

VAZIO EXISTENCIAL E SOFRIMENTO PSÍQUICO NA VIDA CONTEMPORÂNEA: A BUSCA DE SENTIDO¹

Magna Helena da Cunha Aguiar²
Ana Maria Mattos de Andrade³

RESUMO:

O presente artigo tem como objetivo refletir, a partir da obra **Em Busca de Sentido**, de Viktor Frankl, sobre o sofrimento e o vazio existencial na vida contemporânea. Nesse sentido, são consideradas as profundas transformações sociais, históricas e culturais do mundo contemporâneo, especialmente, aquelas associadas ao consumo excessivo e aos estímulos exagerados. Esses fenômenos vêm impactando a subjetividade humana, podendo causar sofrimentos e problemáticas psíquicas. A partir de uma revisão narrativa exploratória de artigos brasileiros e outras produções bibliográficas de referência que abordam o tema do sofrimento, do vazio existencial e do consumo excessivo na contemporaneidade, correlacionadas com a obra de Frankl, buscam-se relacionar esses fenômenos sociais com as consequências psicológicas – o sofrimento e o vazio. Ademais, intenta-se também refletir sobre as formas de se superar essa condição psíquica. Como o próprio título da obra de Frankl indica, conclui-se com essa pesquisa que a busca por um sentido na vida pode ser um caminho para a psicoterapia no enfrentamento desses sentimentos intrinsecamente humanos e potencializados na modernidade.

Palavras-chave: Vazio Existencial. Sofrimento Psíquico. Busca de Sentido. Viktor Frankl. Logoterapia.

EXISTENTIAL EMPTINESS AND PSYCHOLOGICAL SUFFERING IN CONTEMPORARY LIFE: THE SEARCH FOR MEANING

ABSTRACT: This article aims to discuss, based on the book **Em Busca de Sentido**, written by Viktor Frankl, about the suffering and the existential emptiness in contemporary life. In this sense, the deep social, historical and cultural transformations of contemporary life are considered, especially those associated with excessive consumption and exaggerated stimuli. These phenomena have been impacting human subjectivity, causing psychological suffering and problems. Based on an exploratory narrative review of Brazilian articles and other references about suffering, existential emptiness and excessive consumption in contemporary life, correlated with Frankl's book, this paper seeks to relate these social phenomena with these psychological consequences. Furthermore, it is also intended to analyze the ways to overcome this

¹ Artigo de trabalho de conclusão de curso da Graduação em Psicologia do Centro Universitário Academia (UniAcademia) na Linha de Psicologia Clínica. Recebido em 07/06/21 e aprovado, após reformulações, em 14/06/21.

² Discente do curso de graduação em Psicologia do Centro Universitário Academia (UNIACADEMIA). E-mail: magnah22@gmail.com

³ Mestre em Psicologia e Psicanálise pelo Centro de Ensino Superior (CES) e docente do Centro Universitário Academia (UNIACADEMIA). E-mail: anaandrade@uniacademia.edu.br

psychological condition. As the title of Frankl's book indicates, the research demonstrates that the search for a meaning in life can be a way for psychotherapy to face these intrinsically human feelings that are potentialized in modernity.

Keywords: Existential emptiness. Psychological Suffering. Searching for meaning. Viktor Frankl. Logotherapy.

1 INTRODUÇÃO

“O homem é capaz de se superar, de esquecer a si mesmo, de se perder de vista, de ignorar a si mesmo ao se entregar a alguma coisa ou a um semelhante.” Viktor Frankl

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 (SANTOS; DIAS, 2019).

Considerando esse panorama, é possível assinalar que as práticas familiares e as relações sociais também se modificaram, em uma relação estreita com o avanço do consumo desenfreado. Com isso, o ser humano tem se distanciado a cada dia dos valores humanos, mergulhando em uma vida superficial e efêmera (GIOVANETTI, 1999).

Nesse contexto, a exposição a diferentes estímulos e ao consumismo (drogas, bebidas, dinheiro, prazer, modismo, trabalho etc.) tem prevalecido nas classes médias e altas (mas também, em alguma medida, nas classes populares, embora de formas diferentes e conjugadas a privações e carências sociais), evidenciando em alguma medida uma intensa busca por preencher um certo vazio e encontrar um sentido para a vida. Esses excessos, porém, podem levar, não à superação desse vazio, mas sim à perda de sentido existencial, potencializando cada vez mais o sofrimento.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) aponta que cerca de 800 mil pessoas morrem anualmente por conta do suicídio. Esses dados sinalizam, em certa medida, um fenômeno social e psicológico, que pode estar relacionado ao sofrimento, inclusive do ponto de vista existencial⁴.

⁴ “Conforme a Organização Mundial da Saúde (WHO,015), o suicídio é a segunda maior causa mundial de morte de jovens entre 15 e 19 anos e, infelizmente, os números de morte por suicídio crescem a cada ano” (FUKUMITSU, 2017, p. 77).

Segundo Frankl (2015), foi realizado um estudo com 60 estudantes da Idaho State University que tentaram o suicídio. Os dados estatísticos da pesquisa demonstraram que 93% desses jovens usufruem de boa situação financeira, boa relação familiar, sucesso acadêmico e ótima saúde física e psíquica. Apesar de todas essas condições, 83% deles não viam sentido em suas vidas. Nesse contexto, é importante ressaltar que “O fato de a frustração da vontade de sentido, a frustração existencial em si, em sua forma benigna, ainda não ser uma doença, não quer dizer que ela não possa apresentar um risco de morte – ela pode levar ao suicídio, a um suicídio não neurótico” (FRANKL, 2016, p. 228). Nesse sentido, os diferentes grupos sociais podem sofrer com a questão do vazio existencial, a despeito de terem as necessidades humanas primárias (básicas) e secundárias⁵ atendidas ou não:

Abraam Maslow distinguiu no homem necessidades inferiores e superiores, argumentando que as necessidades inferiores são *conditio sine qua non* para satisfazer as superiores. Conforme Frankl, em alguns casos não se confirma esta condição; os prisioneiros de guerra, os sobreviventes dos campos de concentração, alguns pacientes em seu leito de morte e as estatísticas realizadas com jovens americanos que tentaram o suicídio mostram a importância do sentido da vida para a sobrevivência do homem (XAUSA, 1988, p. 150).

Considerando a relevância do tema contemporaneamente, este artigo visa refletir sobre o sofrimento relacionado ao vazio existencial e sobre a busca de sentido, a partir da obra **Em Busca de Sentido**, de Viktor Frankl. Para tanto, o livro será correlacionado com outros autores de referência, como Zygmunt Bauman, que trata, mais especificamente, do vazio vinculado ao consumismo imediato. Assim, as perguntas norteadoras do estudo são: Na contemporaneidade, em um contexto de consumo exacerbado e promessas ilusórias, o ser humano pode encontrar possibilidades de transformar sua vida e preencher seu vazio existencial? Ou ainda, como a Logoterapia proposta por Viktor Frankl pode se colocar como uma abordagem psicoterapêutica para esse sofrimento psíquico?

A metodologia utilizada foi a revisão narrativa exploratória, a partir do livro de Frankl em correlação com outras obras de referência assim como com artigos brasileiros publicados nos últimos cinco anos em revistas científicas disponíveis na

⁵ As necessidades primárias (básicas) ou inferiores são aquelas relacionadas à fisiologia e à segurança, enquanto as necessidades secundárias ou superiores são aquelas ligadas à afiliação (ao social), ao reconhecimento e à autorrealização (SOUZA, 2015).

plataforma Scielo. Os descritores utilizados para a busca foram “vazio existencial”, “sofrimento psíquico”, “angústia” e “busca de sentido”.

A abordagem teórica utilizada na pesquisa foi baseada nos conceitos da Logoterapia, criada por Viktor Frankl. A Logoterapia é uma abordagem psicoterapêutica que se caracteriza por uma perspectiva que entende o ser humano como o único capaz de buscar um sentido para sua existência. Conforme explica Frankl: “O termo ‘logos’ é uma palavra grega e significa ‘sentido’! [...]”. Essa vertente, considerada por alguns autores como “Terceira Escola Vienense de Psicologia”, baseia-se, portanto, no sentido da existência humana bem como em sua busca (FRANKL, 2018, p. 124). Na literatura pesquisada, em especial, na obra de Frankl, foi observada, assim, a capacidade de o ser humano encontrar possibilidades a partir do sofrimento, as quais estão relacionadas à procura de um sentido para a vida.

Assim, pode-se observar que a Logoterapia é um sistema psicológico que desponta como uma resposta a uma necessidade histórica no campo da psicologia, como uma ciência psicológica que aborda o homem em toda a sua dimensão. De forma particular, a dimensão noética refere-se à ideia de que o ser humano pode transpor seus limites e ir além de si mesmo. Nesse sentido, Gomes (1988, p. 36) aponta que a experiência das dores física e psicológica experienciadas por Frankl nos campos de concentração possibilitou a descoberta de que, mesmo em meio à desumanidade, a pessoa poderia ser capaz de conservar sua liberdade espiritual. Esse estado existiria dentro de cada um, e, portanto, não poderia ser retirado. De tal modo, Xausa (1988, p. 224, grifo da autora) abaliza que “A logoterapia é uma ciência humilde porque reconhece as limitações da ciência humana apelando para a sabedoria, ao reconhecer a inteligência humana como reflexo do *logos divino*”.

2 VIDA E OBRA DE VIKTOR FRANKL: DO SOFRIMENTO PSÍQUICO À BUSCA DE SENTIDO

No livro **Em Busca de Sentido**, Frankl não relatou apenas o seu sofrimento durante o tempo em que esteve preso nos campos de concentração, mas também propôs que o ser humano, apesar do sofrimento, pode encontrar possibilidades de superar a dor psicológica.

Viktor Emil Frankl nasceu em Viena, em 1905, em uma família de origem judaica. Desde jovem, demonstrou interesse pela psicologia. Estudou medicina na Universidade de Viena e se especializou em neurologia e psiquiatria. Trabalhou no Hospital Psiquiátrico de Viena e, de 1937 a 1940, exerceu a psiquiatria de forma privada. De 1940 a 1942, dirigiu o departamento de neurologia do Hospital Rothschild (único hospital que admitia judeus). Em 1941, foi deportado com sua esposa e seus pais para o campo de concentração de Theresienstadt. Em 1944, foi transferido para Auschwitz e, posteriormente, para mais dois campos de concentração (FRANKL, 2010).

Em 27 de abril de 1945, com o fim da Segunda Guerra Mundial, ele foi libertado dos campos de concentração pelo exército norte-americano, tendo seus pais e sua esposa, porém, morrido neles. Após sua libertação, Frankl retornou à Viena e ao trabalho, na Policlínica de Viena. Em 1945, escreveu seu famoso livro **Em Busca de Sentido**. Nessa obra, expôs as condições mais extremas de desumanização e sofrimento assim como, a partir de uma visão espiritual, afirmou a busca por um sentido existencial como forma de superação. Dessa reflexão, desenvolveu a Logoterapia, como dito, considerada a Terceira Vienense de Psicoterapia, depois da Psicanálise de Freud e da Psicologia de Adler (FRANKL, 2010).

Frankl escreveu aproximadamente 40 livros, que foram traduzidos para 40 idiomas. Fez inúmeras conferências ao redor do mundo. Em 1947, foi nomeado professor associado de neurologia e psiquiatria na Faculdade de Medicina da Universidade de Viena. Foi diretor do departamento de neurologia da Policlínica de Viena por 25 anos. Além disso, Frankl foi professor convidado na Universidade de Harvard e em outras universidades americanas. Ao longo de 40 anos, viajou e deu conferências em mais de 200 universidades em todos os continentes. Recebeu inúmeros prêmios e uma nomeação para o Prêmio Nobel da Paz. Em 2 de setembro de 1997, aos 92 anos, morreu em Viena (FRANKL, 2010).

3 CONTEMPORANEIDADE: EXCESSO DE CONSUMO E VAZIO EXISTENCIAL

Donskis (2014, p. 115) afirma que “Nossa época é caracterizada pelo medo. Desenvolvemos uma cultura do medo que está se tornando cada vez mais poderosa

e global”. Sensações de pânico e reações exacerbadas aos acontecimentos têm se tornado frequentes. Vive-se em uma constante apreensão em razão dos acontecimentos, com o ser humano se transformando em um ser exigente e consumista. Desse modo, é possível assistir a uma cultura de resultados superficiais em diferentes setores da sociedade contemporânea (SILVA; CARVALHAES, 2016).

Bauman (2014, p. 173) assevera que “Na vida ‘agorista’ do ávido consumidor de novas experiências, a razão para correr não é o impulso de adquirir e acumular, mas sim de descartar e substituir [...], prometendo uma nova e inexplorada oportunidade de satisfação”. A contemporaneidade, nessa perspectiva, é marcada pelo forte consumismo, em uma obsolescência programada onde “quase tudo” perde, rapidamente, a capacidade de satisfazer, evidenciando que nem mesmo a relativa prosperidade da classe média na vida moderna tornou o ser humano imune ao vazio e ao sofrimento existencial.

Com o advento da acelerada globalização, segundo Bauman (2014), o ser humano veio a se tornar imediatista em suas relações, transformando os sentimentos em mutáveis ou mesmo descartáveis. Dessa maneira, ele não consegue permanecer por muito tempo no mesmo lugar em razão do excesso de estímulos ofertados pela modernidade. Diante da impossibilidade de responder simultaneamente a tantos estímulos colocados à sua disposição, o indivíduo pode sentir-se vazio nessa busca incessante por preencher-se com algo desconhecido.

No contexto apresentado, é possível verificar que, mesmo em um mundo acessível e com tantas possibilidades de bem-estar social, a vida humana mostra-se em constante estado de sofrimento: “[...], que as pessoas têm o suficiente com que viver, mas não têm nada por que viver; têm os meios, mas não têm o sentido” (FRANKL, 2018, p. 164).

Além disso, como Frankl chama a atenção, “[...] há ainda outra manifestação que é a consequência do vazio existencial: trata-se de uma neurotização específica, a ‘neurose noogênica’, que etiologicamente tem sua razão de ser no sentimento de falta de sentido [...]” (FRANKL, 2016, p. 17). De acordo com o autor, essas neuroses são chamadas de “neuroses noogênicas”, “quando tem suas raízes não em complexos psicológicos ou traumas, mas em problemas espirituais, conflitos morais, e crises existenciais, [...]” (FRANKL, 2020, p. 135)”.

Logo, pode-se verificar que o sofrimento pode estar associado ao vazio existencial – e ambos podem se expressar nas manifestações de suicídio, tédio e excessivo consumo de bens materiais, voltados para o preenchimento dessa lacuna existencial (GOMES; CARVALHO; SILVA, 2021). “Considero o ritmo acelerado da vida hoje como uma vã tentativa de automedicação de frustração existencial; pois quanto menos conhece o homem a finalidade de sua vida, mais ele acelera o ritmo com o qual a segue” (FRANKL, 2015, p. 71).

O vazio na contemporaneidade, tal como apresenta-se na vida e na sociedade, é um problema humano. Para Gomes (1988, p. 132), o conceito de vazio existencial se traduz como “um sentimento de inutilidade existencial extrema, caracterizado pelo fato de que, para a pessoa, a vida perde sua graça, seu sentido; este sofrimento produz angústia”. O ser humano que se vê tomado por ele sente-se abandonado, com sua vida perdendo o significado.

Observa-se, porém, diferentes formas de superar essa falta. Frankl (2015, p. 69) ressalta que “O homem existencialmente frustrado não conhece nada com que possa preencher aquilo que denomino seu vazio existencial”. Nessa perspectiva, para não explicitar a falta de algo, “[...] existe a ascendência quase universal da forma consumista de ser e estar no mundo, moldada de acordo com o padrão dos consumidores nos supermercados – [...]” (BAUMAN, 2014, p. 176).

A questão sobre como lidar com o vazio se apresenta na atualidade, sendo um grande problema da sociedade de consumo. O ser humano está sempre a desejar uma felicidade que não tenha fim. Todavia, trata-se de uma utopia acreditar que a felicidade seja perene, já que o indivíduo tem sua finitude. O ideal de felicidade está sendo transformado em um objeto de consumo, que pode ser adquirido ou comprado facilmente na contemporaneidade (BAUMAN, 2014).

O sentido da vida é algo que precisa ser criado cotidianamente, nunca ser inventado ou substituído por algo que seja efêmero. Observa-se, na contemporaneidade, a preferência de sentir-se satisfeito com investimentos supérfluos e temporários, a fim de deslocar essa lacuna existencial. Diante das transformações na vida contemporânea, o consumismo se traduziu em uma busca por satisfações imediatas, por sensações de prazer e poder que possam dar uma aparência de completude.

Segundo Lipovetsky (2007, p. 5), a decepção assim como o desejo são intrínsecos ao ser humano, estando intimamente interligados. O autor ressalta que: “A dicotomia entre a expectativa e o real, princípio do prazer e princípio de realidade, criam um vazio que muito dificilmente pode ser preenchido”. Fenômeno potencializado na vida moderna, essa lacuna tem tomado proporções nunca antes vistas na sociedade. Citando filósofos pessimistas (do século XIX ao século XX) e escritores modernos, Lipovetsky (2007) destaca a predominância da ideia de uma impossibilidade de existência feliz, expressa nos escritos desses autores. Nesse contexto, grupos sociais mais ligados à tradição conseguem reduzir em alguma medida os efeitos da decepção, ao contrário daqueles setores chamados pelo autor como “hipermodernos” (LIPOVETSKY, 2007, p. 5).

Além disso, Lipovetsky (2007, p. 30) ainda salienta: “O hiperconsumismo desenvolve-se como um substituto da vida que almejamos, funciona como um paliativo para os desejos não realizados de cada pessoa”. Assim, bens não comerciáveis – como beleza, prazer, amor, dentre outros – têm sido um grande desafio na modernidade como forma de camuflar as frustrações e o vazio.

4 O SOFRIMENTO COMO PARTE DO SER

Em toda existência humana, a vida implica algum nível de sofrimento. Não há vida humana que não tenha passado pela dor. Sob essa perspectiva, Frankl (2015) assinala que esse sentimento pode ser atribuído a uma ausência de sentido experienciada pelo sujeito. Porém, o infortúnio não deve ser necessário para que se encontre esse sentido. Assim, o que se pretende refletir é como o sofrimento pode ser uma possibilidade de busca por um significado na vida humana (FRANKL, 2015, p. 29).

Frankl afirma que: “O termo ‘existencial’, pode ser usado referindo-se à *existência* em si mesma, isto é, ao modo especificamente humano de ser; ao *sentido* da existência; à busca por um sentido concreto na existência pessoal, ou seja, à *vontade* de sentido” (FRANKL, 2018, p. 126, grifo do autor).

Por essa razão, a angústia trazida pelo sofrimento é um sentimento próprio da alma humana. É sobre a dimensão dessa angústia que o filósofo Kierkegaard (2013) discorre em seu livro **Conceito de Angústia**. Para o autor, a angústia não é uma

palavra que possa ser interpretada de maneira lógica. Isso acontece, não por ausência de conhecimento do ser humano, mas porque a angústia é inexplicável. Kierkegaard (2013) declara que o “nada” é o principal objeto da angústia, uma vez que o ser humano não consegue defini-la. Em seu livro, o filósofo assevera que:

A angústia é uma qualificação do espírito que sonha e pertence como tal à psicologia. Na vigília está posta a diferença entre o meu eu e meu outro; no sono, está suspensa, e no sonho ela é um nada insinuado. A realidade efetiva do espírito se apresenta sempre como uma figura que tenta sua possibilidade, mas se evade logo que se queira captá-la, e é nada que só pode angustiar. Mas ela não pode, enquanto apenas se mostra. [...] a angústia é a realidade da liberdade como possibilidade antes da possibilidade (KIERKEGAARD, 2013, p. 45).

Nessa perspectiva, Kierkegaard (2013) aponta que a angústia faz parte da natureza humana e que esquivar-se da angústia é esquivar-se de si mesmo. Ela pode resultar em um outro sentimento: o medo, que é a designação dada às incertezas que permeiam a existência humana (BAUMAN, 2008, p. 8). Segundo Bauman (2008, p. 11), “O que mais amedronta é a ubiquidade dos medos; eles podem vazar de qualquer canto ou fresta de nossos lares e de nosso planeta”. Assim, o medo está presente em vários lugares, além de ser considerado como um sentimento constitutivo do ser humano. Ter a consciência de que o medo é um sentimento inevitável é uma tarefa quase que inaceitável. E, embora o medo seja um sentimento humano, ele não pode ser removido da vida, uma vez que é inerente a ela.

A busca pelo sentido se relaciona à ideia de que, quando não se pode mudar uma situação, como, por exemplo, uma doença que não pode ser curada, o maior desafio do homem será mudar a si mesmo (FRANKL, 2018). Segundo o mesmo autor, isso pode ser percebido quando:

Existem situações em que se está impedido de trabalhar ou gozar a vida; o que porém, jamais pode ser excluído é a inevitabilidade do sofrimento. Ao aceitar esse desafio de sofrer com bravura, a vida recebe um sentido até seu derradeiro instante, mantendo esse sentido literalmente até o fim. Em outras palavras, o sentido da vida é um sentido incondicional, por incluir até o sentido potencial do sofrimento inevitável. (FRANKL, 2018, p. 138).

Em virtude da natureza humana, o ser humano carrega em si alguma forma de dor, seja ela física, mental ou espiritual. Nesse sentido, “Quando um homem descobre

que seu destino lhe reservou um sofrimento, tem que ver nesse sofrimento também uma tarefa sua, única e original” (FRANKL, 2018, p. 102).

Como bem afirma Forghieri (2019, p. 51), “O ser humano é um ser-no-mundo; existe sempre em relação com algo ou alguém e compreende as suas experiências, ou seja, lhes atribui significados, dando sentido à sua existência.” Segundo a mesma autora:

Nos momentos de intenso sofrimento, é comum a pessoa sentir-se sozinha distanciada, não apenas das situações concretas, mas principalmente, de seus semelhantes. [...] dificulta-lhe ou lhe impede, temporariamente, de se envolver nas situações e, conseqüentemente, de compreendê-las, ou lhes atribuir significado em sua existência (FORGHIER, 2019, p. 54).

Ademais, é relevante ressaltar que: “Na trajetória entre o ser e o dever ser, [...] nossos valores começam a ser verificados a cada momento, a vida começa a cobrar respostas dignas e coerentes que quando não encontradas, nos fazem sofrer” (GOMES, 1988, p. 61).

Assim, em razão dessas situações, cabe a cada pessoa decidir sobre a mudança ou não da percepção da realidade do momento, pois cada situação e cada vida são singulares (FRANKL, 1990, p. 46).

5 A BUSCA DE SENTIDO

Frankl (2018, p. 101), em sua obra **Em Busca de Sentido**, assevera que: “Precisamos aprender e também ensinar às pessoas em desespero que a rigor nunca e jamais importa o que nós ainda temos a esperar da vida, mas sim exclusivamente o que a vida espera de nós”.

Para o autor, a vida provoca diariamente indagações e cada um responde de forma singular e de acordo com suas experiências vividas. As respostas que o ser humano tem diante das circunstâncias em que está inserido podem ser decisivas para mudar ou não a sua vida e a sua história.

O sentido da vida não deve ser visto como uma imposição humana, mas sim como algo que pode ser construído. Pela linguagem da Logoterapia, o conceito de sentido seria:

[...] o sentido é pensado como o sentido da vida, em dar um sentido à sua vida, a partir do desejo de sentido, ou seja, preencher a sua vida com sentido.
[...] o sentido é pensado como sentido concreto de uma pessoa concreta, que se encontra em uma situação concreta, que é confrontada com ela.
[...] As possibilidades de sentido são passageiras, as situações são passageiras. Por esse motivo, o sentido, a concreta possibilidade de sentido, é alguma coisa única.
[...] Ou seja: o sentido se modifica de hora em hora e de pessoa para pessoa (FRANKL; LAPIDE, 2014, p. 138).

Para Xausa (1988, p. 139), “O sentido da vida é um problema caracteristicamente humano e uma indagação que todo homem faz a si mesmo. Para assumir um compromisso com a vida é preciso descobrir lhe o sentido”. Assim, “Como ser de possibilidades, o homem é novo a cada momento que passa, e ele se torna possível e viável quando, olhando suavemente para dentro de si mesmo, [...], mais capaz e livre do que se imaginava” (RIBEIRO, 2015, p. 31).

O ser humano em toda a sua dimensão está em constante movimento. No entanto, para encontrar um significado existencial, ele precisa encontrar um motivo, uma razão pela qual viver. É por meio de atitudes concretas que ele pode desenvolver a capacidade e a possibilidade para dar uma resposta às dificuldades do momento (FRANKL, 2018).

Frankl (2018) pondera que a ênfase não deve recair sobre o sentido da vida de um modo geral, mas sim sobre o sentido da vida em relação ao momento em que se encontra. Diante de uma situação imposta, o ser humano pode buscar reverter seu sentido.

Ao declarar que o ser humano é uma criatura responsável e precisa realizar o sentido potencial da sua vida, quero salientar que o verdadeiro sentido da vida deve ser descoberto no mundo, e não dentro da pessoa ou de sua psique, como se fosse um sistema fechado. Chamei essa característica constitutiva de “a autotranscendência” da existência humana”. Ela 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 (FRANKL, 2018, p. 135).

Assim, ao buscar um sentido para a vida, o ser humano passa por várias possibilidades e precisa fazer suas escolhas, considerando as que são mais importantes. As escolhas são interpretadas como valores que já existem naquele indivíduo, mas que passam a ter uma significação mediante a sua capacidade de dar “[...] sentido às coisas, aos objetos, à própria vida, ao mundo” (GOMES, 1988, p. 52).

Segundo Gomes (1988), Frankl classificou os valores em: valores de criação, valores de experiência e valores de atitude. Por meio dos valores de criação, é possível observar a capacidade humana de responder positivamente às situações imprevisíveis impostas pela vida. Assim, o ser humano pode oferecer ao mundo as suas obras e suas invenções. Trata-se de criar e produzir algo novo, que vai aos poucos evoluindo para uma finalidade e um significado. Assim, “O que interessa não é o que se faz, mas como se faz, [...] mas o que faz uma pessoa ser única no mundo é a forma como ela se dedica a determinadas coisas” (GOMES, 1988, p. 54). No que se refere a essa possibilidade, o autor assegura ainda:

Os valores mais verdadeiros não conduzem necessariamente ao prazer ou à felicidade, ao gozo. A sensação de realização provém do engajamento responsável do homem em uma missão, que pode até estar envolvida pelo sofrimento. O sofrimento, justificado pela importância da missão, ganha significado novo. Quando uma pessoa tem claro para si mesma o *porquê*, a *razão de ser* de sua dor, esta parece diminuir (GOMES, 1988, p. 55, grifo do autor).

O ser humano pode ainda ter a capacidade de sentir a vida de modo a vivenciar cada momento como se fosse único e aprender a se relacionar com os outros e com a realidade. Assim, os “*Valores de experiência* são valores que nascem da capacidade do homem de *sentir* bem e adequadamente suas experiências. [...] possibilidades do homem em ser capaz de retirar, do mundo das diversas experiências, um aprendizado [...]” (GOMES, 1988, p. 55, grifo do autor). O valor da experiência e o valor de criação são particulares de cada homem. O sentido da vida não pode ser transferido, mas experimentado singularmente (GOMES, 1988, p. 55-56).

Os “*Valores de atitude* estão relacionados com a ética pessoal e a tomada de posições diante da vida, do sofrimento, da alegria e de tudo o que acontece” (GOMES, 1988, p. 57, grifo do autor). Como Gomes afirma (1988, p. 57 grifo do autor), “Se a vida tem um *para quê*, o sofrimento, que faz parte da vida, também ganha significado e nossa atitude frente a ele é outra”.

Com isso, os valores podem preencher o vazio existencial e podem dar um sentido à vida do homem. Contudo, tem-se observado que o homem vive em um niilismo, ou seja, sente-se vazio e sem sentido pela ausência de valores na vida. Na contemporaneidade, a vida está sempre a indagar um novo sentido a cada hora, a cada minuto, mas somente um ser responsável é capaz de responder a esse

questionamento. Assim, somente o homem é responsável pela sua vida, por sua própria existência (FRANKL, 2018).

Nessa perspectiva, Einstein escreve que (1981, p. 13): “Aquele que considera sua vida e a dos outros sem qualquer sentido é fundamentalmente infeliz, pois não tem motivo algum para viver”.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Durante o desenvolvimento dessa pesquisa, foi observado que o vazio e o sofrimento existencial estão presentes na vida do ser humano, sendo eles interligados. Diante disso, buscou-se estudar o tema a partir de uma perspectiva que considera os fenômenos existentes nesses estados emocionais como dificuldades para a realização humana em várias instâncias da vida.

Adicionalmente, pôde-se dizer que, mesmo diante dos avanços e progressos trazidos pela modernidade, o ser humano não ficou isento de suportar os sofrimentos inevitáveis e irrevogáveis da existência humana: “Somente a firmeza e a atitude permitem que o homem dê testemunho de algo daquilo que só ele é capaz: transformar e remodelar o sofrimento no nível humano para torná-lo uma realização” (FRANKL, 2015, p. 27).

Na tentativa de preencher o vazio, verificou-se que o ser humano tem se afastado de si mesmo e procurado, nas superficialidades mundanas e no consumismo imediato, o derradeiro sentido existencial. Desse modo, a obra **Em Busca de Sentido**, de Viktor Frankl, apresentou-se como um possível caminho para que o homem saiba superar o sofrimento que atravessa a sua vida.

Nesse contexto, a Logoterapia criada por Viktor Frankl mostrou-se como proposta terapêutica condizente com o sentido da vida, dando possibilidades de transformar o sofrimento em força motivadora de transformação da atitude frente à realidade, estando sempre em um diálogo aberto e constante com as demais abordagens terapêuticas.

Respondendo à pergunta norteadora da pesquisa, pode-se dizer que a logoterapia, no âmbito psicoterapêutico, possui três pressupostos em que baseia as possibilidades de transformar a vida: a liberdade da vontade; a vontade de sentido; e o sentido da vida (FRANKL, 2020). A liberdade da vontade se refere à forma como o

ser humano lida com a liberdade limitada, frente aos condicionamentos impostos pela natureza biológica, psicológica ou sociológica. Quando ele consegue, mesmo com as limitações, ser livre para decidir frente a esses condicionamentos e determinantes somáticos e psíquicos de sua vida, ele exerce a liberdade da vontade. Esse indivíduo coloca-se, assim, como capaz de tomar atitudes não apenas diante do mundo que o cerca, mas diante de si mesmo (FRANKL, 2020).

Já a vontade de sentido, para Frankl (2018), constitui-se como a razão principal na vida humana. O sentido é único e especial, não podendo ser cumprido por outra pessoa que não ela mesma. Não se trata de buscar um efeito apenas voltado para o prazer e o poder, mas um motivo para realizar-se e ser feliz. Caso isso não aconteça, a vida do homem é tomada por uma frustração existencial.

O sentido da vida é o momento em que o sujeito passa a ter consciência e começa a alargar seu horizonte, enxergar sua capacidade criadora e receptiva em relação aos seus sentidos e valores. É por meio de suas experiências com o mundo e no encontro com outros seres humanos que a vida do homem nunca para de ter um sentido até o seu último instante.

Por fim, cabe ressaltar que a psicologia de Viktor Frankl, na prática clínica, apresenta-se como uma teoria relevante e consistente para atender às demandas psíquicas do indivíduo e seus imperativos na busca de um sentido existencial na contemporaneidade. “Nesse contexto, em termos clínicos, o que, de maneira particular, interessa à logoterapia é o esforço em levar o indivíduo à experiência vivencial da responsabilidade pelo cumprimento dessa sua missão” (PEREIRA, 2021, p. 53).

REFERÊNCIAS

BAUMAN, Zygmund. **Medo líquido**. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 2008.

BAUMAN, Zygmund. Universidade do consumo: o novo senso de insignificância e a perda de critérios. *In*: BAUMAN, Zygmunt; DONSKIS, Leônidas. **Cegueira Moral**: a perda da sensibilidade na modernidade líquida. Rio de Janeiro: Zahar, 2014. p. 158-200.

DONSKIS, Leônidas. Entre o medo e a indiferença: a perda da sensibilidade. *In*: BAUMAN, Zygmunt; DONSKIS, Leônidas. **Cegueira Moral**: a perda da sensibilidade na modernidade líquida. Rio de Janeiro: Zahar, 2014. p. 115-157.

EINSTEIN, Albert. **Como vejo o mundo**. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1981.

FORGHIERI, Yolanda Cintrão. **Psicologia Fenomenológica: Fundamentos, método e pesquisa**. São Paulo: Cengage Learning, 2019.

FRANKL, Viktor. **A questão do sentido em psicoterapia**. Campinas: Papyrus, 1990.

FRANK, Viktor. **Em Busca de Sentido: um psicólogo no campo de concentração**. São Leopoldo: Sinodal; Petrópolis: Vozes, 2018.

FRANKL, Viktor. **O que não está escrito nos meus livros: Memórias**. São Paulo: É Realizações, 2010.

FRANKL, Viktor. **O sofrimento de uma vida sem sentido: caminhos para encontrar a razão para viver**. São Paulo: É Realizações, 2015.

FRANKL, Viktor. **Psicoterapia e existencialismo: Textos selecionados em logoterapia**. São Paulo: É Realizações, 2020.

FRANKL, Viktor; LAPIDE, Pinchas. **A busca de Deus e questionamentos sobre o sentido: um diálogo**. Petrópolis: Vozes, 2014.

FRANKL, Viktor E. **Teoria e terapia das neuroses: introdução à logoterapia e à análise existencial**. São Paulo: É Realizações, 2016.

FUKUMITSU, Karina Okajima. Facetas da autodestruição: suicídio, adoecimento autoimune e automutilação. *In*: FRAZÃO, Lilian Meyer; FUKUMITSU, Karina Okajima. **Quadros clínicos disfuncionais e Gestalt-terapia**. São Paulo: Summus, 2017. p. 75-91.

GIOVANETTI, José Paulo. Desafios do terapeuta existencial hoje. *In*: FEIJOO, Ana Maria; GIOVANETTI, José Paulo; SCHMIDLIN, Roberto Ernesto; ANGERAMI-CAMON, Valdemar. **A prática da psicoterapia**. São Paulo: Pioneira, 1999. p. 163-180.

GOMES, Jose Carlos Vitor. **A prática da psicoterapia existencial: uma aproximação à obra de Viktor Frankl e o movimento humanístico existencial da Escola de Viena**. Petrópolis: Vozes, 1988.

GOMES, Raissa Daniella Correa; CARVALHO, Maria Cristina Neiva de; SILVA, Maria Helena Budal da. A liberdade da vontade diante dos fatores sociológicos: uma aproximação entre as teorias de Viktor Frankl e Zygmunt Bauman. **Revista PsicoFAE: Pluralidades em Saúde Mental**, v. 9, n. 2, p. 34-47, jan. 2021. Disponível em: <<https://psico.fae.emnuvens.com.br/psico/article/view/321/200>>. Acesso em: 23 abr. 2021.

KIERKEGAARD, Soren. **O conceito de angústia**: uma simples reflexão psicológico-demonstrativo direcionada ao problema dogmático do pecado hereditário. Petrópolis: Vozes; Bragança Paulista: Universitária São Francisco, 2013.

LIPOVETSKY, Gilles. **A sociedade da decepção**. Barueri: Manole, 2007.

OPAS. Suicídio. **Organização Pan-Americana da Saúde**. Disponível em: <<https://www.paho.org/pt/topicos/suicidio>>. Acesso em: 05 maio. 2021.

PEREIRA, Ivo Studart. **Tratado de Logoterapia e análise existencial**: filosofia e sentido da obra na vida Viktor Emil Frankl. São Leopoldo: Sinodal, 2021.

RIBEIRO, Jorge Ponciano. **Gestalt-terapia de curta duração**. São Paulo: Summus, 2015.

SANTOS, Reinaldo; DIAS, Cátia. Uma análise sobre a insegurança e o medo existencial na contemporaneidade. **Psicologia e Saúde em debate**, v. 5, n. 1, p. 28, 2019. Disponível em: <<http://psicodebate.dpgpsifpm.com.br/index.php/periodico/article/view/504>>. Acesso em: 25 abr. 2021.

SILVA, Rafael Bianchi; CARVALHAES, Flavia Fernandes de. Consumo e felicidade na contemporaneidade. **Revista Espaço Acadêmico**, v. 16, n. 187, p. 71-82, 6 dez. 2016.

SOUZA, Taiz. A pirâmide de Maslow: A hierarquia das necessidades humanas. **Psiconline**, 20 nov. 2015. Disponível em: <<https://psiconline.com/2015/11/piramide-de-maslow-hierarquia-das-necessidades-humanas.html>>. Acesso em: 10 maio 2021.

XAUSA, Izar Aparecida de M. **A psicologia do sentido da vida**. Petrópolis: Vozes, 1988.