

A CLARIFICAÇÃO

Iluminando a existência *Cenas da "Logoterapia narrativa"*

A "Logoterapia narrativa"²⁹ não costuma ser praticada apenas por discípulos de Viktor E. Frankl, tais como Wolfram Kurz e Elisabeth Lukas, mas o próprio fundador da Logoterapia utilizava-a e comprovou sua eficácia. A esse respeito, entre outros comentários, Viktor E. Frankl escreve:

Quando falamos do livro como meio terapêutico, fazê-lo dentro da absoluta seriedade clínica, pois há décadas a assim chamada biblioterapia ocupa seu espaço legítimo no tratamento das neuroses. Ao paciente recomenda-se a leitura direcionada de determinados livros - os quais não se restringem absolutamente aos livros especializados - de acordo com cada caso específico.

Considerando que a psicologia está baseada, em sua essência, numa parceria entre médico e paciente, é claro que um livro jamais substituiria o médico, nem a biblioterapia uma psicoterapia. Mesmo assim, não podemos absolutamente subestimar o livro. Posso documentos que revelam, sem sombra de dúvida, que pessoas que durante décadas sofreram de graves neuroses e, mesmo estando em tratamento especializado por vários anos, não conseguiam melhoras. Unicamente pela leitura de um livro, o qual lhes possibilitou aplicar, elas próprias, um método e técnica de psicoterapia ao

As dez histórias seguintes foram selecionadas sob o título utilizado por Viktor E. Frankl de "Libertação de neuroses". Não se trata de livros, mas de textos curtos extraídos do livro "Gritar em silêncio, dançar sem movimentos", de Marietta Till³¹.

Estes dez textos curtos representam os dez tipos de neuroses mais comuns de um modo fantasticamente claro, também para o leigo, possibilitando assim abrir os olhos daqueles que sofrem do respectivo quadro patológico ilustrado por eles. E, além de transmitir conhecimentos diagnósticos, possibilitam, como será demonstrado a seguir, um verdadeiro meio terapêutico. Dessa forma, contribuem para a clarificação da existência, pois a existência humana sob tensão e entorpecimento neuróticos torna-se obscurecida, enquanto que, ao promover relaxamento e renascimento saudáveis, ela se ilumina.

Doença psicossomática

Um rico empresário suíço - Futura Maschinen Habluetzi & Co. - adquiriu um macaco para seu divertimento. Era um animal engraçado, cheio de ideias originais e que, afinal, conforme afirmava seu dono com razão, era algo mais original do que os poodles, bóxeres, gatos siameses e periquitos dos cidadãos comuns.

O macaco era obediente e fácil de ser manejado enquanto sua existência transcorria normalmente, recebendo comida nos horários certos e podendo brincar livremente no jardim cercado durante um tempo determinado. Seu humor, porém, mudava totalmente quando o Sr. Habluetzi fazia

29 KURZ, Wolfram. *Suche nach Sinn*. Würzburg, Stephans-Buchhandlung Wolfgang Mittelstädt, 1991, p. 85-99

30 RAAB, Peter (org.). *Heilkraft des Lesens*. Freiburg, Herder, 1988, p.41.
31 TILL, Marietta. *Lautlos schreiben, unbewegt tanzen*. Ergolding, Drei Eichen Verlag, 1992.

com ele a seguinte brincadeira: ele lhe dava um nabo, que o macaco imediatamente colocava na boca, depois lhe dava outro, que punha na sua mão preênsil esquerda, depois outro, que colocava na direita. Um quarto nabo o macaco colocava em seu pé preênsil esquerdo, um quinto no direito. - Em seguida, o Sr. Habluetzl lhe estendia mais alguns nabos, os quais o macaco simplesmente não podia mais segurar. Ficava então furioso, transformando-se num monstro que tremia, gritava e pulava descontroladamente. Não era pela falta, mas pelo excesso que perdia seu bom-senso de macaco. O empresário, então, quase morria de rir do seu macaquinho endiabrado.

Uma manhã, o Sr. Habluetzl estava sentado à sua escrivaninha. Estava muito ocupado. Três telefones tocavam ao mesmo tempo. Chegou um pedido adicional de Johannesburg, o banco recomendava um investimento em ações canadenses, um fornecedor queria marcar uma reunião, a secretária precisava de uma assinatura, o computador estava fora do ar ...

De repente, Habluetzl gemeu e colocou a mão no peito ... quatro pessoas precisaram carregá-lo para fora, pois ele era muito pesado.

Na história, o macaco tem a função de espelho. Ele demonstra ao seu dono como podem ocorrer o "esgotamento", o "enlouquecer", a agitação excessiva. É uma excitação que não ocorre pela falta, mas pelo excesso. Porém, examinando a questão mais cuidadosamente, verificamos que certamente não são os nabos excedentes que deixam o macaco "louco". É o desejo ávido do macaco de possuir todos os nabos ao seu alcance. No momento em que torna-se impossível para ele pegar simultaneamente todos os nabos existentes, ou seja, tudo que a vida lhe oferece, ele se transforma num "monstro que pulava e gritava descontroladamente".

Podemos supor também que seu distúrbio psíquico era acompanhado por reações somáticas, como aumento de

pressão sanguínea, taquicardia etc. Seria difícil gritar e pular descontroladamente sem um correlato vegetativo. O macaco, porém, tem suficiente saúde física para superar e suportar seus "acessos de ira".

Voltemos agora para o empresário, para o "homo faber", a figura representativa da história. Ele bem que observa o que acontece com o macaco, mas não compreende sua mensagem. O que o torna tão cego? Bem, é o cinismo que demonstra ao se divertir com os sofrimentos do animal. Aquele que prepara ciladas para os outros pode muito bem não perceber a própria cilada, conforme diz o ditado "quem cava um buraco para os outros acaba caindo nele". E um dia acontece ao empresário o mesmo que aconteceu ao macaco: o excesso faz-lhe perder a razão. O desejo de fazer tudo ao mesmo tempo, de estar com tudo em dia, faz com que se empenhe demais, exigindo dele suas últimas reservas, o que também nele não ocorre sem manifestações somáticas paralelas. Porém, ele não tem a saúde perfeita do seu macaco. Aparentemente, já existia alguma deficiência cardíaca insignificante que quase não foi notada. Não é preciso que haja lesão física grave pré-existente para que uma excitação psíquica desencadeie um colapso psicossomático de muita gravidade ...

Moral da história: Erradicando-se a tempo o cinismo, a ganância e a cobiça, a existência humana se ilumina, prevenindo doenças psicossomáticas.

Neurose obsessivo-compulsiva

Um lavrador chinês semeou a tempo sua plantação de arroz; todas as manhãs ia até sua roça para ver como suas plantinhas - por enquanto muito finas e delicadas - estavam se desenvolvendo. As condições para isso eram boas: ele havia adubado, agitado e apertado firmemente as plantas no chão. O sol brilhava, e a temperatura era favorável. Duas semanas

se passaram - e nosso lavrador começou a ficar impaciente. Parecia-lhe que as plantas haviam crescido muito pouco. Pensou numa maneira de acelerar seu crescimento. Teve a infeliz ideia de, cada dia, dar um puxãozinho nas hastes. Porém, ao chegar na sua roça no sétimo dia, o que estava vendo? As plantas boiavam murchas e desenraizadas na água, e ele teve que recomeçar seu trabalho.

O lavrador chinês representa a pessoa perfeccionista, que quer acertar tudo cem por cento, de modo excessivamente cuidadoso, com a tendência de se certificar constantemente se tudo está tal como ele gostaria que fosse.

Essa predisposição tem seus pontos positivos, pois pessoas obsessivo-compulsivas constituem geralmente trabalhadores adeptos da ordem, pontuais e diligentes, nos quais se pode confiar. Também o lavrador semeou na hora certa, adubou e agouo adequadamente a terra, não deixando de inspecionar sua roça todas as manhãs.

Porém tal predisposição também apresenta seus perigos. Muitas vezes exagera-se nas providências, pensa-se demais, controla-se demais, para se certificar de que não haja falhas, enfim, tomam-se precauções excessivas. Após sair de casa, por exemplo, volta-se duas vezes para verificar se a porta foi trancada. Após lavar as mãos, elas são lavadas uma segunda, terceira, quinta vez, para se certificar de que nenhuma partícula de sujeira ou bactéria possa ter ficado nas dobras cutâneas. Depois da conversa com a sogra, tenta-se reconstruir o diálogo em pensamento durante uma hora, para certificar-se de que, sem querer, nenhuma palavra ofensiva foi dita.

Por que o obsessivo-compulsivo não pode "deixar as coisas como estão"? Em linguagem técnica, dizemos que se trata de uma *insuficiência do sentimento de evidência*³² na pessoa compulsiva, para a qual mesmo o fato mais evidente

não é convincente. Ela vive em permanente insegurança quanto a estar correto aquilo que fez ou faz, chegando a ter representações de horror quanto a uma falha sua poder causar uma catástrofe. Exatamente esta é a sua desgraça: não querer esperar calmamente pelo transcorrer dos eventos, tranquilo na convicção de ter feito o melhor possível, sem necessidade de acrescentar algo mais.

Na história, é o crescimento lento das plantinhas de arroz que deixa o lavrador inseguro, despertando na impaciência de seu coração o impulso obsessivo-compulsivo de "dar uma ajuda adicional" para que as plantas cresçam. Porém, ao cedermos a impulsos compulsivos, nossa vida logo se torna murcha e desenraizada, à semelhança das plantas semeadas pelo lavrador.

Moral da história: A disposição para deixar brotar o que foi semeado e aceitar o que foi feito ilumina a existência humana, pois combate as estruturas neurótico-compulsivas.

Neurose sexual

Dois exploradores foram surpreendidos por uma nevasca nas altas montanhas do Tibete. De repente avistaram um homem que havia escorregado num penhasco e encontrava-se preso numa saliência da rocha. O primeiro explorador queria imediatamente descer para ajudar a vítima. O outro recusava-se a acompanhá-lo. "Ninguém pode exigir de mim que eu ajude alguém enquanto eu mesmo corro risco de morrer", disse ele. "De qualquer forma", respondeu o primeiro, "se tivermos que morrer mesmo, é bom que o morramos enquanto estivermos ajudando alguém." O segundo explorador foi indo embora sem mudar sua opinião.

O explorador disposto a prestar ajuda desceu até alcançar o acidentado, colocou-o penosamente nos ombros, sob risco de ele mesmo acidentalmente, e trouxe-o para cima.

32 FRANKL, Viktor E. *Ärztliche Seelsorge*. 10. Aufl. Wien, Deuticke, 1982, p. 176 (Em português: FRANKL, Viktor E. *Psicoterapia e sentido da vida*. São Paulo, Quadrante, 1986, p. 239)