

CONTRIBUIÇÕES DA LOGOTERAPIA PARA TRATAMENTO E MANEJO DA IDEAÇÃO SUICIDA

Ana Beatriz Biagioli Manoel Suzan

<https://lattes.cnpq.br/5539230411993314>

Ana Lysia Dias Mont'Alverne

<http://lattes.cnpq.br/8254555137592867>

Kelle Cristina Paschoalon Rizzo

Monica Marques Zilli

<http://lattes.cnpq.br/3845764238739823>

Nilton Cezar Pedro

Paulo Marcel Santos do Vale

RESUMO: O vazio existencial e o suicídio são conceitos relacionados tanto na análise existencial proposta pelo médico vienense Viktor Frankl, quanto nas questões da modernidade - considerando-se os índices de mortalidade que apontam o suicídio como uma das principais causas de morte no mundo. O presente trabalho tem como objetivo promover a compreensão de alguns dos fatores relacionados à ideação suicida desde a perspectiva da logoterapia; e de como a logoterapia se apresenta como abordagem e técnica distinta e promissora exatamente na medida em que favorece a construção de características de resiliência e de habilidades para lidar com frustrações, sofrimentos e adversidades - dificuldades que estão no âmago do desejo suicida. Por meio de revisão bibliográfica ampla, este estudo aponta os conceitos da logoterapia que contribuem para o esclarecimento do fenômeno ou comportamento suicida, em especial sua relação com o vazio existencial. Conclui-se que a teoria Frankliana apresenta-se como uma abordagem psicológica que dispõe de recursos suficientes para explicar o suicídio e suas possíveis causas, auxiliando, desta forma, também em sua prevenção e tratamento, trazendo caminhos para a solução dos conflitos que estariam na origem do problema.

PALAVRAS-CHAVE: Logoterapia; Análise Existencial; Suicídio; Vazio Existencial; Tríade Trágica; Sofrimento; Sentido da Vida.

ABSTRACT: The existential void and suicide are related concepts both in the existential analysis proposed by the Viennese doctor Viktor Frankl, and in the issues of modernity – considering the mortality rates that point to suicide as one of the main causes of death in the world. The present work aims to promote the understanding of some of the factors related to suicidal ideation from the perspective of logotherapy; and how logotherapy presents itself as a distinct and promising approach and technique precisely to the extent that it favors the construction of resilience characteristics and skills to deal with frustrations, suffering and adversity – difficulties that are at the heart of suicidal desire. Through a broad literature review, this study highlights the concepts of logotherapy that contribute to clarifying the phenomenon or suicidal behavior, especially its relationship with existential emptiness. It is concluded that the Franklian theory presents itself as a psychological approach that has sufficient resources to explain suicide and its possible causes, thus also helping in its prevention and treatment, bringing ways to resolve the conflicts that would be in the source of the problem.

KEYWORDS: Logotherapy; Existential Analysis; Suicide; Existential Void; Suffering

1 INTRODUÇÃO

Neste trabalho, busca-se compreender a ideação suicida sob a luz da Logoterapia e da Análise Existencial Frankliana, apontando conceitos e técnicas da Logoterapia que podem contribuir para o tratamento – manejo, condução e prevenção desta problemática clínica.

Segundo Boletim Epidemiológico da Secretaria de Vigilância em Saúde do Ministério da Saúde divulgado em setembro de 2021, na última década (entre os anos de 2010 e 2019) ocorreram no Brasil 112.230 mortes por suicídio, com aumento de 43% no número anual de mortes neste intervalo de tempo. Neste mesmo período, estima-se que a população brasileira tenha aumentado em 10,17%. Em 2019, a taxa nacional foi de 6,6 suicídios por 100 mil habitantes. O aumento, portanto, é preocupante e progressivo; vale destacar que estes dados são anteriores à pandemia de Covid-19, evento que certamente gerará impactos ainda maiores desta natureza, ainda não computados. Dados mundiais, por sua vez, estimam que mais de 700 mil pessoas morrem por suicídio anualmente.

Chama a atenção em especial o acelerado aumento das taxas de suicídio de adolescentes e jovens no Brasil. A literatura tem apontado para a adolescência e o início da fase adulta como os principais estágios da vida para o início de comportamentos suicidas. Nesse sentido, o suicídio configura a quarta maior causa de morte entre jovens de 15 a 29 anos de idade.

Há uma conjunção de fatores relacionados

ao comportamento suicida na juventude. Alguns fatores que se destacam são os sentimentos de tristeza e desesperança, bem como depressão, ansiedade, baixa autoestima e experiências adversas progressivas - como abusos físicos e sexuais pelos pais ou outras pessoas próximas, falta de amigos e suporte de parentes, exposição à violência e discriminação no ambiente escolar e o uso de substâncias psicoativas. Além disso, particularidades geracionais, das gerações chamadas Y (geração do milênio, nascidos entre 1981 e 1995) e Z (chamados “natos digitais”, nascidos após 1995) podem estar influenciando o aumento observado em jovens. Especificamente sobre a geração Z, há estudos sugestivos de que são mais suscetíveis aos efeitos do estresse, apresentando maiores taxas de ansiedade, depressão, autolesão e suicídio. O desenvolvimento desses jovens, com menos mecanismos para lidar com frustrações e adversidades (menor resiliência) e dificuldades em adiar o prazer (imediatismo) podem também ser fatores sociais que influenciam no desencadeamento de quadros mentais que têm contribuído com o aumento do suicídio.

Por outro lado, é importante situar o suicídio como um fenômeno complexo e multifacetado, de etiologia multifatorial. A amplitude dos fatores envolvidos no comportamento suicida engloba desde fatores distais, como experiências adversas no início da vida e características genéticas e culturais, quanto fatores proximais, como experiências traumáticas e o abuso de substâncias psicoativas. Além disso, é necessário compreender o suicídio como uma experiência individual, marcada pela ambivalência entre a busca da morte como mecanismo de cessação do

sofrimento, e o desejo por socorro. Em 80% dos casos, o comportamento suicida está associado a algum transtorno mental, sendo o mais comum a depressão (Brasil, 2021).

A literatura ressalta também uma rigidez cognitiva, um estreitamento de opções para solucionar problemas e a desesperança, uma falta de otimismo para continuar investindo na solução de determinada dificuldade, como características cognitivas que potencializam o risco da ocorrência de um ato suicida (Bandeira e Lima, 2020)

Trata-se, portanto, de um fenômeno complexo e multicausal, com impactos individuais e coletivos, mas que, apesar disso, pode ser prevenido com intervenções individuais e coletivas de diagnóstico, atenção, tratamento e prevenção, atos e conscientização, promoção de apoio socioemocional, entre outros.

Desta forma, compreende um assunto que não se esgota e que, infelizmente, ainda demanda estudos que permitam o seu correto enfrentamento e prevenção. Neste sentido, a Logoterapia se apresenta como uma abordagem e como uma técnica distinta e promissora exatamente na medida em que favorece a construção de características de resiliência e de habilidades para lidar com frustrações, sofrimentos e adversidades.

Viktor Emil Frankl (1905 – 1997), criador da Logoterapia – também conhecida como Terceira Escola de Psicoterapia de Viena, demonstrou, com sua própria vida, o poder de resistência promovido por sua abordagem, vivendo à altura de sua obra. Médico austríaco judeu, logo no início de sua for-

mação em medicina fundou um Centro de Aconselhamentos para Jovens, em Viena, onde se dedicava a tratar, justamente, os jovens com ideação ou comportamento suicida e quadros depressivo em decorrência do pós primeira guerra. De acordo com estudos realizados sobre os casos de ideação suicida, Frankl (2022) identificou que na maior parte dos casos, as pessoas viviam um vácuo existencial, provocado pela falta de sentido em suas vidas. E desta forma, começou a desenvolver um trabalho terapêutico com o objetivo de que estas pessoas pudessem encontrar um sentido para suas vidas. Ele identificou que o sentido pode ser encontrado através da realização de valores, da auto-transcendência e do autodistanciamento.

Para além disso, Frankl (1987) viveu na pele o horror da guerra, sobrevivendo a quatro campos de concentração durante o segundo conflito mundial - ao longo do qual viu sua família ser dizimada, além de perder muitos de seus amigos e testemunhar, nos campos de concentração, inúmeros casos de suicídio.

Frankl fez sua luta por buscar um antídoto para o marcante niilismo do pós-guerra. É marca de sua abordagem a concepção de que, mesmo nas mais derradeiras, miseráveis e trágicas situações, ainda há a possibilidade do Homem se posicionar e agir da melhor forma, isto é, agir intencionalmente, em busca de sentido. Ademais, os paradigmas de sua teoria permitem entender o sentido do vazio, do sofrimento e da morte, bem como superá-los.

Espera-se, com este trabalho, contribuir para a prevenção de atos dessa natureza,

bem como auxiliar na compreensão do fenômeno. Para isso, será apresentada uma pesquisa de tipo qualitativa de caráter exploratório, descritivo e explicativo. Em um primeiro momento, será exploratória - pois partirá de uma revisão bibliográfica sobre o assunto; será, também, descritiva, na medida em que buscará descrever o fenômeno da ideação suicida e os processos que o constituem ou nele se realizam; bem como será também explicativa, uma vez que buscará relacionar fenômenos a conceitos teóricos que os expliquem.

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1. Comportamento dos prisioneiros no campo de concentração

Em sua obra mais representativa – “Em busca de sentido: um prisioneiro no campo de concentração”, Viktor Frankl (1987; 2014) analisa a psicologia dos prisioneiros dos campos. Dentre outros fenômenos, ele aborda a experiência dos prisioneiros que “iam para o fio”, isto é, que deliberadamente se jogavam nos fios eletrocutados como alternativa à vida em constante sofrimento que viviam nos campos de concentração. Observou-se que o acender de um cigarro era um dos sinais claros de desesperança que indicava que, dentro em breve, o prisioneiro estaria morto, pois havia desistido de viver; o desfrute do cigarro era a indicação de que estaria gozando deste último prazer antes da morte. Por outro lado, aqueles que sabiam que havia uma tarefa esperando por eles tinham as maiores chances de sobreviver (Frankl, 1987).

O que o ser humano precisa, afirma esse autor, não é de um estado livre de tensões, mas antes a busca e a luta por um objetivo que valha a pena, uma tarefa escolhida livremente. O que ele necessita não é descarga de tensão a qualquer custo, mas antes o desafio de um sentido em potencial à espera de seu cumprimento; não é de homeostase, mas de noodinâmica, isto é, da dinâmica existencial num campo polarizado de tensão, onde um pólo está representado por um sentido a ser cumprido e o outro pólo, pela pessoa que deve cumprir (Frankl, 1987). Não obstante, desde a época de Frankl até hoje, observa-se a perniciosa influência daquela sensação da

qual se queixam tantos pacientes: a total e extrema falta de significado de suas vidas, carecendo da consciência de um sentido pelo qual valha a pena viver.

2.2. Vazio existencial, tríade trágica negativa e suicídio

Frankl foi um dos psiquiatras que mais se debruçou sobre o fenômeno do vazio existencial – marcadamente difundido no século XX. De maneira emblemática, ele descreve que

“No início da história, o homem foi perdendo alguns dos instintos animais básicos que regulam o comportamento do animal e asseguram sua existência. Tal segurança, assim como o paraíso, está cerrada ao ser humano para todo o sempre. Ele precisa fazer opções. Acresce-se ainda que o ser humano sofreu mais outra perda em seu desenvolvimento mais recente: as tradições, que serviam de apoio para seu comportamento, atualmente vêm diminuindo com grande rapidez. Nenhum instinto lhe diz o que deve fazer e não há tradição que lhe diga o que ele deveria fazer; às vezes ele não sabe sequer o que deseja fazer. Em vez disso, ele deseja fazer o que os outros fazem (conformismo), ou faz o que outras pessoas querem que ele faça (totalitarismo)”. (Frankl, 1987, p.73).

Como a própria origem etimológica (Logos = sentido), a logoterapia se concentra no sentido da existência humana, bem como na busca da pessoa por este sentido. Para a logoterapia, esta busca é a principal força motivadora no ser humano – em outras palavras, a busca do indivíduo por um sentido é a motivação primária em sua vida, e não uma racionalização secundária de impulsos instintivos. Em decorrência disso, a logoterapia se volta para o futuro, isto é, para os sentidos a serem realizados pelo pacien-

te em seu futuro, não se prendendo a uma análise retrospectiva do passado. Ela tira do foco de atenção todas aquelas formações do tipo círculo vicioso e mecanismos retro-alimentadores que desempenham papel tão importante na criação das neuroses, “(...) confrontando o paciente com o sentido de sua vida e reorientando-o para este sentido; esta consciência pode contribuir em muito para a sua capacidade de superar sua neurose” (Frankl, 1987, p.68).

Segundo Frankl, a essência da existência humana é a autotranscendência; desta forma, o vazio existencial acontece quando o homem substitui a busca da transcendência pela busca de si mesmo. Deixar de realizar o movimento propriamente humano da autotranscendência, não se mover pela vontade de sentido, não realizar valores e não se voltar para fora de si doando-se para algo ou alguém, passa a ser terreno fértil para a instalação de neuroses (Frankl, 2011).

Os sintomas do vazio existencial podem ser a angústia de não conseguir ficar só consigo mesmo, ou o estado de tédio – por exemplo, como acontece na chamada “neurose dominical” (espécie de depressão) que acomete as pessoas que se dão conta da falta de conteúdo de suas vidas quando não estão absor-tas nas tarefas rotineiras e a apatia, ou falta de iniciativa diante da vida. Segundo Frankl (1987), muitos casos de suicídio podem ser atribuídos a este vazio existencial. Todos nós experimentamos o vazio existencial em nossas vidas e nem por isso estamos doentes, mas precisamos superá-lo, caso contrário ele pode se tornar patológico.

Para Frankl, a busca pelo prazer e pelo po-

der seriam desvios da busca pelo sentido, desvios que, no entanto, desembocam na frustração existencial - marcada justamente pela falta de sentido. Por sua vez, quando a busca pelo prazer e pelo poder tornam-se metas, a consciência é rebaixada e a pessoa entra em um estado neurótico.

Assim, as neuroses noogênicas não se originam de conflitos entre impulsos e instintos, mas de problemas existenciais – dentre os quais a frustração da vontade de sentido exerce um papel central. Frankl (1987) esclarece que a frustração existencial em si mesma não é patológica ou patogênica; trata-se de uma angústia existencial, mas de forma alguma uma doença mental; ao contrário, a tensão interior causada pela busca por sentido é pré-requisito indispensável para a saúde mental.

Existem várias manifestações do vazio existencial e Frankl (1987) as denominou de mal-estar juvenil ou tríade trágica negativa. Isto acontece quando o homem, ao invés de responder ao chamado que a vida o convoca, foge através da adicção, agressividade ou autoagressão (depressão). Ao não encontrar o prazer que busca, o homem tenta solucionar isso de forma artificial, se entorpecendo. Os jovens, principalmente, experimentam as drogas pela primeira vez, em busca da felicidade. No caso da violência, ela existe quando a pessoa não reconhece o seu valor, a sua dignidade humana e por isso passa também a desvalorizar o outro. Assim, a pessoa humana é vista como um objeto e por isso pode ser descartada facilmente, inclusive tirando a sua própria vida. A autoagressão (depressão) acontece quando a pessoa tem uma imagem extremamente

deturpada de si mesma, se sente desvalorizada, e começa a se revoltar contra si mesma. Existem diferentes formas de manifestar a autoagressão: a depressão é uma delas, que muitas vezes pode levar ao suicídio e os distúrbios alimentares.

2.3. O sentido do sofrimento

O sofrimento de certo modo deixa de ser sofrimento no instante em que encontra um sentido, como o sentido de um sacrifício. É possível mudar a atitude pessoal frente a um destino inalterável, a partir da tomada de consciência de que pode haver um sentido em seu sofrimento. Um dos princípios fundamentais da logoterapia está em que a principal preocupação da pessoa humana não consiste em obter prazer ou evitar a dor, mas antes em ver um sentido em sua vida. Ao aceitar o desafio de sofrer com bravura, a vida recebe um sentido até o seu derradeiro instante, mantendo este sentido literalmente até o fim. Não se posicionar frente ao sofrimento é ficar à deriva.

Em outras palavras, o sentido da vida é um sentido incondicional, por incluir até o sentido potencial do sofrimento inevitável (Frankl, 1987), o que significa que o sofrimento faz parte da existência, é condição inerente da vida e rejeitá-lo é também rejeitar a própria vida. Segundo Lukas (2002), “a tríade trágica não pode ser evitada, mas pode ser superada através de meios espirituais, tentando-se superar a aflição psíquica que cresce no coração humano” (Lukas, 2002, p. 171).

2.4. A transitoriedade da vida

Embora comumente nos deparemos com a crença de que a morte é o fenômeno que em si mesma faz da vida algo sem sentido, Frankl nos ajuda a polir nosso olhar para o fato de que a transitoriedade da vida de forma alguma lhe tira o sentido. Antes, constitui nossa responsabilidade: somos responsáveis por realizar potencialidades – estas sim, transitórias, mas que, transformadas em realidade, são resgatadas do futuro e entregues ao passado, no qual ficam a salvo e resguardadas da transitoriedade, convertendo-se em eternidade.

Nesse sentido Frankl (2020) nos fala sobre o eixo de eternidade, ou seja, daquilo que permanece, que está preservado, que no passado está dado e que nada pode apagá-lo. Uma história que ficou eternizada, jamais será tirada ou sofrerá qualquer tipo de corrupção, ela não está perdida, mas definitivamente guardada, “(...) não apenas a realidade do trabalho realizado e do amor vivido, mas também a realidade dos sofrimentos suportados com bravura” (Frankl, 1987, p.81).

Constatar que iremos morrer redobra nossa atenção no presente. O tempo (Kronos) vivido como um presente, uma graça (Kairos). Estamos na fronteira da eternidade e isso faz com que queiramos viver intensamente de modo responsável e virtuoso, com vistas a deixar um legado, respondendo às convocações da vida, como ilustra o trecho a seguir:

“Dia a dia a vida nos faz questões, somos interrogados pela vida e devemos respondê-la. A vida, gostaria de afirmar, é um período de perguntas

e respostas que dura quanto durar a vida. Com relação às respostas, não me canso de dizer que podemos responder à vida apenas com o responder de nossas vidas. Responder à vida significa fazer-nos responsáveis por nossas vidas”. (Frankl, 2020, p.114).

2.5. Pilares da Logoterapia: a liberdade da vontade, a vontade de sentido e o sentido da vida

Segundo Frankl (2013), existem três princípios básicos da logoterapia: a liberdade de vontade, a vontade de sentido e o sentido da vida. A liberdade da vontade refere que o homem não está livre de suas contingências, mas é livre para tomar uma decisão diante das circunstâncias que lhe foram apresentadas.

A vontade de sentido consiste na busca do homem por um significado para sua vida continuamente. O desejo de sentido independe de outras necessidades. A frustração e a satisfação podem incentivar a uma busca de sentido. Segundo Dourado et al (2010, p. 26) “O que chamo de vontade de sentido pode ser definido como o esforço mais básico do homem na direção de encontrar e realizar sentidos e propósitos”.

A busca do sentido da vida é uma busca por algo concreto, com objetivos, que são mutáveis e não deixam de existir. Frankl (2014, p. 133) afiança que “cada qual tem sua própria vocação ou missão específica na vida; cada um precisa executar uma tarefa concreta, que está a exigir realização”.

2.5.1. Valores

O pressuposto base da logoterapia é a axiologia ou teoria dos valores de Scheler (2012), que tem os valores como, a priori (anteriores ao ser), objetivos e materialmente realizados, ou seja, precedem a existência humana e aos próprios meios de manifestação.

Na visão de Scheler (2012), não são características de que os carrega, pois, desta forma, fariam parte de sua composição, o que não é fato. Os valores existem no mundo inteligível e, mesmo se revelando em objetos ou seres, não devem ser confundidos com estes. Os valores schelerianos, portanto, são imutáveis e estão no mundo, aguardando serem desejados e realizados de maneira singular pelas pessoas em seus encontros com a vida (Castanõn e La Cadena, 2020).

Perceber os valores como primariamente subjetivos é enxergar o ser humano longe da sua humanidade e próximo de seres que têm impulsos instintivos. Se o homem perde a consciência sobre os valores e como eles motivam a um legítimo devir humano, torna-se alvo fácil do niilismo e, consecutivamente, do conformismo e totalitarismo presente na sociedade atual. O conformismo consiste em fazer o que os outros fazem. O totalitarismo diz respeito a fazer o que outros querem que faça (Frankl, 2011).

O ser humano sempre está em busca de um sentido e valores a realizar, o que gera um movimento do “ser” para o “dever-ser”, chamando por Frankl de “noodinâmica”, que é a ideia de um ser incompleto, que precisa ir além de si mesmo, em busca de auto-

transcender. A autotranscendência, segundo Frankl (2011), é a essência da existência e consiste no primado de ser o homem direcionado a algo ou alguém para além de si mesmo, de se dedicar e se doar por uma causa ou missão, mesmo que essa experiência não lhe seja agradável. O que manterá o homem nesse caminho não serão as sensações prazerosas, mas a compreensão do valor e sentido para ele.

Frankl (2014) propôs três categorias de valores quando o homem busca sentido para sua vida. São os valores criativos, vivenciais e atitudinais. Eles estabelecem a concretude de possibilidades para que o ser humano vá de encontro a sua própria realização através de um sentido para sua vida. Desta forma, os valores são tidos como um meio para se encontrar sentidos para a vida.

É por meio dos valores criativos que cada pessoa realiza sentido a partir da marca que deixa no mundo e o enriquece com as suas ações por meio de um trabalho, de uma obra, de uma tarefa. Estão diretamente ligados ao sentimento de utilidade por meio de um ato criativo, o que significa que ter algo a fazer, a cumprir, um dever a realizar é uma maneira de preservar a vida (Frankl, 2019). Segundo Fizzotti (1998, p. 264), neste eixo estão incluídos “a pesquisa científica, a promoção cultural, a criação artística, o trabalho”.

Os valores vivenciais realizam quando a pessoa, em uma posição mais “passiva”, tem a capacidade de receber, apreciar, desfrutar e valorar algo do mundo, tornando-se mais rica por meio dessa experiência recebida, que se dá a partir de encontros intersubje-

tivos e vivências de bondade, verdade e beleza que há no mundo. Para Frankl (2014), esses valores estão no âmbito de experimentar algo ou encontrar alguém, de vivenciar momentos de realização, bons sentimentos e o outro, através do amor. Cada pessoa é convidada a atualizar as suas potências, mas é necessário um movimento de saída de si, estar disponível e não entretido com seus próprios desejos e vontades, pois só quem ama é capaz de ver, de experimentar algo valioso do mundo, que tem valor em si mesmo. Uma vida toda, retrospectivamente, pode adquirir sentido a partir de um simples momento (Frankl, 2019).

Os valores de atitude são vividos pelo sentido do sofrimento. Não são recebidos de presente, é preciso conquistar, uma vez que a capacidade de sofrer se adquire por meio do próprio sofrimento. É possível realizar sentido de vida nos valores de atitude quando a pessoa está diante de situações-limites, em que muitas vezes existe uma restrição das condições para realizar valores criativos ou vivenciais. Portanto, segundo Frankl (2019), por mais limitadas que sejam as possibilidades de se realizarem valores, ainda assim é sempre possível realizar valores de atitude.

O valor de atitude é determinado por cada pessoa, não é condicionado pela situação. Tudo depende das atitudes que ela adota livremente perante o sofrimento inevitável da vida, como se posiciona interiormente e escolhe agir frente às circunstâncias desfavoráveis. A capacidade de suportar o sofrimento é, então, a capacidade de realizar valores de atitude. Para Frankl (2014, p. 135), o “Sofrimento de certo modo deixa de ser sofrimento no instante em que encontra

um sentido, como o sentido de um sacrifício”. O que quer dizer que o homem pode encontrar sentido no sofrimento, quando o toma como aprendizado e busca crescer e melhorar através dele. A dificuldade passa a ser razão para seguir a vida.

Frankl (apud Rech, 2017, p. 71) indica que, “uma intervenção logoterapêutica enquanto tal, aspira a superação da falta de sentido mediante o colocar em marcha processos de descobrimento de sentido”. Além do que “o papel do logoterapeuta resume-se a alargar o campo de visão do paciente (...) ou seja, amplia seu horizonte, seu campo de visão para um sentido e para os valores” (Pintos, 2007, apud Rech, 2017, p. 71). Afinal, embora o psíquico e o social tenham influência sobre o homem, ele tem a liberdade de fazer escolhas através de seus valores (Rosa e Pulino, 2020).

Frankl nos mostrou também outro aspecto no que se refere à valores: por vezes é a descoberta do valor já realizado que nos preenche e nos realiza (Rech, 2017). Em uma sociedade que prega a cultura do relativismo, a objetividade dos valores é exatamente o que dá sustentação para vivências livres, autênticas e integrativas da pessoa humana (Frankl, 2020).

Muitas vezes, se faz necessário que o ser humano não esteja condicionado a um determinado grupo de valores. A esse respeito, a vida pede ao homem uma elasticidade declarada, uma adaptação elástica às oportunidades que se lhe oferecem, como bem explanado na citação a seguir:

“De hora em hora, muda na vida a oportunidade de uma orientação para este ou para aquele grupo de valores. Umás vezes, a vida exige-nos que realizemos valores criadores; outras, que nos orientemos para a categoria dos valores vivenciais. No primeiro caso, teremos, por assim dizer, que enriquecer o mundo com o nosso agir; no segundo, teremos que enriquecer-nos a nós mesmos através das nossas vivências”. (Frankl, 2019, p.114).

Aproveitar as oportunidades é estar disposto a realizar o que se deve de maneira responsável, mesmo que isso não seja algo com grandes proporções. As tarefas do dia a dia de um homem, cumpridas de forma autêntica e valorosa é que dão sentido à sua vida. Segundo ele, “O que tem importância não é, portanto, a grandeza do seu raio de ação, mas apenas o fato de se desempenhar do círculo das suas obrigações” (Frankl, 2019, p. 112).

3 DISCUSSÃO E CONCLUSÃO

Estudos apontam características cognitivas semelhantes em indivíduos com comportamento suicida: a tendência a pensamentos perseverativos, rigidez cognitiva, pensamento dicotômico e a dificuldade de solucionar problemas de modo efetivo (Bandeira e Lima, 2020). Neuringer (apud Bandeira e Lima, 2020) descreve os suicidas como indivíduos rigidamente organizados, apresentando uma dificuldade em mudar de ideia ou encontrar novas soluções alternativas frente a dificuldades emocionais. Ainda segundo este autor, o sujeito suicida “sente-se indefeso quando se via numa situação “sem saída”, desenvolvendo uma ansiedade intolerável que o levava a pensar que a única solução seria a fuga: a própria morte.

De maneira complementar, Frankl (2022) distingue quatro motivações essenciais das quais surge a disposição interior para o suicídio:

- 1) um estado corporal, físico, que tensiona a pessoa à morte de maneira compulsiva;
- 2) um cálculo de efeito sobre os outros - pessoas, por exemplo, que querem vingar-se de alguém, por causa de algum dano que se lhe causou, e que querem dar vazão a sua sede de vingança de tal forma que os atingidos carreguem consigo, por toda a vida, uma consciência de culpa;
- 3) o cansaço diante da vida;
- 4) a falta de sentido para a vida - o suicídio de balanço negativo da vida. São aquelas pessoas que não conseguem acreditar no sentido de continuar a viver.

Com exceção da primeira motivação, todas as demais podem ser compreendidas como consequência de uma rigidez cognitiva, de pensamento dicotômico e déficits na resolução de problemas. Por tal rigidez, ocorreria um estreitamento de opções para solucionar tais problemas e, pela desesperança decorrente, uma falta de otimismo para continuar investindo na solução de determinada dificuldade, potencializando as chances de ocorrência de um ato suicida. Por sua vez, a dúvida a respeito do sentido da existência humana conduz facilmente ao desespero e este, nos confronta na forma de decisão para o suicídio.

Frankl (2022) propunha-se a dar uma resposta precisamente para o terceiro e quarto

caso. Para os cansados, ele relembra que, antes de tudo, importava saber se continuar a caminhar tem um sentido, pois é este sentido que favorece a superação do cansaço (que é, por sua vez, e antes de mais nada, um sentimento, e não um argumento). O que aqui é de fato necessário é precisamente uma resposta para a questão do sentido da vida, da continuidade da vida, apesar da fadiga vital existente; a continuidade da vida só será possível a partir de um conhecimento do seu sentido incondicional. Por sua vez, o suicídio de balanço negativo da vida decorre justamente do confronto que a pessoa estabelece entre o que a vida lhe “deve” e o que ela acredita que ainda pode alcançar. No entanto, geralmente na coluna do “crédito” o sujeito coloca todo o sofrimento e toda a dor, enquanto que na coluna do “débito” coloca toda a felicidade não alcançada. Ora, este balanço está evidentemente equivocado em sua abordagem - aponta Frankl (2022), pois sustenta-se no hedonismo, na busca do prazer como aquilo que plenificaria a vida. No entanto, Frankl (2022) é o autor que mais nos lembra de que o prazer em si não é nada que possa dar sentido à existência; de modo que, analogamente, a ausência de prazer tampouco deve ser capaz de tirar o sentido da vida!

O profissional logoterapeuta usa técnicas para fazer emergir a dimensão noética do paciente, aflorando sua dimensão saudável, que nunca adocece. O ser humano é sempre motivado pela busca de sentido, e a vida sempre tem sentido, mesmo nas mais adversas situações (Frankl, 2014). Uma pessoa pode encontrar sentido em sua vida através dos valores de criação, ou seja, do que ela faz e oferece ao mundo; também pode en-

contrá-lo por meio dos valores vivenciais, ligados àqueles que o mundo oferece a ela em termos de vivências (experiências com pessoas, com a natureza, com a arte); ou, precisamente, pode encontrar sentido nos valores de atitude, diretamente relacionados à postura que se adota diante das experiências de sofrimento pelas quais se tem de passar - pelo simples fato de existir, como Frankl belamente encarnou em vida. Apesar do sofrimento inevitável da vivência no campo de concentração, ele mantinha a liberdade de se posicionar e escolher quais atitudes assumir frente às condições dadas.

A tríade trágica negativa, com seus elementos de sofrimento, culpa e morte só tem sentido se nos transforma em pessoas mais autênticas, mais sensíveis, capazes de seguir realizando valores que concretizem possíveis sentidos em nossas vidas. Uma fatalidade que não pode ser mudada impõe o desafio de mudar a si próprio, com humor e heroísmo, transformando o sofrimento em triunfo. Assim, mesmo vivências plenas de sofrimento são também plenas de possibilidades de significado, a depender da atitude, do posicionamento que se adota diante delas.

Nesse sentido, o humor é um dos recursos de enfrentamento do sofrimento, pois ajuda no autodistanciamento - isto é, o humor possibilita que se crie uma distância da vivência de dor, permitindo que nos coloquemos acima da situação, ainda que por poucos segundos (Frankl, 2014). Essa capacidade permite-nos compreender que não somos o sofrimento ou a situação dolorosa que nos acontece.

“Humor e heroísmo constituem nossas capacidades unicamente humanas de autodistanciamento. Em virtude deste, o homem é capaz de distanciar-se não apenas de uma situação, mas de si mesmo. Ele é capaz de escolher uma atitude com respeito a si mesmo e, assim fazendo, consegue tomar posição, colocar-se diante dos seus condicionantes psíquicos e biológicos (...). O que importa, logo, não são os condicionantes psicológicos, ou os instintos por si mesmos, mas, sim, a atitude que tomamos diante deles. É a capacidade de posicionar-se dessa maneira que faz de nós seres humanos”. (Frankl, 2011, p.27).

A logoterapia deve apelar para a vida, estimulando o sujeito à busca por sentido, a partir do autodistanciamento da situação, de maneira que vislumbre diferentes soluções para o problema ou quando não for possível solucioná-los, aprender a lidar com a situação inerente a ele naquele momento, aceitando o que não se pode mudar. Cabe a cada um de nós escolher qual atitude tomar perante às adversidades, independente das circunstâncias e, mediante o autodistanciamento, é possível a cada um tornar-se objeto de exame de consciência de si mesmo. A dificuldade em observar-se e pensar sobre si mesmo de forma distanciada pode acarretar um fechamento em si, em suas próprias dores, vícios e fraquezas, distanciando-nos da autotranscendência. É necessário que saibamos lidar com as dificuldades inerentes à vida, e, acima de tudo, que saibamos que o sofrimento também pode ser repleto de sentido, sendo possível transformar uma tragédia em triunfo.

Na psicoterapia, o logoterapeuta “irá buscar o ressurgimento ou desbloqueio da dimensão noética, buscando aflorar novamente esta dimensão saudável do sujeito, retirando-o do vazio no qual se encontra, e dire-

cionando-o para a realização de valores e na busca por sentido” (Bandeira e Lima, 2020, p.290), desta forma auxiliando o paciente a visualizar saídas para o problema aparentemente sem solução. É a liberdade espiritual, a qual não se pode tirar, que permite a cada pessoa configurar sua vida de uma forma que tenha sentido (Frankl, 2014).

Desistir da vida não leva à resolução do problema; ela finda a existência, impedindo o sujeito de realizar todos os sentidos ainda por vir e, principalmente, evitando de encontrar o sentido final da vida. Assim, a vida é vivida como uma tarefa a ser cumprida, uma missão, um dever único e irrepitível, tal qual cada pessoa o é. Frankl (2019) compara a vida com uma tocha, a qual vai iluminando e se consumindo, ou seja, por se consumir e se gastar é que ela vai iluminando, bem como uma vela que se apaga quando cumpre o seu objetivo. Eis a missão humana: cumprir com excelência aquilo para o qual a pessoa foi criada, a finalidade do seu ser, doar-se, não se poupar, iluminar não só a sua vida, mas ser luz para outras vidas.

Entre as possibilidades e os fatos, o que verdadeiramente fica são os fatos narrados, escritos com alegria, dor, entrega e amor. O que podemos chamar de uma vida cheia de sentido não é a quantidade de tempo vivido, mas o modo como se decide vivê-lo. É isso que confere sentido à existência.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AQUINO, S.; PENNA, M. Princípios da Logoterapia de Viktor Frankl: motivações e busca do sentido da vida no contexto da Educação Musical. In: **VI Congresso da Anppom**, Belo Horizonte/MG, Brasil, jun. 2016. Disponível em: <<https://www.anppom.com.br/congressos/index.php/26anppom/bh2016/paper/view/4309>>. Acesso em: 27 ago. 2022.

BANDEIRA, L.; LIMA, U.A.J. **Logoterapia e Suicídio: A busca de sentido como prevenção ao vazio existencial**. Kindle Edition, 2020.

BRASIL. Secretaria de Vigilância em Saúde - Ministério da Saúde. **Boletim Epidemiológico - Mortalidade por suicídio**, vol. 52, set. 2021. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/centrais-de-conteudo/publicacoes/boletins/epidemiologicos/edicoes/2021/boletim_epidemiologico_svs_33_final.pdf>. Acesso em: 23 ago. 2022.

CASTANÕN, G. A.; LA CADENA, N. B. de. Fundamentos Schlerianos da Logoterapia. **Phenomenology, Humanities and Sciences**, v. 1, n. 1, p. 121-131, 2020. Disponível em: <https://www.academia.edu/42646391/fundamentos_schelerianos_da_logoterapia>. Acesso em: 15 set. 2022.

DOURADO, E. T. S. et al. Fundamentos antropológicos da Logoterapia e Análise Existencial. In: DAMÁSIO, B. F., et al. (Org.). **Logoterapia e Educação**. São Paulo: Paulus, 2010. p. 13-52.

FIZZOTTI, E. Abraham Maslow e Viktor E. Frankl: os ritos de cura como auto-realização e como busca de sentido. In: DAL PINO, F. et al. **Liturgia e terapia: a sacramentalidade a serviço do homem na sua totalidade**. São Paulo: Paulinas, 1998. p. 235-275.

FRANKL, V. E. **Em busca de sentido: um psicólogo no campo de concentração**. Porto Alegre: Sulina, 1987.

_____. **A vontade de sentido: fundamentos e aplicações da logoterapia**. São Paulo: Paulus, 2011.

_____. **Em busca de sentido: um psicólogo no campo de concentração**. 36. ed. Petrópolis: Vozes, 2014.

_____. **Psicoterapia e sentido da vida: fundamentos da logoterapia e análise existencial**. São Paulo: Quadrante, 2019.

_____. **Psicoterapia e Existencialismo: Textos selecionados em Logoterapia**. São Paulo: É Realizações, 2020.

_____. **Um sentido para a vida: psicoterapia e humanismo**. São Paulo: Ideias & Letras, 2020.

_____. **Sobre o sentido da vida**. Petrópolis, RJ: Vozes, 2022.

LUKAS, E. **Psicologia espiritual: Fontes de uma vida plena de sentido**. São Paulo: Paulus, 2002.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Suicídio**. Disponível em: <<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/suicide>>. Acesso em: 22 ago. 2022.

ROSA, G. M. D. O.; PULINO, L. H. C. Z. O humano em Søren Kierkegaard e em Viktor Frankl. **Memorandum: Memória e História em Psicologia**, [S. l.], v. 37, 2020. DOI: 10.35699/1676-1669.2020.6877. Disponível em: <<https://periodicos.ufmg.br/index.php/memorandum/article/view/6877>>. Acesso em: 10 set. 2022.

RECH, P. R. Logoterapia: O Caminho e o Papel Dos Valores no Processo Terapêutico. In: **Revista Logos e Existência**. vol. 06 n. 01. João Pessoa-PB, Brasil, 2018. Disponível em: <<https://periodicos.ufpb.br/ojs2/index.php/le/article/view/31118/20094>>. Acesso em: 27 ago. 2022.

SCHELER, M. **A reviravolta dos valores**. Petrópolis: Vozes, 2012.