

PAM ROY E MOIRA HUMMEL

VIKTOR E. FRANKL

e a procura por
uma vida
com sentido

21 reflexões para encontrar o seu propósito

UM DIÁRIO PARA UMA JORNADA INTERIOR



SEXTANTE

Prefácio

Muitas pessoas já ouviram falar do meu avô, Viktor Frankl, mas poucas conhecem de fato sua mensagem. Em geral, ele é lembrado como um sobrevivente do Holocausto, mas na realidade essa experiência teve um papel pequeno em sua obra. Sua maior contribuição para a humanidade foi reconhecer a importância do sentido (ou propósito) como peça-chave da saúde mental.

O interesse do meu avô pela psicologia começou cedo. Ainda no primeiro ano do ensino médio ele criou cursos noturnos sobre o tema em turmas para adultos. Aos 18 anos teve seu primeiro artigo publicado e aos 22 já dava palestras sobre o sentido da vida. Em 1930, com 25 anos, organizou centros de aconselhamento para jovens em Viena, conseguindo desse modo conter uma epidemia de suicídios entre adolescentes que surgia na época da entrega dos boletins escolares. Em apenas um ano, o número de suicídios caiu a zero. Ao concluir a faculdade de Medicina, já havia desenvolvido uma especialização em Psiquiatria e Neurologia voltada para o cuidado de pessoas com tendências suicidas.

Seu ponto de vista sobre o sentido da vida conflitava com as ideias de Sigmund Freud e Alfred Adler, fundadores da psicoterapia moderna. Viktor se correspondia com Freud quando ainda era adolescente e, depois, fez parte da escola de Adler por um tempo. Embora reconhecesse a importância do trabalho de ambos, decidiu criar uma teoria própria, que hoje é considerada a terceira escola vienense de psicoterapia. Ele a batizou de *logoterapia* – do grego, “cura pelo sentido”.

Anos antes da Segunda Guerra Mundial, meu avô tratou milhares de pacientes suicidas em hospitais psiquiátricos e desenvolveu os princípios centrais da logoterapia. O manuscrito completo de seu primeiro livro sobre o tema foi confiscado quando ele chegou a Auschwitz. Tinha 37 anos. Ali, o contato com as piores condições humanas possíveis acabou por se tornar um laboratório involuntário que confirmou sua teoria: os prisioneiros com um propósito de vida tinham mais chances de sobreviver.

Após a guerra, lecionou em diversas universidades americanas, como Harvard, Stanford, Southern Methodist e Duquesne, em Pittsburgh. Seu livro *Em busca de sentido* foi traduzido para o inglês em 1959 e se tornou um sucesso internacional. Para meu avô, isso não era exatamente uma realização pessoal, e sim um sintoma da neurose coletiva dos tempos modernos, tendo em vista que o título promete tratar da questão do significado da vida. Décadas depois, o livro ainda aparece com frequência entre os 100 mais vendidos da Amazon.

É difícil padronizar, empacotar e vender a logoterapia como prática psicológica, motivo pelo qual ela não ganhou tanta força nos Estados Unidos quanto em outras partes do mundo. A abordagem parte do princípio de que cada pessoa é única e não pode ser enquadrada em uma teoria. Por exigir criatividade

de e flexibilidade, a psicoterapia é tanto uma arte quanto uma ciência. Meu avô gostava de citar a máxima do neurologista americano George M. Beard: se dois casos de neurose fossem tratados do mesmo jeito, no mínimo um deles estaria sendo tratado de maneira inadequada.

Tive a sorte de conhecer meu avô tanto em sua dimensão pessoal quanto profissional. Ele incentivou meu amor pelo cinema quando eu era adolescente e, anos depois, também apoiou minha decisão de me tornar logoterapeuta. Tive o privilégio de reunir incontáveis vídeos e entrevistas dele ao longo da vida. São lembretes constantes de sua sabedoria atemporal e de seu maravilhoso senso de humor – outra qualidade que ele considerava um recurso importante para a cura e o bem-estar.

Conheci Pam e Moira quando trabalhamos juntos no projeto de um filme. Amigas há mais de 40 anos, elas decidiram escrever este livro instigante sobre o sentido da vida porque estão preocupadas com os jovens e com a atual epidemia de transtornos mentais. Reconhecendo a importância da filosofia de vida do meu avô, elas a usaram como guia pessoal e na criação dos filhos. Assim como ele, Pam e Moira enxergam o panorama geral, os problemas subjacentes e as questões sistêmicas que precisam ser enfrentadas. Tenho certeza de que meu avô ficaria feliz de ver suas ideias apresentadas a uma nova geração de leitores.

– ALEXANDER VESELY-FRANKL

Introdução

“Muita gente tem os meios para viver, mas não tem um motivo pelo qual viver.”

Nós, seres humanos, somos movidos pela busca de sentido. No entanto, esse sentido é único para cada indivíduo. Ele não pode ser criado ou dado por outros – nós mesmos precisamos descobri-lo. Essa busca é uma jornada pessoal; cada um deve fazer por conta própria. Este livro é um convite a essa jornada.

Por meio de citações inspiradoras de Viktor Frankl e exercícios de autoconhecimento, trazemos 21 reflexões sobre temas como propósito, liberdade e autotranscendência. Essas reflexões podem ser exploradas ao longo de 21 dias ou de 21 anos. Podem ser feitas em qualquer ordem e revisitadas a qualquer momento. Elas simplesmente criam espaço para que você se torne mais consciente de quem é e de como se encaixa no mundo.

A vida tem sentido em todas as circunstâncias, inclusive nas piores. Mesmo que nossa única fonte de sentido seja nossa postura diante de uma situação inevitável, ainda assim temos a liberdade e a responsabilidade de responder às exigências

que a vida nos impõe. Qualquer que seja o seu momento, este livro se propõe a ser um facilitador na busca por sentido, que é nossa principal motivação para viver.

A inspiração para estas reflexões são a trajetória pessoal e a obra de Viktor Frankl (1905-1997), que desde muito jovem acreditava no sentido como eixo central da vida.

Como neurologista e psiquiatra, Frankl estudou o tema; como filósofo, procurou compreendê-lo; como sobrevivente dos campos de concentração do Holocausto, ele o viveu em primeira mão. Sua trajetória o levou à convicção de que “aquele que tem um *porquê* para viver é capaz de suportar quase qualquer *como*”. A frase de Friedrich Nietzsche se tornou a base de sua crença: descobrir nosso *porquê* (o sentido ou significado que atribuímos à vida) é essencial para nossa saúde e nosso bem-estar.

Antes da Segunda Guerra Mundial, Frankl já havia desenvolvido a logoterapia, que literalmente significa “cura pelo sentido”. Sua ampla formação universitária, somada a suas experiências em clínicas de prevenção ao suicídio e em campos de concentração nazistas, reforçou sua teoria. Embora seja uma forma de psicoterapia (sendo parte da psicologia existencial humanista), a logoterapia também é uma filosofia de vida, focada no propósito, na liberdade e na responsabilidade. Neste livro, optamos por utilizar seus princípios como filosofia de vida, sem nos determos em sua aplicação terapêutica.

Em apenas nove dias após o fim da guerra, Frankl escreveu seu best-seller *Em busca de sentido*. Em uma pesquisa realizada em 1991 pela Biblioteca do Congresso dos Estados Unidos, o livro ficou entre “os 10 mais influentes do país”. A primeira parte da obra descreve os horrores do Holocausto, em que Frankl perdeu os pais, o irmão, a esposa e o filho por nascer.

A segunda parte apresenta e explica a logoterapia, que se concentra no que temos de bom, na nossa humanidade e no nosso potencial de construir um futuro com sentido. *Em busca de sentido* já inspirou milhões de pessoas em todo o mundo.

A logoterapia reconhece que mente, corpo e espírito estão interconectados. Ensina que o ser humano tem uma dimensão espiritual que é uma força viva e ativa dentro de cada um de nós. Esse “espírito humano” nos capacita a sair de nós mesmos e refletir sobre a vida, nos proporciona metas e direcionamento, gera o livre-arbítrio. É isso que nos distingue dos outros mamíferos – não por estar ligado a uma noção religiosa, mas por representar a essência da nossa humanidade. O espírito humano está sempre saudável e guarda amplos recursos inexplorados. Quando o ignoramos ou o reprimimos, corremos o risco de ficar angustiados. Ao longo da história, a força desafiadora do espírito humano tem impulsionado nossa evolução, sempre nos estimulando a progredir de quem somos para quem podemos nos tornar.

Quando a busca por sentido é negada ou ignorada, somos tomados por um vazio interior que Frankl chamou de “vácuo existencial” e que pode levar a ansiedade, depressão, agressividade, vícios e até suicídio. Vemos sinais desse vazio em toda a sociedade contemporânea, afetando pessoas de todas as idades, etnias e níveis socioeconômicos. Cada época tem sua neurose coletiva, e a nossa é o vácuo existencial.

Assim como todo ser humano em qualquer época da história, queremos evitar o sofrimento causado pela culpa, pela dor e pela morte – a “tríade trágica” que, segundo Frankl, faz parte da experiência humana. Para ele, porém, sofrer não é o mesmo que se desesperar. O desespero é o sofrimento sem sentido. O sofrimento é inevitável, enquanto o desespero é uma questão de

escolha. Recusar-se a refletir sobre o significado do sofrimento leva ao desespero, e isso explica, em parte, os atuais índices de automutilação, vícios, transtornos mentais e suicídio.

O fato de nossa sociedade atual focar na busca pela felicidade é uma das causas desse vazio existencial e do sentimento de desespero. Estar infeliz é considerado motivo de vergonha, como se tivéssemos uma doença. Não é possível ser feliz o tempo todo – essa é uma meta inatingível. A vida traz, inevitavelmente, experiências difíceis e momentos de infelicidade. As escolhas que fazemos e a forma como lidamos com esses períodos dão sentido à nossa vida e, assim, um sentimento de realização. A obra de Frankl nos convida a deixar de lado a busca ingênua pela felicidade e abraçar, em seu lugar, a busca madura por sentido.

Conforme você descobrirá nas reflexões deste livro, o sentido está ao nosso redor, sempre disponível. Podemos encontrá-lo em diversas situações:

- Ao fazer a diferença no mundo por meio de ações, trabalho ou criações.
- Ao vivenciar algo (como a verdade ou a beleza) ou se conectar com alguém (amorosamente).
- Ao adotar uma postura corajosa diante de um sofrimento inevitável.

Como seres humanos, somos definidos pela espiritualidade, pela liberdade e pela responsabilidade, mas muitas vezes escolhemos não assumir a responsabilidade por nós mesmos. Queremos que outra pessoa nos dê certezas em um mundo

incerto. Preferimos delegar nossas responsabilidades para empresas, governos, escolas, igrejas e até profissionais da saúde. No entanto, encontrar um sentido – e concretizá-lo – é uma tarefa pessoal, algo que não podemos delegar.

Cada um de nós é uma pessoa única e insubstituível. O vazio existencial que sentimos é real e é um mal do nosso tempo. No entanto, para nos libertarmos e nos tornarmos quem realmente devemos ser, precisamos mergulhar nesse vazio. A filosofia da logoterapia ensina que a responsabilidade é a base da liberdade. Seu objetivo é prevenir o sofrimento espiritual, bem como os transtornos mentais que surgem dele, ao nos fazer olhar para o futuro e para o papel singular que temos em sua construção.

Mais que tudo, a logoterapia nos estimula a alcançar a auto-transcendência – a capacidade de compartilhar nosso eu mais autêntico com os outros para servir a uma causa nobre ou para amar o próximo. Esse é o objetivo mais elevado do ser humano, e ele tem o poder de transformar o mundo.

“ O ser humano não é apenas mais um elemento entre tantos; as coisas se determinam mutuamente, mas, em última análise, o ser humano é autodeterminante. O que ele se torna é fruto do que ele faz para si. Nos campos de concentração, por exemplo – esse laboratório vivo, esse campo de testes –, testemunhamos alguns de nossos companheiros se comportando como porcos, enquanto outros agiam como santos. O ser humano carrega dentro de si ambas as potencialidades; qual delas vai se concretizar depende de suas escolhas, não de sua situação. ”

REFLEXÃO UM

Propósito

“A pessoa que toma consciência de sua responsabilidade para com aquela que a espera com carinho, ou por uma missão inacabada, jamais será capaz de descartar a própria vida. Se souber o ‘porquê’ de sua existência, ela suportará quase qualquer ‘como.’”

Precisamos saber que temos relevância no mundo, que existe espaço para nossa singularidade e que nossa contribuição só pode vir de nós e mais ninguém. Quando acreditamos que nosso valor é o mesmo de uma peça fabricada em série, o suicídio passa a parecer uma opção razoável. O sentimento de desespero surge quando perdemos de vista nossa contribuição única para o tecido da vida.

Mark Twain disse: “Os dois dias mais importantes da nossa vida são aquele em que nascemos e aquele em que descobrimos por quê.” Somos inestimáveis para o mundo – todos temos um propósito para estar aqui. O propósito é algo que se descobre e é diferente para cada indivíduo. Só podemos encontrá-lo no contexto da nossa própria vida, através do que oferecemos, das relações que construímos, das experiências

que acumulamos e das posturas que adotamos. Ter propósito não significa acumular feitos individuais, e sim traçar deliberadamente um caminho. É ouvir a consciência, confiar na direção que ela aponta e agir.

Quando conseguimos enxergar os muitos momentos significativos que criamos e vivemos – sejam grandes ou pequenos –, não desperdiçamos nossa vida. Reconhecemos que somos importantes e valiosos.