



FACULDADE DE EDUCAÇÃO E MEIO AMBIENTE

RAFAELLA BALOTARI DOS SANTOS

**LOGOTERAPIA
A PSICOLOGIA A PARTIR DO ESPIRITUAL**

ARIQUEMES-RO

2013

Rafaella Balotari dos Santos

LOGOTERAPIA
A PSICOLOGIA A PARTIR DO ESPIRITUAL

Monografia apresentada ao curso de Graduação em Psicologia da Faculdade de Educação e Meio Ambiente – FAEMA, como requisito parcial a obtenção do título de Bacharel e Licenciado em Psicologia.

Prof^a. Orientador (a): MPh. Ana Claudia Yamashiro Arantes

Prof^a. Coorientador: Ma. Cristina Adriana Kern

Ariquemes - RO

2013

Rafaella Balotari dos Santos

LOGOTERAPIA

A PSICOLOGIA A PARTIR DO ESPIRITUAL

Monografia apresentada ao curso de graduação em Psicologia da Faculdade de Educação e Meio Ambiente como requisito parcial à obtenção do título de Bacharel e Licenciado.

COMISSÃO EXAMINADORA

Prof^ª. MPh. Ana Claudia Yamashiro

Faculdade de Educação e Meio Ambiente

Pe. Andriano José Dalmolin

Seminário Maria Mãe dos Migrantes

Prof^º. Oliveira Lima de Melo

Faculdade de Educação e Meio Ambiente

Ariquemes, 29 de Novembro de 2013

Àqueles que me ajudam a caminhar em busca do meu sentido.

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus, por se fazer presente em todos os momentos da minha vida, por me conceder sabedoria e discernimento para chegar até aqui, e por não permitir que faltasse a fé em mim mesma.

Aos meus pais, por confiarem e acreditarem em mim, por terem paciência com as minhas crises de desespero, minhas noites de choro e a minha ausência nas reuniões de família. Como é grande o meu amor por vocês!

Aos amigos e colegas do curso de graduação, obrigada pela força e incentivo, nos momentos bons e ruins. Em especial ao meu “superego” Eliane Azevedo: minha amiga, colega, “mãe” e psicóloga, por não permitir que eu desanimasse e por se fazer presente na minha vida - a ti, expresso a minha gratidão eterna.

Aos mestres e professores ao longo do curso, que me ajudaram a trilhar esse caminho. Graças às horas de dedicação e sabedoria transferida vocês tiveram um papel importante nessa minha conquista, passando seus conhecimentos e experiências.

À minha orientadora Ana Claudia Yamashiro Arantes, por sua sabedoria, pelas horas de dedicação e paciência, e principalmente por suas falas filosóficas as quais me fizeram chegar até este tema.

A todos que se fizeram presentes em minha vida no decorrer desses cinco anos de curso, transmitindo força, luz, e esperança, e com seus pensamentos positivos me fizeram acreditar mais em mim e no meu potencial.

*"Quem tem um porquê, suporta qualquer como".
(Viktor Frankl)*

RESUMO

A logoterapia é uma teoria da psicoterapia existencial cujo fundamento eficaz é a busca pelo sentido da vida. Com bases em elementos espirituais, trata-se de uma teoria da psicologia que considera a espiritualidade um campo alheio à religião e que pode ser definida como uma capacidade humana imanente na busca do sentido à vida. A proposta do referente trabalho é apresentar a logoterapia de Viktor Frankl como um método psicoterápico existencial, descrevendo seus aspectos inerentes e, assim, poder contribuir ao homem em sua busca de sentido.

Palavras-chave: Logoterapia; Sentido da Vida; Espiritualidade; Resiliência.

ABSTRACT

Logotherapy is an existential psychotherapy theory which grounds the search for the meaning of life. Based in spiritual elements, that's a psychology theory which considers the spirituality as a kind of knowledge beyond religion, and which can be defined as an immanent human capacity in search for the meaning of life. My proposal is to present Viktor Frankl's logotherapy as an existential method in psychotherapy describing its inherent aspects and, so on, to contribute men in their meaning search.

Word keys: Logotherapy; Meaning Of Life; Spirituality; Resilience

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	10
2 OBJETIVOS.....	13
2.1 OBJETIVO GERAL.....	13
2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	13
3 METODOLOGIA	14
4 REVISÃO BIBLIOGRAFICA.....	15
4.1 Histórico da Vida de Viktor Emil Frankl.....	15
4.2 Aspectos da Resiliência	18
4.3 O Sentido da vida	19
4.4 Sentimento de Angústia	21
4.5 As dimensões Espiritual, Religiosas da experiência humana	23
5 FUNDAMENTOS DA LOGOTERAPIA	26
5.1 Técnicas da logoterapia.....	27
CONSIDERAÇÕES FINAIS	30
REFERÊNCIAS.....	32

INTRODUÇÃO

È próprio dos seres humanos a busca de significado em tudo que o rodeia, pois somos seres incompletos por natureza e estamos sempre buscando uma possibilidade de completude. A possibilidade de transcendência em nossa existência imanente é aferida na medida em que nossa vida se aproxima do seu fim. Transcender, ao invés de identificar-se com o âmbito do transcendental - para nós, incognoscível - é buscar um sentido *da* nossa vida na nossa existência, e a espiritualidade, neste sentido que não se identifica com o religioso, é o melhor caminho para encontrar este sentido (PERES et al., 2007).

A epistemologia psicológica levada a cabo por meio de uma investigação ontológica de Frankl na Logoterapia tem por fundamento compreender homens e mulheres em sua totalidade. Parte o autor da aceção básica de que o ser humano é bio-psico-sócio-espiritual, necessitado de liberdade e constituído pela capacidade de suportar o sofrimento, mesmo quando a vida parece longe de qualquer significado (RODRIGUES; BARROS, 2009).

Na visão de Frankl o vazio existencial é um fenômeno recente, que se manifesta através de uma situação de aborrecimento e perda de interesse pelo mundo e pela vida; esse é um tipo de problema que vem se tornando cada vez mais comum, embora esteja relacionado com um aspecto fundante do homem: a angústia. Imerso em angústia, o indivíduo carrega consigo o desespero, esse desespero para Frankl era igual a sofrimento sem sentido; para ele, enquanto o indivíduo não for capaz de encontrar sentido em seu sofrimento ele tenderá ao desespero e, em certas condições, ao suicídio. A partir do instante em que ele conseguir ver um sentido no seu sofrimento, ele poderá elaborar sua situação enxergando nela um fim determinado, modificando de modo mais sereno as situações que lhe despertam angústia rumo a uma realização pessoal.

A busca de sentido não se circunscreve ao âmbito exclusivamente espiritual, mas perfaz a totalidade da vida em seus múltiplos aspectos. Por exemplo: embora poucas pessoas tenham o privilégio de trabalhar com aquilo que realmente gostam, realizando-o por obrigação, existem pessoas que realmente encontram prazer naquilo que fazem, mas exercem compulsivamente sua profissão para tentar preencher este vazio existencial. (LAZZARI JUNIOR, 2013). Mas neste âmbito profissional sua busca compulsiva é até bem vista socialmente. Em outros aspectos, como em doenças crônicas ou situações estressantes advindas de um momento crítico de ruptura, a busca de sentido torna-se ainda mais patente aos nossos olhos, pois por meio desta acontece à superação e a resiliência. Uma pessoa resiliente descobre, por meio da fé, a possibilidade de ser aceita pelos outros e por si mesma, apesar de suas dores e dificuldades. Muitas vezes é difícil o ser humano compreender o porquê de certas situações dolorosas, porém, a pessoa precisa acreditar por meio da fé e do amor que sua vida tem um sentido, e o sofrimento, sendo inevitável, também o terá.

A Logoterapia é baseada no conceito ontológico de que a vida possui um sentido, mesmo na impossibilidade de ser estrito e universalmente válido. E esse sentido, cuja busca e significação dependem de cada um, amplia a visão do ser humano como um ser único, responsável e capaz de posicionar-se diante dos condicionamentos da vida, justamente porque possui uma dimensão espiritual que suporta as outras dimensões (psicológica social e física). A partir desta circunscrição do espiritual - que abarca igualmente a esfera religiosa, apesar de não se identificar estritamente com ela, como se irá ver mais adiante - permanecemos no âmbito da psicologia, sem invadir a esfera teológica. À parte de qualquer misticismo ingênuo que, para se afirmar, deveria contradizer a laicidade da psicologia, quando afirmamos a existência de um âmbito espiritual do ser humano estamos sinalizando para a capacidade puramente humana de conferir significação para suas vivências - algo inexistente na esfera instintiva dos animais. É por esta via, a da representação psicológica, que se deve compreender a dimensão espiritual uma busca pela transcendência de si mesmo realizada na imanência, e que nunca invade nem

se confunde com a esfera transcendental (de onde o discurso religioso toma parte).

Para compor os demais capítulos, será utilizada como referência maior a obra de Gomes (1992), intitulada “Logoterapia: a Psicoterapia existencial humanista de Viktor Emil Frankl”.

2 OBJETIVOS

2.1 OBJETIVO GERAL

- Apresentar a logoterapia de Viktor Frankl como um conhecimento e teoria psicológica, bem como uma ferramenta psicoterápica existencial que pretende auxiliar na busca de um sentido individual através da espiritualidade.

2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- ✓ Apresentar um breve histórico do fundador da logoterapia;
- ✓ Descrever os aspectos inerentes a logoterapia;
- ✓ Destacar a diferença da espiritualidade e religiosidade;
- ✓ Conceituar logoterapia;

3 METODOLOGIA

Para a elaboração deste trabalho de conclusão de curso foram feitas pesquisas em livros, artigos, teses, utilizando estes materiais para compor uma revisão bibliográfica, os materiais utilizados todos estavam dentro dos períodos de 2001 a 2013 de acordo com os assuntos propostos. O levantamento das fontes de publicação foi feito através da pesquisa em bases de dados como: Scielo (<http://www.scielo.com>), acervos da Pontifícia Universidade Católica de São Paulo - PUC-SP (<http://www.pucsp.br/>) e acervo das Faculdades EST (<http://www.est.edu.br>). Utilizando os devidos descritores: LOGOTERAPIA, RESILIÊNCIA, SENTIDO DA VIDA, ESPIRITUALIDADE.

4 REVISÃO BIBLIOGRAFICA

4.1 Histórico da Vida de Viktor Emil Frankl

Viktor Emil Frankl nasceu em Viena em março de 1905. O segundo de três filhos de uma família judia, eles não possuíam grandes recursos financeiros, porém o calor humano era intenso em seu ambiente familiar (CORRÊA, 2013). Conforme Frankl relata:

“Eu deveria ter uns cinco anos – e considero essa lembrança infantil pragmática – quando acordei numa manhã ensolarada na cidade de Veraneio chamada Hainfed, com olhos ainda fechados, fui tomado por uma inexplicável sensação de conforto e felicidade, sentindo-me seguro, cuidado e protegido. Ao abrir os olhos, deparei com meu pai curvado sobre mim, sorrindo.” (FRANKL, 2010, p.28 apud CORRÊA, 2013).

Desde novo despertou gosto pela psicologia. Muito dedicado aos estudos, chegou a frequentar uma universidade popular, onde participou das aulas de psicologia aplicada e existencial e, entre elas, interessou-se pela psicanálise. Aos 16 anos passou a se corresponder com Freud através de cartas, mas só em 1925 o encontrou pela primeira vez. (CORRÊA, 2013). Ao analisar os trabalhos de Freud com atenção, Frankl foi percebendo o quanto era determinista e excluía a capacidade do homem em mudar seu destino, ou seja, Freud não via a pessoa humana como um ser livre e modificador de sua própria vida (GOMES, 1992, p.16). Isso fez com que acontecesse o rompimento entre eles, e daí pra frente ele começou a desenvolver questões importantes de sua própria teoria. Para Frankl o ser humano é livre e responsável e tem consciência disso; e procura um sentido para sua vida tendo, dentro de si, um Deus inconsciente (GOMES, 1992, p.11).

Nessa época, chegou a publicar vários artigos contestando a visão mecanicista do homem e defendendo suas ideias sobre o sentido da vida. Foi neste período que ele veio a se juntar a Adler, o criador da psicologia individual, já que a sua proposta estava mais próxima de sua concepção do homem. Para Frankl, a pessoa procura um sentido para a vida, e Adler já

acreditava que a pessoa se encontra no mundo em busca do poder e da conquista da superioridade. Anos mais tardes, essa concepção restritiva de sentido ocasionou a separação entre eles (GOMES, 1992, p.11).

Em 1930, formou-se em medicina, interessando-se pela psiquiatria. Viktor era um jovem ambicioso que não só desejava bens materiais, mas desejava também se sobressair na busca por uma psicologia original. Isso fez com que Frankl juntasse sua paixão pela psiquiatria com a filosofia, chegando a participar de grupos de filosofia com alguns pensadores bem conceituados de sua época. Houve muitas críticas acerca de seu pensamento, mas isso não chegou a abalar sua admiração pela tolerância que eles tinham quando encontravam elementos positivos em seus esforços (CORRÊA, 2013).

Dr. Frankl trabalhou por alguns anos em um hospital psiquiátrico em Viena e em 1937 montou seu próprio consultório. Bem nessa época as tropas de Hitler assumiram o poder e o seu consultório não pôde ser mantido (CORRÊA, 2013). Sua família tentou vários planos de fugas: sua irmã conseguiu abrigo na Austrália, porém seu irmão não teve o mesmo sucesso e foi preso na fronteira e encaminhado para o campo de Auschwitz. Já Frankl, para não querer deixar os pais sozinhos, e resolveu ficar com eles. A pedido dos próprios pais, ele tentou conseguir auxílio nos Estados Unidos, mas sabia que com a sua partida seus pais seriam capturados, e isto o deixava aflito e angustiado (GOMES, 1992, p.20).

Sem ter a certeza do que fazer, saí de casa para caminhar um pouco, e pensei: “Essa não é um situação típica que pede por um sinal dos Céus?”. Quando voltei, meu olhar se fixou num pequeno pedaço de mármore sobre uma mesa. – o que é isso? – perguntei ao meu pai. – isso? Ah, eu encontrei hoje sobre um monte de destroços, lá onde ficava a sinagoga que foi queimada. Esse pedaço de mármore é parte das tábuas dos dez mandamentos. Se você se interessar, posso dizer-lhe de qual dos dez mandamentos pertencia essa letra hebraica aí cinzelada. Pois só há um mandamento com essa inicial. – Qual é? – insisti com meu pai. – Honra teu pai e tua mãe, para que se prolongue os teus dias na terra... – foi o que ele me respondeu. Então eu fiquei “na terra” junto aos meus pais e deixei o visto caducar. (FRANKL, 1995/2010, p.99 apud CORRÊA, 2013).

Casado com Tilly há pouco tempo, decidiu ficar com sua família e, se preciso ir com eles para os campos de concentração. No final de 1942 sua

família foi capturada e levada para lugares diferentes. Naquele momento, eles sabiam que jamais se encontrariam novamente. Frankl prometeu a Tilly que eles se encontrariam depois da prisão para recomeçar uma vida nova, e esta promessa foi o que manteve Viktor vivo durante anos: a esperança de que alguém o esperava (GOMES, 1992, p.20).

Frankl foi o prisioneiro nº 119.104 em quatro campos de concentração, sofrendo as piores humilhações e degradações. Trabalhou como escavador de valetas e em construção de ferrovias. Mesmo com todo sofrimento, jamais passou pela sua cabeça em se lançar contra as cercas elétricas; ele escolheu ser psicólogo e ajudar a seus companheiros de martírio. Trabalhou como psicólogo voluntário - foi o primeiro em todo o mundo que passou por essa experiência e saiu com vida. Dr. Frankl viveu por três anos nos campos de Turkheim - lá ele viu seu primeiro livro ser destruído pelos guardas do campo de concentração mais conhecidos como "SS". Observou também que a cada vinte e nove presos somente um conseguiria sobreviver, mas ele tinha uma razão para continuar vivo: seu encontro com Tilly. Foi aí que ele percebeu que o ser humano é capaz de suportar os sofrimentos mais intensos quando encontra um sentido para sua vida. Surge neste momento a *Logoterapia*, uma forma de tratamento que busca resgatar, do fundo da alma dos prisioneiros, o sentido da vida, seja ele o interesse por algo ou alguém (GOMES, 1992, p.11 e 21).

Com todas essas adversidades da vida, Viktor Frankl manteve-se íntegro e mostrou ser um homem muito resiliente. Ele conseguiu superar e transformar todos seus momentos negativos em aspectos positivos para o seu processo de desenvolvimento pessoal. Segundo Kotliarenko, Fontecilla e Cáceres (1997) "A resiliência é uma habilidade para ressurgir diante das adversidades, adaptar-se, recuperar-se a uma vida significativa e produtiva." Essa capacidade faz com que as pessoas não só voltem ao seu estado natural de dignidade como também faz com que elas superem situação de críticas, e utilizem forças negativas de forma construtiva em um processo no qual se desenvolve individualmente, sem se permitirem afetar negativamente (LEAL; RÖHR; JUNIOR, 2010).

4.2 Aspectos da Resiliência

De acordo com Leal, Röhr e Júnior (2010) a resiliência é o nome que se dá quando o indivíduo tem a capacidade de superar situações difíceis, usando essas capacidades em um processo de crescimento pessoal. Essa palavra apresenta diversos sentidos de acordo com o aspecto em que o termo é empregado.

Poletti e Dobbs (2007) fornece o devido esclarecimento pontuando que a resiliência pode aparecer em situações onde ocorre um risco maior de stress e tensão acumulados. Quando uma pessoa é capaz de guardar para si tais competências a despeito dos riscos e seguir em frente, algumas circunstâncias podem estar influenciando, tais como: o ambiente onde o indivíduo se encontra os argumentos político, social, cultural e religioso que eles empregam e a presença ou ausência de pessoas saudáveis em sua volta.

Se formos avaliar, não são todas as pessoas que conseguem superar os momentos difíceis. Advirão inevitavelmente algumas dificuldades ao longo da vida que farão com que as lembranças dolorosas possam ressurgir, e a própria angústia do sujeito pode bloquear e modificar a resposta sinalizadora de superação (LEAL; RÖHR; JÚNIOR, 2010). É justamente aí que o indivíduo resiliente se diferencia dos demais:

... A resiliência foi definida como um conjunto de traços de personalidade e capacidades que tornavam invulneráveis as pessoas que passavam por experiências traumáticas e não desenvolviam doenças psíquicas, caracterizando assim, a qualidade de serem resistentes (ANTHONY; COHOLER, 1987 apud SOUZA; CERVENY, 2006).

Frankl (2008) relembra o que Gotthold Ephraim Lessing disse uma vez: “Quem não perde a cabeça com certas coisas é porque não tem cabeça para perder.” A todo o momento o ser humano é posto diante das escolhas de transformar a sua condição de sofrimento numa realização interna de valores. Não é necessário pensar em situações-limite, como por exemplo, nas vítimas dos campos de concentração nazista que Frankl durante os quatro anos em que esteve preso. Nesta situação-limite Frankl percebeu que algumas pessoas

- dentre elas ele mesmo - depois de tudo o que passaram, conseguiram ainda sair fortalecidos, tornando-se pessoas autorrealizadas.

Segundo ele, é preciso confiar na busca pelo autoconhecimento e o fortalecimento dos valores do ser humano; estes são à base da força interior do homem, a partir da qual se é capaz de superar as dificuldades que a vida apresenta. A essência dessa força, a resiliência, traz consigo a harmonia entre razão e emoção e a introspecção (FRANKL, 2008). A introspecção apresenta uma melhor qualidade interna do ser: quando ele vê que existe um espaço entre qualquer estímulo que recebe de fora e a sua resposta que ocorre em termos de palavras e ações (LEAL; RÖHR; JUNIOR, 2010).

Frankl (2008) leva em conta que o homem busca um significado para sua vida. Ele está sempre se movimentando em procura do seu “interesse primário”: a busca de um sentido. O desejo de sentido não passa só por uma manifestação natural da humanidade, mas também por um indício de saúde espiritual. Com a falta desse significado e da objetividade existencial inicia-se uma incapacidade impulsiva de adaptação ao ambiente.

Não devemos esquecer que podemos encontrar um sentido na vida mesmo quando estivermos em uma situação sem esperança, mesmo quando enfrentamos um destino que não pode ser mudado. Foi exatamente dessa forma que nasceu a logoterapia. Frankl percebeu que o ser humano era capaz de suportar os mais intensos sofrimentos, quando se tem um sentido para a vida.

4.3 O Sentido da vida

Alguém já se perguntou sobre o sentido da sua vida? Pois bem, o sentido da vida é uma missão de cada um - ela não pode ser passada de pessoa para pessoa; é como se o sentido se tratasse de uma peça de quebra cabeça - na ausência desta peça só se poderia ter um espaço vazio, ou seja, para encontrar um sentido o indivíduo teria que encontrar esta pecinha em meio a muitas outras, e se não ocupar o espaço, este ficará incompleto. A pessoa que desconhece o sentido da sua própria vida perde a essência desta -

por isso a essência nunca é dada, deve ser criada ou buscada - e acaba tendo uma vida incompleta, desconhecendo o que é mais relevante (LAZZARI JUNIOR, 2013).

[...] a pessoa não deveria perguntar qual o sentido da sua vida, mas antes deve reconhecer que é ela que está sendo indagada. Em suma, cada pessoa é questionada pela vida; e ela somente pode responder à vida respondendo por sua própria vida; à vida, ela somente pode responder sendo responsável. Assim, a Logoterapia vê na responsabilidade a essência propriamente dita da existência humana (FRANKL, 2008 p. 133).

Frankl (2008) acreditava que cada pessoa tem uma missão específica na vida; uma tarefa que exige realização. O homem vive a procura de um significado, ele se movimenta constantemente em busca de encontrar um sentido. Em outras palavras, a pessoa pode passar a vida inteira tentando achar a razão do “para que”, e mesmo assim pode não encontrar, mas o seu desejo de busca faz com que ela lute até o último momento.

Porém, a falta de sentido para a vida da pessoa é a doença mais perigosa do mundo hoje. A pessoa não consegue realizar suas atividades com prazer e acaba não encontrando tempo de descobrir o sentido oculto da sua missão (GOMES, 1992). Corrêa e Holanda (2012) ressaltam que a falta de sentido é capaz de adoecer o ser. No dizer de Frankl o “para que” viver é a ponto fundamental da existência, e a doença espiritual pode ser compreendida como vazio existencial ou falta de um direcionamento no mundo. Desta maneira a busca interior, a partir da responsabilidade pessoal, assume livremente o projeto da vida (GOMES, 1992).

Para Xausa (1986, citado por Rodrigues & Barros, 2009) quando Frankl criou a psicologia do *logos* - razão - abriu as portas para um novo caminho “para sanar as angústias causadas pelo vazio existencial gerado por transtornos psicológicos específicos” daquela época. Trata-se de uma abordagem psicoterapêutica que coloca em relevo a necessidade da pessoa elaborar representações sobre os aspectos de sua vida e encontrar neles um propósito. Por isso trata-se de um procedimento racional que leva em conta a

responsabilidade de cada um sobre sua existência. A grande diferença deste *logos* para o *logos* cartesiano, por exemplo, é que aqui não há método seguro a partir do qual poderíamos caminhar, uma vez que a busca de sentido necessita da escolha responsável de cada um, e por isso deve defrontar-se com a angústia existencial de cada sujeito perante sua vida.

4.4 Sentimento de Angústia

A palavra angústia quer dizer sentir-se sufocado diante um perigo que está evidente e que ainda não se conhece que não tem origem externa, mas unicamente interna (SANTOS 2011). Kierkegaard (1968, citado por Santos, 2011) afirma que a angústia se trata de uma decisão do espírito sonhador, uma realidade da liberdade como puro possível.

... é na angústia que o homem toma consciência de sua liberdade, ou, se prefere, a angústia é o modo de ser da liberdade como consciência de ser; é na angústia que a liberdade está em seu ser colocando-se a si mesmo em questão (SARTRE, 1997: p. 72 apud SANTOS, 2011).

Heidegger conceitua a angústia como um sentimento diferente do medo. Ela não expressa o perigo, mas é provocado por um existente determinado. Esse mesmo filósofo ressalta que a angústia privilegia uma disposição onde abre para o ser do estar-aí no mundo a possibilidade de ser mais favorável. Deste modo, a visão ontológica revela a angústia como facilitadora de compreender o sentido do ser, e por isso não se pode prescindir dela, que é fundante do homem, pois revela para o ente a forma mais natural de viver durante sua existência (SANTOS, 2002).

Sem nos defrontarmos com a angústia, tomando-nos a responsabilidade sobre nossa vida, nos tornamos incapazes de nos defrontar com nossa essência - o Ser -, tornando-nos restritos a uma vida carente de sentido, onde impera a técnica e a ênfase recai sobre o processo, sem se perguntar sobre a finalidade dos eventos. Por isso, somos mais *entes* jogados no mundo do que propriamente *seres*, uma rele imagem do que se desvelaria se tivéssemos coragem de perguntarmo-nos sobre a essência.

Na opinião de Kierkegaard o desespero vem como outra categoria humana. Está ligado ao fracasso da condição propriamente humana por ser restrito à finitude e ao mesmo tempo almejar ao infinito (SANTOS 2011). É na fé que o homem alista-se abertamente com o absoluto (o transcendental), observando o tempo todo o movimento do infinito. O homem é o único ser que jamais se admite no que é: não aceita a sua existência como simples trajetória entre o nascer e o morrer. Segundo a filosofia kierkegaardiana, o desespero aparece quando o espírito almeja a síntese de finito (matéria) e infinito (espírito) para surgir o “EU EXISTENCIAL” (SANTOS, 2011). Nesta acepção, o desespero se torna presente em todo projeto que busca sentido. Antes de ser compreendido de forma fraca, o desespero deve ser visto em sua forma filosófica forte: não é uma negatividade a qual temos que necessariamente nos livrar para que possamos ficar imersos numa felicidade tranquila; o desespero tem uma raiz antiga no estoicismo grego: remete à aceitação do presente. Ser responsável por sua vida presente significa não ficar preso no passado, nem voltar-se esperançosamente ao futuro. *Des-esperar*, desta forma, significa tomar para si as rédeas da vida, e não almejar de forma simplória que o Bem advindo dos céus num futuro, sem a própria participação.

Por isso a existência humana é permeada de angústia e desespero, porque coloca em relevo a responsabilidade da escolha de cada um sobre sua existência. Esta é a transcendência da condição finita - não remete a nenhum plano transcendental, mas se realiza na imanência, voltando-se a um além-de-si. Jolivet esclarece bem isso:

Existir é sofrer necessariamente o desespero e a angústia, ligados um ao outro à realidade e à possibilidade da culpa. De resto, pelo simples fato de o indivíduo se sentir na obrigação de escolher, e de se arriscar quando escolhe [...] deve desesperar. São muitas as vias que levam ao desespero e nem todo desespero é fatalmente condição de salvação. O desespero que salva é o que é a negação absoluta e definitiva do finito. (JOLIVET, 1957, p. 57-58)

Em Freud, a angústia também adquire uma característica primitiva. Em “Além do princípio do prazer” (1980), a angústia é o substrato inerente ao início dos fenômenos vitais; é uma ação concorrente entre as pulsões de morte e de vida e remete a uma forma primordial de angústia. Não se trata da angústia sinalizadora de perigos, trata-se de uma produção anterior, referente ao

estabelecimento da angústia enquanto excedente quantitativo no aparelho psíquico que é percebido como desprazer, e que seria delimitado como um traço de memória (FREUD, 1980 apud LOURENÇO 2009).

Na visão do filósofo existencial Karl Jaspers a angústia se divide em dois tipos: uma “angústia empírica”, com um caráter psicológico, e uma “angústia existencial”, que se manifesta através das situações limite como culpa, dor, luta e morte (SANTOS, 2011). É através dessas situações que ascendemos à transcendência de nossa condição finita determinada, abrindo-nos para a indeterminação advinda da própria escolha. Peres (2007) considera a experiência da dor como uma construção de aspecto multidimensional: Biológico, Físico, Psicológico, Social e Espiritual.

4.5 As dimensões Espiritual, Religiosas da experiência humana

A espiritualidade pode ser definida como uma capacidade humana na busca do significado para a vida por meio de conceitos que transcendem o tangível; ela é como se fosse uma espécie de conexão com algo além de si, que pode ou não conter uma participação religiosa formal (SAAD et al., 2001).

É bom lembrar que, por mais que as palavras Religiosidade e Espiritualidade se pareçam na definição, elas não são claramente descritas como sinônimos. A espiritualidade traz um significado abrangente que pode ser entendido como um anseio de propósito à vida das pessoas, uma busca de sentido, unidade e transcendência. Já a religião envolve uma dimensão organizacional, ritualística e ideal (SAAD et al., 2001). Segundo Paiva (2005), não se deve associar a crença da espiritualidade na existência de Deus, mas sim a uma atitude natural que vem do ser humano, refletido no “amor bem pensado à vida”, o respeito pela singularidade individual na busca de autonomia (AQUINO et al, 2009).

Frankl (2007) já acreditava que a existência dependia da capacidade de transcender o próprio eu. A autorrealização e a autenticidade da existência humana só são possíveis como produtos secundários da autotranscendência.

Na obra “A Presença Ignorada de Deus” (2007), Frankl fala sobre a possibilidade da espiritualidade ser algo advindo do inconsciente. Segundo ele, o espiritual-existencial em sua dimensão profunda é sempre inconsciente. O que ele afirma é que a dimensão espiritual não se refere a ideias fundamentais e organizadas em cânones religiosos, pois é obrigatoriamente inconsciente, atuando como uma moção, como um movente dos afetos, pensamentos e ações. Frankl afirma que o homem é constituído de uma intenção que o dirige para algo ou alguém fora de si mesmo, ou seja, ele é dotado de uma característica "autotranscendente". Somente por meio desta autotranscendência o espírito se realiza: quando, na execução de atos espirituais, o espírito se direciona a algo ou alguém, ele se manifesta verdadeiramente (FRANKL, 2007 p. 27).

De acordo com Frankl, seu interesse pela religião parte pelo simples fato de que o *logos*, além de “razão”, significa “sentido”. Esse sentido representa um dos seus pilares da logoterapia, possuindo uma característica puramente imanente; quando se remete ao âmbito da religiosidade, fala em “supra-sentido”. A dimensão do sentido se utiliza de uma dimensão representativa que procura esclarecer o sofrimento além da capacidade intelectual - e nesta medida se distancia do estoicismo grego, - procurando ir além do encadeamento causal dos eventos ao compreender que a vida pode ser dotada de um sentido *incondicional* (FRANKL, 2007). A logoterapia é neutra quando se trata ao ser religioso ou irreligioso. Para Frankl, a relação da logoterapia com a religião não passa de mais um objeto de estudo na tentativa de compreendê-la enquanto fenômeno humano - distanciando-se, portanto, de outras vertentes da psicologia que consideram a religião um mal para a humanidade (AQUINO et al, 2009).

Nestes termos, é importante ressaltar que há uma diferença entre a dimensão espiritual da experiência religiosa. A dimensão espiritual aparece, necessariamente, como uma extensão de vivência da liberdade e da responsabilidade. A responsabilidade é um caráter ético - e não moralista - do indivíduo que deve agir de acordo com normas reconhecidas e se caracteriza pela capacidade de responder, ou de se posicionar, diante das circunstâncias presentes (FRANKL, 2005).

Para lidar com a dimensão espiritual, Frankl preferiu tratar a espiritualidade como uma dimensão ontológica - referente ao *ser* do homem - e não religiosa (CALHEIROS, 2012). O homem, segundo ele, é mais religioso do que ele mesmo imagina; acontece que sua espiritualidade se encontra tolhida diante do intelectualismo crescente do naturalismo hodierno (RODRIGUES, 2009).

A logoterapia é a única forma de psicoterapia existencial que, dentre várias outras linhas, propõem uma filosofia de compreensão do indivíduo como um ser chamado à liberdade e responsabilidade pessoal, dando uma resposta para a vida e descobrindo seu sentido (GOMES, 1992).

5 FUNDAMENTOS DA LOGOTERAPIA

Uma tradução literal do termo “logoterapia” é “terapia através do sentido”. Naturalmente poderia ser traduzida também como “cura através do significado”, mas isso implicaria num tom religioso alto demais que não está necessariamente presente na logoterapia. Em todo caso, a logoterapia é uma (psico) terapia do sentido (FRANKL, 2005, p. 13).

A logoterapia é uma psicoterapia cujo fundamento essencial é a busca pelo sentido da vida. É a psicoterapia que consegue através do questionamento sobre o sentido da vida (*logos*) a busca do propósito da existência de cada sujeito. Considerando as próprias palavras de Frankl, a logoterapia acredita que a vida tem um propósito a ser cumprido, o que a faz ter uma relação pessoal com a filosofia e com a teologia; se a vida humana tem uma finalidade, isso anula a possibilidade de sermos simples obra do tempo e do acaso (LAZZARI JUNIOR, 2013).

A logoterapia tem como objetivo ir além dos aspectos puramente afetivos ou adaptativos da psicoterapia, questionando o homem em seu substrato complexo para abarcar uma visão de totalidade que pertence ao âmbito espiritual, na acepção forte do termo (RODRIGUES, 2009). Diante da finitude de nossa vida e tendo consciência da vida e morte, lidamos com a fragilidade do outro e aprendemos a cultivar o hábito do cuidado; com isso, descobrimos que a vida, por não se remeter à pura exterioridade, cobra atitudes responsáveis. A logoterapia acredita que o homem, por ser consciente e livre, é incondicionado - ou seja, está além dos condicionamentos postos por sua história (GOMES, 1992).

A logoterapia tem quatro pilares fundamentais: ela acredita que o homem é biológico, sociológico, psicológico e espiritual. Como a psicoterapia existencial, trabalha com a pessoa humana dotada da dimensão noética, no sentido da filosofia ontológica de Heidegger, de Husserl e da fenomenologia existencial (GOMES, 1992 p. 31).

Segundo Frankl, a análise existencial levada a cabo nesta abordagem psicoterapêutica tem como objetivo tornar consciente os propósitos implícitos na vida do homem. Para tanto, utiliza em seu método psicoterapêutico uma linha ontológica de pesquisa sobre o Ser do homem, linha esta advinda da filosofia existencial (RODRIGUES, 2009). Apontar para a dimensão espiritual considerada nesta abordagem psicológica não significa de modo algum sinalizar para um pertencimento fundamentalista do discurso. Pelo contrário, a logoterapia não pretende se colocar como a única solução, mas é uma tentativa de ajudar a encontrar um sentido para a vida de cada pessoa. Este sentido, como vimos, volta seu olhar para a transcendência, mas se realiza na imanência, fincada na realidade, no sofrimento da existência que, muitas vezes, é desprovida de propósito (GOMES, 1992). Com este intuito, ela não trata somente dos sintomas do paciente, mas antes se aproxima da pessoa com o objetivo de mudar sua atitude frente ao sintoma. De certa forma, não considera que a pessoa seja responsável pelas ideias obsessivas que podem lhe invadir, mas pelas atitudes que ela toma diante destas ideias (RODRIGUES, 2009).

Levando em conta a dimensão espiritual humana, a logoterapia é a psicoterapia que parte do espiritual-inconsciente, tendo como centro a responsabilidade necessária para encontrar o sentido de sua vida (Gomes, 1992). A logoterapia é uma psicologia que introduz a noção da transcendência na imanência do ser: considera a finitude humana que nos encerra na imanência e, por meio dos questionamentos existenciais, proporciona a tomada de responsabilidade perante a vida, efetivando uma espécie de transcendência libertadora do ser dos determinismos psicológico e social que pretendem condicionar o Ser (FRANKL, 2007).

5.1 Técnicas da logoterapia.

A única forma de análise existencial que, além da filosofia humanista, elaborou técnicas clínicas foi a logoterapia. Menciona-se as principais:

* *Intenção paradoxal*: é definida como a arte de prescrever ao cliente o sofrimento que ele já possuiu, e induzi-lo a fazer ou desejar as coisas que ele teme. Exemplo o paciente que tem medo de avião deve pensar o máximo que puder no avião caindo, até que ele mesmo perceba o quão engraçada é essa situação, e ria de si mesmo fazendo o medo se tornar algo cômico. É essencial na prática da intenção paradoxal fazer com que o paciente mobilize e utilize sua capacidade humana de humor. Esse humor deve ser visto como uma manifestação que ajuda o paciente a superar situações de dificuldades (FRANKL, 2005 p.111).

* *Derreflexão*: consiste em tirar a atenção do paciente daquilo a que ele está excessivamente focado. Ou seja, é uma tentativa de deslocar a atenção do paciente para alguma outra coisa mais importante e significativa de sua vida (GOMES, 1992). Exemplo: a relação sexual insatisfatória, onde o homem pode não conseguir relacionar-se com sua mulher pela ansiedade de satisfazê-la e a mulher pode não conseguir chegar ao ápice, ao orgasmo, justamente pela cobrança da sociedade que existe neste sentido. "... é um princípio da logoterapia que quanto mais alguém busca um prazer tanto mais ele o perde" (FRANKL, 2005, p. 137). A derreflexão tira o foco do alvo, o orgasmo feminino, e leva o casal a se acariciar sem compromisso com qualquer objetivo, a fazer isso com amor, e todo o prazer viria naturalmente (LAZZARI JUNIOR, 2013).

Por fim, a logoterapia trabalha com a técnica de ganhos e perdas. Frankl entende que o indivíduo, por mais que esteja afetado pela neurose, ele consegue conservar uma natureza espiritual que não é afetada. E a logoterapia vai sinalizar para o paciente que ele tem a capacidade de sentir, de amar, de chorar, o que demonstrará uma capacidade de vencer e que sua parte mais importante ainda não adoeceu. Com isso, o paciente verá que sua vida não é constituída somente por experiências negativas e derrotas, percebendo aí que de fato vivenciara experiências boas, e estas estão armazenadas em seu passado; como ninguém é capaz de alterar ou apagar tais experiências, esta certeza faz com que as marcas vão ganhando força para que, daí em diante, o sujeito possa tomar decisões maduras e continuar com sua trajetória existencial (LAZZARI JUNIOR, 2013). Com isso, instrumenta-se para superar as adversidades futuras e possa alcançar a resiliência.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo possibilitou-me, pessoalmente, tomar contato parte de uma experiência enriquecedora em minha formação acadêmica, pois, além de me proporcionar o conhecimento da Logoterapia, área ainda pouco divulgada no meio acadêmico, a pesquisa aos poucos foi me proporcionando o conhecimento de filósofos cujas teorias são de fundamental importância para a compreensão desta abordagem psicológica.

O que mais me marcou durante as pesquisas foi à postura de Viktor Emil Frankl. Por mais que sua vida fosse marcada pelo sofrimento, ele teve sua redenção e desenvolveu sua própria teoria através de suas experiências vividas.

Enquanto acadêmica, sinto-me abençoada por me identificar com essa abordagem, a Logoterapia. Por ter aprendido que sou apenas um grão de areia e não um deserto inteiro: pelas minhas experiências, perdas e pessoas especiais que conheci no decorrer da minha vida; por não me sentir insegura com essa escolha e ao mesmo tempo ter tido uma identificação de forma clara com essa Escola que respeita acima de tudo o Ser humano.

Compreende-se no decorrer deste estudo que a logoterapia é vista como uma abordagem que coloca a psicologia como uma investigação existencial que colabora com o questionamento sobre o sentido, e que se insere na dimensão espiritual. Pode-se considerá-la uma psicoterapia da esperança que leva em conta a dimensão necessária da desesperança e da angústia.

Enfim, o Ser é aquele que leva em conta a sua finitude, suportando a angústia do não saber quando sua mortalidade demarcará o último suspiro. Ao mesmo tempo, a consciência da finitude não o limita, pois o Ser traz em seu bojo o anseio à transcendência pelo simples fato de se questionar sobre o propósito de sua vida. Aquele que abre mão de caminhos seguros imersos na técnica e no processo, e que se percebe livre e responsável para tomar para si as rédeas de sua vida, toma consciência do quanto esta vida finita não lhe

circunscreve um limite, mas abre infinitas possibilidades de, como dizia o filósofo existencial Martin Heidegger, *Ser-no-mundo* e *Ser-com-outros*. Por meio da sua relação com o outro, transcende sua finitude ao empreender, ao longo de sua vida, a busca pela descoberta de sua missão no mundo. Não precisamos ser exatamente homens com asas, aqueles que afirmam alucinatoriamente verdades transcendentais; basta apenas acreditar, na imanência na qual *estamos* e *somos* na possibilidade de cura para aliviar as dores da existência. Esta é a transcendência possível: a que nos confere responsabilidade e liberdade para que possamos Ser nós mesmos.

REFERÊNCIAS

AQUINO, et al., Atitude Religiosa e Sentido da Vida: Um Estudo Correlacional. **Psicologia Ciência e Profissão**, 2009, 29 (2), p. 228-243. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/pcp/v29n2/v29n2a03.pdf> Acesso em: 01 de out 2013.

CALHEIROS, M. E. **Plenitude humana na perspectiva de Viktor Frankl**. 2012 82 f. Programa de pós-graduação em psicologia clinica. Universidade católica de Pernambuco. Recife, PE. Disponível em: http://www.unicap.br/tede//tde_busca/arquivo.php?codArquivo=799. Acesso em: 16 de out de 2013.

CORRÊA, D. A. **A concepção da religiosidade na obra de Viktor Emil Frankl**. 2013. 68 f. Dissertação (Mestrado em Psicologia Clínica). Universidade Católica de São Paulo, PUC-SP. 2013. Disponível em: http://www.sapientia.pucsp.br/tde_busca/arquivo.php?codArquivo=15822 Acesso em: 01 out. 2013.

CORRÊA, W. H; HOLANDA, A. F. Prostituição e sentido de vida: relações de significado. **Psico-USF**, Bragança Paulista, v.17, n. 3, p. 427-435, set./dez. 2012. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/psuf/v17n3/09.pdf> Acesso em 01 de out 2013.

FRANKL, V. E. **Um sentido para a vida: psicoterapia e humanismo**. Trad. de Victor Hugo S. Lapenta. 16 ed. Aparecida, SP: Ideias &letras, 2005.

_____. **A presença ignorada de Deus**. Trad. de Walter O. Schlupp e Helga H.Reinhold. 10. ed. São Leopoldo: Sinodal; Petrópolis: Vozes, 2007.

_____. **Em busca de sentido: um psicólogo no campo de concentração**. 28. ed. São Leopoldo: Sinodal; Petrópolis: Vozes, 2008.

GOMES, J. C. V. **Logoterapia: A psicoterapia existencial humanista de Viktor Emil Frankl**. 2. ed. São Paulo: Loyola, 1992.

JOVILET, Régis. **As doutrinas existencialistas de kierkegaard a Sartre**. Trad. Antonio de Queirós Vasconcelos e Lencaste.[s.l]: livraria Tavares Martins, 1957.

LAZZARI JUNIOR, J. C. A psicologia e religião de Viktor Frankl: a relação entre ciência e espiritualidade na logoterapia. **Revista Eletrônica Espaço Teológico**. Vol. 7, n. 11, jan/jun, 2013, p. 60-75 ISSN 2177-952X. Disponível em: <http://revistas.pucsp.br/index.php/reveleteo/article/view/15714> Acesso em: 13 de Out 2013.

LOURENÇO, L. C. A. A punção de morte e a gênese da angústia. **Ágora** (Rio de Janeiro) v. XII n. 1 jan/jun 2009.p.101-117. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/agora/v12n1/07.pdf> Acesso em: 13 de out 2013

KOTLIARENKO, M. A., FONTECILLA, M., & CÁCERES, I. (1997). **Estado de arte em resiliência**. Washington, DC: Organización Panamericana de la Salud. Disponível em: <http://www1.paho.org/Spanish/HPP/HPF/ADOL/Resil6x9.pdf> Acesso em: 11 de Nov 2013.

LEAL, A. L.; RÖHR, F.; JUNIOR, J. P. Resiliência e espiritualidade: algumas implicações para a formação humana. **Conjectura**, Caxias do Sul, v. 15, n. 1, p. 11-24, jan./abr. 2010. Disponível em: <http://www.google.com.br/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&frm=1&source=web&cd=1&ved=0CC0QFjAA&url=http%3A%2F%2Fwww.ucs.br%2Fetc%2Frevistas%2Findex.php%2Fconjectura%2Farticle%2Fdownload%2F173%2F164&ei=l4CCUu2yCdHrkQe5m4CgAg&usq=AFQjCNEoER3a8XorhsbmlU9eFjUASeV1fA&sig2=JCgZRyS9131NULEsNoUM3Q> Acesso em: 01 de out 2013.

PERES, M.F.P. et al. A importância da integração da espiritualidade e da religiosidade no manejo da dor e dos cuidados paliativos. **Revista Psiquiatria Clínica**. [S.l.], 2007, 34, supl 1; 82-87. Disponível em: <http://www.hcnet.usp.br/ipq/revista/vol34/s1/82.html> Acesso em 13 de Out 2013.

POLETTI, R.; DOBBS, B. **A resiliência: a arte de dar a volta por cima**. Petrópolis: Vozes, 2007.

RODRIGUES, A. E. C. **Análise existencial e a logoterapia de Viktor Emil Frankl: como ferramentas para o aconselhamento bíblico e as contribuições da visão integracionista de Gray R. Collins**. 2009. 50f. Universidade Presbiteriana Mackenzie. São Paulo. Disponível em: http://tede.mackenzie.com.br/tde_arquivos/3/TDE-2009-09-12T171232Z-738/Publico/Alcilene%20Evangalista%20Campos%20Rodrigues.pdf 16 de out de 2013.

SAAD, M., MASIERO, D., BATTISTELLA, L. S. Espiritualidade baseada em evidências. **Acta Fisiátrica** 8(3): 107-112, 2001. Disponível em: http://www.actafisiatrica.org.br/detalhe_artigo.asp?id=314# Acesso em: 13 de Out. de 2013.

SANTOS, E.S. **Angústias impensáveis**: mudanças na psicanálise tradicional. 2002. __f. Tese de Doutorado. (IFCH/UNICAMP): São Paulo. Disponível em: <http://www.psicanaliseefilosofia.com.br/textos/angustias%20impensaveis.pdf> Acesso em 20 de Set 2013.

SANTOS, P. C. F. A atualidade do conceito de angustia de Kierkegaard. **Revista da Universidade Vale do Rio Verde**, Três corações, V.9, n.2, p.202-

214, agos/dez. 2011. Disponível em:
<http://www.google.com.br/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=2&ved=0CDkQFjAB&url=http%3A%2F%2F Dialnet.unirioja.es%2Fdescarga%2Farticulo%2F4006958.pdf&ei=g5qDUubhCM3nkAe2nYHACQ&usq=AFQjCNHmuJ-Vx-osRUjkX2dvM-ys-mK9g&bvm=bv.56343320,d.eW0> Acesso em 20 Set. 2013

SOUZA, M. T. S; CERVENY, C. M. O. Resiliência Psicológica: Revisão da literatura e análise da produção científica. **Revista Interamericana de Psicología/Interamerican Journal of Psychology** - 2006, Vol. 40, Num. 1 pp. 119-126. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rip/v40n1/v40n1a13.pdf> Acesso em: 11 de Nov 2013.

RODRIGUES, L. A; BARROS, L. A. **SOBRE O FUNDADOR DA LOGOTERAPIA: VIKTOR EMIL FRANKL E SUA CONTRIBUIÇÃO À PSICOLOGIA.** Estudos, Goiânia, v. 36, n. 1/2, p. 11-31, jan./fev. 2009. Disponível em:
<http://espiritualidadesentido.yolasite.com/resources/sobre%20o%20fundador%20da%20logoterapia.pdf> 11 de Nov 2013.