

“R. MAY E A ANÁLISE EXISTENCIAL”

Katalin Aniko Hellek

I – ANTECEDENTES DO MOVIMENTO EXISTENCIAL EM PSICOLOGIA

“Quando se coloca a questão da verdade numa forma objetiva, nossa reflexão dirige-se objetivamente para a verdade, como um objeto com o qual está relacionado o sujeito cognoscente, mas a reflexão não se fixa na relação mas sim em saber se é verdade o objeto ao qual se diz relacionar o cognoscente. Somente no caso em que esse objeto seja verdadeiro estima-se que o sujeito está na verdade. Quando a questão da verdade se coloca subjetivamente, a reflexão orienta-se subjetivamente para a natureza da relação do indivíduo; somente se o modo dessa relação for verdadeira, o indivíduo estará na verdade, ainda que estivesse relacionado a um objeto que não é verdadeiro”.

Kierkegaard.

Geralmente, Martin Heidegger é considerado como o fundador do pensamento existencialista contemporâneo. Outros nomes, como os de Kierkegaard e de Nietzsche, também são incluídos nesta corrente de pensamento. Preocupavam-se com temas como a ansiedade, o desespero e a alienação do homem de si mesmo e da sociedade. Foram profetas que previram o rumo que o ser humano iria tomar numa sociedade industrial de massa.

A segunda metade do século passado foi uma época de crise marcada por um período de transição cultural e intelectual, firmando-se cada vez mais o industrialismo. Nesse esquema, o homem foi-se tornando um autômato que nunca se vê perturbado por impulsos irracionais, nem por visões poéticas e que pode manipular-se a si o mesmo modo que a máquina cuja alavanca opera. Sem dúvida, é o operário mais rentável não só nos trabalhos rotineiros, como em muitos outros nos mais altos níveis de produção. Mas ao nível de ser humano, perdeu a consciência de si mesmo e de suas atitudes.

É contra os “homens-robôs” que os existencialistas se revoltaram e como o próprio nome indica “existencialismo é o esforço de compre-

ender o homem eliminando a cisão entre sujeito e objeto, dicotomia que torturou o pensamento e a ciência ocidentais desde pouco depois do Renascimento” (1). Para a resolução desse problema eles não queriam importar soluções de outras culturas, mas utilizar esses mesmos conflitos da personalidade contemporânea como pistas para mais profunda autocompreensão do homem ocidental e encontrar a solução de nossos problemas em relação direta com as crises históricas e culturais que as provocaram.

É preciso lembrar ainda que esse isolamento e enclausuramento do homem atual era também característica do século XIX, cuja herança recebemos. Era a época das “Ciências Autônomas”, em que cada uma se desenvolvia em sua própria direção. Inclusive, o próprio estudo do ser humano foi fragmentado em tantas partes, quantas ciências estanques existiam. Uma preocupava-se apenas com o aspecto social, outra com o cultural, outra com os impulsos e assim por diante.

O existencialismo vem propor uma tentativa de compreender o homem no sentido global e totalizante, isto é, como um “ser-no-mundo”.

II – O EXISTENCIALISMO NA PSICOLOGIA E NA PSIQUIATRIA

“Este procura seu vizinho porque busca a si mesmo, aquele porque gostaria de perder-se. O falso amor de si mesmo transforma a solidão em prisão.

Nietzsche.

O existencialismo não foi obra de nenhum líder e não pretende fundar uma nova escola ou técnica terapêutica contrária às já existentes. Em diferentes partes da Europa e no seio de diferentes escolas surgiram psicólogos e psiquiatras advogando as mesmas idéias, sem que um tivesse conhecimento do outro; na primeira fase desse movimento, dita fenomenologia, figuram os nomes de Eugene Minkowski em Paris, Ervin Straus e V. E. von Gebattel na Alemanha. A segunda fase, a existencialista, foi representada por L. Binswanger, A. Storck, M. Boss, G. Bally e Roland Kuhn na Suíça; por H. Van Den Berg e F. J. Buytendijk na Holanda e assim por diante.

Diziam que não se pode compreender o homem aplicando-lhe um cliché teórico, mecanicista, biológico ou psicológico. Propõem analisar a

(1) May, R e al – Existência – pág. 29.

estrutura da existência humana com o intuito de ajudar a compreender a realidade latente em todas as situações dos seres humanos em crise. É uma tentativa de ser mais empírico, na medida em que é um protesto contra a tendência de enquadrar o homem em modelos preestabelecidos. Não pretendem afastar-se da ciência, apesar de questionar as bases e os pressupostos em que repousam a técnica e, ainda, ampliar o conhecimento do homem com as perspectivas históricas e as suas manifestações no campo da arte, da literatura e da filosofia, sendo uma conciliação da ciência com o humanismo.

É uma tentativa de redescobrir a pessoa viva oculta no “homem-robô” e de tratá-lo como um todo, como um ser psicológico que está vivendo suas experiências e não como um conjunto de reações psicológicas isoladas. “Cada caso deve ser abordado de uma forma dinâmica; a existência fala em sair para a luz, de nascer, de devir. Seu empenho consiste em compreender esse borbulhar de vida não como um artefato sentimental, mas como a estrutura fundamental da existência humana” (1)

Tudo o acima dito deve ser realizado em três níveis, diferentes facetas de um mesmo “ser-no-mundo”: a exploração do Umwelt (o homem em seu ambiente biológico de impulsos e necessidades fisiológicas); do Mitwelt (o mundo das inter-relações humanas) e do Eigenwelt (a esfera das relações do homem consigo mesmo). Muitas escolas ou técnicas terapêuticas abordaram o homem sob um desses pontos de vista, mas nunca o “ser-no-mundo” como um ser total, e vivente que é.

III – ROLLO MAY: UM CONCEITO EXISTENCIAL DO HOMEM

“Aventurar-se causa ansiedade, mas deixar de arriscar-se é perder a si mesmo... E aventurar-se no sentido mais elevado é precisamente tomar consciência de si próprio”.

Kierkegaard.

O homem vinha dos séculos anteriores com uma tradição individualista, em que a razão e a vontade eram valorizadas, em detrimento dos sentimentos e das emoções. Atualmente a sociedade está em transição, modificada pela ciência, a técnica, novos valores econômicos e sistemas de produção que aniquilaram a iniciativa e a produtividade individual, valorizando o produto acabado. Vivendo nessa sociedade em transição, ainda conservando o homem os

(1) May, R e al – Existência – pág. 30.

valores antigos, ele começou a sentir o vazio, a solidão e a ansiedade, mesmo às custas da renúncia de sua identidade, de suas forças interiores e da perda da consciência de si mesmo. O homem não tem mais condições de voltar atrás. A única solução é seguir em frente e redescobrir o ser Self.

Self esse que ele adquire num processo contínuo desde a infância até a idade adulta no processo de tornar-se pessoa. É uma busca da realização das potencialidades, de forma individual, consciente e baseada em opções pessoais. Refere-se tanto ao aspecto corporal como ao de sentimentos e emoções. Desenvolve-se no sentido de uma percepção cada vez maior de si mesmo, dos outros e do mundo.

Além disso, o homem precisa de liberdade, que é “a capacidade de o homem contribuir para a sua própria evolução. É a aptidão para amoldar-mos. É o outro aspecto da autoconsciência: se não tivermos consciência de nós mesmos seremos impelidos pelo instinto ou pela marcha automática da história. (...) A autoconsciência dá-nos a aptidão para afastarmos da rígida cadeia de estímulos e reações, fazer uma pausa e assim avaliar, decidir qual será a nossa resposta” (1). Autoconsciência e liberdade andam de mãos juntas, pois quanto maior o conhecimento de si mesmo tanto mais livre a pessoa será, pois significa aceitar as realidades por opção e não por “rendição” e de nos tornarmos o que verdadeiramente somos dentro de uma situação específica que nos é apresentada. Assim sendo, a liberdade ocorre dentro de uma estrutura em que o indivíduo deve fazer as suas opções e das quais depende a sua existência como pessoa. Mediante as opções feitas, a liberdade é conquistada dia a dia. Temos a opção de ser ou não ser e a partir do momento em que é feita a opção para ser, a liberdade passa a ter um significado especial, pois a responsabilidade para consigo mesmo assume um novo significado: a vida não é uma carga imposta e sim uma opção constante e pessoal.

Em relação a outras áreas da atividade humana, como o relacionamento com o poder, os pais, a autoridade, a religião, etc. “A consciência não é uma coleção de proibições para cercar o self, abafar sua vitalidade e seus impulsos. Nem deve ser divorciada de tradição, como no período liberalista, onde se decidia **de novo** cada ato. A consciência é a capacidade de explorar os próprios níveis mais profundos de insight, sensibilidade ética e percepção, onde a tradição e a experiência imediata não se opõem uma à outra, mas integram-se (2).

(1) May, R — O homem à procura de si mesmo — pág. 134.

(2) May, R — O homem à procura de si mesmo — pág. 178.

Outro fator importante é a coragem. Não a coragem para sermos heróis, mas a coragem de fazermos opções de acordo com o nosso ser integral, independentemente da aprovação social ou daquilo que é certo coletivamente. Coragem para arcarmos com o risco e a responsabilidade de nossas opções.

Tudo o que já foi dito anteriormente poderia ser chamado de um “prefácio ao amor”, pois ao ter atingido e ter sido bem sucedido nas etapas anteriores o homem **torna-se capaz** de amar. Amor que tem recebido inúmeras definições e que é um fenômeno muito raro em nossa sociedade, consideraremos como “um encantamento na presença da pessoa amada e uma afirmação de seu valor e evolução em grau idêntico ao nosso” (3). No amor como na consciência criativa ocorre uma fusão em que temporariamente o homem transcende a si mesmo (ser-mais-além-do-mundo) e ultrapassa a barreira entre uma identidade e a outra. É o mais alto plano de realização do self.

Mas muitos argumentos “como posso levar tanto tempo nesse processo de tornar-me pessoa se há a iminência de uma 3ª Guerra Mundial ou o fim do mundo ? “O tempo não deve ser considerado apenas em seu sentido quantitativo e cronológico, mas em termos de **importância** e do **significado** do acontecimento. É a noção do tempo subjetivo, pois “quem vive intensamente vive de verdade, mas pode, se chegar aos 120, sem ter vivido ou viver toda a vida num só instante” (4).

E tudo isso pode ocorrer em qualquer época, em qualquer civilização ou em qualquer idade, já que cada indivíduo deve chegar à consciência de si mesmo e isso ele realiza a um nível que transcende a época em que está vivendo.

IV – UMA SISTEMATIZAÇÃO DA VISÃO EXISTENCIAL

“Sim ! A esse pensamento me apego com firme persistência;

O último resultado do saber um cunho de verdade lhe inculca:

Só é vencedor de sua liberdade e existência; aquele que diariamente as reconquista.

Goethe, Fausto.

Abraham Maslow, em seu livro “Introdução à Psicologia do ser” faz uma sistematização dos principais pontos em comum entre os psicólogos e psiquiatras adeptos de uma visão existencial do homem.

(3) May, R — O homem à procura de si mesmo — pág. 201.

(4) May, R — O homem à procura de si mesmo — pág. 215.

As duas ênfases básicas e fundamentais são: a acentuação radical do conceito de identidade e da experiência de identidade como uma condição sine qua non para qualquer ciência e filosofia do homem e que o conhecimento deve partir de bases experimentais e não de sistemas de conceitos ou categorias abstratas nos quais o homem deve necessariamente se enquadrar.

Baseados nessas duas tônicas, segue-se que:

1 — Pelo contexto externo em que vive o homem contemporâneo houve um colapso total de todas as fontes de valores exteriores ao homem. Portanto, a busca de valores deve ocorrer dentro do próprio indivíduo.

2 — “Como o positivismo lógico foi um fracasso, especialmente para os psicólogos clínicos e da personalidade, a psicologia necessita de uma filosofia subjacente” (1) que pode ser a fenomenologia e/ou o existencialismo.

3 — Superação do hiato entre o “eu real” e o “eu ideal”, isto é, o que o ser humano é e o que gostaria de ser, pois o homem é realidade e potencialidade.

4 — O interesse é por um ser humano ideal, autêntico, perfeito que se transcendeu e assume uma nova relação consciente com a sociedade em geral.

5 — Uma tentativa de definir o homem, as diferenças entre o homem e qualquer outra espécie, entre o homem e os objetos e entre o homem e os robôs.

6 — O homem é um ser dotado de vontade, força, coragem e decisão e por isso **faz** a si próprio a partir de opções pessoais.

7 — “Se a singularidade do homem não se ajusta ao que sabemos de ciência, então pior para esse conceito de ciência. Também ele terá de sofrer uma recriação” (2).

8 — A melhor maneira de compreender outro ser humano é a de penetrar na *Weltanschauung*, desse ser humano a fim de poder ver o **seu** mundo com os **seus** olhos.

9 — Ênfase sobre a solidão fundamental do indivíduo e como ocorre a comunicação entre solidões.

(1) May, R — O homem à procura de si mesmo — pág. 201.

(2) May, R — O homem à procura de si mesmo — pág. 215.

10 — Importâncias dada à seriedade, à profundidade da existência e ao “sentimento trágico de vida”.

11 — “Possivelmente, a mais importante de todas as mudanças a serem forjadas pelos fenomenologistas e existencialistas é uma revolução, há muito esperada, na teoria da Ciência. Eu não devia dizer “forjadas”, mas “coadjuvadas”, porque há muitas outras forças ajudando a destruir a filosofia oficial da ciência ou o “cientificismo”. Não é apenas a divisão cartesiana entre sujeito e objeto que precisa ser superada. Há outras mudanças radicais que se tornaram necessárias pela inclusão da psique e da experiência concreta da realidade (3).

12 — É importante o problema do tempo em psicologia, pois o homem tem o seu futuro e o seu passado dentro dele próprio, dinamicamente ativos neste momento presente. Nesse sentido, o homem é atemporal. Em outro nível, é colocada a diferença entre o conceito do tempo quantitativo e o tempo subjetivo.

V — A PSICOTERAPIA EXISTENCIAL

Macbeth: Não podeis ministrar algum remédio a um espírito enfermo, e da memória arrancar-lhe uma dor enraizada, apagar-lhe do cérebro os escrúpulos gravados? Não conheceis acaso algum antídoto capaz de extirpar de um peito inquieto a matéria daninha que pesa, insuportável, no coração?

Médico: Eis um caso em que só o paciente pode ajudar-se...

Shakespeare, Macbeth.

“A contribuição fundamental da terapia existencialista consiste em compreender o homem como **ser**. Não nega a validade dos dinamismos, nem se opõe ao estudo dos esquemas específicos de comportamento em seu devido tempo e lugar. Mas afirma que os impulsos ou os dinamismos, ou como se queira chamá-los, somente podem ser entendidos dentro da estrutura existencial da pessoa que tratamos. Assim, pois o caráter diferente da análise existencial é a sua preocupação pela **ontologia**, ou a ciência do ser, e do **Dasein**, ou a existência desse ser concreto que está sentado em frente ao psiquiatra” (1).

(3) Maslow, A — Introdução à Psicologia do Ser — pág. 41.

(1) May, R e al — Existência — pág. 58.

Não há manuais de técnicas psicoterápicas existenciais, pois os psiquiatras existenciais não se preocuparam com esse tipo de questão. A análise existencial é uma forma de compreender o homem e um dos maiores obstáculos que se coloca a essa compreensão é, justamente, a importância exagerada concedida à técnica na civilização ocidental, fundamentada na crença de que a compreensão provém da técnica. A teoria existencial sustenta exatamente o oposto: a técnica segue-se à compreensão. “A tarefa básica do terapeuta consiste em compreender o paciente como um ser e como um “ser-no-mundo”. Todos os problemas técnicos estão subordinados a essa compreensão (...) que permite ao terapeuta poder ajudar o paciente a reconhecer-se e a experimentar a sua própria existência. Este é o processo básico da terapia. Isso não é diminuir os méritos de uma técnica disciplinadora, mas dar-lhe a perspectiva que necessita” (2).

A partir dessa perspectiva, vemos que uma das diferenças básicas entre a terapia existencial e outras formas da terapia é a atmosfera da terapia, a importância dada a um acontecimento ou sonho depende de como ilumina a existência desse paciente de carne e osso, dentro de seu mundo. As técnicas utilizadas podem ser as mais variadas possíveis, inclusive variar de paciente para paciente, ou de uma fase do tratamento para outra, levando-se sempre em consideração qual delas manifestará melhor a existência desse indivíduo particular nesse momento de sua história. Esta flexibilidade não deve ser considerada como ecletismo, pois sempre implica uma clara compreensão dos postulados subjacentes a cada método.

O terapeuta não se coloca como mero espelho simbólico, mas como um ser humano, vivo, que nesse momento não se interessa por seus próprios problemas, mas em compreender e sentir, o máximo possível, o do seu paciente. Há um relacionamento real entre o paciente e o terapeuta. “Todo terapeuta é existencialista desde o momento em que, seu preconceito de todo seu treinamento técnico e de seus conhecimentos sobre transferências e dinâmismos, é capaz de relacionar-se com o paciente de “existência para existência”, segundo a expressão de Binswanger” (3).

O objeto do processo terapêutico consiste em que o paciente experimente sua existência como real. Ele deve percebê-lo plenamente, isto é, dar-se conta de suas potencialidades e estar apto para agir baseado nelas. É a busca da atitude do Dasein, do ser autoconsciente que leva a sério a sua própria existência. O ponto inicial do compromisso e da decisão é o momento em que se

(2) May, R e al — Existência — pág. 105.

(3) May, R e al — Existência — pág. 111.

supera a dicotomia entre o sujeito e o objeto, na unidade da prontidão para agir.

BIBLIOGRAFIA

GRECO, P. — Epistemologia da psicologia in Piaget, J: Epistemologia de las ciencias humanas — Ed. Proteo — Buenos Aires — 1972.

MASLOW, A. — Introdução à psicologia do ser — Coleção Anima — Livraria Eldorado Tijuca Ltda. — Guanabara — 1973.

MAY, R. — Angel, E; Ellenberger H. F (EDS) — Existencia: una nueva dimension em psicologia y psiquiatria — Ed. Gredos S/A — Madrid — 1967.

MAY, R. — Psicologia e dilema humano — Coleção Psyche — Zahar Ed. — Rio de Janeiro — 1973.

MAY, R. — Ed. Psicologia existencial — Ed. Globo — Porto Alegre — 1974.

MAY, R. — O homen á procura de si mesmo — Ed. Vozes Ltda. — Rio de Janeiro — 1972.

SEGUIN, A — Analisis Existencial — Ed. Paidos — Buenos Aires — 1960.