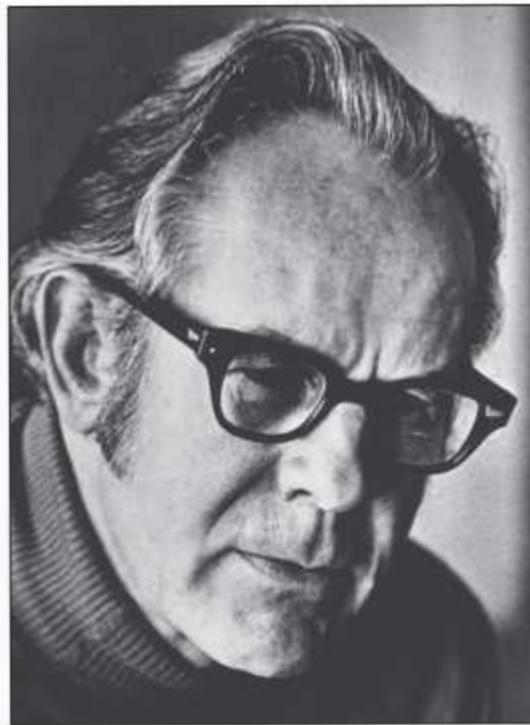


CAPÍTULO 11

May: Psicologia Existencial

- ◆ *Panorama da psicologia existencial*
- ◆ *Biografia de Rollo May*
- ◆ *Antecedentes do existentialismo*
 - O que é existentialismo?
 - Conceitos básicos
- ◆ *O caso de Philip*
- ◆ *Ansiedade*
 - Ansiedade normal
 - Ansiedade neurótica
- ◆ *Culpa*
- ◆ *Intencionalidade*
- ◆ *Cuidado, amor e vontade*
 - União entre amor e vontade
 - Formas de amor
- ◆ *Liberdade e destino*
 - Definição de liberdade
 - Formas de liberdade
 - O que é destino?
 - O destino de Philip
- ◆ *O poder do mito*
- ◆ *Psicopatologia*
- ◆ *Psicoterapia*
- ◆ *Pesquisa relacionada*
 - Evidência da mortalidade e negação de nossa natureza animal
 - Forma física como uma defesa contra a consciência da mortalidade
 - Existe alguma vantagem na consciência da mortalidade?
- ◆ *Críticas a May*
- ◆ *Conceito de humanidade*
- ◆ *Termos-chave e conceitos*



May

Duas vezes casado, duas vezes divorciado, Philip estava com dificuldades em outro relacionamento: desta vez com Nicole, uma escritora com pouco mais de 40 anos. Philip podia oferecer a Nicole não só amor como também segurança financeira, mas seu relacionamento não parecia estar funcionando.

Seis meses depois que Philip conheceu Nicole, os dois passaram um verão idílico juntos no refúgio dele. Os dois filhos pequenos de Nicole estavam com o pai e os três filhos de Philip já eram jovens adultos que podiam se cuidar sozinhos. No início do verão, Nicole falou sobre a possibilidade de casamento, mas Philip respondeu que era contra, citando seus dois casamentos anteriores fracassados como a razão. Com exceção dessa breve discordância, o tempo que passaram juntos naquele verão foi completamente prazeroso. Suas discussões intelectuais eram gratificantes para Philip, e suas relações sexuais eram as mais satisfatórias que ele já havia experimentado, com frequência beirando o êxtase.

No final desse verão romântico, Nicole voltou para casa sozinha para colocar seus filhos na escola. No dia seguinte ao que chegou em casa, Philip telefonou para ela, mas algo na voz dela parecia estranho. Na manhã seguinte, ele telefonou novamente e teve a sensação de que havia mais alguém com Nicole. Naquela tarde, telefonou muitas outras vezes, mas era constante o sinal de ocupado. Quando finalmente conseguiu falar com Nicole por telefone, perguntou se havia alguém com ela naquela manhã. Sem hesitação, Nicole relatou que Craig, um velho amigo do tempo da faculdade, estava hospedado na casa dela e que ela tinha se apaixonado por ele. Além do mais, ela planejava casar com Craig no final do mês e se mudar para outra região do país.

Philip ficou devastado. Ele se sentiu traído e abandonado. Perdeu peso, voltou a fumar e sofria de insônia. Quando viu Nicole outra vez, expressou sua raiva pelo plano "maluco" dela. Essa explosão de raiva era rara para Philip. Ele quase nunca demonstrava raiva, talvez por medo de perder quem amava. Para complicar a situação, Nicole disse que ainda amava Phillip e continuou a vê-lo sempre que Craig não estava disponível. Por fim, a paixão de Nicole por Craig acabou e ela disse a Philip que, como ele bem sabia, nunca poderia deixá-lo. Esse comentário confundiu Philip, porque ele não sabia disso.

PANORAMA DA PSICOLOGIA EXISTENCIAL

Voltaremos à história de Philip em vários pontos deste capítulo. Mas, primeiro, apresentamos um breve panorama da psicologia existencial.

Logo após a II Guerra Mundial, uma nova psicologia – a psicologia existencial – começou a se espalhar da Europa até os Estados Unidos. A psicologia existencial está

enraizada na filosofia de Søren Kierkegaard, Friedrich Nietzsche, Martin Heidegger, Jean-Paul Sartre e outros filósofos europeus. Os primeiros psicólogos e psiquiatras existenciais também eram europeus, e estes incluíam Ludwig Binswanger, Medard Boss, Victor Frankl e outros.

Por quase 50 anos, o principal porta-voz da psicologia existencial nos Estados Unidos foi Rollo May. Durante seus anos como psicoterapeuta, desenvolveu uma nova maneira de olhar para os seres humanos. Sua abordagem não era baseada em alguma pesquisa científica controlada, mas na experiência clínica. Ele via as pessoas como vivendo em um mundo de experiências presentes e, em última análise, sendo responsáveis por quem elas se tornam. A percepção penetrante e as análises profundas da condição humana fizeram de May um escritor popular entre pessoas leigas e também entre psicólogos profissionais.

Muitas pessoas, acreditava May, não têm coragem para enfrentar seu destino e, no processo de escapar dele, desistem de boa parte de sua liberdade. Tendo negado sua liberdade, elas igualmente fogem da responsabilidade. Não estando dispostas a fazer escolhas, perdem de vista quem são e desenvolvem um sentimento de insignificância e alienação. Em contraste, as pessoas sadias desafiam seu destino, valorizam sua liberdade e vivem de forma autêntica com outros indivíduos e consigo mesmas. Elas reconhecem a inevitabilidade da morte e têm a coragem de viver o presente.

BIOGRAFIA DE ROLLO MAY

Rollo Reese May nasceu em 21 de abril de 1909, em Ada, Ohio, o primeiro menino dos seis filhos nascidos de Earl Tittle May e Matie Boughton May. Nenhum de seus pais tinha muita escolaridade, e o ambiente intelectual inicial de May era praticamente inexistente. De fato, quando sua irmã mais velha teve uma crise psicótica, o pai de May atribuiu o caso ao excesso de educação (Bilmes, 1978)!

Em idade precoce, May se mudou com sua família para Marine City, Michigan, onde passou a maior parte da infância. Quando jovem, May não era particularmente próximo dos pais, os quais brigavam com frequência e acabaram se separando. O pai de May, secretário da Associação Cristã de Moços, mudava-se com frequência durante a juventude de May. Sua mãe, muitas vezes, deixava os filhos sozinhos e, de acordo com a descrição de May, era uma pessoa imprevisível (Rabinowitz, Good, & Cozad, 1989, p. 437). May atribuía seus dois casamentos fracassados ao comportamento imprevisível da mãe e ao episódio psicótico da irmã mais velha.

Durante sua infância, May encontrou solidão e alívio da discórdia familiar brincando nas praias do rio St. Clair. O rio se tornou seu amigo, um lugar sereno para nadar du-

rante o verão e patinar no gelo no inverno. Ele alegava ter aprendido mais com o rio do que na escola que frequentou em Marine City (Rabinowitz et al., 1989). Quando jovem, adquiriu gosto por arte e literatura, interesses que nunca o abandonaram. Frequentou a faculdade inicialmente na Universidade Estadual de Michigan, onde se especializou em Inglês. Contudo, foi convidado a deixar a escola logo depois que se tornou editor de uma revista estudantil radical. May, então, transferiu-se para a Faculdade Oberlin, em Ohio, na qual concluiu o bacharelado, em 1930.

Pelos três anos seguintes, May seguiu um curso muito semelhante ao de Erik Erikson uns 10 anos antes (ver Cap. 8). Ele perambulou pelo Oeste e pelo Sul da Europa como artista, pintando quadros e estudando arte nativa (Harris, 1969). Na verdade, o propósito nominal para a viagem de May era ensinar inglês na Faculdade Anatolia, em Saloniki, Grécia. Esse trabalho dava a May tempo para atuar como artista itinerante na Turquia, na Polônia, na Áustria e em outros países. No entanto, em seu segundo ano, May estava começando a ficar solitário. Em consequência, ele se dedicou a seu trabalho como professor, mas, quanto mais trabalhava, menos eficiente se tornava.

Por fim, na primavera daquele segundo ano, tive o que é chamado eufemisticamente de uma crise nervosa. O que significava simplesmente que as regras, os princípios, os valores pelos quais eu trabalhava e vivia não eram mais suficientes. Fiquei tão fatigado que tive que ficar na cama por duas semanas para obter energia suficiente para continuar a ensinar. Eu tinha aprendido na faculdade psicologia suficiente para saber que esses sintomas significavam que algo estava errado com todo o meu estilo de vida. Tive que encontrar alguns novos objetivos e propósitos para a minha vida e renunciar a meu estilo de existência moralista e um tanto rígido. (May, 1985, p. 8)

Daquele ponto em diante, May começou a ouvir sua voz interna, a única que falava com ele sobre beleza. "Parece que foi preciso um colapso de toda a minha maneira anterior de vida para que essa voz se fizesse ouvida" (p. 13).

Uma segunda experiência na Europa também deixou uma impressão duradoura nele: sua participação nos seminários de Alfred Adler, no verão de 1932, em um *resort* nas montanhas acima de Viena. May admirava muito Adler e aprendeu bastante sobre o comportamento humano e sobre si mesmo durante aquele tempo (Rabinowitz et al., 1989).

Depois que May voltou para os Estados Unidos, em 1933, ele se matriculou no Union Theological Seminary, em Nova York, o mesmo seminário que Carl Rogers havia frequentado 10 anos antes. Ao contrário de Rogers, no entanto, May não entrou no seminário para se tornar um ministro, mas para fazer questionamentos fundamentais referentes à natureza dos seres humanos (Harris, 1969). Enquanto estava lá, conheceu o renomado teólogo

e filósofo existencial Paul Tillich, na época um refugiado recente da Alemanha e membro do corpo docente do seminário. May aprendeu muito de sua filosofia com Tillich, e os dois homens foram amigos por mais de 30 anos.

Ainda que May não tenha ido para o seminário para ser um pregador, ele foi ordenado ministro congregacional em 1938, após receber o grau de mestre em divindades. Ele, então, serviu como pastor por dois anos, mas abandonou o trabalho paroquial, achando-o sem significado, para perseguir seu interesse em psicologia. Estudou psicanálise no William Alanson White Institute of Psychiatry, Psychoanalysis, and Psychology, enquanto trabalhava como terapeuta dos alunos do sexo masculino no City College de Nova York. Mais ou menos nessa época, ele conheceu Harry Stack Sullivan, presidente e cofundador do William Alanson White Institute. May ficou impressionado com a noção de Sullivan de que o terapeuta é um observador participante e que a terapia é uma aventura humana capaz de melhorar a vida tanto do paciente quanto do terapeuta. Ele também foi influenciado por Erich Fromm, o qual conheceu (ver Cap. 7) na época em que este era membro do corpo docente no William Alanson White Institute.

Em 1946, May abriu seu consultório particular e, dois anos depois, associou-se ao corpo docente do William Alanson White Institute. Em 1949, com 40 anos, recebeu doutorado em psicologia clínica pela Universidade de Columbia. Ele continuou a trabalhar como professor assistente de psiquiatria no William Alanson White até 1974.

Antes de receber seu doutorado, May passou pela experiência mais profunda de sua vida. Quando estava no início de seus 30 anos, contraiu tuberculose e passou três anos no Sanatório Saranac, no interior de Nova York. Naquela época, não havia medicamento disponível para a doença e, por um ano e meio, May não sabia se iria viver ou morrer. Ele se sentia desamparado e tinha pouco a fazer, exceto esperar pelo raio X mensal que diria se a cavitade em seu pulmão estava aumentando ou diminuindo (May, 1972).

Naquele ponto, ele começou a desenvolver alguma compreensão da natureza da sua doença. Percebeu que a doença estava se aproveitando de seu desamparo e de sua atitude passiva. Ele via que os pacientes à sua volta que aceitavam a doença eram os mesmos que tendiam a morrer, enquanto aqueles que lutavam contra a condição tendiam a sobreviver. "Somente depois que desenvolvi alguma 'luta', algum sentimento de responsabilidade pessoal pelo fato de que era eu que tinha a tuberculose, uma assertão de minha própria vontade de viver, é que fiz progressos duradouros" (May, 1972, p. 14).

Quando May aprendeu a ouvir seu corpo, descobriu que a cura é um processo ativo, não passivo. A pessoa que está doente, seja fisiológica ou psicologicamente, deve ser uma participante ativa no processo terapêutico. May per-

cebeu essa verdade por ele mesmo quando se recuperou da tuberculose, mas foi somente mais tarde que conseguiu ver que seus pacientes em psicoterapia também tinham que lutar contra o transtorno para melhorarem (May, 1972).

Durante a doença e a recuperação, May estava escrevendo um livro sobre ansiedade. Para entender melhor o assunto, ele leu Freud e Søren Kierkegaard, o grande filósofo existencial e teólogo dinamarquês. Ele admirava Freud, mas era mais profundamente tocado pela visão da ansiedade de Kierkegaard como uma luta contra o *não-ser*, ou seja, a perda da consciência (May, 1969a).

Depois que May se recuperou da doença, escreveu sua dissertação sobre a ansiedade e, no ano seguinte publicou-a com o título *Significado de ansiedade* (May, 1950). Três anos depois, escreveu *O homem à procura de si mesmo* (May, 1953), livro que ganhou reconhecimento não somente nos círculos profissionais, mas também entre outras pessoas instruídas. Em 1958, colaborou com Ernest Angel e Henri Ellenberger para publicar *Existence: a new dimension in Psychiatry and Psychology* (*Existência: uma nova dimensão em psiquiatria e psicologia*). Esse livro apresentou aos psicoterapeutas norte-americanos os conceitos da terapia existencial e deu continuidade à popularidade do movimento existencial. O trabalho mais conhecido de May, *Amor e vontade* (1969b), tornou-se um *best-seller* nacional e ganhou o Ralph Waldo Emerson Award de 1970. Em 1971, May ganhou o prêmio de Contribuição Distinguida à Ciência e Profissão de Psicologia Clínica da American Psychological Association. Em 1972, a New York Society of Clinical Psychologists entregou a May o prêmio Dr. Martin Luther King Jr Award pela obra *Poder e inocência* (1972), e, em 1987, May recebeu o prêmio American Psychological Foundation Gold Medal Award for Lifetime Contributions to Professional Psychology.

Durante sua carreira, May foi professor visitante em Harvard e Princeton e palestrou em instituições como Yale, Dartmouth, Columbia, Vassar, Oberlin e a New School for Social Research. Além disso, foi professor adjunto na Universidade de Nova York, diretor do Conselho da Associação de Psicologia e Psiquiatria Existencial, presidente da New York Psychological Association e membro do Conselho de Administração da American Foundation for Mental Health.

Em 1969, May e sua primeira esposa, Florence DeFrees, divorciaram-se após 30 anos de casamento. Ele, posteriormente, casou-se com Ingrid Kepler Scholl, mas esse matrimônio também terminou em divórcio. Em 22 de outubro de 1994, após dois anos de saúde em declínio, May morreu em Tiburon, Califórnia, onde morava desde 1975. Sobreviveram a ele sua terceira esposa, Georgia Lee Miller Johnson (uma analista junguiana com quem se casou em 1988); seu filho Robert; e as gêmeas Allegra e Carolyn.

Por meio de seus livros, artigos e conferências, May foi o representante mais conhecido do movimento existencial. No entanto, ele lutou contra a tendência de alguns

existencialistas a escorregar para uma postura anticientífica ou mesmo anti-intelectual (May, 1962). Ele foi crítico de qualquer tentativa de diluir a psicologia existencial em um método indolor de alcançar a autorrealização. As pessoas podem aspirar à saúde psicológica somente aprendendo a lidar com a essência inconsciente de sua existência. Ainda que filosoficamente alinhado com Carl Rogers (ver Cap. 10), May discordava do que ele percebia como uma visão ingênua de Rogers de que o mal é um fenômeno cultural. May (1982) considerava os seres humanos como bons e maus e capazes de criar culturas que são também boas e más.

ANTECEDENTES DO EXISTENCIALISMO

A psicologia existencial moderna tem suas raízes nos escritos de Søren Kierkegaard (1813-1855), filósofo e teólogo dinamarquês. Kierkegaard preocupava-se com a tendência crescente nas sociedades pós-industriais à desumanização dos indivíduos. Ele se opunha a qualquer tentativa de ver as pessoas meramente como objetos, mas, ao mesmo tempo, contrapunha-se à visão de que as percepções subjetivas são a única realidade do sujeito. Em vez disso, Kierkegaard se preocupava com *ambos*, a pessoa que experimenta e a experiência da pessoa. Ele queria compreender as pessoas como elas existem no mundo como seres pensantes, ativos e com vontade. Como May (1967) refere, "Kierkegaard procurou superar a dicotomia entre razão e emoção voltando as atenções [das pessoas] para a realidade da experiência imediata que está subjacente à subjetividade e à objetividade" (p. 67).

Kierkegaard, assim como outros existencialistas, enfatizava um equilíbrio entre *liberdade* e *responsabilidade*. As pessoas adquirem liberdade de ação pela expansão da autoconsciência e, então, assumindo a responsabilidade por suas ações. A aquisição de liberdade e responsabilidade, no entanto, é alcançada somente à custa de ansiedade. Quando as pessoas percebem que, em última análise, estão à mercê do próprio destino, elas experimentam a carga da liberdade e a dor da responsabilidade.

A visão de Kierkegaard teve pouco efeito sobre o pensamento filosófico durante seu comparativamente curto período de vida (ele morreu aos 42 anos). Todavia, o trabalho de dois filósofos alemães, Friedrich Nietzsche (1844-1900) e Martin Heidegger (1899-1976), ajudou a popularizar a filosofia existencial durante o século XX. Heidegger exerceu influência considerável sobre dois psiquiatras suíços, Ludwig Binswanger e Medard Boss. Binswanger e Boss, com Karl Jaspers, Victor Frankl e outros, adaptaram a filosofia do existencialismo à prática da psicoterapia.

O existencialismo também permeou a literatura do século XX por meio do trabalho do escritor francês Jean-Paul Sartre e do novelista franco-argelino Albert Camus; a religião, por meio dos escritos de Martin Buber, Paul Tillich

e outros; e o mundo das artes, pelo trabalho de Cézanne, Matisse e Picasso, cujas pinturas rompem as fronteiras do realismo e demonstram a liberdade de ser em vez da liberdade de fazer (May, 1981).

Depois da II Guerra Mundial, o existencialismo europeu, em suas várias formas, difundiu-se nos Estados Unidos e diversificou-se ainda mais quando foi adotado por um grupo variado de escritores, artistas, dissidentes, professores e universitários, dramaturgos, clérigos e outros.

O que é existencialismo?

Ainda que filósofos e psicólogos interpretem o existencialismo de várias formas, alguns elementos comuns são encontrados entre a maioria dos pensadores existenciais. Primeiro, *existência* tem precedência sobre *essência*. Existência significa emergir ou tornar-se; essência implica uma substância estática imutável. Existência sugere processo; essência se refere a produto. A existência está associada a crescimento e a mudança; essência significa estagnação e finalidade. A civilização ocidental, e, em especial, a ciência ocidental, tradicionalmente valorizou a essência mais do que a existência. Ela procurava compreender a composição essencial das coisas, incluindo os humanos. Em contraste, os existencialistas afirmam que a essência das pessoas é sua força para continuamente se redefinirem pelas escolhas que fazem.

Segundo, o existencialismo se opõe à dissociação entre sujeito e objeto. De acordo com Kierkegaard, as pessoas são mais do que meras engrenagens no maquinário de uma sociedade industrializada, mas também são mais do que seres de pensamento subjetivo vivendo de forma passiva por meio de uma especulação de gabinete. Em vez disso, as pessoas são subjetivas e objetivas e precisam procurar a verdade tendo vidas ativas e autênticas.

Terceiro, as pessoas buscam algum significado para suas vidas. Elas fazem perguntas importantes (embora nem sempre conscientemente) referentes a seu ser: quem sou eu? A vida vale a pena ser vivida? Ela tem um significado? Como posso realizar a minha humanidade?

Quarto, os existencialistas sustentam que cada um de nós é responsável pelo que somos e pelo que nos tornamos. Não podemos culpar nossos pais, professores, empregadores, Deus ou as circunstâncias. Como disse Sartre (1957): "O homem não é nada mais além do que ele faz de si mesmo. Este é o primeiro princípio do existencialismo" (p. 15). Mesmo que possamos nos associar a outros em relações produtivas e sadias, no final, cada um de nós é sozinho. Podemos escolher nos tornarmos o que podemos ser ou podemos escolher evitar o comprometimento e a escolha, mas, em última análise, essa é a nossa escolha.

Quinto, os existencialistas são, basicamente, antiteóricos. Para eles, as teorias desumanizam mais as pessoas e

as transformam em objetos. Conforme mencionado no Capítulo 1, as teorias são construídas, em parte, para explicar os fenômenos. Os existencialistas costumam se opor a essa abordagem. A experiência autêntica precede as explicações artificiais. Quando as experiências são moldadas em algum modelo teórico preexistente, elas perdem sua autenticidade e se divorciam do indivíduo que as experimentou.

Conceitos básicos

Antes de continuarmos com a visão de Rollo May sobre a humanidade, fazemos uma pausa para examinar dois conceitos básicos do existencialismo, a saber: ser-no-mundo e não-ser.

Ser-no-mundo

Os existencialistas adotam uma abordagem fenomenológica para compreender a humanidade. Para eles, existimos em um mundo que pode ser mais bem entendido a partir de nossa própria perspectiva. Quando os cientistas estudam as pessoas a partir de uma estrutura de referência externa, eles violam tanto os sujeitos quanto seu mundo existencial. A unidade básica da pessoa e o ambiente são expressos na palavra alemã *Dasein*, significando existir lá. Portanto, *Dasein* significa, literalmente, existir no mundo e é, em geral, escrita como **ser-no-mundo**. Os hifens nesse termo implicam uma unidade de sujeito e objeto, de pessoa e mundo.

Muitas pessoas sofrem de ansiedade e desespero causados pela alienação de si mesmas e de seu mundo. Elas não possuem uma imagem clara de si ou, então, sentem-se isoladas de um mundo que parece distante e estranho. Elas não têm um senso de *Dasein*, não possuem uma unidade de *self* e mundo. Conforme lutam para adquirir poder sobre a natureza, elas perdem contato com sua relação com o mundo natural. Quando passam a depender dos produtos da revolução industrial, elas ficam mais alienadas das estrelas, do solo e do mar. A alienação do mundo também inclui se desligar do próprio corpo. Lembre-se de que Rollo May começou sua recuperação da tuberculose somente depois de se dar conta de que era ele quem tinha a doença.

Esse sentimento de isolamento e alienação do mundo é sofrido não só por indivíduos patologicamente perturbados, mas também pela maioria das pessoas nas sociedades modernas. A alienação é a doença de nosso tempo, e ela se manifesta em três áreas: (1) separação da natureza, (2) falta de relações interpessoais significativas e (3) alienação do *self* autêntico. Assim, as pessoas experimentam três modos simultâneos em seu ser-no-mundo: *Umwelt*, ou o ambiente à nossa volta; *Mitwelt*, ou nossas relações com outras pessoas; e *Eigenwelt*, ou nossa relação com nosso *self*.

Umwelt é o mundo dos objetos e coisas e existiria mesmo que as pessoas não tivessem consciência. Ele é o mundo da natureza e das leis naturais e inclui impulsos

biológicos como fome e sono e fenômenos naturais como nascimento e morte. Não podemos escapar do *Umwelt*; precisamos aprender a viver no mundo à nossa volta e a nos ajustarmos às mudanças dentro desse mundo. A teoria de Freud, com sua ênfase na biologia e nos instintos, lida principalmente com o *Umwelt*.

Mas não vivemos somente no *Umwelt*. Também vivemos no mundo com pessoas, ou seja, no *Mitwelt*. Precisamos nos relacionar com as pessoas como pessoas, não como coisas. Se tratamos as pessoas como objetos, então estamos vivendo unicamente no *Umwelt*. A diferença entre *Umwelt* e *Mitwelt* pode ser vista contrastando sexo com amor. Se uma pessoa usa outra como um instrumento para gratificação sexual, então essa pessoa está vivendo em *Umwelt*, pelo menos em sua relação com aquela pessoa. Entretanto, amor demanda um comprometimento com o outro. Amor significa respeito pelo ser-no-mundo da outra pessoa, uma aceitação incondicional daquela pessoa. No entanto, nem toda relação *Mitwelt* necessita de amor. O critério essencial é que o *Dasein* da outra pessoa seja respeitado. A teoria de Rogers, com sua ênfase nas relações interpessoais, lida principalmente com o *Mitwelt*.

Eigenwelt refere-se à relação da pessoa consigo mesma. Esse é um mundo que não costuma ser explorado pelos teóricos da personalidade. Viver em *Eigenwelt* significa estar consciente de si mesmo como ser humano e compreender quem somos quando nos relacionamos com o mundo das coisas e com o mundo das pessoas. O que este pôr do sol significa para mim? Como esta outra pessoa faz parte de minha vida? Que características minhas permitem que eu ame esta pessoa? Como percebo esta experiência?

As pessoas sadias vivem em *Umwelt* e *Eigenwelt* simultaneamente (ver Fig. 11.1). Elas se adaptam ao mundo natural, relacionam-se com os outros como humanos e têm uma percepção clara do que todas essas experiências significam para elas (May, 1958a).

Não-ser

Ser-no-mundo necessita de uma consciência de si como um ser com vida e emergente. Tal consciência, por sua vez, leva ao medo de não ser, isto é, **não-ser** ou **o nada**. May (1958a) escreveu:

Para compreender o que significa existir, a pessoa precisa entender o fato de que ela pode não existir, ela pisa a

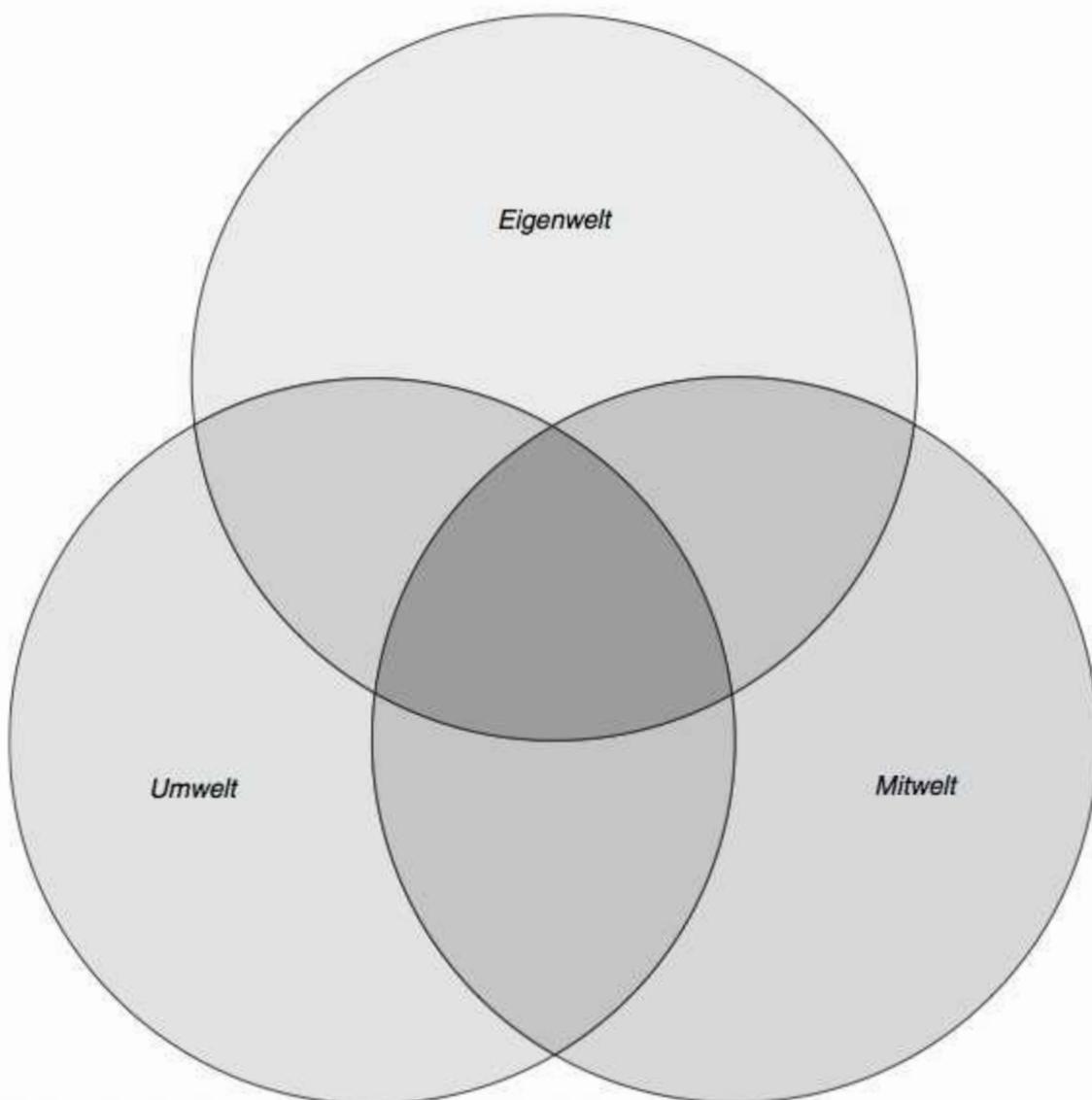


FIGURA 11.1 As pessoas sadias vivem simultaneamente em *Umwelt*, *Mitwelt* e *Eigenwelt*.

cada momento na borda afiada da aniquilação e nunca pode escapar do fato de que a morte chegará em algum momento desconhecido no futuro. (p. 47-48)

A morte não é o único caminho do não-ser, mas é o mais óbvio. A vida se torna mais vital, mais significativa, quando nos defrontamos com a possibilidade da morte. Quase 40 anos antes de sua morte, May (1958a) falou da morte como "o único fato em minha vida que não é relativo, mas absoluto, e a minha consciência disso dá à minha existência e ao que faço a cada hora uma qualidade absoluta" (p. 49).

Quando não nos defrontamos corajosamente com nosso não-ser ao contemplar a morte, experimentamos o não-ser de outras formas, incluindo a adição ao álcool ou a outras drogas, atividade sexual promíscua e outros comportamentos compulsivos. O nosso não-ser também pode ser expresso como conformidade cega às expectativas da sociedade ou como hostilidade generalizada que permeia nossas relações com os outros.

O medo da morte ou do não-ser com frequência faz com que vivemos de forma defensiva e recebemos menos vida do que se nos confrontássemos com a questão de nossa não-existência. Como May (1991) referiu: "Temos medo de não ser e assim atrofiamos nosso ser" (p. 202). Fugimos de fazer escolhas ativas, isto é, fazermos escolhas sem considerarmos quem somos e o que desejamos. Podemos tentar evitar o medo de não ser obscurecendo nossa autoconsciência e negando nossa individualidade, mas tais escolhas nos deixam com sentimentos de desesperança e vazio. Assim, escapamos do medo de não ser à custa de uma existência limitada. Uma alternativa mais sadia é enfrentar a inevitabilidade da morte e perceber que não ser é uma parte inseparável de ser.

O CASO DE PHILIP

A psicologia existencial preocupa-se com a luta do indivíduo para elaborar as experiências da vida e crescer para se tornar um humano mais completo. May (1981) descreveu essa luta em um relato sobre um de seus pacientes – Philip, o arquiteto da vinheta de abertura do capítulo. Continuamos, aqui, com a história de Philip e vamos usar as experiências dele para ilustrar os conceitos de May de ansiedade, intencionalidade, destino, psicopatologia e psicoterapia.

Quando Nicole disse a Philip que, como ele bem sabia, ela nunca poderia deixá-lo, Philip ficou surpreso e confuso, porque ele não sabia disso. Cerca de um ano depois, Philip ficou sabendo que Nicole havia tido outro caso; mas, antes que pudesse confrontá-la e romper seu relacionamento, ele teve que se ausentar por cinco dias em uma viagem a trabalho. Quando retornou, Philip conseguiu raciocinar que talvez ele conseguisse aceitar o direito de Nicole de dormir com outros

homens. Além disso, Nicole o convenceu de que o outro homem nada significava para ela e que só amava Philip.

Um pouco depois, Nicole teve um terceiro caso, do qual ela fez questão que Philip soubesse. Mais uma vez, Philip se encheu de raiva e ciúmes. Porém, novamente, Nicole reassegurou que o homem não significava nada para ela.

Em um nível, Philip desejava aceitar o comportamento de Nicole, mas, em outro, sentia-se traído pelos casos dela. No entanto, ele não parecia capaz de deixá-la e procurar outra mulher para amar. Ele ficava paralisado: incapaz de mudar sua relação com Nicole, mas também incapaz de rompê-la. Nessa altura de sua vida, Philip procurou terapia com Rollo May.

ANSIEDADE

Philip estava sofrendo de ansiedade neurótica. Assim como outros que experimentam ansiedade neurótica, ele se comportava de maneira improdutiva e autodestrutiva. Mesmo estando profundamente magoado pelo comportamento imprevisível e "louco" de Nicole, ele ficava paralisado e sem ação e não conseguia romper o relacionamento. As ações de Nicole pareciam engendrar em Philip um sentimento de dever para com ela. Como ela, obviamente, precisava dele, ele se sentia obrigado a cuidar dela.

Antes de May publicar *Significado de ansiedade*, em 1950, a maioria das teorias sustentava que altos níveis de ansiedade eram indicativos de neuroses ou outras formas de psicopatologia. Um pouco antes da publicação do livro, May tinha experimentado muita ansiedade enquanto se recuperava da tuberculose. Ele, sua primeira esposa e seu filho pequeno estavam quase sem um tostão, e ele não tinha certeza de sua recuperação. Em *Significado de ansiedade*, May alegava que muito do comportamento humano é motivado por um sentimento subjacente de medo e ansiedade. Não confrontar a morte serve como um escape temporário da ansiedade ou do medo de não-ser. Mas o escape não pode ser permanente. A morte é algo absoluto na vida, que, mais cedo ou mais tarde, todos precisam enfrentar.

As pessoas experimentam **ansiedade** quando tomam consciência de que sua existência ou algum valor identificado com ela pode ser destruído. May (1958a) definiu ansiedade como "o estado subjetivo do indivíduo de tornar-se consciente de que sua existência pode ser destruída, que ele pode se tornar 'nada'" (p. 50). Em outro momento, May (1967) chamou de ansiedade uma ameaça a algum valor importante. A ansiedade, então, pode se originar de uma consciência de não ser ou de uma ameaça a algum valor essencial para a própria existência. Ela existe quando o indivíduo se confronta com a questão de atingir as próprias potencialidades. Tal confrontação pode levar à estagnação e à decadência, mas também pode resultar em crescimento e mudança.

A aquisição de liberdade, inevitavelmente, leva a ansiedade. Liberdade não existe sem ansiedade, nem ansiedade pode existir sem liberdade. May (1981, p. 185) citou Kierkegaard, dizendo que "ansiedade é a vertigem da liberdade". A ansiedade, assim como a vertigem, pode ser prazerosa ou dolorosa, construtiva ou destrutiva. Ela pode dar às pessoas energia e entusiasmo, mas também pode paralisá-las e deixá-las em pânico. Além do mais, a ansiedade pode ser normal ou neurótica.

Ansiedade normal

Ninguém pode escapar dos efeitos da ansiedade. Crescer e modificar os próprios valores significa experimentar ansiedade construtiva ou normal. May (1967) definiu **ansiedade normal** como aquela "que é proporcional à ameaça, não envolve repressão e pode ser confrontada construtivamente no nível consciente" (p. 80).

Conforme as pessoas crescem da infância até a velhice, seus valores se modificam, e, a cada passo, elas experimentam ansiedade normal. "Todo crescimento consiste da renúncia a valores passados que criam ansiedade" (May, 1967, p. 80). A ansiedade normal também é experimentada durante aqueles momentos criativos, em que um artista, cientista ou filósofo de repente alcança um *insight* que leva ao reconhecimento de que a própria vida, e talvez a vida de incontáveis outras pessoas, será alterada para sempre. Por exemplo, os cientistas que testemunharam os testes da primeira bomba atômica em Alamogordo, Novo México, experimentaram ansiedade normal com a percepção de que, daquele momento em diante, tudo havia mudado (May, 1981).

Ansiedade neurótica

A ansiedade normal, o tipo experimentado durante períodos de crescimento ou de ameaça aos próprios valores, é vivenciada por todos. Ela pode ser construtiva, desde que permaneça proporcional à ameaça. Mas a ansiedade pode se tornar neurótica ou doente. May (1967) definiu **ansiedade neurótica** como "uma reação que é desproporcional à ameaça, envolve repressão e outras formas de conflito intrapsíquico e é manejada por vários tipos de bloqueio da atividade e da consciência" (p. 80).

Enquanto a ansiedade normal é sentida sempre que os valores são ameaçados, a ansiedade neurótica é experimentada quando os valores são transformados em dogma. Estar absolutamente certo das próprias crenças proporciona segurança temporária, porém ela é uma segurança "comprada ao preço da renúncia à oportunidade [pessoal] de novo aprendizado e novo crescimento" (May, 1967, p. 80).

A ansiedade neurótica de Philip era evidente em seu apego a uma mulher imprevisível e "louca", um apego que começou no início da infância. Durante os primeiros dois anos de vida, o mundo de Philip foi habitado, prin-

cipalmente, por duas outras pessoas: sua mãe e uma irmã dois anos mais velha. Sua mãe era esquizofrênica *borderline*, cujo comportamento com Philip se alternava entre ternura e crueldade. Sua irmã era de fato esquizofrênica e, posteriormente, passou algum tempo em um hospital para doentes mentais. Portanto, Philip aprendeu cedo que tinha que se apegar às mulheres, mas também que tinha de salvá-las. "A vida, então, para Philip, comprehensivelmente não seria livre, mas iria demandar que ele estivesse de modo contínuo em guarda e de plantão" (May, 1981, p. 30).

A ansiedade neurótica de Philip bloqueou qualquer forma nova e bem-sucedida de comportamento em relação a Nicole. Sua abordagem parecia uma recapitulação dos comportamentos da infância em relação à mãe e à irmã.

CULPA

A ansiedade surge quando as pessoas se defrontam com o problema de atingir suas potencialidades. A **culpa** ocorre quando as pessoas negam suas potencialidades, não conseguem perceber com precisão as necessidades de seus semelhantes ou permanecem alheias a sua dependência do mundo natural (May, 1958a). Assim como May usou o termo "ansiedade" para se referir a grandes questões que tratam de ser-no-mundo, ele também empregou o conceito de culpa. Nesse sentido, tanto ansiedade quanto culpa são *ontológicas*, isto é, elas se referem à natureza do ser e não a sentimentos decorrentes de situações ou transgressões específicas.

Ao todo, May (1958a) reconheceu três formas de culpa ontológica, cada uma correspondendo a um dos três modos de ser-no-mundo, isto é, *Umwelt*, *Mitwelt* e *Eigenwelt*. Para compreender a forma de culpa que corresponde a *Umwelt*, é preciso considerar de que a culpa ontológica não precisa se originar das próprias ações ou de falhas em agir; ela pode surgir de uma falta de consciência de ser-no-mundo. Conforme a civilização avança tecnologicamente, as pessoas são cada vez mais removidas da natureza, ou seja, de *Umwelt*. Essa alienação leva a uma forma de culpa ontológica que é especialmente prevalente em sociedades "avançadas", onde as pessoas vivem em lares aquecidos ou refrigerados, usam meios motorizados de transporte e consomem alimentos colhidos e preparados por outros. A dependência dos outros sem discernimento para essas e outras necessidades contribui para a primeira forma de culpa ontológica. Como esse tipo de culpa é resultado de nossa separação da natureza, May (1958a) também se referiu a ela como *culpa de separação*, um conceito semelhante à noção de Fromm do dilema humano (ver Cap. 7).

A segunda forma de culpa provém de nossa incapacidade de perceber com precisão o mundo dos outros (*Mitwelt*). Podemos ver as outras pessoas somente por meio de nossos próprios olhos e nunca podemos julgar perfeitamente suas

necessidades. Assim, cometemos violência contra sua verdadeira identidade. Como não podemos prever infalivelmente as necessidades dos outros, sentimos inadequação em nossas relações com eles. Isso, então, leva a uma condição generalizada de culpa, a qual é experimentada por todos nós em algum grau. May (1958a) escreveu que “esta não é uma questão de falha moral... é um resultado inevitável do fato de que cada um de nós é uma individualidade separada e não tem outra escolha senão olhar para o mundo por meio dos [nossos] próprios olhos” (p. 54).

A terceira forma de culpa ontológica está associada à negação de nossas próprias potencialidades ou à nossa falha em realizá-las. Em outras palavras, essa culpa está baseada em nossa relação com o *self* (*Eigenwelt*). Mais uma vez, essa forma de culpa é universal, porque nenhum de nós pode realizar completamente todos os nossos potenciais. Esse terceiro tipo de culpa é reminiscente do conceito de Maslow do *complexo de Jonas*, ou o medo de ser ou fazer o melhor de si (ver Cap. 9).

Assim como a ansiedade, a culpa ontológica pode ter um efeito positivo ou negativo na personalidade. Podemos usar essa culpa para desenvolver um sentimento sadio de humildade, melhorar nossas relações com os outros e usar nossas potencialidades com criatividade. No entanto, quando nos recusamos a aceitar a culpa ontológica, ela se torna neurótica ou mórbida. A culpa neurótica, assim como a ansiedade neurótica, conduz a sintomas não produtivos ou neuróticos, tais como impotência sexual, depressão, crueldade com os outros ou incapacidade de fazer uma escolha.

INTENCIONALIDADE

A capacidade de fazer uma escolha implica alguma estrutura subjacente sobre a qual tal escolha é feita. A estrutura que dá significado à experiência e permite que as pessoas tomem decisões sobre o futuro é chamada de **intencionalidade** (May, 1969b). Sem intencionalidade, as pessoas não poderiam escolher nem agir sobre sua escolha. Ação implica intencionalidade, assim como intencionalidade implica ação; as duas são inseparáveis.

May usou o termo “intencionalidade” para preencher a lacuna entre sujeito e objeto. Trata-se da “estrutura de significado que torna possível para nós, sujeitos que somos, vermos e compreendermos o mundo externo, que é objetivo. Na intencionalidade, a dicotomia entre sujeito e objeto é parcialmente superada” (May, 1969b, p. 225).

Para ilustrar como a intencionalidade preenche parcialmente a lacuna entre sujeito e objeto, May (1969b) usou um exemplo simples de um homem (o sujeito) sentado em sua escrivaninha observando uma folha de papel (o objeto). O homem pode escrever no papel, dobrá-lo e fazer um avião para seu neto ou fazer um desenho nele. Em todos os três casos, sujeito (homem) e objeto (papel) são

idênticos, porém as ações do homem dependem de suas intenções e do significado que dá a sua experiência. Esse significado é uma função dele mesmo (sujeito) e de seu ambiente (objeto).

A intencionalidade é, por vezes, inconsciente. Por exemplo, quando Philip sentiu o dever de cuidar de Nicole apesar de seu comportamento imprevisível e “louco”, ele não viu que suas ações estavam de alguma forma conectadas a suas experiências precoces com a mãe imprevisível e a irmã “louca”. Ele estava preso à crença inconsciente de que as mulheres imprevisíveis e “loucas” precisam ser cuidadas, e essa intencionalidade tornou impossível para ele descobrir novas formas de se relacionar com Nicole.

CUIDADO, AMOR E VONTADE

Philip tinha uma história de cuidado com os outros, especialmente mulheres. Ele havia dado a Nicole um “emprego” em sua empresa que permitia que ela trabalhasse em casa e ganhasse dinheiro suficiente para viver. Além disso, depois que ela terminou seu caso com Craig e desistiu do plano “louco” de se mudar para o outro lado do país, Philip lhe deu vários milhares de dólares. Ele anteriormente tinha sentido um dever de cuidar das suas duas esposas e, antes disso, de sua mãe e sua irmã.

Apesar do padrão de Philip de cuidar das mulheres, ele nunca, de fato, aprendeu a se *preocupar* com elas. Preocupar-se com alguém significa reconhecer aquela pessoa como um ser humano semelhante, identificar-se com a dor ou a alegria, a culpa ou a lástima dessa pessoa. O cuidado é um processo ativo, o oposto da apatia. “Cuidado é um estado em que algo realmente importa” (May, 1969b, p. 289).

Cuidado não é o mesmo que amor, mas é a origem do amor. Amar significa cuidar, reconhecer a humanidade essencial da outra pessoa, ter uma consideração ativa pelo desenvolvimento dessa pessoa. May (1953) definiu **amor** como um “prazer na presença da outra pessoa e uma afirmação do valor e do desenvolvimento [dessa pessoa] tanto quanto em relação a si mesmo” (p. 206). Sem cuidado não pode haver amor – somente sentimentalismo vazio ou excitação sexual transitória. O cuidado também é a origem da vontade.

May (1969b) chamou de **vontade** “a capacidade de organizar o próprio *self* de forma que possa acontecer um movimento em uma certa direção ou em direção a determinado objetivo” (p. 218). Ele distinguiu vontade e desejo, afirmando que:

“Vontade” requer autoconsciência; “desejo” não. “Vontade” implica alguma possibilidade de escolha; “desejo” não. O “desejo” empresta o calor, o contentamento, a imaginação, a brincadeira de criança, o frescor e a riqueza para a “vontade”. A “vontade” dá a autodireção e a

maturidade ao "desejo". A "vontade" protege o "desejo", permite que ele continue sem correr riscos muito grandes. (p. 218)

União entre amor e vontade

A sociedade moderna, alegava May (1969b), está sofrendo de uma divisão pouco saudável entre amor e vontade. O amor passou a ser associado a amor sensual ou sexo, enquanto a vontade passou a significar uma determinação persistente ou força de vontade. Nenhum dos dois conceitos captura o verdadeiro significado desses termos. Quando o amor é visto como sexo, ele se torna temporário e sem comprometimento; não existe vontade, mas desejo. Quando a vontade é vista como força de vontade, ela se torna egoísta e carecendo de paixão; não existe cuidado, mas apenas manipulação.

Há razões biológicas para que amor e vontade sejam separados. Quando as crianças ingressam no mundo, elas estão em unidade com o universo (*Umwelt*), com a mãe (*Mitwelt*) e com elas mesmas (*Eigenwelt*). "Nossas necessidades são satisfeitas sem esforço consciente de nossa parte, como, biologicamente, na condição inicial de lactante. Essa é a primeira liberdade, o primeiro 'sim'" (May, 1969b, p. 284).

Depois, quando a vontade começa a se desenvolver, ela se manifesta como oposição, o primeiro "não". A existência feliz do início da infância tem, agora, a oposição da vontade emergente na infância posterior. O "não" não deve ser visto como uma declaração contra os pais, mas como uma asserção positiva do *self*. Infelizmente, os pais com frequência interpretam o "não" de modo negativo e, portanto, abafam a autoafirmação do filho. Em consequência, as crianças aprendem a dissociar a vontade do amor feliz que desfrutaram anteriormente.

Nossa tarefa, disse May (1969b, 1990b), é unir amor e vontade. Essa tarefa não é fácil, mas é possível. Nem o amor feliz nem a vontade egoísta terá um papel na união entre amor e vontade. Para a pessoa madura, tanto amor quanto vontade significam uma aproximação de outro indivíduo. Ambos envolvem cuidado, necessitam de escolha, implicam ação e requerem responsabilidade.

Formas de amor

May (1969b) identificou quatro tipos de amor na tradição ocidental: sexo, eros, filia e ágape.

Sexo

Sexo é uma função biológica que pode ser satisfeita pela relação sexual ou por alguma outra liberação da tensão sexual. Mesmo tendo sido banalizado nas sociedades ocidentais modernas, "ele ainda permanece sendo a força da procriação, o impulso que perpetua a raça, a fonte imediata do prazer mais intenso do ser humano e de sua ansiedade mais generalizada" (May, 1969b, p. 38).

May acreditava que, nos tempos antigos, o sexo era tomado como normal, assim como comer e dormir. Nos tempos modernos, tornou-se um problema. Primeiro, durante o período vitoriano, as sociedades ocidentais geralmente negavam os sentimentos sexuais, e sexo não era um tema para conversas em companhia educada. Então, durante a década de 1920, as pessoas reagiram contra essa supressão sexual; e o sexo repentinamente tornou-se claro, e boa parte da sociedade ocidental estava preocupada com ele. May (1969b) assinalou que a sociedade passou de um período em que fazer sexo era carregado de culpa e ansiedade para uma época em que não fazer sexo causava culpa e ansiedade.

Eros

Nos Estados Unidos, sexo costuma ser confundido com eros. Sexo é uma necessidade fisiológica que busca gratificação pela liberação da tensão. **Eros** é um desejo psicológico que busca a procriação ou a criação por meio de uma união duradoura com uma pessoa amada. Eros é fazer amor; sexo é manipular os órgãos. Eros é o desejo de estabelecer uma união duradoura; sexo é o desejo de experimentar prazer. Eros "ganha asas com a imaginação humana e sempre transcende todas as técnicas, rindo de todos os livros de 'como fazer', colocando-se alegremente em órbita acima de nossas regras mecânicas" (May, 1969b, p. 74).

Eros é fundamentado em cuidado e ternura. Almeja estabelecer uma união duradoura com outra pessoa, de forma que ambos os parceiros experimentem prazer e paixão e sejam ampliados e aprofundados pela experiência. Como a espécie humana não poderia sobreviver sem o desejo por uma união duradoura, eros pode ser considerado como a salvação do sexo.

Filia

Eros, a salvação do sexo, é construído sobre as fundações da **filia**, ou seja, uma amizade íntima não sexual entre duas pessoas. A filia não pode ser apressada; ela leva tempo para crescer, desenvolver-se, fincar suas raízes. Um exemplo de filia pode ser o desenvolvimento lento do amor entre irmãos ou entre amigos de toda uma vida. "Filia não requer que façamos qualquer coisa pela pessoa amada, exceto aceitá-la, estar com ela e gostar dela. Ela é amizade nos termos mais simples e mais diretos" (May, 1969a, p. 31).

Harry Stack Sullivan deu grande importância à pré-adolescência, época do desenvolvimento caracterizada pela necessidade de alguém próximo, alguém que é, mais ou menos, como a própria pessoa. De acordo com Sullivan, a proximidade ou filia é um requisito necessário para as relações eróticas saudáveis durante a adolescência inicial e tardia. May, que foi influenciado por Sullivan no William

Alanson White Institute, concordava que a filia torna eros possível. O desenvolvimento gradual e relaxado da amizade verdadeira é um pré-requisito para a união duradoura de duas pessoas.

Ágape

Assim como eros depende da filia, esta depende do ágape. May (1969b) definiu **ágape** como "estima pelo outro, preocupação com o bem-estar do outro acima de qualquer ganho que se possa obter com isso; amor desinteressado, geralmente o amor de Deus pelo homem" (p. 319).

Ágape é amor altruísta. É um tipo de amor espiritual que traz consigo o risco de brincar de Deus. Ele não depende de qualquer comportamento ou característica da outra pessoa. Nesse sentido, ele é imerecido e incondicional.

Em suma, as relações adultas sadias misturam todas as quatro formas de amor. Elas estão baseadas na satisfação sexual, no desejo por uma união duradoura, na amizade genuína e na preocupação altruísta pelo bem-estar da outra pessoa. Esse amor autêntico, infelizmente, é muito difícil. Ele exige autoafirmação e a asserção de si mesmo. "Ao mesmo tempo, ele requer ternura, afirmação do outro, relaxamento da competição, tanto quanto possível, por vezes autoabnegação nos interesses da pessoa amada e as virtudes antigas de misericórdia e perdão" (May, 1981, p. 147).

LIBERDADE E DESTINO

Uma combinação das quatro formas de amor requer auto-asserção e afirmação da outra pessoa. Também exige asserção da própria *liberdade* e confrontação com o próprio *destino*. Os indivíduos sadios são capazes de assumir sua liberdade e de enfrentar seu destino.

Definição de liberdade

Em uma definição inicial, May (1967) afirmou que "liberdade é a capacidade do indivíduo de *saber que ele é determinado*" (p. 175). A palavra "determinado" nessa definição é sinônimo do que May (1981) definiria mais tarde de *destino*. A liberdade, então, provém da compreensão de nosso destino: uma compreensão de que a morte é uma possibilidade a qualquer momento, de que somos homens ou mulheres, de que temos fraquezas inerentes e de que as experiências do início da infância nos predispõem a certos padrões de comportamento.

Liberdade é a possibilidade de mudar, embora possamos não saber que mudanças são essas. Liberdade "envolve ser capaz de *ter diferentes possibilidades na mente mesmo que não esteja claro, no momento, de que forma se deve agir*" (May, 1981, p. 10-11). Essa condição leva, com frequência, a um aumento na ansiedade, porém é uma ansiedade normal, do tipo que as pessoas sadias acolhem bem e são capazes de manejar.

Formas de liberdade

May (1981) reconheceu duas formas de liberdade: a liberdade de fazer e a liberdade de ser. A primeira é denominada *liberdade existencial*; a última, *liberdade essencial*.

Liberdade existencial

A **liberdade existencial** não deve ser identificada com a filosofia existencial. Ela é a liberdade de ação – a liberdade de fazer. A maioria dos adultos de classe média desfruta, em grande medida, da liberdade existencial. Eles são livres para viajar por vários estados, para escolher seus associados, para votar em seus representantes no governo, e assim por diante. Em uma escala mais trivial, eles são livres para empurrar seus carrinhos pelo supermercado e escolher entre os milhares de itens. Liberdade existencial, então, é a liberdade de agir sobre as escolhas que se faz.

Liberdade essencial

A liberdade para agir, para se movimentar, não assegura a **liberdade essencial**: isto é, a liberdade de ser. De fato, a liberdade existencial com frequência torna a liberdade essencial mais difícil. Por exemplo, os prisioneiros e internos em campos de concentração frequentemente falam com entusiasmo de sua "liberdade interior" apesar de experimentarem liberdade existencial muito limitada. Assim, o confinamento físico ou a negação da liberdade parece possibilitar que as pessoas se defrontem com seu destino e obtenham sua liberdade de ser. Em 1981, May (1981, p. 60) perguntou: "Obtemos nossa liberdade essencial somente quando nossa existência cotidiana é interrompida?". A resposta do próprio May é "não". Não é preciso ser aprisionado para alcançar a liberdade essencial, isto é, a liberdade de ser. O próprio destino é nossa prisão – nosso campo de concentração que nos permite ser menos preocupados com a liberdade de fazer e mais preocupados com a liberdade essencial.

Não seria o enfrentamento de nosso destino – o qual é o propósito de nossa vida – que nos restringe com o confinamento, a sobriedade e mesmo com frequência com a crueldade, que nos força a olhar para além dos limites das ações do dia a dia? Não seria o fato inevitável da morte . . . o campo de concentração de todos nós? Não seria o fato de que a vida é uma alegria e ao mesmo tempo um fardo suficiente para nos impelir para a consideração do aspecto mais profundo de ser? (May, 1981, p. 61)

O que é destino?

May (1981) definiu destino como "*o projeto do universo falando por meio do projeto de cada um de nós*" (p. 90). Nosso destino final é a morte, porém, em escala menor, ele inclui outras propriedades biológicas, como inteligência, gênero, tamanho, força e predisposição genética para certas doen-

ças. Além disso, fatores psicológicos e culturais também contribuem para nosso destino.

Destino não significa algo predeterminado ou predestinado. Ele é nossa destinação, nosso ponto terminal, nosso objetivo. Dentro das fronteiras de nosso destino, temos poder para escolher, e esse poder nos possibilita confrontar e desafiar nosso destino. No entanto, ele não permite qualquer coisa que desejemos. Não podemos ter sucesso em qualquer trabalho, superar qualquer doença, desfrutar de uma relação gratificante com qualquer pessoa. Não podemos apagar nosso destino, "mas podemos escolher como iremos responder, como iremos viver talentos que nos confrontam" (May, 1981, p. 89).

May sugeriu que liberdade e destino, assim como amor-ódio ou vida-morte, não são antitéticos, mas um paradoxo normal da vida. "O paradoxo é que a liberdade deve sua vitalidade ao destino, e o destino deve sua significância à liberdade" (May, 1981, p. 17). Liberdade e destino estão, assim, inexoravelmente interligados; um não pode existir sem o outro. Liberdade sem destino é licença indisciplinada. Ironicamente, a licença leva à anarquia e à destruição final da liberdade. Sem destino, então, não temos liberdade, mas sem liberdade nosso destino não tem significado.

Liberdade e destino dão origem um ao outro. Quando desafiamos nosso destino, ganhamos liberdade; quando atingimos a liberdade, avançamos nas fronteiras do destino.

O destino de Philip

Quando Philip, o arquiteto imobilizado por sua relação com Nicole, encontrou Rollo May pela primeira vez como seu terapeuta, ele estava paralisado e sem ação, porque havia se recusado a aceitar seu destino. Ele não via conexão entre seu padrão adulto de relacionamento com as mulheres e sua estratégia de infância para progredir em um mundo imprevisível e "louco". Seu destino, no entanto, não estava fixado por aquelas experiências precoces. Philip, assim como outras pessoas, tinha a liberdade de mudar seu destino, mas, primeiro, precisava reconhecer suas limitações biológicas, sociais e psicológicas; então, ele tinha que ter a coragem para fazer escolhas dentro dessas limitações.

Philip não possuía a compreensão e a coragem para confrontar seu destino. Até o ponto em que procurou terapia, ele havia tentado compensar seu destino, negá-lo conscientemente. "Ele vinha procurando alguém que compensasse o fato de ele ter nascido em um mundo avassalador, no qual havia uma mãe perturbada e uma irmã esquizofrénica, um destino que ele de forma alguma escolheu" (May, 1981, p. 88). A negação de Philip em relação a seu destino o deixou ressentido e confuso. Sua incapacidade ou indisponibilidade para enfrentar o destino roubou-lhe a liberdade pessoal e manteve-o amarrado à mãe.

Philip tratava suas esposas e Nicole da mesma maneira que antes havia tratado com sucesso sua mãe e sua irmã. Ele não podia expressar sua raiva para as mulheres; em vez disso, adotou uma atitude cativante, embora um tanto possessiva e protetora em relação a elas. May (1981) insistia que "a liberdade de cada um de nós está em proporção com o grau com que nos confrontamos e vivemos em relação a nosso destino" (p. 89). Depois de várias semanas de psicoterapia, Philip conseguiu parar de acusar sua mãe por não fazer o que ele achava que ela deveria ter feito. Quando começou a ver as coisas positivas que ela fizera por ele, mudou sua atitude em relação a ela. Os fatos objetivos de sua infância não haviam mudado, mas suas percepções subjetivas sim. Quando Philip aceitou seu destino, tornou-se capaz de expressar sua raiva, sentiu-se menos preso em seu relacionamento com Nicole e ficou mais consciente de suas possibilidades. Em outras palavras, ele ganhou sua liberdade de ser.

O PODER DO MITO

Por muitos anos, May se preocupou com os efeitos poderosos dos **mitos** sobre os indivíduos e as culturas – uma preocupação que culminou em seu livro *A procura do mito* (1991). May defendia que as pessoas da civilização ocidental têm uma necessidade urgente de mitos. Não tendo mitos em que acreditar, elas se voltaram para cultos religiosos, para adição a drogas e para a cultura popular, em um esforço em vão para encontrar significado em suas vidas. Os mitos não são falsidades; ao contrário, eles são sistemas de crenças conscientes e inconscientes que fornecem explicações para problemas pessoais e sociais. May (1991) comparou os mitos aos pilares de uma casa – não visíveis de fora, mas mantêm a casa íntegra e a tornam habitável.

Desde o início dos tempos e em diferentes civilizações, as pessoas encontraram significado em suas vidas por meio de mitos que compartilham com os outros em sua cultura. Mitos são as histórias que unificam uma sociedade; "eles são essenciais para o processo de manter nossas almas vivas e nos trazem um novo significado em um mundo difícil e frequentemente sem sentido" (May, 1991, p. 20).

May acreditava que as pessoas se comunicam entre si em dois níveis. O primeiro é a linguagem racional; e, nesse nível, a verdade precede as pessoas que estão se comunicando. O segundo é por meio dos mitos; e, nesse nível a experiência humana total é mais importante do que a precisão empírica da comunicação. As pessoas usam mitos e símbolos para transcender a situação concreta imediata, para expandir a autoconsciência e para procurar identidade.

Para May (1990a, 1991), a história de Édipo é um mito poderoso em nossa cultura, porque ele contém elementos de crises existenciais comuns a todos. Tais crises incluem (1) nascimento, (2) separação ou exílio dos pais e de casa,



O mito de Édipo ainda hoje tem significado para as pessoas porque ele trata das crises existenciais comuns a todos.

(3) união sexual com um dos pais e hostilidade em relação ao outro, (4) asserção da independência e busca pela identidade e (5) morte. O mito de Édipo tem significado para as pessoas porque ele trata de cada uma dessas cinco crises. Como Édipo, as pessoas são afastadas da mãe e do pai e impulsionadas pela necessidade de autoconhecimento. A luta pela identidade, no entanto, não é fácil e pode até mesmo resultar em tragédia, como aconteceu com Édipo quando ele insistiu em conhecer a verdade sobre suas origens. Depois de saber que havia matado seu pai e casado com sua mãe, Édipo arrancou os próprios olhos, privando-se da capacidade de ver, ou seja, de ter consciência.

Porém, a narração de Édipo não termina com a negação da consciência. Nesse ponto na trilogia de Sófocles, Édipo é mais uma vez exilado, uma experiência que May viu como simbólica do próprio isolamento e ostracismo das pessoas. Quando velho, Édipo é visto contemplando seu trágico sofrimento e aceitando a responsabilidade por matar seu pai e casar com sua mãe. Suas meditações durante a velhice lhe trazem paz, compreensão e capacidade de aceitar a morte com honra. Os temas centrais da vida de Édipo – nascimento, exílio e separação, identidade, incesto e parricídio, repressão da culpa e, finalmente, meditação consciente e morte – tocam a todos e fazem desse mito uma força de cura poderosa na vida das pessoas.

O conceito de May sobre mitos é comparável à ideia de Carl Jung de um inconsciente coletivo, em que os mitos são padrões arquetípicos na experiência humana; eles são caminhos para imagens universais que vão além da experiência individual (ver Cap. 4). E, como os arquétipos, os mitos podem contribuir para o crescimento psicológico se as pessoas os adotarem e permitirem que eles revelem uma nova realidade. Tragicamente, muitas pessoas negam seus mitos universais e, assim, arriscam a alienação, a apatia e o vazio – os ingredientes principais da psicopatologia.

PSICOPATOLOGIA

De acordo com May, a apatia e o vazio – não a ansiedade e a culpa – são o mal-estar dos tempos modernos. Quando as pessoas negam o destino ou abandonam os mitos, elas perdem seu propósito de ser; elas ficam sem direção. Sem um objetivo ou destino, as pessoas adoecem e se engajam em uma variedade de comportamentos contraproducentes e autodestrutivos.

Muitas pessoas nas sociedades ocidentais modernas se sentem alienadas do mundo (*Umwelt*), dos outros (*Mitwelt*) e especialmente de si mesmas (*Eigenwelt*). Elas se sentem impotentes para impedir desastres naturais, reverter a industrialização ou fazer contato com outro ser humano. Elas se sentem insignificantes em um mundo que cada vez mais desumaniza o indivíduo. Tal sentimento de insignificância leva à apatia e a um estado de consciência diminuída (May, 1967).

May via a psicopatologia como uma falta de comunicação – a incapacidade de conhecer os outros e partilhar a si mesmo com eles. Os indivíduos perturbados psicologicamente negam o destino e, assim, perdem a liberdade. Eles desencadeiam uma variedade de sintomas neuróticos, não para recuperar sua liberdade, mas para renunciar a ela. Os sintomas imitam o mundo fenomenológico da pessoa até a dimensão que torna o enfrentamento mais fácil. A pessoa compulsiva adota uma rotina rígida, tornando, assim, as novas escolhas desnecessárias.

Os sintomas podem ser temporários, como quando o estresse produz dor de cabeça, ou podem ser relativamente permanentes, como quando as experiências precoces da infância produzem apatia e vazio. A psicopatologia de Philip estava vinculada a seu ambiente precoce com uma mãe perturbada e uma irmã esquizofrênica. Essas experiências não causaram sua patologia, no sentido de que elas por si só tenham produzido a doença. No entanto, prepararam Philip para aprender a se ajustar a seu mundo por meio da supressão de sua raiva, desenvolvendo um sentimento de apatia e tentando ser um “bom menino”. Os sintomas neuróticos, portanto, não representam uma falha de adaptação, mas um ajuste apropriado e necessário pelo qual o próprio *Dasein* pode ser preservado. O comportamento de Philip em relação a suas duas esposas e a Nicole representa uma negação de sua liberdade e uma tentativa autodestrutiva de escapar de seu destino.

PSICOTERAPIA

Ao contrário de Freud, Adler, Rogers e outros teóricos da personalidade clinicamente orientados, May não fundou uma escola de psicoterapia com seguidores ávidos e técnicas identificáveis. No entanto, escreveu bastante sobre o assunto, rejeitando a ideia de que a psicoterapia deve redu-

zir a ansiedade e atenuar os sentimentos de culpa. Em vez disso, sugeriu que a psicoterapia deveria tornar as pessoas mais humanas, isto é, ajudá-las a expandirem sua consciência de modo que fiquem em melhor posição para fazer escolhas (M. H. Hall, 1967). Essas escolhas, então, conduzem ao crescimento simultâneo da liberdade e da responsabilidade.

May acreditava que o propósito da psicoterapia é libertar as pessoas. Ele argumentava que os terapeutas que se concentram nos sintomas de um paciente estão ignorando o quadro mais importante. Os sintomas neuróticos são simplesmente formas de fugir da liberdade e uma indicação de que as possibilidades internas dos pacientes não estão sendo usadas. Quando os pacientes se tornam mais livres, mais humanos, seus sintomas neuróticos tendem a desaparecer, sua ansiedade neurótica dá lugar à ansiedade normal e sua culpa neurótica é substituída pela culpa normal. Contudo, esses ganhos são secundários e não o propósito da terapia. May insistia em que a psicoterapia deve se preocupar em ajudar as pessoas a experimentarem sua existência e que o alívio dos sintomas é meramente um subproduto dessa experiência.

Como um terapeuta ajuda os pacientes a se tornarem seres humanos livres e responsáveis? May não ofereceu muitas indicações científicas para os terapeutas seguirem. Os terapeutas existenciais não possuem um conjunto de técnicas ou métodos especiais que podem ser aplicados a todos os pacientes. Em vez disso, eles têm somente a si mesmos, a própria humanidade a oferecer. Eles devem estabelecer uma relação um a um (*Mitwelt*) que capacite os pacientes a terem mais consciência de si e a viverem mais integralmente no próprio mundo (*Eigenwelt*). Tal abordagem pode significar desafiar os pacientes a confrontarem seu destino, a experimentarem desespero, ansiedade e culpa. Mas também significa estabelecer um encontro eu-tu, em que tanto terapeuta quanto paciente são vistos como sujeitos, em vez de objetos. Na relação eu-tu, o terapeuta tem empatia pela experiência do paciente e está aberto ao mundo subjetivo deste.

May (1991) também descreveu a terapia como parte religião, parte ciência e parte amizade. Amizade, no entanto, não é uma relação social comum; ela requer que o terapeuta seja confrontador e desafie o paciente. May acreditava que o próprio relacionamento é terapêutico, e seus efeitos transformadores são independentes de qualquer coisa que os terapeutas possam dizer ou de qualquer orientação teórica que possam ter.

Nossa tarefa é sermos guia, amigo e intérprete para as pessoas em suas jornada ao longo de seus infernos e purgatórios privados. De forma mais específica, nossa tarefa é ajudar os pacientes a chegarem ao ponto em que possam decidir se desejam permanecer vítimas... ou se esco-

lhem abandonar esse estado de vítima e se aventurar pelo purgatório, com a esperança de alcançar o paraíso. Nossos pacientes, com frequência, próximos ao final, ficam comprehensivelmente amedrontados diante da possibilidade de decidirem de modo livre por si mesmos se aproveitam a oportunidade concluindo a busca que iniciaram bravamente. (May, 1991, p. 165)

Filosoficamente, May sustentava muitas crenças de Carl Rogers (ver Cap. 10). Básica para ambas as abordagens é a noção de terapia como um encontro humano, ou seja, uma relação eu-tu com o potencial de facilitar o crescimento do terapeuta e do paciente. Na prática, contudo, May era muito mais propenso a fazer perguntas, a examinar a primeira infância do paciente e a sugerir possíveis significados do comportamento atual.

Por exemplo, ele explicou a Philip que seu relacionamento com Nicole era uma tentativa de se manter apegado à mãe. Rogers teria rejeitado essa técnica, porque ela emanava de uma estrutura de referência externa (i. e., do terapeuta). May, contudo, acreditava que esses tipos de interpretações podiam ser meios efetivos de confrontar os pacientes com informações que eles escondiam de si mesmos.

Outra técnica que May usou com Philip foi a sugestão de que mantivesse uma conversa imaginária com a mãe morta. Nessa conversa, Philip falou por ele e por sua mãe. Quando conversava com a mãe, ele conseguiu, pela primeira vez, empatizar com ela, ver a si próprio a partir do ponto de vista da mãe. Falando por sua mãe, disse que ela tinha muito orgulho dele e que ele sempre havia sido o filho favorito. Então, falando por ele mesmo, disse à mãe que apreciava sua coragem e lembrou-se de um incidente em que a coragem dela salvou a visão dele. Quando Philip terminou a conversa em fantasia, disse: "Nunca em mil anos teria imaginado que o resultado seria este" (May, 1981, p. 39).

May também pediu que Philip trouxesse uma foto dele de quando era pequeno. Philip, então, teve uma conversa em fantasia com o "Pequeno Philip". Conforme a conversa prosseguia, o "Pequeno Philip" explicou que ele havia triunfado sobre o problema que mais tinha perturbado o Philip crescido, ou seja, o medo do abandono. O "Pequeno Philip" tornou-se um companheiro cordial de Philip e o ajudou a superar sua solidão e a acalmar seu ciúme de Nicole.

No final da terapia, Philip não se transformou em uma nova pessoa, mas se tornou mais consciente de uma parte de si que estava lá o tempo todo. A consciência de novas possibilidades permitiu a Philip avançar na direção da liberdade pessoal. Para Philip, o fim da terapia era o começo da "união de si mesmo com aquele self precoce que ele havia trancado em um calabouço para sobreviver quando a vida não era feliz, mas ameaçadora" (May, 1981, p. 41).

PESQUISA RELACIONADA

A teoria existencial de Rollo May tem sido moderadamente influente como um método de psicoterapia, mas não estimulou quase nenhuma pesquisa empírica direta. Essa situação está, sem dúvida, relacionada à postura crítica que May adotou em relação à medição objetiva e quantitativa. Qualquer teoria que enfatize a conexão entre sujeito e objeto e a singularidade de cada indivíduo não é favorável a uma pesquisa de grande amostra com *design experimental* ou de questionário. De fato, May argumentou que a ciência moderna é racionalista em excesso, objetiva demasia, e que é necessária uma nova ciência para compreender a pessoa viva, total.

Um tópico existencial a receber atenção empírica foi a ansiedade existencial. May (1967) definiu ansiedade como "a apreensão desencadeada por uma ameaça a algum valor que o indivíduo mantenha como essencial para sua existência como um *self*" (p. 72). Quando eventos ameaçam nossa existência física ou psicológica, experimentamos ansiedade existencial, e a mais forte entre as ameaças a nossa existência é a morte. Na verdade, May e Yalom (1989) argumentaram que "uma tarefa importante no desenvolvimento é lidar com o terror da eliminação" (p. 367). Em certo sentido, a vida é o processo de enfrentamento e confrontação com a morte.

Uma abordagem existencial para o estudo do terror e da morte foi realizada no "manejo do terror", um ramo experimental moderno da psicologia existencial. Uma ligação conceitual entre a psicologia existencial e a Teoria do Manejo do Terror (TMT) foi apresentada pelo psiquiatra norte-americano Ernest Becker, inspirado por Kierkegaard e Otto Rank. Um argumento básico desses existencialistas (e de escritores como Camus e Sartre) é que os humanos são, antes de tudo, motivados pelo medo da morte. Além do mais, muitos desses pensadores veem a criatividade humana, a cultura e o significado como defesas inconscientes contra a mortalidade. O trabalho de Becker, em particular, foi uma importante fonte de inspiração para os teóricos do manejo do terror.

Evidência da mortalidade e negação de nossa natureza animal

A TMT assumiu tal pressuposto básico e o testou por meio dos mais inteligentes e bem-projetados estudos experimentais da psicologia social e da personalidade realizados recentemente.

Ainda que os humanos façam parte do reino animal e, portanto, sejam mortais, eles são únicos na compreensão do mundo e únicos na percepção de sua singularidade. Os humanos, há muito tempo, acreditam ser mais do que apenas corpos: eles têm uma alma, um espírito, uma mente.

Ao longo dos séculos, os humanos aprenderam a repudiar seus *selves corporais*. Por exemplo, as funções corporais continuam entre os maiores tabus e as mais pesadas sanções das normas sociais. Ser "aculturado" é estar no controle completo da natureza biológica de ser humano. De acordo com os teóricos do manejo do terror, o ponto crucial da negação de nossa natureza corporal e animal provém do medo existencial da morte e da decadência do corpo. Conforme exposto por Sheldon Solomon e colaboradores, "os humanos não poderiam funcionar com equanimidade se acreditassesem que não eram inherentemente mais significantes do que os macacos, os lagartos e os feijões" (Solomon, Greenberg, & Pyszczynski, 1991, p. 91).

Jamie Goldenberg e colaboradores realizaram um estudo para investigar até onde a evidência da mortalidade levaria a uma maior negação da natureza animal pelos humanos. De forma mais específica, seu raciocínio foi: "As culturas promovem normas para ajudar os homens a se diferenciar dos animais. Essa distinção dá origem à importante função psicológica de proteger contra as preocupações enraizadas acerca da mortalidade" (Goldenberg, Pyszczynski, Greenberg, Solomon, Kluck, & Cornwell, 2001, p. 427). Cultura, sob tal perspectiva, é o mecanismo pelo qual a consciência da morte é regulada. Ou seja, as visões de mundo culturais (religião, política e normas sociais) e a autoestima funcionam para defender contra pensamentos mórbidos, de modo que, quando a morte se torna evidente por meio de desastres, falecimento de uma pessoa amada ou imagem de morte, as pessoas respondem se apegando mais às visões de mundo culturais e reforçando sua autoestima. Elas fazem isso, por exemplo, tornando-se mais patrióticas, apegando-se mais firmemente a seu grupo ou querendo punir de modo mais duro aqueles que violam as normas culturais e as leis. Além disso, na emoção de repulsa, percebemos mais claramente as defesas culturais contra nossa natureza animal. Tudo o que nos faz lembrar nossa natureza animal e, em última instância, a morte é respondido com um forte sentimento de repulsa.

Goldenberg e colaboradores (2001) estavam interessados no efeito oposto: o aumento da consciência da morte aumenta a reação de repulsa? Além disso, eles se perguntavam se o efeito aumentaria após uma demora ou uma distração, porque os pensamentos de morte seriam menos conscientes. Para testar a previsão de que a consciência da morte aumentaria os sentimentos de repulsa e de que o efeito aumentaria conforme se tornasse menos consciente, eles manipularam a evidência da morte em universitários (60% do sexo feminino). A variável em avaliação era o quanto de repulsa os participantes expressavam em um questionário. As variáveis independentes eram se a própria mortalidade se tornava evidente ou não e se havia um

atraso na medida da repulsa ou não. A repulsa foi medida pela Escala de Sensibilidade à Repulsa (Disgust Sensitivity Scale), sem sua subescala de "morte" (Haidt, McCauley, & Rozin, 1994). As respostas foram organizadas em uma escala Likert de 9 pontos, e exemplos de itens incluíam afirmações como: "Você vê larvas em um pedaço de carne em um balde de lixo na rua"; "Se vejo alguém vomitar, isso me deixa com o estômago nauseado"; e "Isso me incomodaria". Os pensamentos de morte se tornaram evidentes quando foi solicitado aos participantes que escrevesssem o que eles achavam que aconteceria a eles quando morressem fisicamente. A condição neutra (não evidente) simplesmente fez os participantes escreverem o que eles sentiam assistindo à TV. A demora foi manipulada com a inclusão de um jogo de palavras que levou cinco minutos para ser completado por metade dos participantes. Na condição de demora, os participantes escreveram pensamentos (sobre morte ou TV), concluíram o jogo de palavras e, então, completaram a medida de repulsa. Na condição imediata, o jogo de palavras precedeu a escrita acerca da tarefa de morte.

Os resultados da manipulação corroboraram a hipótese. As reações de repulsa foram maiores depois que a morte foi tornada evidente e ainda mais quando houve um intervalo de tempo entre a evidência da mortalidade e as avaliações de repulsa. Os participantes na condição neutra (TV) e de demora mostraram o mesmo nível de repulsa que os participantes na condição imediata e de evidência de morte. Goldenberg e colaboradores interpretaram esses resultados como apoio para o pressuposto básico do manejo do terror de que as pessoas se distanciam dos animais, porque os animais as fazem lembrar-se do corpo físico e da morte.

As pesquisas baseadas na TMT e na sensibilidade à repulsa se desenvolveram em um *corpus* de trabalho impressionante que aponta para a conclusão geral de que a repulsa humana, particularmente a repulsa relacionada às características humanas que nos lembram nossa natureza animal (como a amamentação), serve à função de defender contra a ameaça existencial apresentada pela morte inevitável.

Forma física como uma defesa contra a consciência da mortalidade

Se os pensamentos de morte produzem tanta ansiedade e são criadas defesas contra eles, como a maioria dos estudos sobre manejo do terror demonstrou, devemos pensar que é óbvio que, se lembradas de sua mortalidade, as pessoas ficam, então, motivadas a fazer coisas que diminuem a probabilidade de morrer como, por exemplo, ter comportamentos saudáveis, como se exercitar.

Conforme implícito na seção anterior, a TMT defende ativamente duas categorias distintas de defesa contra a morte: consciente e inconsciente. As defesas conscientes

também são referidas como defesas proximais e assumem a forma de "não eu, não agora" e são vistas na supressão ativa de pensamentos de morte, bem como no distanciamento e na negação da própria vulnerabilidade. Quando a própria morte é ativa inconscientemente, então as defesas distais são ativadas. Elas envolvem a defesa e a identificação com crenças culturais e ideologias e o aumento da autoestima.

Com a distinção entre defesas proximais e distais como um guia, Jamie Arndt, Jeff Schimel e Jamie Goldenberg (2003) concluíram que a intenção de se exercitar é um caminho ideal para estudar os diferentes efeitos dos dois tipos de defesa. A intenção de se exercitar é, obviamente, uma defesa proximal, uma vez que as pessoas são motivadas pelo desejo de serem saudáveis e evitar doenças. Ela também é uma defesa distal, já que reforça a autoestima e a imagem corporal. Em apoio a esse raciocínio, saúde e aparência costumam ser a primeira e a segunda razão dadas em pesquisas sobre por que as pessoas decidem se exercitar. O estudo de Arndt e colaboradores examinou o prognóstico de que a evidência da mortalidade deveria, assim, aumentar ambas as razões para querer se exercitar, isto é, melhorar a forma física e ter melhor aparência (autoestima). Os pesquisadores examinaram uma combinação de defesas proximais e distais (demora). Eles também recrutaram participantes para quem o exercício era importante para a autoestima e participantes para quem não era importante.

Os participantes eram universitários (50% do sexo feminino) e lhes foi dito que estavam participando de um estudo sobre a relação entre personalidade e forma física. Eles receberam questionários para completar que incluíam uma manipulação da evidência de morte semelhante às descritas anteriormente (p. ex., Cox et al., 2007; Goldenberg et al., 2001). Mas, desta vez, a condição de controle abordou a dor associada a um procedimento dentário simples. A dor de dente foi escolhida como controle para explicar a negatividade geral associada à dor física. Depois da manipulação da evidência da mortalidade, metade dos participantes (grupo de espera) recebeu uma tarefa de leitura (cinco páginas triviais de um trabalho de Camus que não tinha nenhuma referência à morte ou a outras questões existenciais). Em outras palavras, depois da manipulação com evidência de morte ou procedimento odontológico, os participantes leram a passagem de Camus (grupo de espera) ou responderam imediatamente o questionário mais elaborado de intenções relacionadas à forma física (grupo imediato), consistindo de sete perguntas acerca da intenção de se exercitarem (tais como o quanto mais do que o normal eles pretendem se exercitar durante o próximo mês). Essas perguntas foram padronizadas e reunidas para criar uma medida geral da intenção de se exercitar.

Os resultados mostraram que somente no grupo imediato a evidência da mortalidade comparada ao procedi-

mento dentário doloroso levou a um maior desejo por exercícios. Também houve um efeito global importante para a autoestima associada a forma física, com os participantes para quem a forma física é importante para a autoestima geral pretendendo fazer mais exercícios depois da evidência da mortalidade do que aqueles para quem não era tão importante. Além disso, houve um efeito significativo para a evidência da mortalidade: independentemente da condição de imediatismo, os participantes que foram conscientizados da mortalidade pretendiam fazer mais exercícios do que aqueles que foram levados a pensar em realizar um procedimento dentário doloroso. O imediatismo também teve um efeito global importante, com os participantes que retardaram a resposta às perguntas sobre suas intenções quanto à forma física, alegando que se exercitariam mais do que aqueles que responderam imediatamente. Por fim, foi encontrada uma interação, em que as intenções de forma física aumentavam após evidência da mortalidade apenas entre aqueles para quem a forma física era uma fonte importante de autoestima.

De modo geral, os resultados desse estudo confirmam a importância de se distinguir entre defesas proximais (conscientes) e distais (inconscientes) contra a morte. O estudo também confirma a ideia de que as pessoas podem muito bem ser motivadas para realizar comportamentos que lutam contra a morte e a doença (i. e., exercícios) quando a própria mortalidade é evidenciada, em especial se o exercício for uma fonte relevante para a autoestima.

Em suma, o manejo do terror parece apoiar o princípio fundamental da psicologia existencial de que a ansiedade consciente ou inconsciente produzida por pensamentos de morte é uma força poderosa por trás de boa parte do comportamento humano.

Existe alguma vantagem na consciência da mortalidade?

Até o momento, as pesquisas sobre TMT, como a citada há pouco, focaram quase que exclusivamente o que May denominou de "ansiedade neurótica" gerada pela consciência da mortalidade, o lado mais obscuro de nossas defesas contra o medo de não ser. Porém, May (1958a), assim como todos os existencialistas, argumentou que um enfrentamento corajoso da inevitabilidade da morte possibilita que nos elevemos acima de uma existência defensiva e conformista até o *Dasein*. As preocupações existenciais podem facilitar o crescimento humano? Pesquisas mais recentes estão confirmado que, de fato, os humanos podem existir criativamente dentro da ameaça da não existência.

Kenneth Vail e colaboradores (2012) realizaram uma revisão da literatura sobre o impacto de pensamentos conscientes e inconscientes de morte e encontraram evidências de resultados positivos orientados para o crescimento em

cada um. Além das motivações pela saúde e pela forma física geradas pela consciência proximal da mortalidade discutida anteriormente, outros estudos demonstraram que pensamentos conscientes de morte podem ajudar os seres humanos a reverem as prioridades de seus objetivos de vida. Heidegger (1926/1962) se referiu a esse fenômeno como "experiência de despertar", e hoje com frequência nos referimos a ele como um "teste de realidade". Por exemplo, estudos longitudinais mostraram que contemplações conscientes diárias da mortalidade levavam as pessoas a dar maior valor aos objetivos pessoais intrínsecos, em comparação aos objetivos extrínsecos orientados para o *status* em sua vida (Heflick, Goldenberg, Keroack, & Cooper, 2011; Lykins, Segerstrom, Averill, Evans, & Kemeny, 2007).

Contudo, foram descobertos resultados positivos de correntes também da percepção não consciente da morte. Por exemplo, Gailliot e colaboradores (2008) realizaram um estudo de campo engenhoso em que um colaborador falava em voz alta em um telefone celular, cujo som alcançava os transeuntes, acerca do valor de se ajudar os outros. Os participantes tinham 40% mais de probabilidade de realmente ajudar um segundo colaborador se estivessem passando por um cemitério do que se estivessem a um quarteirão de distância, fora de visão das lápides! Outro estudo, de Schimel, Wohl e Williams (2006), constatou que os valores das pessoas empáticas as preparam para serem gentis como um meio de manejear a consciência da mortalidade. Esses pesquisadores pediram aos fãs de um time de hóquei local que prenchessem uma escala de empatia e, então, fossem lembrados da morte. A seguir, eles liam a respeito de um jogador, do time da casa ou do time rival, que cometeu faltas agressivas durante um jogo. A evidência da mortalidade sempre levou-os a desculpar o jogador do time da casa, é claro, mas também levou os fãs mais empáticos a desculpar também o jogador do time oposto.

Outros estudos ainda demonstraram que nossos encontros mais diretos com a morte são especialmente propensos a nos conduzir em direção a objetivos de crescimento pró-sociais e pessoais (lembre-se da discussão da pesquisa sobre crescimento pós-traumático e processo de valorização organísmica, no Cap. 10). Vail e colaboradores (2012) acreditam que isso ocorre porque tais encontros misturam processos conscientes e inconscientes de manejo do terror. Os indivíduos que experenciam trauma ou a morte de um ente amado com frequência precisam reconstruir "o sistema de significados da negação da morte" que eles mantinham anteriormente, mudando de uma compreensão egoísta de seu mundo para uma compreensão existencial mais orientada para o crescimento. Dessa forma, existencialistas como Rollo May seguramente estavam certos em enfatizar a verdade irônica de que a morte pode ser boa para a vida no âmbito psicológico.

CRÍTICAS A MAY

O existencialismo, em geral, e a psicologia de May, em particular, foram criticados como sendo anti-intelectuais e antiteóricos. May reconheceu a alegação de que sua visão não se adequava ao conceito tradicional de teoria, porém defendeu com firmeza sua psicologia contra a acusação de ser anti-intelectual e anticientífica. Ele apontou a esterilidade dos métodos científicos convencionais e a incapacidade deles para revelar o caráter ontológico de seres humanos com vontade, atenção e atuantes.

May defendia que uma nova psicologia científica precisa reconhecer características humanas como a singularidade, a liberdade pessoal, o destino, as experiências fenomenológicas e, especialmente, a capacidade de nos relacionarmos com nós mesmos como objetos e sujeitos. Uma nova ciência dos humanos também precisa incluir ética. "As ações dos seres humanos viventes, autoconscientes, nunca são automáticas, mas envolvem alguma avaliação das consequências, alguma potencialidade para o bem ou para o mal" (May, 1967, p. 199).

Até que essa nova ciência adquira maior maturidade, precisamos avaliar a visão de May pelos mesmos critérios usados para cada um dos outros teóricos da personalidade. Primeiro, as ideias de May geraram pesquisa científica? May não formulou sua visão em uma estrutura teórica, sugere-se uma escassez de hipóteses em seus escritos. Algumas pesquisas, como as investigações de Jeff Greenberg e colaboradores sobre o manejo do terror, relacionam-se, em geral, com a psicologia existencial, mas esses estudos não derivam especificamente da teoria de May. Conforme o primeiro critério de uma teoria útil, portanto, a psicologia existencial de May recebe um escore muito baixo.

Segundo, as ideias de May podem ser verificadas ou refutadas? Mais uma vez, a psicologia existencial, em geral, e a teoria de May, em particular, precisam ser classificadas como muito baixas com base em tal critério. A teoria é muito amorfa para sugerir hipóteses específicas que poderiam confirmar ou refutar seus conceitos principais.

Terceiro, a psicologia orientada filosoficamente de May ajuda a organizar o que se sabe atualmente acerca da natureza humana? Nesse critério, May receberia uma classificação média. Comparado com a maioria dos teóricos discutidos neste livro, May seguiu mais de perto a máxima de Gordon Allport: "Não se esqueça do que você decidiu esquecer" (Allport, 1968, p. 23). May não esqueceu que ele excluiu discursos sobre os estágios do desenvolvimento, as forças motivacionais básicas e outros fatores que tendem a segmentar a experiência humana. Os escritos filosóficos de May alcançaram profundamente os longínquos recessos da experiência humana e exploraram aspectos da humanidade não examinados por outros teóricos da personalidade. Sua popularidade deveu-se, em parte, a sua habilidade de tocar os leitores individualmente, de se conectar com sua humanidade. Ainda que suas ideias possam afetar as pessoas de maneiras que outros teóricos não conseguiram, o uso de certos conceitos foi, por vezes, incoerente e confuso. Além do mais, ele decidiu negligenciar vários tópicos importantes na personalidade humana, como, por exemplo, desenvolvimento, cognição, aprendizagem e motivação.

Como um guia prático para a ação, a teoria de May é muito fraca. Mesmo com um grande conhecimento da personalidade humana, May reuniu suas visões mais a partir de fontes filosóficas do que científicas. De fato, ele não fazia objeção a ser chamado de filósofo e, muitas vezes, refere-se a si mesmo como filósofo-terapeuta.

De acordo com o critério de coerência interna, a psicologia existencial de May, mais uma vez, fica aquém. Ele apresentou uma variedade de definições para conceitos como ansiedade, culpa, intencionalidade, vontade e destino. Infelizmente, nunca apresentou definições operacionais desses termos. Tal terminologia imprecisa contribuiu para a falta de pesquisas sobre as ideias de May.

O critério final de uma teoria útil é a parcimônia, e, segundo esse padrão, a psicologia de May recebe uma classificação moderada. Seus escritos, por vezes, eram complicados e estranhos, mas, para seu crédito, ele lidava com questões complexas e não tentou simplificar demais a personalidade humana.



CONCEITO DE HUMANIDADE

Assim como Erik Erikson (ver Cap. 8), May apresentou uma nova maneira de olhar para as coisas. Sua visão da humanidade é mais ampla e mais profunda do que as visões da maioria dos outros teóricos da personalidade. Ele via as pessoas como seres complexos, capazes de um grande bem ou de um mal imenso.

De acordo com May, as pessoas se distanciam do mundo natural, das outras pessoas e, sobretudo, de si mesmas. Conforme as pessoas se alienam mais dos outros e de si mesmas, elas renunciam partes de sua consciência. Elas ficam menos conscientes de si mesmas como sujeitos, isto é, conscientes de experimentar o *self*. Quando o *self* subjetivo é obscurecido,

as pessoas perdem parte de sua capacidade de fazer escolhas. Essa progressão, no entanto, não é inevitável. May acreditava que as pessoas, dentro dos limites do destino, têm a capacidade de fazer livres escolhas. Cada escolha faz recuar as fronteiras do determinismo e permite novas escolhas. As pessoas, em geral, têm muito mais potencial para a liberdade do que percebem. No entanto, a livre escolha não existe sem ansiedade. Escolha demanda coragem para confrontar o próprio destino, olhar para dentro e reconhecer o mal e o bem.

Escolha também implica ação. Sem ação, a escolha é meramente um desejo, um desejo inútil. A ação vem acompanhada de responsabilidade. Liberdade e responsabilidade são sempre comensuráveis. Uma pessoa não pode ter mais liberdade do que responsabilidade, nem pode ficar algemada a mais responsabilidade do que à liberdade. Os indivíduos sadios recebem bem tanto a liberdade quanto a responsabilidade, mas eles percebem que a escolha costuma ser dolorosa, produz ansiedade e é difícil.

Segundo May, muitas pessoas renunciaram à capacidade de escolher, mas a própria capitulação, ele insistia, era uma escolha. Por fim, cada um de nós é responsável pelas escolhas que fazemos, e essas escolhas definem cada um de nós como seres humanos únicos. May, portanto, deve ser classificado como alto na dimensão do *livre-arbítrio*.

A teoria de May é *otimista* ou *pessimista*? Ainda que, por vezes, tenha pintado um quadro sóbrio da humanidade, May não era pessimista. Ele via a era atual como meramente um platô na busca da humanidade por novos símbolos e novos mitos que irão gerar a espécie com espírito renovado.

Apesar de May ter reconhecido o impacto potencial das experiências da infância na personalidade adulta, ele favoreceu claramente a *teleologia* em detrimento da causalidade. Cada um de nós tem um objetivo particular ou destino que precisa descobrir e desafiar, ou, então, arriscar a alienação e a neurose.

May assumia uma postura moderada na questão das forças conscientes versus inconscientes. Por natureza, as pes-

soas têm uma enorme capacidade de autoconsciência, mas, com frequência, essa capacidade permanece não cultivada. As pessoas, às vezes, não possuem a coragem para enfrentar seu destino ou reconhecer o mal que existe dentro de sua cultura, assim como dentro de si mesmas. Consciência e escolhas estão inter-relacionadas. Conforme as pessoas fazem mais escolhas, elas adquirem mais conhecimento de quem são; ou seja, elas desenvolvem um maior sentimento de ser. Esse sentimento aguçado de ser, por sua vez, facilita a capacidade de fazer mais escolhas. Uma consciência do *self* e uma capacidade para livre-arbítrio são distintivas de saúde psicológica.

May também assumiu uma posição intermediária quanto às influências *sociais* versus *biológicas*. A sociedade contribui para a personalidade principalmente por meio das relações interpessoais. Nossas relações com outras pessoas podem ter um efeito libertador ou escravizador. Os relacionamentos doentios, como os que Philip experimentou com sua mãe e irmã, podem abafar o crescimento pessoal e nos deixar incapazes de participar de um encontro sadio com outra pessoa. Sem a capacidade de nos relacionarmos com as pessoas como pessoas, a vida se torna sem sentido e desenvolvemos um sentimento de alienação não somente dos outros, mas também de nós mesmos. A biologia ainda contribui para a personalidade. Fatores biológicos, como gênero, tamanho físico, predisposição a doenças e, por fim, a morte em si, moldam o destino. Todos precisam viver dentro das fronteiras do destino, mas essas fronteiras podem ser expandidas.

Na dimensão da *singularidade* versus *semelhanças*, a visão de May da humanidade definitivamente tende para a singularidade. Cada um de nós é responsável por moldar a própria personalidade dentro dos limites impostos pelo destino. Não existem dois de nós que façam a mesma sequência de escolhas, e não há dois de nós que desenvolvam formas idênticas de olhar para as coisas. A ênfase de May na fenomenologia implica percepções individuais e, portanto, personalidades únicas.

Termos-chave e conceitos

- Um princípio básico do existencialismo é que *a existência precede a essência*, ou seja, que as pessoas fazem é mais importante do que o que elas são.
- Um segundo pressuposto é que *as pessoas são subjetivas e objetivas*, elas são seres pensantes e atuantes.
- *As pessoas são motivadas a buscar respostas* para questões importantes referentes ao significado da vida.
- As pessoas têm um grau semelhante de *liberdade e responsabilidade*.

- A unidade entre as pessoas e seu mundo fenomenológico é expressa pelo termo *Dasein*, ou ser-no-mundo.
- Os três modos de ser-no-mundo são: *Umwelt*, a relação do indivíduo com o mundo das coisas; *Mitwelt*, a relação do indivíduo com o mundo das pessoas; e *Eigenwelt*, a relação do indivíduo consigo mesmo.
- *Não-ser*, ou *o nada*, é uma consciência da possibilidade de não ser por meio da morte ou da perda da consciência.
- As pessoas experimentam *ansiedade* quando estão conscientes da possibilidade de seu não-ser, bem como quando estão conscientes de que são livres para escolher.

- A *ansiedade normal* é expressa por todos e proporcional à ameaça.
- A *ansiedade neurótica* é desproporcional à ameaça, envolve repressão e é manejada de maneira autodestrutiva.
- As pessoas experimentam *culpa* em consequência de sua (1) separação do mundo natural, (2) incapacidade de julgar as necessidades dos outros e (3) negação dos próprios potenciais.
- *Intencionalidade* é a estrutura subjacente que dá significado à experiência e possibilita que as pessoas tomem decisões sobre o futuro.
- *Amor* significa ter prazer na presença da outra pessoa e afirmar o valor daquela pessoa tanto quanto seu próprio valor.
- *Sexo*, uma forma básica de amor, é uma função biológica que procura satisfação pela liberação da tensão sexual.
- *Eros*, uma forma mais elevada de amor, procura uma união duradoura com uma pessoa amada.
- *Filia* é a forma de amor que procura uma amizade não sexual com outra pessoa.
- *Agape*, a forma mais elevada de amor, é altruísta e não espera nada da outra pessoa.
- A *liberdade* é obtida pela confrontação com o próprio destino e pela compreensão de que a morte ou o não-ser é uma possibilidade a qualquer momento.
- *Liberdade existencial* é a liberdade de ação, de se movimentar e de perseguir objetivos tangíveis.
- *Liberdade essencial* é a liberdade de ser, de pensar, de planejar e de ter esperança.
- Os *mitos culturais* são sistemas de crenças, conscientes ou inconscientes, que fornecem explicações para problemas pessoais e sociais.