o senhor vai fazer em Athens com um tempo destes?

– Tenho que dar lá uma conferência.

– Qual é o tema?

Disse-lhe o título da palestra, «Estará doida a nova geração?», e ele riu.

– Por que é que o senhor está rindo? –, perguntei-lhe.

– Gostaria de dar a palestra em meu lugar e deixar que eu dirigisse o carro?

– Bem, eu não saberia por onde começar.

– Por que não? Afinal de contas, o senhor conhece a nova geração do seu país melhor do que eu!

Ele insistiu no seu «*I couldn't do that*», eu não saberia fazê-lo. Foi somente quando me pus sério e lhe perguntei o que pensava efetivamente sobre o tema, que ele me respondeu, palavra por palavra:

– *Of course they are. They kill themselves, they kill each other and they take dope.* É claro que estão doidos. Matam-se a si próprios, matam-se uns aos outros e tomam drogas.

Aqui temos, caracterizados pelo senso comum, os três sintomas básicos da neurose coletiva atual: *depressão*, *agressão* e *adição* (dependência de drogas). Comecei aquela conferência com as palavras do taxista, aliás

muito exatas porque, sobretudo no sul da Califórnia, se pode comprovar que as taxas de suicídio, de dependência de drogas e de criminalidade entre a juventude universitária crescem sem parar.

Acabamos de estabelecer, portanto, um dos aspectos básicos da patologia do nosso tempo, se é que se pode falar assim. Mas não devemos contentar-nos com descobrir os sintomas; como médicos, temos obrigação de dar um passo à frente – ou, melhor, atrás – e de procurar a etiologia, as causas da doença. Ou seja, aquilo que está por trás desses fenômenos. Por que razão, por exemplo, nos defrontamos com taxas crescentes de suicídio?

Os resultados das pesquisas a este respeito são de tal forma abundantes que hesito quanto ao que devo apresentar em primeiro lugar. Poderíamos começar, por exemplo, pelos dados que um dos meus doutorandos da Idaho State University me forneceu há uns três meses.

Nessa pesquisa, foram entrevistados sessenta estudantes que já tinham tentado cometer suicídio pelo menos uma vez. Em 85% dos casos, indicaram como causa: «*Life meant nothing to them*», que a vida não tinha sentido algum para eles. Desses 51, 48 estavam em excelentes condições físicas, viviam num ambiente socioeconômico bastante favorável e não tinham conflitos familiares. Ou seja, 93% daquelas pessoas para as quais a vida «não

tinha sentido algum» estavam *well off*, não tinham de que queixar-se.

Black e Gregson, utilizando um teste de *purpose-in-life* – «finalidade da vida» – desenvolvido por dois logoterapeutas americanos, puderam estabelecer um registro quantitativo do sentimento de ausência de sentido e de frustração existencial num grupo de presidiários da Nova Zelândia. Nesse ambiente, o teste deu como resultado um índice de 86 pontos, o que significa que os encarcerados sofriam de uma sensação abismal de falta de sentido. Em comparação, um grupo da população normal entrevistado para efeitos de controle dos resultados apresentou o índice de 115 pontos, ou seja, tinham um grau de realização do sentido da vida bem mais elevado.

Um dos meus antigos doutorandos, Louis Barber, trabalha atualmente como diretor de um centro de reabilitação de delinquentes juvenis na Califórnia, e lá aplica a metodologia logoterapêutica. Na sua tese de doutorado, indica que mediante o tratamento logoterapêutico conseguiu elevar, em quatro meses, o índice *purpose-in-life* de um grupo de «pivetes» de 86 para 103 pontos. Além disso, se a média de reincidência criminal pós-tratamento é de 40% nos EUA, a média dos rapazes tratados por Barber foi de 17%.

E quanto aos drogados? Uma das minhas orientadas,

Lou Padelford, pôde comprovar estatisticamente que a causa que normalmente se aponta como responsável pela dependência de drogas – uma «imagem paterna fraca», *a weak father image* –, na verdade nada tem a ver com o assunto. Com diversas baterias de testes, descobriu que o índice de envolvimento com drogas nas pessoas que se sentem medianamente realizadas é de 4,25%, ao passo que, naqueles que sofrem de um sentimento de ausência de sentido, é de 8,90%; ou seja, mais do que o dobro. Uma contraprova, fornece-a o meu antigo colaborador Fraiser, que atualmente é diretor do Drug Rehabilitation Center de Norco, na Califórnia: para uma taxa média de tratamentos bem sucedidos de 5% na Áustria, um pouco menos do que 10% na Alemanha e cerca de 11% nos EUA, Fraiser obteve uma taxa de 40% de reabilitados, que se mantinham sãos mesmo após dois anos de observação.

Como vemos, vale a pena reconhecer a existência deste *sentimento de falta de sentido* e observá-lo mais de perto, ao tratarmos da patologia do nosso tempo. Não é uma tarefa fácil, pois costumamos estar aferrados a clichês e temos um medo pânico de *tabus*. É o que diz Nicolas Mosley, autor de um romance publicado nos Estados Unidos, *Nathalie, Nathalie*, do qual extraio esta citação: «Há um assunto que nos nossos dias se tornou tabu, da

mesma forma como a sexualidade era tabu há algumas décadas: é o de falar da vida como se ela tivesse algum sentido». Atualmente, é proibido afirmar que a vida tem sentido; é um tema tabu.

Certa vez, comecei uma preleção para estudantes da Universidade de Oslo com estas palavras: «Meus caros ouvintes: venho de Viena. Venho da cidade de Sigmund Freud. Mas não venho do tempo de Sigmund Freud». É um fato que, nos dias que correm, as frustrações existenciais vêm dando muito mais trabalho a nós, médicos neurologistas, do que as frustrações sexuais. Alfred Adler, na sua época, colocou no centro da sua teoria o sentimento de inferioridade; mas hoje este lugar pertence ao sentimento de falta de sentido, que muitas vezes aparece associado a uma sensação de vazio, e que por isso denominei «vácuo existencial».

Gostaria de citar aqui, dentre a imensa quantidade de material disponível, a carta de um estudante americano que me escreveu para Viena. Diz: «Tenho 22 anos, um diploma universitário, um carro luxuoso, e sou financeiramente independente. Além disso, tenho mais sexo e mais prestígio à minha disposição do que sou capaz de consumir. E agora encontro-me diante da pergunta: *Para que serve tudo isso?*» A carta é representativa: relata o que muitos sentem.

O sentimento de falta de sentido

Podemos falar, à vista desses fatos, de uma «neurotização da humanidade», de um processo crescente de «adoecimento» espiritual da sociedade? Há indícios de que sim. Diane Young, doutoranda em logoterapia pela Universidade da Califórnia, mostrou-me há algumas semanas os resultados das suas pesquisas, que indicam ser o vácuo existencial o estado predominante na nova geração norte-americana, cujos valores divergem significativamente dos da geração de meia idade ou de idade avançada. Este fato aponta, sem sombra de dúvida, para a existência de uma neurotização crescente do ser humano. Devo a Alois Habinger um estudo que comprova que, no interior de um determinado grupo de aprendizes técnicos vienenses, a frustração existencial cresceu de 30 para 80% em dois anos!

Aquilo que os logoterapeutas vêm constatando e descrevendo nos países ocidentais, encontra-se também confirmado por uma multidão de artigos publicados em países do bloco comunista. Citemos aqui somente o falecido neurólogo Vymetal, antigo diretor da Clínica Psiquiátrica da Universidade de Olmütz, na Tchecoslováquia, que se considerava um «pavloviano da velha escola». Num trabalho conjunto com outros autores

tchecos e da República Democrática Alemã, chamou expressamente a atenção para a existência da frustração existencial nos países comunistas e recomendou a urgente introdução de medidas logoterapêuticas para combater esse problema. O mesmo observa a diretora da divisão psicoterapêutica da Universidade Karl Marx de Leipzig, que nas suas publicações não somente confirma as nossas observações, mas também informa que foi obrigada a recorrer à logoterapia no tratamento de casos de frustração existencial.

Finalmente, com relação aos países subdesenvolvidos, poderíamos citar o Prof. Klitzke, que trabalhou como professor visitante numa universidade africana. Num artigo intitulado *Logotherapy in Tanzania*, que publicou no *American journal of humanistic psychology*, confirma a existência de um nítido e crescente vácuo existencial, pelo menos entre a juventude universitária.

As consequências da neurotização

Quando me perguntam acerca das causas do sentimento de falta de sentido ou do vácuo existencial, costumo responder com a seguinte fórmula: ao contrário do animal, o homem não tem instintos que lhe dizem o que *tem de* fazer; e ao contrário do que acontecia em

séculos passados, o homem de hoje já não conta com tradições que lhe dizem o que *deve* fazer; assim, muitas vezes parece já não saber o que *quer*.

Em consequência, acaba por empenhar-se em querer fazer o que os outros fazem – e o resultado é o conformismo, a massificação típica da sociedade atual. Ou então faz aquilo que os outros querem, aquilo que se exige dele – e aí temos o totalitarismo! Portanto, a frustração existencial parece ser pelo menos uma das componentes responsáveis por esses fenômenos mundiais.

Mas, na análise das consequências da neurotização social, há ainda um terceiro fenômeno a ser levado em consideração, e que consiste no aparecimento de um tipo específico de neurose, a «neurose noogênica», contraposta à «neurose psicogênica» ou neurose em sentido estrito¹. A causa principal da neurose noogênica é justamente a frustração existencial, que se cristaliza em forma de sintomas neuróticos.

O sentimento de falta de sentido, tomado em si mesmo, não constitui propriamente uma neurose. Perguntar-se *qual é o* sentido da vida é um ato especificamente

(1) Neurose *noogênica* – do grego *nôus*, espírito – é a situação de anormalidade psicológica causada por fatores espirituais, ao passo que a *psicogênica* é causada por distúrbios instintivos ou afetivos, e a *somatogênica*, que o autor menciona mais adiante, por problemas fisiológicos ou corporais.

humano – nenhum animal tem dúvidas acerca do sentido da sua existência –; e mais humano ainda é questionar *se* a vida tem algum sentido. Tal atitude é, além disso, um sintoma de amadurecimento espiritual: significa que a pessoa não se limita genericamente ao que lhe dizem os ideais e os valores tradicionais, mas tem a coragem de lutar por um sentido pessoal, de procurá-lo por conta própria, com autonomia.

A «vontade de sentido»

Temos de enfrentar agora a questão dos pressupostos ontológicos do vazio existencial, isto é: «Como tem de estar feito o homem, que elementos estruturais tem de haver na sua existência, para que determinadas circunstâncias o levem a sofrer de uma frustração existencial?» Pois já vimos que, mesmo que não lhe falte nada, o ser humano pode estar inclinado a pôr termo à sua vida. Se me for permitido fazer aqui um pouco de diletantismo filosófico, gostaria de empregar um termo kantiano: qual é o «pressuposto da possibilidade» do estado de frustração existencial? Ou ainda, em termos mais simples: de que base prévia de motivações humanas temos de partir para podermos, pelo menos, estudar o sentimento de ausência de sentido, e até compreendê-lo e curá-lo?

Pessoalmente, penso que tal situação só é possível se aceitarmos que o ser humano, no fundo – e portanto *essencialmente*, ou pelo menos *originariamente* – se move e é motivado por uma «vontade de sentido», como costume chamá-la. Noutras palavras: essa frustração mundialmente difundida, que caracterizamos como vazio existencial, só se compreende dentro do contexto de uma teoria motivacional que mostre o homem como «um ser em busca de sentido», um ser que quer encontrar para toda a sua existência e para cada situação no interior da mesma um sentido – e que depois quer realizá-lo.

Talvez lhes ocorra, nesta altura, um contra-argumento: «Mas, prof. Frankl, isso é idealismo; a sua argumentação não tem fundamento objetivo. O senhor está expondo a sua opinião pessoal. O senhor está sobre-estimando o ser humano e (este é justamente o ponto que hoje se considera mais perigoso) exigindo demais dele».

A uma afirmação dessas só posso responder que, quando há três anos comecei a ter aulas de voo para aprender a pilotar, o meu instrutor fez este comentário a respeito de um voo que íamos fazer: «Se decolarmos daqui e quisermos pousar exatamente ao norte, com um vento leste de 20 nós, não podemos ajustar a bússola para 90°. Precisamos dirigir o nariz do avião para 70° NO, e assim nos dirigiremos exatamente para o norte. Se embicás-

semos para 90°, acabaríamos derivando para 110° por causa do vento».

Este exemplo deixa claro o motivo pelo qual atribuo ao ser humano motivações elevadas. Se me dizem que o estou sobre-estimando e exigindo-lhe demasiado, respondo: «Não. Somente o estou dirigindo para uma direção em que pode pousar». Se exigirmos do homem o que ele *deve* ser, faremos dele o que ele *pode* ser. Se, pelo contrário, o aceitarmos *como é*, então acabaremos por torná-lo pior do que é. Quem me disse isto não foi o meu instrutor de voo; é uma citação quase literal de Goethe. Portanto, este idealismo – se é que se trata de idealismo – é, no fim das contas, o único realismo verdadeiro.

Vejamos ainda uma outra comprovação: a principal instituição de estudos psiquiátricos dos Estados Unidos, o National Institute of Mental Health, realizou durante cerca de dois anos, em conjunto com o mundialmente conhecido Hospital John Hopkins, de Baltimore, uma pesquisa com oito mil estudantes de mais de cinquenta universidades americanas. Na Europa, pensa-se geralmente que os americanos só têm interesse em acumular dinheiro, *to make a lot of money*. Mas os resultados da mencionada pesquisa indicaram que, se efetivamente 16% dos estudantes entrevistados tinham como finalidade principal das suas vidas «fazer dinheiro», mais de

78% tinham como a mais profunda aspiração da sua vida «*to see a meaning and purpose in my life*» – encontrar um sentido e uma finalidade para a sua vida.

Apesar de tudo, ainda há gente que diz que estou sobre-estimando o ser humano. Afirmo que não podemos sobre-estimá-lo demais; podemos, sim, destruí-lo, principalmente se só lhe servirmos falsas ou meias verdades. Se eu medir a pressão arterial de um paciente e o resultado for 160, não posso responder-lhe, quando me pergunta como estão as coisas: – «Bem, está um pouco alta demais». Eu estaria mentindo, porque a ansiedade provocada pela minha resposta já teria elevado a sua pressão para 180. Se, pelo contrário, lhe responder: – «Ora, está praticamente normal», ele se sentirá aliviado («Graças a Deus! Já estava pensando que ia ter um derrame...»), a sua pressão cairá para 140 e, no fim das contas, o que lhe respondi terá sido a verdade.

Quando os meios de comunicação consideram o ser humano estúpido demais para poderem servir-lhe alguma coisa de substancial, estão a caminho de estupidificá-lo. Aliás, esta é a melhor maneira de fazer do homem um ser estúpido: não tomá-lo a sério, *subestimá-lo*. Muitos idiotas (no sentido clínico da palavra) só o são porque algum psiquiatra, décadas atrás, os diagnosticou erradamente como idiotas; uma vez considera-

dos incapazes de aprender, permaneceram idiotas – ou, melhor, tornaram-se tais. Esta é a dialética da confrontação com verdades reais ou aparentes.

Para não estender excessivamente estes exemplos, vejamos apenas mais um. No ano passado, a American Psychological Association organizou um congresso gigantesco em Montreal, no Canadá. Numa das manhãs, realizou-se um simpósio sobre logoterapia, e um dos trabalhos apresentados versou sobre «Logoterapia e administração de empresas».

Efetivamente, os administradores americanos foram os primeiros a lançar mão de uma teoria motivacional baseada na «vontade de sentido», e chegaram também a concluir que toda a problemática relacionada com o trabalho só pode ser modelada, e até mesmo compreendida, se se partir do princípio de que o ser humano busca em todas as coisas – e portanto também no trabalho – uma finalidade, um sentido. Há muitos estudos e dissertações já publicados sobre as frustrações da vontade de sentido no trabalho, e da teoria motivacional logoterapêutica puderam-se extrair novos métodos de gerenciamento. Um dos participantes daquele simpósio chegou a comentar que conviria aplicar esses princípios ao governo do seu país.