

CENTRO UNIVERSITÁRIO ATENAS

PAULINO OLIVEIRA NETO

LOGOTERAPIA: análise existencial e verbalização dos
sentimentos

Paracatu

2022

PAULINO OLIVEIRA NETO

LOGOTERAPIA: análise existencial e verbalização dos sentimentos.

Monografia apresentada ao Curso de Psicologia do Centro Universitário Atenas, como requisito parcial para obtenção do título de Bacharel em Psicologia.

Área de Concentração: Ciências Humanas.

Orientador: Prof. Msc Robson Ferreira dos Santos

Paracatu

2022

O481 Oliveira Neto, Paulino.

Logoterapia: análise existencial e verbalização dos sentimentos. / Paulino Oliveira Neto. – Paracatu: [s.n.], 2022.

29 f.

Orientador: Prof^o. Msc. Robson Ferreira dos Santos.
Trabalho de conclusão de curso (graduação) UniAtenas.

1. Logoterapia. 2. Análise existencial. 3. Verbalização dos sentimentos. 4. Vazio existencial. I. Oliveira Neto, Paulino. II. UniAtenas. III. Título.

CDU: 159.9

PAULINO OLIVEIRA NETO

LOGOTERAPIA: análise existencial e verbalização dos sentimentos.

Monografia apresentada ao Curso de Psicologia do Centro Universitário Atenas, como requisito parcial para obtenção do título de Bacharel em Psicologia.

Área de Concentração: Ciências Humanas.

Orientador: Prof. Msc Robson Ferreira dos Santos

Banca Examinadora:

Paracatu – MG, 07 de junho de 2022.

Prof. Msc. Robson Ferreira dos Santos.
Centro Universitário Atenas

Prof.^a Dra. Eleusa Spagnuolo Souza
Centro Universitário Atenas

Prof.Me. Jardel Rodrigues Marques de Lima
Centro Universitário Atenas

Dedico a minha esposa Isabella Lumena. Desde que você passou a fazer parte da minha vida que vivencio uma espiral construtiva. Esta é uma das muitas conquistas ao seu lado.

AGRADECIMENTOS

Gratidão é o sentimento que tenho para com Deus, pois Ele foi essencial em todas as minhas conquistas e superações.

Sou grato a minha esposa Isabella Lumena pelo apoio e incentivo. Obrigado, por compartilhar meus inúmeros momentos de ansiedade e estresse.

Obrigado aos meus pais, irmãos, sobrinhos e cunhadas, que nos momentos de minha ausência dedicados ao estudo, sempre fizeram entender que o futuro é feito a partir da constante dedicação no presente!

Agradeço aos professores que me acompanharam ao longo do curso e que, com empenho, se dedicam à arte de ensinar. Em especial àqueles que passaram e contribuíram de forma positiva pela minha jornada acadêmica.

É com muita admiração e enorme respeito que venho mostrar toda minha gratidão ao Professor Msc Robson Ferreira, meu orientador, com quem compartilhei minhas dúvidas e angústias a respeito do tema. Você nunca perdeu a confiança no meu trabalho e sabia o que fazer para me impedir de escorregar durante os momentos mais desafiadores. Declaro aqui minha eterna gratidão pelo compartilhamento de seu conhecimento e tempo, bem como sua amizade.

Quando a circunstância é boa,
devemos desfrutá-la; quando não é
favorável devemos transformá-la e
quando não pode ser transformada,
devemos transformar a nós mesmos.

Viktor Frankl

RESUMO

A Logoterapia é a psicoterapia centrada no sentido e pode propiciar recursos importantes sobre a importância de verbalizar os sentimentos como estratégia para ajudar o paciente a encontrar sentido em sua vida. Neste sentido, o objetivo deste trabalho é analisar os princípios teóricos da Logoterapia e seu papel no preenchimento do vazio existencial e na busca pelo sentido da vida. Para isso, realizou-se uma pesquisa bibliográfica das obras de Viktor Frankl e de outros pesquisadores, para investigar como a Logoterapia pode contribuir para a verbalização dos sentimentos em busca do preenchimento do vazio existencial. Ao final, respondeu-se à indagação de se verbalização dos sentimentos pode contribuir para a diminuição do vazio existencial e a busca para o sentido da vida, confirmando-se a hipótese de que desenvolver a capacidade de verbalizar os sentimentos se faz importante para que não surjam emoções negativas pelo fato de o indivíduo não verbalizar suas emoções.

Palavras-chave: Logoterapia. Análise Existencial. Verbalização dos Sentimentos. Preenchimento do Vazio Existencial.

ABSTRACT

Logotherapy is a psychotherapy focused on meaning and can provide important resources on the importance of verbalizing feelings as a strategy to help patients find meaning in their lives. In this sense, the objective of this paper is to analyze the theoretical principles of Logotherapy and its role in filling the existential void and in the search for meaning in life. To this end, a bibliographic research of Viktor Frankl's works and of other researchers was carried out to investigate how Logotherapy can contribute to the verbalization of feelings in the search for the existential emptiness. At the end, the question if the verbalization of feelings can contribute to the reduction of existential emptiness and the search for the meaning of life was answered, confirming the hypothesis that developing the ability to verbalize the feelings is important so that negative emotions do not arise because the individual does not verbalize emotions.

Keywords: *Logotherapy. Existential Analysis. Verbalization of Feelings. Filling the Existential Void.*

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	11
1.1 PROBLEMA	12
1.2 HIPÓTESES	12
1.3 OBJETIVOS	12
1.3.1 OBJETIVO GERAL	12
1.3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS	12
1.4 JUSTIFICATIVA DO ESTUDO	13
1.5 METODOLOGIA DO ESTUDO	13
1.6 ESTRUTURA DO TRABALHO	14
2. VICKTOR EMIL FRANKL: VIDA E OBRA	15
3. FUNDAMENTOS TEÓRICOS DA LOGOTERAPIA	18
4. A LOGOTERAPIA FRANKLIANA E A ANÁLISE EXISTENCIAL PODEM CONTRIBUIR PARA A VERBALIZAÇÃO DOS SENTIMENTOS E PARA O PREENCHIMENTO DO VAZIO EXISTENCIAL	21
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS	26
REFERÊNCIAS	27

1 INTRODUÇÃO

Uma tradução literal do termo Logoterapia é a terapia através do sentido, que também pode ser traduzido como “cura através do significado”. Assim, podemos dizer que a Logoterapia é uma psicoterapia centrada no sentido (FRANKL, 2021).

Cada vez mais pacientes reclamam de uma experiência que eles mesmos denominam de vazio interior, e este vazio constitui um fenômeno crescente e em franca propagação (FRANKL, 2011). Algumas pessoas têm dificuldades em verbalizar seus sentimentos e, por este motivo, acabam sofrendo em silêncio, e esta sobrecarga de sentimentos dá lugar a uma desagradável sensação.

Para Brotto (2021) após anos vivendo esta realidade de não falar dos seus sentimentos, deixam de ver as pequenas alegrias, os pequenos prazeres presentes no dia-a-dia e sentem desejo de se isolar do mundo e deles próprios, e deixando de ouvir a si mesmo, sua vida começa a perder o sentido e, em consequência, pode levar a um vazio existencial.

Considerada a terceira escola vienense de psicoterapia, a Logoterapia e a Análise Existencial é um sistema prático e teórico da Psicologia Clínica que foi criada pelo Médico Psiquiatra Viktor Frankl e tem como proposta central analisar a motivação do ser humano que, segundo seu criador seria a busca por um sentido existencial (AQUINO, 2011).

Viktor Frankl esteve em diferentes campos de concentração como prisioneiro durante a 2ª guerra mundial. Neste período de intenso sofrimento, pôde vivenciar situações de limites, junto com outros prisioneiros, assim observou algumas atitudes de perto como suicídios, ou seja, a perda do sentido da vida que causara a desistência de viver. Em contrapartida também presenciou a esperança do ser humano frente aos momentos de grande sofrimento e dificuldades que os acometia, e observou a capacidade do ser humano de enfrentar as dificuldades encontradas (DAMÁSIO, 2010).

Segundo Duarte (2007), Frankl já havia iniciado seus estudos sobre o sentido da vida antes de ser prisioneiro, assim pôde colocar à prova os princípios de seus estudos, comprovando sua teoria. Após a segunda guerra mundial e ser liberto, continuou a desenvolver a teoria prática de seus estudos acerca do sentido da vida e Análise Existencial.

A Logoterapia, que é psicoterapia centrada no sentido, pode propiciar

recursos importantes sobre a importância de verbalizar os sentimentos como estratégia para ajudar o paciente a encontrar sentido em sua vida.

Neste sentido, o objetivo deste trabalho é analisar os princípios teóricos da Logoterapia e seu papel no preenchimento do vazio existencial e na busca pelo sentido da vida. Para isso será realizada uma pesquisa bibliográfica das obras de Viktor Frankl e de outros pesquisadores, para investigar como a Logoterapia pode contribuir para a verbalização dos sentimentos em busca do preenchimento do vazio existencial.

1.1 PROBLEMA

A verbalização dos sentimentos pode contribuir para a diminuição do vazio existencial e a busca para o sentido da vida?

1.2 HIPÓTESES

Desenvolver a capacidade de verbalizar os sentimentos se faz importante para que não surjam emoções negativas pelo fato de o indivíduo não verbalizar suas emoções. Assim, externalizar emoções evita que sentimentos fiquem reprimidos, provocando conflitos internos que impedem os indivíduos de atingir suas metas, ocasionando um vazio existencial que implica na perda do sentido da vida.

1.3 OBJETIVOS

1.3.1 OBJETIVO GERAL

Analisar quais os princípios teóricos da Logoterapia e a importância de verbalizar os sentimentos com potencial para auxiliar a prevenção do vazio existencial na busca pelo sentido da vida.

1.3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Entender o contexto de vida de Viktor Emil Frankl, e sua relação com a teoria por ele desenvolvida;

- Apresentar os principais fundamentos da Logoterapia Frankliana e Análise Existencial;
- Discutir como a Logoterapia Frankliana e Análise Existencial podem contribuir para a verbalização dos sentimentos em busca do preenchimento do vazio existencial.

1.4 JUSTIFICATIVA DO ESTUDO

A dificuldade em verbalizar os sentimentos por meio de palavras é mais comum do que pensamos e pode ser uma tarefa muito difícil, pois pode trazer uma sensação de desconforto, vulnerabilidade e os motivos são diversos, traumas, medo, insegurança, rejeição, timidez.

Por outro lado, ao longo da vida, ouvimos muitas palavras depreciativas que em muitos casos geram pensamentos disfuncionais sobre nós mesmos, gerando assim sentimentos negativos, que podem provocar comportamento em que o indivíduo se apresenta com dificuldades em expressar emoções e sentimentos.

Diante de um contexto de isolamento mundial, em decorrência das políticas de enfrentamento da pandemia de Covid-19, falar da externalização de emoções e sentimentos como prática de interação social é de extrema importância (MAGALHÃES, 2021).

No entanto não verbalizar estes sentimentos pode levar a frustração existencial, acarretando em uma sensação de perda do sentido da vida. A Logoterapia, que é psicoterapia centrada no sentido, pode propiciar recursos importantes sobre a importância de verbalizar os sentimentos com estratégia para ajudar o paciente a encontrar sentido em sua vida.

Portanto, a carência de literatura específica sobre o tema – apesar de sua evidente relevância, bem como pertinência na atual conjuntura motivou – motivou as reflexões do presente trabalho.

1.5 METODOLOGIA DO ESTUDO

Como método a pesquisa, recorreu-se ao bibliográfico – como revisão de literatura. O trabalho foi fundamentado nas obras de Viktor Emil Frankl e de outros pesquisadores da teoria da Logoterapia, que contribuíram para o esclarecimento dos conceitos próprios, bem como a análise destes.

Foi realizada pesquisa qualitativa, descritiva e explanatória (GIL, 2017).

1.6 ESTRUTURA DO TRABALHO

Esta pesquisa é composta por 4 capítulos, que inicialmente, é apresentada a introdução, com o tema da pesquisa, seguida do problema, dos objetivos, da hipótese, bem como as partes que compõe o norte da pesquisa, ora retratadas.

Em seguida, é feito do desenvolvimento da pesquisa em si, dividido em três capítulos. No capítulo número 2, é analisado o contexto de vida e de produção literária de Vicktor Emil Frankl. No capítulo número 3, são estudados os fundamentos da Logoterapia Frankliana. E, no capítulo 4, é analisado como a Logoterapia Frankliana e a Análise Existencial podem contribuir para a verbalização dos sentimentos e o preenchimento do vazio existencial

Por fim, são apresentadas considerações finais, que comentam o resultado da pesquisa, enfatizando se o problema foi respondido, confirmando ou não a hipótese, e informando se a pesquisa atingiu os objetivos pretendidos inicialmente.

2. VICKTOR EMIL FRANKL: VIDA E OBRA

Escritor e psiquiatra, Victor Emil Frankl nasceu no berço de uma família judaica em Viena (Áustria) aos 26 de março de 1905, sendo sua mãe Elsa Lion e seu pai Gabriel Frankl, que era funcionário público, o que proporcionou à família um cotidiano confortável até a chegada da primeira guerra mundial. Victor Frankl foi educado em um lar sereno, alegre e religioso, e desde sua infância já demonstrava vocação filosófica. Com apenas 4 anos de idade se questionava sobre a morte tomando consciência da mesma, ficando chocado com a finitude de seu próprio ser, questionando “se a transitoriedade da vida não aniquila seu sentido” (FRANKL, 1981/1990).

Com quinze anos de idade teve contato com um artigo de Freud, “Além do princípio do prazer” e ficou fascinado pela doutrina psicanalítica. Logo após, iniciou suas correspondências com esse famoso psiquiatra, seu grande incentivador (AQUINO, 2013). Sua admiração por Freud durou toda a sua vida, reconhecendo-o como mestre, e afirmando que “ninguém poderá jamais se comparar a ele” (FRANKL, 2010).

Ainda com seus quinze ou dezesseis anos, pronunciou uma conferência sobre o sentido da vida na Universidade Popular no Grupo de Trabalho. Frankl (1995/2006) delineou uma das ideias centrais do seu pensamento, a de que o ser humano não deveria perguntar sobre o sentido, mas responder as demandas da vida. Dessa forma, ao contestar, torna-se responsável por sua existência.

Ainda na juventude, na Associação Acadêmica de Psicologia Médica, teria delineado as primeiras ideias do seu pensamento: “em 1926, pronunciei uma conferência e falei pela primeira vez de ‘Logoterapia’ ao público acadêmico. A denominação alternativa ‘Análise Existencial’ eu usei a partir de 1933” (FRANKL, 2010).

Por ter mantido correspondência com Freud durante todo o ensino médio, escolheu a medicina como profissão, escolhendo a psiquiatria e posteriormente a neurologia. Permaneceu próximo à psicanálise durante a sua graduação. Destaca-se, ainda, que frequentou a Clínica Psiquiátrica na Universidade, onde um dos alunos de Freud, Paul Schilder, ministrava aulas (FRANKL, 2010).

Frankl teve como referência da psiquiatria a figura de Freud, que influenciou a decisão por essa área de conhecimento, porém também mantinha

contato com a Psicologia Individual de Adler. Assim, manteve-se próximo de dois psicólogos desta mesma linha individual que apresentavam em suas ideias uma posição antropológica, o que causou fortes abalos em Frankl. Neste tempo, teve uma pessoa que foi primordial para a autocrítica que faria a si próprio, este foi Max Scheler (FRANKL, 2010).

O jovem Viktor, na adolescência, buscava conhecer a alma humana. Já se comprometia com os problemas de sua época, lutou pelos seus pacientes, foi experimentado pela dor, sofreu injustiças e mesmo assim nunca perdeu o seu olhar para a verdadeira essência do ser humano (FRANKL, 2010).

Frankl (2010) relata que era muito ligado a seus pais, que sempre que necessitava se ausentar era um intenso sofrimento, e que sentia muitas saudades nas primeiras semanas e meses, até anos, devido ao trabalho ele precisava pernoitar nos diversos hospitais onde trabalhava. No início, ainda tentava dormir em casa pelo menos uma vez por semana, depois uma vez por mês e, por fim, em todos os seus aniversários.

Depois da morte de Gabriel Frankl, seu pai, ele ficou sozinho com sua mãe e resolveu beijá-la todas as vezes que se encontravam e sempre que se despediam, para garantir que, se algum dia algo os separasse, eles teriam se despedido e partido de bem um com o outro.

Frankl (2010) antes de ser levado com sua esposa, Tilly, para Auschwitz, foi até sua mãe para se despedir dela, pedindo a ela no último instante que o abençoasse, e sua mãe disse com um grito que: “sim, sim, eu te abençoo. Este acontecimento foi aproximadamente uma semana antes dela ter sido levada a Auschwitz e de lá diretamente às câmaras de gás.

Frankl viveu por 3 anos essa experiência trágica, e neste período passou por quatro campos de concentração: os dois primeiros Auschwitz e Theresienstadt e posteriormente Kaufering e Turkheim (dependência de Dachau). Frankl foi libertado aos 40 anos, em 1945, no fim da guerra, e somente no seu retorno a Viena tomou conhecimento da morte de sua mãe, irmão e sua esposa, com quem se casou durante a guerra. Nesse momento Frankl escreve em nove dias o livro que em português tem o título “Um psicólogo no campo de concentração” ou “Em Busca de Sentido” (FRANKL, 2016).

Sobre a inspiração para a elaboração da teoria que o representa, o autor afirmou que:

Quando, porém, perguntam sobre as causas últimas, as raízes mais profundas e o motivo mais íntimo da minha motivação para criar a Logoterapia, então só posso mencionar uma coisa que me levou a isso e que me fez continuar trabalhando incansavelmente: a compaixão para com as vítimas do cinismo contemporâneo que se espalha na psicoterapia, nessa área perniciosa (FRANKL, 2010, p. 78).

Viktor Frankl faleceu em Viena no dia 2 de setembro de 1997 aos 92 anos, sendo vítima de um colapso cardíaco.

Aborda-se, a seguir, os fundamentos teóricos da Logoterapia.

3. FUNDAMENTOS TEÓRICOS DA LOGOTERAPIA

A primeira vez que Frankl usou o termo Logoterapia em um ambiente acadêmico foi nos anos 20, durante uma palestra. Como um nome alternativo, nos anos 30 utilizou *Existenzanalyse*. Porém, autores norte-americanos que iniciaram publicações na área da Logoterapia, como tradução de *Existenzanalyse* passaram a introduzir o termo “Análise Existencial”. Com isso, a expressão “Análise Existencial” foi se tornando ambígua, o que levou Frankl a adotar cada vez menos o uso da expressão “Análise Existencial” em suas publicações em língua inglesa, visando evitar mais ainda uma confusão conceitual (FRANKL, 2011).

Quando falamos da psicoterapia, a Logoterapia e Análise Existencial desempenham paralelamente as respectivas finalidades: a Análise Existencial está com a inclusão da existência, enquanto a Logoterapia, com a inclusão do “logos”, que significa uma reflexão igual a autorreflexão sobre a liberdade e a responsabilidade, ou seja, sobre um poder ser. Por ambas serem voltadas para uma psicoterapia orientada para o espírito, dividem-se da seguinte forma: Logoterapia, como terapia parte “do” espiritual, e em Análise Existencial volta-se “para” o espiritual. A Análise Existencial tem como foco a luta do homem em torno do sentido, não só o sentido do sofrimento, mas o sentido na vida; a busca em encontrar tal sentido e a aspiração aos valores (FRANKL, 1978).

A Logoterapia é uma escola psicológica conhecida também como a “Psicoterapia do Sentido da Vida” ou, ainda, a Terceira Escola Vienense de Psicoterapia, sendo a primeira, a Psicanálise de Freud e, a segunda, a Psicologia Individual de Adler. Viktor Frankl teve contato com essas duas escolas antes de desenvolver sua própria teoria (FRANKL, 2010).

A teoria de Viktor Emil Frankl evoca uma visão do homem que difere de outras concepções psicológicas de sua época e oferece uma compreensão da existência por meio de fenômenos humanos específicos e da identificação dos fenômenos subjetivos da consciência, da mente, do espírito e da vida, ou seja, sua dimensão ética ou espiritual, a qual pela sua dinâmica própria pode despertar a vivência da religiosidade.

Frankl (2014) salienta que o terapeuta tem o papel de permitir que o paciente possa ampliar seu campo visual, assim possibilitando que este tenha consciência de suas responsabilidades e possa decidir pelo que é perante o “que”

ou “quem” se julgara responsável. Ou seja, o que se pretende é levar os pacientes a se concentrarem o máximo possível em suas vidas, de forma que cada homem tem um fim único e que conduz a um único caminho. E que, independentemente das situações da vida, possa chegar a realização de suas possibilidades (FRANKL, 2016).

A teoria da Logoterapia centraliza-se na busca do sentido da existência humana, sendo esta busca pelo sentido a força motivadora no ser humano (FRANKL, 2014). A criação dessa teoria era também uma luta contra a "visão do ser humano que descarta a sua capacidade de tomar uma posição frente a condicionantes quaisquer que sejam", o que Frankl chama de pandeterminismo. Ou seja, para Frankl, era errôneo e perigoso tomar o homem apenas por seus condicionantes, sem enxergar a possibilidade que o homem tinha em última análise de ceder ou não a eles como também ao reducionismo biopsíquico da época, isto é, negligenciar o caráter humano de determinados fenômenos, reduzindo-os a epifenômenos subumanos.

De acordo com Frankl (2011), a Logoterapia é sustentada por três pilares: a liberdade de vontade, a vontade de sentido e o sentido da vida.

A liberdade de vontade significa a própria liberdade da vontade humana. Significa que o homem não é livre de suas contingências, mas livre para tomar uma atitude diante de quaisquer que sejam as condições que sejam apresentadas a ele (Frankl, 2011). Assim, ele tem o potencial de decidir como construir sua história e quais as atitudes deve tomar perante os condicionantes existentes (AQUINO; PENNA, 2016).

A vontade de sentido, segundo Frankl (2011), pode ser definida como o esforço mais básico do homem em direção de encontrar e realizar sentidos e propósitos. Para Santos (2019), preconiza a motivação que é elementar do ser humano para encontrar o sentido da vida ou a busca dele. Duarte (2007) salienta que a vontade de sentido é o que nos movimenta para o futuro, assim dando início ao ciclo da vida. Desta maneira, para Duarte, a falta de sentido se torna uma ameaça para o presente e invalida o futuro no vazio existencial. Frankl (2011) chama de vontade de sentido o interesse contínuo do homem pelo significado para a sua vida.

O terceiro pilar da Logoterapia para Frankl está no sentido da vida. É por ele afirmado que cada qual tem sua própria vocação ou missão na vida, cada um

precisa cumprir uma tarefa que seja concreta, que está a exigir realização. (FRANKL, 2014).

Frankl (2011) enfatiza que o sentido da vida não é igual para todas as pessoas, e que irá diferenciar de pessoa a pessoa, de situação para situação. Assim, o importante é o sentido da pessoa em dado momento e não um sentido da vida em dado momento de modo geral e abstrato.

Cada ser humano terá uma missão na vida, que precisa ser executada, sendo insubstituível e única. Ainda, de acordo com Frankl (2016), os sentidos são únicos e sujeitos a mudança, pois a vida não deixa de ter sentido. Todavia, para Frankl não é o homem que deve se perguntar acerca do sentido da existência, mas o ser humano que deve ser interrogado, e ele que deve responder as questões que são impostas pela vida. Não é o que nós devemos esperar da vida, mas sim exclusivamente o que a vida espera de nós.

4. A LOGOTERAPIA FRANKLIANA E A ANÁLISE EXISTENCIAL COMO CONTRIBUIÇÃO PARA A VERBALIZAÇÃO DOS SENTIMENTOS E PARA O PREENCHIMENTO DO VAZIO EXISTENCIAL

O homem do século XXI busca na virtualidade um substituto para a relação afetiva consistente. Engana seu estado de solidão e sentimento de vazio existencial com os milagres oferecidos pela tecnologia, o celular, a internet – em síntese, pelas relações virtuais (CARNEIRO e ABRITTA, 2008).

No novo século, as inovações tecnológicas, bem como o panorama político e econômico, têm trazido transformações nas relações sociais e nos comportamentos, de forma a exigir do ser humano uma adaptação aos mais diferentes setores da sociedade. Com essas rápidas mudanças, os sentimentos de ameaça e insegurança têm se tornado mais comuns (AGUIAR; ANDRADE, 2021). Além disso, tantas inovações também provocam sensação de ansiedade nos indivíduos.

Em um mundo tão acessível, o homem contemporâneo busca o prazer imediato, o qual é descartável. Com a exacerbação do prazer pelo prazer, a pessoa se esvazia e tira de si própria a oportunidade de experimentar, na sua essência, afeto por outras pessoas. Seu mundo interno se transforma num grande buraco, cheio de sentimento de irrealidade, de estranheza, de vazio existencial e de uma conseqüente solidão desamparada (VIEIRA, 2003).

Para a Logoterapia, o mundo contemporâneo sofre de um vazio existencial. Este pode ser percebido na sociedade principalmente através do tédio. As causas segundo Frankl (2016) se devem ao fato de o homem moderno não saber o que fazer, tendo cada vez mais condições para viver, mas não sabendo o para que essas condições lhe servem. “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 ele faz o que outras pessoas querem que ele faça (totalitarismo)”. (FRANKL, 2016a, p. 131). O vazio existencial, portanto, pode ser caracterizado como uma neurose coletiva atual, visto que aqueles sintomas (totalitarismo e conformismo) estão bem presentes no século XXI.

Na perspectiva de Viktor Frankl, o sentido de vida é necessário à saúde

psicológica. Mas, infelizmente, é da falta de sentido para existir que padecem muitas pessoas em nossos dias. De outro lado, a busca de sentido depende da consciência moral (DUARTE, 2007).

O termo vazio existencial é definido como a falta de sentido da vida. Isso quer dizer que quando nada preenche o ser humano, nem família, amigos, relacionamento, jogos, viagens e religião, esse vazio aparece. Assim, manifesta-se sobretudo, quando o indivíduo se encontra num estado de tédio e apatia (MACIEL 2016). Além dessas circunstâncias, Frankl (2014) afirma que o homem do século XXI sofre pelo vazio existencial devido à perda de regras e tradições que norteavam as suas práticas em vida.

Maciel (2016) relata que, no mundo contemporâneo de exposição constante e excessiva, os indivíduos se acostumam com a rotina e realizam atividades diárias de forma automática, sem ao menos refletir o porquê desta situação que se está vivendo. Aos poucos, percebe-se uma ausência de sentido, a apatia existencial. Frankl ressalta que não são poucos os casos de suicídio que podem ser atribuídos a esse vazio existencial (FRANKL 2014).

Frankl (1989) define como uma neurose de massa o vazio existencial, que vem crescendo e se difundindo nos Estados capitalistas e tecnologicamente desenvolvidos, embora não se limite a estes, pois é cada vez mais presente também em sociedades de ideal socialista e países do terceiro mundo (FRANKL, 1989).

Durante o vazio existencial, o ser humano na maioria das vezes se sente perdido e por isso acha que a sua vida não tem mais nenhum sentido, encontrando com isso muita dificuldade para sobreviver.

Na maioria das vezes, a ansiedade provoca no ser humano vários sintomas desagradáveis e negativos, mas que, de um modo geral, também nos protegem de muitas imprudências e erros.

A ansiedade ou angústia existencial não é somente o efeito mental ou emocional capaz de produzir uma reação de prazer ou de tristeza na pessoa, ela é também uma característica ontológica do ser humano, ou seja, ela está enraizada na sua existência e experiência de vida.

Um dos fatores causadores da angústia existencial pode ser quando uma pessoa guarda tudo aquilo que sente só para si mesma. Isso pode levar a uma série de distúrbios mentais e de saúde. Não conseguir verbalizar os sentimentos por meio de palavras é muito comum. E pode ocorrer por diversos motivos.

O medo da rejeição é um dos fatores que mais agem sobre aqueles que preferem guardar os sentimentos a falar sobre eles (BAURUS-MICHEL; CAMPS 2003, p. 63). Quando a pessoa sofreu com muitas críticas, ou não teve a devida atenção durante a infância, pode sofrer influência desses episódios negativos e traumáticos na vida adulta, fazendo com que a pessoa prefira guardar os sentimentos para si, para “não se machucar”. Assim, preferem não expressar seus sentimentos, evitando uma calorosa discussão. Escolhem ficar quietas, tanto para evitar a situação incômoda, quanto pelo medo de perder o controle das emoções.

Muitos, equivocadamente, acreditam que não precisam se expor e que os outros, principalmente os mais próximos, são capazes de adivinhar quais são os seus sentimentos. O pensamento negativo também prejudica o processo, ao ponto de a pessoa considerar que não há motivos para falar dos próprios sentimentos, por achar que não há solução. Esse sentimento gera muita tristeza devido à visão negativa que traz e pode acabar por paralisar o indivíduo ((BROTTO, 2017).

A baixo autoestima também incapacita a pessoa a expressar os próprios sentimentos, pois a faz pensar que não tem direito de pedir algo, e que a sua opinião não tem valor.

De acordo com Brotto, 2017 salienta que o indivíduo, então, prefere guardar as coisas que sente. Se terceiros e outras pessoas ou interlocutores não reconhecem o seu valor, também vai acreditar que não vale a pena se expressar.

Entretanto, como se aborda no presente trabalho, verbalizar os sentimentos é essencial, pois, se não os expressamos, acabamos nos sentindo frustrados e, muitas vezes, levados ao estresse, a prejuízos cognitivos, afetivos e sociais. Desânimo, ansiedade e tristeza são alguns dos sintomas emocionais

O sofrimento é a perda de sentido, desordem das emoções, dos sintomas, a impossibilidade de colocar em palavras, de se explicar, de se representar, de simbolizar (sofrimento "indescritível, não passível de ser traduzido, não dizível", "os grandes sofrimentos são mudos"). O conflito torna-se crise, a discussão interior não tem saída, o sujeito sente-se pesado, "a dor não pode ser compartilhada" (BARUS-MICHEL; CAMPS, 2003, p. 61).

De modo geral, como visto, o vazio existencial “é provocado

principalmente pelo tédio e causa no ser humano um grande desconforto e a perda da sua própria identidade, tirando com isso a sua própria realidade e percepção de mundo, o impedindo também de ter esperança de que irá voltar a ser livre” (BERTAMONI, 2008, p. 24).

Nesse sentido, a dificuldade de falar dos próprios sentimentos, seja por problema psicológico como mecanismo de defesa, trauma, medo de rejeição ou exagerada sensibilidade, traz uma série de prejuízos (BROTTO, 2017).

A não verbalização dos sentimentos provoca, ainda, sofrimentos. Em relação ao sofrimento, conceitua-se que:

O sofrimento pode ser considerado como uma perda do sentido ou da capacidade de elaborar relacionada a um roubo ou uma submersão interna da pulsão. O tratamento do sofrimento vai necessariamente passar, para além de sua eliminação, graças aos meios técnicos, por uma recolocação de sentido, restituição de coerência, reinscrição numa cadeia de linguagem que substitui sua dinâmica ao caos da experiência (BARUS-MICHEL; CAMPS, 2003, p. 65)..

A queixa ou o sintoma seriam as marcas de uma demanda não articulável, algo que tem dificuldade em se expressar, mas que é dirigido ao outro. Essa queixa é um pedido de sentido, de restaurar algo que pode ser dito. É a introdução, novamente, no circuito da vida, das trocas, na coerência que constitui cada um de nós em nossa identidade, nossos vínculos.

Tal queixa funciona como a externalização do incômodo suportado, a partir de questionamentos às outras pessoas. O pedido de alívio ou de ajuda passou o primeiro estágio do emplastro e pede explicação, compreensão, devolução de sentido" (BARUS-MICHEL; CAMPS, 2003, p. 61).

A Logoterapia tem como princípio a busca de um sentido, ou seja, a procura de ajudar o ser humano a superar a si mesmo, descobrindo com isso o seu sentido de vida diante de uma inegável realidade de sofrimento que lhe fere por não encontrar uma razão que fortaleça a sua vontade de existir no mundo para se auto realizar (BERTAMONI, 2008).

Para a Logoterapia, o saudável não é somente a pessoa que está bem física e psicologicamente, mas sim aquele que consegue, apesar do sofrimento, “ver uma luz no fim do túnel”, ou seja, um desejo a ser realizado (BERTAMONI, 2008, p. 14).

Frankl vê o homem como um ser capaz de alcançar a felicidade quando é capaz de se auto distanciar do momento atual vivido para transportar-se a um outro,

no qual normalmente está vivenciando um período mais calmo, feliz, e mais seguro (BERTAMONI, 2008).

Na Logoterapia, o ser humano é conceitualizado como um ser livre, capaz de tomar consciência desta liberdade, e de agir responsabilmente, motivado pelo que considera os sentidos de sua vida. Quando o sentido de vida não está presente na vida da pessoa, esta pode experienciar um vazio existencial. A Logoterapia visa ampliar a capacidade da pessoa de perceber todas as possibilidades existentes de sentido em sua vida, escolhendo para realizar aquelas que considera mais significativas (KROEFF, 2011).

A função da Logoterapia é ajudar o sujeito a encontrar o sentido de sua vida, pois a principal força motivadora do ser humano é a busca de sentido na vida, essa força é o que o impulsiona a viver. Na atualidade, o homem precisa encontrar um sentido para sua vida, pois isso tem efeito terapêutico sobre a vida do sujeito e combate o desespero existencial (FLOR; LIRA, 2017).

Segundo Pereira (2007), há um “descentramento” do indivíduo em favor do sentido, sendo que “a busca desse sentido – que tem um caráter objetivo, fundando-se no mundo, não no sujeito – constitui, na Logoterapia, o fim último de toda a atividade que envolve a existência humana” (PEREIRA, 2007, p. 134).

Assim, mesmo diante de dificuldades, os indivíduos devem buscar sentido, esforçando-se para a manifestação dos sentimentos. Conclui-se que “só existe sentido dado pelo homem e solução para o sofrimento no desafio” (BARUS-MICHEL; CAMPS, 2003, p. 65). Logo, “centrando-se na tese da ‘vontade de sentido’, reposicionam-se o prazer como efeito colateral da realização de um sentido e o poder como um instrumento, um meio ocasional de se facilitar essa realização” (PEREIRA, 2007, p. 131).

Com base nos fundamentos da Logoterapia, é preciso desafiar-se a expor as próprias emoções, mesmo nas dificuldades, pois o sentido virá ao vencer o desafio ou impasse de negação e silêncio. E, por meio da comunicação e externalização dos sentimentos, serão concretizados a liberdade de vontade, a vontade de sentido e o sentido da vida.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A teoria de Viktor Emil Frankl evoca uma visão do homem que difere de outras concepções psicológicas de sua época e oferece uma compreensão da existência por meio de fenômenos humanos específicos e da identificação dos fenômenos subjetivos da consciência, da mente, do espírito e da vida, ou seja, sua dimensão ética ou espiritual, a qual pela sua dinâmica própria pode despertar a vivência da religiosidade.

Na Logoterapia, o ser humano é conceitualizado como um ser livre, capaz de tomar consciência desta liberdade, e de agir responsabilmente, motivado pelo que considera os sentidos de sua vida. A Logoterapia, sustentada pelos princípios básicos de liberdade de vontade, vontade de sentido e sentido da vida, visa ampliar a capacidade da pessoa de perceber todas as possibilidades existentes de sentido em sua vida, escolhendo para realizar aquelas que considera mais significativas. Quando o sentido de vida não está presente na vida da pessoa, esta pode experimentar um vazio existencial.

Assim, a Logoterapia tem como princípio a busca de um sentido, ou seja, a procura de ajudar o ser humano a superar a si mesmo, descobrindo com isso o seu sentido de vida diante de uma inegável realidade de sofrimento que lhe fere por não encontrar uma razão que fortaleça a sua vontade de existir no mundo para se auto realizar. De tal forma, a função da Logoterapia é ajudar o sujeito a encontrar o sentido de sua vida, pois a principal força motivadora do ser humano é a busca de sentido na vida, essa força é o que o impulsiona a viver.

Com base nos fundamentos da Logoterapia, é preciso desafiar-se a expor as próprias emoções, mesmo nas dificuldades, pois o sentido virá ao vencer o desafio ou impasse de negação e silêncio. E, por meio da comunicação e externalização dos sentimentos, serão concretizados a liberdade de vontade, a vontade de sentido e o sentido da vida.

Portanto, respondeu-se à indagação de se verbalização dos sentimentos pode contribuir para a diminuição do vazio existencial e a busca para o sentido da vida, confirmando-se a hipótese de que desenvolver a capacidade de verbalizar os sentimentos se faz importante para que não surjam emoções negativas pelo fato de o indivíduo não verbalizar suas emoções.

REFERÊNCIAS

AGUIAR Magna Helena da Cunha; ANDRADE Ana Maria Mattos de. Vazio Existencial e Sofrimento Psíquico na Vida Contemporânea: a busca de sentido. **CADERNOS DE PSICOLOGIA**, Juiz de Fora, v. 3, n. 5, p. 539-554, jan./jun. 2021.

AQUINO, Sandra Cabral, PENNA Maura. **Princípios da Logoterapia de Viktor Frankl: motivações e busca do sentido da vida no contexto da Educação Musical**. XXVI Congresso da Associação Nacional de Pesquisa e Pós-Graduação em Música, Belo Horizonte, 2016.

AQUINO, T. A. A. *et al.* Avaliação de uma Proposta de Prevenção do Vazio Existencial com Adolescentes. **Psicologia: Ciência e Profissão**, v. 31, n. 1, p. 146-159, 2011.

AQUINO, Thiago A. Avellarde. **Sentido da vida e valores no contexto da educação: uma proposta de intervenção a luz do pensamento de Viktor Frankl**. São Paulo: Paulinas, 2015.

_____. Viktor Frankl: para além de suas memórias. **Revista da Abordagem Gestáltica: Phenomenological Studies**, v. 26, n. 2, p. 232-240, 2020.

BARUS-MICHEL, Jacqueline; CAMPS, Christiane. Sofrimento e perda de sentido: considerações psicossociais e clínicas. **Psic**, São Paulo, v. 4, n. 1, p. 54-71, jun. 2003. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1676-73142003000100007&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em 16 maio 2022.

BERTAMONI, Mayara. **Angústia existencial: apontamentos logoterapêuticos**. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Psicologia) – Universidade do Vale do Itajaí (UNIVALI), Itajaí, 2008, 28 p. Disponível em: <http://siaibib01.univali.br/pdf/Mayara%20Bertamoni.pdf>. Acesso em: 14 maio 2022.

BROTTO, Thaiana Filla. Falar sobre os sentimentos: você tem falado sobre os seus? **Psicólogo**, 24 mar. 2017. Disponível em: <https://www.psicologosberrini.com.br/blog/voce-tem-falado-sobre-os-seus-sentimentos/#:~:text=Guardar%20tudo%20aquilo%20que%20sentimos,para%20obter%20ajuda%20profissional%20adequada>. Acesso em: 16 maio 2022.

BROTTO, Thaiana F. Sensação de vazio: por que a sentimos e como combatê-la. **Psicólogo**, 2021. Disponível em: <<https://www.psicologo.com.br/blog/sensacao-de-vazio/>> Acesso em 25 de novembro de 2021.

CARNEIRO, Cláudia; ABRITTA, Stella. Formas de Existir: a busca de sentido para a vida. **Revista da Abordagem Gestáltica**, v. 14, n. 2, p. 190-194, jul./dez. 2008.

CORRÊA, Diogo Arnaldo. **A concepção de religiosidade na obra de Viktor Emil Frankl**. Mestrado em Psicologia Clínica, PUC-SP, São Paulo, 2013.

DAMASIO, Bruno F.; AQUINO, Thiago Antônio Avellarde; SILVA, Joilson P. da. **Logoterapia & Educação: fundamentos e prática**. 1. ed. São Paulo: Paulus, 2010 – Coleção Logoterapia.

DUARTE, Cleia Zanatta Clavery Guarnido. **Adolescência e sentido de vida**. Tese (Doutorado em Psicologia) - Universidade do Estado do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2007, 148 p.

DUTRA, Erica Menezes. **Morte e Finitude na Perspectiva da Logoterapia e Análise Existencial**: Um posicionamento perante a vida. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Psicologia) – Universidade Federal do Maranhão, São Luís, 2018, 63 p.

FLÔR, Glorivania Gonçalves Amorim; LIRA, Edmakson silva de. A logoterapia diante da vontade de sentido na contemporaneidade. **Rev. II Combracis**, v. 1, Campina Grande, 2017.

FRANKL, Viktor E. **A vontade de sentido**: fundamentos e aplicações da logoterapia. 2. ed. São Paulo: Paulus, 2011.

_____. **Fundamentos Antropológicos da Psicoterapia**. Tradução Renato Bittencourt. Rio de Janeiro: Zahar, 1978.

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

_____. **O que não está escrito nos meus livros**: memórias. Tradução de Cláudia Abeling. São Paulo: É Realizações, 2010.

_____. **Sede de Sentido**: 5. ed. São Paulo: Quadrante Editora; 2016.

_____. **Um sentido para a vida: psicoterapia e humanismo**. Aparecida, SP: Editora Santuário, 1989.

_____. **Um sentido para a vida**: psicoterapia e humanismo. 27. ed. São Paulo: ed Ideias & Letras, 2021.

_____. (1990). *A questão do sentido em psicoterapia* (J. Mitre, Trad.). Campinas, SP: Papirus (Originalmente publicado em 1981).

GIL, Antônio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2017.

KROEFF, Paulo. Logoterapia: uma visão da psicoterapia. **Revista da Abordagem Gestáltica**, v. 17, n. 1, p. 68-74, jan./jun. 2011.

MACIEL, Dyeksmar Fonseca. **Aproximações teóricas da inteligência espiritual e a logoterapia para a compreensão da motivação humana**. 2016. Disponível em: <<https://ulbra-to.br/bibliotecadigital/publico/home/autor/dyeksmar-fonseca-maciel>>. Acesso em 15 de novembro de 2021.

MAGALHÃES, Ricardo Antonio; GARCIA, July Mesquita Mendes. Efeitos Psicológicos do Isolamento Social no Brasil durante a pandemia de COVID-19. **Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento**. 1. ed., v. 1, n. 6, p. 18-33, jan. 2021. Disponível em: <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/psicologia/isolamento-social>. Acesso em: 17 maio 2022.

MANDELLI, Mônica Vilasfam. **Autotranscedência e sentido da vida na velhice na perspectiva da Logoterapia**. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Psicologia) – Universidade Caxias do Sul, Caxias do Sul, 2019, 49 p.

MATOSO, Aryellen Cristhine Freire. **“Buongiorno, Principessa!”**: Uma análise do filme “A Vida é Bela” sob a Visão da Logoterapia de Viktor Emil Frankl. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Psicologia) – Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, 2021, 43 p.

MOREIRA, Neir; HOLANDA, Adriano. Logoterapia e o sentido do sofrimento: convergências nas dimensões espiritual e religiosa. **Psico-USF**, v. 15, n. 3, p. 345-356, set./dez. 2010.

PAIVA, Maria Adélia de F. P. de. **Intervenção na Clínica Infantil**: Contribuições da Logoterapia e Análise Existencial de Viktor Frankl. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Psicologia) – Universidade Federal do Maranhão, São Luís, 2018.

PEREIRA, Edvânia Teles Ribeiro. **A falta de sentido existencial como uma das raízes para o suicídio**: um estudo de caso. Trabalho de Conclusão de Curso (Curso de Especialização em Psicologia Clínica) – Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2019, 37 p.

PEREIRA, Ivo Studart. A Vontade de Sentido na Obra de Viktor Frankl. **Psicologia USP**, 2007, v. 18, n. 1, p. 125-136.

SALVATO, Rodolfo de Castro. **Saúde e Religião**: uma análise das perspectivas apresentadas pela Logoterapia. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Teologia) – Centro Universitário Bennett, Rio de Janeiro, nov. 2004, 61 p.

SANTOS, David Moises Barreto dos. Educação para sentido na vida e valores: percepção de universitários a partir do livro “Em busca de sentido”, de Viktor Frankl. **Rev. Bras. Estud. Pedagog.**, Brasília, v. 100, n. 254, p. 230-251, jan./abr. 2019.

_____. Logoterapia: compreendendo a teoria através de mapa de conceitos. **Arquivos Brasileiros de Psicologia**, Rio de Janeiro, v. 68, n. 2, p. 128-142, 2016.

SANTOS, Rafaella Balotari dos. **Logoterapia**: A psicologia a partir do espiritual. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Psicologia) – Faculdade de Educação e Meio Ambiente, Ariquemes/RO, 2013, 33 p.

TEIXEIRA, José A. Carvalho. Introdução à psicoterapia existencial. **Análise Psicológica**, v. 24, n. 3, p. 289-309, 2006.

VIEIRA, C. Solidão desamparada. **Boletim Informativo da Sociedade de Psicanálise de Brasília**, v. 9, n. 5, p. 2-3, 2003.