

Logoterapia e autotranscendência: cenários que permitem o protagonismo frente à própria existência

Logotherapy and self-transcendence: scenarios that allow protagonism in front of own existence

Logoterapia y autotranscendencia: escenarios que permiten el protagonismo frente a su existencia

Recebido: 30/04/2021 | Revisado: 07/07/2021 | Aceito:01/07/2021 | Publicado: 08/10/2021

Andriele Leoncio

Faculdade Mário Quintana, Brasil
E-mail: andrileoncio@gmail.com

Resumo

Neste artigo se buscou compreender em que medida viver como protagonista da própria existência pode relacionar-se com o conceito de autotranscendência, apresentado pela Logoterapia. Concepções de consciência, liberdade e responsabilidade foram exploradas através de revisão narrativa de literatura, sendo a consulta e coleta de dados realizada de forma não sistemática. As plataformas utilizadas como fontes foram BVS-Psi e Scielo. Com os dados obtidos, denotou-se uma maior compreensão acerca das alternativas que oportunizam delimitar a própria história e vivenciar uma vida com sentido. Os resultados sugerem que a sensação de sentido está atrelada à percepção e busca dos próprios sentidos potenciais. Conduzir a vida de maneira consciente e responsável atrela-se à dimensão noética, possibilitando o encontro do sentido. A autorrealização encontra-se fora de si, apontando para a capacidade de autotranscendência, configuração da personalidade e ampliação do autoconhecimento.

Palavras-chave: Logoterapia; Existência; Liberdade.

Abstract

This article seeks to understand to what extent living as a protagonist of one's own existence can be related to the concept of self-transcendence, presented by Logotherapy. Conceptions of conscience, freedom and responsibility were explored through a narrative literature review, with data collection and consultation carried out in a non-systematic way. The platforms used as sources were BVS-Psi and Scielo. With the data obtained, there was a greater understanding of the alternatives that make it possible to delimit one's own history and experience a meaningful life. The results suggest that the sense of meaning is linked to the perception and search for one's own potential senses. Conducting life in a conscious and responsible way is linked to the noetic dimension, enabling the encounter of meaning. Self-realization is outside of oneself, pointing to the capacity for self-transcendence, personality configuration and expansion of self-knowledge.

Keywords: Logotherapy; Existence; Freedom.

Resumen

Este artículo busca comprender hasta qué punto vivir como protagonista de la propia existencia puede relacionarse con el concepto de autotranscendencia, presentado por Logoterapia. Se exploraron las concepciones de conciencia, libertad y responsabilidad a través de una revisión narrativa de la literatura, y la recolección de datos y la consulta se llevaron a cabo de manera no sistemática. Las plataformas utilizadas como fuentes fueron BVS-Psi y Scielo. Con los datos obtenidos se logró una mayor comprensión de las alternativas que permiten delimitar la propia historia y vivir una vida significativa. Los resultados sugieren que el sentido de significado está ligado a la percepción y búsqueda de los propios sentidos potenciales. Conducir la vida de forma consciente y responsable está ligado a la dimensión noética, possibilitando el encuentro de significados. La autorrealización está fuera de uno mismo, apuntando a la capacidad de autotranscendencia, configuración de la personalidad y expansión del autoconocimiento.

Palabras clave: Logoterapia; Existencia; Libertad.

1. Introdução

A temática sobre o sentido da vida vem sendo cada vez mais investigada ao longo dos anos, sendo este um dos principais questionamentos existenciais, o qual pode promover um processo de busca constante ao ser humano. Viktor Emil Frankl (1905-1997) apresenta como motivação primária do homem a busca por tal sentido. Desta forma, segundo Frankl, a vivência do sentido trata-se do componente fundamental para o bem-estar psicológico e subjetivo. Já a falta de sentido para a vida, correlaciona-se com o desenvolvimento de psicopatologias associadas à depressão, falta de esperança, declínio físico, frustrações existenciais, desespero, ansiedade (Pacciolla, 2017).

O sentido da vida é um conceito que tem grande relevância clínica. As pessoas que percebem a sua vida como plena de significado geralmente são mais criativas, menos solitárias e têm objetivos que transcendem a si mesmas (Pacciolla, 2017). Os propósitos de vida dão sentido a ela, as tarefas necessárias para realizá-los se inspiram em valores e implicam em papéis. A busca por seu propósito é algo subjetivo a cada pessoa, em sua história e personalidade, atrelando-se ao nível evolutivo de liberdade e responsabilidade.

Buscando refletir sobre a vivência do sentido da vida, bem como sobre a possibilidade de assumir o protagonismo frente a sua própria existência, será preciso compreender alguns conceitos abordados pela Logoterapia e como estes podem estar associados a tal movimento. Viktor Emil Frankl, foi médico neurologista e psiquiatra, sendo o fundador da Logoterapia e Análise Existencial, ele desenvolve em sua teoria o questionamento sobre o Sentido da Vida e sua realização. O termo logoterapia se refere a "*logos*", palavra grega que significa "sentido". A logoterapia pode ser traduzida como uma psicoterapia orientada no sentido da existência humana, assim como a busca por esse sentido (Frankl, 2018).

Tendo influências advindas da psicologia existencial e da psicologia humanista, a logoterapia se apresenta como uma nova proposta de intervenção psicológica e torna-se conhecida também como a Terceira Escola Vienense de Psicoterapia, sendo precedida pela Psicanálise e a Psicologia Individual. O conceito de sentido da vida pode ser compreendido na medida em que consideramos a peculiaridade de cada um. Assim, será preciso então, aprender a captá-lo, percebê-lo e efetivá-lo (Frankl, 2016).

Frente ao processo de descoberta desse sentido, o qual modifica-se constantemente, caberá ao indivíduo compreensão de seu momento vivenciado e do que trata sua necessidade. Buscando perceber seus sentidos em potencial, consciente de que ele se modifica, é preciso ter atenção para decidir e se responsabilizar frente a sua própria existência, abrindo-se a atingir e captar o seu próprio sentido.

A realização do sentido da vida ocorre através da concretização de valores, os quais são divididos em três: criativos, vivências e de atitude. Os valores criativos tratam do que damos ao mundo, podendo ser através de nosso trabalho ou das nossas ações. Os valores vivenciais são as nossas experiências, sejam elas, por exemplo, contato com a natureza ou até mesmo relacionar-se amorosamente com outro ser humano. Já os valores de atitude traduzem a posição que adotamos frente ao sofrimento inevitável. Será a partir dessas três classes de valores que a vontade de sentido se expressa na vida do ser humano (Frankl, 2018).

Atrelada à vontade de sentido, temos a capacidade do ser humano para decidir e ser responsável frente à sua própria existência. A consciência e a responsabilidade andam juntas: "o ser-eu significa ser-consciente e ser-responsável." (Frankl, 2012, p. 10). Na medida em que o ser humano se sente responsável, precisará decidir sobre como irá estabelecer seu processo de busca e realização. Desta forma, a busca pelo encontro do sentido da vida implica em definir as escolhas, bem como as tarefas que possibilitam o preenchimento deste sentido (Frankl, 2012).

A decisão em ser responsável, frente à própria existência, reforça a prerrogativa que permite ao indivíduo assumir o protagonismo da própria história, decidindo o que faz e escolhe, constantemente. Pode-se considerar que a capacidade humana de decidir e ser responsável é o que vai motivar sua busca por sentido, da mesma forma que a vontade de sentido move o homem ao exercício da liberdade e da responsabilidade, afirmando-as. Os conceitos de liberdade e responsabilidade são fundamentais na logoterapia, sendo características essenciais no ser humano, as quais motivam sua busca por sentido. Desta forma é importante ressaltar que para Frankl (2012) a liberdade deve vir sempre acompanhada da responsabilidade, pois ambos são elementos constitutivos da dimensão noética do indivíduo.

A responsabilidade, quando se torna consciente, coloca o homem no processo de busca pela necessidade de realizar o sentido de sua vida. Precisando descobrir tal sentido, o qual deve ser descoberto no mundo, pois está fora de seu próprio interior, ocorre o processo de autotranscendência. Tal movimento “Denota o fato de que o ser humano sempre aponta e se dirige para algo ou alguém diferente de si mesmo - seja um sentido a realizar ou outro ser humano a encontrar. Quanto mais a pessoa esquecer de si mesma - dedicando-se a servir uma causa ou amar outra pessoa -, mais humana será e mais se realizará.” (Frankl, 2018, p. 135).

Frankl, no desenvolvimento de sua teoria, nos traz sua visão de homem: “O homem é efetivamente uma unidade e uma totalidade corpóreo-psíquico-espiritual.” (Frankl, 2012, p. 62). Deste modo, ver o ser humano em sua totalidade, representa considerar que sua constituição é formada a partir de três dimensões: somática, psíquica e noética ou espiritual. A dimensão espiritual implica diretamente em sua orientação para o sentido atrelada em seu processo de escolha por boas decisões, possibilitando mais uma vez que ele exerça com responsabilidade sua liberdade.

O movimento de autotranscendência inscreve-se através da dimensão espiritual, permitindo que o indivíduo possa ultrapassar a si mesmo para realizar uma tarefa que dê sentido à sua vida. A auto realização torna-se possível apenas através do processo de autotranscendência, pois trata-se de um efeito e não do objeto de intenção. Esquecendo-se de si mesmo, estando livre do interesse e da atenção egocêntrica, se alcança um modo autêntico de existência. “O ser humano é capaz de mudar o mundo para melhor, se possível, e de mudar a si mesmo para melhor, se necessário.” (Frankl, 2018, p. 153).

Segundo Carrara (2016), será a partir da descoberta da dimensão espiritual que emerge a reconstrução do seu próprio equilíbrio psíquico-existencial. Uma vez que ocorre a possibilidade de descentrar-se de si mesmo, de seus conflitos interiores, a experiência de autotranscendência pode despertar um novo olhar sobre a vida e sobre o sofrimento. Conforme o ser humano compromete-se com algo para além de si mesmo, decidindo perante o quê, ou pelo quê ou por quem, se sente responsável, encontra sua própria identidade. Assim, realizar o sentido, viabiliza realizar a si mesmo (Frankl, 2020).

O preenchimento do sentido está ligado à capacidade de descoberta autônoma do indivíduo, pois cada um possui uma capacidade pessoal de deduzir sentido. Em psicoterapia trabalha-se nesta direção, buscando levar o paciente para aguçar tal habilidade, tendo em vista sua unicidade e singularidade (Frankl, 2012). A aproximação individual com a esfera da responsabilidade, bem como o exercício de avaliar suas próprias necessidades e reconhecer-se também são estratégias utilizadas, visando auxiliar no preenchimento de sentido da vida.

A logoterapia busca auxiliar no processo de tomada de consciência e compreensão da importância central que o sentido e os valores têm para cada um (Kroeff, 2011). Na medida em que se está consciente de que preencher a vida é uma tarefa singular e exclusiva, ocorre concomitantemente o processo de fortalecimento de superação do sofrimento e das dificuldades, pois saber que se tem uma tarefa a realizar, ajuda a suportar também os processos inevitáveis que precisam ser enfrentados no decorrer do caminho (Frankl, 2012).

Frankl considera em sua análise existencial, contrapondo-se às visões de Freud e Adler, que o ser humano possui mais do que uma vontade de prazer e uma vontade de poder, pois é constituído por uma vontade de sentido (Aquino, 2009). Como tríade fundante da logoterapia, temos três pilares: liberdade da vontade, vontade de sentido, e sentido de vida. A liberdade da vontade constitui uma visão antropológica, a vontade de sentido refere-se à motivação primária do ser humano, sendo passível a uma constatação empírica, e o sentido da vida, se constitui para a logoterapia, como visão de mundo (Lukas, 1989).

Na medida em que a vontade de sentido se evidencia como a motivação primária do ser humano, manter-se atento às demandas emergentes ao longo de sua história, facilita o processo da vivência de sentido. Desta forma, a fim de descrever alternativas que oportunizam o encontro de um sentido na vida e aumento da qualidade dela, podendo vivê-la em plenitude e realização, este artigo teórico se propôs a articular, dentro da abordagem da logoterapia e do movimento de autotranscendência, quais os cenários que permitem assumir o protagonismo frente à própria existência. Assim, foram explorados os conceitos de consciência, liberdade e responsabilidade, os quais viabilizam uma maior atenção frente aos processos de decisões, escolhas e ações.

2. Metodologia

Considerando os objetivos do presente artigo, o delineamento adotado tratou de uma revisão narrativa de literatura, utilizada como estratégia para abordar a temática em questão. A revisão narrativa de literatura permite descrever e discutir amplamente o tema proposto, propiciando ainda, atualização e aquisição de novos conhecimentos. Trata-se de um método que viabilizou realizar o levantamento das produções científicas disponíveis, permitindo que se ampliassem pensamentos e conceitos, os quais articulam saberes de diversas fontes na tentativa de trilhar caminhos em direção aos objetivos propostos (Cordeiro, Oliveira, Rentería & Guimarães, 2007).

Como procedimento, realizou-se a consulta e coleta de dados de forma não sistemática, através de uma pesquisa em artigos acadêmicos, teses de doutorado, dissertação de mestrado e livros. As plataformas utilizadas como fontes de dados foram BVS-Psi e Scielo. Em relação aos critérios de elegibilidade, a inclusão do material ocorreu tendo em vista as produções, as quais são realizadas por professores ou psicólogos, contendo a temática logoterapia e/ou autotranscendência. O banco de dados foi sendo complementado também com materiais indicados por especialistas na temática. Selecionou-se ainda trabalhos em português ou espanhol.

As produções foram lidas na íntegra, categorizadas e analisadas criticamente, concepções de consciência, liberdade e responsabilidade foram exploradas. Posteriormente ocorreu uma organização do conteúdo referente à temática em questão, abarcando conceitos teóricos e práticos a fim de responder ao objetivo geral, o qual se propôs a descrever alternativas que oportunizem o encontro de um sentido na vida e aumento da qualidade dela. Por fim, se procurou articular, dentro da abordagem da logoterapia e do conceito de autotranscendência, tal viabilidade.

3. Desenvolvimento

A seguir, se buscou analisar aspectos práticos do trabalho em psicoterapia, tendo como base a abordagem da Logoterapia e Análise Existencial e seus conceitos de liberdade, responsabilidade, consciência, dimensão espiritual, autotranscendência, sentido e valores.

Consciência, liberdade e responsabilidade: processo que define o que o indivíduo se torna

Frankl oferece uma psicoterapia fundamentada na responsabilidade, tratando-se de uma análise orientada para a existência. Sendo a liberdade e a responsabilidade características essenciais do ser humano, conforme a Logoterapia apontou, evidencia-se que ambas podem seguir sendo efetivadas, mesmo enfrentando adversidades e estando diante de limitações biológicas, psicológicas, econômicas e sociais, pois o ser humano não é impedido de realizar valores e encontrar sentidos em sua vida. Assim, o homem mostra-se capaz de resistir ao pan-determinismo, estando livre para assumir as próprias responsabilidades e se posicionar, sem perder sua liberdade de atitude, uma vez que pode transcender os condicionamentos psicofísicos.

A abordagem da logoterapia "se concentra mais no futuro, ou seja, nos sentidos a serem realizados pelo paciente em seu futuro." (Frankl, 2018, p. 123). Nesta perspectiva, não se prende aos traumas do passado, as perdas, a herança genética, aos condicionamentos sociais, pois volta-se ao que a vida espera de cada um. A visão de sentido a ser realizado, propicia o antagonismo noopsíquico, ou seja, a capacidade de se sobrepor aos condicionamentos psicofísicos, as adversidades, sendo o espírito capaz de tal movimento. Trata-se do homem impor seu caráter humano de decisão e superação, mesmo frente a condições psicofísicas e diante de circunstâncias sociais e ambientais que se apresentem (Freitas, 2017).

A pessoa espiritual conserva um âmbito de liberdade para tomada de atitude e autodeterminação. Ainda nesta perspectiva, o adoecimento é passível, para a logoterapia, apenas ao psicofísico - dimensões somática e psíquica - a dimensão espiritual permanece íntegra (Pereira, 2009). Na dimensão noética compreendem-se "as decisões pessoais de vontade, intencionalidade, interesse prático e artístico, pensamento criativo, religiosidade, senso ético e compreensão do valor." (Lukas, 1989, p. 29). A dimensão noética possui alta relevância terapêutica, uma vez que o logoterapeuta volta-se também a mobilizar a existência espiritual.

Conforme Damásio (2013), através de uma auto-avaliação sobre a coerência em suas ações, essas relacionadas aos seus sistemas de valores pessoais, torna-se possível extrair o sentido da vida. Deste modo, ter objetivos significativos na vida é um alicerce direto para a concretização de sentido. Consequentemente, passamos a compreender, por exemplo, o que queremos realizar na vida? Tal análise, além de adentrar em uma maior compreensão do próprio significado existencial, permite responder questionamentos de porquê ou para quê realizar nossas escolhas, proporcionando ainda, uma maior clareza do propósito de vida em questão.

Segundo Pacciolla (2017, p. 245): "A consciência implica a gestão responsável da própria liberdade e uma livre gestão das próprias responsabilidades; como usar responsabilmente a própria liberdade e como escolher livremente diante de quem é responsável." Aqui se traduz uma posição de consciência, maturidade e equilíbrio psíquico, cada ser humano deve decidir. Nesta perspectiva, cada situação de vida envolve o desafio da responsabilidade, será indispensável ao homem seu confronto com as demandas da vida, bem como as exigências de assumir compromissos significativos, valorosos ou seja, existenciais.

Conforme Santos (2016), o sentido de vida está sempre presente e acessível, sendo encontrado por aqueles que o procuram. Porém, a percepção do sentido, pela própria pessoa, tem caráter subjetivo e pode falhar. A logoterapia apresenta para a saúde integral da pessoa humana, a existência de uma certa tensão, entre o ser e o sentido, entre o ser e o dever-ser, entre o que se é agora e o que se pode vir a ser. Tal dinâmica entre o ser e o dever, entre um sentido a ser realizado e sua possibilidade de realização, chama-se noodinâmica. Trata-se de um pré-

requisito indispensável para a saúde mental, pois permite se dizer sim ou não aos impulsos, uma vez que a dinâmica espiritual não é originária dos instintos, mas da aspiração dos valores (Frankl, 2018).

Desta forma, ressalta-se, como estratégia logoterapêutica, a viabilidade que permite ao paciente, manter o olhar e a atenção para alternativas que permitam sua reaproximação ou orientação para com o sentido, trata-se do movimento interno que nos tira de uma posição de conforto, pois é preciso seguir em frente, uma vez que se apresentam sentidos a se realizar ou valores a se concretizar. Compreende-se que mesmo passando constantemente por redefinições, uma vez que sempre se abrem novas possibilidades, escolhas e decisões, é possível manter-se

atento aos seus sentidos potenciais e concomitantemente permanecer no cenário que permite assumir o protagonismo frente à própria existência.

Nesta concepção, conduzir a própria história apresenta inevitavelmente duas possibilidades, uma se traduz em viver de forma consciente e responsável, tendo atenção ao definir as próprias escolhas, assim como os processos decisórios. Ou seja, temos uma tomada de posição, a qual reflete o que o indivíduo se torna. A segunda maneira de encarar a própria existência pode ser compreendida pelo modo não consciente e não responsável de concebê-la, impactando negativamente na sua possibilidade de encontrar sentido, conduzir a própria história e realizar-se. Por consequência, temos a distinção que permite ou não que o indivíduo passe a interpretar a própria vida como reflexo de seu protagonismo escolhendo um dos dois cenários para viver.

A psicoterapia deve e pode levar o ser humano à consciência profunda de sua responsabilidade, porém não poderá apontar para “o que” ou “quem” o paciente deve se responsabilizar, pois em nada pode interferir na dimensão objetiva da responsabilidade. Trata-se da possibilidade de despertar sua consciência para a importância de seu modo de ser no mundo, aguçando sua percepção, uma vez que se encontra desafiado, podendo sempre estar em movimento na direção de suas questões de sentido. Ao avançar pela responsabilidade, a logoterapia assegura um acesso mais genuíno à subjetividade humana. Ao resgatar a responsabilidade, ao ser humano é propiciado o desvelamento de um modo próprio de ser (Meireles, 2019).

Será a partir desse olhar sobre o ser humano que se abre um novo eixo de avaliação da existência, a qual prossegue em direção à dimensão espiritual, desvelando sua natureza enquanto existência. A dimensão noética permite compreender e tratar a existência adoecida. Amparando-se nessa dinâmica, o existir poderá ser compreendido. Conforme Frankl, o “ex-sistir” significa sair de si e se apresentar ante si mesmo, uma dinâmica na qual o homem sai do plano corpóreo-psíquico e chega a si mesmo atravessando o espaço do espiritual. A ex-sistência acontece no espírito.” (Frankl, 2012, p. 59).

Quando se tem um maior desenvolvimento da essência pessoal, a qual compreende a autonomia da pessoa espiritual, concomitantemente se apresenta uma maior abertura aos outros e ao mundo, nesta perspectiva, decorre o aumento da assertividade em decisões, escolhas e ações. Uma vez que o ser humano se constrói a partir de suas escolhas, torna-se notório como sua consciência, liberdade e responsabilidade definem o que ele é e como pode vir a ser. Conforme ressaltado por Meireles (2019), as escolhas tratam-se de possibilidades, as quais pelo mundo integram e interpelam o ser humano.

O desvelamento das potencialidades do paciente, atrelam-se a sua missão de vida, sendo percebidas à luz do sentido e dos valores. Nesta perspectiva, preencher seu sentido de vida permitirá o desenvolvimento máximo de sua personalidade, estando tal processo relacionado a concretização de novas potencialidades em sua história de vida

(Frankl, 2020). Quando se passa a viver com sentido, com objetivo e significado, diminui-se ainda a possibilidade de frustrações, sofrimento e adoecimento. O processo de adoecimento pode também relacionar-se com as necessidades existenciais, as quais oportunizam alternativas a serem buscadas e realizadas pelo indivíduo.

Ao nos depararmos com a experiência de uma total falta, ou perda, de um sentido para a existência, de modo que o indivíduo não percebe o que faz sua vida valer a pena, temos o fenômeno do vazio existencial ou também referido pela logoterapia como frustração existencial (Frankl, 2020). Mesmo o homem estando frustrado em sua busca por sentido, não se considera um sinal de doença, pois trata-se de um tormento espiritual, não de uma doença mental. Nesta perspectiva, apresenta-se um desafio a ser encarado pelo próprio paciente, podendo este voltar-se novamente a compreender qual o sentido de sua existência. Sendo assim, o paciente também é responsável diante de seus sintomas.

Em psicoterapia a prática interventiva "dirigi-se não ao sintoma, senão a introduzir uma mudança na postura, uma conversão pessoal do paciente frente ao sintoma." (Frankl, 1965, p. 38). De acordo com Freitas (2017), é necessário estar preparado para enfrentar as dificuldades, as adversidades, as frustrações, de forma decisiva e resiliente. Trata-se de um novo modo de vida, possível ao ser humano, o qual funda-se na autodeterminação, na escolha livre, consciente e responsável, o qual efetiva valores dotados e realizadores de sentido.

O logoterapeuta deixa o paciente decidir como interpretar seu próprio ser-responsável. Em qualquer caso, a responsabilidade é vista como a essência da existência humana. Cabe ressaltar, que as práticas em psicoterapia, tendo como base a abordagem da logoterapia, tratam de acolher o indivíduo sob suas dores e esperanças. Tal dinâmica adentra nas mais distintas searas subjetivas como, por exemplo, autoconhecimento, otimismo, satisfação com a vida, felicidade, autoestima, autoeficácia ou ainda demais questões particulares que podem estar mobilizando sofrimento ou crise/conflitos existenciais. Entre as principais estratégias logoterapêuticas, apresentam-se três técnicas: intenção paradoxal; derreflexão e diálogo socrático (Frankl, 2020).

A intenção paradoxal permite mobilizar a capacidade especificamente humana de autodistanciamento. Trata-se de uma técnica que visa auxiliar o paciente a restabelecer a distância ideal entre si mesmo e o próprio sintoma, tendo uma mudança de atitude, ou seja, viabiliza executar, em um nível profundo, uma importante mudança de atitude, drástica e saudável. Assim, ele não luta nem foge do sintoma, mas, paradoxalmente, objetiva aumentá-lo a fim de ampliar suas consequências. Tal eficácia se mostra em casos de condições obsessivo-compulsivas e fobias. Como outro exemplo, podemos pensar no processo de gagueira, nesta perspectiva, o paciente está decidido a se esforçar para evidenciá-la, amplificando suas consequências, podendo reestruturar sua atitude e concomitante distância de si mesmo e do sintoma. O senso de humor, também se faz essencial nesta técnica, uma vez que está situado na dimensão noética.

A técnica da derreflexão, estando contraposta ao autocentramento hiper-reflexivo, permite ativar as capacidades de autotranscendência, a fim de possibilitar ao paciente descentrar-se de si mesmo, não mantendo tal foco. Assim, é possível se esquecer do efeito desejado. Tal intervenção, oportuniza restabelecer a espontaneidade de alguns processos naturais, sendo este um pré-requisito fundamental para seu sucesso. Casos de insônia ou impotência sexual são alguns exemplos para possível aplicação. Já o diálogo socrático geralmente aplicado à logoterapia e a outras psicoterapias, trata-se de uma técnica que viabiliza ao terapeuta estabelecer investigações, as quais trazem recursos próprios do paciente, frente a problemática em questão, visando que ele tenha condições de chegar sozinho às suas próprias alternativas de escolha.

Tomada de decisões assertivas e sua relação com a dimensão espiritual

Decidir o que fazer com sua liberdade, trata-se de uma postura existencial, traduzida pela forma de como se buscar e se efetiva, constantemente, suas possibilidades de sentido(s). Nesta perspectiva, compreende-se os cenários que permitem assumir o protagonismo frente à própria existência, são configurados a partir das experiências individuais, não podendo se definir a priori. Por tratarem-se de categorias, as quais já puderam ser abordadas até aqui - liberdade, responsabilidade, consciência, dimensão espiritual, autotranscendência, sentido e valores - podem ser vivenciadas conjuntamente ou em separado, pois muitas estão relacionadas entre si.

Considera-se assim, que os cenários emergem como oportunidades presentes em nossa história de vida, as quais constantemente somos convidados a definir. Uma vez que a logoterapia objetiva a conscientização da dimensão noética, em sua especificação como análise existencial, ela se esforça especialmente em levar o homem à consciência do seu ser-responsável, enquanto fundamento vital da existência humana (Frankl, 2016). Essa responsabilidade, todavia, significa sempre responsabilidade perante um sentido. A condução da vida de maneira consciente e responsável, atrela-se à dimensão noética, sendo este o maior recurso para o encontro do sentido de vida.

Conforme Moreira e Holanda (2010), quando se está acima de si mesmo, o indivíduo caminha para a maturidade. Desta forma, ao falar de sentido, ou seja, ao pensar na busca por propósito e finalidade, também se fala da relação com o transcendente, uma vez que será por meio da autotranscendência que o espírito se realiza. Cabe ressaltar ainda que tal conceito não diz respeito à religiosidade, nem ao fenômeno da fé como crença em Deus, mas sim como a dimensão que permite ampliar ainda mais a orientação ao sentido de vida. Sendo o homem espiritualmente livre, seu relacionamento com o transcendente revela-se como uma característica distintamente humana, ontológica. Tal experiência possibilita também uma nova visão, refletida mais uma vez, na postura existencial frente aos cenários vivenciados.

Segundo Aquino (2009), a dimensão noética pode ser considerada o núcleo integrador do indivíduo. Deste modo, ela é indispensável para se dispor de uma visão completa do ser humano, fundamentando a descoberta de sentido. O movimento de autotranscendência permitiu contemplar a dimensão noética, apontando como o homem a partir de sua intencionalidade, é dirigido para algo ou para alguém fora de si próprio. Assim, temos a capacidade humana de transcender a si próprio, em função de um sentido, denotando como orientar a própria vida em direção a um objetivo é de vital importância. Nesta perspectiva, tal movimento trata-se conjuntamente de viver como protagonista da própria existência, podendo alargar alternativas que oportunizem o encontro de um sentido na vida e aumento da qualidade dela.

Conforme Silveira e Gradim (2015), o processo de empoderamento do indivíduo é o que promove sua saúde, levando ao desenvolvimento de projetos de vida confortáveis e saudáveis. A conscientização sobre a vida ter sentido, permite definir perante o que se volta à sua responsabilidade. Ou seja, trata-se de perceber o que dá sentido ao seu bem viver, como por exemplo, uma obra, trabalho, projeto e/ou pessoas. Será a busca pela coerência entre metas, valores e ideais, estando o homem frente a diversas maneiras de significado na sua própria vida, que se vivencia o processo de autorrealização, ou ainda, o encontro com a própria felicidade. Ambos estarão fora de si mesmo e no mundo, denotando mais uma vez, ao indivíduo, a necessidade de auto-reestruturar seus significados existenciais e o sentido da própria existência.

Evidenciando-se como sem exercer a liberdade da vontade não é possível encontrar o sentido da vida, ou ainda, vivenciar o processo de autotranscendência, viabiliza-se também que o ser humano possa abrir mão de tal liberdade, não arcando com sua responsabilidade para realizar os sentidos e os valores. Deste modo, decidir

assertivamente implica impreterivelmente em aumentar a própria capacidade reflexiva, ou ainda a buscar quem se é, o que se faz, trata-se de ter clareza da própria intencionalidade, podendo compreender o propósito de cada ação a partir de seu autoconhecimento.

Conforme Frankl (2020), objetivando fomentar a saúde mental dos pacientes, os logoterapeutas não devem ter medo de aumentar o peso de sua responsabilidade, pois o que estes necessitam não é estar livre de tensões, mas sim empenhar-se e se esforçar na direção do que é digno de seu desejo e busca, uma vez que visa preencher o sentido de suas existências. Nesta perspectiva, compreende-se que o cenário de encontro do sentido, atrela-se a uma boa capacidade de escolha, tendo por base uma constância de decisões assertivas, as quais podem ser desenvolvidas.

Busca-se em psicoterapia a potencialização de atitudes vivenciais e aprimoramento das capacidades individuais, contudo, para que tal movimento se torne possível, é necessário desenvolver nos indivíduos a responsabilidade, a qual implica a prática da liberdade e impulsiona a decisão e a ação. Tais aspectos desenvolvem a autonomia e a responsabilidade, podendo levar ao homem a definição do que é importante para si, do que tem ou não sentido (Borin, 2017).

O entendimento de qual seria o sentido de sua vida em particular, ou ainda, a própria compreensão de si mesmo apresenta-se ao ser humano e o impulsiona a uma vida autônoma. Na medida em que o paciente decide sair de si, podendo ir em direção aos outros, as coisas, ao mundo, se transforma o projeto de existência espiritual em um ato de execução (Meireles, 2019). Ser livre implica em decidir, manter a coerência nas próprias ações permite afinar as percepções de sentido e atualizar possibilidades que se apresentam. Deste modo, escolher de forma assertiva trata-se de tomar uma decisão existencialmente autêntica, configurar a própria personalidade e aumentar o autoconhecimento, tais movimentos refletem continuamente em significados individuais.

As três vias fundamentais para chegar ao sentido da vida, conforme Frankl elencou, já exposto neste artigo tratam-se das categorias de valores (criativo, vivencial e atitudinal). Sendo o ser humano livre, capaz de tomar consciência de tal liberdade, agindo de forma responsável, encontra-se motivado pelo que considera os sentidos de sua vida. Assim, a logoterapia propõe-se a ampliar a capacidade da pessoa em perceber todas as possibilidades existentes de sentido em sua vida, sendo então realizadas, aquelas que por ela são consideradas mais significativas (Kroeff, 2014).

Ser capaz de descobrir os sentidos únicos nas situações vitais, ter a habilidade de discernir e de ser seletivo, tendo uma tomada de decisões com autonomia, permite a revalorização do protagonismo da consciência e da capacidade decisória. Agir com responsabilidade a cada momento, a cada decisão, desde as mais simples até as mais complexas, tratam-se de decisões definitivas, uma vez que não se pode eleger mais do que uma, ficando as demais relegadas a não ser (Muguez, 2015).

Conforme Zamulak (2015), a autotranscendência como capacidade de superação, viabiliza desenvolver potencialidades, as quais permitem ao paciente se envolver em projetos significativos abrindo maior contato com sua criatividade. Tal olhar liberta a concepção de uma rotina e da automatização mecânica da vida, pois seus sonhos e desejos assumem uma nova dimensão, não girando apenas em torno de si mesmo. A abertura e envolvimento em projetos cheios de sentido, proporcionam oportunidade de crescimento e amadurecimento, mas também apontam a necessidade de deixar velhos padrões, tendo vontade, garra e determinação. Tornar-se protagonista da própria história, vivendo em profundidade cada momento, precede um contínuo processo de abertura para o mundo, não mais podendo se estar fechado no individualismo (Zamulak, 2015).

A terapia centrada no sentido, objetivando que o paciente passe a encontrar significados plausíveis para a sua existência, denota como realizando valores permite se perceber como agente, na medida em que amplia sua autodeterminação. Trabalhar dentro do contexto dos valores, no qual se busca com o paciente, meios em que ele possa realizá-los, repercute em um contexto fora de interpretações, pois trata-se da fenomenologia (Rech, 2017). Nesta concepção, o homem existencial é aquele que se lança ao mundo, estando destemido e altivo, ávido por experiências e conhecimento das possibilidades de superação das barreiras, voltando-se à conquista do sentido para sua existência (Aquino & Cagol, 2013).

Mesmo estando frente a tríade trágica, conforme abordada por Frankl, como sendo o embate com o sofrimento, a culpa e a morte, o valor de atitude permite manter o sentido da vida, ou ainda, encontrar novos. Muitas vezes é preciso mudar a nós mesmos, quando as mudanças externas são impossíveis. Assim, tais capacidades de enfrentamento e adaptação, permitem que nossa atitude frente ao sofrimento traga crescimento interior. A culpa pode servir como incentivo para o exame metódico de nossas ações, assim como a transitoriedade da vida nos ressalta a importância de ações responsáveis. Mantêm-se as possibilidades de mudanças internas, mesmo quando o exterior não pode ser mudado (Kroeff, 2014).

Ter um olhar consciente ao presente, a sua própria história de vida abre a possibilidade para tomar iniciativas e levar uma existência com responsabilidade. De acordo com Lukas (2012), no decorrer de nosso caminho, seja nos grandes ou nos pequenos eventos de vida, somente se terá êxito se ininterruptamente algo estiver à nossa frente. Seja um ideal, algo que possamos alcançar ou realizar. Um objetivo estando a nossa frente, permite que o ato de viver e continuar vivendo se volte a direção do sentido.

Compreende-se que na medida em que se tem uma maior compreensão de seu significado de vida, torna-se possível decidir assertivamente, sendo protagonista frente à própria existência. Tal movimento vincula-se à oportunidade de potencializar cada vez mais o próprio desenvolvimento existencial. Assim, viver implica em decidir como se encara e se estrutura a própria existência, pois pode-se ou não adentrar no caráter de exigência de um sentido. Estando o homem chamado a realizar o sentido, sua dinâmica existencial apresentará sua resposta particular: "A luta do homem por si mesmo e por sua identidade está destinada a falhar, a menos que seja vivida como dedicação e devoção a algo para além de si mesmo, para algo acima de si mesmo." (Frankl, 2020, pp. 97).

Por fim, por meio dessa revisão pode-se constatar que a contribuição que o trabalho agrega para o campo de estudos é a possibilidade de (re)conhecimento e ampliação da concretude do sentido da vida, na medida em que se dispõe a cada ser humano ter uma verdadeira apropriação na condução de sua história. Concretizar sentido(os) e valores em cada situação, ampliar sua qualidade de vida e autoconhecimento implica em desdobrar os mais distintos cenários, estes exigentes de posicionamento, atitude e autenticidade. Pois como abordado até aqui, a plena execução de consciência, liberdade e responsabilidade, configura suas decisões, escolhas e ações, as quais são pessoais e intransferíveis.

4. Considerações Finais

Pensar em alternativas que oportunizam o encontro de um sentido na vida, o qual reflete diretamente em uma maior qualidade dela, se mostrou viável na medida em que percebemos o ser humano em sua integralidade, sendo formado a partir de três dimensões: somática, psíquica e noética ou espiritual. Deste modo, a Logoterapia possibilitou através de seu enfoque na dimensão noética, abordar o processo de auto realização, bem como sua conexão com a

ocorrência do movimento de autotranscendência, demonstrando como é possível e necessário ir para além de si mesmo para dar sentido à própria vida.

Abordou-se então, no presente artigo, algumas das possibilidades que permitem adentrar aos cenários do sentido e efetivar o protagonismo frente à própria história. Ressalta-se, por fim, como tal caminho deve ser escolhido individualmente uma vez que a experiência concreta de sentido, bem como o alcance de uma vida plena e saudável, trata-se de uma tarefa singular. O caminho mostra-se repleto de opções, será preciso então, decidir e encontrar o caminho de sua autorrealização, protagonizando sua existência continuamente.

Na medida em que nos percebemos vivos, realizamos questionamentos diante da própria história, ou seja, frente a vida e seu sentido. Ao formular respostas para os próprios questionamentos, torna-se plausível refletir e pensar em possíveis ações, a existência vai sendo configurada e novamente ampliam-se alternativas, questionamentos e necessidades de respostas. Deste modo, evidencia-se a importância de voltar a atenção ao processo de tomada de decisões, uma vez que estas podem ser mais ou menos assertivas. E ainda, se torna sempre necessário estar desenvolvendo novas capacidades de enfrentamento, bem como de adaptação, as quais poderão reverberar em uma maior maturidade, transformação pessoal e vivências de uma vida com sentido.

Referências

- Aquino, T. A. A. (2009). Atitudes e intenções de cometer o suicídio: seus correlatos existenciais e normativos. (Tese de doutorado Não-Publicada). Programa Integrado de Doutorado em Psicologia Social: *Departamento de Psicologia da Universidade Federal da Paraíba*. João Pessoa, Paraíba, Brasil. Recuperado de <https://docplayer.com.br/27331964-Atitudes-e-intencoes-de-cometer-o-suicidio-seus-correlatos-existenciais-e-normativos.html>
- Aquino, P. L. S., & Cagol, F. O (2013). Sentido de vida no trabalho: Contribuições da logoterapia para a qualidade de vida do trabalhador. *Logos e Existência: Revista da Associação Brasileira de Logoterapia e Análise Existencial*, 2(2), 114-124.
- Borin, L. C. (2017). Educação e catástrofe: repensando a espiritualidade a partir de Viktor Frankl. (Tese de doutorado Não-Publicada). *Universidade Federal de Santa Maria*. Santa Maria, Rio Grande do Sul, Brasil. Recuperado de https://repositorio.ufsm.br/bitstream/handle/1/14985/TES_PPGEDUCACAO_2017_BORIN_LUIZ.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Carrara, P. S. (2016). Espiritualidade e saúde na logoterapia de Viktor Frankl. *Interações: Cultura e Comunidade*, 11(20), 66-84.
- Cordeiro, A. M., Oliveira, G. M. D., Rentería, J. M., & Guimarães, C. A. (2007). Revisão sistemática: uma revisão narrativa. *Revista do Colégio Brasileiro de Cirurgiões*, 34(6), 428-431.
- Damásio, B. F. (2013). Sentido de vida e bem-estar subjetivo: interações com esperança, otimismo, autoeficácia e autoestima em diferentes etapas do ciclo vital. (Tese de doutorado Não-Publicada). *Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Instituto de Psicologia. Programa de Pós-Graduação em Psicologia. Porto Alegre, RS*. Recuperado de <https://lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/80120/000903755.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Frankl, V. E. (1965). *La idea psicológica del hombre*. Madrid: Rialp.
- Frankl, V. E. (2012). *Logoterapia e análise existencial: textos de seis décadas*. Rio de Janeiro, RJ: Forense Universitária.
- Frankl, V. E. (2016). *Psicoterapia e sentido da vida: fundamentos da logoterapia e análise existencial*. São Paulo, SP: Quadrante. (Trabalho original publicado em 1946).
- Frankl, V. E. (2018). *Em busca de sentido*. (43ª ed.) Editora Sinodal: Vozes. (Trabalho original publicado em 1984).
- Frankl, V. E. (2020). *Psicoterapia e Existencialismo: Textos selecionados em Logoterapia*. São Paulo, SP: É Realizações Editora.
- Freitas, M. L. S. (2017). *Afrontamento e superação de crises: Contribuições da Logoterapia*. Ribeirão Preto: IECVF Editora.
- Kroeff, P. (2011). Logoterapia: una visión de la psicoterapia. *Revista da abordagem gestáltica*, 17(1), 68-74.
- Kroeff, P. (2014). *Logoterapia e existência*. Porto Alegre, RS: Evangraf.
- Lukas, E. (1989). *Logoterapia: a força desafiadora do espírito*. Santos, SP: Loyola.

-
- Lukas, E. (2012). *Psicoterapia em dignidade: Orientação de vida baseada na busca de sentido de acordo com Viktor E. Frankl*. Ribeirão Preto, SP: IECVF.
- Meireles, M. V. C. (2019). Filosofia e Psicoterapia no projeto da Análise Existencial de Viktor Frankl: a compreensão da pessoa espiritual a partir da transcendência. (Tese de doutorado Não-Publicada). *Programa de Pós-graduação em Ciência da Religião, da Universidade Federal de Juiz de Fora*. Juiz de Fora, MG. Recuperado de <http://repositorio.ufjf.br:8080/jspui/bitstream/ufjf/11209/1/marcosviniciusdacostameireles.pdf>
- Moreira, N., & Holanda, A. (2010). Logoterapia e o sentido do sofrimento: convergências nas dimensões espiritual e religiosa. *Psico-USF*, 15(3), 345-356.
- Miguez, E. M. (2015). Educação em Viktor Frankl: entre o vazio existencial e o sentido da vida. (Tese de doutorado Não-Publicada). *Faculdade de Educação, Universidade de São Paulo*. São Paulo, RS. Recuperado de <https://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/48/48134/tde-14122015-164230/publico/TESE.pdf>
- Pacciolla, A. (2017). *Psicologia contemporânea e Viktor Frankl: Fundamentos para uma psicoterapia existencial*. São Paulo, SP: Editora Cidade Nova.
- Pereira, I. S. (2009). A ética do sentido da vida na logoterapia de Viktor Frankl. (Dissertação de mestrado Não-Publicada). *Universidade Federal do Ceará, Programa de Pós-graduação em Filosofia, Fortaleza (CE)*. Fortaleza, CE. Recuperado de <http://www.repositorio.ufc.br/bitstream/riufc/6523/1/2009-DIS-ISPEREIRA.pdf>
- Rech, R. P. (2017). Logoterapia: O caminho e o papel dos valores no processo terapêutico. *Logos e Existência: Revista da Associação Brasileira de Logoterapia e Análise Existencial*, 6(1), 69-78.
- Santos, D. M. B. (2016). Logoterapia: compreendendo a teoria através de mapa de conceitos. *Arquivos Brasileiros de Psicologia*, 68(2), 128-142.
- Silveira, D. R., & Gradim, F. J. (2015). Contribuições de Viktor Frankl ao movimento da saúde coletiva. *Revista da Abordagem Gestáltica: Phenomenological Studies*, 21(2), 152-161.
- Zamulak, J. (2015). Autotranscendência: caminho para a superação do individualismo. *Revista Logos & Existência: revista da associação brasileira de logoterapia e análise existencial*, 4(2), 130-142.