

VIKTOR EMIL FRANKL: UM EXEMPLO DE RESILIÊNCIA

(2010)

Ana Lúcia Lima

Psicóloga, com experiência em empresas e consultorias na área de seleção e treinamento. Terapeuta cognitivo comportamental e Arteterapeuta

Contacto:

ana.terapiaesaudef@gmail.com
<http://terapiaesaudef.blogspot.com>

RESUMO

Este artigo tem como finalidade, esclarecer o conceito de resiliência, tomando como exemplo a vida do psiquiatra e psicólogo austríaco criador da logoterapia. Viktor Frankl, não só sobreviveu ao campo de concentração, como também soube dar 'sentido' ao seu sofrimento, transformando-se e crescendo com a dor. Neste sentido, podemos inferir que Viktor era um resiliente, de acordo com o real significado do conceito, visto que este expressa não só a superação das adversidades, mas a transformação do indivíduo e o seu crescimento diante das crises, transformando-as em desafios.

Palavras-chave: Resiliência, superação, adversidades, Viktor Emil Frankl

“Quem tem porque viver pode superar qualquer coisa.”
(Nietzsche).

A Vida de Viktor Emil Frankl

Viktor nasceu na Áustria em 1905, filho de pais judeus. Desde cedo já demonstrava interesse pela questão do “sentido da vida”, questão esta que mais tarde veio a se tornar o foco central do método psicoterápico que criou. Aos treze anos, já questionava o seu professor de ciência sobre o sentido da vida.

Aos quinze anos Viktor passou a se corresponder com Freud que respondeu estimulando-o a continuar escrevendo. No entanto, Frankl discordava do modo determinista com que Freud concebia o ser humano, como sendo dirigido por instintos e pulsões.

Resolveu então, pertencer a corrente dissidente formada por Adler, a quem posteriormente também veio a discordar.

Em 1930 concluiu o curso de medicina e passou a trabalhar com mulheres que haviam tentado suicídio, onde focou ainda mais a sua atenção para a questão do sentido da vida.

Em 1938, a Áustria foi invadida pelos nazistas.

Em 1942 casou-se, e no mesmo ano foi enviado juntamente com sua esposa e pais, para um campo de concentração, onde estes posteriormente vieram a falecer.

É justamente neste ponto que começa a grande desventura de Frankl, é e em meio ao sofrimento que ele, não somente descobre seus próprios recursos de sobrevivência e superação, como também a base teórica para o desenvolvimento da “terapia do sentido da vida”.

Vivenciando o seu sofrimento e presenciando o sofrimento dos seus companheiros desenvolveu a logoterapia.

A sua vida é um exemplo de tudo aquilo que a sua teoria deseja expressar.

No campo de concentração, Frankl percebeu que o que o mantinha vivo era o significado que tentava atribuir a sua vida, isto é tentava ter esperança e objetivos, mesmo em meio a tantas adversidades.

Para Frankl, aquele que não tinha mais nenhuma meta, perdia o sentido de sua existência e assim todo e qualquer motivo para suportar o sofrimento. Um dos conceitos desenvolvidos por Frankl, em sua logoterapia, é o conceito de “otimismo trágico”, isto é, mesmo em face as maiores adversidades deve-se encontrar esperanças e forças para lutar, deve-se retirar do caos o melhor que puder.

Segundo ele, quando o indivíduo, não pode mudar uma determinada situação, ou seja, quando ela é inevitável, ao enfrentá-la o indivíduo muda a si próprio.

Neste ponto, podemos traçar um paralelo com o conceito de resiliência, que pressupõe que haja uma adversidade e que o enfrentamento dela, com coragem e determinação, provoca uma mudança no sujeito, este saí transformado da adversidade, renascendo e se reconstruindo internamente.

Frankl observou que dentro do campo de concentração podia-se privar a pessoa de tudo, menos da liberdade de assumir uma atitude alternativa diante da situação em que se encontravam, de encarar a adversidade sobre outro prisma. Para se manter psicologicamente saudável era necessário se orientar para o futuro e se afastar da situação atual, traçando metas e acreditando na

vida fora do campo. Com a busca de um objetivo, Frankl procurava a reconstrução do seu interior, para que não sucumbisse ao caos.

Dentro do campo, Frankl tentava se distanciar ao máximo da situação em que vivia e para isso se utilizava de vários artifícios, tais como: tentar manter o senso de humor, na medida do possível. Ele acreditava que o humor era uma “arma da alma na luta por sua auto preservação”, a tentativa de enxergar as coisas numa perspectiva engraçada constituía um truque útil na arte de viver. Procurava também utilizar a arte, como a música e até mesmo o teatro, como um caminho de expressão e salvação, não só para si, mas para tentar ajudar aos seus companheiros de infortúnio. Neste ponto, também podemos nos remeter a questão da resiliência, visto que o senso de humor é uma das características daqueles que possuem a capacidade de serem resilientes.

Na logoterapia existe o conceito de supra sentido, ou seja, aquilo que ultrapassa a compreensão do homem, como a fé ou a esperança no futuro, e é isto que gera forças para superar os problemas.

Fé e esperança também são características de pessoas resilientes. Frankl tentou demonstrar que por mais grave que seja uma doença física ou psicológica, ou por mais grave que seja a adversidade, o ser humano tem uma dimensão que não é atingida; a noética ou espiritual. “Quem tem um porque pode suportar qualquer como “(Nietzsche)”“.

Podemos concluir que resiliência, é mais do que apenas sobreviver, e sim saber curar as feridas e seguir em frente.

Frankl dá este exemplo não somente sobrevivendo aos sofrimentos físicos e psicológicos que lhe foram impingidos no campo, como também através da postura que assumiu diante da vida após sua libertação.

Foi libertado somente no final da guerra em 1945, porém em 1946 retomou suas atividades como diretor de um hospital de Viena. Casou-se novamente, escreveu o livro “um psicólogo no campo de concentração”, lecionou em várias universidades e ainda antes de falecer em 1997, aos noventa e dois anos, publicou sua autobiografia.

Diante disso podemos dizer que Frankl, teve uma vida plena de sentido, soube atribuir significado a sua dor, tornando-se capaz de superá-la.

Sua filosofia é realmente fruto de sua experiência pessoal.

Frankl acreditava que é possível tirar proveito da tragédia e transformá-la não só em oportunidade de aprendizado, como também transformá-la futuramente em triunfo, para ele é possível que alguém possa se tornar resiliente. Se a vida de um homem possui um significado, este pode suportar quase tudo.

*“Nós que vivemos nos campos de concentração podemos lembrar de homens”
que andavam pelos alojamentos confortando a outros, dando o seu último pedaço de pão.
Eles devem ter sido poucos em número, mas ofereceram prova suficiente que tudo pode ser
tirado do homem, menos uma coisa: a última das liberdades humanas - escolher sua
atitude em qualquer circunstância, escolher o próprio caminho.”*

(Viktor Frankl)

Cabe neste ponto esclarecer o conceito de resiliência, conceito este ainda pouco explorado no campo das ciências humanas. É interessante entender porque algumas pessoas conseguem superar as adversidades, de uma forma muito mais saudável, isto é sem desenvolver transtornos psicológicos, enquanto que outras encontram maiores dificuldades para lidar com os infortúnios. Quais seriam então as características das pessoas que superam? O que as fez desenvolver tal habilidade?

Para elucidar estas questões iremos nos aprofundar um pouco mais no conceito de resiliência.

Origem do conceito de resiliência

A origem da palavra resiliência, vem do latim “resiliente ”que significa voltar ao estado natural. Já o conceito de resiliência, advém da física, e significa a capacidade que um material possui de voltar ao seu estado normal depois de sofrer alta tensão.

Transposição do conceito para ciências humanas

A psicologia tomou o termo emprestado da física, porém dando uma amplitude maior ao conceito, em termos humanos este conceito, não é assim tão simplista, já que em oposição ao conceito oriundo da física, não pode ser visto como sinônimo de resistência, não significa voltar ao mesmo estado, e sim transformar-se, crescer mediante a capacidade de enfrentar situações consideradas estressantes. Para inferirmos que alguém possua a capacidade de resiliência, é necessário que não somente sobreviva as adversidades, mas que aprenda com o sofrimento, tomando este a seu favor como um fator para o desenvolvimento pessoal.

É fato que é em meio às crises que se criam as oportunidades. Podemos dizer que é justamente em meio às adversidades que o ser humano se recria, se reinventa e revela potencialidades até então desconhecidas.

Podemos dizer que uma pessoa resiliente encara as adversidades sobre outro prisma, como desafios, conseguindo retornar ao seu estado de saúde e espírito anterior a crise.

Diferença entre invulnerabilidade e resiliência

Segundo alguns autores, como Yunes, não se deve confundir resiliência com invulnerabilidade, o indivíduo é afetado sim, pela adversidade, podendo ficar com sua saúde física e psíquica ameaçada, no entanto além de conseguir superar, ainda saí fortalecido.

O resiliente se recupera do trauma sem se tornar vítima, é uma questão de flexibilidade interna que permite ao indivíduo interagir com sucesso, aprendendo e se adaptando, como resultado dos confrontos adversos.

“Resiliência é a capacidade potencial de um ser humano sair ferido, porém fortalecido de uma experiência aniquiladora.”

Fatores de risco e proteção

A resiliência envolve dois fatores, os fatores de risco e os de proteção. Quando falamos em fatores de risco estamos nos referindo às adversidades que ocorrem na vida de todo o ser humano, são eles: morte de entes queridos, violência, desastres, desemprego, etc... Já os fatores de proteção, são aqueles que ajudam as pessoas no enfrentamento das adversidades, são eles: rede de apoio social, auto-estima, religião, e etc. A habilidade de resiliência é sempre resultante da interação entre os fatores de risco e proteção que o indivíduo possui.

Estudos têm demonstrado que certas qualidades podem contribuir para a capacidade de enfrentamento de um indivíduo frente às situações adversas, são elas: senso de humor, otimismo, auto-estima, assertividade, entre outras.

A resiliência é inata ou adquirida?

Podemos dizer que resiliência não é uma característica que nasce com o sujeito, mas sim, um processo dinâmico construído a partir da interação do sujeito com o meio. É uma interação entre os processos sociais, intrapsíquicos, os fatores de risco e proteção.

Talvez isso explique o fato de que embora possuam trajetórias de vida semelhantes, diferem no fato de que algumas pessoas superam as adversidades e outras sucumbem a elas.

A resiliência não é um traço pessoal, mas sim desenvolvimental oriundo da relação do indivíduo com o meio. Neste sentido, podemos dizer que é possível promover resiliência.

Características das pessoas resilientes

Resiliência não é sinônimo de adaptação, no sentido de conformismo, é preciso adaptar-se encarando a realidade, porém agindo de modo a tentar tirar proveito da situação aprendendo com ela. O indivíduo, ao invés de se paralisar perante a situação estressante, consegue superar e se transformar internamente, a própria adversidade conduz o indivíduo a situações criativas, é a crise gerando oportunidades.

“É necessário ter o caos cá dentro, para gerar uma estrela”.

(Nietzsche)

Segundo o psiquiatra britânico Rutter, um dos pioneiros no estudo da resiliência, as pessoas podem ser resilientes em relação a algumas experiências, porém não resilientes em relação a outras.

Pesquisas têm demonstrado que indivíduos resilientes apresentam determinadas características, tais como: capacidade para ter projetos, bom humor, senso de auto-eficácia, autocontrole, auto-estima, pensamento crítico, criatividade, perseverança, entre outras.

O paradigma da resiliência

O conceito de resiliência tem contribuído, com o questionamento, acerca do determinismo que pressupõe, que todos os indivíduos expostos a situações de risco, invariavelmente desenvolvem transtornos psicológicos. Estudos têm demonstrado, que alguns indivíduos conseguem permanecer saudáveis em meio a tantas adversidades.

O problema não é a situação em si e sim como é encarada.

Pesquisas mais recentes tem demonstrado a importância da forma como o indivíduo interpreta uma determinada situação adversa. Essa interpretação pode até ser mais importante que

o próprio fator de risco. O que pode ser encarado somente como problema para uns, pode ser visto também como desafio por outros.

Podemos dizer, que se faz necessário dar um significado as crises, um sentido ao sofrimento, para que se possa aprender com a experiência , mesmo a mais dolorosa.

Segundo Jacques Lecomte, para as pessoas que sofreram diversas adversidades, é imprescindível para a reconstrução interior dois elementos: elo e sentido. Segundo este autor, elo é o elemento humano, os membros da família, amigos e profissionais. E o sentido é essa busca de entendimento do que lhes ocorre.

Buscando entender o que lhes acontece, ou tentando transformar seu sofrimento em algo útil para si ou para os outros, é que o sujeito encontra um sentido para continuar vivendo. Podemos ver isto, nos casos de pais que ao perderem seus filhos vítimas de violência, criam ONGS para lutar e tentar ajudar outros familiares vítimas da mesma adversidade.

Uriel Broffenbrenner cita o conceito de resiliência, em uma de suas conferências, referindo-se à sobreviventes de campos de concentração que reconstruíram suas vidas, enquanto que outros não conseguiram superar o trauma.

É nesta questão de busca de sentido para a vida, como forma se superar as adversidades, que encontramos viktor Frankl, pois ele não foi só um sobrevivente, e sim um grande exemplo de resiliência.

Bibliografia e fontes:

Emil, Viktor Frankl. Em busca de sentido - Um psicólogo no campo de concentração

Existencialismo de Viktor Frankl. www.recantoexistencial.com.br

Isabel Camilo Galieta. Resiliência, o Verdadeiro Significado

Alessandra Assad. Atreva-se a mudar in_____ O sucesso e a resiliência.

Entrevista com Jacques Lecomte texto: Pilares da sustentação: Elo, Sentido e Lei simbólica.
(editorial IUH on line)

Lisete Barlach, Lisete. O que é resiliência humana – Uma contribuição para a construção do conceito