



**UNIVERSIDADE CATÓLICA DO SALVADOR
PÓS GRADUAÇÃO EM LOGOTERAPIA E ANÁLISE EXISTENCIAL**

**ADIANE DE SOUZA SANTOS DOS SANTOS
TAISE RODRIGUES PEREIRA DE SOUZA**

**O SOFRIMENTO COMO FENÔMENO DA VIDA: SUPERANDO PENSAMENTOS
SUICIDAS ATRAVÉS DA LOGOTERAPIA**

**SALVADOR
2024**

**ADIANE DE SOUZA SANTOS DOS SANTOS
TAISE RODRIGUES PEREIRA DE SOUZA**

**O SOFRIMENTO COMO PARTE CONSTITUTIVO DO SER HUMANO:
SUPERANDO PENSAMENTOS SUICIDAS ATRAVÉS DA LOGOTERAPIA**

Trabalho de conclusão apresentado ao curso de pós-graduação de Logoterapia e Análise Existencial da Universidade Católica do Salvador como requisito para obtenção de nota e aprovação sob orientação da Professora Me. Mônica Patrícia.

SALVADOR

2024

O SOFRIMENTO COMO FENÔMENO DA VIDA: SUPERANDO PENSAMENTOS SUICIDAS ATRAVÉS DA LOGOTERAPIA

Adiane de Souza Santos e Santos¹
Taise Rodrigues Pereira de Souza²
Mônica Patrícia³

RESUMO:

O presente artigo, apresenta ao leitor aspectos fundamentais da Logoterapia e Análise existencial, tendo com objetivo geral desta pesquisa, compreender como essa abordagem terapêutica pode contribuir para a superação de pensamentos suicidas, uma vez que o sofrimento e o vazio existencial fazem parte da vida. Diante do número crescente de morte por suicídio faz-se necessário para compreendermos esse fenômeno, refletirmos e encontrarmos subsídios e técnicas logoterapêuticas que podem auxiliar na prevenção do suicídio. Sendo assim esse trabalho tem como metodologia o levantamento de dados qualitativos através de revisão bibliográfica, utilizando bases de dados acadêmicos, livros e artigos. Para os indivíduos que enfrentam pensamentos suicidas, a sensação de perda de propósito e liberdade interior frequentemente intensifica o desespero. A partir das técnicas logoterapêuticas, como a descoberta de valores, encontro de propósito (ou do sentido) diante do sofrimento e a liberdade de escolha, é possível transformar a percepção da dor e encontrar novos caminhos de significado e sentido de vida.

Palavras-chave: Suicídio; Sentido de vida; Liberdade; Vazio Existencial; Técnicas da Logoterapia.

ABSTRACT:

This article presents the reader with fundamental aspects of Logotherapy and Existential Analysis, with the general objective of this research to understand how this therapeutic approach can contribute to overcoming suicidal thoughts, since suffering and existential emptiness are part of life. Faced with the increasing number of deaths by suicide, it is necessary to understand this phenomenon, reflect and find support and logotherapeutic techniques that help prevent suicide. Therefore, this work's methodology is to collect qualitative data through bibliographic review, using academic databases, books and articles. For individuals facing suicidal thoughts, the sense of loss of purpose and inner freedom often intensifies despair. Using logotherapeutic techniques, such as the discovery of values, finding purpose (or meaning) in the face of suffering and freedom of choice, it is possible to transform the perception of pain and find new paths of meaning and meaning in life.

¹ Pós-graduanda em Logoterapia e Análise Existencial pela Universidade Católica do Salvador (UCSAL) – Campus Pituaçu. E-mail: adiane.santos@ucsal.edu.br.

² Pós-graduanda em Logoterapia e Análise Existencial pela Universidade Católica do Salvador (UCSAL) – Campus Pituaçu. E-mail: taise.souza@ucsal.edu.br.

³ Mestre em Psicologia pela Universidade Católica de Petrópolis (UCP), Especialista em Logoterapia e Análise Existencial pela Universidade Católica do Salvador (UCSAL) e Graduada em Psicologia pela UNIME - União Metropolitana de Educação e Cultura..

Keywords: Suicide; Meaning of life; Freedom; Existential Void; Logotherapy Techniques

Sumário

INTRODUÇÃO.....	6
1 CONCEITUAÇÃO ANTROPOLÓGICA DAS BASES DA LOGOTERAPIA	7
1.1 Os pilares da logoterapia	8
1.2 Liberdade e Livre Arbítrio	11
2 COMPREENDENDO O VAZIO EXISTENCIAL E O HISTÓRICO DO SUICÍDIO	11
3 COMPREENDENDO O VAZIO EXISTENCIAL	13
4 TÉCNICAS LOGOTERAPÊUTICAS QUE PODEM AUXILIAR NA SUPERAÇÃO DOS PENSAMENTOS SUICIDA	14
5 APLICABILIDADE NA SUPERAÇÃO DOS PENSAMENTOS SUICIDAS	17
5.1 Sentido do Sofrimento.....	17
CONSIDERAÇÕES FINAIS	19
REFERÊNCIAS	20

INTRODUÇÃO

Suicídio, segundo o Dicionário de Logoterapia, significa a “expressão extrema da frustração existencial, na qual o homem, levado pelo desespero, se sente impossibilitado de considerar a vida como um valor, sob qualquer circunstância”. (Guberman & Soto, 2006, p. 85).

Para a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2022), o suicídio consiste em um ato intencional para acabar com a própria vida. É uma ocorrência complexa, influenciada por fatores psicológicos, biológicos, sociais e culturais. Segundo dados estatísticos desta mesma organização, mais de 700 mil pessoas morrem por ano devido ao suicídio, o que representa uma a cada 100 mortes registradas. Como a Logoterapia e Análise Existencial pode ajudar o ser humano a encontrar sentido no sofrimento e superar pensamentos suicidas?

A temática “O SOFRIMENTO COMO FENÔMENO DA VIDA: SUPERANDO PENSAMENTOS SUICIDAS ATRAVÉS DA LOGOTERAPIA”, é justificada pela relevância e urgência de abordar o sofrimento existencial e os pensamentos suicidas no contexto contemporâneo. Em uma sociedade cada vez mais pressionada por exigências sociais e desafios emocionais, muitas pessoas enfrentam dificuldades em encontrar sentido e propósito, especialmente em momentos de crise.

A Logoterapia e Análise Existencial, desenvolvida por Viktor Frankl, destaca-se como uma abordagem que busca a descoberta de sentido, ajudando indivíduos a autotranscender diante suas experiências da (tríade trágica) e a encontrarem motivação para viver. Este estudo visa realizar uma revisão bibliográfica como os princípios da Logoterapia podem auxiliar na superação de pensamentos suicidas, promovendo a compreensão de que o sofrimento pode ser uma parte natural e até mesmo transformadora da vida, quando associado a um propósito. Assim, o tema se mostra relevante para ampliar os recursos disponíveis de forma a contribuir para a saúde mental e redução do estigma entorno do vazio existencial.

Portanto o objetivo geral desta pesquisa é compreender como a Logoterapia e Análise Existencial pode contribuir para a superação de pensamentos suicidas, promovendo uma percepção para a busca de sentido e propósito mesmo diante do sofrimento; E os objetivos específicos: 1 - Analisar os fundamentos da Logoterapia e Análise Existencial relacionados ao enfrentamento do sofrimento; 2. Refletir como o sentido de vida pode ser um fator protetivo contra pensamentos suicidas; 3.

Identificar as técnicas e abordagens da Logoterapia e Análise Existencial que auxiliam no fortalecimento emocional em situações de crise.

Vivemos inseridos numa sociedade que apresenta características que colaboram para que o homem experiencie o desespero existencial, como falta de referência, o tédio, a solidão nos grandes centros urbanos, a angústia, perda de sentido da vida que é gerada, proporciona esse vazio, sendo um dos fatores que podem levar uma pessoa a cometer o ato suicida.

Uma sociedade que apresenta sintomas de violência, depressão, vícios é uma sociedade que favorece ao vazio existencial. Sendo assim, os precursores do ato suicida. É o que o Frankl chama de neuroses de massa. Por ser esse fenômeno que vem sendo observado desde a antiguidade, considera-se na atualidade como um problema de saúde pública. É imperativo compreender este fenômeno que tanto vem se agravando na humanidade.

Observa-se que a sociedade possui uma dificuldade em lidar com a temática do suicídio, uma vez que esse ato remete à morte, assunto considerado um tabu, portanto, não discutido, requerendo assim, a desmistificação, orientação e acompanhamento.

Diante o crescente número de morte por suicídio, esta temática é extremamente importante para compreendermos, refletirmos e encontramos meios de como a Logoterapia e Análise Existencial poderá contribuir na diminuição do índice deste fenômeno.

Este trabalho tem como metodologia o levantamento de dados qualitativos através de Revisão Bibliográfica, utilizando bases de dados acadêmicos, livros e artigos revisados por pares, visando compreender acerca do assunto.

1 CONCEITUAÇÃO ANTROPOLÓGICA DAS BASES DA LOGOTERAPIA

A Logoterapia é uma abordagem psicoterapêutica centrada na busca de sentido como a principal motivação do ser humano. Diferentemente de outras escolas de psicologia que enfatizam o desejo de prazer (psicanálise) ou o desejo de poder (psicologia adleriana), a Logoterapia acredita que o homem é essencialmente um ser em busca de sentido.

Percebe-se um confronto uma vez que: para outras escolas o homem é biopsicossocial; já para a Logoterapia o homem é bio-psico-social-espiritual. “A pessoa é um ser “único e total” (Xausa,1988, p.16). “E nela estão integradas as dimensões psíquicas (anímica), corporal (biológica), e noética (espiritual). (Xausa,1988, p.16).

Na perspectiva da Logoterapia, o homem é visto como um ser tridimensional, composto de corpo, mente e espírito. O espírito, neste contexto, refere-se à dimensão noética, ou seja, à capacidade única de transcender, encontrar significado e tomar decisões conscientes, mesmo diante das circunstâncias mais adversas.

Na contemporaneidade é necessário um conceito de ser humano que responda aos seus anseios de profundidade, inclua, além da dimensão biológica e psicológica, a realidade social e a dimensão que busca ao sentido da vida, a dimensão espiritual; como evidencia Frankl (1991) A psicoterapia na Prática: "O homem de hoje conhece a sociedade o fato de possuir instintos, o que temos de mostrar-lhe é que ele possui também espírito, - espírito, liberdade e responsabilidade" (p. 116).

Essa abordagem vai além das concepções reducionistas, reconhecendo o ser humano como um ser único, dotado de liberdade, responsabilidade e capacidade de transcender a si mesmo, buscando a compreensão do homem em sua totalidade. isto é, “o homem como unidade apesar da multiplicidade” (Frankl, 2011, p.32)

A Logoterapia assegura que o homem precisa de sentidos para viver, e não encontrando este sentido ele cai no vazio existencial, o que pode abrir portas para o suicídio.

O vazio existencial representa uma frustração de sentido. Para Frankl (2019) a essência do ser humano, “o que conta é o preenchimento do sentido e a efetivação do valor – em síntese, a realização no plano existencial (a nosso ver, ‘existencial’ tem a ver não somente com existência, mas com o sentido dessa existência)” (p.42).

1.1 Os pilares da logoterapia

“O conceito de homem da Logoterapia está baseada em três pilares, a liberdade da vontade, a vontade de sentido, e o sentido da vida.” (Frankl, 1970, p.16)

O primeiro deles, a liberdade da vontade, constitui a imagem do homem, refere-se às possibilidades da atitude livre diante das situações. Significa a liberdade da vontade de um ser finito, “o homem não é livre de suas contingências, mas, sim, livre para tomar uma atitude diante de quaisquer que sejam as condições que sejam apresentadas a ele” (p. 26).

Segundo Frankl o ser humano não é livre completamente de suas condições externas, mas possui liberdade interior para escolher sua atitude frente a ela. Assim a pessoa pode exemplificar sua capacidade em optar conscientemente por suas atitudes frente às circunstâncias. Essa escolha reflete uma atitude livre e responsável buscando autotranscendência e o sentido da vida. Sendo assim a vontade do ser humano, não é uma vontade impulsionada do resultado dos impulsos, mais sim, a capacidade de resposta do homem responder a vida, de se posicionar. O homem é movido pela busca de algo.

De acordo com Frankl (2020) o segundo pilar é a vontade de sentido que constitui a motivação primária de todo ser humano e refere-se a busca contínua por um sentido em sua vida. A vontade de sentido é a força motriz que estimula o homem na busca por encontrar sentido na vida. No momento em que o homem tem a vontade de sentido frustrada, ele pode deparar-se com o vazio existencial, que para Frankl (2020, p.131) é apontado como um fenômeno do século XX e “manifesta-se principalmente num estado de tédio”. Ou seja, uma vontade que faça sentido e não buscar apenas para obter uma satisfação. “A busca do indivíduo por um sentido é a motivação primária em sua vida, e não uma “racionalização secundária” de impulsos instintivos.” (2020, p124). Uma pessoa que está com ideia suicida busca o que traz motivação, que o chama, o convida diante sua vocação. Ele escuta o chamado da vida, e depara-se com a evocação: prossigo ou não prossigo?

O terceiro pilar, o sentido da vida, fundamenta-se na ideia de que a existência humana só se realiza plenamente quando o indivíduo assume a responsabilidade de encontrar sentido para sua vida. Viktor Frankl ressalta que não é a vida que deve nos oferecer respostas ou significado, mas sim o ser humano que, em sua liberdade, deve responder às demandas da existência, identificando o propósito que dá sentido às suas experiências. “A Logoterapia vê na responsabilidade (responsibleness) a essência propriamente dita da existência humana” (2020.p. 134).

Cada indivíduo é único, e, por isso, o sentido da vida também é pessoal e intransferível. Ele pode ser encontrado em três princípios, segundo Frankl: a) - realização de valores criativos – Através do trabalho, da arte ou de qualquer contribuição pessoal ao mundo; b) valores vivenciais – Por meio do amor, das relações ou da apreciação da beleza da vida; e c) valores atitudinais diante do sofrimento inevitável – Ao transformar uma experiência de dor em crescimento, coragem ou aprendizado. Frankl (2015 p.73) enfatiza que:

“A capacidade de suportar o próprio sofrimento, contudo, não é nada mais do que a capacidade de realizar o que chamo de valores de atitude. De fato, não é só o criar (relativo à capacidade de trabalho) que pode dar sentido à existência - falo nesse caso da realização de valores criativos, nem somente a experiência, o encontro e o amor (relativo à capacidade de desfrutar da vida) - falo de valores vivenciais que podem fazer com que a vida tenha sentido; mas também o sofrimento. Não se trata aqui só de uma possibilidade qualquer, senão da possibilidade de realizar o valor supremo, da oportunidade de realizar o mais alto valor, da ocasião de fazer cumprir o sentido mais profundo.”

O terceiro pilar lembra que a busca pelo sentido da vida é uma tarefa contínua, moldada pelas circunstâncias únicas de cada momento. Essa responsabilidade, portanto, é essencial à existência, pois permite que o indivíduo não seja apenas um espectador da vida, mas sim um participante ativo, que dá propósito às suas ações, escolhas e atitudes. Para isso pode-se perceber, através de Frankl (2015, p.25)

“O sentido não só deve, mas pode ser encontrado, e a consciência conduz o homem em sua busca. Em síntese, a consciência é um órgão do sentido. Podemos defini-la, então, como a capacidade intuitiva de descobrir o rastro do sentido - único e singular - escondido em cada situação. A consciência é um dos fenômenos mais especificamente humanos; mas não apenas humano.”

Uma vida sem sentido é uma vida vazia, sem motivação, sem propósito. A focalização são os valores (vivenciais, atitudinais e criativos), para cada pessoa, como cada um coloca-se e compreende a sua existência.

Assim, o sentido da vida se revela em responder, com liberdade e responsabilidade, aos desafios que surgem, seja no âmbito pessoal, profissional ou espiritual. Ele não é fixo, mas algo dinâmico, que exige atenção constante às oportunidades de significado que a vida oferece.

1.2 Liberdade e Livre Arbítrio

Existe uma grande diferença entre Liberdade e Livre Arbítrio. Liberdade é condição existencial de superação do condicionamento “Biopsicossocial”, regras e normas sociais, que se opõe ao pandeterminismo. O homem é livre para fazer escolhas independentemente dos estímulos que recebe dos impulsos. Conforme Frankl, (1975, p.179)

“O homem tem liberdade em todos os casos; só que na maioria das vezes desiste dela, voluntariamente. É que nem sempre tem consciência da liberdade, mas pode tomar consciência dela. Este é o alvo da análise existencial, como análise da existência no sentido da liberdade e da responsabilidade; e apelar para a liberdade, tornada então consciente, é a missão do aperfeiçoamento psicoterapêutico da análise existencial que a logoterapia apresenta.”

A Liberdade são todas as possibilidades de o homem transcender através dos valores (criativos, vivenciais e atitudinais). Está na essência humana e a pessoa decide o que quer fazer. Já o Livre Arbítrio, segundo Frankl (1975,p.155) “o homem não é determinado pelo psicofísico para um determinado ser-assim, mas ele próprio tem o poder de se determinar. Essa autodeterminação, todavia, tem sempre presente o mundo subjetivo do sentido e do valor, do logos e do ethos.”

O livre arbítrio se refere à capacidade dos seres humanos de tomar decisões de forma consciente e independente, não sendo determinados apenas por fatores externos, biológicos ou psicológicos. Ele está profundamente relacionado à ideia de responsabilidade pessoal, já que implica a possibilidade de escolha entre diferentes circunstâncias.

2 COMPREENDENDO O VAZIO EXISTENCIAL E O HISTÓRICO DO SUICÍDIO

Para melhor compreensão acerca desta temática é importante entender o que é o suicídio, conforme QUESADA, Andrea; FIGUEREDO, Carlos; NETO, et. al

“O suicídio é qualquer ato praticado por alguém com a intenção de tirar a própria vida. Ele pode se apresentar em sua forma tentada ou consumada. Entende-se como tentativa de suicídio quando a pessoa usa

alguma forma, que acredita ser letal, para tirar a própria vida, mas que, por algum motivo, não consegue. Por outro lado, diz-se que o suicídio assume a forma consumada quando essa pessoa dá fim à sua vida.” (2020, p. 16)

Na Logoterapia e Análise Existencial o suicídio é compreendido sob a ótica da busca de sentido de vida, pois o desejo de morrer geralmente surge quando a pessoa acredita não ter um propósito ou não consegue encontrar significado em sua existência.

Essa falta de sentido pode gerar uma sensação de vazio existencial. (Frankl, 2020, p33). “Aborda ou trata sobre a expressão “ir para o fio” essa expressão, corrente no campo designava o método usual de suicídio: tocar no arame farpado eletrificado em alta tensão. Tomar a decisão negativa de não “ir para o fio” não era difícil. Afinal de contas, a tentativa de suicídio não fazia muito sentido.”

Por meio dessas indagações, o autor da Logoterapia nos convida a refletir sobre: "Sobreviver? Mas para quê? Em nossos dias um número cada vez maior de indivíduos dispõe de recursos para sobreviver, mas não de um sentido pelo qual viver" (Frankl, 2005, p.19). Frankl (2012) Além de, "O que é o suicídio, porém, senão um não à questão acerca de um sentido da vida?" (p. 303).

A Logoterapia e Análise Existencial assegura que o homem precisa de sentidos para viver, e não encontrando este sentido ele cai no vazio existencial, o que pode abrir portas para ideação suicida ou o suicídio consumado. O vazio existencial representa uma frustração de sentido. Frankl vê que na essência do ser humano, “o que conta é o preenchimento do sentido e a efetivação do valor – em síntese, a realização no plano existencial (a nosso ver, ‘existencial’ tem a ver não somente com existência, mas com o sentido dessa existência)” (2019,p.42).

Frankl constatou que os psiquiatras vêm sendo consultados por pacientes que duvidam de que a vida tenha algum sentido. Chamei esse problema de “vazio existencial.” (FRANKL, 2020 p.39) A sensação do vazio existencial surge quando a pessoa perde o senso de direção ou o propósito de vida, que é marcada por mudanças rápidas e ausência de valores.

“O vácuo existencial parece emergir de uma dupla perda por parte do homem: a perda de segurança provida pelos instintos que cercam a vida humana em tempos passados. Hoje os instintos não dizem mais ao homem o que ele precisa fazer, nem as tradições o dirigem ao que deve fazer?” (FRANKL, 2020 p.39)

Apesar da diferenciação cronológica do tempo os autores trazem pensamentos similares sobre o mesmo fenômeno Para BOTEGA (2015, p.103) “O suicídio é multideterminado por um conjunto de fatores de diferentes naturezas, externos e internos ao indivíduo, que se combinam de modo complexo e variável.” O **vazio existencial**, conforme descrito por Viktor Frankl, refere-se a uma condição existencial em que a pessoa experimenta a falta de sentido na vida. É um fenômeno amplamente reconhecido na sociedade contemporânea, embora Frankl tenha cunhado este conceito há mais de 50 anos atrás, onde muitas pessoas enfrentam crises existenciais que as levam a questionar o significado de suas ações, escolhas e existência.

3 COMPREENDENDO O VAZIO EXISTENCIAL

A vivência do Vazio Existencial está relacionada a um engessamento da existência. Uma pessoa em uma experiência de vazio, não está se mobilizando em direção a algo ou alguém; ao invés disso, vive um encerramento em si mesmo ficando vulnerável ao funcionamento das dimensões somática e psíquica. Frankl (2020, p.130) referencia que: “O ser humano precisa não de homeostase, mas daquilo que chamo de "noodinâmica", isto é, da dinâmica existencial num campo polarizado de tensão, onde um polo está representado por um sentido a ser realizado e o outro polo, pela pessoa que deve realizá-lo.”

Tendo assim, como efeitos um comportar-se numa lógica apenas homeostática, ao passo que sua humanidade grita por uma dinâmica existencial que lhe permita certa dose de tensão, com intuito de abrir-se a dialogar com a situação e responder a exigência do momento.

Para a Logoterapia, o vazio existencial é a neurose coletiva atual. Conforme Frankl (2020 ,p.165) refere-se “há ampla evidencia empírica de que as três facetas dessa síndrome: depressão, agressão, dependência de drogas – são devidas ao que se chama em logoterapia “ o vazio existencial”, um sentido de vacuidade e de falta de sentido.”

O vazio existencial como um estado psicológico que pode levar a sintomas como: Sentimentos de inutilidade; Desconexão consigo mesmo e com os outros; Incapacidade de encontrar motivação ou significado em atividades diárias;

Vulnerabilidade a comportamentos compensatórios (consumismo, vícios, busca incessante por prazer ou poder).

Frankl (2012) nos explica que o vazio existencial é um sentimento de ausência de sentido e que se manifesta principalmente sobre a forma de tédio e indiferença sendo que “o tédio significa uma perda de interesse – interesse pelo mundo -, a indiferença designa uma falta de iniciativa – a falta de iniciativa de transformar algo no mundo, de melhorar algo!” (p.282). O homem não vive em busca do prazer em si, ou por si só, mas sim, vive em busca de uma razão para sentir prazer (Frankl, 2016).

4 TÉCNICAS LOGOTERAPÊUTICAS QUE PODEM AUXILIAR NA SUPERAÇÃO DOS PENSAMENTOS SUICIDA

Baseada na ideia de que o ser humano tem uma necessidade fundamental de encontrar um propósito ou significado para a vida, a Logoterapia sugere que essa busca pode auxiliar na superação de crises existenciais e pensamentos suicidas, proporcionando uma fonte superação para enfrentar adversidades.

A Logoterapia é centrada na “vontade de sentido” como uma das forças motivadoras mais profundas do ser humano. Viktor Frankl propôs que, mesmo diante de situações extremas de sofrimento e desesperança, como as que ele próprio vivenciou durante a Segunda Guerra Mundial, a busca de um propósito ou sentido pode proporcionar forças para perseverar. Frankl argumenta que quando o indivíduo encontra um significado para sua vida, ele passa a encarar o sofrimento de maneira diferente, como um desafio a ser superado.

Para o tratamento de pensamentos suicidas, a Logoterapia se destaca ao propor uma mudança de perspectiva: em vez de focar na dor ou no desespero, a abordagem ajuda o indivíduo a buscar novos sentidos ou significados na vida, explorando valores pessoais, relacionamentos ou metas que possam dar-lhe um propósito maior. A Logoterapia incentiva o indivíduo a reconhecer que ele não está limitado pelo passado ou pelas circunstâncias presentes; ele tem a liberdade de escolher uma nova maneira de ver e responder à sua realidade. Por isso a Logoterapia utiliza-se de algumas técnicas logoterapêuticas aplicadas.

Frankl busca na antiguidade grega um modelo psicoterapêutico: “(...) toda psicoterapia em particular a Logoterapia deve ter por base, e como modelo, o clássico diálogo socrático da conversa entre dois seres humanos.” (Frankl, 1976, p.11)

- a) O **diálogo socrático**: Na Logoterapia e análise existencial é uma técnica central utilizada para ajudar o indivíduo a refletir sobre suas crenças, valores e percepções de forma a encontrar sentido e propósito na vida. Inspirado pelo método de questionamento de Sócrates, essa abordagem consiste em um processo de perguntas e respostas cuidadosamente orientadas, no qual o psicoterapeuta conduz o paciente a examinar e ampliar sua visão de mundo, atitudes e escolhas.

O objetivo principal é promover o autodistanciamento e a autotranscendência, permitindo que o paciente encontre sentidos e um propósito maior para sua existência. Em suma, o diálogo socrático atua como um meio para guiar o indivíduo na busca por sentido, alinhando-se aos princípios da liberdade e responsabilidade que fundamentam a Logoterapia e a análise existencial.

- b) **Intenção Paradoxal**: Uma técnica usada na Logoterapia para ajudar o paciente a superar o medo e a ansiedade. Essa técnica envolve a prática de desejar, paradoxalmente, aquilo que se teme. Por exemplo, no contexto dos pensamentos suicidas, o psicoterapeuta poderia ajudar o paciente a abordar de maneira paradoxal a sua dor, encorajando-o a confrontá-la de forma consciente. Isso pode ajudar a reduzir o peso emocional e o medo que o paciente sente em relação ao próprio sofrimento, possibilitando um distanciamento e reavaliação da situação. Frankl (2011, p.128) “(...) enquanto técnica, tem por fim encorajar o paciente a fazer ou desejar que aconteçam as coisas mesmas que ele teme.”
- c) **Autodistanciamento**: Essa técnica assegura que “o homem é capaz de distanciar-se não apenas de uma situação, mas de si mesmo.” (FRANKL, 2011, p. 27). Visa ajudar o paciente a se distanciar dos pensamentos destrutivos e de uma visão autolimitante. Ao “se observar de fora”, o indivíduo pode desenvolver uma nova perspectiva sobre o problema e seus recursos internos. Em relação aos pensamentos suicidas, o autodistanciamento permite que o paciente entenda sua condição de

forma mais objetiva, reduzindo a identificação com a dor e promovendo a reflexão sobre o significado por trás de seus sentimentos e experiências.

- d) De-reflexão: Conforme (FRANKL, 2011,p. 127), “na logoterapia, a hiper-reflexão é contra-atacada pela de-reflexão,” (...) “ que pode ser usada para remover o caráter de autocobrança excessiva”.

Essa técnica tem como objetivo ajudar a pessoa a desviar sua atenção de um foco excessivo em si mesma ou em um problema específico, facilitando a reconexão consigo mesmo na busca de sentido. Tal técnica é útil para lidar com comportamentos ou pensamentos suicida, obsessivos, ansiedade, etc.

Como é sabido a Logoterapia, atua segundo esta orientação psicoterapêutica implica em considerar que a vida sempre tem sentido, mesmo nas circunstâncias mais difíceis, que o ser humano tem como motivação básica alcançar sentidos e que os mesmos são atingidos pela realização de valores.

Pressupõe-se que o ser humano é livre e, portanto, responsável, mesmo que sua liberdade sofra limitações. Afirma-se que o ser humano apresenta duas características essenciais: autotranscendente, ou seja, em sua busca de sentido, está orientado para algo ou alguém fora de si mesmo, já que o sentido está no mundo, e que é capaz de autodistanciamento, uma capacidade que lhe permite não ser engolfado completamente pelas circunstâncias de sua existência, permitindo-lhe tomar posição ante estas circunstâncias e suas interferências em sua busca por realizar sentidos (Frankl, 1991).

A Logoterapia enfatiza a liberdade que o ser humano possui para escolher suas atitudes diante das circunstâncias, mesmo quando não pode modificar as condições externas. Viktor Frankl argumenta que, até diante do sofrimento mais intenso, a pessoa pode decidir como responder, sendo essa escolha um ato de responsabilidade.

Conforme Frankl (2020, p. 66), “responsabilidade é aquilo porque somos ‘atraídos’ e a que nós ‘subtraímos’”. Esse conceito é transformador para pessoas com pensamentos suicidas, pois demonstra que, apesar das adversidades, é possível encontrar um caminho diferente e uma nova perspectiva para lidar com a situação. Contudo, há muito se reconhece que, mais do que as técnicas, o que realmente confere significância à terapia é o tipo de relação humana estabelecida

entre terapeuta e paciente, marcada pelo encontro pessoal e existencial (Frankl, 2011, p. 14).

5 APLICABILIDADE NA SUPERAÇÃO DOS PENSAMENTOS SUICIDAS

Estudos mostram que a Logoterapia e Análise Existencial pode ser eficaz em casos de desespero profundo, especialmente quando o paciente sente que sua vida perdeu sentido. Ao invés de tratar os sintomas como mero alívio, a abordagem ajuda o indivíduo a dar um sentido em sua dor e a perceber o valor intrínseco da vida. Ao explorar novos significados e encontrar propósito de sentido, os pacientes geralmente ampliam o campo de visão tornando capaz de se posicionar de forma consciente e mais assertiva em suas ações, diminuindo a probabilidade de pensamentos suicidas recorrentes.

A Logoterapia e Análise Existencial, portanto, não nega o sofrimento; ao contrário, reconhece-o e busca transformá-lo em um catalisador para a descoberta de novos significados e valores. Essa abordagem humanista e existencial é especialmente eficaz no contexto de prevenção ao suicídio, pois promove uma profunda reflexão sobre o valor da vida e das experiências, mesmo em meio a momentos de extrema angústia.

5.1 Sentido do Sofrimento

Pensar sobre o sentido do sofrimento como uma dimensão essencial da existência humana é dizer que, embora o sofrimento não seja desejável, pode ter um sentido profundo quando enfrentado como uma atitude de propósito. “O sofrimento, seja grande ou pequeno, ocupa toda a alma da pessoa humana, o consciente humano. Daí resulta que o “tamanho” do sofrimento humano é algo bem relativo.” (Frank, 2020, p.63)

A tríade trágica, conceito central na Logoterapia de Viktor Frankl, refere-se aos três aspectos inevitáveis da existência humana: sofrimento, culpa e morte. Para FRANKL, (2020), a vida é sofrimento e sobreviver é encontrar sentido na dor. Se há, de algum modo, um propósito na vida, deve havê-lo também na dor e na morte. Esses elementos são percebidos como desafios que todo ser humano enfrenta em algum momento de sua vida, e, segundo Frankl, eles podem ser fontes de

crescimento e significado, dependendo da atitude que a pessoa adota diante deles.

No contexto do suicídio, a tríade trágica assume um papel crucial para entender e reverter a desesperança. Conforme Frankl (2020 p.136) “podemos encontrar sentido na vida, quando nos confrontamos com uma situação sem esperança, quando enfrentamos uma fatalidade que não pode ser mudada.”

A) Sofrimento é uma experiência universal e muitas vezes um fator desencadeante para pensamentos suicidas. Quando alguém não consegue encontrar sentido em sua dor, o sofrimento pode se tornar insuportável, levando ao vazio existencial. Frankl enfatiza que, mesmo no sofrimento inevitável, é possível encontrar um propósito, seja transformando a dor em aprendizado ou utilizando-a para autotranscender. No caso de alguém em risco de suicídio, é essencial ajudá-lo a ampliar a visão de que a dor não define o valor de sua vida, e que é possível encontrar sentido, como, por exemplo, ao encontrar forças para continuar e inspirar outros em situações semelhantes.

B) A Culpa surge da percepção de erros passados ou escolhas que geraram consequências negativas. Em situações de risco de suicídio, sentimentos intensos de culpa podem levar à autopunição ou à ideia de que a pessoa "não merece" continuar vivendo. Frankl argumenta que a culpa pode ser enfrentada de maneira a: despertar noético, reconhecer suas potencialidades, realizar valores, etc., quando a pessoa assume responsabilidade. Reconhecer que o passado não pode ser alterado, mas que o presente oferece oportunidades para agir de forma diferente, é um caminho para construir um sentido renovado para a vida.

C) A Morte consiste na consciência da finitude da vida que é inevitável, e, no contexto suicida, a morte pode ser vista como uma "solução" para escapar do sofrimento ou da culpa. No entanto a morte não é um fim, mas um lembrete de que a vida é única e preciosa. Enfrentar a morte com responsabilidade significa perceber que, enquanto há vida, há oportunidade de criar significado.

A compreensão de que o sofrimento é necessário é comum porque percebemos que todos sofremos, independentemente da gravidade do problema. Sobre isso, Frankl (2020 p.63) comentou que:

“Em sentido figurado, se poderia dizer que o sofrimento humano é como algo em estado gasoso. Assim como determinada quantidade de gás preenche um espaço oco sempre de modo uniforme e integral, não importando as dimensões desse espaço, o sofrimento, seja grande ou

pequeno, ocupa toda a alma da pessoa humana, o consciente humano. Daí resulta que o 'tamanho' do sofrimento humano é algo bem relativo”.

A superação desses sofrimentos é possível porque o potencial humano sempre nos permite operar com eles para impulsionar o nosso amadurecimento. Sendo assim o homem é capaz de dar sentido mediante a dor; da culpa, pode extrair uma oportunidade de aprimoramento pessoal; e a partir da morte, pode tomar consciência da transitoriedade da vida e utilizá-la como catalisador para escolhas responsáveis em meio a sua liberdade.

No trabalho preventivo, é importante ajudar a pessoa a enxergar que cada momento da existência, mesmo diante da finitude, carrega possibilidades de propósito e impacto positivo nos outros e no mundo.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Essa abordagem centrada na liberdade e responsabilidade, convida à reflexão sobre a capacidade humana de encontrar sentido em vivências aparentemente insuportáveis, diante da tríade trágica (dor, culpa e morte). Assim, a Logoterapia e a análise existencial se destacam como um auxílio valioso na prevenção do suicídio consumado ou na ideação dos pensamentos suicidas, proporcionando o encontro com o sentido da vida.

A superficialidade da vida, tende a gerar, o vazio existencial por esse contexto social adoecido por falta de valores. Percebemos um aumento muito grande das intolerâncias, perdas das tradições (distorção dos valores), enfermidades, vícios, violências, depressão, etc.

Tais fatores podem levar o homem a uma angústia como sinal profundo do vazio, e um desmedido temor ao sofrimento, buscando incessantemente prazeres. Não existe vida com sentido quando apenas se busca o prazer pessoal. Assumir a responsabilidade frente à sua própria vida e a suas relações sociais nos convoca a uma resposta diante da vida.

A Logoterapia, oferece uma perspectiva única e esperançosa sobre o sofrimento humano, particularmente no enfrentamento de pensamentos suicidas. Ela nos lembra que, mesmo nas situações mais desafiadoras, é possível encontrar sentido na vida. O sofrimento, ainda que doloroso, é interpretado como uma

oportunidade para o autodistanciamento, e concomitantemente à autotranscendência.

Nas palavras de Frankl (2020), "o que importa não é o que esperamos da vida, mas sim o que a vida espera de nós." E assim possamos responder a esse chamado da vida com autenticidade e o compromisso com o sentido da vida.

Assim, as técnicas logoterapêuticas ajudam o indivíduo a compreender que o sofrimento pode ser uma experiência impulsionadora para pessoas nessa condição suicida a viverem e perceberem que há um propósito de vida, tornando-se uma oportunidade para crescimento e realização pessoal.

Programas de prevenção ao suicídio podem se beneficiar significativamente da aplicação prática dos princípios logoterapêuticos. O foco na busca do sentido e da responsabilidade diante da vida auxilia o homem a enfrentarem o vazio existencial, promovendo à ampliação da consciência. Além disso, essa abordagem amplia as possibilidades de atuação interdisciplinar, integrando aspectos psicológicos, espirituais e sociais no cuidado com pessoas em risco.

Este trabalho destaca a relevância da Logoterapia e análise existencial como abordagem terapêutica para lidar com o suicídio, enfatizando o papel crucial do sentido da vida na superação de crises existenciais. Ao compreender que a busca por significado é uma necessidade intrínseca do ser humano, a Logoterapia oferece um caminho promissor para prevenir e intervir em casos de ideação e comportamento suicida.

Por fim, a inclusão de técnicas logoterapêuticas em programas preventivos, como rodas de conversa, oficinas de sentido e intervenções em crise, pode oferecer contribuições concretas para profissionais de saúde mental, educadores e familiares. A disseminação dessa perspectiva da Logoterapia e análise existencial contribui para a construção de uma sociedade mais acolhedora, capaz de reconhecer e abordar as dores invisíveis do outro, salvando vidas e promovendo o florescimento humano.

REFERÊNCIAS

BOTEGA, NJ. **Crise Suicida**: avaliação e manejo. Porto Alegre: Artmed, 2015.

FRANKL, V. E. **Em busca de sentido**: um psicólogo no campo de concentração. Petrópolis: Vozes, 2020.

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

FRANKL, V. E. **O sofrimento humano**: fundamentos antropológicos da psicoterapia (E. M. de O. Filho, Ed.; R. Bittencourt & K. Bocarro, Trans.; 1 a ed., 2019).

FRANKL, V. E. **O sofrimento de uma vida sem sentido**: caminhos para encontrar a razão de viver I. Ed. > São Paulo : É Realizações. 2015

FRANKL, V. E. **Psicoterapia e Existencialismo** - Textos selecionados em Logoterapia. 2020 da edição brasileira, 2020. É Realizações Editora, São Paulo - SP .

FRANKL, V. E. **The will to meaning**. New York: The New American Library, 1970.

FRANKL, V. E. **Psicoterapia - Uma casuística para médicos**. São Paulo: E.P.U, 1976.

FRANKL, V. E **Psicoterapia e sentido da Vida** : fundamentos da logoterapia e análise existencial / tradução de Alipio Maia de Castro- p. 183, 6ª ed. - São Paulo: Quadrante, 2016.

GUBERMAN, M., & SOTO, E. **Dicionário de Logoterapia** (A. Marques, Trans.; p. 128). Paulus Editora, 2006.

LUKAS, E. (s/d). **Tu vida tiene sentido - Logoterapia y salud mental**. Barcelona: Claves.

QUESADA, A. A. **Cartilha para prevenção da automutilação e do suicídio | 15 a 18 anos** / Andrea Amaro Quesada, Carlos Guilherme da Silva Figueiredo, Carlos Henrique de Aragão Neto, Karine da Silva Figueiredo e Marina Saraiva Garcia; ilustrações: Rafael Limaverde. – Fortaleza: Fundação Demócrito Rocha, 2020,