

A vida após a perda: As contribuições da logoterapia no processo da superação da morte

Life after loss: The contributions of logotherapy in the process of overcoming death

La vida después de la pérdida: Los aportes de la logoterapia en el proceso de superación de la muerte

Recebido: 25/10/2023 | Revisado: 06/11/2023 | Aceitado: 07/11/2023 | Publicado: 11/11/2023

Gessica Teodoro dos Santos

ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-0710-9000>

União Educacional de Cascavel, Brasil

E-mail: gessicateodoroo@outlook.com

Lademir Renato Petrich

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5809-1764>

União Educacional de Cascavel, Brasil

E-mail: lademir@univel.com.br

Resumo

A vida após a perda traz grandes reflexões, tendo variantes em esfera não apenas material/física, mas também simbólica, sendo possível conjecturar que, tais perdas também fazem parte do processo de superação, considerando que de algum modo deixou de pertencer ao sujeito. O presente trabalho pautou-se nos estudos de Viktor Emil Frankl, que foi o fundador da logoterapia na qual é considerada como sendo uma abordagem psicoterapêutica que se concentra na busca do sentido da vida como principal motivador humano. Diante disto, tem-se que a logoterapia retrata sobre o luto como resultante de um aprendizado, sendo necessário direcionar um sentido à experiência vivenciada a fim de buscar o sentido da vida. Nesse cenário, teve como metodologia realizar uma pesquisa bibliográfica, visando a compreensão e interpretação dos fenômenos sociais e culturais do sujeito, tendo como objetivo, tornar o trabalho valioso em distintos campos de estudo, mediante aos textos que foram nutridos pelos autores referentes a temática. É apresentado ainda, resultados consideráveis frente a pesquisa realizada, na qual, foi-se possível observar que, abordar sobre o luto é compreender o processo como inerente ao ser humano. Sendo possível refletir que, os autores apresentados propõem o processo do luto como linear, na qual são apresentados como sendo um processo que ocorre de modo fluente, passando de um estágio para outro. Este estudo possibilitou concluir que os preceitos da logoterapia apresentados no decorrer do trabalho, que proporcionou um esclarecimento e maior definição quando se trata de luto e sofrimento.

Palavras-chave: Viktor Frankl; Luto; Sentido; Fases do luto; Contribuições.

Abstract

Life after loss brings great reflections, having variations in not only material/physical but also symbolic spheres, making it possible to conjecture that such losses are also part of the overcoming process, considering that in some way it no longer belongs to the subject. This work was based on the studies of Viktor Emil Frankl, who was the founder of logotherapy, which is considered a psychotherapeutic approach that focuses on the search for the meaning of life as the main human motivator. Given this, logotherapy portrays grief as the result of learning, making it necessary to direct meaning to the experience in order to seek the meaning of life. In this scenario, the methodology was to carry out bibliographical research, aiming at understanding and interpreting the subject's social and cultural phenomena, with the objective of making the work valuable in different fields of study, through the texts that were nourished by the authors regarding the theme. Considerable results are also presented in relation to the research carried out, in which it was possible to observe that, addressing grief is understanding the process as inherent to the human being. It is possible to reflect that the authors presented propose the grieving process as linear, in which they are presented as a process that occurs fluently, passing from one stage to another. This study made it possible to conclude that the precepts of logotherapy presented during the work, which provided clarification and greater definition when it comes to grief and suffering.

Keywords: Viktor Frankl; Grief; Sense; Stages of grief; Contributions.

Resumen

La vida después de la pérdida trae grandes reflexiones, teniendo variaciones no sólo en el ámbito material/físico sino también simbólico, permitiendo conjeturar que tales pérdidas también son parte del proceso de superación, considerando que de alguna manera ya no pertenece al sujeto. Este trabajo se basó en los estudios de Viktor Emil

Frankl, quien fue el fundador de la logoterapia, la cual es considerada un enfoque psicoterapéutico que se centra en la búsqueda del sentido de la vida como principal motivador humano. Ante esto, la logoterapia retrata el duelo como resultado del aprendizaje, siendo necesario dirigirle sentido a la experiencia para buscar el sentido de la vida. En este escenario, la metodología fue realizar una investigación bibliográfica, encaminada a comprender e interpretar los fenómenos sociales y culturales del tema, con el objetivo de valorizar el trabajo en diferentes campos de estudio, a través de los textos que se alimentaron de los autores sobre el tema. También se presentan resultados considerables en relación a la investigación realizada, en la que se pudo observar que abordar el duelo es entender el proceso como inherente al ser humano. Es posible reflexionar que los autores presentados proponen el proceso de duelo como lineal, en el que se presentan como un proceso que ocurre con fluidez, pasando de una etapa a otra. Este estudio permitió concluir que los preceptos de logoterapia presentados durante el trabajo, brindaron esclarecimiento y mayor definición cuando se trata del duelo y el sufrimiento.

Palabras clave: Víctor Frankl; Dolor; Sentido; Etapas del duelo; Contribuciones.

1. Introdução

Abordar sobre a temática de vida após a perda, em suma é retratado sobre o luto frente à morte de um ente querido, porém, esse processo de enlutamento pode variar de uma pessoa a outra. É crucial enfatizar que o luto não se trata exclusivamente sobre a morte de uma pessoa, mas atrela-se também à perda de um emprego, um amor, um divórcio, etc. Isto é, são variantes em esfera não apenas material/física, mas também simbólica, sendo possível conjecturar que, tais perdas também fazem parte do processo de superação, considerando que de algum modo deixou de pertencer ao sujeito. Diante disso, é possível retratar o que Frankl (1992) aborda sobre a vida, conjecturando-a como transitória, e mesmo que pareça antagônico o luto se encerra a partir daquilo que existiu de algum modo ou que continua a existir quando direcionado pela via da eternização.

Deste modo, tem-se como referência principal Viktor Emil Frankl, que foi o fundador da logoterapia na qual é considerada como sendo uma abordagem psicoterapêutica que se concentra na busca do sentido da vida como principal motivador humano. Tal abordagem foi desenvolvida pelo fundador com base em suas experiências no campo de concentração de Auschwitz durante a Segunda Guerra Mundial. Diante disto, tem-se que a logoterapia retrata sobre o luto como resultante de um aprendizado, sendo necessário direcionar um sentido à experiência vivenciada a fim de buscar o sentido da vida. Deste modo, é a partir das experiências de morte, que o luto se caracterizará como um processo de readequação de vida, sendo necessário que o sujeito enlutado seja capaz de ressignificar a perda.

Portanto, o presente trabalho foi construído sob uma pesquisa bibliográfica que aborda sobre questões relacionadas a logoterapia, bem como, o sentido da vida, a busca pelo sentido e o sofrimento. Sendo assim, a pesquisa visa oferecer ao leitor, reflexões acerca do sentido da vida, direcionando sobre questões que emergem do luto e do sofrimento, pois, abordar sobre sofrimento e finitude não é tida como uma tarefa fácil. Sendo assim, tomou-se como base deste trabalho, o pensamento do neuropsiquiatra austríaco Viktor Emil Frankl, que vivenciou o luto e o sofrimento da Segunda Guerra Mundial.

2. Metodologia

O presente trabalho teve como finalidade realizar uma pesquisa bibliográfica narrativa. O intuito da pesquisa bibliográfica narrativa foi propor aos leitores um conhecimento sobre “A vida após a perda: as contribuições da logoterapia no processo da morte”, visto que a pesquisa bibliográfica narrativa possui caráter amplo sobre determinado assunto e sob pontos de vistas teóricos e contextuais. Esse tipo de pesquisa desvenda conhecimentos a partir de temas relevantes e abrangentes assim visando a valorização do presente tema. Dessa maneira a pesquisa bibliográfica narrativa é constituída por análises de revistas, livros, artigos baseados na interpretação do autor, ou seja, é um método subjetivo.

Ainda sobre a pesquisa bibliográfica. Gil (2002) destaque que é um método de pesquisa que se baseia no uso de material já elaborado, principalmente de livros e artigos científicos. Isso significa que, em vez de coletar dados primários por meio de observações ou experimentos, a pesquisa bibliográfica envolve a análise e a síntese de informações disponíveis em

fontes já existentes. Outrossim, Fonseca (2002) retrata ainda que é um método realizado através de referências teóricas já publicadas, assim sendo por meio de livros, artigos científicos, páginas de web, escritos eletrônicos e sites. É retratado ainda que, qualquer trabalho científico inicia-se pela pesquisa bibliográfica, possibilitando aos pesquisadores uma visão ampla sobre os estudos já realizados.

A elaboração do trabalho se deu através de buscas que possibilitaram contemplar um número significativo de produções científicas. Sendo assim, foram utilizados os seguintes descritores: “As fases do luto”; “Contribuições da logoterapia”; “Viktor Frankl”; “Análise existencial”; “Sentido da vida”; “Sofrimento”; e “A busca pelo sentido da vida”. Com isso, utilizou-se de artigos científicos e livros de fontes transparentes, como: Google Acadêmico, Bibliotecas Virtuais, Scielo. Sobretudo, destaca-se que foi realizada a busca por autores que contribuíram para a Psicologia de Frankl, referindo-se às concepções de luto e sentido da vida. Dessa forma, buscou-se através da pesquisa bibliográfica narrativa, aprimorar o conhecimento acerca da teoria motivacional de Frankl que originou a Logoterapia e que está ancorada na busca de sentido na vida. Pois considera-se crucial a resultante desta temática que atravessa diversos aspectos, beneficiando assim, a fundamentação teórica pautada em bases sólidas existentes no presente trabalho. Ademais ressalta-se que a escolha do método bibliográfico narrativo como objeto de pesquisa foi primordial para a qualidade do trabalho.

3. Resultados

3.1 O Processo do Luto

Compreende-se que o luto é um processo complexo tanto quando se refere a um fenômeno a ser compreendido, quanto em sua elaboração por aquele que o vivencia. Embora possa soar sombrio, em um primeiro momento, o luto é uma etapa que todo sujeito vivencia em um momento ou outro. Sendo assim, é definido por Parkes (1998) que, como uma grande transição emocional e individual, na qual a gradação do sofrimento pode variar de pessoa para pessoa, muito embora sua presença faz-se inevitável na vida humana. Em termos subjetivos, define-se que o luto é um processo altamente pessoal e individualizado, sendo influenciado pela personalidade, experiências passadas, crenças culturais e sistemas de apoio de cada pessoa.

Outrossim, alguns autores definem o luto como um processo, no que se refere a sua elaboração, compreendendo, portanto, que, o luto pode se manifestar em várias dimensões da vida de alguém, incluindo aspectos físicos, emocionais e comportamentais. Sendo que, essas manifestações variam, pois fazem parte de um processo de adaptação à perda, na qual o luto é tido como um período desafiador e complexo, em que as pessoas podem experimentar uma ampla gama de emoções e sensações. Nesse sentido, Kübler-Ross (2008) psiquiatra americana, é identificada como sendo uma das pioneiras referente aos estudos sobre o luto, a mesma, dedicou-se durante vinte anos de sua vida a trabalhar com pacientes em fases terminais. Sua contribuição mais significativa foi o desenvolvimento do modelo das “Cinco fases do luto”, também conhecido como o “Modelo Kübler-Ross”, em que ela apresentou em uma de suas obras “Sobre a Morte e o Morrer”, publicado em 1969.

De acordo com Kübler-Ross (2008), bem como, Kübler-Ross e Kesler (2005) nem todas as pessoas irão vivenciar o luto de maneira semelhante ou na ordem que é expressado, definindo que o luto é tão individual como a vida do próprio sujeito. Diante disto, observa-se que a individualidade do luto significa compreender cada indivíduo através de suas próprias necessidades e ritmos, nesse sentido, Kübler-Ross (2008) teve como princípio representar o luto em estágios, tais como: Negação, raiva, barganha, depressão e aceitação.

A primeira fase definida por Kübler-Ross (2008) é a negação, pois quando se recebe a notícia que um ente querido morreu na maioria das vezes o primeiro pensamento é dizer “não”, em outras palavras, é não aceitar que aquilo esteja acontecendo com ela. Já no estágio da raiva, a negação é substituída por sentimentos de raiva, na medida em que a realidade da perda se torna evidente, essa reação pode ser de forma natural comparado com a sensação de impotência. Pois, sentir a raiva

faz parte do processo de assimilação e compreensão da perda, sendo que, por vezes essa raiva pode ser direcionada a crenças como força maior, com isso o processo do luto continua, todavia, a raiva pode evoluir para outros estágios.

No entanto, para Kübler-Ross e Kesler (2005) a terceira fase é constituída pela barganha e nesse estágio o enlutado tende a buscar maneiras de fazer acordos ou negociações para tentar reverter a perda ou amenizar a dor, com isso podem barganhar para Deus, realizar promessas a si mesmo ou aos outros, com intuito de trazer aquele ente de volta à vida. Por conseguinte, tem-se a quarta fase que é definida por depressão, as autoras denotam que esta fase é compreendida por um período de tristeza profunda a fim de se tornar patológico, porém, ressaltam que neste momento pode ser assimilado como uma reação normal e apropriada após a perda de um ente.

Tendo a quinta e última fase retratada por Kübler-Ross e Kesler (2005), define-se como sendo a aceitação, que após passar pelos estágios de negação, raiva, barganha e depressão, é possível que o sujeito alcance um estado de aceitação ou acomodação. Isso significa que, chega-se a um ponto em que é aceito a realidade da perda e se encontram maneiras de seguir em frente com sua vida, apesar da ausência do ente. Neste estágio final, começa-se a encontrar uma forma de aceitação da perda, isso não significa que é esquecido ou superado completamente, mas sim, que encontra maneiras de seguir em frente com a vida, adaptando-se à nova realidade.

Portanto, é fundamental reconhecer que o campo do luto é altamente individual, e os modelos teóricos são apenas guias gerais para entender o processo, pois, muitas pessoas podem não seguir os estágios de luto exatamente como propostos por um modelo específico e os estágios podem se sobrepor ou se manifestar de maneira diferente em cada caso. Assim, uma mesma pessoa pode ir da fase da negação para a barganha, como da barganha para a raiva e voltar para a anterior. Pois, conforme trazido por Kübler-Ross e Kesler (2005, p.07) compreende-se que “cada luto é singular na medida em que os seres humanos são, com suas particularidades e diferenças”.

Outrossim, segundo Aciole e Bergamo (2019), o luto é vivenciado de maneira singular, partindo assim, da ideia de que não existe uma maneira certa ou errada de vivenciar o luto. Assim como é definido pelos autores, de que não há padrões, variações e intensidade, pois partirá de cada contexto do enlutado. Em conjuntura, Bromberg (2000) considera a experiência do luto como um momento potencializado de crise, constituído por tristeza profunda, isolamento, humor depressivo, desinteresse por atividades diárias e até mesmo afastamento do trabalho e do lazer, pois são compreendidas como sendo reações comuns durante o luto, na qual essas reações podem afetar a capacidade das pessoas de se engajarem em atividades diárias. Cada sujeito tem uma forma diferente de manifestar e comunicar seu sentimento diante do luto. Sendo momento “um processo natural de resposta a um rompimento de vínculo mediante a perda de alguém ou algo significativo para a vida” (Giametty et al., 2021, p. 3).

Conforme Parkes (1998) o luto é definido define o luto em quatro fases, sendo que, a fase de entorpecimento é tida como a fase em que a pessoa em luto pode se sentir inicialmente atordoada e incapaz de compreender completamente a perda. Resultando em uma segunda fase, que é definida por saudade ou a procura pelo outro, resultante em um sentimento de intensa saudade da pessoa ou objeto perdido, sendo que, essa fase é caracterizada por um intenso anseio e busca pelo que foi perdido. Em consonância, tem-se a terceira fase que é denominada por desorganização ou desespero, na qual o enlutado pode enfrentar a realidade da perda de forma mais profunda, constituída por tristeza intensa, desespero, desorganização emocional. E em seguida se dá a última fase denominada como a fase da recuperação, nesta fase o enlutado toma como iniciativa a adaptação a sua nova realidade, a fim de encontrar formas para viver a vida sem a presença daquele que partiu.

Ademais, a perspectiva existencial prevê a morte como destino de todos os seres humanos, a fim de categorizar fora de perspectivas de luto patológico, assim possibilitando uma formulação de despedida (Feijoo, 2022). Ainda segundo Feijoo (2022), se faz necessário compreender que o luto é apresentado de diferentes formas sendo diferenciado através das

experiências do sujeito, o mesmo pode se sentir compreendido com sua dor, pode advim de compartilhar suas angústias frente ao luto, que em geral expressam culpa, saudade, impotência.

Sendo assim, no que tange aos autores supracitados como referência, define-se que às características de cada fase do luto pode variar de acordo com cada percepção e subjetividade de quem está envolvido no processo de enlutamento.

3.2 Viktor Emil Frankl e a Logoterapia

Abordar sobre a logoterapia, é retratar brevemente sobre o percurso de Viktor Emil Frankl, que nasceu em 1905 em Viena na Áustria, o mesmo ingressou na universidade de Viena, onde se formou e tornou-se um proeminente psiquiatra e neurologista. Ainda jovem, Frankl teve contato com Sigmund Freud e Alfred Adler, ambas figuras predominantes para a psicologia. Com o contato aproximado com Freud e Adler em estudos, passado um tempo, Frankl distanciou-se dos mesmos pois previa diferenças entre a psicanálise e a psicologia individual. Por conseguinte, o neuropsiquiatra austríaco passou a dedicar-se aos estudos sobre a logoterapia, que consequentemente tornou-se um método de tratamento estudado e respeitado pela comunidade científica e acadêmica, sendo considerada a terceira escola da terapia vienense, depois de Sigmund Freud e Alfred Adler (Frankl, 1978).

Diante do contexto supracitado, é fundamental abordar sobre algumas diferenças existentes entre a psicanálise e a logoterapia, que segundo explica Frankl (1991, p.95) “a logoterapia considera sua tarefa ajudar o paciente a encontrar sentido em sua vida. Entretanto, quando a logoterapia procura tornar algo novamente consciente, ela não restringe sua atividade a fatos instintivos dentro do inconsciente do indivíduo, mas se preocupa também com realidades existenciais”, definindo assim, como o sentido em potencial de existência do sujeito a ser realizado e a sua vontade de sentido. Por conseguinte Meireles (2019) vem contribuir, retratando que a psicanálise e a psicologia individual desconsideram o ser em sua totalidade, isto é, o ser corpóreo-psíquico-espiritual. Sendo afirmado que,

A psicanálise ensinou-nos o conhecimento da vontade de prazer, conforme podemos interpretar o princípio do prazer. A psicologia individual familiarizou-nos com a vontade de poder, na forma de aspiração ao êxito. Na realidade, porém o ser humano é profundamente permeado por uma vontade de sentido (Frankl, 2019, p. 37).

Desta forma, Frankl (1989) vem retratar que a logoterapia se opõe às abordagens supracitadas, pois retrata que o fator que movimenta os humanos não é nem a vontade de prazer, como apontou Freud, e nem a vontade de poder, como apontou Adler, e sim o que movimenta os humanos é a vontade de sentido. O fundador da logoterapia aponta ainda que, a própria pessoa deve procurar um sentido para sua vida, sendo assim, cada pessoa realiza suas experiências de vida diferente dos demais, com isso ele difere que são as situações e os momentos vividos. Pois, para a Logoterapia, a maior força atuante no ser humano é a vontade de sentido, ou seja, de encontrar o sentido na vida, olhando para o futuro, tendo como alvo a vida do ser humano.

4. Buscando Sentido para a Perda

Abordar sobre tal temática, é crucial retratar sobre o que Frankl (2011, p. 26) traz sobre a logoterapia, que “é sustentada por três princípios básicos: Liberdade de vontade; Vontade de sentido e Sentido da vida”, diante disso, define-se que a liberdade de vontade conforme entendida pelo autor, parte da ideia de que os seres humanos têm a capacidade de escolher suas atitudes e respostas, mesmo em face de condicionamentos externos e internos, assim sendo, se prevê que o ser humano é um ser livre para poder tomar suas próprias atitudes e situar frente às situações que lhe apresenta. Sendo assim, entende-se que a liberdade de vontade é norteadada por responsabilidades, tal responsabilidade é conscientizada pela análise existencial. Outrossim, Frankl (2019) destaca ainda que, o homem é um ser livre, um ser que precisa se libertar de todo e

qualquer determinismo, seja ele biológica, psicológica e/ou sociologicamente, assim sendo, é enfatizado sobre a liberdade de encontrar significado como uma maneira de transcender determinismos e desafiar as circunstâncias adversas. Com isso, levanta-se como argumento referente a busca por sentido e a escolha consciente de valores, sendo fundamentais para a realização pessoal e a verdadeira liberdade do ser humano.

Por conseguinte, tem-se como destaque o segundo pilar da teoria frankliana, que é enfatizado por Frankl (2019, p. 124) como sendo a vontade de sentido, esse pressuposto destaca que “os seres humanos têm uma motivação intrínseca e uma vontade inerente de encontrar um propósito e significado em suas vidas, sendo passível a uma constatação empírica”. Em tese esse pressuposto enfatiza que, encontrar um propósito e significado na vida é uma parte essencial do bem-estar psicológico, sendo que, essa busca de sentido é tida como uma jornada contínua e pessoal ao longo da vida. Podendo conjecturar como consequência o terceiro pilar, que é retratado como sendo fundamental para a logoterapia, denominado como o sentido da vida, na qual, Frankl (2011) define que, mesmo nas circunstâncias mais difíceis e desafiadoras, a vida pode manter um significado e um propósito para cada indivíduo. A reflexão sobre a própria existência é uma característica fundamental da natureza humana, sendo que, a capacidade de pensar sobre quem se é e qual é o propósito da vida, resulta em ser uma das características que torna o ser humano único. Sendo possível relacionar com a consciência e capacidade de autorreflexão do sujeito, na qual, essa busca por compreender a própria existência é inerente à condição humana e pode levar a uma série de questionamentos e reflexões filosóficas, existenciais e espirituais.

É válido destacar que, conforme Kübler-Ross (2008) a busca de sentido para a perda é uma experiência difícil, mas que precisa ser confrontada, pois a vida por si só é um processo fluido e contínuo, afinal, a morte é algo da existência humana, assim sendo impossível de fugir. Diante desses contextos, pode-se afirmar que a morte é um acontecimento que não se pode mudar, porém é um sofrimento que tem como possibilidade a existência de possíveis mudanças. Diante disto, Frankl (2011) destaca que, perante o sentido do sofrimento sobre determinada situação que não se pode mudar, o sujeito é provocado a mudar-se por si só, sendo uma mudança que acarreta crescimento além de si próprio, mas também um possível renascimento maior ao que se era antes e até mesmo uma superação.

Destaca-se ainda que, quando se depara com questões relacionadas à própria pessoa, é necessário a busca pelo significado e crescimento a partir da perda, pois compreende-se que é um processo único para cada indivíduo e não existe uma resposta certa ou errada. Pois, define-se que o importante é estar aberto à possibilidade de crescimento pessoal e buscar apoio quando necessário para enfrentar os desafios que a perda pode trazer. Sendo assim, através dessa perspectiva, Frankl (1978) retrata que há três possibilidades de se encontrar um sentido, sendo por meio de valores classificados em dar algo ao mundo, que é definido como sendo os valores vivenciais; receber algo do mundo, que é pela experiência, por exemplo; e os valores de atitudes que se define como sendo de se posicionar diante dos sofrimentos inevitáveis, como a morte. Portanto, frente aos valores de atitudes, Frankl (1992) enfatiza que o ser humano precisa encontrar o sentido até mesmo nas dificuldades adversas do mundo, denominada como tríade trágica, que é definida como parte dos pressupostos de sofrimento, culpa e morte.

Sendo assim, a tríade trágica é compreendida como sendo um conjunto de aspectos da existência humana, e que, diante dela surge questionamento sobre como dizer sim à vida apesar de tudo aquilo que está passando (Zaleski & Vietta, 1996). Nesta percepção, conjectura-se que não existe um único ser humano que nunca sofreu ou que nunca sofrerá na vida, sendo assim, através dessa reflexão pode-se abrir caminhos para transformar as coisas inevitáveis da vida em coisas boas e significativas. Em conjuntura, Frankl (2005, p. 33) retrata que, “o que importa não é negar o sofrimento, mas acima dele é, transformá-lo em uma conquista, dar testemunho do potencial, unicamente humano, que, em sua forma mais alta, deve transformar uma tragédia em um triunfo pessoal, pois deve mudar a situação difícil em que o indivíduo está em um sucesso humano”.

4.1 Sentido para o sofrimento

Abordando sobre o sentido e sofrimento, Frankl (2003) retrata que, mesmo em circunstâncias extremamente difíceis e cheias de sofrimento (como as enfrentadas nos campos de concentração nazistas”, os sujeitos ainda têm a capacidade de encontrar um sentido na vida. O autor ainda retrata que nos campos de concentração, o mesmo vivenciou que a liberdade máxima do ser humano está em escolher as atitudes diante do sofrimento, vida e morte, pois, conforme abordado por Sulzbach (2008, p.13), “existe sempre algo ou alguém que mereça a luta pela sobrevivência,” Contudo Frankl (1978) afirma que há situações em que o sujeito pode se realizar plenamente, diante a si mesmo e no puro sofrimento.

Sendo assim, é possível destacar que, o ser humano vive em uma época em que o sentido deve ser encontrado apesar do sofrimento, no entanto, Frankl (2004) afirma que isto é um erro, pois entende-se que o sentido da vida pode ser encontrado justamente no sofrimento. O autor ainda argumenta que, o homem pode sofrer sem estar sofrendo e estar sofrendo sem sofrer, pois, o sofrimento é inerente ao ser humano. Assim sendo, o sofrimento faz parte da vida do sujeito, ou seja, se há um sentido na vida, há também um sofrimento.

Por isso, Frankl (2019) utiliza o termo *homo patiens*, retratando que o sofrimento é inerente à vida humana e o ser humano é um ser que sofre por não sofrer. O termo supracitado referido pelo autor, retrata questões relacionadas sobre o sentido e o sofrimento que por vezes, é o homem que sofre, que resiste e é resiliente ao sofrimento, preenche o sentido e se realiza. Referindo-se ao fato do homem dolorido, ser definido como uma condição natural do homem. A antropologia do autor ainda propõe compreensões acerca do sofrimento humano:

A antropologia Frankliana propõe uma nova compreensão sobre o sofrer e o sofrimento humano. Para Frankl não ser capaz de sofrer significa apatia. Sofrer ou padecer significa assumir atitude perante o que nos acontece, uma atitude por algo ou por alguém. Portanto, sofrer significa sermos alcançados pelo mundo e atraídos ou iluminados por algo que não somos nós mesmos. Abre-se diante do ser humano a possibilidade de seu “ser-no-mundo”. Ser alcançado pelo Logos, e ser preenchido por ele, pelo sentido, dá conteúdo e razão à existência (Frankl, 2019, p. 19).

O neuropsiquiatra austríaco afirma ainda que, sofrer pode significar assumir uma conduta diante de situações causadoras de sofrimento, ou seja, encontrar um sentido através do outro, visto que o ser humano sai de si mesmo para encontrar o sentido. Sendo assim, afirma-se que, todo ser humano já se deparou ou irá se deparar com algum tipo de sofrimento, seja ele a morte, doenças, situações que possam vir a ser causadoras de sofrimento. O homem que cumpre sua orientação ontológica na busca do sentido, a respeito do sofrimento e apesar do fracasso, sendo afirmado por Frankl (1978, p. 245) que, “o sacrifício é capaz de dotar de sentido até a morte, enquanto o instinto de conservação, por exemplo, não consegue sequer dar um sentido à vida”.

Portanto, é a partir das obras de Frankl que é possível destacar a autotranscendência, que culmina a verídica de que, atualmente, as pessoas aparentam querer negar essa dimensão do sofrimento, que é uma dimensão existencial essencialmente humana, não se dando conta que, ao negarem o próprio desespero, acabam por negligenciar o seu próprio eu, e distanciam-se de si mesmos. Nesse contexto, Frankl (2003) contribui a pensar na necessidade de autotranscendência diante do desespero presente, da angústia, do vazio existencial, do sofrimento que parece vir sem dar explicação contundente, e que pode ser compreendido e vivenciado sob a liberdade da vontade, isto é, a liberdade do homem.

Em conjuntura, destaca-se que, mesmo diante do sofrimento, culpa e morte, o ser humano tem inúmeras possibilidades de transformar seus pensamentos e atitudes em algo construtivo e/ou positivo. Sendo que, ao ressaltar que a morte é considerada o fim da vida, cabe ao indivíduo encontrar um sentido para aquilo que está passando. Afinal, não é possível mudar evitar a ocorrência do luto, pois, cabe ao indivíduo mudar a si, seus valores de atitudes e por consequência, a própria mente, que concomitantemente resultará em uma possível contribuição para uma vida plena de sentido. Definindo, portanto, que, a logoterapia contribui para a construção de um espaço terapêutico que pode haver possibilidades de ampliar sua

capacidade de maior acuidade dentro das diversas possibilidades de sentido para a vida do sujeito, trazendo assim, uma gama de contribuições voltada para uma psicoterapia centrada em sentido, com um olhar de responsabilidade existencial e no engajamento do uso da liberdade para um ser no mundo, com mais autenticidade e realização para si e para o outro.

4.2 Discussão

Diante da pesquisa bibliográfica realizada, foi-se possível observar que, abordar sobre o luto é compreender o processo como inerente ao ser humano. Sendo possível refletir que, os autores apresentados propõem o processo do luto como linear, na qual são apresentados como sendo um processo que ocorre de modo fluente, passando de um estágio para outro. Entretanto, Frankl (2011) afirma que o luto é um processo de cada pessoa, que se dá de maneira diferente, partindo assim, da ideia de que o ser humano é único e irrepetível. Sendo possível compreender sobre a finitude humana, que traz para o indivíduo a noção de que um dia tudo acaba, e é a partir desta reflexão que surge a importância de direcionar o olhar para a finitude como aquilo que um dia partirá, entender a finitude da própria vida e assim lembrar que, o sujeito é passível de vivenciar ciclo de idas e vindas. Sendo possível retratar sobre o período em que o autor chega em Auschwitz e que se depara com uma situação crítica, na qual passou por um processo de sofrimento e superação frente a perda de seus familiares:

Será que vamos sair com vida do campo de concentração? Caso contrário, todo esse sofrimento não tem sentido. A pergunta que atormentava a mim era: Será que tem sentido todo esse sofrimento, toda essa morte ao nosso redor? Caso contrário, não faz sentido sobreviver; uma vida cujo sentido depende de semelhante eventualidade – escapar ou não escapar (Frankl, 1992, pág. 103).

Diante do exposto, é possível observar que para Frankl, o sofrimento é tido como uma oportunidade de questionamento sobre a existência humana e encontrar um valor para sua vida, sendo que, para o autor é crucial o indivíduo considerar todas as situações adversas e encarar a sua dor, não se subtrair aos convites e às perguntas que lhe são colocadas nessa situação. Pois, conforme Frankl (1992, p. 99) afirma, “cada ser humano é questionado pela vida, e ela somente pode somente pode responder à vida, respondendo por sua própria vida; à vida ela somente pode responder sendo responsável. Assim a logoterapia vê na responsabilidade a essência propriamente dita da existência humana”.

Sobretudo, destaca-se que foi durante a Segunda Guerra Mundial que o neuropsiquiatra sofreu os horrores advindos da guerra, na qual, a experiência dos campos de concentração lhe permitiu aprofundar seu olhar sobre a definição do ser humano, compreendendo como sendo um ser livre e responsável. Sendo, portanto, a questão apresentada no presente trabalho, que se foi possível apresentar consideráveis possibilidades para adentrar ao conhecimento sobre o sentido da vida, sendo uma resultante da contribuição da logoterapia instituída por Viktor Emil Frankl. Entende-se então que, na medida em que há a presença do sofrimento, é necessário que para além dele haja a busca por encontrar um sentido, e assim, direcionando a um caminho de autorrealização perante a própria existência.

5. Considerações Finais

Diante da pesquisa bibliográfica narrativa realizada e concomitantemente à construção deste trabalho, é possível concluir que a logoterapia encoraja o sujeito a explorar o significado da perda e como ela pode moldar a vida de cada um. Sendo que, para além da vivência da dor, os indivíduos podem refletir sobre o que se apreende com a perda e como isso pode influenciar em suas escolhas e ações futuras. Sendo assim, é possível compreender que a logoterapia promove a ideia de que, embora não se tenha o controle sobre as circunstâncias que são causadoras da dor, há também a capacidade do indivíduo de escolher como reagir a tais circunstâncias, envolvendo a realidade de perda e em assumir a responsabilidade pelas reações e ações subsequentes.

Sendo assim, desenvolveu-se a ideia de que a tristeza ou a dor do luto, torna-se um processo para ir ao encontro de uma nova perspectiva que possibilita auxiliar o indivíduo a encontrar um caminho em direção à cura e ao significado de sua própria vida. Portanto, compreende-se que, cada pessoa lida com o luto de maneira única, e as abordagens terapêuticas podem variar com base nas necessidades individuais, pois, ao lidar com o luto é possível considerar as diversas formas de apoio e terapias disponíveis para ajudar no processo de cura.

Por fim, destaca-se que foi possível notar que abordar sobre tal temática, possibilita gerar inúmeras reflexões e ensinamentos sobre a finitude da vida. Sendo que, foram através das obras e os preceitos da logoterapia apresentados no decorrer do trabalho, que proporcionou um esclarecimento e maior definição quando se trata de luto e sofrimento. Pois compreende-se que, por vezes, o sujeito sofre e não compreende sobre o sofrimento, que é superável quando se encontra sentido nele, pois, conforme os pressupostos destacados no decorrer do trabalho, possibilita lidar com as possíveis adversidades da vida. Sendo assim, é possível destacar que a construção do presente trabalho, possibilitou compreender sobre o processo do luto e o aprofundamento acerca da visão frankliana.

Ademais salienta-se aqui a importância de pesquisas voltadas e esse tema, pois o luto é uma experiência universal, e todos nós, em algum momento da vida, enfrentaremos a perda de entes queridos. Estudar sobre o luto ajuda as pessoas a entenderem melhor o processo.

Sugere-se ainda pesquisas voltadas ao processo de luto e a teoria motivacional de Frankl, pois através de novos estudos favorecerá a compreensão e a aceitação, assim contribuindo para que o enlutado descubra e busque sentido à vida e seja capaz de superar os obstáculos que o temido luto possa vir a acarretar.

Referências

- Aciole, G. G., & Bergamo, D. C. (2019). Cuidado à família enlutada: uma ação pública necessária. *Revista Saúde Debate*, 43, 805-818. <https://www.scielo.br/j/sdeb/a/Tkww7QgrTqbHqySsxw8hJZf/?format=pdf&lang=pt>.
- Aquino, H. A. A. (2013). *Logoterapia e análise existencial: uma introdução ao pensamento de Viktor Frankl*. Paulus.
- Bromberg, M. F. (2000). *A psicoterapia em situações de perdas e luto*. Livro Pleno.
- Feijoo, A. M. L. C. L. (2022). Escuta Clínica à Experiência de uma Mãe Enlutada em Tempos de COVID-19. *Revista Psicologia: Teoria E Prática*, 24(1), ePTPCP13955. <https://doi.org/10.5935/1980-6906/ePTPCP13955.en>
- Fonseca, J. J. S. (2002). *Metodologia da pesquisa científica*. Apostila.
- Frankl, V. E. (1978). *Fundamentos antropológicos da psicoterapia*. Zahar.
- Frankl, V. E. (1986). *Psicoterapia e sentido da vida*. (A. de Castro, Trad.). Quadrante.
- Frankl, V. E. (1989). *Um sentido para a vida*. (V. Lapenta, Trad.). Aparecida: Idéias e Letras.
- Frankl, V. E. (1991). *Em busca de sentido: Um Psicólogo nos campos de concentração*. (Tradução de Walter Schlupp e Carlos Aveline). Petrópolis: Vozes.
- Frankl, V. E. (1992). *A presença ignorada de Deus* (2a ed.). Vozes.
- Frankl, V. E. (2003). *Psicoterapia e sentido da vida*. Quadrante.
- Frankl, V. E. (2005). *Um sentido para a vida: psicoterapia e humanismo*. Idéias e Letras.
- Frankl, V. E. (2011). *A vontade de sentido: fundamentos da Logoterapia e aplicações da Logoterapia*. Paulus.
- Frankl V. E. (2019). O sofrimento humano: fundamentos antropológicos da psicoterapia. Tradução Renato Bittencourt, Karleno Bocarro. (Vol.1). É Realizações.
- Frankl, V. E. (2019). Em busca de sentido: um psicólogo no campo de concentração. (46a ed.). Sinodal, Vozes.
- Frankl, V. E. (2019). *Psicoterapia e sentido da vida: fundamentos da Logoterapia e Análise Existencial*. Quadrante.
- Giamattey, M. E. P., Frutuoso, J. T., Bellaguarda, M. L. dos R., & Luna, I. J. (2021). *Rituais fúnebres na pandemia de COVID-19 e luto: Possíveis reverberações*. *Escola Anna Nery*, 26, e20210208. 10.1590/2177-9465-EAN-2021-0208.
- Gil, A. C. (2002). *Como elaborar projetos de pesquisa*. Atlas.

Heidegger, M. (1988). *Ser e tempo* (v. I). Vozes. (Trabalho original publicado em 1927). Heidegger, M. (1989). *Ser e tempo* (v. II). Vozes. (Trabalho original publicado em 1927).

Kubler-Ross, E. (1998). *Sobre a morte e o morrer*. (8a ed.). Martins Fontes.

Kubler-Ross, E. (2008). *Sobre a Morte e o Morrer*. Martins Fontes.

Kubler-Ross, E., & Kessler, D. (2005). *On Grief and Grievining: Finding The Meaning of Grief Through The Five Stages of Loss*. Scribner.

Lukas, E. (1990). *Mentalização e saúde*. Vozes.

Meireles, M. V. C. (2019). *Filosofia e Psicoterapia no projeto da Análise Existencial de Viktor Frankl: a compreensão da pessoa espiritual a partir da transcendência*. Doutorado em Ciência da Religião. Universidade Federal de Juiz de Fora, Juiz de Fora.

Parkes, C. M. (1998) *A vontade de sentido: fundamentos e aplicações da logoterapia*. (2a ed.). Paulus.

Rodrigues, R. (1991). *Fundamentos da logoterapia na clínica psiquiátrica e psicoterápica*. Vozes.

Sulzbach, N. (2008). *Resgate da dignidade pessoal: uma experiência religiosa*. (Monografia de Conclusão do Curso de Especialização em Logoterapia). Curitiba.

Zaleski, E. G. F., & Vietta, E. P. (1996). *O sentido da vida do portador da AIDS (síndrome da imunodeficiência adquirida): uma questão de saúde mental*. Editora UFMS.