

Caminhos da Depressão: Um olhar através da Logoterapia

Paths of Depression: A look through Logotherapy

Caminos de la Depresión: Una mirada a través de la Logoterapia

Recebido: 16/10/2023 | Revisado: 25/10/2023 | Aceitado: 26/10/2023 | Publicado: 28/10/2023

Sueli dos Santos

ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-4254-1611>
Univel Centro Universitário, Brasil
E-mail: santossueli351@gmail.com

Lademir Renato Petrick

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5809-1764>
Univel Centro Universitário, Brasil
E-mail: lademirpetrick@univel.br

Resumo

O presente artigo tem por objetivo explorar a compreensão etiológica da depressão sob a perspectiva da Logoterapia, bem como a sua aplicabilidade psicoterapêutica. Essa abordagem psicológica foi criada por Viktor E. Frankl, e tem como pilares: a busca por sentido da vida, liberdade de vontade e vontade de sentido. Frankl foi um sobrevivente dos campos de concentração durante a Segunda Guerra Mundial, tal vivência influenciou significativamente sua visão da existência humana e contribuiu para o aprimoramento de sua abordagem. Ele descreve a depressão a partir de três origens: endógena (causas orgânicas), psicogênica (causas psicológicas) e noogênicas (vazio existencial). A Logoterapia oferece uma abordagem psicoterapêutica centrada na busca pelo sentido da vida, auxiliando o indivíduo a desenvolver valores, atitudes construtivas e enfrentar o sofrimento. Portanto, com essa pesquisa conclui-se que a logoterapia é uma abordagem eficaz no tratamento da depressão considerando o indivíduo não só no aspecto psíquico e corpóreo, mas também no espiritual e sua busca por realização do propósito na vida.

Palavras-chave: Depressão; Logoterapia; Sentido da vida; Liberdade.

Abstract

The present article aims to explore the etiological understanding of depression from the perspective of Logotherapy, as well as its psychotherapeutic applicability. This psychological approach was created by Viktor E. Frankl, and its pillars are: the search for meaning in life, freedom of will and desire for meaning. Frankl was a survivor of concentration camps during the Second World War, this experience significantly influenced his view of human existence and contributed to the improvement of his approach. He describes depression from three sources: endogenous (organic causes), psychogenic (psychological causes) and noogenic (existential emptiness). Logotherapy offers a psychotherapeutic approach focused on the search for the meaning of life, helping the individual to develop values, constructive attitudes and face suffering. Therefore, with this research it is concluded that logotherapy is an effective approach in the treatment of depression considering the individual not only in the psychic and corporeal aspect, but also in the spiritual aspect and their search for achieving their purpose in life.

Keywords: Depression; Logotherapy; Meaning of life; Freedom.

Resumen

El presente artículo tiene como objetivo explorar la comprensión etiológica de la depresión desde la perspectiva de la Logoterapia, así como su aplicabilidad psicoterapéutica. Este enfoque psicológico fue creado por Viktor E. Frankl, y sus pilares son: la búsqueda de sentido a la vida, la libertad de voluntad y el deseo de sentido a la vida, la libertad de voluntad y el deseo de sentido. Frankl fue un sobreviviente de los campos de concentración durante la Segunda Guerra Mundial, esta experiencia influyó significativamente en su visión de la existencia humana y contribuyó a mejorar su enfoque. Describe la depresión desde tres fuentes: endógena (causas orgánicas), psicógena (causas psicológicas) y noógena (vacío existencial). La Logoterapia ofrece un enfoque psicoterapéutico centrado en la búsqueda del sentido de la vida, ayudando al individuo a desarrollar valores, actitudes constructivas y afrontar el sufrimiento. Por lo tanto, con esta investigación se concluye que la logoterapia es un enfoque eficaz en el tratamiento de la depresión considerando al individuo no sólo en el aspecto psíquico y corporal, sino también en el aspecto espiritual y su búsqueda por alcanzar su propósito en la vida.

Palabras clave: Depresión; Logoterapia; Significado de la vida; Libertad.

1. Introdução

A depressão é um transtorno de humor que resulta em grande sofrimento psíquico e segundo estimativas realizadas pela Organização Pan-americana de Saúde (s.d.) acomete mais de 300 milhões de pessoas em todo o mundo, não fazendo distinção entre idade, gênero, classe social, ou cultura. Trata-se de uma batalha interna muitas vezes enfrentada silenciosamente. Considerando que essa psicopatologia é cercada por vários estigmas na sociedade, faz-se necessário não só analisar sua sintomatologia e causalidade, mas, explorar abordagens psicológicas eficazes que contribuam para o tratamento e melhora dos sintomas.

De acordo com o código internacional das doenças (CID) 11^a revisão (2023) o transtorno depressivo se manifesta através de um estado de humor marcado por sentimentos de tristeza, irritabilidade, vazio, desinteresse em realizar tarefas anteriormente consideradas como prazerosas, juntamente com alterações na funcionalidade de áreas cognitivas, comportamentais e sistema nervoso central.

Para além do âmbito pessoal, os sintomas associados à depressão impactam significativamente em outras áreas importantes da vida como; familiar, social, educacional e ocupacional. É importante ressaltar que mesmo havendo uma aparente manutenção do funcionamento tal estabilidade é alcançada apenas mediante um esforço adicional notável. (Tung et al, 2010)

Há por assim dizer o sentimento de culpa acompanhado da angústia melancólica e sensação de vazio existencial, que faz com que o indivíduo se sinta diante de um abismo onde não consegue encontrar um objetivo para sua vida (Frankl, 2019).

Dessa forma ressalta-se a importância de conduzir estudos e empreender ações efetivas que visem aumentar a conscientização sobre o panorama da depressão através de práticas de intervenção psicológica e exploração de abordagens que possam efetivamente contribuir para a melhora na saúde mental das pessoas.

Face a isto cabe analisar como a Logoterapia compreende a etiologia do transtorno depressivo e a forma com que esta abordagem psicoterápica pode auxiliar em seu tratamento e possibilitar a diminuição do sofrimento humano.

Logoterapia é uma abordagem teórica do campo da Psicologia criada pelo psiquiatra e neurologista Viktor Emil Frankl. A palavra “*Logos*” vem do grego e significa sentido, portanto, logoterapia significa terapia do sentido e tem como pilares: Vontade de sentido, liberdade de vontade e sentido da vida. Considerada a Terceira Escola Vienense de Psicoterapia, ao lado da renomada Psicanálise de Freud e da Psicologia Individual fundada por Alfred Adler, ela tem ganhado cada vez mais destaque no campo da atuação psicológica (Frankl, 2022).

Portanto o objetivo do presente artigo é explorar os principais conceitos da logoterapia, a etiologia do transtorno depressivo segundo essa ótica, e a aplicabilidade psicoterapêutica para o tratamento e melhora na qualidade de vida do indivíduo.

2. Metodologia

Para o desenvolvimento deste trabalho foi utilizada a pesquisa bibliográfica narrativa, tendo como base a metodologia de Rother (2007), realizada através de uma pesquisa ampla em artigos acadêmicos, livros, revistas, dissertações de mestrado, teses de doutorado, sites oficiais e pesquisa documental de cunho científico. A fim de levantar as informações necessárias para o desenvolvimento do artigo foi realizado um estudo através de plataformas digitais como; Scielo, Capes, Google acadêmico, Portal do Ministério da Saúde e portal da Organização Mundial da Saúde (OMS) a partir dos seguintes descritores; Depressão, Logoterapia, vazio existencial e sentido da vida.

A pesquisa iniciou-se no primeiro semestre de 2023 e terminou no segundo semestre do mesmo ano. Após a leitura do material bibliográfico digital foi feita a pesquisa por meio tanto das obras físicas literárias do precursor desta abordagem Viktor Emil Frankl bem como de outros autores relacionados.

O estudo bibliográfico traz uma diversidade de conteúdo sobre a temática, trata-se de uma forma econômica por, assim dizer, de realizar uma pesquisa científica, tendo em vista que os escritos já estão prontos e o pesquisador não precisa dispor de recursos financeiros para realizá-la, mas sim do tempo a ser investido. Como salienta Lima e Miotto (2007, p.43) “a pesquisa bibliográfica como um procedimento importante na produção do conhecimento científico, capaz de gerar, essencialmente em temas pouco explorados, a postulação de hipóteses ou interpretações que servirão de ponto de partida para outras pesquisas”.

Para Creswell e Creswell (2021) a pesquisa qualitativa utiliza dados baseados em textos e imagens, nela o pesquisador é o principal instrumento e utiliza-se de múltiplas fontes para a coleta de dados, sendo um projeto emergente, ou seja, pode haver mudanças ou deslocamentos nas fases do projeto, objetiva o aprendizado através de informações obtidas acerca de determinado problema.

3. Resultados e Discussão

3.1 Logoterapia - A vida do autor e sua teoria

Viktor Emil Frankl nasceu em Viena na Áustria, em 26 de março de 1905, e faleceu em 2 de setembro de 1997 na mesma cidade. Tornou-se doutor em medicina aos 25 anos, especializou-se em Neurologia e Psiquiatria no ano de 1936. Fez doutorado em filosofia pela Universidade de Viena e, desde cedo, manteve contato com Sigmund Freud através de cartas desenvolvendo seus estudos na época ligados à psicanálise (Machado, 2013).

Posteriormente optou por seguir outros rumos, passando a dedicar-se à psicologia individual de Alfred Adler. Contudo devido a suas discordâncias ideológicas acabou sendo expulso da sociedade de psicologia individual da qual fazia parte. Foi após esses acontecimentos que Frankl decide fundar a própria escola de pensamento denominada como Logoterapia ou terapia do sentido (Machado, 2013).

Mais tarde, durante a segunda guerra mundial (1939-1945), sua trajetória pessoal e profissional tem um marco profundamente significativo. Frankl por ser de origem judaica foi levado por nazistas e passou três anos em cativeiro, nos campos de concentração de Auschwitz, Dachau e outros. Nesse período vivenciou o ápice da desumanidade, teve seus escritos queimados, enfrentou a dor, a fome, a perda de seus pais, irmãos e de sua primeira esposa (Frankl, 1998).

Contudo, Frankl, torna-se um sobrevivente, mesmo em meio às terríveis condições que lhe foram impostas. E apesar de ter perdido boa parte de seus escritos, após ser libertado dos campos, deu início novamente aos estudos acerca da logoterapia utilizando-se de sua experiência pessoal para aprimorá-la. Abordando a capacidade de transcendência do ser humano para a liberdade, e a realização do sentido, mesmo em face de uma trágica situação (Frankl, 2019).

Diferenciando-se de outras linhas teóricas do campo da psicologia a visão do ser humano nesta abordagem é a partir do aspecto biopsicoespiritual. No conceito da logoterapia o ser humano é constituído por três dimensões que formam uma totalidade corpóreo-psíquico-espiritual. Sendo assim são definidas como somática, psíquica e noética. E é através da descoberta da dimensão espiritual que o equilíbrio psíquico-existencial se reconstrói (Frankl, 2019).

Nesse aspecto, de acordo com Machado (2015), enquanto no conceito psicanalítico de Freud o ser humano é movido pelas pulsões e sua busca por satisfazê-las em seu conflito entre id-ego e superego, para Frankl e a logoterapia o que move o indivíduo é essencialmente a busca consciente pela realização de um sentido.

Para Frankl a existência humana é algo mais abrangente do que a mera soma entre corpo físico e psique. Ele percebe o indivíduo como um ser de natureza espiritual, não no contexto religioso da palavra, mas na particularidade que o difere dos animais. A capacidade exclusivamente humana de escolhas, seguida de liberdade acompanhada da responsabilidade (Frankl, 2016).

Nesse contexto, o homem é denominado por Frankl (2020) como homopatiens, em razão de sua capacidade de superar as adversidades, enfrentar o sofrimento e fazer do fracasso uma motivação para a conquista. Difere-se do que foi nomeado ao

longo da história como homosapiens expressão que denota um ser inteligente detentor do conhecimento essencial e da habilidade para alcançar sucesso.

Sendo assim, a logoterapia utiliza-se da análise existencial para trazer o indivíduo a consciência de seu ser responsável perante o sentido enquanto base fundamental da existência humana (Frankl, 2019).

Em suma a logoterapia segue uma filosofia originária da psicologia fenomenológica existencial humanista, por isso é acompanhada do termo análise existencial que consiste na reflexão do indivíduo acerca de sua existência colocando em pauta sua autorrealização e autorresponsabilidade. Tendo como base os três pilares que serão abordados a seguir (Frankl, 2020).

3.2 A importância da liberdade de vontade na teoria de Frankl

A logoterapia fundamenta-se nos princípios da liberdade de vontade, da busca pelo sentido e da vontade de sentido. Conforme descrito por Frankl (2019), o ser humano é dotado de liberdade e responsabilidade por suas escolhas e ações sendo intrinsecamente orientado para a procura do propósito da vida. No entanto, nessa perspectiva o ser humano não está livre de enfrentar tanto situações benéficas, quanto adversas, mas é livre para escolher sua conduta diante delas.

3.3 Liberdade de Vontade, vontade de sentido e sentido de vida.

Na compreensão de Frankl (2019) a liberdade de vontade está na capacidade do ser humano de libertar-se das influências que o determinam, sejam elas de natureza biológica, sociológica ou psicológica, por meio da transcendência. De acordo com o autor, a liberdade pode ser entendida em três aspectos diferentes: Liberdade perante as pulsões, liberdade perante a herança e liberdade perante ao mundo circundante.

A liberdade perante as pulsões significa que o indivíduo tem o poder de negá-las, ou seja, ele é capaz de controlá-las e não ser dominado por elas. Nesse sentido, a liberdade só é verdadeira quando é vivida em relação a algo, não simplesmente uma ausência de restrições (Frankl, 2022).

Em relação a liberdade perante a herança, Frankl (2022) exemplifica a ideia através de gêmeos idênticos, que, mesmo sendo fisicamente iguais e inseridos em um só contexto familiar, podem trilhar mais tarde caminhos diferentes em busca da liberdade e ter valores diferentes. Sendo assim, a liberdade não é algo que se recebe de gerações anteriores, mas resultado de uma busca pessoal e subjetiva.

Quanto à liberdade perante o mundo circundante, Frankl (2022) defende que ela resulta das ações que o indivíduo toma com base em si mesmo, assumindo a responsabilidade por suas decisões frente ao destino.

Desse modo Silveira e Mahfoud (2008) destacam que a liberdade de vontade é empregada através do autodistanciamento, que ocorre a partir da autocompreensão, trata-se da característica antropológica exclusivamente humana de distanciar-se de si, através da reflexão e da capacidade crítica como por exemplo; O humor, ou seja, rir de uma situação que anteriormente era causa de sofrimento.

Outra característica antropológica é a autotranscendência, que está vinculada à vontade de sentido. Conforme observado por Frankl (2016) o ser humano tem a tendência inata a realizar algo que transcende o próprio “eu”, dedicando-se inteiramente à uma tarefa, na medida que só alcança a sensação de plenitude ao concluí-la.

Na perspectiva de Viktor E. Frankl a vontade de sentido é a força que movimenta o ser humano, sua motivação primária, trata-se de um processo, particular, específico e único do indivíduo. Somente quando esse sentido é descoberto e perseguido é que ele adquire uma importância significativa capaz de experimentar a vontade pessoal de encontrar um propósito genuíno (Frankl, 1984).

Segundo Roehe (2019) o que importa, por conseguinte não é o sentido da vida de um modo geral, mas o sentido específico conferido de acordo com a situação do momento. Não havendo, portanto, um único sentido para toda a vida, podendo

variar de tempo em tempo de pessoa para pessoa e de situação para situação. Logo, mesmo quando há perda de determinado sentido, há possibilidade de encontrá-lo em outra circunstância.

Silveira e Mahfoud (2008) apontam que Frankl relata que a partir de sua vivência no campo de concentração pode perceber que os prisioneiros que tinham um sentido para seguir eram os que sobreviviam por mais tempo, ou seja, a questão não poderia ser apenas sobreviver, mas havia um “porque”, para além ou algo de si mesmo. Em outras palavras, cabe um trecho em que Frankl cita uma fala de Nietzsche onde ele diz: “Quem tem um porquê viver pode suportar quase qualquer como” (Frankl, 2022, p.7).

Deste modo, na perspectiva de Viktor Frankl no que se refere ao sentido da vida, há possibilidade de encontrá-lo mesmo em face de situações catastróficas. Sendo que o sentido depende da maneira de posicionamento adotada em meio ao destino exterior. Na compreensão de Frankl (2016) a vida tem sentido em seu todo, por isso a dor exerce o importante papel de “guardião do pleno sentido”. Através desse sentimento o indivíduo sai do estado de apatia e vivencia a tristeza e o luto de forma a obter sabedoria e força.

Frankl (2019), afirma que o sentido não sofre interferência dos genes ou tradições, pode ser mutável, mas não inventado, não se trata de um significado abstrato, mas, concreto que está lá em algum lugar onde o próprio indivíduo quando confrontado precisa encontrar.

Portanto, o processo de descoberta do sentido acontece a partir da tomada de consciência, tal qual é nomeada nessa linha como “órgão do sentido”, seu papel é o de perceber uma Gestalt, ou seja, o sentido único em cada ocasião conforme sua configuração e através desse processo orientar o indivíduo para sua descoberta (Frankl, 2016).

De acordo com Leôncio (2021) a atitude é a chave para encontrar significado na vida e alcançar o crescimento pessoal e por assim dizer enfrentar a tríade trágica descrita por Frankl que é composta por sofrimento culpa e morte. Quando mudanças externas são impossíveis é possível direcionar a atenção para a transformação interior, usando a culpa como avaliação para ações e monitorar a enfermidade da vida como um lembrete de forma responsável. Ainda que não se possa mudar o mundo, como não se pode intervir com relação à morte, é possível mudar a si mesmo em face ao sofrimento.

Frankl (2022) aponta que há três formas definidas como valores de conferir sentido à vida. A primeira está em fazer, criar, ou realizar algo, ou seja, através das ações práticas e responsáveis realizadas. A segunda refere-se a vivenciar uma experiência, está naquilo que o ser humano recebe do mundo, em contemplar algo, seja em meio a natureza, com pessoas ou artes. E por fim a terceira forma está nos valores de atitude do ser humano, ou seja, valorizar a vida encontrando sua importância ainda que em situações imutáveis, fatídicas, limitadas, em como reagir diante de tais acontecimentos e perante o destino, considerando que o ser humano mesmo em face do seu último suspiro de vida poderá encontrar o sentido.

3.4 A Depressão segundo Frankl

Viktor E. Frankl em sua época explorou questões existenciais que na contemporaneidade tem se tornado cada vez mais proeminentes na sociedade. Uma delas é a depressão, a qual, dentro da dimensão ontológica do ser humano, Frankl classifica através de três origens distintas; endógena, psicogênica e noogênica. Ele identifica a origem endógena como relacionada a fatores orgânicos, a psicogênica como relacionada a causas psicológicas e a noogênica que se manifesta através do vazio existencial (Frankl, 2022).

Com isso a depressão endógena, tem sua raiz na bioquímica do indivíduo, que é afetado de maneira melancólica em diversos aspectos orgânicos, como por exemplo; estômago, pele, os cabelos e o corpo como um todo. No entanto, isso não implica necessariamente o comprometimento e a afetação de sua dimensão espiritual (Frankl, 2022).

Frankl (2022) descreve, que a depressão causa uma intensa baixa de vitalidade e está associada intrinsecamente ao conceito das neuroses coletivas composto pela tríade; depressão, agressão e dependência química. Frankl reconhece a profunda

influência do contexto social e da dinâmica coletiva na manifestação dessas condições mentais, destacando como as questões existenciais se entrelaçam com fatores biológicos e psicológicos para produzir estados de sofrimento profundo na sociedade.

Com isso na perspectiva Logoterapêutica, a dimensão biológica, juntamente com os fatores genéticos, psicológicos e somáticos estão presentes na etiologia dos transtornos mentais. Muito embora mais presentes nas psicoses, também são encontrados em estados depressivos. Ainda que a maior parte dos sintomas tenha caráter psicogênico, a hereditariedade e a bioquímica também são relevantes (Frankl, 2016).

Para Frankl um dos sentimentos que mais causa sofrimento no ser humano é o vazio existencial. No entanto, não se trata de um fator patológico, tão pouco principal causa de psicopatologias, mas sim o reflexo da natureza mais intrínseca da existência humana. Todavia, quando somado a outros tipos de sintomas pode tornar-se patogênico, resultando naquilo que a logoterapia define como neuroses noogênicas, bem como a depressão noogênica (Frankl, 2016).

Na medida que o indivíduo se encontra em um estado depressivo, percebe o mundo a sua volta de uma maneira distorcida, sentindo-se culpado e insuficiente. Há uma expansão do distanciamento entre sua própria identidade e seu ideal, Frankl afirma que “O paciente enxerga com a lupa de depressão que aumenta e desfoca aquilo que seu ser ainda precisa cumprir em relação ao seu dever” (Frankl, 2016, p.69).

O que ocorre nesse caso é que a falta de vitalidade ressalta a pressão do significado da existência, que é inerente à condição humana em si. O contraste entre aquilo que é e o que deveria ser aumenta consideravelmente pela inadequação, portanto para quem sofre com essa psicopatologia a questão do ser e o dever ser torna-se um grande abismo (Frankl, 2019).

Convém, no entanto, que na compreensão de Frankl (2016) a frustração existencial está inserida no contexto da neurose coletiva que é composta por quatro tipos de sintomas; 1- Atitude existencial provisória, onde o ser humano está adaptado para viver o dia. 2- Atitude fatalista perante a vida, o ser humano diz não ser possível tomar o seu destino nas mãos, sendo tomado por superstições. 3- Pensamento coletivista, o ser humano de hoje deseja se sobressair na massa, contudo acaba se afundando nela, e abrindo mão de si mesmo como ser livre e responsável. 4- Fanatismo- Enquanto o indivíduo coletivista ignora sua própria personalidade, o fanático ignora a personalidade daquele que pensa diferente, invalidando a opinião do outro, considerando apenas suas próprias crenças.

É importante ressaltar que cargas extremas ligadas a um elevado nível de estresse mental podem ser consideradas segundo Frankl (2019) desencadeadoras de transtornos psíquicos, bem como no caso da depressão psicogênica. Para explicar essa condição ele cita o exemplo de um prisioneiro do campo de concentração de Dachau que ao receber a liberdade sentiu extrema felicidade, no entanto mais tarde encontrava-se em estado melancólico, depressivo por não saber o que faria diante da situação.

Frankl (2022) defende que. “Não há, portanto, uma fome por pão, mas também do mesmo modo, uma fome por sentido!” A afirmativa se refere que as angústias das pessoas depressivas estavam relacionadas não só à condição de desemprego, não sendo somente o vazio no bolso o causador do sentimento, mas também a sensação de inutilidade perante o mundo. Por outro lado, indivíduos com boas condições de vida e bem estar financeiro padeciam da mesma sensação de desvalor perante a existência.

3.5 Psicoterapia do Sentido

A psicoterapia fundamentada na logoterapia foi desenvolvida para enriquecer as práticas psicoterapêuticas, considerando a dimensão espiritual na busca pelo crescimento pessoal do indivíduo.

Nesse sentido, a análise existencial desempenha um papel crucial, permitindo a expansão no mundo e desenvolvimento do ser humano. Este modelo de intervenção psicoterapêutica quando direcionado ao tratamento da depressão tem como

premissa auxiliar o paciente a desenvolver seus valores e adotar uma atitude construtiva em meio ao sofrimento. Frankl (2019) afirma que há três categorias de valores a serem exploradas, sendo: Valores criadores, valores vivenciais e valores de atitude.

Os valores criadores podem ser realizados segundo o autor, através de algo a fazer, já os vivenciais se realizam no momento em que há um olhar ao mundo, ou seja, mediante a reflexão de seu eu no todo. Por fim, os valores de atitude consistem em realizá-los mediante uma situação que precisa ser aceita pelo indivíduo, onde não há o que se possa fazer. Isso envolve uma análise profunda de sua existência e do contexto em que se encontra, ao invés de simplesmente buscar o controle dos sintomas e sentimentos associados a ele (Frankl, 2019).

No entanto, Frankl não ensina um método sistematizado de como o psicoterapeuta deve realizar a prática. O que ele faz são orientações sobre o processo ressaltando que é necessária uma adaptação individualizada de acordo com cada caso, com um olhar mais voltado para o futuro no que está para ser realizado (Kroeff, 2011).

Nesse sentido, a prática psicoterápica com base na logoterapia nada mais é do que a educação do paciente para a sua consciência de seu ser responsável, e através desse olhar que ele avança autonomamente em direção ao verdadeiro sentido de sua existência. Não cabe ao logoterapeuta impor valores, é preciso que o indivíduo por si só tome as decisões, seja diante dele, mesmo, diante da sociedade ou para alguém (Frankl, 2022).

Deste modo a análise existencial envolve levar o indivíduo a compreensão de que a questão fundamental não se encontra em suas expectativas com relação a vida, mas sim no que a vida espera dele. Quando o indivíduo consegue questionar-se a esse respeito o caminho para o propósito torna-se mais nítido (Frankl, 2022).

“Seja como for, não há nenhuma situação que não nos oferece a oportunidade de realizar valores quer no sentido de valores criadores, quer no sentido de valores de atitude. Não há nenhuma situação que não se possa enobrecer, o que quer que seja realizando ou suportando (Goethe). Aliás, se se prefere bem se pode dizer que até no suportar há já de algum modo uma realização.” (Frankl, 2019, p.199)

O empenho da psicoterapia para Frankl está em aprimorar as capacidades e potencializar atitudes vivenciais. Face a isso, o que falta no indivíduo é um empenhar-se a realizar algo, para suprir essa necessidade por sentido não satisfeita e dissipar o descontentamento, seja através de um trabalho ou de outras obras que lhe despertem um interesse autêntico.

Embora tenha criado várias técnicas, Frankl (2022) destaca que o mais importante é a relação humana que se estabelece com o indivíduo no processo psicoterapêutico. Nesse sentido um dos recursos que pode ser utilizado é diálogo socrático, que objetiva fazer com que através de questionamentos se desenvolva uma investigação dos meios que o indivíduo tem para responder às suas questões existenciais e como consequência realizar escolhas mais assertivas em meio as condições que lhe são impostas pela vida.

Assim, considerando que os seres humanos têm uma inclinação natural para a autotranscendência, sendo capazes de direcionar seu olhar para além de si mesmos e se auto analisar, essa habilidade os capacita a ampliar sua visão em busca do verdadeiro propósito da vida. A capacidade de transcender possibilita a busca por um “porque” e um para que mais profundo e significativo mediante a qualquer situação (Frankl, 2022).

A metodologia logoterapêutica busca portanto, auxiliar o indivíduo na busca pela realização do sentido ainda não encontrado, na medida em que afirma que mesmo em meio a mais trágica situação é possível conferir sentido, ou seja, não negando e nem tentando fazer com que o indivíduo supere a depressão, mas com que ele possa encontrar seu propósito de vida apesar dessa condição e substitua a questão de por que isso aconteceu com ele, para porque não com ele.

4. Conclusão

Conclui-se que, a depressão tanto em sua origem psicofísica, quanto bioquímica, pode estar ligada intrinsecamente a uma falta de sentido ou propósito, e como a logoterapia através da análise existencial oferece uma perspectiva valiosa para

tratar essa condição. Viktor E. Frankl argumentou que a busca por sentido é uma necessidade fundamental do ser humano, e ao ser frustrada dá origem ao sofrimento psicológico.

Através da análise existencial e da busca pelo sentido, a logoterapia oferece ao indivíduo a possibilidade de reconectar-se com um propósito profundo, ajudando a aliviar a carga psicológica imposta pelos sintomas depressivos. Além disso, destaca-se a importância do olhar para o sofrimento como portador de um significado e passar a enfrentá-lo de maneira a transformá-lo em crescimento pessoal.

Portanto compreende-se a logoterapia como uma abordagem inovadora e complementar para o tratamento psicológico de pacientes depressivos, por considerar as múltiplas dimensões do ser humano, incluindo a espiritualidade e a busca pelo sentido. É essencial continuar explorando a relação entre depressão e logoterapia para oferecer ajuda e esperança aos que sofrem e auxiliá-los no caminho em direção a recuperação do bem-estar.

Sugere-se que sejam realizados em trabalhos futuros, pesquisas de estudos de caso que possam ampliar o conteúdo sobre a temática da logoterapia relacionada a depressão, comparando esse método de intervenção com outras metodologias aplicadas em práticas psicoterapêuticas.

Referências

- APA. (2014). Manual Diagnóstico Estatístico dos Transtornos Mentais. *Artmed*.
- Brasil. (2023). Depressão. Ministério da Saúde. <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/d/depressao>
- Creswel, J. W. & Creswel, D. J. (2023). *Projeto de pesquisa qualitativo quantitativo e misto*. Ebook, Kindle. (5a ed.) Ed. Penso.
- Who. (2023). CID-11 <https://icd.who.int/browse11/lm/en/#/http://id.who.int/icd/entity/1563440232>
- Frankl, V. E. (2019). *A presença ignorada de Deus*. Tradução de Walter O. Schlupp e Carlos C. Aveline. (55a ed.). Editora. Sinodal. Vozes.
- Frankl, V. E. (2022). *Em busca de sentido*. Tradução de Walter O. Schlupp e Carlos C. Aveline. Aveline. (55a ed.). Editora. Sinodal. Vozes.
- Frankl, V. E. (2022). *Sobre o sentido da vida*. (2022). Tradução Vilmar Schneider, Vozes.
- Frankl, V. E. (2016). *Teoria e terapia das neuroses introdução à Logoterapia e Análise existencial*. Associação Brasileira de Análise Frankliana. e realizações editora. São Paulo-SP.
- Frankl, V. E. (2022). *Logoterapia e Análise existencial, textos de seis décadas*. Forense Universitária.
- Frankl, V. E. (2019). *Psicoterapia e sentido da vida*. Tradução Alípio Maia Castro. (7a ed.) Quadrante.
- Frankl, V. E. (2005). *Um sentido para a vida, Psicoterapia e Humanismo*. Editora Ideias e Letras. 26 impressões.
- Kroeff, P. (2011). Logoterapia: Uma visão da psicoterapia. *Revista da Abordagem Gestáltica- XVII* (1):68-74. <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rag/v17n1/v17n1a10.pdf>
- Leôncio.A. (2021). Logoterapia e autotranscendência: cenários que permitem o protagonismo frente à própria existência. *Revista do NUFEN: Phenomenology and Interdisciplinarity*. http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2175-25912021000300004
- Lima, T. C. S. & Mioto, R. C. T. (2007). Procedimentos metodológicos na construção do conhecimento. *Rev. Katál*. Florianópolis. 10(esp), <https://www.scielo.br/rj/rk/a/HSF5Ns7dkTNjQVpRyvhc8RR/?format=pdf&lang=pt>
- Machado, A. E. S. (2015). *O papel de Deus na cura*. Editora Ideias e Letras.
- Organização Pan-americana de Saúde. (s.d.). Depressão. *OPAN* <https://www.paho.org/pt/topicos/depressao#:~:text=A%20depress%C3%A3o%20%C3%A9%20um%20transtorno%20mental%20frequente.,a%20carga%20global%20de%20doen%C3%A7as>.
- Roehle, M. V (2019) Psicologia e Filosofia na abordagem Fenomenológica- Existencial: Um estudo sobre Frankl e Heidegger. *Phenomenological Studies - Revista da Abordagem Gestáltica*. <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rag/v25n3/v25n3a11.pdf>
- Rother, E. T. (2007). Revisão Sistemática x Revisão Narrativa. *Acta Paul Enfarm*. <https://www.scielo.br/j/ape/a/z7zZ4Z4GwYV6FR7S9FHTByr/?format=pdf&lang=pt>
- Silveira, R. D. & Mahfoud, M. (2008). Contribuições de Viktor Emil Frankl ao conceito de resiliência. <https://www.scielo.br/j/estpsi/a/D9RkbqjmZy3d7ZJKDsGx7J/?format=pdf&lang=pt>
- Tung, T. N., Gargano, A. C., Rocca, C. C. D.A., & Yuristella, Y. (2010). *Depressão e Cognição*. Atheneu Editora.