

UNIVERSIDADE DO VALE DO SAPUCAÍ

ISADORA HELENA BARBOSA

O SENTIDO DO SOFRER PARA A LOGOTERAPIA

POUSO ALEGRE-MG

2023

UNIVERSIDADE DO VALE DO SAPUCAÍ

ISADORA HELENA BARBOSA

O SENTIDO DO SOFRER E A LOGOTERAPIA

Artigo científico apresentado ao curso de  
Psicologia da Universidade do Vale do Sapucaí  
– Univás.

Orientadora: Prof. Edmara Barra dos Santos.

POUSO ALEGRE-MG

2023

Ficha catalográfica elaborada pela Biblioteca da Unidade  
Central

Barbosa, Isadora Helena.

O Sentido do Sofrer e a Logoterapia/ Isadora Helena Barbosa  
– Pouso Alegre: Univás, 2023.

21f.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Psicologia) -  
Universidade do Vale do Sapucaí, 2023.

Orientadora: Edmara Barra dos Santos.

1. Viktor Frankl. 2. Logoterapia 3. Sentido. 4. Sofrimento. I.  
Título.

CDD – 150

Bibliotecária responsável: Michelle Ferreira Corrêa  
CRB 6-3538

ISADORA HELENA BARBOSA

O SENTIDO DO SOFRER E A LOGOTERAPIA

Artigo científico apresentado para aprovação no curso de Psicologia, da Universidade do Vale do Sapucaí- Univás

Orientadora: Prof. Edmara Barra dos Santos.

APROVADA EM: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_\_.

Banca Examinadora

---

Orientador(a): Profa. Edmara Barra dos Santos

Universidade do Vale do Sapucaí

---

Examinador(a): Prof. Ms. Antônio Ângelo Favaro Coppe

Universidade do Vale do Sapucaí

---

Examinador(a): Profa. Ms. Gabrielly de Andrade França

Universidade do Vale do Sapucaí

## RESUMO

Este artigo tem como objetivo apresentar o significado do sofrimento de acordo com a abordagem psicológica da Análise Existencial e Logoterapia, desenvolvida por Viktor Emil Frankl, um médico psiquiatra austríaco que também foi prisioneiro em campos de concentração durante a Segunda Guerra Mundial. As experiências trágicas vivenciadas por Frankl como prisioneiro no maior holocausto da humanidade colocaram à prova sua teoria psicoterapêutica e validaram a Logoterapia como uma abordagem teórica dentro da Psicologia. Sob a perspectiva de Frankl, o sofrimento é um dos aspectos inerentes à existência humana, sendo desencadeado por cenários trágicos que são realidades existenciais. Para Frankl, o sofrimento deixa de ser apenas sofrimento quando adquire um sentido, tornando-se uma oportunidade de amadurecimento e crescimento interior. Isso ocorre por meio da postura adotada pelo indivíduo que enfrenta o sofrimento, o que o leva a assumir responsabilidade por sua própria vida diante de seus atos, mesmo em meio a desafios e condicionamentos.

**Palavras-chave:** Viktor Frankl. Logoterapia. Sentido. Sofrimento.

## ABSTRACT

This article aims to present the meaning of suffering according to the psychological approach of Existential Analysis and Logotherapy, developed by Viktor Emil Frankl, an Austrian psychiatrist who was also a prisoner in concentration camps during the Second World War. Frankl's tragic experiences as a prisoner in humanity's greatest holocaust put his psychotherapeutic theory to the test and validated Logotherapy as a theoretical approach within Psychology. From Frankl's perspective, Suffering is one of the inherent aspects of human existence, being triggered by tragic scenarios that are existential realities. For Frankl, suffering stops being just suffering when it acquires meaning, becoming an opportunity for maturation and inner growth. This occurs through the stance adopted by the individual facing suffering, which leads them to take responsibility for their own life in the face of their actions, even in the midst of challenges and conditioning.

**Keywords:** Viktor Frankl. Logotherapy. Sense. Suffering.

## SUMÁRIO

<b>INTRODUÇÃO .....</b>	<b>8</b>
<b>1. TRIDIMENSIONALIDADE EXISTENCIAL: CORPO, PSIQUE, ESPIRITUAL.....</b>	<b>11</b>
<b>2. O SIGNIFICADO DO SENTIDO E A LOGOTERAPIA.....</b>	<b>13</b>
<b>3. O SOFRIMENTO E A LOGOTERAPIA .....</b>	<b>15</b>
<b>4. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>	<b>18</b>
<b>5. REFERÊNCIAS.....</b>	<b>19</b>

## INTRODUÇÃO

Viktor Emil Frankl (1905-1997), precursor da terceira escola vienense de psicoterapia conhecida como Logoterapia e Análise Existencial, foi médico psiquiatra e professor, sendo um dos nomes mais notórios da psicologia existencial humanista do século XX. Nascido em Viena, ele foi um dos detidos nos campos de concentração nazistas durante a Segunda Guerra Mundial, incluindo Theresienstadt, Auschwitz e Dachau. Essa vivência colocou sua teoria à prova ao longo do tempo em que esteve aprisionado (TROMBLEY, 2014).

Frankl (2022) foi intitulado como o prisioneiro 119.104, e ao longo de sua passagem pelo campo nazista experimentou a vida comum, realizando trabalhos na construção de ferrovias e escavações.

Vivenciou também um longo período de sofrimento, como fome, frio, e as mais diversas brutalidades, ao ponto de ser quase executado, todavia, mesmo destituído de tudo, estava amparado pela certeza de que sua existência permanecia intacta (FRANKL, 2015).

Dessa forma, a Logoterapia e Análise Existencial, elaborada por Frankl, é reconhecida como um referencial teórico na psicologia clínica, baseada na fenomenologia, no humanismo e no existencialismo. Suas postulações foram constituídas a partir de uma antropologia filosófica que foi adaptada para uma psicoterapia centralizada no sentido da existência e no acolhimento do vazio existencial (AQUINO, ET AL., 2015).

Para uma melhor compreensão, a Logoterapia e Análise Existencial fazem parte de uma mesma teoria, no entanto, a Logoterapia é uma técnica psicoterapêutica, enquanto a Análise Existencial corresponde a uma corrente antropológica de pesquisa. Portanto, ao considerar o fato de ser uma corrente de pesquisa, pode-se presumir que ela está aberta para dois aspectos significativos, sendo estes: “cooperação com outras correntes e aprimoração de si mesma” (FRANKL, 2021, p. 58).

Portanto, a análise existencial é uma elucidação sobre a existência, e, por conseguinte, a existência denota um modo de ser, sendo algo que é particular e próprio do ser humano. Nessa perspectiva a Análise Existencial é uma antropologia psicoterapêutica, tornando-se anterior a toda psicoterapia, e não somente à logoterapia.



Diante disso, pode-se concluir que não há psicoterapia sem uma visão do que é o homem e do mundo, respectivamente (FRANKL, 2021).

Ao mencionar sobre a Logoterapia, é necessário explicitar que a palavra logos significa sentido. À vista disso, essa abordagem concentra no sentido da existência humana e na busca do indivíduo por esse significado (FRANKL, 2022).

Ademais, a Logoterapia tem a missão de auxiliar a pessoa a encontrar o sentido de sua vida através de um processo analítico. Esse processo permite a conscientização do logos oculto da existência do ser humano, levando em consideração as realidades existenciais, como o sentido potencial da existência que pode ser realizado, bem como a vontade de sentido (FRANKL, 2022).

Além disso, a questão do sentido da vida distingue-se de pessoa para pessoa, uma vez que é algo específico e está correlacionado com as circunstâncias individuais de cada ser humano. Portanto, não é algo abstrato, pois compreende-se que cada indivíduo tem uma missão de vida e uma tarefa concreta que precisa realizar, as quais não podem ser substituídas por uma outra pessoa (FRANKL, 2022).

O logoterapeuta, por sua vez, tem a tarefa de amplificar o campo visual do seu cliente, de modo a permitir uma maior conscientização de todo o espectro de sentido potencial que tange a vida do indivíduo (FRANKL, 2022).

Além disso, Frankl aborda em sua teoria sobre a perspectiva do sofrimento, que é o tema central da produção dessa pesquisa. De acordo com o seu manuscrito é possível encontrar sentido na vida mesmo ao se deparar com um cenário desesperançoso. Ele enfatiza que o significativo reside em transformar a tragédia em um triunfo por meio do potencial humano. Desse modo, quando não é possível alterar uma situação, a pessoa é desafiada a mudar a si própria (FRANKL, 2022).

Frankl (2022, p.139) relata que:

Lembro-me que, pouco depois, me pareceu que eu morreria em futuro próximo. Dentro dessa situação crítica, entretanto, eu tinha uma preocupação diferente da maioria dos meus companheiros. A pergunta deles era: "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 - em última análise, nem valeria a pena ser vivida.

Dito isso, o sofrimento, conforme o “Diccionario de Logoterapia”, aponta que a existência humana é marcada pelos componentes da estrutura trágica, o que implica que o ser humano é inerentemente um ser que padece. Nessa perspectiva existencial, o sofrimento está relacionado à realização de um trabalho, ao crescimento e amadurecimento, visando atingir a liberdade interior, mesmo que haja o aspecto do destino (GUBERMAN; SOTO, 2005).

Ao referir sobre sofrimento e a capacidade de enfrentá-lo, podemos compreender que a experiência relacionada a esses desafios está dirigida para a adoção de uma atitude específica de acordo com o contexto. Sendo assim, trata-se de um ato de autoconfiguração por parte do ser humano (GUBERMAN; SOTO, 2005).

Entretanto, é preciso elucidar que o sofrimento não é um requisito absoluto para encontrar sentido na vida. Dessa forma, ele só se torna uma via para o sentido quando é inevitável. Por outro lado, se for possível evitar ou minimizar tais dificuldades, é aconselhável fazê-lo, uma vez que suportar uma carga desnecessário é considerado uma atitude masoquista (FRANKL, 2022).

Com base no exposto, este artigo tem como objetivo compreender o significado do sofrimento à luz da logoterapia, explorando os principais conceitos que estão relacionados à abordagem logoterapêutica. Visto que o sofrer faz parte da estrutura da vida humana.

É evidente que os problemas tem sido uma parte integral da história da humanidade, manifestando-o em diversos aspectos, como a fome, desnutrição, guerra, violência, pandemias e pobreza. Além disso, as adversidades de natureza psicológica são uma realidade que fazem parte da experiência humana (SILVEIRA, 2007).

Desse modo, o presente trabalho se caracteriza como um estudo teórico baseado em uma revisão bibliográfica, abstendo-se de estabelecer um limite temporal às fontes. Essa abordagem visa estabelecer uma interconexão significativa entre obras clássicas de produção antiga e contemporânea, proporcionando uma análise abrangente. O objetivo principal consistiu na análise crítica de obras literárias específicas, incluindo "A Busca de Sentido: Um Psicólogo no Campo de Concentração" (2022), "O Sofrimento Humano: Fundamentos Antropológicos da Psicoterapia" (2019), "Psicoterapia e Sentido da Vida: Fundamentos da Logoterapia e Análise Existencial" (2016), "Logoterapia e Análise

Existencial" (2021), "A Psicoterapia na Prática" (1991), e o "Diccionario de Logoterapia" (2005).

Como critério de inclusão, foram considerados materiais que abordam diretamente a temática do presente trabalho, ressaltando sua relevância temática. Além disso, considerou-se a inclusão de obras redigidas no idioma espanhol, ampliando, assim, o escopo da pesquisa para incorporar contribuições significativas nesse idioma. A análise envolveu produções científicas veiculadas em periódicos relacionados à temática da pesquisa, com seleção específica a partir do banco de dados da Revista Associação Brasileira de Logoterapia e Análise Existencial, assim como da Revista Brasileira de Tecnologias Sociais e Dissertação de Mestrado, contendo descritores que exploram a tridimensionalidade do ser humano, aspectos do sofrimento e das emoções humanas, e a psicoterapia baseada no sentido da existência.

Como critério de exclusão, foram excluídos materiais que não abordam de forma direta o tópico da pesquisa, focando exclusivamente em temáticas como a dimensão do sofrimento, a tridimensionalidade existencial e o significado do sentido a partir da perspectiva da Logoterapia. O intuito foi manter a precisão e a relevância, assegurando que apenas contribuições substanciais para a temática central fossem consideradas na revisão bibliográfica.

## **1. Tridimensionalidade Existencial: Corpo, Psiquismo e Espiritual**

Frankl, em sua concepção sobre a compreensão do ser humano abarca não somente o homem diante de uma estrutura fisiológica e psíquica. Há uma integração da totalidade antropológica, composta por uma unidade tridimensional sendo a esfera biológica, psicológica e noética ou espiritual. A dimensão noética é a instância legitimamente humana, uma vez que abrange questões de liberdade, consciência moral, criatividade, transcendência, amor e responsabilidade. Esses aspectos são exclusivos dos seres humanos e os distinguem dos demais animais (DITTRICH; OLIVEIRA, 2019).

Em sua antropologia, Frankl reconhece homem como um ser bio-psico-espiritual, dotado de uma natureza única e irrepetível. Além de possuir liberdade, responsabilidade e uma consciência transcendente que permite orientar-se em direção a um sentido de vida, conhecido como autotranscedência (LUKAS, 1989).

Dessa forma, a esfera biológica é um componente da constituição do indivíduo, conferindo a sua existência, introduzindo-o em um espaço e tempo, tornando-o um ser no mundo. Portanto, essa dimensão é concreta e imposta a leis de caráter biológica e anatômica (LUKAS, 1989).

Assim como o ser humano e outros animais, em sua constituição têm como catalogação o marcador biológico, nesse aspecto compartilham semelhanças (PAPAVERO, 1994).

Dessa forma, a título de exemplo, o aspecto da doença em termos patológicos é muito similar tanto para animais como para os homens (CALABRESE, 1991).

Além disso, é através da matéria corpórea que se torna possível atribuir intencionalidade. Dessa maneira, o corpo não é meramente matéria, mas um componente que permite atribuir significados e manifestações intersubjetivas (VAZ, 1991).

Já a dimensão psíquica, por sua vez, pertence ao existir do ser humano com suas estruturas compostas por sensações, instintos, impulsos, desejos e ambições, além de padrões comportamentais e costumes (LUKAS, 1989).

Ademais, Frankl aponta esta dimensão como um elemento herdado pelo componente genético, além de ser plasmado pela educação (FRANKL, 1978).

Sobre esta estrutura, o psiquismo está relacionado a um estado de interioridade do ser humano. Desta forma, o mundo exterior é construído a partir de um processo de interioridade que ocorre como resultado da interseção do ser-no-mundo com o estar-no mundo (VAZ, 1991).

Ao pensar nesta esfera, é possível considerar algumas questões. Em suas observações, Darwin afirmava que os animais são marcados por uma espécie de consciência evolutiva, e por sua vez, são capazes de sentir emoções, tanto positivas como negativas (CASTILHO & MARTINS, 2012; DARWIN & LORENZ, 2000).

Além disso, os padrões de comportamento, tanto de animais como de seres humanos, têm como responsável a região do encéfalo, enquanto as manifestações das emoções são controladas pelo sistema límbico (PRADA, 2020). Dessa forma, é possível atestar que tanto os animais como os seres humanos são dotados da capacidade de experimentar estados afetivos e comportamentais.

Já a dimensão noética é considerada superior em relação às demais esferas, de modo que não as exclui, assegurando a completude do ser humano (FRANKL, 2016).

Por sua vez, ela é manifestada através da consciência de si, uma vez que ser consciente implica a habilidade de elevar-se sobre si, de modo a examinar seus atos e a realidade em teor moral e ético (FRANKL, 2011).

Essa dimensão abrange uma tomada de posicionamento em relação às condições corporais e psíquicas, ademais, inclui o ato de tomar decisões, a intencionalidade, o interesse pelo universo artístico e o senso ético (GUEDES; GAUDÊNCIO, 2012).

Por isso, a esfera noética é especialmente própria da espécie humana, diferenciando-a das demais, pois entende-se que os animais são condicionados, entretanto, o homem é um ser livre e responsável. Sobre isso, Frankl comenta:

Homem e animais são constituídos por uma dimensão biológica, uma dimensão psicológica e uma dimensão social, contudo, o homem se difere deles porque faz parte de seu ser a dimensão noética. Em nenhum momento o homem deixa as demais dimensões, mas a essência de sua existência está na dimensão espiritual. (FRANKL, 2016, p.34)

Nesse contexto, o aspecto noético é que permite ao indivíduo desvencilhar-se de suas condicionalidades e captar o seu sentido (FRANKL, 2016).

Para Ortiz (2012), os recursos noéticos com base na Logoterapia e Análise Existencial, referem-se a competências próprias e inerentes ao ser humano. A partir dessas especificidades, que compõem esta dimensão, o ser humano está propício a se aproximar da autotranscendência, uma característica antropológica da existência humana.

Cabe ressaltar que Frankl, não desconsidera os condicionamentos biológicos, psicológicos e sociológicos. Entretanto, ao levar em consideração a dimensão noética que é um aspecto voltando à autoconsciência, é possível contrapor os condicionamentos e revelar a capacidade humana de mudanças diante dos deles (PEREIRA, 2015).

## **2. O Significado do Sentido e a Logoterapia**

Na Logoterapia, o termo sentido refere-se a algo que está oculto em uma dada situação enfrentada por uma pessoa. Nesse contexto, o indivíduo é convocado a ouvir o chamado da situação que enfrenta. Portanto, o sentido é um valor corporificado, algo

concreto e singular, que é manifestado de maneira única em dadas circunstâncias. Alcançá-lo requer um processo de busca (GUBERMAN; SOTO, 2005).

Em vista disso, a busca pelo sentido é orientada através da consciência, sendo este o órgão do sentido que promove a descoberta do significado único que está presente em cada circunstância (FRANKL, 1978).

Pode-se perceber que a motivação primária do indivíduo está na busca por um sentido, em algo que precisa ser cumprido, visto que o ser humano é capaz de viver e até mesmo morrer por seus ideias e valores (FRANKL, 2022).

Além disso, a vontade de sentido é considerada como motivação básica do homem, expressa pela busca da felicidade, mas não em si mesma, contudo como consequência de ações intencionais (GUBERMAN; SOTO, 2005).

Desse modo, o indivíduo possui uma vontade inerente de sentido, sendo um fator de motivação para viver continuamente, sem retroceder (LUKAS, 1990).

Frankl (2022) ao abordar sobre o sentido da vida, faz referência a um sentido específico, e não a um propósito de vida em geral. Logo, isso envolve uma missão específica que o ser humano precisa concretizar, do qual não pode ser substituído, sendo uma tarefa que precisa ser realizada.

Ao compreender que a vida é marcada por circunstâncias desafiadoras, é muito comum a pessoa se indagar sobre o sentido da sua existência. Sobre isso, Frankl comenta:

Uma vez que cada situação na vida constitui um desafio para a pessoa e lhe apresenta um problema para resolver, pode-se, a rigor, inverter a questão pelo sentido da vida. Em última análise, a pessoa não deveria perguntar qual o sentido da sua vida, mas antes deve reconhecer que é ela que está sendo indagada. Em suma, cada pessoa é questionada pela vida; e ela somente pode responder à vida respondendo por sua própria vida; à vida ela somente pode responder sendo responsável (FRANKL, 2022, p.133)

O sentido, por sua vez, não pode ser inventado; no entanto deve ser descoberto, fundamentado em determinados valores, tais como os valores criativos, vivenciais e atitudinais (LÄNGLE, 1992).

Portanto, os valores criativos são aqueles que se materializam na capacidade do indivíduo em dar uma resposta concreta ao mundo, um exemplo disso é o trabalho (GUBERMAN; SOTO, 2005).

Sendo um valor que faz com que o ser humano se sinta útil. Isso inclui a realização de um trabalho, expressão artística e promoção cultural (FIZZOTTI, 1998).

Os valores vivenciais, por sua vez, são denominados qualidades experienciais, que o ser humano está apto a receber por meio do contato com a natureza, através dos sentidos e do contato com seus respectivos semelhantes, através do amor (GUBERMAN; SOTO, 2005).

Por fim, os valores atitudinais se concretizam por meio de uma postura do sujeito diante das situações da vida, principalmente em relação ao sofrimento inevitável. Assim, o indivíduo possui o potencial para transformar o sofrimento em aprendizado, conferindo também um sentido a uma dada circunstância, além da liberdade em escolher atitudes diante de cada situação, como também de buscar o aperfeiçoamento perante ao sofrimento (FRANKL, 2022).

Portanto, a logoterapia tem a incumbência de auxiliar a pessoa a encontrar esse sentido, através de um processo analítico com a conscientização do logos que está oculto em sua existência. Isso leva em consideração as realidades existenciais, como a vontade de sentido e o sentido potencial de sua existência a ser realizado (FRANKL, 2022).

### **3. O Sofrimento e a Logoterapia**

Frankl, em sua antropologia faz menção a respeito da compreensão do sofrer, dizendo que:

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).

Desse modo, o sofrimento é uma manifestação da estrutura trágica da existência humana. À vista disso, o homem é um ser que enfrenta aflições, uma vez que a experiência do sofrer é inerente à condição humana. Apesar do aspecto do destino, que pode ser irreversível, o sofrimento pode ser direcionado ao trabalho e amadurecimento, a fim de

que se possa alcançar a liberdade interior e suportar esta condição (GUBERMAN; SOTO, 2005).

Em uma análise, é possível constatar que o sofrimento, assim como a necessidade, e a morte, são componentes que integram a vida humana. A partir do momento que se tenta desconstituir um destes elementos, efetua-se uma desconfiguração do formato que é próprio da vida (FRANKL, 2016).

Dessa forma, a vida pode alcançar completude, não apenas no que se relaciona a criar algo e ao gozar, mas também no sofrimento (FRANKL, 2016).

Por sua vez, o sofrimento deixará de ser conflitante a partir da ocasião em que a pessoa encontrar um sentido para vivenciar esta dada circunstância (FRANKL, 1991).

Desse modo, o sofrimento “nos desafia a assumir uma postura ereta, a suportá-lo com dignidade e, assim, crescer interiormente e amadurecer, para que, em última análise, nos transformemos” (LUKAS, 1992, p.29).

Entende-se o sentido do sofrimento como uma missão elevada do homem, chamado a encarar o que destino lhe impõe (GUBERMAN; SOTO, 2005).

Ademais, a capacidade de padecer não é algo inato; caso contrário não seria possível vivenciá-lo. Isso seria uma condição similar à apatia, uma inaptidão quanto ao sofrer, de modo que a realização de valores para atravessar determinadas adversidades não seriam necessárias (FRANKL, 2019).

Em face de uma situação de sofrimento, reto e erguido, há possibilidade de crescimento. Posto isto, quando se suporta e absorve um obstáculo, é possível alcançar força moral. Realizando uma comparação, pode-se imaginar que ocorre um processo metabólico no qual a matéria-prima é transformada em força. Ao pensar na condição humana, a matéria-prima seria o que o destino nos impõe. Sendo assim, a pessoa que sofre não consegue alterar este destino exteriormente; contudo, este sofrimento dá a possibilidade de superar a si interiormente (FRANKL, 2019).

Dessa maneira, sofrer denota agir e crescer, o que conduz rumo ao amadurecimento. A maturidade deduz o alcance de uma liberdade interior, apesar das circunstâncias exteriores. Ao pensar na situação de um campo de concentração em que os prisioneiros se encontram em circunstâncias que foram impostas, como fome, frio e maus-



tratos, o sujeito continua sendo livre para decidir quanto à atitude a adotar e para superar internamente seu destino (FRANKL, 2019).

Viktor Frankl (2022) menciona que, para lidar com os fenômenos psicopatológicos decorrentes da passagem pelo campo de concentração nazista, teria que ocorrer a reconstrução interior do sujeito, conduzindo para uma orientação futura. Tratando-se de pessoas, uma das características próprias do ser humano é que ele pode existir com uma perspectiva futura. Sendo assim, diante de momentos difíceis, Frankl se refugiava nesta dimensão. Ele conta que, em meio aos muitos problemas por ser prisioneiro no campo de concentração, para lidar com toda tortura que consumia seus pensamentos, aplicava uma estratégia por meio dos pensamentos imaginários. Buscava visualizar que estava em um grande auditório, diante de um público que o ouvia enquanto realizava uma palestra sobre a psicologia do campo de concentração. Através desse truque, ele se lançava acima das circunstâncias vividas.

No entanto, é preciso distinguir o sofrimento inevitável do evitável. Desse modo, o sofrimento evitável refere-se a tudo aquilo que, se não for eximido, resultará em padecimento (FRANKL, 2019).

Dessa maneira, é importante ressaltar que a escolha de sofrer devido a causas que poderiam ter sido evitadas não apenas afeta o indivíduo, mas também repercute no sofrimento de outras pessoas (PAGOLA, 2016).

Entretanto, o inevitável é imposto pela vida, de maneira que não pode ser evitado. Nesse cenário, a única alternativa é aceitá-lo e buscar a mudança da situação por meio de ações (FRANKL, 2021).

Cabe salientar que, a fim de que o sofrimento adquira sentido, é imperativo que ele seja inevitável (FRANKL, 2022).

Diante disso, quando algo reverbera o sofrimento no ser humano, é indicativo de que uma distância interna se estabeleceu entre a pessoa e a fonte da angústia. Em uma linguagem metafórica, é como se o indivíduo virasse as costas ao sofrimento. Essa aflição, por sua vez, é perpetuada pela tensão entre a realidade e a idealização de como as coisas deveriam ser (FRANKL, 2016).

Em vista disso, Frankl escreve que: “quando já não somos capazes de mudar uma situação - podemos pensar numa doença incurável, como um câncer que não se pode mais operar-, somos desafiados a mudar a nós próprios” (FRANKL, 2022, p. 137).

Portanto, o ser humano detém a capacidade de fazer escolhas e adotar uma postura diante dos condicionamentos, sejam eles de natureza biológica ou psicológica. Essa capacidade é intrínseca a condição humana (FRANKL, 2011).

Isso permite que o indivíduo se direcione em busca de sentido através da concretização de valores, culminando, desse modo, na autotranscendência (GUBERMAN; SOTO, 2005).

#### **4. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

O sofrimento é um componente intrínseco da humanidade, manifestando-se em cenários de guerra, violência, fome, pobreza, e em outras circunstâncias igualmente delicadas.

Reconhecê-lo como uma parte inerente da existência humana é compreender que as situações trágicas são elementos que moldam a nossa realidade existencial.

No entanto, ao discutir a capacidade de sofrer, podemos argumentar que não é inata ao indivíduo, pois, se fosse, os seres humanos seriam incapazes de experienciar as vivências consideradas como dolorosas.

Desta forma, este trabalho tem como objetivo promover uma reflexão sobre o significado do sofrer na perspectiva da logoterapia. Sendo assim, Viktor Emil Frankl, o criador da Logoterapia, a Terceira Escola de Viena de Psicoterapia, vivenciou de perto o sofrimento durante sua permanência em campos de concentração nazistas. Isso não apenas o levou a constatar essa abordagem, mas também a compreender como se posicionar diante de acontecimentos trágicos.

Para Frankl, o sofrimento, quando inevitável, ou seja, aquele imposto pela vida de maneira que não pode ser alterado, torna-se um caminho de amadurecimento daqueles que enfrentam uma situação fatídica.

Dessa maneira, o sentido do sofrimento é compreendido como uma experiência que leva o indivíduo a adotar uma postura diante de circunstâncias específicas, promovendo seu crescimento interior e amadurecimento.

Na sua obra, Frankl analisa a importância da dimensão noética para a superação do sofrimento. Ele considera essa esfera como uma categoria legítima do ser humano, abrangendo características como a liberdade para tomar decisões, consciência moral, criatividade, responsabilidade e o amor. Esses atributos orientam a pessoa em direção a um sentido de vida e, ao mesmo tempo, proporcionam a autotranscendência para superar os desafios.

Portanto, conclui-se que o ser humano, diante das adversidades, tem a capacidade de fazer escolhas em relação aos condicionamentos que enfrenta. Ao adotar uma postura diante das circunstâncias relacionadas ao sofrimento inevitável, ele pode direcionar esses desafios para o amadurecimento, mesmo diante de situações que não podem ser alteradas.

## 5. REFERÊNCIAS

AQUINO, AAT et al. Logoterapia no contexto da psicologia: Reflexões acerca da análise existencial de Viktor Frankl como uma modalidade de psicoterapia. **Logos e Existência: Revista da Associação Brasileira de Logoterapia e Análise Existencial**, v. 4, n. 1, p. 45-65, 2015.

CALABRESE EJ. **Principles of animal extrapolation**. Michigan: Ed. Lewis Publishers; 1991.

CASTILHO, F. M., & MARTINS, L. A.-C. P. (2012). As concepções evolutivas de Darwin sobre a expressão das emoções no homem e nos animais. **Revista Da Biologia**.

DARWIN, C., & LORENZ, K. (2000). **A expressão das emoções no homem e nos animais**. Companhia das Letras São Paulo.

DITTRICH, L.F. & OLIVEIRA, M.F.L. (2019). Dimensão noética: as contribuições da logoterapia para a compreensão do ser humano. **Revista Brasileira de Tecnologias Sociais**, 6, 2, 143-160.

FIZZOTTI, Eugênio. Abraham Maslow e Viktor E. Frankl: **os ritos de cura como autorealização e como busca de sentido**. In: DAL PINO, F. et al. Liturgia e terapia: a sacramentalidade a serviço do homem na sua totalidade. São Paulo: Paulinas, 1998.

FRANKL, V. E.(1991).**A psicoterapia na prática**. São Paulo: Papirus.

FRANJKL, V. E. (2011). **A vontade de sentido: fundamentos e aplicações da logoterapia.** São Paulo: Paulus.

FRANKL, Viktor E. **Em busca de sentido: um psicólogo no campo de concentração.** Editora Vozes, 2022.

FRANKL, V. E. **Fundamentos Antropológicos da Psicoterapia.** Tradução de Renato Bittencourt. Rio de Janeiro: Zahar Editores, 1978.

FRANKL, V.E. **Logoterapia e Análise Existencial: Textos de seis décadas.** Forense Universitária, 2021.

FRANKL, V. E. (2016). **Psicoterapia e sentido da vida.** 6ª ed. São Paulo: Quadrante.

FRANKL, V.E. **O homem em busca de sentido .** Editorial Herder, 2015.

GUBERMAN, M.; SOTO, E. P. **Diccionario de logoterapia. 1. ed. Buenos Aires: Lumen HVmanitas, 2005.**

GUEDES, K. C.; GAUDÊNCIO, E. O. Trabalho e logoteoria: análise existencial da situação de desemprego. **Revista Logos & Existência**, v.1, p. 26-37. 2012.

LÄNGLE, A. **Viver com sentido: análise existencial aplicada.** Petrópolis: Vozes, 1992.

LUKAS, E. (1992). **Assistência Logoterapêutica: transição para uma psicologia humanizada.** Petrópolis: Vozes.

LUKAS, E. **Logoterapia: A força desafiadora do espírito.** Tradução de José de Sá Porto. São Paulo: Edições Loyola, 1989.

LUKAS, E. **Mentalização e saúde.** Petrópolis: Vozes, 1990.

ORTIZ, E. M. **El Diálogo Socrático en la Psicoterapia. Sociedad para el Avance de la Psicoterapia Centrada em el sentido.** Colombia, 2012.

PAGOLA, J. A. **É bom crer em Jesus.** Tradução Francisco Morás. Petrópolis: Vozes, 2016.

PAPAVERO, N. (org.) **Fundamentos Práticos de Taxonomia Zoológica (Coleções, Bibliografia e Nomenclatura).** 2. ed. São Paulo: Editora da Universidade Estadual Paulista, 1994.

PRADA, IRVÊNIA L S. (2020). **A questão espiritual dos animais.** FE Editora.

SILVEIRA, D. R. (2007). **O sentido da resiliência: a contribuição de Viktor Emil Frankl.** (Dissertação de Mestrado). Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, Minas Gerais, Brasil.

TROMBLEY, S. **50 pensadores que formaram o mundo moderno:** perfis de cinquenta filósofos, cientistas, teóricos, políticos e sociais e líderes espirituais marcantes cujas ideias definiram a época em que vivemos. Tradução: Breno Barreto. Rio de Janeiro: Leya. 2014.

VAZ, H. C. L. (1991). **Antropologia Filosófica**, Vol I & II. São Paulo: Edições Loyola.