

## **RESILIÊNCIA, ESPIRITUALIDADE E ESPERANÇA EM EVENTOS DESAFIANTES DA VIDA: UMA ANÁLISE À LUZ DE VIKTOR FRANKL<sup>1</sup>**

Angélyca Aparecida Brandi<sup>2</sup>

Andreia Monteiro Felipe<sup>3</sup>

### **RESUMO:**

Esse artigo buscou compreender os aspectos inerentes à resiliência, espiritualidade e esperança para a superação das adversidades à luz da logoterapia de Viktor E. Frankl. Através de uma revisão bibliográfica, exploratória e descritiva foi apresentada a teoria e a vida do médico austríaco que sobreviveu a quatro campos de concentração na Segunda Guerra Mundial, além do testemunho de esperança na solidão das celas do religioso vietnamita Van Thuan. As capacidades unicamente humanas de autotranscendência e autodistanciamento que Viktor E. Frankl descreveu e explorou no setting terapêutico como meio do indivíduo se sobrepôr aos acontecimentos dolorosos de forma positiva e enriquecedora demonstraram o aumento de repertório e fortalecimento da personalidade. Os fatores protetores de saúde mental - resiliência e esperança - foram apresentados como habilidades que podem ser aprendidas e desenvolvidas quando vindas de pessoas significativas. O terceiro fator estudado, a espiritualidade, também foi percebida como doadora de saúde mental e vivida através da crença em dogmas de fé ou em atitudes de compaixão e serviço ao próximo. Esse trabalho objetivou contribuir para a ampliação do conhecimento científico acerca dessa temática em detrimento de tantas pesquisas e vasta literatura sobre transtornos e adoecimentos. Em uma época de questionamentos e insatisfações que engendram severos quadros de depressão, ansiedade, automutilação e até suicídio, estudar a vida e a obra de um autor que trouxe um olhar diferenciado para a psicologia, experimentado em sua vivência como homem e psicólogo, é potente e alentador.

Palavras-chave: Logoterapia. Resiliência. Espiritualidade. Esperança.

### **RESILIENCE, SPIRITUALITY AND HOPE IN CHALLENGING LIFE EVENTS: AN ANALYSIS IN THE LIGTH OF VIKTOR FRANKL**

---

<sup>1</sup> Artigo de trabalho de conclusão de curso de Graduação em Psicologia do Centro Universitário Academia, na Linha de Pesquisa Psicologia e Espiritualidade. Recebido em 26/10/2022 e aprovado, após reformulações, em 28/11/2022.

<sup>2</sup> Discente do curso de graduação em Psicologia do Centro Universitário Academia (UNIACADEMIA). E-mail: brandilyca@gmail.com

<sup>3</sup> Mestra em Psicologia pela Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF). Docente de Psicologia Jurídica no Centro Universitário UniAcademia. E-mail: andreiafelippe@uniacademia.edu.br

**ABSTRACT:**

This article sought to understand the aspects inherent to resilience, spirituality, and hope for overcoming adversity in the light of Viktor E. Frankl's logotherapy. Through a literature review, exploratory and descriptive, the theory and life of the Austrian physician who survived four concentration camps in World War II were presented, as well as the testimony of hope, in the solitude of the prison cells, of the Vietnamese religious man Van Thuan. The uniquely human capacities of self-transcendence and self-distancing that Viktor E. Frankl described and explored in the therapeutic setting as a means for the individual to overcome painful events in a positive and enriching way have demonstrated increased repertoire and personality strengthening. The mental health protective factors, resilience, and hope were presented as skills that can be learned and developed when coming from significant people. The third factor studied, spirituality, was also perceived as a mental health giver and experienced through the belief in dogmas of faith or attitudes of compassion and service to others. This work aims to contribute to the expansion of scientific knowledge about this theme, despite so much research and the vast literature on disorders and illnesses. In a time of questioning and dissatisfaction that leads to severe depression, anxiety, self-mutilation, and even suicide, studying the life and work of an author who brought a different look to psychology, and experienced his life as a man and psychologist, is powerful and encouraging.

Keywords: Logotherapy. Resilience. Spirituality.Hope.

**1 INTRODUÇÃO**

Histórias de pessoas que conseguem enfrentar e superar de forma positiva períodos de extrema vulnerabilidade com mudanças radicais em suas vidas decorrentes de lutos, adoecimentos graves, eventos desafiadores e que conseguem falar com tranquilidade dessas circunstâncias demonstrando esperança, sempre me capturaram. Imaginar o que lhes distingue daquelas outras que continuam presas aos seus passados de sofrimento, sobrevivendo dia a dia às consequências desses traumas, é uma possibilidade de aprendizado a iluminar o desamparo e a solidão por tantas paralisias e questionamentos, que nada agregam ao crescimento do ser humano, única criatura capaz de alcançar a transcendência.

O indivíduo está sujeito a muitas ocasiões de dor e sofrimento, sejam de ordem psíquica ou orgânica. Ao nascer, abre os pulmões e expulsa o líquido que estava dentro deles, para a entrada do oxigênio, sentindo dor e irrompendo em um choro, independentemente da palmadinha do médico. Quando se ergue

equilibrando nos dois pezinhos há o risco de quedas e impactos que causam estímulos dolorosos. Com o passar do tempo, pode experimentar adoecimentos e tantos outros incômodos. Tais sensações, acrescidas de renovadas angústias e significações, vão sendo arquivadas no ego insipiente, constituindo-se como representações do corpo. Todas essas manifestações dolorosas físicas possuem vasta literatura a respeito e domínio do senso comum.

Essas experiências orgânicas somam-se às diversas frustrações que o indivíduo deverá enfrentar ao ter suas vontades não atendidas e até contrariadas. Quando escolherem por ele o que não lhe agrada, quando, apesar de muito esforço, não conseguirem realizar sua empreitada e, mais tarde, com a tomada de consciência que os anos de vida vão conferindo, mesmo não lhe comprazendo, optar por realizar um objetivo movido pelo senso de dever que a maturidade vai plasmando o ser.

Somos constituídos a partir da atmosfera familiar, das experiências educativas e sociais, das influências culturais, do ambiente do bairro, da história sanitária, do patrimônio genético, entre tantos outros atravessamentos. Com a sucessão das fases da vida, repletas de acontecimentos significativos, bons e ruins, o indivíduo irá se fortalecendo como parte importante de uma engrenagem social. E o “sofrimento”, inevitável, já que integrante da natureza, acompanha e colabora para o desenvolvimento humano.

Diante desse contexto, este artigo apresenta Viktor Emil Frankl (1905 – 1997), médico psiquiatra, neurologista, filósofo e psicólogo austríaco, contemporâneo de Freud e de Adler e criador do método psicológico nomeado como Logoterapia, a Terceira Escola Vienense de Psicoterapia, uma teoria de motivação do comportamento humano. Frankl passou por quatro campos de concentração durante a Segunda Guerra Mundial, inclusive os de pior fama, como o de Auschwitz e o de Theresien.

Durante os anos de cativeiro, ele sustentou seu grande interesse pelo comportamento humano, concluindo depois que esse interesse o havia salvado, e que aqueles companheiros de prisão que tinham uma esperança e davam um significado a suas vidas, predominavam entre os sobreviventes da selvageria e da fome a que todos estavam submetidos (FRANKL, 2021a). A adaptabilidade e o enfrentamento de Frankl nos campos de concentração demonstrou sua

capacidade de ser resiliente, uma vez que conseguiu sair fortalecido desse “pesadelo”. Sua teoria foi provada nesse período de confinamento e comprovada na clínica ao auxiliar o paciente a encontrar sentido, incondicionalmente, como alavanca propulsora de vida.

Esse estudo lança luz de esperança em um mundo cheio de desigualdades, onde as más notícias são divulgadas exaustivamente, em que o interesse individual sobrepujou o coletivo e o ter subjugou o ser. Em tempos em que o suicídio atinge níveis epidêmicos, a relevância social e acadêmica do estudo da resiliência, da espiritualidade e da esperança no viés da logoterapia é diligente. A discussão dessa temática na contemporaneidade de uma pandemia, de abismos sociais e de tantos conflitos mundiais é muito necessária para a promoção de uma cultura de saúde mental.

O presente artigo analisa fatores protetores como a resiliência, a espiritualidade e a esperança, que levam o sujeito a ressignificar os eventos de dor e sofrimento, com base no pensamento de Viktor Frankl. Para o teórico, o ser humano propriamente dito começa onde deixa de ser impelido e cessa quando deixa de ser responsável, assim sendo, o homem pode sempre se posicionar. Esse posicionamento pressupõe uma conduta vital positiva. Se responsabilizar, também no sentido de se comprometer realizando uma tarefa, promove sentido. Ademais, Frankl considera o indivíduo um ser histórico, ou seja, determinado por condições sociológicas, biológicas e psicológicas e, ainda assim, livre para buscar o sentido de sua vida (SILVEIRA, 2008).

Portanto, os objetivos são, em primeiro lugar, compreender os aspectos inerentes à questão da resiliência, da espiritualidade e da esperança que preparem para a superação das adversidades da vida à luz da teoria do psiquiatra e psicólogo vienense Viktor Frankl. Além disso, o artigo se propõe a descrever de forma sucinta a teoria do autor da logoterapia, com um breve relato de sua experiência de vida; analisar os fatores protetores em eventos desafiantes da vida, com foco na resiliência, na espiritualidade e na esperança; e exemplificar o tema apresentando a história do Cardeal vietnamita Van Thuan.

O método utilizado na elaboração deste artigo é a revisão bibliográfica, exploratória e descritiva, pois, através deste método e de suas fontes de investigação, é possível consultar diversas obras com foco na temática proposta.

Essa revisão é fundamental para a escrita de um texto científico, proporcionando uma perspectiva histórica do assunto de interesse, estabelecendo uma linha de raciocínio que pode guiar a leitura do pesquisador, levando-o da premissa à conclusão.

Para a composição da presente narrativa foram consultados livros do próprio autor, Viktor Emil Frankl, e de estudiosos de sua vida e abordagem terapêutica, livros de François X.N. Van Thuan, além de artigos da base de dados SciELO Assim, no concernente à finalidade deste método, destaca-se o fato de que ele busca colocar o pesquisador em contato direto com o que já foi escrito sobre o tema (GIL, 2002).

## **2 VIKTOR FRANKL E A LOGOTERAPIA**

O desenvolvimento do ser humano compreende as dimensões orgânica e psíquica. Durante os anos de sua vida, haverá fases em que o indivíduo precisará rever suas convicções, mudar seus planejamentos e se reinventar. Como ele enfrenta essas “crises” denotará se foi ou não capaz de aprender e superar suas limitações. O criador da logoterapia, Viktor Emil Frankl, nasceu na cidade de Viena, capital da Áustria, em 26 de março de 1905. Ele contribuiu com sua teoria, testada na prática de suas vivências, para a constatação de que é possível ao ser humano enfrentar e se sobrepor de forma positiva - no que concerne à manutenção da saúde mental – a eventos bárbaros (MACHADO, 2015).

Viktor era o filho do meio de uma família judaica composta por seu pai, sua mãe e seus dois irmãos. Desde muito pequeno começou a interessar-se por questões relacionadas ao sentido da vida. Vivenciou a Primeira Guerra Mundial e a dificuldade financeira decorrente. Na adolescência, ingressou na faculdade de medicina da Universidade de Viena. Em 1921, com apenas 16 anos, escreveu seu primeiro trabalho: Sobre o significado da vida. Apesar de viverem na mesma cidade, somente em 1925 encontrou-se com Sigmund Freud e Adolf Adler. Com Freud trocou muitas correspondências, mas preferiu seguir a corrente psicanalítica dissidente fundada por Adler. Ter sido discípulo desses dois grandes nomes da psicologia moderna fez com que se sentisse um anão sentado

no ombro de dois gigantes, considerando que assim poderia enxergar um pouco mais sobre a compreensão do homem e do mundo (DAMÁSIO *et al.*, 2010).

Em 1926, pronunciou pela primeira vez uma conferência sobre logoterapia para a academia e nos anos seguintes se dedicou a construir e a trabalhar em centros de consultas para jovens que necessitavam de ajuda psicológica e moral, com o objetivo de reduzir os índices de suicídio, que eram altos na Europa daquela época. Mais tarde, se especializou em Psiquiatria e Neurologia e começou a atuar em um hospital psiquiátrico em Viena. Já em 1937, passou a atender seus próprios pacientes como especialista em neurologia e psiquiatria, num consultório na casa de seus pais (MACHADO, 2015).

Em 1942, com a Segunda Guerra Mundial em curso, Frankl se casou com a enfermeira Tilly Grosser e teve sua vida pessoal e profissional interrompidas. Nos campos de concentração nazistas, morreram seus pais, irmão e sua compassiva esposa. Ao ser deportado para Auschwitz, já possuía os primeiros manuscritos sobre sua teoria, mas foi obrigado a abandoná-los. Em 1945, ficou enfermo de febre tifoide e manteve-se acordado reescrevendo taquigraficamente suas ideias. Alguns meses depois, a Guerra acabou e Frankl finalmente foi liberto. (DAMÁSIO *et al.*, 2010)

De volta à sua cidade, Frankl escreveu em apenas oito dias **Em Busca de Sentido**, seu mais conhecido livro, que narra sua experiência como prisioneiro de guerra. Também foi nomeado diretor de uma Policlínica Neurológica em Viena e continuou a desenvolver a teoria e prática de seus estudos acerca do significado existencial. Sua corrente de pensamento basicamente afirma que em toda situação da vida é possível encontrar um sentido, como uma motivação que explique e traga esperança em meio à angústia. Frankl teve de provar se sua teoria seria aplicável em qualquer situação, pois buscou sentido em meio ao absurdo dos quatro campos de concentração nazistas em que sobreviveu, registrando com o olhar de cientista e sofrendo como homem os momentos de dor (FRANKL, 2021a).

Em 1947 se casou com Eleonore Schwindt, com quem teve uma filha que lhe deu dois netos. Frankl escreveu 39 livros que foram publicados em 50 línguas, lecionou em famosas universidades dos Estados Unidos e viajou por muitos países a convite para que palestrassem sobre sua experiência e teoria

psicológica. Faleceu em 2 de setembro de 1997, aos 92 anos (DAMÁSIO *et al*, 2010).

O termo *logos* é uma palavra grega e significa “sentido”. A Terceira Escola Vienense de Psicoterapia concentra-se no sentido da existência humana, bem como na busca da pessoa por esse sentido. Para a logoterapia, essa busca é a principal força motivadora do ser humano, ou seja, uma vontade de sentido. A forma como o ser humano se posiciona interiormente diante do seu sofrimento pode ser um ato que confere esse sentido, que pode ser descoberto diante de uma realização, de uma vivência do belo e de uma atitude humana (MACHADO, 2015).

A logoterapia é influenciada por duas correntes filosóficas - a fenomenologia e o existencialismo - e tem a intenção de construir uma linha que fomente um embasamento mais humano à Psicoterapia (FRANKL, 2021a). A fenomenologia descreve, compreende e interpreta os fenômenos que se apresentam à percepção, procurando captar a sua essência. Assim, a fenomenologia compreende o homem de fato, sem esquecer-se da dimensão transcendental. Já o existencialismo destaca a liberdade individual, a responsabilidade e a subjetividade, considerando o homem como um ser único e responsável pelos seus atos (DAMÁSIO *et al.*, 2010).

Damásio *et al.* (2010) apontam que se percebe na obra de Frankl um destaque à capacidade fundamental do ser humano de encontrar sentido em tudo o que faz, em tudo o que experimenta e em tudo o que sofre. Aqui cabe uma importante observação, uma vez que o ser humano não “dá” sentido às coisas, porque, dessa forma, cairia no subjetivismo e no ceticismo. Assim sendo, para o teórico, o ser humano encontra sentido nas situações da vida, esse sentido está na relação do sujeito com o mundo.

Em seu *best seller*, **Em busca de sentido**, Frankl (2021a) conta que quando deu entrada em Auschwitz teve seu manuscrito pronto para publicação confiscado e que o profundo desejo de reescrevê-lo o ajudou a sobreviver aos rigores dos campos de concentração em que esteve. Encontrar um sentido de necessidade de sobrevivência para então poder publicar o seu livro fez a diferença no suportar dos dias e noites com fome até a desnutrição, adoecimentos, frio e violências de todas as ordens (FRANKL, 2022). Ele pôde

presenciar de perto algumas atitudes de suicídios, mas também a esperança do ser humano frente às dificuldades, observando a capacidade do indivíduo de superar as adversidades (DAMÁSIO *et al.*, 2010).

Segundo Machado (2015), na longa experiência como prisioneiro de guerra, Frankl chegou à reflexão de que se há sentido na vida esse sentido não poderia depender de alguém escapar ou não daquela situação, chegando a conversar sobre isso com seus companheiros ao final de um exaustivo dia de trabalho. Reunindo suas forças, Frankl preconizou que a vida humana tem sentido em todas as condições e que o sofrimento deve ser aproveitado. Nesta ocasião, ele disse aos seus que cada um estava sob o olhar de um amigo ou de uma mulher, vivente ou não, ou sob o olhar de Deus. Que cada um tinha alguém que esperava não decepcionar, que esperava que o prisioneiro soubesse sofrer, mantendo-se humano.

Damásio *et al.* (2020) assinalam que Frankl, contemporâneo e discípulo de dois grandes nomes da Psicologia, se diferenciou significativamente de Freud e de Adler. Enquanto a premissa básica de Freud é a pulsão de prazer e cuja repressão passa a ser fonte de distúrbios psíquicos e a de Adler, o impulso de poder e suas implicações, a Logoterapia é sustentada na relação entre o homem (vontade de sentido) e o mundo (sentido).

A logoterapia diverge da psicanálise na medida em que considera o ser humano um ente cuja preocupação principal consiste em realizar um sentido, e não na mera gratificação e satisfação de impulsos e instintos, ou na mera reconciliação das exigências conflitantes de id, ego e superego, ou na mera adaptação e no ajustamento à sociedade e ao meio ambiente (FRANKL, 2021a, p. 128).

A vivência nos quatro campos de concentração lhe permitiu compreender o que constitui o núcleo do ser humano quando tudo lhe foi tomado, o encontro consigo mesmo. Ser prisioneiro em um campo de concentração é uma experiência de exceção incomparável e Frankl não desperdiçou a oportunidade de avaliar sua teoria e exercer a medicina ajudando as pessoas sempre que podia (MACHADO, 2015).

O teórico viu no ser humano uma unidade na totalidade que inclui o corpo, o psiquismo e o *noos* (espírito ou mente em grego). A logoterapia, como análise

existencial, reconhece na pessoa a “dimensão noológica” situada além do psicofísico, numa visão mais ampla que inclui o espiritual, entendida além do sentido estrito, abarcando também a dimensão valorativa, intelectual e artística (FRANKL, 2021b). Sua visão contrária à freudiana, que vê a religião como a sublimação dos impulsos sexuais, afina-se ao pensamento de Carl Gustav Jung.

Frankl (2021a) deixa claro que o fim da psicoterapia é a saúde mental, enquanto o da religião é a salvação das almas. Na logoterapia, o tratamento psicoterapêutico permite libertar a fé primordial reprimida no inconsciente, entrando como uma segurança, uma ancoragem na transcendência. Assim, a análise existencial reconhece a responsabilidade como característica fundamental da pessoa, como uma virtude. Essa virtude demonstra o caráter de dever, ou missão, da vida e o caráter de resposta da existência, assim, a existência só poderá ser do sujeito se ela for responsável (FRANKL, 2022).

### **3 RESILIÊNCIA, ESPIRITUALIDADE E ESPERANÇA COMO FATORES PROTETORES**

Os indivíduos têm diferentes reações diante dos acontecimentos que se interpõem durante a vida. A depender dos fatores de proteção que se apresentam com os anos, as reações de estresse, desespero ou paralisia podem ser atenuadas. Os fatores de proteção são características individuais, também podendo ser entendidos como recursos pessoais e/ ou contextuais, a depender do ambiente, que fortalecem e dão suporte ao indivíduo no enfrentamento dos diferentes eventos da vida. Sendo características positivas que atuam como preditores de soluções emocionais, tem-se como exemplos de fatores protetores: autoestima, autonomia, competência emocional, coesão familiar, rede de apoio social, entre outros. Características psicológicas como otimismo, autoeficácia e esperança também são importantes mecanismos protetivos para a saúde mental (CARDOSO, 2018).

Percebe-se, assim, que existem diversos fatores protetores que atenuam, de alguma forma, os impactos negativos dos acontecimentos adversos vivenciados pelo indivíduo. O presente artigo tem como foco três fatores, sendo:

a resiliência, a espiritualidade e a esperança, os quais guardam relação próxima com a teoria da logoterapia.

A resiliência pode ser compreendida como o enfrentamento efetivo de circunstâncias e eventos de vida severamente estressantes e acumulativos (KOTLIARENKO, 1997 apud SILVEIRA, 2008). Pertence ao grupo dos mecanismos de defesa, é controlável e traz esperança. Conseguir transformar uma situação de tristeza em possibilidade de crescimento é potencializador de saúde mental, uma vez que o contrário significa adoecimento orgânico e psíquico.

A resiliência pode ser aprendida e desenvolvida por qualquer pessoa e supõe a existência de um imponderável ou fator que não pode ser previsto (RODRIGUEZ, 2002 apud SILVEIRA, 2008). O resiliente possui fatores de proteção como adaptabilidade, baixa suscetibilidade, enfrentamento efetivo, capacidade, resistência à destruição, condutas vitais positivas, temperamento especial e habilidades cognitivas (CUSTAS; ESTAMATTI; MELILLO, 2002 apud SILVEIRA, 2008).

O sofrimento, podendo ser evitado, deve sê-lo, mas, não havendo essa escolha, deve ser aceito, mantendo-se o otimismo. Conforme aponta Machado (2015), Frankl fala de um importante fator protetor da saúde mental, o humor. O humor confere um auto-distanciamento ao sujeito que ri de seus problemas. Essa atitude provoca uma longitude entre o núcleo do seu “eu” e a situação problemática. Também fala da autocompreensão, pois à medida que a pessoa se compreende torna-se capaz de se posicionar e escolher o que fazer e quando agir.

Se a principal força motivadora do ser humano é a busca do sentido da vida, é a busca deste sentido a raiz da motivação para a pessoa construir resiliência. Vê-se que, apesar dos condicionamentos, o indivíduo sempre mantém a liberdade de se posicionar e a de escolher o que quer ser dentro das fronteiras que a vida impõe.

Frankl (2021a) afirma que, muitas vezes, é difícil para o ser humano compreender o porquê de certas situações dolorosas, mas é preciso acreditar por meio da fé e do amor que, se a vida tem sentido, o sofrimento inevitável também o tem. Assim, conceber a resiliência é algo que se faz a cada momento,

a cada escolha, sendo uma resposta do indivíduo. Construir a resiliência é um processo de salutogênese, esse construto enfatiza a origem da saúde e os processos geradores de bem-estar, ao invés de priorizar o enfoque na adversidade e no adoecimento.

Assim sendo, o significado da resiliência é a busca de sentido da vida. Ter o apoio de um familiar ou pessoa de confiança é muito importante para se adquirir a habilidade. Mas na ausência deste suporte, a crença profunda em um sentido para a vida e o esforço para realizá-lo podem ser suficientes para superar a dificuldade com criatividade, enxergando uma oportunidade de aprendizado e crescimento (SILVEIRA, 2008).

O segundo fator estudado no presente artigo é a espiritualidade, a qual é uma importante dimensão para a saúde mental. Tendo sido incluída em 1999 pela Organização Mundial de Saúde (OMS) na descrição da qualidade de vida, deve ser vista de forma multidimensional. Assim, esse constructo engloba a dimensão física, psíquica, social e espiritual (SALGADO, 2006).

Ademais, a Associação Mundial de Psiquiatria sustenta que a religiosidade e a espiritualidade possuem relações importantes para a prevalência, diagnóstico, tratamento, desfechos clínicos e prevenção de doenças. Portanto, a espiritualidade é o interesse humano por questões existenciais, como o sentido da vida, a finitude, além das relações com o sagrado e o transcendente, não ligadas obrigatoriamente à prática de uma religião ou rituais religiosos (FORTI; SERBENA; SCADUTO, 2020).

A espiritualidade também se relaciona ao modo como o sujeito procura viver e encontrar explicação para as questões existenciais. Essa dimensão espiritual foi considerada como algo patológico por muito tempo, como lembra Monteiro *et al.* (2020). Um breve retorno na história traz a época da Idade Média, em que a manifestação de espiritualidade era considerada como bruxaria ou doença mental. No clássico **A História da Loucura**, Michel Foucault (2019) escreve sobre o medo que os médicos em épocas distintas tinham de uma crença muito acentuada, demasiado rigor moral, bem como excessiva inquietação com a salvação e a vida futura, como incentivadores para uma melancolia.

O fenômeno da espiritualidade/religiosidade tem despertado um crescente interesse de pesquisadores e profissionais de saúde em compreender melhor seus desdobramentos. Estudos atribuem um aumento da motivação para o enfrentamento e superação de crises, além de uma melhora geral do bem-estar, diminuição nos índices de depressão e ansiedade, bem como menor prevalência no uso e abuso de substâncias psicoativas e comportamento suicida. Na atualidade, a espiritualidade se põe como própria da natureza humana e parte da vida da maioria das pessoas. Também se percebe menor prevalência de adoecimentos físicos, como hipertensão e doenças infecciosas, entre outras (LUCCHETTI *et al.*, 2011 apud FORTI; SERBENA; SCADUTO, 2020).

A psicoterapia, se realizada de forma correta, libera a religiosidade do paciente, mesmo que essa religiosidade esteja latente e sua liberação não seja pretendida pelo psicólogo (FRANKL, 2020). Vista como inconsciente tal como a psique, a espiritualidade foi integrada à clínica pela logoterapia, chamada como noética, que vai além do religioso ou do supranatural. Importante destacar que a psicoterapia e a logoterapia devem ser aplicáveis a qualquer paciente, podendo ser ele crente ou ateu.

Para a logoterapia, a verdadeira e autêntica religiosidade não tem caráter impulsivo, não se constituindo em inconsciente determinante, mas sim, existente. Desta forma, não se encontra em estado latente como religiosidade reprimida, mas é preexistente, tida como existencial (XAUSA, 2019).

Assim, a dimensão religiosa, longe de ser um fenômeno extrínseco do ser humano ou fruto de superstição, é constitutivo e imprescindível, exercendo sua função sobre o corpo, sobre o psíquico e sobre o espírito que busca a transcendência de uma “Potência”. O sujeito reconhece algo como “potente”, poderoso, que difere de si e de todas as outras coisas e que, mesmo habitando nele, o transcende (BELLO, 2019).

Como a vida, a experiência religiosa passa por fases, e constitui a dinâmica do processo existencial, permeando o aspecto emocional, motivacional e cognitivo do ser humano. Sua supressão pode engendrar desequilíbrios internos. Com o passar dos anos, essa experiência com o divino deve amadurecer, exigindo o envolvimento da esfera intelectual-racional e não apenas

aquela sentimental, servindo para dar um sentido à vida em função também do fim dela (BELLO, 2019).

A espiritualidade como sendo diferente da religião reforça o significado das atividades diárias e do sentido da vida. Nesse contexto, tem-se as crenças também como responsáveis pela união da família e os rituais familiares como atalhos. Esses atalhos promovem o desenvolvimento, a partilha, a melhoria e a transmissão para as futuras gerações do sistema de crenças mais significativos para a família (WRIGHT, 2005 apud CHAREPE *et al.*, 2011).

Por fim, o terceiro fator estudado no presente artigo é a esperança. A esperança pode ser compreendida como uma emoção experienciada por uma atitude subjetiva orientada para o futuro. Também pode ser vista como uma percepção do indivíduo de autoeficácia no cumprimento de metas possíveis ou realistas. Conjuntamente a esperança promove empoderamento e se relaciona ao conceito de fé (CHAREPE *et al.*, 2011).

Destaca-se a importância da família no cultivo deste sentimento central à vida, uma vez que a confiança em coisas boas influencia os familiares, quando promove histórias de esperança comunicadas de pessoa para pessoa, de geração em geração. Assim, a esperança pode ser aprendida e modelada quando vinda de pessoas significativas. Esse constructo não é estático, mas dinâmico e multidimensional (CHAREPE *et al.*, 2011).

Percebe-se uma correlação positiva entre a o bem-estar psicológico e a esperança. O bem-estar psicológico consiste no complexo de recursos emocionais que cada pessoa dispõe e que coopera para um funcionamento psicológico positivo. A esperança pode ser avaliada em suas dimensões cognitivo-temporal, quando se refere ao sentido íntimo de tempo e futuro; afetivo-comportamental, como sendo a disponibilidade interior positiva e expectativa e afiliativa-contextual, significando a interligação consigo próprio e com outras pessoas. Também é percebida a melhoria da saúde mental e bem-estar subjetivo em indivíduos com níveis mais elevados de esperança (LOURENÇO *et al.*, 2021).

Os conceitos de resiliência, espiritualidade e esperança estão muito presentes na logoterapia de Viktor Frankl. São propósitos a serem investigados e trabalhados no setting terapêutico em busca do sentido da vida do indivíduo

atendido. Promovem conforto e fortalecem o aparelho psíquico de modo a se escolher uma conduta vital mais adaptativa e realizadora.

#### **4 A HISTÓRIA DO CARDEAL VIETNAMITA VAN THUAN E O SENTIDO NA SOLIDÃO DAS CELAS**

François-Xavier Nguyen Van Thuan nasceu em 17 de abril de 1928 em Huê, Vietnam. Sua mãe, todas as noites, ensinava-lhe histórias da Bíblia e narrava os testemunhos dos mártires, muitos eram antepassados seus. Sua mãe, Elizabeth, lhe apresentava Santa Teresinha do Menino Jesus (1873 – 1897) como modelo das virtudes cristãs. Ordenado sacerdote da Igreja Católica Apostólica Romana em 1953, foi eleito bispo de Nha Trang em 1967. Em 1975, foi nomeado arcebispo coadjutor de Saigon, hoje Ho Chi Minh. Logo após essa última nomeação, em 15 de agosto de 1975, foi levado à prisão, onde transcorreram 13 anos, 9 dos quais no mais completo isolamento (THUAN, 2014).

Neste período, as livrarias católicas foram confiscadas, as escolas fechadas, as freiras e os religiosos professores foram dispersos, alguns forçados ao trabalho na lavoura de arroz, outros levados para os vilarejos. Separado de seu povo, a 1700 km de distância, permaneceu sob o olhar de dois guardas, numa tortura mental, no vazio absoluto. Na época fora proposto o rodízio dos guardas a cada quinze dias, por considerarem Van Thuan “perigoso” por despertar a atenção e o respeito com seu sorriso e testemunho de paz cristã. Depois, os chefes desistiram do rodízio, pois viram que o bispo iria “contaminar” todos os soldados (THUAN, 2018).

Para não ser destruído pela artrose, caminhava, fazia exercícios e massagens da manhã até às nove e meia da noite, no limite da loucura. Esteve em cela sem janela e asfixiante, enfrentou o calor extremo, a escuridão ou a luz constantes. Van Thuan teve um momento de inspiração que lhe trouxe o entendimento de que deveria escolher Deus e não as obras de Deus, assim, aceitou que Deus o queria ali e não em outro lugar como quando atuava como bispo (THUAN, 2014).

Van Thuan, como todos os presos, logo desejou sua libertação, mas optou que não a esperaria, decidindo-se por viver o momento presente, enchendo-o com amor (THUAN, 2014). Essa inspiração não foi repentina, mas uma convicção que amadureceu ao longo de seus 48 anos e, quando na ocasião em que foi preso, escolheu manter. Também afirmava que se passasse o seu tempo a esperar, talvez as coisas que esperava não acontecessem mais, tendo a certeza de que a único fato que certamente aconteceria seria a morte (THUAN, 2014).

Refletindo sobre o pensamento e vida do frei franciscano polonês Maximiliano Maria Kolbe (1894 – 1941), que se entregou voluntariamente para morrer de fome em Auschwitz em troca da sobrevivência de um sargento do exército e integrante da resistência judaica na Polônia (VEIGA, 2021), e de Madre Teresa de Calcutá (1910 – 1997), o religioso Van Thuan decidiu que viveria da melhor forma possível o período de provações que lhe era apresentado.

Penso que devo viver cada dia como o último de minha vida. Deixar tudo que é acessório, concentrar-me somente no essencial. Cada palavra, cada telefonema, cada decisão é a coisa mais bela de minha vida, reservo a todos o meu amor, o meu sorriso; tenho medo de perder um segundo, vivendo sem sentido... (THUAN, 2014, p.15).

Desta reflexão surgiu a postura de agarrar as ocasiões que se apresentavam a cada dia, para realizar ações ordinárias de modo extraordinário. Ele sentia a debilidade humana, mas renovava radicalmente sua escolha por Deus - e não pelas obras de Deus - frente às situações difíceis, e assim o sentimento de paz não mais lhe faltou. Houve, sim, dias em que reduzido ao maior cansaço e à doença, não conseguia rezar uma oração, então repetia: “Jesus, eis-me aqui, sou François”, sentindo depois alegria e consolação (THUAN, 2014).

O vietnamita afirmava que todos os santos e grandes testemunhas do Evangelho concordavam que o minuto presente era algo importante, pois vivem unidos a Jesus em todos os instantes de suas vidas, segundo o próprio ideal

encarnado em seu ser. Assim contemplava a vida como repleta de breves minutos de esperança (THUAN, 2018).

Durante o isolamento, entoava cânticos, escrevia passagens bíblicas em pequeninos papéis que conseguia e celebrava missas diariamente às 15 horas da tarde. Assim como Frankl, Van Thuan encontrou sentido no sofrimento e preferiu concentrar-se no essencial, reservando seu sorriso e amor a cada gesto como se fossem os mais belos de sua vida. Van Thuan temia perder um segundo de sua existência vivendo sem sentido. Sua atitude compassiva permitiu que fizesse amizade com os carcereiros para os quais contava histórias de suas viagens ao exterior, falava sobre economia, liberdade, tecnologia, idiomas, dentre outros temas, destarte muitos se converteram ao cristianismo pela amizade com o religioso. Sua conduta pacífica e acolhedora fez com que suportasse os longos anos de privação (THUAN, 2014).

O arcebispo foi liberto em 21 de novembro de 1988 e em 1994 expulso do Vietnã, indo para Roma, onde presidiu o Pontifício Conselho Justiça e Paz, sendo nomeado Cardeal em 2001. Escreveu livros traduzidos em diversas línguas, pregou retiros espirituais e faleceu em 21 de setembro de 2002, conhecido em muitos países como Cardeal da Esperança, por amar seus inimigos e converter seus algozes (THUAN, 2018).

Na escuridão da fé, no serviço e na humilhação o religioso constatou que a luz da esperança transformou sua visão, pois era um caminho que poderia ser feito de pequenos passos de esperança. Desta forma, dizia ser a vida de esperança feita de breves minutos de esperança, como uma aventura de esperança. Um desafio a que se propôs no longo período de isolamento e violações aos quais foi submetido (THUAN, 2018).

Tal como Viktor Frankl, VanThuan demonstrou uma atitude vital positiva de adaptabilidade e enfrentamento dos eventos aversivos que a vida lhe propôs. Arrancado do seu povo e posto em uma prisão, sua espiritualidade cristã católica irrompeu numa resposta de esperança diante do duro cotidiano. Não lhe faltando sentido para viver, ele suportou os longos anos de solidão. Sua capacidade de resiliência foi demonstrada também nos anos em liberdade quando se punha a falar e ensinar tudo que experienciou.

## 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Aprofundar o conhecimento sobre a vida e obra de grandes personalidades que deixaram seus nomes e legados para a humanidade - como o advogado e líder político sul africano Nelson Mandela (1918 – 2013), a filósofa e teóloga alemã Edith Stein (1891 – 1942), e tantos outros como os que embasam este artigo, Viktor E. Frankl (1905 – 1997) e François X. N. Van Thuan (1928 – 2002) - é iluminar a ciência psicológica com perfis mentais que demonstraram tolerância, autocontrole e resiliência diante das adversidades da vida que levariam, comumente, as pessoas comuns a adoecerem e reagirem de forma negativa.

Escolher “nadar contra a maré” é sempre um movimento que exige esforço e dedicação constantes, especialmente porque a correnteza aqui referida e que deseja arrastar consigo tudo e todos, é mais do que um meio externo e líquido como a água dos rios e mares. A maré pode ser a apresentação de eventos inesperados e de difícil enfrentamento, como os vividos por Frankl e Van Thuan e que, em diferentes proporções, passará todo sujeito nas diversas fases da vida. Indubitavelmente, essas ocasiões de rompimentos, despedidas e adoecimentos atravessarão o aparelho psíquico que deverá buscar meios de se manter saudável.

Vive-se em uma época de muitos transtornos neurológicos, assiste-se ao excesso de diagnósticos de transtornos mentais que rotulam o sujeito e geram a demasiada medicalização de crianças e adultos. Também se vê com muito pesar as demonstrações de automutilação e autoextermínio crescerem. A sociedade de desempenho, como classifica Byung Chu-Han, exagera nos apelos por projeto, iniciativa e motivação. O desempenho e a produção sobrepujaram o sujeito comum, que se sente depressivo e fracassado em um universo de estímulos, informações e impulsos (HAN, 2022). Ele se vê incapaz de se desligar, aprofundar e contemplar no dia a dia os “pequenos milagres”, como quando Frankl chamava os colegas para assistirem ao espetáculo do pôr do sol nos campos de concentração.

O apelo pela felicidade constante em uma sociedade imagética e materialista não deve impedir o sujeito de chorar quando está triste ou

demonstrar inadequação aos atuais padrões espartanos de saúde, beleza e realização pessoal ou profissional. A vida nem sempre vai ser como se planeja, mas aprender com as adversidades é aproveitar oportunidades e sair fortalecido com novos repertórios de enfrentamento.

Constata-se, assim, que é importante estudar perfis psicológicos resilientes, que se fortaleceram por meio da espiritualidade e da esperança, quando tanta literatura sobre adoecimentos e transtornos é produzida. A ênfase em estudos que enfocam diagnósticos e patologias retira o olhar de perspectivas existencialistas, que buscam uma dimensão mais humanizada com respeito às diferenças individuais. Tal perspectiva promove uma cultura de enfrentamento positivo diante dos desafios apresentados ao longo da vida.

Um estudo que reconhece a importância da espiritualidade para a qualidade de vida demonstra que essa dimensão da existência é um fator de promoção de saúde que deve ser estudado e abordado na clínica psicológica. Diante disso, imprescindível citar um grande expoente para aqueles que buscam a transcendência, Jesus de Nazaré, o Deus que se fez homem. Como se percebe no Novo Testamento (BÍBLIA, 2016), na passagem do Evangelho de Lucas, em que Marta, mas poderia ser qualquer pessoa, é convocada a “escolher a melhor parte”. Jesus compara o comportamento de Marta, que continuou cuidando da casa enquanto ele falava a Maria, que parou para ouvir o Mestre, “escolhendo a melhor parte”. Desta forma, escolher as histórias de pessoas que superaram o sofrimento é escolher a melhor parte. Essa escolha propõe uma cultura de saúde mental e o conhecimento de indivíduos que experimentaram “a paz que excede toda a compreensão” (Filipenses 4:7) (BÍBLIA, 2016).

## REFERÊNCIAS

BELLO, Angela Ales. **O Sentido do humano entre fenomenologia, psicologia e psicopatologia**. São Paulo: Paulus, 2020.

BÍBLIA, de Jerusalém N.T. Lucas. Português. In: **Bíblia Sagrada**, Cap. 10, vers.38-42. São Paulo: Paulus, 2016.

BÍBLIA, de Jerusalém N.T. Filipenses. Português. In: **Bíblia Sagrada**, Cap. 4, vers.7. São Paulo: Paulus, 2016.

CHAREPE, Zilda Borges, *et al.* (Re) descoberta de esperança na família da criança com doença crônica através do genograma e ecopama. **Texto Contexto Enfermagem**, Florianópolis, v.20, n.2, p.349-358, 2011. Disponível em:  
<<https://www.scielo.br/j/tce/a/LpBRw98RR6XxWGwrkbNMQwv/abstract/?lang=pt>>. Acesso em: 03 ago. 2022.

DAMÁSIO, Bruno, *et al.* **Logoterapia & educação: fundamentos e práticas**. São Paulo: Paulus, 2010.

FORTI, Samanta; SERBENA, Carlos Augusto; SCADUTO, Alessandro Antônio. Mensuração da espiritualidade/religiosidade em saúde no Brasil: uma revisão sistemática, **Ciência & Saúde Coletiva**, v.20, n.4, p.1463-1474, abr. 2020. Disponível em:  
<<https://www.scielo.br/j/csc/a/SC3ncDvp9mgfHPDmYzg5Gkc/?lang=pt>>. Acesso em: 03 ago. 2022.

FOUCAULT, Michel. **História da Loucura: História da loucura na Idade Clássica**. 12. ed. São Paulo: Perspectiva, 2019.

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

FRANKL, Viktor E. **Em busca de sentido: um psicólogo no campo de concentração**. 53. ed. São Leopoldo: Sinodal; Petrópolis: Vozes, 2021a.

FRANKL, Viktor E. **A presença ignorada de Deus**. 22. ed. São Leopoldo: Sinodal; Petrópolis: Vozes, 2021b.

FRANKL, Viktor E. **Sobre o sentido da vida**. Petrópolis: Vozes, 2022.

GIL, Antônio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. São Paulo: Atlas, 2002

HAN, Byung Chul. **Sociedade do cansaço**. Petrópolis, RJ: Vozes, 2017

LOURENÇO, Tânia Marlene Gonçalves, *et al.* Esperança e Bem-estar Psicológico durante a Crise Sanitária pela COVID – 19: Estudo com Estudantes de Enfermagem: Portugal, **Escola Anna Nery**, n. 25, p.1-7, 2021. Disponível em:  
<<https://www.scielo.br/j/ean/a/vkjGLDpqmLW7wGqrrQGPKCC/?lang=pt>>. Acesso em: 03 ago. 2022.

MACHADO, Ana Enésia S. **O papel de Deus na cura: segundo Viktor Frankl**. São Paulo: Ideias & Letras, 2013.

MONTEIRO, Daiane Daitx, *et al.* Espiritualidade / religiosidade e saúde mental no Brasil: uma revisão. **Boletim Academia Paulista de Psicologia**, São Paulo, v.40, n.98, p.129-139, 2020. Disponível em: <[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1415-711X2020000100014](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-711X2020000100014)>. Acesso em: 03 ago. 2022.

SALGADO, Mauro Ivan. Saúde e espiritualidade. **Boletim UFMG**, n.1551, ano 32, out. 2006. Disponível em: <<https://www.ufmg.br/boletim/bol1551/segunda.shtml#:~:text=A%20Organiza%C3%A7%C3%A3o%20Mundial%20de%20Sa%C3%BAde,do%20mundo%20inteiro%20a%20se>>. Acesso em: 26 out. 2022.

SILVEIRA, Daniel Rocha. Contribuições de Viktor Emil Frankl ao conceito de resiliência. **Estudos de Psicologia**, Campinas, v.25, n.4, p.567-576, 2008. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/estpsi/a/D9RkbqqjmZy3d7ZJKDsGx7J/?format=pdf&lang=pt>>. Acesso em: 03 ago. 2022.

THUAN, François Xavier Nguyen Van. **Cinco Pães e Dois Peixes: do sofrimento do cárcere um alegre testemunho de fé**. Tradução de João Batista Boaventura Leite. 18. ed. Aparecida, SP: Editora Santuário, 2014.

THUAN, François Xavier Nguyen Van. **Testemunhas da Esperança: quando o amor irrompe em situações de heroísmo e no dia a dia**. Tradução de João Batista Florentino. 8. ed. Vargem Grande Paulista, SP: Editora Cidade Nova, 2018.

VEIGA, Edison. Quem foi o padre Kolb, franciscano herói morto há 80 anos em Auschwitz e considerado “santo do holocausto”. **BBC News Brasil**, 16 ago. 2021. Disponível em: <<https://www.bbc.com/portuguese/geral-58198542>>. Acesso em: 26 out. 2022.

XAUSA, Izar Aparecida de Moraes. **O sentido dos sonhos na Psicoterapia em Viktor Frankl**. Belo Horizonte: Artezã, 2019.