

## O SENTIDO DA VIDA, O SOFRIMENTO E A ESPIRITUALIDADE NA PERSPECTIVA DE VIKTOR FRANKL<sup>1</sup>

Igor da Silva Machado<sup>2</sup>

Ana Maria Mattos de Andrade<sup>3</sup>

### RESUMO:

Este artigo tem por objetivo refletir, a partir da perspectiva da Logoterapia, sobre o sentido da vida diante do sofrimento e sobre como a espiritualidade auxilia nesse caminho. A Logoterapia de Viktor Emil Frankl oferece uma abordagem consistente para compreender como as pessoas podem enfrentar desafios e encontrar significados, ainda que nas situações mais difíceis. Além disso, enfatiza que a espiritualidade e a busca por valores transcendentais desempenham um papel fundamental na exploração da dimensão noética da existência humana. A obra de Frankl oferece insights profundos que continuam a ser relevantes em nossa sociedade, que cada vez mais enfrenta desafios relacionados à busca de propósito e ao enfrentamento do vazio existencial. O trabalho ressalta que a busca de sentido é uma jornada que cada indivíduo deve empreender para enfrentar o sofrimento, preencher o vazio existencial e encontrar realização na vida, independentemente das circunstâncias, buscando o sentido e a espiritualidade como fontes de força e resiliência diante das vicissitudes da existência.

Palavras-chave: Logoterapia. Sentido da Vida. Sofrimento. Espiritualidade.

### THE MEANING OF LIFE, SUFFERING AND SPIRITUALITY IN VIKTOR FRANKL'S PERSPECTIVE

#### ABSTRACT:

The aim of this paper is to reflect, from the perspective of Logotherapy, on the meaning of life in the face of suffering and how spirituality helps along this path. Viktor Emil Frankl's Logotherapy offers a consistent approach to understanding how people can face challenges and find meaning, even in the most difficult situations. It also emphasizes that spirituality and the search for transcendent values play a fundamental role in exploring the noetic dimension of human existence. Frankl's work offers deep insights that continue to be relevant in our society, which faces more and more challenges related to the search for purpose and the fight against the existential void. The work emphasizes that the search for meaning is a journey that each individual must undertake in order to deal with suffering, fill the existential void and find fulfillment

---

<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 25/10/2023 e aprovado, após reformulações, em dd/mm/aaaa.

<sup>2</sup> Discente do curso de graduação em Psicologia do Centro Universitário Academia (UNIACADEMIA). E-mail: igorm9398@gmail.com.

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

in life, regardless of the circumstances, seeking meaning and spirituality as sources of strength and resilience in the face of the vicissitudes of existence.

Keywords: Logotherapy. Meaning of life. Suffering. Spirituality.

## 1 INTRODUÇÃO

Pode-se compreender o sofrimento como uma experiência natural, universal e inevitável que afronta o desejo e as perspectivas do ser humano. Nas raízes etimológicas da palavra “sofrimento”, encontram-se as palavras *phérein*, “carregar”, no grego, *ferre*, “carregar” e *suffere*, “carregar por debaixo”, no latim, que também significa “oferecer”, “suportar”, “permitir” e “tolerar”. No século XV, o sofrimento, em francês, está associado à palavra “dor”. É entendido como uma dor inesperada, que não bate à porta e nem avisa (Barus-Michel; Camps, 2003).

Culturalmente, o sofrimento desempenha um papel significativo em várias tradições e sistemas de crenças ao redor do mundo. Em muitas religiões, o sofrimento é considerado uma parte inevitável da existência humana e é frequentemente associado a conceitos como redenção, purificação e crescimento espiritual (Boff, 2001).

Além disso, na literatura, na arte e na música, o sofrimento muitas vezes serve como uma fonte de inspiração e exploração das complexidades da experiência humana. Autores, artistas e compositores frequentemente utilizam o sofrimento como um tema central para expressar emoções e reflexões sociais. O sofrimento é uma realidade universal que está profundamente enraizada na experiência humana, moldando nossa compreensão do mundo, nossas interações sociais e até mesmo nossa busca por significado e transcendência. Portanto, tanto etimologicamente quanto culturalmente, o sofrimento é uma parte inexorável da condição humana e da forma como os seres humanos lidam com os desafios e tribulações que encontram ao longo de suas vidas (Barus-Michel; Camps, 2003).

Segundo Viktor Frankl (1991), o ser humano não escolhe sofrer. O sofrimento é intrínseco ao viver: quem vive, sofre. E ele pode se manifestar de diversas maneiras: num mal-estar físico, num insucesso profissional, na perda de um grande amor ou mesmo na morte de um ente querido.

O sofrimento esteve sempre presente na história da humanidade. A busca pelo sentido de existência e a constatação do vazio existencial são marcas do mundo contemporâneo e parecem ser duas das principais queixas das clínicas psicológicas (Dutra; Penas; Dantas, 2016).

O vazio existencial, conceito central na psicologia e filosofia de Viktor Frankl, refere-se à sensação de falta de sentido ou propósito na vida de uma pessoa. Em suas experiências nos campos de concentração nazista, Frankl observou que as pessoas que conseguiam encontrar um sentido ou propósito em suas vidas eram mais propensas a sobreviver e a lidar com as adversidades. Frankl acreditava que o vazio existencial surgia quando as pessoas se viam confrontadas com a falta de significado em suas vidas. Isso poderia resultar em sentimentos de desespero, ansiedade e depressão. Ele argumentava que, para superar o vazio existencial, as pessoas precisariam encontrar um propósito ou sentido em suas vidas, e isso poderia ser alcançado através do desenvolvimento de valores pessoais e relacionamentos significativos ou da busca por realizações que tragam significado. Portanto, encontrar sentido na vida não é uma busca abstrata ou teórica, mas uma jornada pessoal e prática (Frankl, 1991).

Neste artigo, será explorado o conceito do sentido da vida, bem como serão examinadas as contribuições de Viktor Frankl para a compreensão do sofrimento humano e a busca de sentido na vida contemporânea. A obra de Frankl oferece *insights* profundos que continuam a ser relevantes em nossa sociedade, que cada vez mais enfrenta desafios relacionados à busca de propósito e ao enfrentamento do vazio existencial.

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

A Logoterapia é compreendida como a terapia do sentido. O termo “logos” é uma palavra de origem grega que tem como um dos seus significados a palavra “sentido”. Assim, a “Logoterapia concentra-se no sentido da existência humana, bem como na busca da pessoa por este sentido” (Frankl, 1991, p. 145).

Analisando os dilemas do sofrimento sob a luz da Logoterapia, compreende-se o importante papel desenvolvido por Viktor Emil Frankl na psicologia existencial. Nascido em Viena, na Áustria, Frankl foi um neuropsiquiatra, fundador da terceira

escola vienense de psicoterapia e idealizador da Logoterapia a partir dos conceitos da análise existencial. A terceira escola vienense de psicoterapia fundada por Frankl, também conhecida como Psicoterapia Individual Psicodinâmica, é uma abordagem psicoterapêutica que se desenvolveu em Viena no século XX. Ela foi uma das três principais escolas de psicoterapia vienense, juntamente com a psicanálise de Sigmund Freud (Frankl, 1991).

Frankl desenvolve sua teoria a partir da análise existencial. Pode-se compreender a análise existencial como uma abordagem da psicologia e da filosofia que se concentra na compreensão da existência humana e do sentido da vida. Ela foi desenvolvida por filósofos e psicoterapeutas, com notáveis contribuições de expressivos teóricos como Jean-Paul Sartre, Martin Heidegger e Ludwig Binswanger. O conceito central da análise existencial é a ideia de que os seres humanos têm a capacidade de refletir sobre sua própria existência e buscar um sentido ou propósito para suas vidas. Ela explora questões relacionadas à liberdade, à responsabilidade, à autenticidade e à escolha. Além disso, a análise existencial considera que as pessoas são únicas e que suas experiências pessoais e valores desempenham um papel importante na construção de suas vidas (Kroeff, 2011).

Viktor Frankl, sendo judeu, foi preso em diversos campos de concentração no período nazista, perdendo os pais, os irmãos e a esposa. Foi a partir das experiências vividas nesse período que ele escreveu sua principal obra, *Em busca de Sentido* (1946), na qual relata os traumas vividos no campo de concentração (Frankl, 1991).

## 2.1 A COMPREENSÃO DO SOFRIMENTO PARA A LOGOTERAPIA

Pode-se compreender que o sofrimento esteve sempre presente na história da humanidade, sob diferentes formas e terminologias. A busca de sentido na existência e a constatação do vazio existencial são elementos fundamentais da Logoterapia. No mundo contemporâneo, eles têm acontecido de forma exacerbada (Dutra; Penas; Dantas, 2016).

Viktor Frankl tinha o costume de perguntar aos seus pacientes que estavam sofrendo grandes dificuldades e angústias: “Por que não opta pelo suicídio?” A partir da resposta, ele encontrava as linhas centrais da psicoterapia a ser usada. O que faz com que o ser humano não elimine o seu sofrimento com o ato de tirar a própria vida?

A resposta está no sentido existencial que ele atribui à sua vida. Entre os casos vivenciados pelo autor, havia pessoas que se agarravam ao amor pelos filhos, às recordações que queriam preservar e às suas vivências espiritualizadas (Frankl, 1991). Como colocam Barus-Michel e Camps (2003, p. 22),

O sofrimento é qualitativo, subjetivo, relacionado à incapacidade de ser senhor de si (força do eu), portanto variável de acordo com os indivíduos, as circunstâncias, as culturas. Quanto mais sólida a capacidade imaginativa e simbólica (tramas e elos ideológicos muito interiorizados) mais forte será a tolerância: “Eu não sinto mais a dor”, “Aprendi a não sofrer mais”, “Meu sofrimento não é nada ao lado daquele dos outros, eu não tenho nada a dizer”, “Eu tenho o suporte de Deus, ele sempre me carregou durante as provações”, “Eu cuido dos outros, eu não tenho tempo para pensar em mim”, “Eu desvio meu espírito do sofrimento...” Dos testemunhos existentes, parece que aqueles que melhor resistiram, do ponto de vista moral, nos campos de concentração, foram os que estavam imbuídos de um forte ideal, colocado fora deles mesmos e motivando uma ação de empenho.

O sofrimento é inerentemente subjetivo, singular e qualitativo, dependendo também das circunstâncias e das influências culturais. A capacidade imaginativa e simbólica desempenha um papel fundamental na tolerância ao sofrimento, e muitas pessoas encontram maneiras de lidar com o sofrimento por meio de crenças, ideais e ações que transcendem o eu individual. Nos campos de concentração, por exemplo, aqueles que melhor resistiram moralmente eram frequentemente aqueles com um forte ideal que os motivava e os levava a agir em prol desse ideal (Barus-Michel; Camps, 2003).

Para Nietzsche (2017, p. 51), “quem tem por que viver pode suportar quase qualquer como”. É o que leva uma mãe, por exemplo, a aguentar várias horas de trabalho de parto, sofrendo com as dores das contrações na mesa de cirurgia. O sentido por trás de aguentar toda essa dor está associado, muito provavelmente, à vinda do novo filho. Ou seja, quando há um “por que” para viver, torna-se possível suportar praticamente qualquer “como”. Esse senso de propósito muitas vezes é o que permite que as pessoas passem por momentos de sofrimento e dificuldades, não sozinhas, mas carregando consigo um firme sentido:

Quando um homem descobre que seu destino é sofrer, tem que ver neste sofrimento uma tarefa sua e única. Mesmo diante do sofrimento, a pessoa precisa conquistar a consciência de que ela é única e exclusiva em todo o cosmo-centro deste destino sofrido. Ninguém pode assumir isso por ela, e ninguém pode substituir a pessoa no sofrimento. Mas na maneira como ela própria suporta este sofrimento está também a possibilidade de uma vitória

única e singular. Para nós, no campo de concentração, nada disso era especulação inútil sobre a vida. Essas reflexões eram a única coisa que ainda podia ajudar-nos, pois esses pensamentos não nos deixavam desesperar quando não enxergávamos chance alguma de escapar com vida. O que nos importava já não era mais a pergunta pelo sentido da vida como ela é tantas vezes colocada, ingenuamente, referindo-se a nada mais do que a realização de um alvo qualquer através de nossa produção criativa. O que nos importava era o objetivo da vida naquela totalidade que incluiu a morte e assim não somente atribui sentido à “vida”, mas também ao sofrimento e à morte. Este era o sentido pelo qual estávamos lutando! (Frankl, 1991, p. 138)

Porém, é importante constatar que o sofrimento não é a única forma de encontrar um sentido na vida; existem incontáveis outras formas, como, por exemplo, a busca por autoconhecimento, a religiosidade e o apego a vínculos amorosos e familiares. Todavia, diante do sofrimento, que é inevitável no eixo vital, faz-se necessário encontrar sentido, para resistir às adversidades (Frankl, 1991).

### **3 O OLHAR NOÉTICO NA PERSPECTIVA DE FRANKL**

Segundo Frankl (1991), o ser humano está estabelecido em uma unidade tridimensional. Essas três dimensões são o biológico, o psicológico e o noético. O aspecto biológico se refere às atribuições físicas; o psicológico, à esfera mental; e o noético, ao domínio do transcender. Com a dimensão noética, enxerga-se o ser humano em sua totalidade, como um ser que busca um sentido para a existência.

O termo “noético” tem suas raízes na filosofia, especificamente na filosofia fenomenológica. O “olhar noético” representa uma maneira de perceber a realidade que vai além da simples observação superficial. Envolve a busca por compreender as estruturas mais profundas da consciência, como intenções, significados e valores, que muitas vezes são invisíveis à observação comum (Frankl, 1993).

Diante da angústia do desprazer que fere a existência, o homem tende a se sensibilizar em sua esfera noética. Isso dá abertura à transcendência para buscar explicar as realidades que fogem do campo de visão do indivíduo. Essa abertura noética desse ser espiritualizado não está associada à religião, com dogmas e preceitos, mas à realidade do apego aos sentimentos, que são mais elevados do que a própria matéria precíval. Esse ser espiritualizado está no entendimento do próprio sujeito sobre si, de que ele é “maior” do que os seus olhos podem ver, em um sentido de constituição psíquica (Frankl, 1993).

O olhar noético implica uma abordagem que vai além do simples observar dos eventos externos. Envolve a percepção da dimensão espiritual da existência e a compreensão de que, mesmo em situações difíceis, as pessoas podem encontrar um propósito mais elevado. Frankl enfatiza a liberdade humana de escolher a atitude em relação às circunstâncias, independentemente das condições externas. Tendo isso em conta, o olhar noético na perspectiva de Frankl se refere à capacidade de ver além das aparências superficiais e de reconhecer a dimensão espiritual da existência; envolve a busca ativa de significado e propósito, mesmo em face de desafios e adversidades. A Logoterapia, então, incentiva as pessoas a explorarem sua própria responsabilidade de dar sentido à vida e de encontrar significado nas experiências cotidianas (Frankl, 1993).

### 3.1 A ESPIRITUALIDADE E O OLHAR NOÉTICO

A abordagem noética de Frankl ressalta a importância da espiritualidade como parte integrante da busca humana por significado. A espiritualidade é vista por ele como uma das lupas de ampliação do olhar noético – ou seja, a espiritualidade pode ser considerada os óculos através dos quais o sujeito enxerga a si e ao mundo. A capacidade de encontrar um propósito, mesmo nas situações mais difíceis, é vista como essencial para a resiliência e o bem-estar psicológico. Essa perspectiva tem implicações significativas para a psicologia, a psicoterapia e a compreensão mais amplas da natureza humana (Frankl, 1993).

Para entender bem o termo “espiritualidade”, é necessário distingui-lo de “religião”. O conceito de religião se refere ao aspecto institucional e doutrinário de determinada forma de vivência religiosa. Define-se por determinadas crenças e ritos ligados ao transcendente, que são entendidos como meios que oferecem salvação. A espiritualidade, por sua vez, pode ser compreendida como uma orientação filosófica que produz comportamentos e sentimentos de esperança, amor e fé, fornecendo um significado para a vida, livre de uma fundamentação doutrinal (Boff, 2001).

De acordo com Frankl (1993), alguns dos pontos mais relevantes sobre a relação entre a espiritualidade e a Logoterapia são a busca de significado, a vontade de sentido, a dimensão noética, as experiências transcendentais e a liberdade interior. Esses pontos são apresentados a seguir:

**(I) Busca de significado:**

Frankl (1993) destaca que a busca de significado é uma força motriz fundamental na vida humana. Ele argumenta que, mesmo diante do sofrimento, as pessoas podem encontrar significado se buscarem propósito e conexão com algo maior.

**(II) Vontade de sentido:**

Frankl (1993) introduz o conceito de “vontade de sentido” como uma força psicológica que impulsiona as pessoas a procurarem significado na vida. Essa vontade de sentido é central para a resiliência e a capacidade de enfrentar adversidades.

**(III) Dimensão noética:**

Frankl (1993) destaca a dimensão noética da existência, que se refere à capacidade humana única de buscar e compreender o significado. Ele argumenta que essa dimensão é crucial para a saúde mental e o bem-estar.

**(IV) Experiências transcendentais:**

A espiritualidade, conforme entendida por Frankl (1993), está ligada a experiências transcendentais do eu, que vão além da esfera puramente física e material. Isso pode incluir uma conexão com valores mais elevados, com um propósito de vida ou com algo que vá além das circunstâncias imediatas.

**(V) Liberdade interior:**

Frankl enfatiza a liberdade interior, a ideia de que, independentemente das circunstâncias externas, as pessoas têm o poder de escolher sua atitude em relação a uma situação. Essa liberdade interior está relacionada à busca de significado e à conexão com algo mais profundo (Frankl, 1991).

**4 O DILEMA DA FINITUDE, FONTE DE SOFRIMENTO DA VIDA HUMANA**

Ante os dilemas de finitude que cercam a humanidade, o ser humano possui uma dificuldade de se deparar com a iminência da morte. A espiritualidade, então, traz uma possibilidade de compreensão para esse enredo. O homem transcendente, modulado pela religião, é capaz de encarar a morte, pois tem a certeza de uma vida nova. Assim, o desprazer do incerto ganha certeza na divindade, dissipando o mal-estar da finitude à medida que o espírito se conecta com esse ser maior (Oliveira; Junges, 2012).

A espiritualidade fornece esse significado para a vida. Ela desempenha seu papel diante do fenômeno da morte – a finitude –, que, por sua vez, fere a única certeza que o ser humano tem, isto é, a da existência. Para além do que os olhos podem ver, tudo é hipotético. Como nos relata umas das orações principais do catolicismo (a *Ave Maria*), o ser humano só tem dois momentos: o “agora” e o “na hora da nossa morte” (CIC, 2000).

Entende-se “morte”, no conceito literal, como um processo natural, universal e inevitável. Para muitos, a palavra “morte” não pode sequer ser tocada em conversas e falas cotidianas, pois fere a dádiva do viver. O consolo que o ser humano tem perante o hipotético, o que não se vê, é a espiritualidade, que tem como objetivo preencher o mal-estar dessa finitude. É comum vermos as pessoas usarem o senso transcendente para amenizar a dor do que não se sabe, dizendo “foi ao encontro de Deus” ou “foi descansar junto ao Pai”. Observa-se, assim, que é o homem que dá sentido à vida, e não a vida que dá sentido ao homem (Frankl, 1991).

A consciência da finitude permeia a existência humana; a compreensão de que a vida tem um fim pode gerar ansiedade, medo e, em alguns casos, desespero. Viktor Frankl reconhece que essa consciência é inerente à condição humana e, ao mesmo tempo, desafia as pessoas a encontrarem significado apesar da limitação temporal. Em um mundo finito, a capacidade de atribuir significado às nossas experiências e às ações se torna ferramenta fundamental para lidar com a ansiedade e o sofrimento associados à limitação temporal (Frankl, 1993).

## **5 A BUSCA POR PRAZER NO MUNDO CONTEMPORÂNEO**

A sociedade contemporânea é marcada pela objetificação do sujeito. Pode ser considerada uma sociedade que tem como fim último a busca pelo prazer como bem supremo, que seria essa tentativa de objetivar o “eu transcendente” (Ribeiro, 2015).

O hedonismo é uma filosofia que se concentra na busca do prazer como o valor máximo e principal objetivo da vida. É uma visão de mundo que enfatiza a busca pelo prazer e a minimização do sofrimento como os critérios fundamentais para a tomada de decisões e para avaliar o valor das ações humanas. Essa filosofia tem raízes profundas na história da filosofia e, em muitos aspectos, é uma das abordagens mais antigas para compreender o significado da vida e o bem-estar humano. O termo “hedonismo” deriva de “hedoné”, uma palavra grega que se traduz como “prazer” ou “deleite”. O hedonismo, portanto, está intrinsecamente ligado à busca do prazer em todas as suas formas (Ribeiro, 2015).

Na Grécia Antiga, havia o mito do Rei Midas, uma lenda da mitologia grega. Midas era um rei que desejou que tudo o que tocasse se transformasse em ouro. Seu desejo foi concedido pelo deus Dioniso, mas rapidamente Midas percebeu que sua nova habilidade era uma maldição, pois não podia mais tocar sua filha, comer ou beber. Ele implorou a Dioniso para reverter o desejo, e o deus o fez se lavar no rio Pactolo para se livrar do toque de ouro (Castanhato; Matsushita, 2010).

Na sociedade atual, fazendo um paralelo com esse mito, pode-se perceber que o ser humano vê o prazer como bem e o desprazer como dano. Isso faz com que o indivíduo entre em uma engrenagem de consumo e não de satisfação, tocando em tudo, como Midas, mas não desfrutando plenamente. É notório que o prazer não é uma busca e sim uma consequência; logo, quanto mais o indivíduo tenta buscar esse prazer, mais distante se coloca dele, o que causa angústia e acarreta o vazio existencial (Frankl, 1991).

No mundo contemporâneo, há uma prevalência significativa da busca por prazer imediato e gratificação instantânea. Vivemos em uma sociedade marcada pelo consumo, pelo entretenimento constante e pela busca por experiências sensoriais agradáveis (Castanhato; Matsushita, 2010). No entanto, Frankl alertaria para os perigos de uma busca exclusiva pelo prazer como objetivo central da existência. Para ele, a busca de sentido e propósito é fundamental para a realização humana. Quando a busca pelo prazer é desvinculada de um propósito mais profundo, pode levar a um

vazio existencial e a uma sensação de que a vida carece de significado duradouro (Frankl, 1993).

A procura por atendimento psicológico com queixas relacionadas ao sentido da vida surge como constatação dos estudos de Frankl. Esse vazio, um espaço cheio de “nada”, um nada que se traduz por expressões depressivas e melancólicas, é entendido a partir da constituição psíquica do sujeito. O vazio existencial, ou a vontade de sentido frustrada, é compensado por uma vontade de prazer. Essa compensação visa a colocar prazer no desprazer, fazendo com que o sujeito compense os danos do sofrimento (Frankl, 1993).

## **6 A TENTATIVA DE PREENCHIMENTO DA FINITUDE HUMANA**

A finitude humana se refere à nossa limitação temporal e à inevitabilidade da morte. Muitas vezes, as pessoas tentam preencher o vazio existencial decorrente da consciência da finitude através de estratégias como o acúmulo de bens materiais, a busca desenfreada por prazeres fugazes ou o engajamento em comportamentos destrutivos (Dittrich; Oliveira, 2019).

O ser humano, ao se deparar com a finitude, precisa encarar o pensamento da morte. A impermanência da vida e a busca por significado em um mundo finito podem levar as pessoas a se sentirem inquietas ou preocupadas com o propósito de suas vidas. As tradições religiosas e espirituais frequentemente fornecem respostas à inquietude perante a finitude. O budismo, por exemplo, ensina a aceitar a impermanência como parte fundamental da existência e a buscar a iluminação. O cristianismo aborda a morte como uma passagem para a vida eterna, o que pode oferecer consolo diante da finitude (Siman; Rauch, 2017).

A filosofia existencialista, por exemplo, aborda essa inquietude de forma intensa. Jean-Paul Sartre argumenta que a consciência da finitude humana é uma fonte de angústia. Ele sugere que somos condenados à liberdade, o que significa que somos responsáveis por nossas ações – mas essa liberdade é sobrecarregada pela consciência da nossa própria mortalidade (Vieira Junior; Ardans-Bonifacio, 2016). Essa inquietação pode ser considerada uma característica da condição humana moderna, uma vez que as sociedades contemporâneas muitas vezes enfatizam a individualidade, a liberdade e a busca por realizações pessoais, o que pode aumentar

a sensação de responsabilidade em relação à própria existência (Siman; Rauch, 2017).

Frankl (1993) propôs que a resposta adequada à finitude humana não é a fuga do sofrimento ou a busca constante por prazer, mas sim a busca de um propósito mais elevado. Ele destaca que, mesmo nas circunstâncias mais desafiadoras, pode-se encontrar sentido, seja no trabalho, nos relacionamentos significativos ou na aceitação das circunstâncias que não podemos mudar. A Logoterapia desenvolvida por Frankl destaca a importância do sentido como um fator crucial na psique humana. Ele afirmava que, mesmo nas condições mais adversas, como aquelas vivenciadas em campos de concentração durante a Segunda Guerra Mundial (experiência que ele mesmo enfrentou), as pessoas podem encontrar significado na vida. A busca por prazer pode oferecer momentos de satisfação, mas o sentido proporciona uma fonte mais profunda de contentamento e de resistência às adversidades. Frankl argumentava, ainda, que o sentido pode ser encontrado em todas as situações, inclusive nas mais dolorosas, se nos voltarmos para o propósito e para os valores que transcendem as circunstâncias imediatas.

## 6.1 O PAPEL DA ESPIRITUALIDADE PERANTE O SOFRIMENTO

A espiritualidade desempenha um papel significativo no enfrentamento do sofrimento, independentemente de sua origem ou natureza. Ela representa uma dimensão fundamental da experiência humana que pode oferecer conforto, significado e resiliência durante os momentos mais desafiadores da vida. A espiritualidade fornece um sistema de crenças e valores que muitas pessoas acham reconfortantes em meio ao sofrimento. Muitas tradições espirituais oferecem orientação sobre como lidar com a dor e o sofrimento, frequentemente encorajando a empatia, a compaixão e o perdão. Isso pode ser particularmente útil quando alguém está enfrentando a perda de um ente querido, uma doença grave ou uma crise pessoal. A crença em uma força superior ou na conexão com algo maior do que nós mesmos pode oferecer um senso de esperança e propósito (Siman; Rauch, 2017).

A espiritualidade também pode desempenhar um papel importante na construção de uma rede de apoio social. Comunidades religiosas e espirituais muitas vezes oferecem um ambiente de apoio em que as pessoas podem compartilhar suas preocupações e encontrar conforto em meio a indivíduos que compartilham de suas

crenças e valores. Isso pode ser especialmente valioso em momentos de crise. No entanto, é importante notar que a espiritualidade é uma questão pessoal e variável. Nem todas as pessoas têm crenças espirituais ou religiosas, e o papel da espiritualidade no enfrentamento do sofrimento pode variar amplamente de pessoa para pessoa. Algumas pessoas encontram conforto na religião organizada, enquanto outras podem ter uma espiritualidade mais individualizada, baseada na natureza, na arte ou na conexão com os outros. Portanto, a abordagem para lidar com o sofrimento por meio da espiritualidade deve ser respeitosa da diversidade de crenças e práticas espirituais (Silva; Moreno, 2004).

## **7 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Este artigo buscou compreender o sentido da vida, o sofrimento e a espiritualidade sob a perspectiva de Viktor Frankl, a partir de uma reflexão sobre a busca por significado e propósito na vida diante do sofrimento e da finitude humana. Viktor Frankl, um sobrevivente dos campos de concentração nazistas, através de suas obras ensina que o sofrimento é inerente à vida e que a busca pelo sentido é uma resposta fundamental a ele. O sofrimento pode se manifestar de diversas maneiras, mas o ser humano não escolhe sofrer; sofrer é parte da condição humana. Nesse contexto, a busca de sentido se torna uma jornada pessoal e prática que cada indivíduo deve empreender para enfrentar o sofrimento, preencher o vazio existencial e encontrar realização na vida, independentemente das circunstâncias.

A compreensão noética proposta por Viktor Frankl oferece uma visão multidimensional do ser humano, abrangendo o biológico, o psicológico e o noético. Esta última dimensão, relacionada à transcendência e busca por significado, destaca a importância da espiritualidade na existência humana. A espiritualidade, diferenciada da religião, é percebida como uma lente que amplia o olhar noético, permitindo uma visão mais profunda e significativa da vida.

A abordagem de Frankl, através da Logoterapia, enfatiza a liberdade de escolha da atitude diante das circunstâncias, ressaltando a responsabilidade humana na busca e construção de significado, mesmo em face de desafios. Essa perspectiva não está ligada a dogmas religiosos, mas à compreensão de que o indivíduo é mais do que apenas sua existência física, englobando também uma dimensão espiritual e

a capacidade de transcendência. A espiritualidade, nesse contexto, não se restringe a instituições ou doutrinas, mas se manifesta como uma orientação filosófica que proporciona esperança, amor e fé, conferindo significado à vida.

O artigo também chama a atenção para a questão da busca contemporânea pelo prazer imediato e pela gratificação instantânea, muitas vezes desvinculada de um propósito mais profundo. Essa busca pelo prazer pode levar ao vazio existencial e à sensação de que a vida carece de significado duradouro.

Em última análise, o trabalho de Viktor Frankl nos convida a repensar nossas prioridades e a buscar o significado como uma fonte mais profunda de satisfação e resiliência diante das vicissitudes da existência. A espiritualidade pode desempenhar um papel fundamental nesse processo, ajudando-nos a preencher o vazio existencial e a encontrar significado, mesmo diante do sofrimento e da finitude. Portanto, a busca pelo sentido da vida é uma jornada contínua que cada um deve empreender, e a espiritualidade pode ser uma fonte valiosa de força e resiliência nessa busca.

## REFERÊNCIAS

BARUS-MICHEL, Jacqueline; CAMPS, Christiane. Sofrimento e perda de sentido: considerações psicossociais e clínicas. **PSIC – Revista de Psicologia da Vetor Editora**, v. 4, n. 1, p. 54-71, 2003. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S1676-73142003000100007](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1676-73142003000100007). Acesso em: 24 out. 2023.

BOFF, Leonardo. **Espiritualidade**: um caminho de transformação. Rio de Janeiro: Sextante, 2001.

CASTANHATO, Camila; MATSUSHITA, Thiago Lopes. O mito de Midas e o capitalismo. *In*: ENCONTRO NACIONAL DO CONSELHO NACIONAL DE PESQUISA EM DIREITO – CONPEDI, 19, 2010, Fortaleza. **Anais do XIX Encontro Nacional do CONPEDI**. Fortaleza: Conselho Nacional de Pesquisa e Pós-Graduação em Direito, 2010, p. 2567-2582. Disponível em: <http://www.publicadireito.com.br/conpedi/manaus/arquivos/anais/fortaleza/4209.pdf>. Acesso em: 17 nov. 2023.

CATECISMO da Igreja Católica (CIC). Edição Típica Vaticana. São Paulo: Loyola, 2000.

DITTRICH, Larissa Fernanda; OLIVEIRA, Marcelo Felipe Leite. Dimensão Noética: As Contribuições da Logoterapia Para a Compreensão do Ser Humano. **Revista Brasileira de Tecnologias Sociais**, v. 6, n. 2, p. 143-160, 2019. DOI:

**CADERNOS DE PSICOLOGIA, Juiz de Fora, v. 6, n. 10, p.945-960, jan./jun. 2024 – ISSN 2674-9483**

<https://doi.org/10.14210/rbts.v6n2.p143-160>. Disponível em:  
<https://periodicos.univali.br/index.php/rbts/article/view/15266>. Acesso em: 17 nov. 2023.

DUTRA, Adryssa Bringel; PENAS, Evelyn Cristina de Sousa; DANTAS, Jurema Barros. Sofrimento psíquico: uma análise fenomenológica existencial dos modos de representação e expressão na contemporaneidade. *In: ENCONTROS UNITÁRIOS DA UFC*, 1, 2016, Fortaleza. **EIC – Resumo de trabalhos apresentados em eventos**. Fortaleza: Universidade Federal do Ceará, 2016, p. 1782. Disponível em: <https://repositorio.ufc.br/handle/riufc/26788>. Acesso em: 17 nov. 2023.

FRANKL, Viktor Emil. **Em busca de sentido**: um psicólogo no campo de concentração. Petrópolis: Vozes, 1991.

FRANKL, Viktor Emil. **A presença ignorada de Deus**. 3ª Edição. Petrópolis: Vozes, 1993.

KROEFF, Paulo. Logoterapia: uma visão da psicoterapia. **Revista Abordagem Gestáltica**, v. 17, n. 1, p. 68-74, 2011. Disponível em:  
[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1809-68672011000100010](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-68672011000100010). Acesso em: 17 nov. 2023.

NIETZSCHE, Friedrich. **Crepúsculo dos ídolos ou como se filosofa com o martelo**. São Paulo: Companhia das Letras, 2017.

OLIVEIRA, Márcia Regina de; JUNGES, José Roque. Saúde mental e espiritualidade/religiosidade: a visão de psicólogos. **Estudos de Psicologia**, v. 17, n. 3, p. 469-476, 2012. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1413-294X2012000300016>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/epsic/a/w3hnsrp3wzVcRPL3DkCzXKr/>. Acesso em: 17 nov. 2023.

RIBEIRO, Caroline Vasconcelos. A objetivação dos fenômenos humanos: observações à luz de Winnicott e Heidegger. **Natureza humana**, v. 17, n. 1, p. 58-73, 2015. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1517-24302015000100004&script=sci\\_abstract](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1517-24302015000100004&script=sci_abstract). Acesso em: 17 nov. 2023.

SILVA, Lúcia; MORENO, Vânia. A religião e a experiência do sofrimento psíquico: escutando a família. **Ciência, Cuidado e Saúde**, v. 3, n. 2, p. 161-168, 2004. DOI: <https://doi.org/10.4025/ciencuidsaude.v3i2.5421>. Disponível em:  
<https://periodicos.uem.br/ojs/index.php/CiencCuidSaude/article/view/5421>. Acesso em: 17 nov. 2023.

SIMAN, Adriana; RAUCH, Carina Siemieniaco. A finitude humana: morte e existência sob um olhar fenomenológico-existencial. **Faculdade Sant'Ana em Revista**, v. 1, n. 2, p. 106-122, 2017. Disponível em:  
<https://www.iessa.edu.br/revista/index.php/fsr/article/view/111>. Acesso em: 17 nov. 2023.

VIEIRA JUNIOR, Cezar Augusto; ARDANS-BONIFACINO, Hector Omar; ROSO, Adriane. A construção do sujeito na perspectiva de Jean-Paul Sartre. **Revista CADERNOS DE PSICOLOGIA, Juiz de Fora, v. 6, n. 10, p.945-960, jan./jun. 2024 – ISSN 2674-9483**

**Subjetividades**, v. 16, n. 1, p. 119-130, 2016. DOI:  
<http://dx.doi.org/10.5020/23590777.16.1.119-130>. Disponível em:  
[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2359-07692016000100010](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2359-07692016000100010). Acesso em: 17 nov. 2023.