



DANIEL FERREIRA ALVES

**O SENTIDO DA VIDA E A SAÚDE MENTAL:
UMA REFLEXÃO COM BASE NA LOGOTERAPIA**

DANIEL FERREIRA ALVES

**O SENTIDO DA VIDA E A SAÚDE MENTAL:
UMA REFLEXÃO COM BASE NA LOGOTERAPIA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Faculdade Pitágoras, como requisito parcial para a obtenção do título de graduado em Psicologia.

Orientador: Amanda Mattos

DANIEL FERREIRA ALVES

**O SENTIDO DA VIDA E A SAÚDE MENTAL:
UMA REFLEXÃO COM BASE NA LOGOTERAPIA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Faculdade Pitágoras, como requisito parcial para a obtenção do título de graduado em Psicologia.

BANCA EXAMINADORA

Prof(a). Titulação Nome do Professor(a)

Prof(a). Titulação Nome do Professor(a)

Prof(a). Titulação Nome do Professor(a)

Ipatinga, sete de dezembro de 2022.

Dedico este trabalho a todos que buscam
por um sentido em sua existência.

“JEOVÁ, o Senhor, é minha força, e fará os meus pés como os das cervas, e me fará andar sobre as minhas alturas.” Habacuque. 3:19

ALVES, Daniel Ferreira. **O sentido da vida e a saúde mental:** uma reflexão com base na logoterapia. 31 folhas. Trabalho de conclusão de curso (Graduação em Psicologia). Pitágoras, Ipatinga, 2022.

RESUMO

O presente trabalho visa analisar a contribuição da logoterapia para a compreensão do sentido da vida e sua relação com a saúde mental, levando em consideração que ter sentido na vida é atribuir um sentido para a existência, o que nos motiva e ajuda a superar os obstáculos do percurso existencial da vida. A pesquisa tem como objetivo geral entender o que é o sentido da vida com base na abordagem logoterapia e análise existencial e, suas contribuições para a promoção de saúde mental. Para o problema do trabalho, observa-se como a logoterapia e sua compreensão sobre o sentido da vida contribuem para a promoção de saúde mental. Como objetivos específicos, analisa-se: conceituar a abordagem logoterapia; contextualizar a compreensão de sentido da vida na perspectiva da logoterapia; apresentar as contribuições do sentido da vida na abordagem logoterapêutica para a promoção de saúde mental. A presente pesquisa bibliográfica é desenvolvida por meio de materiais de estudo de natureza bibliográfica, obtendo a veracidade dos fatos, buscando referências teóricas concisas para melhor esclarecimento sobre o assunto. A logoterapia, teoria de Viktor Frankl considera a resiliência como uma adaptação positiva do homem diante das adversidades, que permite ao homem superar a si mesmo.

Palavras-chave: Frankl. Logoterapia. Sentido. Vida. Saúde.

ALVES, Daniel Ferreira. **The meaning of life and mental health:** a reflection based on logotherapy. 2022. 31 sheets. Course Completion Work (Graduation on behalf of the course in Psychology) – Pitágoras, Ipatinga, 2022.

ABSTRACT

The present work aims to analyze the contribution of logotherapy to the understanding of the meaning of life and its relationship with mental health, taking into account that having meaning in life is attributing a meaning to existence, which motivates us and helps to overcome the obstacles of the existential journey of life. The research has as general objective to understand what is the meaning of life based on the logotherapy approach and existential analysis and its contributions to the promotion of mental health. For the problem of work, it is observed how logotherapy and its understanding of the meaning of life contribute to the promotion of mental health. As specific objectives, we analyze: conceptualizing the logotherapy approach; contextualize the understanding of the meaning of life from the perspective of logotherapy; to present the contributions of the meaning of life in the logotherapeutic approach to the promotion of mental health. The present bibliographic research is developed through study materials of a bibliographic nature, obtaining the veracity of the facts, seeking concise theoretical references for better clarification on the subject. Logotherapy, Viktor Frankl's theory, considers resilience as a positive adaptation of man in the face of adversity, which allows man to overcome himself.

Keywords: Frankl. Logotherapy. Sense. Life. Health.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	8
2. CONCEITUANDO A LOGOTERAPIA	10
3. O SENTIDO DA VIDA NA PERSPECTIVA DA LOGOTERAPIA	15
4. A SAÚDE MENTAL NA LOGOTERAPIA.....	22
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	26
6. REFERÊNCIAS.....	27

1. INTRODUÇÃO

O presente trabalho consiste em pesquisar como, para a logoterapia, a descoberta de um sentido na vida promove a saúde mental. A logoterapia visa analisar o interesse em compreender e descobrir um sentido para a vida e como este pode promover a saúde individual e comunitária.

A motivação de compreender o sentido da vida e da saúde mental, de acordo com a logoterapia é um assunto de suma importância na psicologia. Partindo desse princípio, a pergunta norteadora do presente trabalho é: Como a logoterapia e sua compreensão sobre o sentido da vida contribuem para a promoção de saúde mental? Deste modo, a pesquisa a que se propõe este projeto, pode contribuir para uma melhor compreensão do tema “O sentido da vida e a saúde mental: Uma reflexão com base na logoterapia”, ampliando assim a discussão e o acesso a logoterapia, seja no âmbito acadêmico ou na sociedade de um modo geral.

Sabe-se que este tema representa grande relevância no cenário atual, vista a sua vasta abrangência a sociedade moderna, onde a ausência de sentido tem causado o adoecimento em massa que é o vazio existencial. Nunca se viu uma sociedade em angústia existencial e na busca por sentido, como se vê a atual.

O trabalho tem como objetivo considerar os aspectos de conceituação da logoterapia e compreensão de sentido da vida e saúde mental com base nesta perspectiva teórica, levando em consideração entender o que é o sentido da vida com base na abordagem Logoterapia e Análise Existencial e, suas contribuições para a promoção de saúde mental. Como objetivos específicos, consideram: Conceituar a abordagem logoterapia; Contextualizar a compreensão de sentido da vida na perspectiva da logoterapia; Apresentar as contribuições do sentido da vida na abordagem logoterapêutica para a promoção de saúde mental.

A presente pesquisa bibliográfica foi desenvolvida por meio de materiais de estudo de natureza bibliográfica, obtendo a veracidade dos fatos, buscando referências teóricas concisas para melhor esclarecimento sobre o assunto. O procedimento metodológico foi a análise bibliométrica com dados coletados, desenvolvendo um estudo bibliográfico através de livros, artigos, dissertações, teses e publicações extraídas das plataformas Scielo e Google acadêmico, dos últimos dez anos, relacionados ao tema, com os descritores: Frankl, logoterapia, sentido, vida e saúde.

Para tanto, o presente trabalho estrutura-se em seis partes, onde se inicia pela introdução, após, o primeiro capítulo intitulado de: “Conceituando a logoterapia” aborda os seus aspectos. O segundo capítulo: “O sentido da vida na perspectiva da logoterapia”, analisa a visão do sentido da vida através de Viktor Emil Frankl. O último capítulo: “A saúde mental na logoterapia”, apresenta os conceitos da saúde mental através da logoterapia. Por fim, apresenta-se as considerações finais e as referências estudadas no trabalho.

2. CONCEITUANDO A LOGOTERAPIA

A logoterapia, é uma importante abordagem psicológica, que tem conquistado o seu devido espaço no meio acadêmico e social, alcançando desta forma diversos públicos que tem se interessado pela mesma, sejam eles estudantes de psicologia ou outras áreas, profissionais da saúde e das ciências humanas, pastores, padres, etc. A logoterapia é uma abordagem psicoterapêutica que, segundo Vêras e Rocha (2014), surgiu em Viena entre as décadas de 1920 e 1930, e ganhou força após a Segunda Guerra Mundial.

Foi fundada por Viktor Emil Frankl (1905 - 1997), um Judeu austríaco, psiquiatra, neurologista e filósofo existencialista, que conseguiu sobreviver a quatro campos de concentração nazistas e depois dessa experiência, reforçou em sua própria existência a hipótese que ele usou como base para a prática de sua clínica psicoterapêutica: que o sentido da vida é um elemento fundamental para a preservação da saúde mental (PEREIRA, 2013).

A logoterapia compreende que o logos, ou seja, o sentido, proporciona ao ser humano motivos para seguir sua vida e o potencializa com uma força primordial para sua existência. Viktor E. Frankl (2020) diz que a liberdade espiritual do ser humano, a qual não se lhe pode tirar, permite-lhe, até o último suspiro, configurar sua vida de modo que tenha sentido.

O autor seminal da logoterapia fora o criador da terceira escola de psicoterapia vienense, sucedendo Freud e Adler, com a psicanálise e a psicologia individual, após o mesmo ter vivenciado durante a segunda guerra mundial, a experiência de sobreviver a quatro campos de concentração nazistas (VÉRAS; ROCHA, 2014).

Durante sua experiência nos campos de concentração, o ex-prisioneiro 119.114, ou seja, Viktor E. Frankl, compreendeu que diante do ser humano estava a possibilidade de ser protagonista de sua própria vida, a construindo com sentido ou vivendo em um completo vazio existencial, desta forma a logoterapia, visa proporcionar a compreensão desta necessidade humana da busca por um sentido em sua existência (AQUINO, 2013).

Sendo assim o conhecimento sobre a logoterapia tem alcançado a sociedade de uma forma geral, aonde quer que a mesma encontre espaço, ela mostra sua relevância, atualidade, veracidade e aplicabilidade diante do cenário que a sociedade atual vive de uma completa experiência de falta de sentido. Não menos importante

que as demais abordagens em psicologia, a logoterapia é uma abordagem estruturada que tem o seu espaço dentro das psicoterapias, mostrando sua relevância com sua teoria e técnicas, mas conforme Frankl (2020), a relevância da psicoterapia, está na relação humana que se estabelece com o outro.

Para compreender a proposta da logoterapia, entendamos que o termo “logos” é de origem grega, e significa sentido, tendo a logoterapia em seu arcabouço o objetivo de promover uma terapia embasada no sentido da vida, compreendendo ser esta uma grande necessidade atual do indivíduo acometido pela angústia do vazio existencial de uma vida sem sentido (PEREIRA, 2013).

O princípio da logoterapia é a busca de sentido, ou seja, a mesma busca ajudar o ser humano a superar-se, a descobrir seu sentido de vida diante de uma realidade inegável de sofrimento que o fere por não encontrar uma razão que reforça sua vontade de existir no mundo para se realizar. Segundo Marina, a logoterapia baseia-se na liberdade da vontade humana, na busca do sentido como principal fonte de motivação do indivíduo e na realização desse sentido, formando uma base que sustenta uma vida mais saudável e completa (VÉRAS; ROCHA, 2014).

Frankl compreende o homem a partir de três dimensões: somática, psíquica e espiritual. Apesar dessa divisão de dimensões, o ser humano não pode ser fragmentado, sendo concebido como uma unidade na multiplicidade, unidades multiplexadas. Para essa concepção, a dimensão noológica não adoce, ou seja, a pessoa espiritual permanece intacta mesmo em casos de psicose ou esquizofrenia – o que é afetada, neste caso, é o instrumento do ser: sua psicofísica (RODRIGUES; BARROS, 2019).

Para Frankl (2020) a visão de homem da logoterapia se sustenta sobre três pilares: a liberdade da vontade, a vontade de sentido e o sentido da vida. Constituindo assim os pilares da compreensão antropológica que norteiam a logoterapia.

Para os autores Santos; Barbosa; Aquino (2013):

A logoterapia pode ser definida como uma modalidade de psicoterapia centrada nos fenômenos especificamente humanos, ou seja, naquela dimensão onde se originam os atos criativos, os posicionamentos, a intencionalidade, o senso valorativo (ético e estético) e a preocupação sobre o sentido; culminando na descoberta e na realização dos valores constitutivos da existência humana (SANTOS; BARBOSA; AQUINO, 48).

Para a logoterapia, o homem é uma unidade biopsicossocial e espiritual com liberdade e responsabilidade diante de suas atitudes. Um dos objetivos dessa abordagem é ajudar as pessoas a identificar seus valores e assumir a

responsabilidade por eles nas mais diversas circunstâncias. A logoterapia proporciona a possibilidade da construção de uma existência mais significativa e autêntica através da realização do indivíduo diante daquilo que lhe traz sentido de vida (AQUINO, 2013).

Compreendendo o adoecimento coletivo vivenciado pela sociedade, Frankl (2020, p 151) diz:

Cada época tem sua própria neurose coletiva, e cada época necessita de sua própria psicoterapia para enfrenta-la. O vazio existencial, que é a neurose em massa da atualidade, pode ser descrito como forma privada e pessoal de niilismo; o niilismo, por sua vez, pode ser definido como a posição que diz não ter sentido o ser (FRANKL, p. 116).

Apresentando-se assim a logoterapia como a psicoterapia capaz de trabalhar a demanda emergente da falta de sentido na existência humana. A única forma do ser humano enfrentar o seu estado adoecido onde o mesmo vivencia um vazio existencial é encontrando um sentido, que o preencha, que traga significado para sua existência a fim de que o mesmo se realize e possa desta forma se sobrepôr sobre sua angústia e ir além de seu sofrimento (PEREIRA, 2013).

A vida em si não se objetiva simplesmente pela busca do prazer ou da felicidade, haja vista que ela tem o seu sentido próprio, que deve ser desenvolvido, construído ou encontrado. Viktor E. Frankl se baseia na esperança de um futuro, pois em situações extremas encontra-se um sentido a ser realizado, uma causa ou alguém. Tendo assim o ser humano a responsabilidade de dar sentido a sua própria vida e existência, através de suas próprias experiências, proporcionando-lhe realização de um sentido em sua vida (FLÔR; SILVA DE LIRA, 2021).

No arcabouço teórico da logoterapia, Frankl defende sua visão antropológica acerca do homem, compreendendo que toda abordagem de uma certa forma tem em si uma compreensão acerca do ser humano, e com base nesta visão Frankl descreve o ser humano, como um ser em busca de sentido, constituindo assim o que a logoterapia vai denominar de vontade de sentido que implica na liberdade humana pela busca de um sentido em sua vida, e que isso é um fator especificamente humano (PEREIRA, 2013).

A logoterapia abre espaço para a valorização da possibilidade de transcendência da existência humana, sendo esta a capacidade humana de autotranscedência. Em sua aplicação prática a logoterapia tem como primordial a atitude existencial frente as problemáticas que a vida impõe diante da nossa

existência, sendo essa capacidade humana de realizar valores de atitude, capaz de o elevar acima de seu sofrimento (SANTOS; BARBOSA; AQUINO, 2013).

A busca e a realização de uma vida significativa vêm da liberdade espiritual presente no ser humano, o ser, a busca e a realização, possíveis até os últimos momentos de sua existência. Na logoterapia, trabalhamos para que o paciente possa confrontar o sentido da sua vida e reorientar-se para ele. O foco é encontrar significado e no sentido de sua existência humana em que há um esforço para trazer a pessoa à consciência do seu ser-responsabilidade (RODRIGUES; BARROS, 2019).

A proposta da logoterapia é, portanto, perceber a ontologia humana, não de forma abstrata e genérica, mas num mundo envolvente que o acolhe e abriga no palco que se desenvolve física, psíquica e espiritualmente, homens e mulheres começam a ter consciência do "eu" e da existência singular em um mundo concreto marcado por diferentes valores que permitem diferentes posições e escolhas. No entanto, viver é fundamental a manutenção da liberdade, singularidade e responsabilidade (AQUINO, 2013).

É da superação de si mesmo, a essência da existência, que o sentido da vida, um sentido que nunca deixa de existir mesmo que sofra mudanças. Frank explica isso através dos pilares de seu pensamento em que a liberdade da vontade, o desejo de sentido e a busca de sentido culminam na adesão a valores que refletem na experiência de superação de si mesmo e, por fim, na realização do sentido da vida (FRANKL, 2020).

A liberdade da vontade refere-se à liberdade da vontade humana, uma vontade que é finito e pertencente a um ser finito, mas também livre para escolher e exercer atitudes diante de quaisquer contingências ou limites nos aspectos biológicos, psicológicos ou sociais, exercendo assim a capacidade de escolha e mudança (AQUINO, 2013).

Graças a esta liberdade, o ser humano é capaz de mudar para melhor a si mesmo e no mundo, se necessário e se possível, respectivamente, sem eventualidade que eliminar totalmente a liberdade, mesmo em casos de neurose ou psicose onde o cerne da personalidade da pessoa estaria intacto mesmo em uma psicose. Essa capacidade de superar o condicionamento e a distância de si em relação às situações e a si mesmo, vem de habilidades humanas únicas: heroísmo e humor (XAUSA, 2013).

A liberdade de vontade, portanto, permite ao ser humano superar os condicionamentos existentes, decidir como se posicionar e definir sua atitude, condição que o qualifica como ser humano e que permite o acesso à dimensão espiritual ou noológica do ser, mesmo aos fenômenos noéticos da existência. Ao lado da liberdade é fundamental ter responsabilidades, evitando assim arbitrariedades (FLÔR; SILVA DE LIRA, 2021).

O desejo de sentido, outro pilar da logoterapia, caracteriza-se como condição primordial de motivação humana. Tal formulação se opõe às ideias do princípio do prazer, ou, como Frankl identifica a vontade de prazer de Freud e a vontade de poder de Adler. Franco reforça a distinção entre os termos "vontade" e "instinto" (RODRIGUES; BARROS, 2019).

A vontade de sentido não deve ser concebida como um instinto sensorial, uma vez que o termo "instinto" para Frankl fornece uma conotação de que os seres humanos buscam um significado justo para manter seu equilíbrio interno e, dessa forma, a realização do sentido não teria nada de transcendente ou intrínseco, mas sim, conteria apenas a necessidade de atingir um objetivo individual (XAUSA, 2013).

A logoterapia busca o resgate da humanidade no ser humano enquanto alerta sobre o relativismo e o reducionismo e suas consequências éticas, combatendo tais reducionismos através do qual o ser humano tem sido entendido. Frankl oferece uma ontologia dimensional que visa proporcionar uma compreensão do ser humano a partir de todas as suas dimensões, sendo este um ser biopsicosocioespiritual. É através de sua dimensão espiritual ou noética que o ser humano é capaz de compreender a si mesmo e suas experiências humanas, fato que o diferencia dos demais seres (FLÔR; SILVA DE LIRA, 2021).

3. O SENTIDO DA VIDA NA PERSPECTIVA DA LOGOTERAPIA

A essência da existência humana está na superação de si mesmo. Ser homem é dirigir-se a algo ou a alguém: entregar-se a uma obra a que se dedica, a uma pessoa a quem se ama ou a Deus a quem se serve. Essa autotranscendência despedaça as molduras de todas as imagens do homem que, no sentido de um certo monadologismo, interessando-se exclusivamente por si mesmo, como se estivesse preocupado em preservar ou restaurar a homeostase (XAUSA, 2013).

A logoterapia caracteriza-se pela exploração da experiência imediata baseada na motivação humana para a liberdade e para encontrar o sentido da vida. Também inaugura um novo campo, que Frankl (2020) define como psicoterapia orientada para a mente.

A logoterapia vem “do” espiritual, enquanto a análise existencial é direcionada “para” o espiritual. A análise existencial concentra-se na luta do homem pelo sentido - não apenas o sofrimento, mas também o sentido da vida. A logoteoria, por sua vez, é a fundamentação teórica da logoterapia para fornecer o conhecimento necessário para uma leitura do mundo a partir de seus conceitos fundamentais (PEREIRA, 2013, p. 53).

Frankl propõe uma visão do homem que engloba três dimensões: somática, psíquica e noológica. A dimensão somática envolve aspectos corporais como funções fisiológicas. Na dimensão psíquica, contemplam os aspectos psicológicos como sensações, sentimentos, instintos, desejos, afetos, cognições e emoções (JUNG, 2013).

Para Giddens (2012) a dimensão noológica ou espiritual engloba o que é essencialmente humano, fenômenos humanos. É nessa dimensão que se localizam as decisões que tomam, a criação estética, a religiosidade, a apreensão de valores, o sentimento ético. Além disso, Frankl não deixa de considerar que os seres humanos estão imersos e influenciam a interação das forças sociais.

Em cada estágio de desenvolvimento, há diferentes problemas que influenciam a construção de sentido para a vida. Durante adolescência, esse processo está ligado ao fato de que novos papéis estão sendo assumidos nesta fase da vida, integração em diferentes grupos sociais e várias outras transformações, que podem até mesmo criar vulnerabilidades. O sentido da vida na adolescência é dado as relações que se

estabelecem neste tempo e o significado de novos papéis assumidos pelo adolescente (BRITO, 2014).

Na tentativa de conceder ao homem sua dimensão de liberdade, missão e transcendência diante da catástrofe massa de ideologia, imperialismo cultural e coerção psicológica que determinam a consciência do homem, foi que Frankl criou a logoterapia capaz de levar o homem a questionar-se como pessoa e descobrir o sentido da vida de cada ação e de sua existência. Por isso, ele pode ser conhecido como o "doutor da doença do século XX", a saber: o vazio existencial (GIDDENS, 2012).

A problematização da própria existência é inerente ao ser humano que, em seu processo de maturação na adolescência é mais crítica forte, ainda mais do que nos idosos. A adolescência é uma fase do desenvolvimento humano e não apenas uma fase de transição entre a infância e idade adulta (MASLOW, 2016).

A logoterapia foi projetada para ajudar as pessoas a lidar com o problema de encontrar significado e sentido para a vida, com um forte arcabouço teórico para orientá-lo. Frankl assumiu que a vida tem valor inerente e vale a pena ser vivida, que temos uma vontade de sentido com a qual se deve lutar, que tem a liberdade de encontrar sentido para a vida o tempo todo e que as pessoas não têm apenas uma mente e um corpo, mas um "espírito (JUNG, 2013).

A resiliência humana é sobre estratégias usadas para remover barreiras que limitam a liberdade de ação das pessoas, enfatizando a importância de promover a autossuficiência e identificar e abordar vulnerabilidades, além de melhorar sua capacidade de lidar com o impacto (GIDDENS, 2012)

A vontade de sentido da vida é a primeira motivação humana, mas não aparece apenas quando as necessidades básicas do homem são satisfeitas, daí uma necessidade de maior satisfação. A vontade de sentido representa uma motivação que não pode ser reduzida ou derivada de outras necessidades (BRITO, 2014).

Assim, não é uma pergunta que o homem se faz na vida, é uma questão de si mesmo, para que ele seja responsável pelas exigências, ou seja, pela questão do sentido de sua existência na realização de sua tarefa existencial. Com menciona Frankl (2020):

Somente na medida em que nos legamos a nós mesmos, na qual nos entregamos, na medida em que abandonamos o mundo e as tarefas e demandas que surgem dele em nossas vidas, apenas na medida em que o que está em jogo para nós e para o mundo exterior e para objetos, mas não

nós mesmos ou nossas próprias necessidades, apenas na medida em que cumprimos tarefas e demandas, também nos realizamos (FRANKL, p. 31).

Essa ideia contrasta com a de Maslow (2016), que propôs uma hierarquia de necessidades, a saber: fisiológicas, segurança, amor e relevância, estima e, finalmente, satisfação. As necessidades fisiológicas são fundamentais e devem ser satisfeitas primeiro para que as demais se manifestem.

Para Frankl (2020), o importante seria entender qual das necessidades faz sentido para a pessoa, e não identificar sua hierarquia. Se não há sentido em sua vida, uma pessoa tende a cometer suicídio e está disposta a fazê-lo mesmo que todas as suas necessidades sejam atendidas de alguma forma.

Na logoterapia, a vontade de sentido da vida orienta-se para uma realização de sentido, que dá uma razão de felicidade com uma razão para ser feliz, onde a felicidade aparece automaticamente como efeito colateral. Nesse contexto, negam-se as noções de "felicidade", "prazer" ou "poder" como objetos da busca última do homem (PEREIRA, 2017).

E essa busca patológica pela felicidade incondicional foi chamada por Frankl de "princípio do autocancelamento", segundo o qual quanto mais o homem persegue uma ideia finita de felicidade, prazer ou sucesso, em detrimento da realização do sentido, mas ele se afastará desse objetivo (CATALAN, 2014)

A pessoa pode ser considerada como uma unidade múltipla – composta pelas dimensões biológica, psicológica e também noológica/espiritual. O noológico/espiritual diz respeito ao fato de o ser humano ser livre e aberto à busca de sentido na vida, posicionando-se diante de cada aspecto de seu ser biológico e de seu ser psíquico (LUKAS, 2013).

O problema do sentido da vida, surgido expressamente ou não, deve ser definido como um problema tipicamente humano. Portanto, ao colocar uma questão, o sentido da vida nunca pode ser, em si mesmo, uma expressão do que talvez um homem tenha uma doença; é antes e sem falar com propriedade, expressão do ser humano - expressão precisamente do que é mais o humano está no homem. Deve-se aprender e também ensinar os desesperados que, estritamente falando, nunca e não importa o que se deve esperar da vida, mas exclusivamente o que a vida espera de nós (FRANKL, 2020).

A mulher e o homem são determinados por características genéticas, congênitas, nutricionais, biologicamente reativas ao meio ambiente, são determinados

por um passado histórico, uma história pessoal/familiar, uma dimensão psicológica, mas essas determinações são o terreno sobre o qual há espaço para decidir o que se tornar e para se abrir à busca de sentido (GIDDENS, 2012)

O espiritual não está necessariamente ligado aos aspectos religiosos, mas ao que há de mais elevado no ser humano, na possibilidade de se superar - superar-se - e afastando-se das determinações biopsicossociais - afastando-se de si mesmo - movendo-se em direção ao sentido (BRITO, 2014).

Em uma existência saudável, a pessoa se volta para o trabalho (autotranscendência) (trabalho, onde imprime criativamente seu próprio cachê), para uma pessoa (ou pessoas) que ama, ou mesmo para uma busca de Deus, que pode incluir a religiosidade (LUKAS, 2013).

De acordo com Frankl (2020), o conceito de super-sentido é o sentido do mundo como um todo na forma de um conceito-limite. O sentido da fé não é um conceito limitador, mas um conceito criativo que fortalece o homem., que adere à crença de que há sentido incondicional para a vida e, portanto, que há sentido para o evento indesejável.

Nenhum homem inventa o sentido da vida, todos estão cercados e movidos pelo próprio sentido da vida. O significado não pode ser dado ou criado, mas deve ser encontrado. Além disso, o significado não apenas deve ser encontrado, mas pode ser encontrado. E nessa busca o homem é guiado pela consciência. Em uma palavra, a consciência é o órgão do sentido, é a capacidade de descobrir o significado único e não reproduzível que está escondido em cada situação (MASLOW, 2016).

Entre os estudiosos que abordaram a questão do sentido e sua importância na vida das pessoas, Jung (2013), acredita que o sentido torna muito, talvez tudo, suportável. Aquele que tem um sentido de viver pode suportar quase tudo. Na percepção de sentido, trata-se de descobrir uma possibilidade contra o pano de fundo da realidade - trata-se da possibilidade de descobrir a melhor alternativa (a mais adequada) diante das opções que a vida apresenta em determinado contexto - é sobre a possibilidade de transformar a realidade.

A busca pelo sentido da vida é uma atividade natural do ser humano. Só ele é capaz de questionar sua existência e discutir os problemas do ser. O homem é um ser que busca sentido participando da história e, na história, construindo a vida e dando um significado para ela (BRITO, 2014).

Para Frankl (2020), a felicidade não deve ser perseguida, pois enquanto houver uma razão para ela, ela acontecerá de forma espontânea e automática. Ele ainda usa a metáfora do bumerangue, que só retorna ao lançador se seu alvo não for atingido. Assim, a autorrealização, se se tornar um fim em si mesma, contraria o caráter autotranscendente da existência humana

O significado não é moldado pela mente, mas a mente pelo significado. Em vez de criar significado, a mente deve se submeter a ele, uma vez encontrado. O sentido da vida é uma realidade ontológica e não uma criação cultural. O sentido da vida simplesmente existe, só é preciso encontrá-lo (GIDDENS, 2012)

Em um valor e individual em conteúdo, o sentido da vida é encontrado através de uma indagação de paciente e terapeuta em busca de uma resposta à pergunta que só o paciente, e absolutamente ninguém mais pode fazer. O sentido é algo subjetivo, na medida em que não há um sentido único para todos, mas um sentido para todos. A pessoa deve alcançar e captar o sentido, percebê-lo e implementá-lo, ou seja, realizá-lo. O sentido está em constante relação com a situação, por isso é único e insubstituível em cada situação (FRANKL, 2020).

A logoterapia pode contribuir para a compreensão, por meio da psicoterapia do homem contemporâneo, pois busca precisamente o que falta a muitas experiências humanas hoje: um sentido para a vida. Ela busca resgatar os significados que se constrói para a vida, com a intenção de tornar o homem consciente de sua própria história e dos significados que construídas ao longo do tempo, e que foram camufladas. A logoterapia pode ajudar a pessoa a encontrar significado na sua vida, tomar posse de sua história e buscar consistência para si mesmo do sentido da vida (BRITO, 2014).

Frankl acreditava que os seres humanos são movidos por algo chamado de impulso para o sentido, que equivale a um desejo de encontrar sentido na vida. Ele argumentou que a vida pode ter significado mesmo nas circunstâncias mais miseráveis e que a motivação para viver vem da busca por esse significado (CATALAN, 2014)

Dando um passo adiante, Frankl (2020) argumenta que tudo pode ser tirado de um homem, exceto uma coisa, a última das liberdades humanas, para escolher sua atitude sob qualquer conjunto de circunstâncias. A vida tem sentido em todas as circunstâncias. Frankl acreditava que a vida tinha sentido em todas as circunstâncias,

mesmo nas mais miseráveis. Significa um nível mais claro de ordem, o que implica um nível mais alto de significado.

O sentido da vida para a Logoterapia, está na possibilidade de o ser humano enfrentar os significados que estão prestes a se realizar, os valores a serem realizados. Dito isso, é viver em um campo de tensão polar que se estabelece entre a realidade e os ideais a se materializar (LUKAS, 2013).

O significado deve ser descoberto, não pode ser dado. Trata-se da singularidade e exclusividade de cada pessoa humana. A consciência de que é insubstituível, de que só ele pode realizar o que a vida lhe exige, desperta no ser humano a dimensão da responsabilidade que lhe cabe (FRANKL, 2020).

Isso reforça a ideia de que o ser humano tem dentro de si a capacidade de conquistar sua própria liberdade, por qualquer meio ou circunstâncias - sejam elas de origem psíquica ou venham do coeficiente transcendental ou inconsciente espiritual (noético). Em relação ao sofrimento, o autor se pergunta sobre a capacidade existente em ser humano a se levantar diante de qualquer conflito que a vida vem impor (GIDDENS, 2012).

É importante ressaltar que não é apenas na maioria, ou seja, os do sofrimento, que esta afirmação de ser considerada. Através da liberdade e da responsabilidade se encontra um significado para a vida. Frankl (2020) descobriu que os caminhos do sentido da vida são possíveis de experiências constituintes de sentido: o trabalho, onde criar algo para alguém; e amor, onde duas pessoas se encontram existencialmente em sua originalidade e tornam-se insubstituíveis de um para o outro.

O sentido da vida difere de pessoa para pessoa, dia a dia, hora a hora, o que lembra que o sentido da vida muda o tempo todo, mas nunca deve deixar de existir. A vida não tem sentido, ou seja, não há significado em si mesmo, o homem deve construir de acordo com suas possibilidades de um significado de viver. Isso implica dizer que os seres humanos são únicos, com subjetividades diferentes, com diferentes formas de pensar, sentir, compreender, comportar-se. Cada um à sua maneira e juntos com toda a humanidade, ele busca sentido na vida (JUNG, 2013).

Frankl (2020) afirma que o problema do sentido da vida, surgido expressamente ou não, deve ser definido como um problema tipicamente humano. Portanto, ao colocar em questão, o sentido da vida nunca pode ser, em si mesmo, uma expressão do que talvez um homem tenha uma doença; é antes e sem falar com propriedade, expressão do ser humano - expressão precisamente do que é mais humano está no homem.

Não se trata de questionar o sentido da vida, mas de responde-lhe, dando uma resposta à vida. Consequentemente, a resposta a ser dada em cada caso não pode ser dando efetivamente com palavras, mas sim com ações, através da ação. Além disso, esta resposta deve corresponder a toda a concretude da situação e da pessoa, assumindo-a sim, por assim dizer. A resposta correta, portanto, torna-se uma resposta ativa e uma resposta ativa no concreto da vida cotidiana, como espaço concreto do ser humano responsável (CATALAN, 2014).

Desta forma, pode-se compreender que capacidade de resposta à vida e a responsabilidade na Frankl se estende ao mundo dos relacionamentos cotidianos. Aqui podemos também refletir o conceito de liberdade que envolve a noção de estar ciente de si mesmo e de suas escolhas (GIDDENS, 2012)

Nesse viés logoterapêutico, não são os eventos em si que fazem uma pessoa “feliz”, mas a atitude pessoal em relação a uma posição. Um idoso, por exemplo, mesmo na idade mais avançada e diante de imprevistos, ele faz uso de sua “liberdade” de ser como alguém é ou de se tornar melhor.

4. A SAÚDE MENTAL NA LOGOTERAPIA

A logoterapia é uma forma de psicoterapia que entende o homem como um ser chamado à liberdade, à responsabilidade pessoal, a dar uma resposta à vida e a descobrir o sentido que ela tem, mesmo diante de sua fugacidade, de seu isolamento existencial e sua falta de sentido (KIERKEGAARD, 2012).

A logoterapia é uma escola de psicoterapia baseada na ciência, na crença de que a busca de sentido, mesmo em meio à miséria, pode ser uma solução potencial para o sofrimento humano. O sentido pode ser encontrado na criação de uma obra, no amor de alguém ou na adoção de uma atitude modificada diante do sofrimento inevitável (ALMEIDA FILHO, 2015).

A logoterapia é uma terapia psiquiátrica baseada no significado e focada em valores desenvolvida a partir do trabalho de Viktor Frankl. Ele fundou a logoterapia com base no princípio de que a principal força motriz do ser humano é encontrar sentido na vida (SILVEIRA, 2015).

De acordo com o referencial frankliano, o enfermeiro transcende a si mesmo no ato de cuidar quando nele encontra sentido, transformando o sofrimento em realização humana e situação significativa. Ele busca em suas interações terapêuticas, sejam individuais ou em grupo, ajudar os pacientes a enfrentar suas dificuldades, olhando na instância lúcida, inacessível, a saúde mental latente (ALMEIDA FILHO, 2015).

De acordo com Silva, 2014, a saúde mental é a capacidade de estabelecer relações interpessoais harmoniosas. Nesse sentido, o ser humano, através das relações sociais, seja com a família ou em outros contextos, poderá desfrutar de saúde mental.

Para Frankl (2020), o homem como biológico é fácil, palpável, mas o ser humano é muito mais do que isso, ele é espiritual, um ser capaz de transcender, de se encaminhar para algo fora dele, por exemplo, o amor. Portanto, ele tem a capacidade de enfrentar situações lamentáveis e mesmo assim buscar manter a saúde mental, ou seja, ter um sentido na vida possibilita a saúde independente das circunstâncias vividas.

Para Frankl (2020), correlato ao adoecimento humano o mesmo relata que há um esquema de possibilidades de doenças do ser humano onde em sua classificação nosológica, tem-se: A sintomatologia ou fenomenologia e a etiologia da doença em

questão. Diante do proposto, vê-se a relevância da logoterapia, tal como a sua atualidade, demonstrando sua capacidade em poder lidar com questões emergentes e presentes no contexto atual de adoecimento do indivíduo e da sociedade moderna, haja vista a falta de sentido, e, por conseguinte as pessoas se encontram diante do vácuo de sua existência, causador da angústia existencial.

Os seres humanos podem ser psicofisicamente saudáveis. No entanto, ele pode ser existencialmente frustrado ou, ao contrário, pode ter problemas psicofísicos, mas ser existencialmente saudável. Dessa forma, ter qualidade de vida e saúde é mais do que estar biopsicossocialmente em bem-estar (ALMEIDA FILHO, 2015).

No contexto da saúde humana, Frankl (2020) também considera a religiosidade como algo saudável para o homem, e afirma que o mesmo tem uma conexão inconsciente com Deus. Pode-se refletir que se a saúde psíquica do homem pode ser sustentada por algo social, bem como pela espiritualidade, as questões sobre sua existência, as respostas, e o homem teria uma tarefa, isto é, uma missão de vida, respondendo com liberdade e responsabilidade o que a vida pode apresentar em cada situação.

A logoterapia pode contribuir, na pós-modernidade, ao servir o ser humano em sua totalidade. O ser humano pode conduzir sua vida de três maneiras: pela estética, onde obterá prazer; pela ética em suas atitudes em relação à família e ao trabalho; e pela religião, e pela fé. Deste modo o homem é plenamente redimido, podendo fazer escolhas, mas não completamente livre dessas escolhas, devido às várias possibilidades que podem surgir, pode gerar desespero e conflitos internos (KIERKEGAARD, 2012).

Frankl estabeleceu o conceito da tríade trágica, otimismo trágico, aqui ele aborda a realidade como ela se apresenta. Uma pessoa que sofre de uma doença crônica, pode escolher qual será sua atitude em relação a essa situação, é claro que ela pode reclamar de sua condição e encontrá-lo extremamente aversivo. Mas ela também pode encontrar significado na dor e na doença e melhorar sua condição simplesmente fazendo querer seguir o tratamento corretamente (SILVEIRA, 2015).

É por isso que falo de otimismo trágico, isto é, otimismo face à tragédia e tendo em conta o potencial humano que, no seu melhor aspecto sempre permite: transformar o sofrimento em realização e em uma realização humana; Extrai da culpa a oportunidade de mudar a si mesmo para melhor; Faz da transitoriedade da vida um incentivo para tomar uma atitude responsável (FRANKL, 2020).

Não se trata apenas de ser otimista, de se superar, mesmo contra vontades, contra possibilidades e contra a esperança. Deve haver uma razão ao aderir a um tratamento difícil, no caso de doenças, a cura ou melhora de sintomas e dor, ou a sensação de ver os membros da família em paz, ou o desejo de alcançar um sonho ou objetivo antes da morte, entre muitos outros motivos, o fato é que a razão deve ser encontrada (MEDEIROS, 2012).

A dimensão espiritual-existencial deve fazer parte da compreensão do ser humano como um todo e da avaliação dos processos de saúde e qualidade de vida. Quanto maior o bem-estar espiritual e existencial de uma pessoa, maior o seu nível de saúde (TEIXEIRA; MULLER; SILVA, 2014).

Para Almeida Filho (2015), não há base lógica para uma definição negativa de saúde, seja em nível individual ou coletivo. Nem todas as pessoas saudáveis estão livres de doenças, e nem todas as pessoas livres de doenças estão saudáveis. A saúde não é o oposto lógico da doença, por isso não pode de forma alguma ser definida como a ausência de doença.

A doença funciona como uma válvula de escape para os conflitos intrapsíquicos e emocionais, ou seja, quando um ser humano adocece, ele precisa da doença para sobreviver. É sua maneira de manter a vida dentro dos limites da possibilidade. (SILVA, 2014).

Com o paradigma do cuidado em saúde mental, promove o surgimento de novas formas de ver e abordar a pessoa com transtorno mental. A logoterapia é uma dessas formas. É por isso que se deve prestar atenção na saúde mental e, em seguida, mostrar como a logoterapia pode ser aplicada (TEIXEIRA; MULLER; SILVA, 2014).

Frankl (2020), sustenta que não há outra psicoterapia além de uma teoria da humanidade. Embora um homem nunca tenha a experiência livre de enfrentar todas as condições de vida como os nazistas têm a capacidade de resistir aos campos de concentração. Portanto, a principal premissa da logoterapia é ajudar os pacientes a responder ao sofrimento de forma mais significativa.

Essa abordagem baseia-se no argumento de que pacientes significativos de saúde mental podem realizar seu potencial e lidar com suas dificuldades de forma mais eficaz. A logoterapia supõe que cada pessoa possui uma composição humana interna saudável de atributos e núcleos humanos únicos, como senso de humor, amor e a capacidade de compreender diferentes causas na vida. Os elementos primários

da logoterapia incluem o sentido da vida, a vontade de sentido e o livre arbítrio (MEDEIROS, 2012).

É possível através da concepção frankliana do ser humano, perceber a dimensão espiritual de seus pacientes, a fim de tornam seus cuidados mais eficientes e aumentando sua capacidade de identificar as necessidades sob seus cuidados. Por meio da logoterapia, a partir da análise existencial, deve-se realizar a relação terapia com os pacientes, obtendo alívio ou impactando com sintomas de autoconhecimento, que garante o encontro do sentido da vida e o enfrentamento da tríade trágica: sofrimento, culpa e morte (ALMEIDA FILHO, 2015).

Ao avaliar e refletir sobre a saúde mental, desenvolvem-se cuidados individuais (relação terapêutica) e coletivos (grupos), constatamos que muitos pacientes relatam falta de sentido na vida, ou se questionam sobre sua vida, sua morte e seu sofrimento. Desde então, entende-se e busca-se maneiras de ajudá-los a encontrar sentido em suas vidas, mas não tínhamos um arcabouço teórico para fundamentar o apoio (SILVA, 2014).

Um ponto a destacar é que a logoterapia considera a dimensão noética ou espiritual que não deve ser confundida com a religiosidade. Frankl (2020) considera que o homem possui uma espiritualidade inconsciente, testada em seus companheiros de prisão, que, em meio ao intenso sofrimento, demonstraram fé, esperança no futuro, crença em Deus e que tudo isso resultou no encontro com o sentido da vida.

A aplicabilidade da logoterapia se dá diante das diversas formas de adoecimento psicológico, mostrando assim sua eficácia para a promoção de saúde mental diante de uma pessoa adoecida por falta de sentido em sua vida. Diante do adoecimento humano, a logoterapia trabalha sua própria psicopatologia, apresentando o adoecimento em algumas divisões como: Psicoses endógenas; Doenças psicossomáticas; Doenças funcionais; Neuroses reativas; Neuroses iatrogênicas; Neuroses psicogênicas; Neuroses noogênicas e Neuroses coletivas (FRANKL, 2020).

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Viktor Frankl, propõe o sentido da vida como algo fundamental para o sujeito, e esse significado se refere a uma única pessoa, dotada de valores, e que pode ser encontrado não importa onde você mora ou sob quaisquer circunstâncias, o ser humano está dotado de uma vontade de sentido, que o leva a realização do mesmo.

O presente trabalho demonstra que a saúde mental pode ser alcançada encontrando valores, tendo como ferramentas, para isso, as relações sociais e a espiritualidade. Nesse contexto, os valores para a Logoterapia, podem ser resgatados dos pilares desta abordagem, e que dizem respeito à liberdade da vontade, que tem um aspecto antropológico; a vontade de sentido como a motivação primária da pessoa e o sentido da vida como constituindo uma visão de mundo.

Várias teorias tentam explicar o suicídio, mas a explicação mais próxima é a intensificação da sensação de vazio, falta de percepção do sentido da vida, o que leva a frustração e depois depressão, desencadeando desesperança e o suicídio. A Logoterapia lida com questões que são profundamente dos seres humanos, que jamais deixarão de serem "atuais", porque são inerentes à condição humana, tais como a solidão, angústia, morte, e o sofrimento.

Esta modalidade de terapia ainda é relevante hoje. Ressalta-se a importância da inserção dos profissionais de psicologia nesses campos, compreender as facetas apresentadas por este meio e saber que o psicólogo em sua formação tem a capacidade de intervir nestas questões, percebendo demandas clínicas que existem e podem surgir no indivíduo, na sociedade moderna.

REFERÊNCIAS

- ALMEIDA FILHO, N. **A ciência da saúde**. São Paulo: Hucitec, 2015.
- AQUINO, T. A. A. de. **Logoterapia e análise existencial**: Uma introdução ao pensamento de Viktor Frankl. São Paulo: Paulus, 2020.
- BRIRO, J. T. **Reflexões sobre o sentido da vida**. 2014. 32f. Trabalho de Conclusão de Curso, Universidade Estadual da Paraíba, Campina Grande, PB, Brasil. Disponível em: <http://dspace.bc.uepb.edu.br/jspui/bitstream/123456789/8279/1/PDF%20-%20Jailma%20Tavares%20de%20Brito.pdf>. Acesso em: 20 set. 2022.
- CATALAN, J.-F. **Esperienza spirituale e Psicologia**. Milano: San Paolo, 2014.
- FLÔR, G. G. A.; SILVA DE LIRA, E. **A logoterapia diante da vontade de sentido na contemporaneidade**. 2021. Disponível em: https://editorarealize.com.br/editora/anais/conbracis/2017/TRABALHO_EV071_MD1_SA13_ID878_04052017222347.pdf. Acesso em: 21 set. 2022.
- FRANKL, V. E. **Em busca de sentido**: Um psicólogo no campo de concentração. São Leopoldo: Sinodal; Petrópolis: Vozes, 2020.
- GIDDENS, G. **O normal e o patológico**. Tradução de Maria Thereza Redigde Carvalho Barrocas e Luiz Octavio Ferreira Barreto Leite. 3ª ed. Rio de Janeiro: Forense Universitária, 2012.
- JUNG, K. **A reprodução social e a saúde: elementos metodológicos sobre a questão das relações entre saúde e condições de vida**. Salvador: Casa da Qualidade Editora, 2013.
- KIERKEGAARD, S. **Tratado do desespero**. Brasília: Coordenada, 2012.
- LUKAS, E. **Mentalização e saúde**. Petrópolis: Vozes, 2013.
- MASLOW, J. **Epidemiologia da imprecisão: processo saúde/doença mental como objeto da epidemiologia**. 20ª. ed. Rio de Janeiro: Fiocruz, 2016.
- MEDEIROS, M. U. F. de. **LOGOTERAPIA**: um olhar para assistência em enfermagem oncológica. 2011. 28 f. TCC (Graduação) - Curso de Psicologia, Universidade Estadual da Paraíba, Campina Grande, 2012.
- PEREIRA, I. S. **A ética do sentido da vida**: Fundamentos filosóficos da logoterapia. Aparecida: Ideias & Letras, 2021.
- 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. 2019. Disponível em: <http://espiritualidadesentido.yolasite.com/resources/sobre%20o%20fundador%20da%20logot%20erapia.pdf>. Acesso em: 20 set. 2022.

SANTOS, G.; BARBOSA, G.; AQUINO, T. **Logoterapia na prática: Intervenções clínicas sob a perspectiva da análise existencial de Viktor Emil Frankl**. Campina Grande: EDUEPB, 2013.

SILVA, M. A. D. **Quem ama não adocece**. 19ª. ed. São Paulo: Best Seller, 2014.

SILVEIRA, D. R.; GRADIM, Fernanda Jaude. **Contribuições de Viktor Frankl ao movimento da saúde coletiva**. Revista da Abordagem Gestáltica, Goiânia, p. 89-105, 2015. Mensal.

TEIXEIRA, E.F.B, MULLER, M.C, SILVA, J.D.T. **Espiritualidade e qualidade de vida**. Porto Alegre: Edipucrs, 2014.

VÉRAS, A. S.; ROCHA, N. M.D. **Produção de artigos sobre Logoterapia no Brasil de 1983 a 2012**. Estudos e Pesquisas em Psicologia, Rio de Janeiro, v. 14, n.1, p. 355-374, 2014. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/4518/451844507020.pdf>. Acesso em: 21 set. 2022.

XAUZA, I. **O sentido dos sonhos na psicoterapia em Viktor Frankl**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2013.