

A LEGITIMAÇÃO DA HISTÓRIA DE VIDA POR MEIO DA AUTOBIOGRAFIA ACOMPANHADA

THE LEGITIMATION OF LIFE STORY THROUGH ACCOMPANIED AUTOBIOGRAPHY

Patrícia Calza¹
Diogo Arnaldo Corrêa²

RESUMO: O presente trabalho teve por objetivo compreender de que modo se configura a legitimação da história de vida por meio da Autobiografia Acompanhada proposta por Elisabeth Lukas na Logoterapia e Análise Existencial. Foi adotado o método de revisão bibliográfica a partir de algumas obras de Viktor Emil Frankl e Elisabeth Lukas, e alguns outros autores da Logoterapia e Análise Existencial. A vida é a oportunidade permanentemente oferecida para o ser humano se tornar quem ainda não é o que pode e deve ser. Desse modo, é uma tarefa que aponta para a realização da própria potencialidade, de um modo que possa ser aprovada pelo próprio conhecimento e consciência revelando seu ser único. Legitimar a própria história requer a retomada do passado no presente, apontando ao futuro, o que, na Autobiografia Acompanhada por Lukas, ressalta a potencialidade humana de dar resposta à vida, como um documento de identidade com o qual a pessoa se dá a conhecer na própria verdade de seu existir. Concluiu-se, portanto, que a Autobiografia Acompanhada é um instrumento para aproximação da realidade, da compreensão do sentido de uma situação ou de uma fase da vida e para assumir a direção da própria vida, de quem se é para quem se deve ser.

Palavras-chave: Logoterapia; Finitude; Sentido; Autobiografia; Psicoterapia.

ABSTRACT: The aim of this study was to understand how the legitimization of life history is configured through the Accompanied Autobiography proposed by Elisabeth Lukas in Logotherapy and Existential Analysis. The bibliographical review method was adopted, based on some works by Viktor Emil Frankl and Elisabeth Lukas, and some other authors from Logotherapy and Existential Analysis. Life is a permanent opportunity for human beings to become who they are not yet, what they can and should be. In this way, it is a task that points towards the realization of one's own potential, in a way that can be approved by one's own knowledge and awareness, revealing one's unique being. Legitimizing one's own history requires taking up the past in the present, pointing to the future, which, in Lukas' Accompanied Autobiography, highlights the human potential to respond to life, as an identity document with which the person makes themselves known in the very truth of their existence. It was therefore concluded that Accompanied Autobiography is an

¹ Especialista em Análise Existencial e Logoterapia Clínica. Associação Brasileira de Logoterapia e Análise Existencial Frankliana – Sobral, São Paulo. Psicóloga pela Universidade Padre Anchieta de Jundiá, SP. E-mail: patriciacalza@live.com

² Doutor em Psicologia Clínica pela Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, SP (PUC-SP). Universidade de Mogi das Cruzes, SP (UMC); Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, SP (PUC-SP); Associação Brasileira de Logoterapia e Análise Existencial Frankliana, SP (SOBRAL). E-mail: dyogocorrea@hotmail.com

instrument for approaching reality, for understanding the meaning of a situation or a phase of life and for taking charge of one's own life, from who one is to who one should be.

Keywords: Logotherapy; Finitude; Meaning; Autobiography; Psychotherapy.

1 Introdução

O presente trabalho tem por objetivo compreender de que modo se configura a legitimação da história de vida por meio da Autobiografia Acompanhada proposta por Elisabeth Lukas na Logoterapia e Análise Existencial. Considerando que essa proposta técnica colabora para que o ser humano se comprometa com a própria história e se responsabilize por ela, apresentando-se como protagonista da sua vida diante da sua liberdade, salienta-se que, por meio da Autobiografia Acompanhada cada pessoa pode retomar a “escrita” de sua própria história de vida carregada de sentido diante da convocação da vida para que seja, autenticamente, quem se é.

O pensamento de Viktor Emil Frankl, (Frankl, 2016) criador da Logoterapia, apresenta-se como uma proposta de grande valor e auxílio na interpretação da realidade. Sua obra, de imensa colaboração para a sociedade, é um chamado à consciência. A concepção da unicidade, irrepetibilidade e autenticidade da vida em sua teoria, e na forma como ele viveu, mobilizam e convocam o diálogo entre as diversas áreas do saber científico, apelando à humanidade do homem a uma escolha livre e uma postura responsável diante da vida. Ademais, o pensar e o fazer clínico são enriquecidos uma vez que, na Logoterapia, Frankl apresenta perspectivas e direções de atuação pautadas em uma compreensão antropológica do ser humano e suas dimensões, o que ressalta a relevância e justificativa desse trabalho.

Conforme Viktor Emil Frankl (2015, p. 152), o ser humano é um ser finito e sua liberdade é restrita. Não se trata de estar livre de fatores condicionantes, mas sim da liberdade de tomar uma posição frente aos condicionantes.

O ser humano não é completamente condicionado e determinado; ele mesmo determina se cede aos condicionantes ou se lhes resiste. Isto é, o ser humano é autodeterminante, em última análise. Ele não simplesmente existe, mas sempre decide qual será sua existência, o que ele se tornara no momento seguinte.

Da mesma forma, todo ser humano tem liberdade para mudar a qualquer instante, segundo Frankl (Frankl, 2015, p.153). O decidir humano para Frankl, nunca é unicamente sobre “algo”, já que para ele toda decisão implica autodecisão e resulta em uma autocriação. Também não é livre das contingências as quais está exposto frente à realidade da vida, mas é livre para se posicionar e dar uma resposta, de forma única e responsável, diante dessas circunstâncias.

Diferentemente da planta e do animal, o homem é um ser espiritual. O homem, a partir da Antropologia e Ontologia Dimensional, é um ser biopsicoespiritual. A dimensão espiritual abrange as potencialidades humanas e é a dimensão genuinamente humana.

Ao referir-se à dimensão espiritual como própria do ser humano, Frankl utiliza o termo noética, que vem da palavra grega *nous*, que significa espírito. Corresponde à dimensão humana propriamente dita, no sentido de ser mais abrangente e referir-se à totalidade da pessoa. Assim, Frankl define o homem como *unitas multiplex* (Frankl, 2016).

O ser humano é uma unidade porque não pode ser dividido e é múltiplo porque possui várias dimensões sobre as quais a pessoa se desvela interiormente. É um ser

único, irrepetível, livre e responsável, capaz de se posicionar ou se referenciar diante dos condicionamentos, assumindo uma tarefa única a cada momento pela qual e para a qual ele se torna insubstituível. (Frankl, 2016).

Nesse sentido, não é o homem que questiona a vida, antes é a vida que o questiona. Diante de um “para quê” é que estão as possibilidades da descoberta de sentido. O sentido da vida se desvela no amor, no sofrimento, no trabalho, no humor. Desse modo, Frankl (Frankl, 2011, p. 72) defende que

A vida de cada ser humano é absolutamente singular: ninguém pode repeti-la, ninguém pode viver a vida de ninguém em virtude do caráter de unicidade da sua existência humana. Cedo ou tarde, cada ser humano único morre e com sua morte vão-se também todas as oportunidades irrepetíveis de realização de sentido.

Ao responder à vida, a cada escolha pessoal, o ser humano autotranscende, uma vez que a autotranscendência é a essência da existência humana e a potencialidade da pessoa se superar, se dirigir para além de si mesma, o ser humano retorna para si, autenticando-se em sua singularidade, seus recursos noéticos e no próprio existir. A esse respeito, Frankl (2011, p. 69) afirma que

[...] o ser humano significa ser em face de um sentido a ser preenchido e de valores a concretizar. Isto é, trata-se de viver nesse campo de tensão estabelecido na relação existente entre a realidade e os ideais a serem materializados. O homem vive por seus ideais e valores, e a existência humana não é autêntica, a menos que seja vivida de maneira autotranscendente (Frankl, 2011, p. 69).

A trama e a textura daquele tecido tão original e peculiar, que é toda existência, tão rico em nuances, feito com as fibras mais nobres e resistentes, feito do tempo e dos encontros, cujos fios mais sutis realçavam os traços mais vigorosos, é tecida com mãos firmes que reúnem a multiplicidade de elos significativos que contribuem de forma essencial, para a expressão de uma personalidade (Castellá, 2010).

Assim, o ser humano, aquele ser cujo destino se constrói a partir da mesma interioridade, é o ser que, nas palavras de Karl Jaspers, “decide o seu ser”, que tem a liberdade e a responsabilidade de guiar os seus próprios passos para abrir um caminho sem precedentes, nunca percorrido (Castellá, 2010).

Na medida em que o ser humano responde ao chamado da vida, que realiza valores, e que caminha na direção daquilo que deve ser mais próximo está de descobrir o sentido da vida, haja vista que “o sentido da vida é a própria vida” (Frankl, 1978, p. 231). E, assumindo a própria história, a pessoa vivencia um encontro entre quem é e o sentido da vida, uma concordância entre a pessoa e o sentido (*logos*).

Nesse ínterim, a Autobiografia Acompanhada proporciona a reflexão sobre os “porquês” que a pessoa estabelece diante da vida e dos seus fatos. São eles que direcionam ao passado, enquanto os “para quês” direcionam para o futuro. Entretanto ressalta-se que a vida é gerúndio entre passado, presente e futuro, ela está acontecendo hoje. Logo é no presente que a pessoa deve responder em cada situação, oportunidade de realizar-se, realizar sentido.

Consideramos, ainda, que, a vida de uma pessoa é uma história. Todos têm uma história que deve ser escrita e protagonizada pela própria pessoa. Responsável pela própria existência, o ser humano tem um dever para com a própria história. Desse modo, a história de vida é um relato pessoal sobre sua própria existência. Em outras palavras, trata-se de um testemunho oferecido por uma pessoa em relação às suas vivências pessoais, seja fazendo este tipo de relato por escrito ou de forma oral. Em todos os casos, o relato das memórias, remete a acontecimentos passados, presentes que ajudam o ser humano a visitar e recolher os significados sobre a própria existência, autenticando-a. (Lukas, E. 2011)

Nesse trabalho foi adotado o método de revisão bibliográfica. Visitando algumas obras de Viktor Emil Frankl e Elisabeth Lukas, e alguns outros autores da Logoterapia e Análise Existencial, citados ao longo do texto e que apresentam suas contribuições sobre a temática, procedeu-se com uma construção narrativa desenvolvida em três momentos ou tópicos.

No primeiro momento foi desenvolvida uma discussão sobre o que é a vida e a existência, destacando o papel da vida enquanto oportunidade, tarefa, campo de sentido, ocasião para algo. No segundo momento descreve-se o que é a Autobiografia Acompanhada e seu papel na construção do entendimento, da compreensão da história de uma pessoa. E, no terceiro momento, foi focado como a Autobiografia Acompanhada pode cooperar para a legitimação de uma história de vida, abrangendo o olhar retrospecto, o olhar no presente, o olhar para o futuro que lhes são próprios, o reconciliar-se consigo a partir da própria história, seguido das considerações finais.

1 Vida e Existência

Vida, segundo a ciência, na biologia molecular, a embriologia médica e a genética, oferecem muita luz para responder à antiga pergunta sobre o início de cada vida humana.

A ciência garante que a vida começa com a fusão do espermatozoide e o óvulo, chamada de “fecundação” (do latim “*fecundare*”, fertilizar). A nova célula constituída possui uma identidade genética própria, diferente da que pertence aos que lhe transmitiram a vida, e a capacidade de regular o seu próprio desenvolvimento, o qual, se não for interrompido, passará por cada um dos estágios evolutivos do ser vivo, até a sua morte natural.

Assim, o zigoto é ser humano porque é um corpo humano. E a dimensão corporal é um elemento constitutivo da pessoa, segundo destaca Gonzáles (2013). Ou seja, um ser humano não somente tem um corpo, mas é o titular do seu corpo. Cada um se identifica com a estrutura biológica e ao mesmo tempo o corpo é sinal da presença da pessoa. Cada vida humana é a vida de um sujeito ao longo da trajetória temporal de crescer, amadurecer, envelhecer e morrer.

Assim, em cada ser humano há uma fusão de sua vida autobiográfica e sua vida biológica, inerente e originária, mesmo que as revelações genuínas e próprias do seu ser único e singular só possam ser manifestadas em certa posição de desenvolvimento e amadurecimento corporal (Gonzáles, 2013).

Castellá (2010) acrescenta que o momento mais importante da história de uma pessoa é a concepção, momento em que a existência de uma pessoa passa da não-vida para a vida, do não-ser para o ser. Ninguém está consciente no momento mais transcendente da existência, mas é

[...] onde o ato criativo por excelência se funde e se encarna através do amor: dois seres que dão forma a um novo, inteiramente original, único e irrepetível. Ocorre naquele momento sagrado, a reminiscência do mais fabuloso salto evolutivo. Um novo ser humano vem nutrir a vida com toda a potencialidade e riqueza de um destino a cumprir. (Castellá, 2010, p.29).

Frankl (2019, p.291) coloca que “o sentido da vida é a própria vida!”. O termo “vida” é usado duas vezes, sendo que na primeira citação “vida” significa a vida factual, biopsíquico dado. Na segunda, Frankl coloca como “vida facultativa”, como incumbência que nos é dada, a cada momento uma tarefa, a vida como missão a cumprir.

A vida é a oportunidade permanentemente oferecida para o ser humano se tornar quem ainda não é, mas que pode e deve ser. A vida é a oportunidade continuada para a realização da própria potencialidade, de um modo que possa ser aprovada pelo próprio conhecimento e consciência (Frankl, 2011). Nesse contexto, “potência” ou “potencialidade” significam algo mais do que o simples poder factual de um ser existente, ou seja,

Por 'potência' (ou 'potencialidade') entende-se uma característica profunda na constituição ontológica de um ser, que, na realidade, só pode ser reconhecida em conexão com a realização dessa potência, que pode ficar escondida por algum tempo, estar presente de maneira oculta, para somente ser reconhecida no decorrer de sua realização; por exemplo, quando uma criança leva algum tempo para manifestar sua aptidão musical. (LUKAS, 2012, p. 47).

Assim, a potência é que possibilita todas as características de realização em um indivíduo, logo, para realizar ou concretizar algo que se pretende desenvolver é necessário haver um “para quê” como motivo facilitador.

Frankl (2016, p. 123) cita Nietzsche que afirmou: quando se tem na vida algum “por-quê”, qualquer “como” se pode suportar. Estar incumbido de uma missão na vida tem um valor psicoterapêutico e psico- higiênico extraordinário.

Em relação à vida como chão constituinte para o existir, Frankl (2011), ainda defende que é preciso viver a vida como missão, uma vez que há um mundo de possibilidades com pessoas para amar, valores a realizar, sentidos a encontrar. O ser humano, portanto, precisa se colocar a caminho, pois é nesse caminho que se torna pessoa, chegando a ser aquilo que só a pessoa pode ser como assinala a máxima “torna-te aquilo que só tu podes ser” (Frankl, 2011, p.47).

No pensamento de Frankl, a vida é valor supremo enquanto oportunidade para o desenvolvimento das potencialidades do ser humano. Ou seja, este termo implica duas significações: a vida como algo recebido e a vida como missão. A vida no seu caráter de missão se torna tanto mais plena de sentido quanto mais difícil se tornar.

[...] a missão não muda apenas de homem para homem - em consonância com o caráter único de cada pessoa muda também de hora à hora, em decorrência do caráter irrepitível de cada situação. Baste-nos recordar o que Scheler denominou «valores de situação» (contrapostos aos valores «eternos», que valem sempre e para todos). Estes valores, é como se estivessem à espera que a sua hora chegasse, à espera de que um homem aproveite a ocasião irrepitível de realizá-los; a ocasião que se deixa passar será ocasião perdida irremediavelmente e o valor de situação fica para sempre irrealizado, - o homem desperdiçou-o. Já se vê, portanto, como estes dois aspectos da existência humana - o seu caráter único e irrepitível - são constitutivos do seu caráter de sentido. E, aliás, à filosofia existencialista do nosso tempo que nós devemos o ter-se realçado a existência do homem como algo essencialmente concreto, que é «só meu», - ao contrário do vago conceito de vida da filosofia da vida de outros tempos. Só assim, com esta forma concreta, é que a vida humana adquiriu obrigatoriedade. (Frankl, 2016, p. 124).

A discussão realizada até aqui aponta para a possibilidade de afirmação que a história de uma pessoa é “[...] uma tarefa porque a existência de cada pessoa requer a realização de um projeto, que não pode ser levado a cabo sem os demais e sem a inserção em uma cultura.” (Griffa; Moreno, 2005, p.222). É na construção dessa história que a autenticidade de uma pessoa se revela a partir de sua vida, considerando-se que a vida é como um quebra-cabeça em que é preciso achar a figura: é preciso virar o desenho de um lado para outro, até a silhueta da imagem ser encontrada e para a imagem se apresentar de modo objetivo (Griffa; Moreno, 2005).

Para Frankl (Frankl 2016) o sentido de uma vida é, portanto, uma silhueta que se recorta contra o fundo da realidade. É uma possibilidade que se destaca luminosamente e é, também, uma necessidade. É aquilo que é preciso fazer em cada situação concreta; e esta possibilidade de sentido é sempre, como a própria situação, única e irrepetível.

Aquela possibilidade de sentido que se nos apresentava hic et nunc, aqui e agora, no momento passageiro, pusemo-la a salvo no cofre-forte do passado. O «ser passado» é também uma forma de ser, e talvez a mais segura. Tudo aquilo que realizamos e criamos fica guardado, conservado no interior do passado. Encontra-se imunizado contra a contingência, contra o desgaste do tempo. (FRANKL, 2016, p.35).

O homem tem liberdade para tomar perante o passado uma atitude meramente fatalista ou para aprender as suas lições. Frankl define destino tudo aquilo que escapa essencialmente à liberdade do homem e que não fica sob o seu poder nem sob a sua responsabilidade (Frankl, 2016, p. 162). O homem não pode sair do seu espaço de destino concreto, que como a vida tem seu “caráter de algo único”.

Diante da uma sucessão de acontecimentos que precisam ser enfrentados e que a vida convoca, o homem, numa posição de fatalismo neurótico, barra a si próprio

o caminho para as suas próprias possibilidades, aqueles que o destino os coloca. Para Frankl, o homem não é vítima, mas co-plasmador do seu destino (Lukas, 1989, p.39).

Assim, segundo Frankl (Frankl, 2016, p. 162), existem três classes de condicionamentos que confrontam a vontade livre do ser humano: os instintos e o caráter (condicionamentos psíquicos), a hereditariedade e o corpo (condicionamentos biológicos) e o meio ambiente físico e social (condicionamentos sociológicos). O homem, porém, só começa justamente a ser homem quando é capaz de se opor ao seu próprio psicofísico.

Em vez do paralelismo psicofísico obrigatório, como se observa no animal, encontramos, portanto, no homem um antagonismo psiconoético; em vez da unidade corpo-alma do animal, encontramos, no homem, a totalidade corpo-alma-espírito. É agora claro que, segundo o ponto de vista do qual nós vemos o ser homem como único e total, ora observamos mais a unidade-totalidade, ora mais a ligação do espiritual e do seu vis-à-vis - o psicofísico. Então essa distância do espiritual em face do psicofísico, de que fundamenta o antagonismo psiconoético, nos parece extraordinariamente frutífera do ponto de vista terapêutico; pelo menos pode tornar-se frutífera. Justamente a logoterapia absteve-se sempre de utilizar o antagonismo facultativo entre existência espiritual e facticidade psicofísica. A logoterapia conta com a pessoa espiritual, com o poder do espírito de se colocar contra o psicofísico, com esse “poder de oposição” do espírito; recorre a esse poder, apela para esse poder. O antagonismo noopsíquico é, por consequência, de grande relevância terapêutica. (Frankl, 2019, p. 219).

Se ainda sofremos perante algo que não deveria ser assim, é porque interiormente estamos na tensão entre o ser fático, por um lado, e como deveria ser, por outro lado. Assim, o sofrimento cria no homem, uma tensão fecunda, fazendo sentir, como tal, o que não deve ser. Na medida em que, se identifica com o que lhe é dado, o homem elimina a distância que existe entre ele e o dado e exclui a fecunda tensão entre o ser e o dever ser (Frankl, 2016, p.194).

Na Logoterapia e Análise Existencial, Frankl demonstra que o sofrimento tem um sentido, faz parte do pleno sentido da vida. O sofrimento, a necessidade, o destino e a morte, fazem parte da vida. Sem eles, seria como tirar a configuração, a forma da vida, pois “[a] vida só adquire forma e figura com as marteladas que o destino lhe dá quando o sofrimento o põe ao rubro.” (Frankl, 2016, p. 198)

2 Autobiografia Acompanhada

Na história pessoal de alguém, ninguém pode roubar o que foi vivido e não há nada capaz de anular aquilo que já ocorreu, foi criado ou realizado, uma vez que se tornou existente. E uma forma de lançar o olhar sobre a existência e transcender a si mesmo é a Autobiografia Acompanhada que permite a elaboração de uma abordagem retrospectiva, uma mirada no presente e uma projeção no futuro, considerando-se que o resgate consolidado por meio das palavras faz possível reconciliar-se consigo mesmo a partir da própria história de vida, fazendo memória para autenticar o ser livre e responsável da pessoa (Lukas, 1992).

Lersch (Lersch, 1964, p.9) destaca que “a memória é o suporte da liberdade”, ou seja, o ser humano é um ser feito de tempo. E a história pessoal constitui um aspecto essencial na arquitetura da existência. Assim

O tempo pertence à intimidade da vida tanto quanto à sua respiração e pulso. Não poderia ser eu sem cada um dos acontecimentos que marcaram a minha história pessoal e ancestral. Tudo isso é tão meu e tão íntimo quanto minhas impressões digitais. A memória é o que permite que tudo o que aconteceu permaneça vivo, pulsando nas entranhas do nosso ser e lhe dá vida. (Lersch, 1964, p.9).

É preciso considerar que a memória é o que une e liga a pessoa ao passado, mas também é aquilo que permite a espontaneidade de um hábito, a agilidade, a

velocidade e a habilidade de um reflexo. É por meio dela que se sustenta o esqueleto e, sem memória, é impossível ser livre (Lersch, 1964).

A liberdade é, portanto, a faculdade que leva o ser humano a tornar-se, autenticamente, ele mesmo. É por meio dela que uma pessoa pode revelar e esculpir a verdadeira identidade. E, sem memória, a identidade não é possível.

Iglesia, no prefácio da obra de Castellá (2010), destaca que, sem memória, o ser humano estaria irremediavelmente perdido e extraviado. A memória e o passado acompanham cada um dos atos que a pessoa realiza, por mais minúsculos ou insignificantes que pareçam.

A memória serve para o homem aprender com suas experiências e direcionar intencionalmente o seu aqui e agora, direcionar sua busca, tender para um projeto, buscar a verdade, compreender o passado, construir o presente e o futuro. (CASTELLÁ, 2010, p.200).

“[...] para que o homem abra suas asas ele deve afirmar suas raízes”(Castellá, 2010, p.201). A esse respeito, o ser humano não pode abrir as asas nem dar frutos se não afirmar as suas raízes. Assim, desprezar a velhice é cortar as raízes, ou seja, praticamente um suicídio existencial. E negar-se a recuperar a própria história para reconhecer-se é uma fuga da própria liberdade e responsabilidade no existir.

Elisabeth Lukas propõe em seu livro “Una vida fascinante” (Lukas, 2011, p.182) a Autobiografia Acompanhada como método que se baseia na abordagem Frankliana.

Para Lukas (Lukas, 1992, p. 200), uma “Autobiografia Acompanhada”, redigida pelo próprio paciente e de acordo com os princípios da Logoterapia, é o processo de confronto com a história da sua própria vida que revela um balanço realista para apresentar como verdade o que é verdadeiro. É, também, bastante idealista para dar chances à reconciliação com a verdade.

A Autobiografia Acompanhada, de acordo com a proposta de Lukas, se divide em nove capítulos com os seguintes títulos: 1. Os meus pais; 2. Meu período escolar; 3. Minha escolaridade; 4. Minha maturidade até hoje; 5. Minha situação atual; 6. Meu futuro próximo; 7. Meu futuro distante; 8. Minha morte e; 9. Minhas pegadas neste mundo.

Assim, a Autobiografia Acompanhada produzida logoterapeuticamente:

Trata-se de uma visão explicativa da própria pessoa no passado, no presente e no futuro – confrontando-se com o *logos* (sentido da vida).

Requer tempo, dedicação, perseverança, acompanhamento profissional Logoterapeuta e pode ser aplicado tanto em grupo como individual.

A elaboração é feita em duas colunas (esquerda e direita).

Através dessa divisão se tenta, a partir da situação atual, abranger uma visão retrospectiva e uma visão futura.

Durante o processo, o paciente se vê sempre confrontado na lembrança com as perguntas: O que sinto com tudo isso? O que penso de tudo isso? Como o elaboro? Onde o paciente é convidado a dar respostas que lhe permitam se reconhecer e se assumir como “sendo” com essa história.

Lukas (2011, p.189) nos lembra do ensinamento de Viktor Emil Frankl que aponta que a existência humana sempre tem a característica de resposta e, dar resposta, é como um documento de identidade com o qual nos damos a conhecer.

Na Autobiografia Acompanhada, o paciente vai sendo guiado para que o produto do seu trabalho termine sendo uma explicação temporal da pessoa em seu tempo próprio, ao mesmo tempo em que uma confrontação da existência com o *logos*

no aqui e agora, o que permite a elaboração incrivelmente densa e intensiva, como menciona Lukas (Lukas, 2011, p. 184).

A Autobiografia Acompanhada, portanto, uma vez realizada, se converte em *document humain* que ocupa o seu lugar entre a certidão de nascimento e o atestado de óbito de uma pessoa como uma constância do seu ser – pessoa com vida. (Lukas, 2011, p. 184).

2 A Legitimação da História de Vida Acompanhada por Meio da Autobiografia Acompanhada

Castellá (Castellá, 2010) cita em seu livro *Paradojas Existenciales* o Dr. Claudio García Pintos, onde este afirma que “existem tendências no homem, que chamarei de “tendências dirigidas aos outros”, a partir das quais ele toma consciência de que vive imerso em um mundo interpessoal, mas não como uma pedra na água, mas participando, protagonizando uma troca profunda, rica e fluida através da qual constitui o mundo, ele participa do “nós” doando seu ser ao mundo e recebendo dele uma série de elementos que adquirem a qualidade dos constituintes do próprio ser”.

Assim, o ser humano surge para a vida, foi gerado através do vínculo fundador da própria existência. A personalidade é esculpida com o cinzelamento de cada vínculo que molda a pessoa. A cultura, a educação e os costumes são a etapa essencial que representa o ser humano e o conduz a protagonizar, já que sem a contribuição valiosa e significativa de outros não poderia ser ele mesmo. O ser humano não pode se transformar jamais de uma maneira plena em seu próprio objeto.

Frankl (2016, p. 151) fala do mosaico, cada pedra, é na forma, na cor, algo incompleto e ao mesmo tempo imperfeito; só no todo e para o todo significa cada uma alguma coisa.

Quanto mais um homem é diferenciado, tanto menos corresponde à norma; mas é pelo preço desta normalidade ou idealidade ele adquire a sua individualidade. O sentido da existência pessoal, o sentido da pessoa humana enquanto personalidade, está numa referência que lhe ultrapassa os limites, apontando para a comunidade; na sua orientação para a comunidade, transcende-se a si mesmo o sentido do indivíduo. (Frankl, 2016, p.152).

O homem pode ter uma atitude diante do fatal do destino – poder de resistência do espírito – havendo, assim, uma mudança de posição, e para isso basta incluirmos a dimensão temporal, pois essa mudança de posição significa uma atitude no tempo e com o tempo, no processo de psicoterapia, para que haja autenticação de sua história (Frankl, 2016, p.164).

A liberdade espiritual do homem implica na possibilidade de tomar distância em relação a si mesmo (tendências e disposições de caráter), o que dá fundamento à capacidade de autodistanciamento integrada à capacidade da transcendência, para fins de cura, pela Logoterapia. O objetivo central da prática logoterapêutica, assim, é reforçar, ampliar, a parte “sadia” do homem. (Lukas, 1986, p. 74).

Em relação aos efeitos da Autobiografia Acompanhada, Lukas (1986) também refere a possibilidade de fortalecer o “Trato Consigo Mesmo”, o que possui um alto objetivo pedagógico-terapêutico na prática em Logoterapia, o que é mais importante do que o conhecimento do eu. Ele torna possível o elemento de transformação do eu, a auto-educação e o “controle interior” (Lukas, 1986, p. 78).

O “Trato Consigo Mesmo” pode consistir não só num “curar-se a si mesmo”; traz consigo, também, o auto encontro. O auto encontro somente se consegue no

caminho que existe sentido. Quem busca a si mesmo, quem ambiciona se ver em todos os espelhos da Psicologia, artificiais, não encontrará a si mesmo, mas quem se dedica responsavelmente a uma tarefa com sentido chegará plenamente a si mesmo. Portanto, como aponta Frankl, de fato, o homem “revela-se através da sua biografia (Bruzzzone, 2011, p. 198).

4 Considerações Finais

Este artigo teve como objetivo retratar o papel da Autobiografia Acompanhada como abordagem logoterapêutica na construção da recuperação e autenticação de uma história de vida. Nesse sentido, a Autobiografia Acompanhada é um trabalho de um processo de aproximação da realidade, da compreensão do sentido de uma situação ou de uma fase da vida, para assumir a direção da própria vida, de quem somos para quem devemos ser. Logo, a Autobiografia Acompanhada é um recurso que pode contribuir para a legitimação de uma história de vida.

Tratando-se de uma descrição linear sobre os fatos, a história de vida transcrita ou revelada pela Autobiografia Acompanhada manifesta à vida do homem como entidade temporal integral: cada momento único de tal existência é referido ao "seu" passado, ao "seu" futuro e à sua "morte". Em síntese, ao retratar a história de vida, revela-se o caráter histórico único e irrepetível da existência humana. Como aponta Frankl (Frankl, 2019), o sentido da existência humana reside na aproximação de existência e essência. [...]

“Chega a ser o que és” não significa somente “chega a ser o que podes e deves ser”, mas “chega a ser o que só tu podes e deves ser”. E isso significa que cabe à pessoa ser ela mesma, o que faz lembrar o lema de todo psicoterapeuta: “não o abandono até que você tenha chegado a ser você mesmo!” Não se trata de “libertar o

homem de sua doença; mas, trata-se sim “de guiá-lo até a sua verdade [...]” (Frankl, 2019, p. 247).

3 REFERÊNCIAS

Castellá, G. J. (2010). Paradojas existenciales: verdades que parecen mentiras, 1ª Ed. 3ª reimp. Buenos Aires: San Pablo.

Frankl, V. E. (1978). Fundamentos Antropológicos da psicoterapia. Tradução Renato Bittencourt. Rio de Janeiro: Zahar.

Frankl, V. E. Psicoterapia e sentido da vida. 2.ed. São Paulo: Quadrante, 1986

Frankl, V. E. (1990). A questão do sentido em Psicoterapia. São Paulo: Papyrus.

Frankl, V. E. (2010). O que não está escrito nos meus livros: memórias. São Paulo: É Realizações.

Frankl, V. E. (2011). A Vontade de Sentido: Fundamentos e aplicações da logoterapia.

Frankl, V. E. (2015). Em busca de Sentido: Um psicólogo no campo de concentração. 38ª Ed. – Petrópolis, RJ: Vozes.

Frankl, V. E. (2016). Sede de sentido. – 5ª ed. – São Paulo: Quadrante.

Frankl, V. E. (2019). O sofrimento humano: fundamentos antropológicos da psicologia. – 1ª Ed. – São Paulo: É Realizações.

Griffa, M.C. (2005). Chaves para a psicologia do desenvolvimento, tomo 2: adolescência, vida adulta, velhice/ Maria Cristina Griffa, José Eduardo Moreno; [tradução Vera Vaccari]. São Paulo, 2001, 3ª edição – 2005.

Lersch, Philipp. (1964). A Estrutura da Personalidade, CIENTIA.

Lukas, E. (1986). Logoterapia: A força desafiadora do espírito– Métodos de Logoterapia. São Paulo: Loyola.

Lukas, E. (2011) Una vida fascinante: a tensão entre o ser e o dever ser – 2ª Ed. 2ª reimp. – Buenos Aires: San Pablo.

Lukas, E. (2012). Psicoterapia em dignidade: orientação de vida. 1. Ed. – Ribeirão Preto, SP: IECVF.

Artigo online:

González, Patrícia Navaz. (2013). Quando começa a vida humana, segundo a ciência? Disponível em:

<https://pt.aleteia.org/2013/01/24/quando-comeca-a-vida-humana-segundo-a-ciencia/>