

AS CONTRIBUIÇÕES DA LOGOTERAPIA NO ENFRENTAMENTO DO SOFRIMENTO COTIDIANO

Rafael Renatino Canevarolo

<http://lattes.cnpq.br/2298683544173460>

Andréia Bacarin Spolador

Bruno Ricardo Dias

Gabrieli da Silva Souza

Glaucia Maria Berti Giroto

Suzanne Silvestre

RESUMO: O presente artigo foi elaborado com a finalidade de discorrer como a logoterapia pode contribuir no enfrentamento do sofrimento e das adversidades do cotidiano. Esta abordagem psicoterapêutica, criada por Viktor Frankl, médico neurologista e psiquiatra austríaco, enfatiza a importância de encontrar sentido e propósito na vida. Deste modo, pretende-se demonstrar que apesar das dificuldades inevitavelmente se apresentarem no curso da vida, é possível enfrentá-las com resiliência e esperança. Para tanto, apresentar-se-á como a ausência de sentido, tradição e valores têm sido determinantes para a instalação do hedonismo, gerando uma crise social onde os indivíduos não dispõem de uma vontade motriz de enfrentar as circunstâncias adversas. Serão apontados, ainda, meios que possibilitam o desenvolvimento da capacidade de enxergar que o sofrimento pode e deve ser encarado como uma possibilidade de se elevar, tornando-se alguém melhor para servir os outros.

Palavras-chave: Logoterapia. Sofrimento. Cotidiano. Valores. Sentido.

ABSTRACT: This article was prepared with the purpose of discussing how logotherapy can contribute to coping with suffering and everyday adversities. This psychotherapeutic approach, created by Viktor Frankl, an Austrian neurologist and psychiatrist, emphasizes the importance of finding meaning and purpose in life. In this way, we intend to demonstrate that despite the

difficulties that inevitably arise in the course of life, it is possible to face them with resilience and hope. To this end, it will be presented how the absence of meaning, tradition and values have been decisive for the installation of hedonism, generating a social crisis where individuals do not have the driving will to face adverse circumstances. Means will also be pointed out that enable the development of the ability to see that suffering can and should be seen as a possibility of elevating oneself, becoming a better person to serve others.

Keywords: Logotherapy. Suffering. Daily. Values. Meaning.

1 INTRODUÇÃO

O sofrimento é parte indissociável da existência humana e é interpretado de maneira individual, contudo, das mais diversas maneiras. Em meio às pressões do mundo moderno, muitas pessoas têm enfrentado problemas emocionais e psicológicos em suas rotinas, os quais geram prejuízos e desordens na mente e no corpo físico, tendo tido alcances desproporcionais. Nunca na história da humanidade houve tantas facilidades e, ao mesmo tempo, indisposição para fazer o que precisa ser feito, em especial pela ausência de sentido que se instalou na sociedade atual.

Criada por Viktor Frankl, a Logoterapia tem se mostrado uma abordagem eficaz e capaz de auxiliar os indivíduos a enfrentarem os sofrimentos cotidianos, contribuindo na busca do sentido em suas vidas, apesar das circunstâncias adversas enfrentadas e que, muitas das vezes, geram grande desestabilidade.

Sofrer significa agir e significa crescer. Significa igualmente amadurecer. O indivíduo que se eleva acima de si mesmo avança para a maturidade. Sim, o verdadeiro produto do sofrimento é, afinal de contas, um processo de maturidade. (Frankl, 2019, p. 302).

Há uma certa urgência em construir pontes sobre o abismo criado pelo próprio homem para evitar ao máximo todo tipo de dor e se afastar da agitação indigente – a qual busca apenas o que é conveniente –, resgatando o entendimento de que há dignidade no sofrimento quando se encontram valores ante às adversidades e contemplando motivos profundos para viver, os quais não precisam ser

encontrados exclusivamente em propósitos de vida colossais, mas, em sua esmagadora maioria, são encontrados no cotidiano, trazendo o caráter sensato da maturidade atrelada ao desenvolvimento do indivíduo.

Este artigo tem como objetivo apresentar e discorrer sobre as contribuições da logoterapia no enfrentamento do sofrimento cotidiano. Para isso, serão demonstrados aspectos e subsídios oferecidos por esta que é a Terceira Escola Vienense de Psicoterapia, abordando e descrevendo acerca da necessidade de vivência do sofrimento como algo intrínseco à condição humana, atrelado, porém, a um nexo de causalidade.

Primeiramente, será demonstrado como a falta de sentido, tradição e valores têm levado ao relativismo e, conseqüentemente, à concepção de verdades e vontades individuais que acabam por produzir um grande vazio existencial que busca justificar a necessidade por gratificação imediata.

As nossas vontades são, na maior parte, equívocos devidos a uma concepção errada sobre as nossas vantagens. Se queremos às vezes um absurdo completo, é porque vemos nesse absurdo, devido à nossa estupidez, o caminho mais fácil para atingir alguma vantagem previamente suposta. (Dostoiévski, 2012, p. 33).

Será feita, ainda, uma abordagem sobre a tríade do otimismo trágico aplicada ao enfrentamento dos sofrimentos do cotidiano, demonstrando como a forma que encaramos e respondemos às diversas situações da vida pode ser escolhida, em razão da liberdade que detemos para tanto.

Por fim, demonstrar-se-á que para o enfrentamento dos sofrimentos do cotidiano, é necessário a realização de valores, do aprimoramento do indivíduo, para que seja elevado o nível de sua existência e revelado o sentido que dará sustento à sua vida.

Viver, naturalmente, nunca é fácil, porém, combater o sofrimento de todos os modos, buscando apenas o que é conveniente a si próprio, não vai conduzir o indivíduo ao caminho da máxima significância de sua existência, por isso, demonstraremos que é factível a possibilidade de enfrentar e viver os sofrimentos cotidianos.

Não se pretende esgotar o tema, posto que se trata de assunto facilmente aprofundável nos mais diversos graus acadêmicos de pesquisa, no entanto, espera-se, com este estudo, apresentar perspectivas que possam esclarecer a inevitabilidade do sofrimento e como, por mais que se tente, não é possível ignorá-lo, mas pode-se e deve-se enfrentá-lo de maneira responsável.

2 DESENVOLVIMENTO

2.1 Falta de sentido, tradição e valores

O sofrer é de todos, porém o saber sofrer é o grande desafio de cada um. Lembrando a fala do famoso personagem do cinema, Rocky Balboa: “Ninguém vai bater mais forte do que a vida. Não importa como você bate e sim o quanto aguenta apanhar e continuar lutando; o quanto pode suportar e seguir em frente. É assim que se ganha.”

Na sociedade atual, a cultura hedonista fomenta uma busca frenética pelo prazer e a cultura relativista, por sua vez, provoca não só a relativização de referenciais que outrora eram tidos como absolutos, mas a busca por exterminá-los, pois estes são tratados como ameaças à sua ideologia. Como consequência destes fenômenos sociais – que não são um movimento espontâneo, mas vêm sendo construídos ao longo da história desde o movimento iluminista do século XVIII –, pode-se dizer que hoje se sofre mais. Não que a vida seja mais “dura”, mas sim porque não há sentido no que se vive.

Ideologias sempre existiram, mas desde o iluminismo a visão clássica que considera a realidade tal qual ela é foi perdendo espaço. O fenômeno social do surgimento de múltiplas ideologias foi tomando conta e hoje somos afetados por uma gama de visões reducionistas que se declaram como verdadeiras, podando a visão integral da realidade humana.

O psiquiatra austríaco Viktor Frankl, criador da Logoterapia (terapia que tem como objetivo a busca pelo sentido), sobreviven-

te de campos de concentração da II Guerra Mundial, foi capaz de enxergar o efeito destas visões parciais do homem.

O final do século XIX e o começo do século XX deformaram completamente a imagem do homem, vendo-o predominantemente no seu vário estado de sujeição; quer dizer na sua hipotética impotência em face dos liames que o atam; assim, o biológico, o psicológico, o sociológico. E a liberdade verdadeiramente humana, a liberdade do espírito em face da natureza – a única, aliás, que constitui a essência do homem foi esquecida. Como se vê, surgiram, junto do psicologismo, um biologismo e um sociologismo que inculcaram simultaneamente e na mesma medida uma imagem desfigurada do homem. (Frankl, 2003, p. 49).

Vivendo em uma “ditadura” do prazer e do relativismo, onde só interessa aquilo que traz bem-estar e está de acordo com a verdade concebida por cada sujeito, a pessoa acaba por ter um olhar demasiadamente voltado para si. Isto produz no indivíduo um vazio existencial, pois quem existe, existe para algo ou alguém, existe para realizar valores criativos, vivenciais e atitudinais, e assim encontrar sentido para a própria vida.

A vida autorreferente mina a liberdade, pois não pode ser livre o homem escravo do bem-estar próprio; mina a responsabilidade, pois não pode ser responsável o homem que não se dispõe a responder adequadamente as demandas das próprias circunstâncias; e mina, também, a autotranscendência, pois quem tem como objeto do olhar apenas a si mesmo, não alcançará nenhum lugar além de si.

Esta busca exacerbada de prazer e felicidade subjetivas são colocadas em xeque cada vez que o confronto com o sofrimento nos é

imposto. “(...) Em momentos de crise, o sofrimento inevitável que a vida impõe pode rapidamente tornar ridícula a ideia de que a felicidade é a busca correta do indivíduo.” (Peterson, 2018, p. 36).

Na busca fracassada pela felicidade, ou de uma vida que satisfaça seus anseios, o homem tem caído num desespero cego que o faz afundar cada vez mais. Como alguém preso à areia movediça que acredita que, colocando mais energia em seus movimentos, encontrará o sonhado resultado, mas por fim é soterrado.

[...] diante do fracasso não paramos, mas em geral substituímos com mais atividade a falta de sentido do que fazemos. É um círculo vicioso. Quando perdemos o sentido de uma tarefa, dificilmente a reconquistaremos com uma força espasmódica de vontade e, menos ainda, redobrando a atividade. O ativismo também pode ser comparado a um liquidificador em funcionamento cheio de água. Ouvimos o barulho, vemos a espuma, mas quando o utensílio para de funcionar, encontramos unicamente água, a mesma de antes. Teremos, logo após o barulho e a espuma, água em um liquidificador aquecido a ponto de “queimar”. (Almada, 2016, p. 31).

Num mundo de desesperados, muitos se perguntam o que esperar desta vida sofrida e muitas vezes rotulada de injusta. No entanto, a pergunta que pode levar o ser humano a descobrir o sentido da própria vida é “O que a vida espera de mim?”

2.2 Enfrentar o sofrimento sob a perspectiva da tríade do otimismo trágico

A vida contém várias situações, dentre elas a rotina. O cotidiano nos convoca a realizar determinadas tarefas repetidamente, as quais

geram um cansaço que, no entanto, precisa ser suportado por nós. Mesmo a pessoa que quer fugir de suas atividades habituais não o pode fazer completamente. Dentro da rotina estão as duas dimensões mais comuns da vida: a familiar e a profissional.

A família é uma fonte de convocações diárias. Eis algumas situações familiares: gravidez, nascimento de um filho, doença de algum membro da família, cuidado com idosos e crianças, levar os filhos para a escola, dar atenção aos membros da família, cuidar das tarefas domésticas, organizar a situação financeira, manutenção da casa em geral, ir às compras, acompanhar o desempenho escolar dos filhos, brincar com eles e o cuidado com animais domésticos.

Referente à rotina profissional: constantemente o trabalho exige um tempo grande da nossa vida e nos chama a dar muitas respostas. Pode exigir viagens, dormir pouco, entregar projetos que envolvem criatividade, conviver com pessoas diferentes e chefes que possuem comportamentos inadequados. Além de exigência de realização de novos cursos para o aprimoramento, aprender novas habilidades, encontrar soluções para problemas difíceis, apresentar resultados.

O cotidiano simples é, portanto, permeado de desafios. No entanto, eventualmente, nesse mesmo cotidiano, os desafios podem aumentar, quando algo inesperado acontece. Por exemplo, quando nos deparamos com acidentes ou perda de emprego ou ainda mudança de cidade. Diante de qualquer acontecimento que gere mudança repentina dos planos, somos também chamados a dar uma resposta para a vida.

Viktor Frankl explica a condição humana diante da vida, através da “Tríade Trágica” que todo ser humano deve conviver com o sofrimento, a culpa como também com a morte. Esses são três aspectos da existência humana que nenhuma pessoa vive sem experimentar.

Desta forma, o sofrer, errar e morrer são realidades que nos acompanham e diante disso nada podemos fazer.

A proposta do “Otimismo Trágico” de Viktor Frankl é a de se posicionar de forma positiva diante da Tríade Trágica. Esta é a parte que é de nossa competência. É possível responder com otimismo e encarar tudo com coragem, sem murmurações e sem culpabilizar outras pessoas pelo acontecido.

Tudo o que nos acontece nos proporciona experiências capazes de enriquecer nossa vida. Por isso é importante a forma como encaramos as experiências. Da mesma forma, diante de caminhos errados que trilhamos, nunca é tarde para se arrepender e mudar a rota.

Viktor Frankl nos fala de absorver o melhor de cada situação:

O “melhor”, no entanto, é o que em latim se chama optimum – daí o motivo pelo que falo de um otimismo trágico, isto é, um otimismo diante da tragédia e tendo em vista o potencial humano que, nos seus melhores aspectos, sempre permite: 1. Transformar o sofrimento numa conquista e numa realização humana; 2. Extrair da culpa a oportunidade de mudar a si mesmo para melhor. 3. Fazer da transitoriedade da vida um incentivo para realizar ações responsáveis. (Frankl, 2020, p.161).

Assim, como vimos, há espaço para a liberdade da pessoa humana diante do determinismo da Tríade Trágica. Há algo que, apesar de nossa condição, ainda podemos realizar: a forma como encaramos e respondemos às diversas situações da vida. Diante do sofrimento, ele nos aponta:

O que importa é a audácia, a coragem de sofrer. Trata-se de aceitar o sofrimento, dizer “sim” ao destino enfrentá-lo. Somente por este caminho nos aproximaremos da verdade, e não pelos caminhos da fuga e do medo do sofrimento. (Frankl, 2019, p. 304).

O sofrimento deve ser objeto de uma intenção para ter sentido. Isso implica que quando sofremos por alguém ou por amor a alguém, o sofrimento adquire uma finalidade. Não se trata de buscar o sofrimento apenas pelo motivo de sofrer. Isso é masoquismo. O sofrimento com sentido é aquele que é vivido em razão de alguém ou de uma causa e assim ele pode ser transcendido, como continua Frankl:

Quando um homem descobre que seu destino lhe reservou um sofrimento, tem que ver nesse sofrimento também uma tarefa sua, única e original. Mesmo diante do sofrimento, a pessoa precisa conquistar a consciência de que ela é única e exclusiva em todo o cosmo dentro deste destino sofrido. Ninguém pode assumir dela o destino, e ninguém pode substituir a pessoa no sofrimento. Mas a maneira como ela própria suporta esse sofrimento está também a possibilidade de uma realização única e singular. (Frankl, 2020, p.102,103).

O caminho para a infelicidade é fugir do sofrimento e procurar levar uma vida de prazeres, esquivando-se das tarefas e chamados diários que a vida faz.

O sofrimento encarado e respondido com liberdade e responsabilidade leva em consideração o bem do outro. Podemos, assim dizer, que a felicidade é fruto de uma vida com sentido, quando o sofrimento inevitável é plenamente aceito e vivido.

Quem foge dos compromissos impostos pela vida cotidiana e não assume suas responsabilidades encontrará a falta de sentido na vida e o vazio existencial. Não há melhor oportunidade de experimentar o sofrimento com sentido do que na família e na profissão. O caminho, portanto, para a felicidade é assumir as tarefas cotidianas.

Quando esposo e esposa assumem de forma plena a vida familiar, essa atitude acarreta prontidão tanto para momentos cheios de alegria e prazer como para as responsabilidades próprias desta realidade. Com a chegada dos filhos, as responsabilidades tendem a aumentar, aumentando também os imprevistos e as tarefas cotidianas. Os pais são convocados a se doar diariamente para os filhos e para a família. Este é um exemplo de um “doar-se em razão de alguém”, que neste caso é o cônjuge e os filhos. Essa forma de encarar os desafios gera sentido à vida dos pais.

No âmbito do trabalho podemos ser responsáveis por servir e melhorar a vida de muitas pessoas. Financeiramente, o trabalho é fonte do nosso sustento e do sustento de nossa família. O trabalho é sempre, portanto, direcionado para os outros. Quando adquirimos esta consciência, começamos a ver sentido em nossa profissão.

Nossa vivência familiar e profissional, quando encarada de forma egoísta, centrada em nós mesmos, acaba por se tornando insuportável.

Portanto, é possível encontrar alegria na rotina da vida familiar e profissional quando percebemos que o que fazemos é sempre por alguém ou por alguma causa. Com esta forma de encarar o cotidiano, nos entregamos às tarefas de forma positiva e magnânima, suportando os sacrifícios e dificuldades do dia-a-dia e conseqüentemente, preenchendo nossa vida de sentido.

2.3 Contribuições da Logoterapia no enfrentamento do sofrimento cotidiano

A liberdade compreendida como fazer o que tem vontade torna o homem refém de seus desejos e o ser humano só pode ser verdadeiramente humano quando deixa de ter ações impulsivas e passa a ser responsável por elas, tomando a direção de sua vida marcado por um eu que decide.

Claudio García Pinto (2017, p. 39), professor e referência em Logoterapia, afirma que “o substrato da realidade que nos rodeia está dado pelos valores. São eles que dão sentido tanto à realidade em seu conjunto como ao que cada um de nós vive cotidianamente.” Deste modo, para o enfrentamento das dificuldades, exigências e sofrimentos do cotidiano, deve-se direcionar para a busca da realização de valores, como afirma Frankl (2011, p. 109) “os valores não podem ser ensinados, devem ser vividos”, e, segundo ele, há três categorias de valores: criadores, vivenciais e atitudinais.

O homem, efetivamente, assemelha-se a um escultor que trabalha com cinzel e martelo a pedra informe, de modo que a faz adquirir forma pouco a pouco. É como se o homem fosse modelando o material com que o destino o brinda: ora criando, ora experimentando vivências ou sofrendo, o homem procura ‘arrancar valores da vida, a golpes’, para a transformar quanto possível em valores criadores, vivenciais ou de atitude. Demais, nesta comparação com a atividade do escultor, podemos introduzir o elemento tempo; basta imaginar que, para terminar a sua obra de arte, o escultor dispõe apenas de um tempo limitado, desconhecendo contudo o momento em que a tem de acabar e entregar. (Frankl, 2020, p. 110).

Valor é o que o ser humano conduz para fora de si mesmo, seja ele pela atitude do serviço, pela atitude do coração frente ao sofrimento ou pela passividade que contempla o belo. Ou seja, quando a pessoa humana realiza valores ela entende que a vida é um vetor que está apontada para fora, não para dentro e, mesmo em meio às dificuldades, sempre há uma realidade externa que leva a um encontro com algo ou alguém.

Comprovação do impacto da vivência de valores pode se encontrar na vida do próprio Viktor Frankl que, por ser judeu durante a Segunda Guerra Mundial, foi levado para campos de concentração, mas não se omitiu de seus valores em meio àquele cenário mórbido. Aquela terra sem vida tornou-se lugar onde o sentido pôde ser vivenciado quando colocou seu valor criativo a serviço, então a última gota de esperança no coração de seus companheiros de campo de concentração ganhou resistência em meio a tantas adversidades, conforme ele próprio narra aos mencionar o episódio em que fala a seus companheiros depois de mais um episódio de grande desolação:

Ora, o meu estado de espírito naquele momento nem de longe era de dar explicações psicológicas ou qualquer consolo psicoterapeuta para os meus companheiros (...). Eu estava com frio e fome e também me sentia muito desanimado e irritado. Mas tive que juntar as forças e aproveitar essa oportunidade única, pois o que mais precisavam agora era de ânimo. (Frankl, 2020 p.16).

Depois daquelas palavras dotadas de sentido pela busca da vida, os companheiros o agradeceram. Ali, aquele psiquiatra provou que o valor criativo faz gerar sentido no coração dos outros pela semente de fé, esperança e caridade que fazemos ao servir na plenitude o próximo.

Diferentemente dos valores criativos, os vivenciais tratam da capacidade que o ser humano tem de receber o que o mundo oferece, desta forma, está no homem que é amado. Amar, nesse sentido, de maneira passiva, experimentando ser amado aquele que encontra o valor no silêncio do ócio contemplativo ao saber acolher e contemplar o mundo com suas belezas e encantos, por exemplo, ao saborear a melodia de uma música, ao ver um quadro bonito ou em ler um poema.

Desta forma, é possível viver de maneira livre do ativismo, uma vez que o silêncio lembra o homem de que existem realidades que o transcendem, as quais cabe a este somente contemplar. Como recorda Frankl de um valor vivencial vivido em meio à desolação do campo de concentração:

Quem tivesse visto nossos olhos arrebatados a contemplar as montanhas de Salzburgo, cujos Picos resplandeciam as cores rubras do Sol poente, jamais acreditaria tratar-se de rostos de pessoas que nada mais esperavam da vida mas mesmo

assim, (ou quem sabe justamente por isso) eles estavam levados ante a beleza natural que não viam há anos. (Frankl, 2020, p.57).

Não há nenhuma situação na vida que não ofereça a oportunidade de realizar valores, de maneira especial, os valores de atitude que dizem respeito à capacidade humana de sofrer e posicionar-se diante destas situações. Como cita Frankl (2020, p.90) dependendo da atitude que a pessoa realiza ou não os valores que lhe são oferecidos pela situação sofrida e pelo seu pesado destino ela, então, será digna de tormento ou não.

Essas pessoas estão se esquecendo de que, muitas vezes, é justamente uma situação exterior extremamente difícil que dá a pessoa a oportunidade de crescer interiormente para além de si mesma. Em vez de transformar as dificuldades externas da vida no campo de concentração numa prova da sua força interna, elas não levam a sério a existência atual e depreciam para algo sem real valor preferem fechar-se para essa realidade ocupando-se apenas com a vida passada. A vida dessas pessoas acaba se desvanecendo, em vez de alcançar-se a um ponto alto justamente sob as dificuldades extremas da reclusão, para o que, em princípio, haveria a chance. Naturalmente, são poucas as pessoas capazes disso; mas elas conseguiram, mesmo no fracasso exterior e mesmo na morte, alcançar uma grandeza humana que antes, em sua existência cotidiana talvez jamais tivesse sido concedida. (Frankl, 2020, p.96)

Em situações que não possam ser mudadas e que não permitam acesso a realização de valores criativos ou vivenciais, sempre haverá a liberdade interior que possibilita o homem sofrer com dignidade. E o fruto desta decisão, traduzida em atitudes, é a mudança de si mesmo, o que forja a pessoa humana e a engrandece em alguém melhor não do que os outros, mas melhor para os outros.

Assim, o sofrimento e as dificuldades não se tornam meio para amargar a vida, mas sim para elevar a existência a um nível maior onde só chegam aqueles que, em sua liberdade, escolhem enfrentar o sofrimento de maneira responsável e autotranscendente.

3 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O cenário atual apresenta uma era em que o sofrimento se propaga intensamente. O ser humano tem sido influenciado a esquecer-se da sua totalidade como pessoa, enfraquecendo sua consciência, tornando-se mais suscetível ao conformismo e ao totalitarismo, que são consequências do vazio existencial, o qual resulta na perda de sentido por trás das situações vividas no cotidiano, amplificando o sofrimento pela própria dificuldade de enfrentá-lo.

A falta de uma “consciência desperta” faz com que o homem tente preencher este vazio com uma busca desorientada da felicidade, transformando, assim, o prazer em um alvo, e quanto mais se faz isso, mais se erra a mira. Como cita C.S. Lewis (2009, p.134) “aqueles que procuram felicidade em si mesmos ou nos prazeres costumam ser como bêbados – quando acordam, há um vazio amargo”.

Com a desvalorização da tradição e dos valores na sociedade atual, há uma grande necessidade de refinar a consciência. Essa que é, segundo Frankl (2015, p. 28), a capacidade exclusivamente humana de elevar-se sobre si, de julgar e avaliar as próprias ações e a própria realidade em termos morais e éticos de modo que o homem aguace sua percepção para poder dar as respostas exigidas pela vida. Para isto, é necessário fortalecer a dimensão espiritual (liberdade, responsabilidade e autotranscendência) do indivíduo.

A pessoa que se dedica especialmente ao prazer e às diversões é aquela que, em relação à sua vontade de sentido, ao fim, se mostra frustrada ou presa no seu desejo primário. Deparamos aqui com o fenômeno humano que considera fundamental do ponto de vista antropológico: a autotranscendência da existência humana. O que se pretende descrever com isso é o fato de que o ser humano sempre aponta para algo além de si mesmo, para algo que não é ele mesmo, para algo ou para alguém: para um sentido que se deve cumprir, ou para outro ser humano cujo encontro nos dirigimos com amor. Em serviço a uma causa ou no amor a uma pessoa, realiza-se o homem a si mesmo, quanto mais se absorve a sua tarefa, quanto mais se entrega a pessoa que ama, tanto mais ele é homem e tanto mais é a si mesmo. Por conseguinte, só se pode realizar a si mesmo à medida que esquece de si mesmo, o que não repara em si mesmo. (Frankl, 2015, p.17).

Frente a isso, para adquirir uma consciência capaz de responder às realidades que a vida convoca, a Logoterapia apresenta como caminho para a descoberta de sentido a realização de valores – criativos, vivenciais e atitudinais – que são respostas dadas através de atitudes concretas para as vicissitudes do cotidiano. Ao mesmo tempo, à medida em que criamos o hábito de contemplar a realidade sem pressa, adquirimos a capacidade de enfrentar as adversidades da vida sem afetações e histeria, compreendendo nossas circunstâncias dentro da realidade que estamos inseridos.

Sendo assim, os valores são meios necessários para converter o olhar voltado para si na capacidade de enxergar algo ou alguém além de si mesmo. Desta forma, como ensina Frankl (2020, p.137), o sofrimento vivido com liberdade e responsabilidade faz com que a pessoa humana compreenda que nas dificuldades estão as maiores oportunidades

de transformar a si mesmo, e o resultado deste movimento será uma personalidade madura capaz de converter o sofrimento em uma conquista.

REFERÊNCIAS

ALMADA, Roberto. **O Cansaço dos bons: A Logoterapia como alternativa ao desgaste profissional.** São Paulo: Cidade Nova, 2016.

DOSTOIÉVSKI, Fiodor. **Memórias do Subsolo.** 1. Ed. LeBooks, 2020.

FRANKL, Viktor E. **A Presença Ignorada de Deus.** 19. ed. Petrópolis: Vozes, 2019.

_____. **A Vontade de Sentido: Fundamentos e Aplicações da Logoterapia.** 1. ed. São Paulo: Paulus, 2011.

_____. **Em Busca de Sentido.** 50. ed. São Leopoldo: Sinodal; Petrópolis: Vozes, 2020.

_____. **O Sofrimento de uma Vida Sem Sentido.** 1. ed. São Paulo: É Realizações, 2015.

_____. **O sofrimento humano: fundamentos antropológicos da psicoterapia.** São Paulo: É Realizações, 2019.

_____. **Psicoterapia e sentido da vida: fundamentos da Logoterapia e análise existencial.** 4. Ed. São Paulo: Quadrante, 2003.

LEWIS, Clive Staples. **Os Quatro Amores.** São Paulo: WMF Martins Fontes, 2009.

PETERSON, Jordan B. **12 regras para a vida: um antídoto para o caos.** Rio de Janeiro: Alta Books, 2018.

PINTO, Cláudio G. **O Mar Me Contou - A Logoterapia Aplicada Ao Dia A Dia.** 1. ed. São Paulo: Cidade Nova, 2017.