

**UNIÃO DAS INSTITUIÇÕES DE SERVIÇO, ENSINO E PESQUISA LTDA  
FACULDADES INTEGRADAS ASMEC – OURO FINO  
CURSO DE PSICOLOGIA**

**ENCONTRANDO SENTIDOS NO ENFRENTAMENTO DA PANDEMIA  
E PÓS PANDEMIA COVID-19: UMA VISÃO LOGOTERAPÊUTICA**

**JERUSA BRESSAN  
LAIS MANCINELLI ROSSI**

**OURO FINO  
2022**

JERUSA BRESSAN  
LAIS MANCINELLI ROSSI

**ENCONTRANDO SENTIDOS NO ENFRENTAMENTO DA PANDEMIA  
E PÓS PANDEMIA COVID-19: UMA VISÃO LOGOTERAPÊUTICA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado na  
Faculdade Integradas ASMEC – Ouro Fino como  
requisito básico para a conclusão do Curso de  
Psicologia.

Orientador: Dr. Fábio Roberto Couto de Souza

**OURO FINO**  
**2022**

Autorizo a reprodução e a divulgação total ou parcial deste trabalho, por qualquer meio convencional ou eletrônico, para fins de estudo e pesquisa, desde que citada a fonte.

153.8

B843e Bressan, Jerusa

Encontrando sentidos no enfrentamento da pandemia e pós pandemia covid-19: uma visão logoterapêutica / Jerusa Bressan; Lais Mancinelli Rossi. - - Ouro Fino: Faculdade Asmec Ouro Fino, 2022.

54 f.

Orientador: Fábio Roberto Couto de Souza

Artigo científico (Graduação) – UNISEPE / Faculdade Asmec Ouro Fino / Bacharel em Psicologia.

1. Motivação. 2. Logoterapia. 3. Covid-19. 4. Pós-pandemia. I. Rossi, Lais Mancinelli. II. Souza, Fábio Roberto Couto de, orient. III. Título.

Catálogo na fonte

Bibliotecária responsável: Fernanda Pereira de Castro - CRB-6/2175

JERUSA BRESSAN  
LAIS MANCINELLI ROSSI

**ENCONTRANDO SENTIDOS NO ENFRENTAMENTO DA PANDEMIA  
E PÓS PANDEMIA COVID-19: UMA VISÃO LOGOTERAPÊUTICA**

Este Trabalho Conclusão de Curso foi julgado adequado para obtenção do Título de Bacharel em Psicologia e aprovado em sua forma final pelo Curso de Psicologia.

Ouro Fino, 30 de Novembro de 2022.

---

Prof. Dr. Fábio Roberto Couto de Souza  
Orientador e Coordenador do Curso

Banca Examinadora:

---

Prof. Dr. Thiago Ribeiro de Freitas  
Faculdades Integradas Asmec – Ouro Fino

---

Prof.<sup>a</sup> Daiane Mello de Souza Ferreira  
Faculdades Integradas Asmec – Ouro Fino

## **AGRADECIMENTOS**

Agradecemos a Deus por ter nos sustentado durante o curso com sua maravilhosa graça e pela condição para realização deste projeto, o qual descreve o que acreditamos e buscamos em nossa vida pessoal e profissional.

À todos que contribuíram direta ou indiretamente para realização desse trabalho.

*“Encontrei o significado da minha vida, ajudando os outros a encontrarem o sentido de suas vidas.”*  
**(Viktor E. Frankl)**

## RESUMO

O sentido da vida é um questionamento que há décadas tem sido tema das discussões em diversas áreas de estudo. O sentimento de falta de sentido na vida ganhou espaço a partir do século XX e vem se difundindo até os dias atuais. Somado a esse contexto, enfrenta-se uma pandemia mundial, a Covid-19, decretada em Março/2020, pela Organização Mundial de Saúde (OMS). A pandemia trouxe grandes consequências para a população mundial nos âmbitos da saúde pública, economia e política impactando diretamente a saúde física, mental e espiritual dos cidadãos ao redor do mundo. O presente trabalho consiste em um ensaio acadêmico que propõe discutir o contexto atual da COVID-19 sob a perspectiva da teoria de Viktor Frankl que, propõe em sua teoria três principais vias para o ser humano encontrar sentido. Suas experiências nos campos de concentração nazistas, se fizeram fundamentais para se pensar possibilidades de sentido e refletir sobre um novo olhar para o contexto atual. Através do trabalho elaborado foi possível relacionar o vazio existencial com os impactos da pandemia Covid-19 e suas consequências na relação do homem com o sentido da vida. A Logoterapia oferece grandes contribuições teóricas e práticas para a saúde mental, não somente para o pós-pandemia, mas para viver uma vida repleta de significados em suas realizações e experiências, desafiando o indivíduo a abrigar sentido em todas as circunstâncias da vida, e é de grande valia que essa abordagem seja conhecida e utilizada pelos profissionais da saúde nos próximos anos, assim como ser considerada uma teoria psicológica fundamental na formação de psicólogos.

**Palavras-chave:** Sentido da Vida; Logoterapia; Covid-19; Pós-pandemia.

## ABSTRACT

The meaning of life is a question that for decades has been the subject of discussions in several areas of study. Added to this context, we are facing a global pandemic, Covid-19, decreed in March/2020 by the World Health Organization (WHO). The pandemic brought major consequences for the world's population in the areas of public health, economics and politics, directly impacting the physical, mental and spiritual health of citizens around the world. The present work consists of an academic essay that proposes to discuss the current context of COVID-19 from the perspective of Viktor Frankl's theory, which proposes in his theory three main ways for human beings to find meaning. His experiences in the Nazi concentration camps became fundamental for thinking about possibilities of meaning and reflecting on a new look at the current context. Through the elaborated work, it was possible to relate the existential void with the impacts of the Covid-19 pandemic and its consequences in the relationship between man and the meaning of life. Logotherapy offers great theoretical and practical contributions to mental health, not only for the post-pandemic period, but for living a life full of meaning in its achievements and experiences, challenging the individual to harbor meaning in all circumstances of life, and it is of great value that this approach be known and used by health professionals in the coming years, as well as being considered a fundamental psychological theory in the training of psychologists.

**Keywords:** Meaning of Life; Logotherapy; Covid-19; Post-pandemic.



## SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO.....	9
2	LOGOTERAPIA E SENTIDO DA VIDA.....	14
3	VAZIO EXISTENCIAL E NEUROSE NOOGÊNICA .....	27
4	IMPACTOS DA PANDEMIA COVID-19 SOBRE O SENTIDO DA VIDA .....	33
5	ENCONTRANDO SENTIDOS .....	36
6	O MUNDO PÓS PANDEMIA .....	44
7	CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	49
8	BIBLIOGRAFIA .....	51

## 1 INTRODUÇÃO

O sentido da vida é um questionamento que há décadas tem sido tema das discussões nas áreas da Psicologia, Filosofia, Teologia entre outras diversas áreas de estudo. Para o neuropsiquiatra austríaco Viktor E. Frankl (1905-1997), criador e fundador da Logoterapia, ao contrário de seus contemporâneos, afirmava que a vida sempre tem um sentido.

A logoterapia é conhecida como terceira escola de Viena, sucedendo a psicanálise de Freud e a psicologia individual de Adler; é também conhecida como a psicologia do sentido da vida. É menos retrospectiva e menos introspectiva, concentra-se mais no futuro, ou seja, nos sentidos a serem realizados pelo indivíduo em seu futuro. Outro diferencial da logoterapia é sua visão antropológica, a maneira como a Logoterapia enxerga o ser humano, que não se limita a uma compreensão biopsicossocial e não restringe o ser humano a algumas destas partes, compreendendo-o apenas sob uma única ótica, mas em sua totalidade, sendo uma unidade apesar da sua pluralidade. Frankl diz que o ser humano é um ser Bio-Psico-Espiritual, enfatizando a existência da dimensão chamada noética ou espiritual. Essa visão de ser humano da logoterapia pressupõe um sujeito livre para escolher e encontrar sentidos, no entanto dentro de suas condições. Existem condicionamentos biológicos, ambientais/sociais e psicológicos que não se podem escolher, no entanto o homem é livre para se posicionar perante eles.

Existem três fundamentos principais da Logoterapia, que falam sobre a visão de mundo de Frankl. Ele vai dizer que existe sempre um sentido para a vida – sentido da vida – e que a principal força motivadora do ser humano é a busca por esse sentido, o que chamou de vontade de sentido. O outro pilar dos fundamentos da logoterapia é a liberdade de vontade, que se refere a liberdade do homem a escolher sua atitude diante do que lhe é apresentado apesar dos seus condicionamentos. O homem não é livre de, mas é livre para. Na jornada em busca do sentido da vida o ser humano dispõe da liberdade para fazer suas escolhas, é ele que vai se deixar sucumbir ou não, inclusive, podendo até superar seus condicionamentos, transcender suas determinações e abrir novos caminhos para ser

no mundo. Para Frankl a liberdade deve vir sempre acompanhada da responsabilidade.

Para Sigmund Freud (1856-1939), criador da psicanálise, a busca pelo prazer é o que move a humanidade, para ele as pulsões são o que orientam os comportamentos e satisfazem as necessidades básicas do homem para a sobrevivência. O criador da psicanálise, propôs seu método psicanalítico para investigar o inconsciente, dimensão onde residem as pulsões instintivas biológicas e descreveu uma estrutura psíquica (id, ego e superego) na qual abriga enormes forças conflitantes, das quais surgem pelo recalque das emoções e se revelam de diversas maneiras. Viktor Frankl chegou a se corresponder com Freud, mas logo se distanciou de suas ideias para criar sua própria escola de pensamento.

Alfred Adler (1870-1937), também conterrâneo de Frankl e Freud, foi um dos membros fundadores da Sociedade de Psicanálise de Viena e um dos primeiros a se afastar e prosseguir com suas ideias pois acreditava que o homem também era afetado por fatores sociais, além das pulsões do inconsciente, apontadas por Freud. Adler fundou uma nova abordagem, a psicologia individual, que acreditava ser o impulso básico do ser humano o desejo por poder. Para Adler, toda criança se sente inferior por estar rodeada de adultos ou pessoas mais fortes e inteligentes, no entanto esse sentimento a motiva a crescer e conquistar coisas. Em uma psique equilibrada essa busca gera confiança e alcança o sucesso, porém em uma psique desequilibrada não há sucesso e se desenvolve um complexo de inferioridade.

No entanto, Frankl entende o prazer, o poder, a felicidade e outras fontes de conquistas como efeitos ou consequências da realização de uma meta, sentido ou propósito. Na atualidade observam-se essas questões que, ao invés de serem tidas como consequências de um propósito, tais fontes de conquistas são colocadas como prioridades, causando o sentimento de vazio existencial quando alcançadas, pelo fato de não servirem antes um sentido e serem um fim nelas mesmas.

O sentimento de falta de sentido ou vácuo existencial, como nomeado por Frankl, ganhou espaço a partir do século XX e vem se difundindo até os dias atuais em consequência ao que o autor chama de perda dos instintos e tradições<sup>1</sup>. Vazio

---

<sup>1</sup> O instinto ou pulsão do homem era o que dizia a ele o que deveria ser feito, através da sua capacidade instintiva biológica inata e as tradições era o que tinha grande força nas gerações assadas, onde os valores orientavam o homem sobre o que ele deveria fazer baseado naquela

existencial foi o termo criado por Frankl para se referir a pessoas que sofrem pela falta de sentido em suas vidas e com um sentimento de vazio, que se dá pela incapacidade do indivíduo vivenciar sua vontade.

Somado a esse contexto, enfrenta-se uma pandemia mundial, a Covid-19, infecção respiratória aguda causada pelo coronavírus SARS-CoV-2, decretada no dia 11 de Março de 2020, pela Organização Mundial de Saúde (OMS), identificada em Wuhan, província de Hubel, na China, em um surto local, em Dezembro de 2019. Em decorrência disso, foram estabelecidas medidas sanitárias necessárias, a fim de atenuar a taxa de contágio, tais como distanciamento e isolamento social e restrições de entrada e saída de pessoas em diversas partes do mundo. A falta de informação a respeito do vírus, assim como conhecimento sobre desfecho da doença, tratamento eficaz e cura, favoreceu para que se estabelecesse desordens emocionais e ou problemas psicopatológicos como ansiedade, medo, depressão e pânico. O caos instaurado pela pandemia Covid-19, bem como os impactos negativos que a mesma trouxe em diversas esferas no cotidiano dos cidadãos ao redor do mundo, contribuiu para as pessoas refletirem sobre o sentido da vida assim como a busca por sentidos ao se verem enfrentando uma nova realidade, cheia de incertezas. Tais experiências vivenciadas por deixarem marcas indeléveis no psiquismo e memória das pessoas, após dois anos ainda dissemina seu efeito no ser humano de tal maneira que apresentam grande dificuldade em retomarem suas rotinas.

Caminhamos para o fim da pandemia devido a medidas de segurança e ao programa de vacinação ocorridos durante os anos de 2020-2022. No entanto, a pandemia Covid-19 trouxe grandes consequências para a população mundial nos âmbitos da saúde pública, economia e política impactando diretamente a saúde física, mental e espiritual dos cidadãos ao redor do mundo. Todo o cenário da pandemia colocou o homem frente ao sofrimento inevitável, dores, mortes e perdas incontáveis afetando de forma direta a sua relação – do homem – com o sentido da

---

cultura ou tradição. Esses dois nortes orientadores foram perdendo sua força com o passar dos anos e desenvolvimento das gerações. Os instintos começam a não ser tolerados e passam a não ser socialmente aceitos e as tradições vão perdendo seu valor quando começam a ser questionadas assim como os valores de cada época.

vida. Perdas materiais, emocionais e sociais são capazes de colocar o homem frente a suas próprias questões e não poucas vezes possibilita a ele se deparar com o vazio existencial em sua vida. A finitude da vida bem como as fatalidades vividas neste período possibilitam um novo olhar a vida. O convite da logoterapia é, que apesar de toda dor e luto, há motivos para continuar viver, significando coisas, pessoas ou situações que motivam a caminhada, apesar de sofrimento vivenciado.

Frankl propõe em sua teoria três principais vias para o ser humano encontrar sentido, as quais foram observadas e vividas por ele durante sua permanência como prisioneiro nos campos de concentração nazistas e os chamou: valores de criação, valores de experiência e valores de atitude. Valores de criação é tudo aquilo que o homem entrega ao mundo de forma prática, como criar um trabalho ou praticar um ato, como estudos, hobbies, trabalho, uma causa etc. Valores de experiência é tudo aquilo que o homem recebe do mundo, a sua experiência propriamente dita com algo ou alguém, que pode ser concreto ou ainda outro ser humano em sua singularidade, como também algo subjetivo como a verdade, a beleza e a bondade. Os valores de atitude dizem respeito a atitude que se toma em relação ao sofrimento inevitável, a postura que se adota diante da vida.

O presente trabalho consiste em um ensaio acadêmico que propõe discutir o contexto atual da COVID-19 sob a perspectiva da teoria de Viktor Frankl, afim de elucidar maneiras de encontrar sentido no enfrentamento da pandemia e pós pandemia.

A reflexão acerca do sentido da vida e maneiras de encontrar sentido no enfrentamento da pandemia Covid-19, se justifica pela extrema importância e relevância do tema que se apresenta urgente e atual. Além disso, um novo olhar é necessário para o enfrentamento no pós pandemia. É necessário mudar a pergunta sobre qual é o sentido da vida, e perceber que é a vida quem pergunta a cada instante e é cada indivíduo que responde com suas ações qual é o sentido.

O pós pandemia, requer uma nova visão da vida, uma vez que a própria pandemia possibilitou e propôs isso às pessoas. Um desafio maior aguarda a todos aqueles que sobreviveram ao caos: viver uma vida com sentidos superando a cada dia o vazio existencial. A partir de conceitos abordados na Logoterapia e o reconhecimento de aspectos humanos essenciais, como a transitoriedade da vida, que compreende a vida em seu caráter único e irrepetível, a auto responsabilidade

diante das escolhas e autotranscedência, que leva o indivíduo buscar sentidos para além de si mesmo, pode-se trilhar este caminho de maneira legítima.

A Logoterapia de Frankl oferece grandes contribuições teóricas e práticas para a saúde mental de toda população no pós-pandemia, e é de grande valia que essa abordagem seja conhecida e utilizada pelos profissionais da saúde nos cuidados com as pessoas em sofrimento mental nos próximos anos, assim como ser considerada uma teoria psicológica fundamental na formação de psicólogos.

Compreender à luz da logoterapia, maneiras de se encontrar sentido é configurar possibilidades a todos aqueles que foram afetados pela pandemia, refletir, identificar e buscar sentidos pelos quais os orientam a uma vida com propósitos.

## 2 LOGOTERAPIA E SENTIDO DA VIDA

Precedentemente para adentrar aos fundamentos da Logoterapia, bem como compreender sua origem e os princípios fundamentais que regem tal abordagem, se faz necessário conhecer sobre a vida de seu criador, bem como sua caminhada até consolidar umas das primeiras escolas psicológicas de sua época, caminhada está intimamente ligada aos conceitos principais de sua teoria.

Criada por Viktor Emil Frankl, a logoterapia é conhecida como a terceira escola de Viena, que surge entre a década de 1920 e 1930, ganhando força após a Segunda Guerra Mundial. Sucedendo a psicanálise de Freud e a psicologia individual de Adler; é também conhecida como a psicologia do sentido da vida. Como aponta Frankl (2021, p. 123) “a logoterapia é menos retrospectiva e menos introspectiva. Concentra-se mais no futuro, ou seja, nos sentidos a serem realizados pelo paciente em seu futuro.”

O termo "logos" é uma palavra grega, e significa "sentido". A logoterapia, ou, como tem sido chamada por alguns autores, a "Terceira Escola Vienense de Psicoterapia", concentra-se no sentido da existência humana, bem como na busca da pessoa por este sentido. (FRANKL, 2021, p. 124)

Viktor E. Frankl (1905 – 1997) nasceu em Viena, na Áustria, no dia 26 de Março em uma família austríaca judia, sendo o filho mais novo depois de duas irmãs. Era filho de Gabriel Frankl e Elsa Lion, os quais eram funcionários públicos, portanto levavam uma vida estável e confortável. Quando aconteceu a Primeira Guerra Mundial, entre outras famílias judias, a família de Viktor Frankl também foi assolada pela pobreza, chegando a depender de esmolas para sobreviver. Frankl foi educado em um ambiente religioso, repleto de cultura e em um lar muito afetuoso.

Na infância, o sentimento de amparo que experimentava não vinha, evidentemente, de reflexões e estudos filosóficos, mas do ambiente no qual eu vivia. Eu devia ter uns cinco anos, - e considero essa lembrança infantil paradigmática - quando acordei numa manhã ensolarada na cidade de veraneio chamada Hainfeld. Com os olhos ainda fechados, fui tomado por uma inexplicável sensação de conforto e felicidade, sentindo-me seguro,

cuidado e protegido. Ao abrir os olhos deparei com meu pai curvado sobre mim, sorrindo. (FRANKL, 2010, p. 28)

Desde a mais tenra idade Frankl se interessava por assuntos filosóficos e desde muito novo indagava sobre a existência humana. Aos quatro anos, ao saber da morte, ficou espantado e surpreendido com a finitude da vida e à medida em que foi crescendo e desenvolvendo sua maturidade intelectual surgia o questionamento, se a transitoriedade da vida aniquilaria o sentido da mesma (AQUINO, 2013). Aos quinze anos, passou a se corresponder com Freud após ter contato com a psicanálise por meio da publicação “Além do princípio do prazer”. Escreveu seu trabalho de conclusão do ensino médio sobre a Psicologia do Pensamento Filosófico, o qual chega ao conhecimento de Freud, que não apenas gosta de sua escrita, como o encoraja a continuar escrevendo. Já naquela época o jovem tinha algumas ideias sobre o que à frente se transformaria na técnica de psicoterapia que se baseia na busca do sentido da vida, a Logoterapia. Aos dezesseis anos de idade, deu sua primeira palestra chamada “Sobre o Sentido da Vida”, apresentando suas ideias iniciais sobre o tema para a Juventude Trabalhadora Socialista da cidade onde morava. Enquanto fazia o ensino médio, em meados de 1920, Frankl já se interessava por filosofia e psicologia. Aos dezoito anos publica o artigo “Alegria, ou esplêndida centelha divina” no jornal Der Tag. Viktor Frankl tinha um interesse legítimo pelo campo da psicologia e muito talento. Durante o tempo em que cursava medicina, Frankl sempre esteve envolvido em questões políticas, sendo membro do Partido de Jovens Trabalhadores Comunistas no ensino médio, chegando a ser presidente da mesma organização em 1924. Seu envolvimento político repercute na escolha do autor de permanecer em terras austríacas mesmo com a invasão alemã na Segunda Guerra. Já como estudante de medicina, publica o seu primeiro artigo científico na revista International Journal of Individual Psychology, aos dezenove anos de idade. Aos vinte e um anos, Frankl se envolveu com a psicologia individual de Adler, tendo inclusive publicado seu artigo “Psicoterapia e visão de mundo”. Ao ter um amigo morto por meio do suicídio, encontrado com um livro de Nietzsche nas mãos, Frankl passou a acreditar que o suicídio poderia estar ligado a concepção niilista.



Enquanto fazia a faculdade de medicina, Viktor Frankl desenvolvia projetos paralelos, como alas de prevenção ao suicídio para jovens estudantes. Suas ideias em relação à vida e aos valores humanos é o que o impulsionava a fazer ligações entre a filosofia e a psicologia, e em 1926 ele fala pela primeira vez em um congresso, sobre a Logoterapia, a terapia focada em buscar o sentido da vida. Em meados dos anos 1930, quando Viktor Frankl tinha apenas vinte e cinco anos de idade, já começava a ser notado pela comunidade acadêmica e médica como um homem à frente de sua época. Foi convidado a apresentar trabalhos por toda a Europa e concluiu residência em psiquiatria e neurologia.

Segundo (AQUINO, 2013) Viktor Frankl cursou a formação em neurologia na Maria Theresien Schlössl de Viena e fez uma brilhante carreira como psiquiatra e neurologista. Ele era responsável pelo pavilhão de suicidas do hospital psiquiátrico Am Steinhof onde trabalhou durante quatro anos. Tal experiência o proporcionou grande capacidade diagnóstica, a qual o permitia avaliar se o paciente estava apto para ter alta em pouco tempo ou não, investigando se naquele paciente existia ou não alguma razão pelo que valesse a pena viver. Por conta disto, foi convidado a assumir a direção do Departamento de Neurologia do Hospital Rothschild, enquanto esperava o visto para que toda a família se refugiasse nos Estados Unidos. Em 1937 o exército alemão invadiu a Áustria e Frankl foi impedido de exercer sua profissão na clínica pela perseguição que ocorreu aos judeus.

Frankl já atendia em seu próprio consultório de neurologia e psiquiatria, era reconhecido como um profissional que criou uma nova forma de tratamento terapêutico, que tinha como base preencher o vazio existencial com um sentido. Nesse tempo também já se relacionava com a enfermeira Tilly Grosser, que trabalhava no mesmo hospital onde atendia. Ele utiliza pela primeira vez a palavra logoterapia, no artigo “A problemática espiritual da psicoterapia”, em 1938, e, enquanto esperava a deportação, começou a escrever o livro “Psicologia Médica”, manuscrito que lhe foi tirado e queimado quando chegou ao Campo de Concentração de Auschwitz.

Em março de 1938, mesmo com o visto para viver nos EUA, Victor Frankl decide ficar no país. Com as tropas nazistas fazendo a anexação político-militar da Áustria, sua família judia fica ameaçada. Nesse tempo, Frankl salva milhares de

judeus da morte recusando-se a recomendar eutanásia aos pacientes com doenças mentais. Em setembro de 1942, Frankl, acompanhado de seus pais, foi conduzido aos campos de concentração Theresienstadt e Auschwitz.

Frankl conheceu quatro campos de concentração Theresienstadt, Auschwitz, Kaufering e Türkhcim. Foi o momento em que sua teoria foi validada por vivência, através do *experimentum crucis*. O médico psiquiatra só possuía um número 119104. Não tinha mais bens nem títulos; naquele momento, poderia discernir o que era essencial diante dessa situação-limite. (AQUINO, 2013, p. 25)

Como relata em seu mais famoso livro *Em busca de Sentido*, Viktor Frankl viveu muitas perdas, teve sua existência desnuda e se deparou com dores inimagináveis como prisioneiro nos campos de concentração. Sonhava reencontrar sua amada e reescrever os manuscritos que lhe foram retirados no momento em que foi levado junto a seus pertences. Enquanto muitos de seus colegas prisioneiros desistiam de viver por não suportar tais dores, Frankl viveu a dor de ser prisioneiro com dignidade, empregando sentidos para àquela situação, apesar do sofrimento que era inevitável. Na luta pela sobrevivência tentava mostrar a seus companheiros que se a vida tinha sentido, o sofrimento também teria.

Seu pai morreu aos 81 anos, amparado pelo filho, que lhe aplica morfina para aliviar o sofrimento, enquanto sua mãe morre em uma câmara de gás em Auschwitz. Também sua esposa Tilly Grosser, assassinada em um campo de concentração.

Com o fim da Segunda Guerra, em 1945, Viktor Frankl é libertado, após três anos vivendo em condições sub-humanas. Na semana posterior a ser libertado do Campo de Concentração de Auschwitz ditou o livro *Em Busca de Sentido* em nove dias, que se tornou um best-seller onde relata sua experiência detalhada nos campos, os conceitos fundamentais da Logoterapia e suas aplicações na própria vida. Retornou para Viena e se tornou chefe do departamento de Neurologia da General Polyclinic Hospital. Casou-se novamente, com Eleonore Katharina Schwindt, que era conhecida por Elly, com a qual teve uma filha. Obteve o título de doutor em filosofia, tornou-se professor na Universidade de Viena e em outras universidades americanas.

Frankl publicou 32 livros, que foram traduzidos em mais de 30 idiomas. Também escreveu mais de 400 artigos científicos e filosóficos. Recebeu 29 títulos de doutor honoris causa entre outros inúmeros prêmios. Lecionou sua última aula aos 91 anos, na Universidade de Viena em 21 de outubro de 1996 e em 2 de setembro de 1997, aos 92 anos faleceu de falência cardíaca.

Frankl começou a escrever sobre a Logoterapia antes mesmo de ir para os campos de concentração, mas somente depois de passar por toda provação consegue consolidar sua escola. Para a criação de sua teoria Frankl (2011) menciona a grande influência de filósofos como Heidegger e Scheler, assim como a importância das contribuições de Freud e Adler, os quais admirava muito e como uma expressão de “dívida” com eles usa a “analogia do anão”, citada em seu primeiro livro, que diz que se sentia um anão, que sobre os ombros de gigantes consegue ver um pouco mais longe, e então reconhece a psicanálise, principalmente, como fundamento indispensável de toda terapia.

Tendo a Logoterapia como um dos principais diferenciais se tratar de uma teoria aberta à sua própria evolução, Frankl enfatiza que outros conceitos e ideias poderiam ser acrescentadas com o passar do tempo. Ele dizia que estava lançando os fundamentos, e outras pessoas no futuro iriam construir sobre esse fundamento; falando ainda como uma teoria aberta, Frankl se recusava a rejeitar contribuições de outras teorias psicológicas como a Psicanálise e a Teoria Cognitiva Comportamental, ele dizia que a logoterapia deveria ser aberta ao diálogo com outras teorias psicológicas e não se fechasse às outras vertentes psicológicas.

Além de ser uma teoria aberta a contribuições, a Logoterapia pode ser utilizada em diversas áreas de atuação. Segundo Santos (2016) a Logoterapia tem reunido interesse em várias áreas de conhecimento, como educação, filosofia, teologia, enfermagem, literatura entre outras e no Brasil as publicações relacionadas a teoria vem crescendo a cada dia mais.

Outro diferencial da logoterapia é sua visão antropológica, a maneira como a Logoterapia enxerga o ser humano. Como aponta Santos (2016) a visão de ser humano da Logoterapia, não se limita a uma compreensão biopsicossocial e não

restringe o ser humano a algumas destas partes, compreendendo-o apenas sob uma única ótica, é necessário compreender o ser humano em sua totalidade, sendo uma unidade apesar da sua pluralidade. A grande contribuição que diz respeito a esse olhar é que Frankl diz que o ser humano é um ser Bio-Psico-Espiritual, ou seja, soma-se a isso a existência da dimensão, chamada de noética ou espiritual. Frankl (2021) ressalta, que o noético<sup>2</sup> não se refere ao aspecto religioso, mas aos aspectos antropológicos, que estão relacionados aos valores, à consciência moral e a livre tomada de decisão. A dimensão espiritual ou noética nada tem associado com a religiosidade propriamente dita, o indivíduo tem a dimensão espiritual sem possuir qualquer vínculo religioso.

Frankl (2012, p. 62) afirma que “o homem é efetivamente uma unidade e uma totalidade corpóreo-psíquico-espiritual” e a essa tridimensionalidade, Frankl vai chamar de ontologia dimensional.

Para exemplificar melhor tal dimensão Santos cita Guedes & Gaudêncio, (2012).

“É nessa dimensão espiritual que se localiza a tomada de posição, em face das condições corporais e de existência psíquica, além das decisões pessoais de vontade, intencionalidade, interesse prático e artístico, criatividade, senso ético e a compreensão do valor” (GUEDES & GAUDÊNCIO, 2012 apud SANTOS, 2016, p. 131)

A dimensão espiritual é própria dos fenômenos intrinsecamente humanos e está relacionada com a dimensão do sentido da vida, da liberdade de escolha, responsabilidade e dos valores do indivíduo. Segundo LUKAS (1989) é a dimensão humana que sempre existe e não se perde, quando criança ainda não está desenvolvida, da mesma maneira que a linguagem não se desenvolve de imediato em um recém-nascido.

Pensando sobre tal dimensão, pode-se atribuir a ela a maneira ou atitude como as pessoas enfrentaram a pandemia Covid-19 no Brasil e no mundo assim como irão enfrentar o pós pandemia. Sendo nessa dimensão humana onde se encontram os sentidos da vida e estão os valores e a liberdade de escolha das pessoas, é ela quem vai nortear a forma de cada pessoa lidar com o caos. Cada

---

<sup>2</sup> Origem no grego “nous”, que significa “espírito” – Dimensão espiritual própria dos fenômenos intrinsecamente humanos.

indivíduo lidou e lida de uma maneira com as crises advindas da pandemia, no entanto o papel da dimensão noética no ser e tudo o que faz parte dela é essencial para que a pessoa não adoça e se mantenha de certa forma consciente do seu propósito apesar daquilo que está acontecendo ao seu redor. É também na dimensão espiritual que se encontram duas características humanas importantes apontadas por Frankl: a autotranscedência e o auto distanciamento. A autotranscedência em última análise se refere a capacidade do ser humano em momentos de dificuldade ou não, a se dedicar a um sentido.

Ao declarar que o ser humano é uma criatura responsável e precisa realizar o sentido potencial de sua vida, quero salientar que o verdadeiro sentido da vida deve ser descoberto no mundo, e não dentro da pessoa humana ou de sua psique, como se fosse um sistema fechado. Chamei essa característica constitutiva de “a autotranscedência da existência humana”. Ela denota o fato de que o ser humano sempre aponta e se dirige para algo ou alguém diferente de si mesmo – seja um sentido a realizar ou outro ser humano a encontrar. Quando mais a pessoa esquecer de si mesma – dedicando-se a servir uma causa ou a amar outra pessoa –, mais humana será e mais se realizará. (FRANKL, 2021, p.135)

E o auto distanciamento sobre a capacidade de se auto distanciar para poder escolher suas próprias atitudes, distanciar de si próprio, elevar-se a si mesmo, podendo avaliar suas próprias ações.

O homem é capaz de distanciar-se não apenas de uma situação, as de si mesmo. Ele é capaz de escolher uma atitude com respeito a si mesmo e, assim fazendo, consegue tomar posição, colocar-se diante de seus condicionamentos psíquicos e biológicos [...]. Assim, o que importa, logo, não são os condicionamentos psicológicos, nem os instintos por si mesmos, mas, sim, a atitude que tomamos diante deles. É a capacidade de posicionar-se dessa maneira que faz de nós seres humanos. (FRANKL, 2011, p.27)

Distanciar de si mesmo é uma capacidade que requer autoconhecimento e auto compreensão portanto quanto mais o ser humano é capaz de compreender a si mesmo, mais ele será capaz de se auto distanciar para escolher suas próprias atitudes. (LUKAS, 1989). Portanto, ainda que diante de impulsos de agressividade, em sua dimensão psicofísica, a pessoa é capaz de pensar, escolher e somente depois ter uma atitude, através de sua dimensão noética (Silveira & Mahfoud, 2008). Entende-se que ainda que haja condicionamentos presentes, é absolutamente

possível fazer escolhas em relação a si mesmo e sua existência, uma vez que existe dentro do ser humano a potencialidade de resistir bravamente às mais difíceis situações, como foi o caso de Frankl e tantos outros prisioneiros nos campos de concentração.

Frankl relaciona essa capacidade humana ao heroísmo, que pode também se manifestar através do humor ou capacidade de rir de si mesmo apesar do sofrimento (Frankl, 2011).

O humor constitui uma arma da alma na luta por sua autopreservação. Afinal é sabido que dificilmente haverá algo na existência humana tão apto como o humor para criar distância e permitir que a pessoa se coloque acima da situação, mesmo que somente por alguns segundos. (...) A vontade de humor – a tentativa de enxergar as coisas numa perspectiva engraçada – constitui um truque útil para a arte de viver. A possibilidade de optar por viver a vida como uma arte, mesmo em pleno campo de concentração, é dada pelo fato de a vida ali ser muito rica em contrastes. (FRANKL, 2021, p. 62 e 63)

A capacidade de distanciar-se de si e da situação enfrentada, principalmente, quando for uma experiência considerada difícil ou que traga sofrimento ao indivíduo, permite que a pessoa compreenda que ela não é a situação que lhe acontece e que tal acontecimento não a limita e nem a determina, possibilitando-a enxergar além dos condicionantes assim como perceber novas possibilidades.

Frankl entende que apesar de o ser humano não ser livre de condicionamentos biopsicossociais, não significa que está condicionado e definido inteiramente por eles, uma vez que é livre para se posicionar e decidir como reagir perante tais condicionantes. A logoterapia possui três conceitos fundamentais: 1) a liberdade da vontade; 2) a vontade de sentido; e 3) o sentido da vida.

A visão de ser humano da logoterapia pressupõe o sujeito livre para escolher e encontrar sentido, se trata da “liberdade de vontade”, no entanto dentro de suas condições. Existem condicionamentos biológicos, ambientais e psicológicos que não se podem escolher, no entanto o homem é livre para se posicionar perante eles, pois sua dimensão noética não pode ser condicionada.

Frankl (2021) se questionava sobre a liberdade interior nas condições de prisioneiros nos campos de concentração, um mínimo de liberdade no comportamento deles frente as condições que eram ali impostas. Ele se perguntava

se a pessoa de fato era apenas resultado de seus condicionantes, biológicos, psicológicos ou sociais e se diante de tais limitações não poderia fugir dessas influências, reagir de outra maneira que não evidenciasse essas condições de existência. E em sua experiência dentro dos campos, entendeu que a pessoa pode agir “fora do esquema” e mesmo que não tenham sido muitos, pode ver pessoas juntamente com ele que mesmo privados de tudo, em última análise não eram privados “da liberdade última de assumir uma atitude alternativa frente as condições dadas.” (Frankl, 2021, p.88)

Na jornada em busca do sentido da vida o ser humano dispõe da liberdade para fazer suas escolhas, é ele – o homem – que vai se deixar sucumbir ou não, inclusive, podendo até superar seus condicionamentos, transcender suas determinações e abrir novos caminhos para ser no mundo. É necessário ressaltar que, para Frankl (2019) a liberdade deve vir sempre acompanhada da responsabilidade. “O existir humano é ser-responsável, porque é ser-livre.” (FRANKL, 2019, p.159)

Liberdade e responsabilidade são dois elementos constitutivos da espiritualidade, presentes na dimensão noética, são dois polos que fazem parte da existência humana, e no entanto precisam caminhar lado a lado. A liberdade para Viktor Frankl não significa que o indivíduo possa fazer o que bem entenda, mas que, apesar de existirem circunstâncias que limitam essa liberdade, dentro das mesmas, o ser humano sempre será capaz de fazer escolhas. Em paralelo ao conceito de liberdade, Frankl apresenta o conceito de responsabilidade, na qual o indivíduo é livre para fazer escolhas, porém igualmente responsável pelo resultado das mesmas.

A liberdade é um conceito negativo, que demanda um complemento positivo. Este é a responsabilidade, que possui dois referentes intencionais. Pode significar um sentido cuja realização somos responsáveis e, também, pode dizer respeito a um ser por quem somos responsáveis. [...] A liberdade pode corromper-se em mera arbitrariedade, a menos que seja vivida nos termos de uma responsabilidade. Eu costumo dizer que a Estátua da Liberdade, na Costa Leste dos Estados Unidos, deveria ter, como complemento, uma Estátua da Responsabilidade na Costa Oeste (FRANKL, 2011, p. 66).

Para LUKAS (1989) onde existir qualquer possibilidade de escolha, o indivíduo deverá responder pela escolha que fez. Portanto a liberdade de escolha mesmo que limitada, ainda assim proporciona autonomia para o indivíduo.

Outro pilar da Logoterapia é a “vontade de sentido” que diz respeito à busca contínua do ser humano por um sentido em sua vida. A vontade de sentido é “o esforço mais básico do homem na direção de encontrar e realizar sentidos e propósitos” (Frankl, 2011, p. 50). O ser humano possui desejo de realizar valores, vontade de encontrar um sentido para a sua vida, e segundo Frankl, “é a principal força motivadora no ser humano” (Frankl, 2021, p.124), é a força motriz da existência e se opõe ao princípio do prazer, pregado por Freud, e a vontade de poder defendida por Adler (Frankl, 2021). Tais princípios tem como ideia a homeostase, ou seja, a intenção de reduzir ao máximo as tensões do indivíduo para garantir um equilíbrio interno, no entanto para Frankl, o ser humano precisa de tensões que provoquem o movimento entre aquilo que o indivíduo é ou alcançou com aquilo que ele deseja ser ou alcançar, ao que ele denomina de noodinâmica, tratando-se de uma tensão moderada.

Frankl (2011) faz uma crítica ao princípio do prazer como sendo auto anulativo, ele entende que quanto mais se tem o prazer ou a felicidade como alvos principais ou alvos de intenção exagerada, mais o indivíduo se frustra, portanto os mesmos devem ser efeitos ou consequências da realização de uma meta, sentido ou propósito. “O prazer, mais do que a finalidade básica dos esforços humanos, é, de fato, o efeito da realização de sentido. O poder, por sua vez, mais do que um fim em si mesmo, constitui, na verdade, um meio para um fim” (Frankl, 2011, p. 50).

A busca do indivíduo por um sentido é a motivação primária em sua vida, e não uma racionalização secundária” de impulsos instintivos. Esse sentido é exclusivo e específico, uma vez que precisa e pode ser cumprido somente por aquela determinada pessoa. Somente então esse sentido assume uma importância que satisfará sua própria vontade de sentido (FRANKL, 2021, p.124)

Quando a vontade de sentido é frustrada, produz no indivíduo a sensação de inutilidade, sentimento de falta de sentido, vazio interior ao qual Frankl chamou de



“frustração existencial” ou “vazio existencial” (Frankl, 2021). A preocupação excessiva com a autorrealização pode aparecer neste momento. Para Frankl (2011) quando há frustração do sentido na vida de uma pessoa, geralmente ocorre a fixação pelo poder ou ela vem a se contentar na busca pelo prazer, em nome da autorrealização. “Tanto a felicidade quanto o sucesso constituem meros substitutos para a realização, e é por essa razão que tanto o princípio do prazer quanto a vontade de poder são derivados da vontade de sentido” (Frankl, 2011, p. 50).

Portanto Frankl (2011) afirma que da mesma maneira que a felicidade, a autorrealização aparece como efeito da realização de um sentido, e não como um fim em si mesmo, contradizendo o caráter auto transcendente da existência humana. “Apenas quando o homem preenche um sentido lá fora, no mundo, é que ele realizará a si mesmo.” (Frankl, 2011, p. 53).

O terceiro e último fundamento se refere ao “sentido da vida”, que é a sua visão de mundo, para ele a vida sempre pode ter um significado e um sentido potencial para cada pessoa. Segundo (Frankl, 2021, p.135). “O sentido da vida sempre se modifica mas jamais deixa de existir.” Para o criador da logoterapia o sentido da vida é diferente para cada pessoa, ele pode mudar de um dia para o outro, de acordo com as situações e o que importa não é o sentido da vida de um modo geral, mas os vários sentidos que uma pessoa atribui em dados momentos de sua vida. Para Frankl cada pessoa é responsável por realizar sua missão na vida, sua própria vocação e por isso afirma que “a pessoa não pode ser substituída, nem pode sua vida ser repetida. Assim, a tarefa de cada um é tão singular como a sua oportunidade específica de leva-la a cabo” (Frankl, 2021, p.133)

O sentido da vida é um questionamento que há décadas tem sido tema das discussões em diversas áreas de estudo, e Frankl começa a escrever sobre o sentido da vida antes mesmo da sua experiência como prisioneiro nos campos de concentração, e é lá que sua teoria é colocada à prova, como se ele estivesse vivendo uma experiência que validasse o que ele pregava. Já no campo, ele relata em seu livro, best-seller “Em busca de sentido” as experiências que teve junto aos companheiros, desde a recepção, as primeiras reações, a vida no campo e após a libertação. Em cada fase Frankl foi capaz de atribuir sentidos e ajudar seus companheiros a terem outra visão e atitude sobre a situação que se encontravam de

terrível sofrimento, no entanto, dentro de tais condições tinha preocupações diferentes de seus 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 morte ao nosso redor? Caso contrário não, 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. (FRANKL, 2021, p. 139)

Frankl (2021) relata que quando foi levado prisioneiro para Aushwitz, um manuscrito praticamente pronto para publicação, assim como todos os seus pertences foram confiscados, e ele não tinha dúvida que o desejo que ele tinha em poder reescrevê-lo o ajudou sobreviver as dores e sofrimentos nos campos que esteve. Portanto a visão de que a vida sempre tem um sentido, mesmo em condições extremas de sofrimento era no que Frankl acreditava e vivera na pele.

A pergunta pelo sentido na visão de Frankl (2021) era feita de maneira equivocada. Ele dizia que não deveríamos esperar nada da vida “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” (Frankl, 2021, p. 133)

Em última análise, a pessoa não deveria perguntar qual o sentido da 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. Assim, a logoterapia vê na responsabilidade (responsibleness) a essência propriamente dita da existência humana. (FRANKL, 2021, p.133 e 134)

No entanto não se pergunta sobre qual é o sentido da vida, e sim sobre o que a vida espera de cada um, nós somos indagados. A vida nos pergunta a cada instante e somos nós quem respondemos com ações qual é o sentido. Frankl (2021, p.102) enfatiza “viver não significa outra coisa que arcar com a responsabilidade de responder adequadamente às perguntas da vida, pelo cumprimento das tarefas colocadas pela vida a cada indivíduo, pelo cumprimento da exigência do momento.”

Por outro lado, nesta perspectiva teórica, apesar da vida sempre ter um sentido e o homem ter de maneira intrínseca o desejo dentro de si de encontrar e ser livre para fazer suas escolhas em direção a este sentido, muitas vezes ele se depara com o vazio existencial, a falta de sentido em sua existência.

### 3 VAZIO EXISTENCIAL E NEUROSE NOOGÊNICA

Vazio existencial ou vácuo existencial foi o termo criado por Frankl para se referir a pessoas que sofrem pela falta de sentido em suas vidas e que sofrem com um sentimento de vazio interior. É como se Frankl e os logoterapeutas da época antecipassem qual seria o grande mal da sociedade contemporânea, percebendo a questão do vazio existencial precocemente na clínica. Falar em vazio existencial nos dias de hoje é quase que senso comum, é possível perceber claramente questões relacionadas ao vazio existencial no comportamento da população de modo geral, no entanto nos anos de 1940 e 1950 era como se antecipasse o que estava por vir. No século XIX a histeria foi considerada a grande neurose de massa da época, já no início do século XX o vazio e a frustração existencial começam a ter suas raízes e passa a atingir as pessoas de maneira generalizada, o que se transformou na neurose de massa do século e a partir de então, no século XXI, só se intensificou.

É uma pena, porque hoje, mais do que nunca, o desespero devido a aparente falta de sentido da vida tornou-se um problema urgente e expressivo em escala mundial. Nossa sociedade industrial procura satisfazer toda e qualquer necessidade, aliás, nossa sociedade consumista até mesmo cria algumas necessidades, no intuito de satisfazê-las. A mais importante das necessidades, contudo, isto é, a necessidade básica de sentido, permanece ignorada e negligenciada. (FRANKL, 2011, p.206)

Frankl afirma (2021, p. 151) que “o vazio existencial, que é a neurose em massa da atualidade, pode ser descrito como forma privada e pessoal de niilismo; o niilismo, por sua vez, pode ser definido como a posição que diz não ter sentido o ser.”

Para o criador da logoterapia o vazio existencial é o outro lado da moeda de uma vida repleta de sentido e ocorre na dimensão espiritual do homem, chamada dimensão noética, onde estão as crises existenciais com base na noção de busca e realização ou não de um sentido para a vida. O vazio existencial se dá pela incapacidade do indivíduo vivenciar sua vontade de sentido, por isso Frankl propõe sua terapia como a solução para os problemas existenciais na busca pelo sentido e o encontrar sentido, que pode tirar o indivíduo deste vácuo existencial. Frankl

ênfatiza (2021, p. 151): “Cada época tem sua própria neurose coletiva, e cada época necessita de sua própria psicoterapia para enfrentá-la.”

No cenário atual, o caos instaurado pela pandemia Covid-19 no ano de 2020, bem como os impactos negativos que a mesma trouxe em diversas esferas no cotidiano dos cidadãos ao redor do mundo, contribuiu para as pessoas refletirem os sentidos da vida assim como a busca por sentidos ao se verem enfrentando uma nova realidade, cheia de incertezas e com o distanciamento social somado a milhares de mortes.

Perdas materiais, emocionais e sociais são capazes de colocar o homem frente a suas próprias questões e não poucas vezes o possibilita se deparar com o vazio existencial em sua vida, vazio este muitas vezes encoberto por elementos do próprio cotidiano, sejam materiais ou subjetivos, mas que quando frente a situações difíceis inevitáveis, como uma pandemia mundial, são abalados ou perdem o valor. Em meio a essas crises podem surgir reflexões e perguntas como: “Qual o valor das coisas diante de tanto medo, inseguranças e perdas?” “Como se manter regulado diante de um mundo desequilibrado psicologicamente por tanta dor?” “Como posso preencher tal vazio?” “A vida de fato tem um sentido?” “Qual o sentido de tanto sofrimento?” e ainda “Qual é o sentido da minha vida?”

No entanto, na construção de seu pensamento, Frankl (2021) indica que o vazio existencial pode ser atribuído a uma dupla perda que ocorreu na história da humanidade: a perda dos instintos das tradições, que pode-se dizer que eram dois nortes que as pessoas poderiam ter e que a partir de então não tem mais condições de determinar o que deve ser feito ou como se comportar.

No início da história o ser humano foi perdendo alguns dos instintos mais básicos que regulam o comportamento do animal e asseguram a sua existência, e conforme a sociedade foi se estruturando o homem não pode simplesmente agir instintivamente, os instintos começam a não ser tolerados e as regras que a sociedade vai colocando como normas impede que isso aconteça, pois esses comportamentos passam a não ser socialmente aceitos, então acontece a perda dos instintos.

Conforme a modernidade foi se impondo no final do século XIX e início do século XX, as tradições vão perdendo seu valor enquanto fontes que determinavam o comportamento das pessoas. Elas serviam como base para o indivíduo agir e se

direcionar, no entanto começam a ser questionadas assim como os valores, as crenças, a igreja e outros padrões que eram tidos como orientadores, e no processo de secularização as tradições não sustentam mais o comportamento humano, ocorrendo portanto a perda das tradições.

Primeiramente, ao contrário do que ocorre com os animais, nenhum instinto ou pulsão diz ao homem o que ele deve fazer. Em segundo lugar, contrariamente ao que ocorria nas gerações passadas, nem convenções, nem tradições, sequer valores orientam o homem de hoje sobre o que ele deveria fazer; ora atualmente, muitas vezes, ele mal sabe o que deseja fazer. Nesse estado de coisas, ou ele acaba querendo fazer o que os outros fazem, ou termina por fazer o que os outros querem que ele faça. (FRANKL, 2011, p.105)

Diante dessas perdas, Frankl entende que o homem fica entre duas situações como consequências da falta de referência para seu comportamento, se tornando vítima ou do conformismo ou do totalitarismo. No conformismo o indivíduo faz o que todo mundo está fazendo e no totalitarismo ele faz o que querem que ele faça.

Os dois comportamentos impedem o desenvolvimento da autonomia do sujeito, autonomia esta que dá significado para o indivíduo seguir com aquilo que ele acredita e deseja para si, pois quando ele age de maneira autônoma ele está agindo motivado por aquilo que produz sentido para ele.

Todavia não se esgotam do conformismo e no totalitarismo as consequências do vazio existencial. Respondem aqueles também pelo recrudescimento das neuroses. Ao lado das neuroses psicogênicas, ou seja, das neuroses em sentido restrito, existem neuroses noogênicas, expressão que cunhei para designar as neuroses de configurativas menos de doenças mentais do que de carência espiritual. São estados mórbidos assinaláveis, não raro, por sentimento abissal de falta de sentido. (FRANKL, 2018, p.16)

Para Frankl o vazio existencial se manifesta principalmente no estado de tédio, o que ele chama de neurose dominical, espécie de depressão que acomete as pessoas quando se deparam com a falta de conteúdo de suas vidas quando passa a correria da semana e se manifesta o vazio.

Portanto as chamadas neuroses noogênicas nada tem a ver com doenças mentais de origem psicogênicas, mas sim com conflitos existenciais devido a uma frustração pela falta de sentido. A pandemia Covid-19 em dado momento trouxe a realidade do tédio, presente na vida das pessoas devido a quarentena e isolamento

social, como uma das questões que impulsionaram vir à tona o sentimento de vazio existencial bem como trazer questionamentos sobre o sentido da própria existência.

Como aponta Braga (2020) partindo de um olhar filosófico, pode-se perceber o tédio não apenas como enfado frente à espera de algo, mas também, algo que gera confusão, sensação de uma vida fútil, angústias e perda real de sentido. Quando a vida de alguém é tocada pelo tédio, as coisas se apresentam sem o significado que antes possuíam, e tudo torna-se dúvida e incerteza.

Segundo Frankl (2021, p.126) “as neuroses noogênicas não surgem de conflitos entre impulsos e instintos, mas de problemas existenciais. Entre esses problemas, a frustração da vontade de sentido desempenha papel central.”

A frustração existencial se dá quando a vontade de sentido é frustrada, portanto não é patológica e nem patogênica, no entanto pode resultar em neuroses noogênicas, que tem origem na dimensão noológica do homem, que surgem de conflitos existenciais, dilemas morais ou problemas espirituais.

Nem todo conflito é necessariamente neurótico; certa dose de conflito é normal e sadia. De forma similar, o sofrimento não é sempre um fenômeno patológico; em vez de sintoma de neurose, o sofrimento pode ser perfeitamente uma realização humana, especialmente se o sofrimento emana de frustração existencial. Eu negaria categoricamente que a busca por um sentido para a existência da pessoa, ou mesmo sua dúvida a respeito, sempre provenha de alguma doença ou mesmo resulte em doença. A frustração existencial em si mesma não é patológica nem patogênica. A preocupação ou mesmo o desespero da pessoa sobre se sua vida vale a pena ser vivida é uma angústia existencial, mas de forma alguma uma doença mental. (FRANKL, 2021, p.127)

Frankl (2021) aponta a logoterapia como a terapia mais adequada para tratar desses casos, pois ela ousa penetrar na dimensão especificamente humana.

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

Na busca por sentido, Frankl entende que ao contrário de equilíbrio interior acontece uma tensão, o que ele acredita ser indispensável para o bem estar mental

do homem e critica a concepção de “higiene mental” que entende que o ser humano precisa estar livre de tensões para ir em busca de um sentido.

O ser humano precisa não de homeostase, mas daquilo que chamo de “noodinâmica”, isto é, da dinâmica existencial num campo polarizado de tensão, onde um polo está representado por um sentido a ser realizado e o outro polo, pela pessoa que deve realiza-lo. (FRANKL, 2021 p. 130)

A noodinâmica pode ser considerada esse movimento de tensão que está entre aquilo que o indivíduo é ou alcançou com aquilo que ele deseja ser ou alcançar, e essa tensão é inerente ao ser humano, e por isso indispensável, pois desafia a pessoa a realizar um sentido potencial ainda não alcançado, e desperta a sua vontade de sentido, ainda que em circunstâncias contrárias. Essa consciência de um sentido que está à espera de seu cumprimento é o que contribui para uma vida significativa.

Ouso dizer que nada no mundo contribui tão efetivamente para a sobrevivência, mesmo nas piores condições, como saber que a vida da gente tem um sentido. Há muita sabedoria nas palavras de Nietzsche: Quem tem por que viver suporta quase qualquer como. (FRANKL, 2021 p. 129)

Por essa razão pode-se entender a pandemia Covid-19 como uma oportunidade de realizar sentidos, do mesmo modo que foram os campos de concentração para Frankl, ele não poderia mudar a sua realidade assim como nos dias atuais as pessoas se viam impotentes frente a calamidade da Covid. No entanto, sob este olhar da Logoterapia os valores de atitude se manifestam a partir daí, de como cada pessoa enfrenta tais tensões e então possibilitar o desdobramento de sentidos em sua existência. A consciência de um sentido neste momento, eleva o homem a pensar que “ainda que...”; “mesmo se...” e “apesar de...” poder atravessar qualquer situação.

Diante do exposto, Frankl (2019) apresenta como efeitos colaterais do vazio existencial a depressão/suicídio, agressão e toxicodependência, fenômenos que caracterizam a sociedade contemporânea.

Não são poucos os casos de suicídio que podem ser atribuídos a esse vazio existencial. Fenômenos tão difundidos como a depressão, agressão e vício não podem ser entendidos se não reconhecermos o vazio existencial subjacente a eles. O mesmo é válido também para crises de aposentados e idosos. (FRANKL, 2021 p. 132)



Em expressões mais amplas e atuais a depressão se manifesta como adoecimento, tédio, desmotivação crônica, inutilidade, conformismo e totalitarismo. A agressão envolve os comportamentos sexuais, relacionamentos instáveis, automutilação e comportamentos destrutivos como suicídio. Na toxicodependência a compensação, alienação, anestesia, vontade de poder e prazer, conformismo e totalitarismo.

O uso de drogas, bebidas, remédios e substâncias que produzem alteração na consciência é nada mais que uma tentativa de preencher a existência, no entanto, elas não fornecem sentido, pelo contrário, são paliativas e anestesiaram o indivíduo diante da crise existencial. O indivíduo adota comportamentos a fim de suprir o vazio que nunca será preenchido por esse tipo de coisa, pois elas além de não produzir sentido distraem o indivíduo de encontrá-lo. O excesso de ocupação também é uma forma de lidar com o vazio e Frankl (2021) entende que existem diversas máscaras que o indivíduo usa para tentar disfarçar ou lidar com o vazio existencial como a vontade de poder, que inclui a forma mais primitiva que é ganhar dinheiro e a vontade de prazer que acaba sendo uma compensação sexual diante de proporções descabidas da libido.

Aquino (2013) enfatiza que pode identificar essas atitudes no homem moderno, as quais partem da negação do sentido da vida e da negação de se responsabilizar por ela, fazendo com que essas pessoas tenham medo de sua própria liberdade e fujam dela, no entanto esse desvincular totalmente da responsabilidade pode levar ao suicídio.

#### **4 IMPACTOS DA PANDEMIA COVID-19 SOBRE O SENTIDO DA VIDA**

Segundo Cabral; Costa e Lima (2021) o ano de 2019 termina com a descoberta de uma doença e o anúncio da mesma, na cidade de Wuhan, na China. A doença até então pouco nociva ou infecciosa, associada a um vírus do tipo Corona Vírus (Sars-CoV-2). Considerando as diversas epidemias que marcaram a história, como a epidemia do ebola na África, gripe aviária e a pandemia da gripe espanhola, o mundo, assim como todo seu contexto social ficou aterrorizado diante da catástrofe apresentada pela pandemia de Covid-19. No ano de 2020 a pandemia Covid-19 se encontrava no Brasil, e o país presenciava a propagação devastadora de uma doença até então desconhecida e de sintomas variados, dizimando pessoas em vários países. Mais rapidamente China e Europa, sucedendo aos Estados Unidos, chegando ao Brasil em Fevereiro de 2020. Em Março de 2020 é confirmada pela organização Mundial de Saúde que a doença de Corona Vírus (Covid19) é uma pandemia (WORD HEALTH ORGANIZATION, 2020).

Instalou-se então, a adoção de medidas rígidas sanitárias para o seu controle, como distanciamento social, assim como o lockdown em diversas cidades, limpeza constante das mãos com álcool em gel, uso de máscara facial e isolamento social, medida eficiente no combate a doenças infecciosas que consiste na limitação da circulação de pessoas a fim de evitar o contato de pessoas saudáveis com pessoas contaminadas. (CABRAL; COSTA e LIMA, 2021)

Devido ao caos instalado no Brasil e a necessidade de isolamento, houve a interrupção das aulas presenciais nas escolas. Famílias em grande parte dizimadas pela doença, nesse cenário de morte, perda, luto, medo e pânico instalados, paralisavam as pessoas quando diante de uma internação hospitalar, ou de intubação iminente. Para Medeiros (2020), além dos impactos negativos na economia, assistência médica e saúde mental dos indivíduos, os hospitais defrontaram-se com desafios inenarráveis uma vez que foi necessário se organizarem quanto à ampliação de leitos, UTI'S, ao cuidado e proteção aos profissionais, assim como treinamento e capacitação dos mesmos.

Tais experiências vivenciadas por deixarem marcas indelévels no psiquismo e memória das pessoas, após dois anos ainda dissemina seu efeito no ser humano de tal maneira que apresentam grande dificuldade em retomarem suas rotinas.

Conforme Costa et al. (2020)

A síndrome pós-Covid, que tem se manifestado como doenças crônicas – condições de sintomas que se prolongam, não melhoram espontaneamente e possivelmente não tenham cura – obriga o indivíduo a se adaptar às novas condições de vida, exigindo certos ajustamentos para obter a melhor qualidade de vida possível para cada paciente. Vale ressaltar que os impactos durante uma pandemia chegam a ser maiores que o número de mortes, fazendo-se necessária a atuação da psicologia de forma ativa e integrada para o tratamento da sociedade pós crise (pandemia), que desenvolveu ansiedade, depressão, estresse pós-traumático, comportamentos anormais, fobias específicas e perda de capacidade social.

Como afirma Dantas (2021) a imprevisibilidade das alterações que o vírus da COVID-19 sofre aumentando inexoravelmente o risco de contaminação, assim como o desenvolvimento dos transtornos emocionais, tornando maior o número de casos de ansiedade, medo, depressão e transtorno de estresse pós-traumático; sendo este definido como reminiscência quanto aos eventos profundamente estressantes podendo haver ameaça à vida; somado à possibilidade de perda ou luto, compromete a superação da perda de um ente que partiu. Dantas (2021) cita a fala da psicóloga Maria Júlia Kovács, do instituto de Psicologia da USP que diz "A pandemia já provocou um processo de luto coletivo na população pela perda da vida normal e deve agravar o luto vivido por familiares e amigos de quem morre por causa da Covid". Até a presente data do desenvolvimento deste trabalho, o número de mortes no Brasil chega a 687 mil e no mundo 6,56 milhões.

Para Nascimento e Santos (2020) a situação nefasta da pandemia, a partir de uma vivência peculiar e intrínseco, deixa marcas indelévels na humanidade estimulando a reinvenção e descoberta de novos sentidos. "A finitude possível e real constatada na pandemia, pode ser capaz de despertar novas possibilidades de reconfigurar a vida que se apresenta, a partir de cada um que a vive." (NASCIMENTO; SANTOS, 2020, p. 3).

A Covid-19, sendo um vírus relativamente desconhecido nos primeiros anos, ainda que estudado de forma intensa, veio comprometendo o comportamento pessoal e social das pessoas ao redor do mundo, afetando o desenvolvimento

econômico, dentre outras esferas, atingindo diretamente a realidade implicando na alteração de planos e metas da sociedade de forma geral.

O agravamento da doença e, conseqüentemente, a internação do paciente, tornou-se desafiador para ao mesmo, assim como para os familiares, podendo inferir medo, angústia e fragilidade, considerando o ambiente incomum de desprovido de familiaridade. Em se tratando da COVID-19, de maneira peculiar, o paciente ficou recluso, tornando-se inevitavelmente solitário. O paciente em estado grave é isolado de seus familiares, sendo vedado o privilégio das visitas, resultando em uma maior dificuldade da elaboração do processo de morrer, considerando que em vários casos não acontece o momento da despedida.

No que tange a obscuridade da existência humana, reflexões e atenção maior têm sido levantadas, porém quase não se tem respostas por se tratar da subjetividade do ser humano. Nascimento e Santos (2020) afirmam que com a finitude iminente, pensa-se na morte terminantemente ligada à vida, sendo participante dessa. Ocorre que, no ocidente, fala-se sobre a morte de maneira restrita e escrupulosa como se a vida não fizesse parte, gerando incertezas e angústias. Do ponto de vista cultural falar sobre a morte é desagradável e incompreensível. Porém a pandemia Covid-19 traz a constatação do quão efêmera é a existência humana.

Em suma, a finitude da vida bem como as fatalidades vividas neste período possibilitam um novo olhar a vida, pode-se dizer, olhar de esperança. O convite da logoterapia é para todos aqueles que estão vivos perceberem motivos para continuarem, significando coisas, pessoas ou situações que os motivam a caminhada, apesar de todo luto vivenciado.

Viktor Frankl (2021) compreende que o ser humano, diante de qualquer situação difícil, tem liberdade pessoal para criar novos sentidos ou mesmo ressignificá-los, sendo sua própria vida e experiência nos campos de concentração, um laboratório para a sua teoria.

## 5 ENCONTRANDO SENTIDOS

Para o criador da Logoterapia a vida sempre tem sentido, mas esse sentido não pode ser dado arbitrariamente, deve ser buscado conscientemente e encontrado por cada um de maneira responsável. Frankl (2021) vai dizer que o sentido da vida difere de uma pessoa para outra pessoa, de um dia para o outro e até de uma hora para outra, ele sempre se modifica, mas nunca deixa de existir. Portanto, o que importa, não é o sentido da vida de um modo geral mas o sentido específico da vida de uma pessoa única em um dado momento. Em última análise ninguém pode ser substituído, exatamente, em virtude desse caráter de unicidade da essência de cada homem.

Frankl (2010) afirma que em 1929 ele já havia escrito sobre três possibilidades de encontrar sentido na vida:

Essas três possibilidades de encontrar um sentido na vida são uma ação que realizamos; uma obra que criamos; uma vivência um encontro e um amor. Mas mesmo assim, quando somos confrontados com o destino inexorável (digamos, uma doença incurável um carcinoma inoperável), mesmo então podemos descobrir um sentido na vida, à medida que atestamos a capacidade mais humana entre as capacidades humanas: a capacidade de transfigurar o sofrimento numa realização humana. (FRANKL, 2010 p. 75)

A essas possibilidades (FRANKL, 2021) deu o nome de “valores”, que ele acredita ser o que norteia a vida do ser humano ao sentido.

Alguns autores sustentam que sentidos e valores são não mais que mecanismos de defesa, formações reativas e sublimações. Mas, pelo que toca a mim, eu não estaria disposto a viver em função dos meus mecanismos de defesa. Tampouco estaria pronto a morrer simplesmente por amor as minhas formações reativas. O que acontece, porém, é que o ser humano é capaz de viver e até morrer por seus ideais e valores! (FRANKL, 2021, p.125)

Valores de criação é tudo aquilo que o homem dá ao mundo, criando um trabalho ou praticando um ato, pode ser o seu trabalho, estudos, hobbies, etc. Esses valores se mostram através das nossas ações práticas, concretas diante da vida e suas oportunidades.

Valores de experiência é tudo aquilo que o homem recebe do mundo, experimentando algo ou encontrando alguém. Pode ser algo concreto como a natureza, a cultura ou ainda outro ser humano em sua originalidade de única, amando-o, como também algo subjetivo como a verdade, a beleza e a bondade. Os valores de experiências acontecem nas interações com o mundo e as pessoas.

Os valores de atitude dizem respeito a atitude que se toma em relação ao sofrimento inevitável, a postura que se adota diante da vida, quando se é defrontado com um destino ao qual não pode mudar, fatalidades ou situações nas quais nada pode ser mudado. “O sofrimento de certo modo deixa de ser sofrimento no instante em que encontra um sentido, como o sentido de um sacrifício.” (FRANKL, 2021, p.137) No entanto quando o sofrimento não encontra um sentido se torna desespero.

Toda a vivência de Viktor Frankl nos campos de concentração se revela como experiência viva de que a vida pode ter sentido em meio ao mais duro sofrimento, no entanto Frankl (2021) deixa claro que o sofrimento não é obrigatoriamente necessário para se encontrar sentido.

Insisto apenas que o sentido é possível mesmo a despeito do sofrimento – desde que, naturalmente, o sofrimento seja inevitável. Se ele fosse evitável, no entanto, a coisa significativa a fazer seria eliminar sua causa, fosse ela psicológica, biológica ou política. Sofrer desnecessariamente é ser masoquista, e não heroico. (FRANKL, 2021, p.138)

Por isso um dos princípios fundamentais da logoterapia descrito por Frankl (2021) não está na pessoa evitar o sofrimento e a dor, menos ainda obter prazer, mas sim ver um sentido em sua existência. Para Frankl (2021, p. 90) “se é que a vida tem sentido, também o sofrimento necessariamente o terá. Afinal de contas, o sofrimento faz parte da vida, de alguma forma do mesmo modo que o destino e a morte”

A vida de cada ser humano é absolutamente singular, ninguém pode repeti-la ou ninguém pode viver a vida de ninguém, em virtude do caráter de unicidade da existência humana. Cedo ou tarde, cada ser humano morre, e, com sua morte, vão-se também todas as oportunidades irrepetíveis de realização de sentido.

Existe logicamente um sentido último, mais amplo, o qual Frankl chamou de suprasentido (FRANKL, 2021) Porém, quanto mais amplo for o sentido, menos

compreensível será. Trata-se do sentido do todo, do sentido da vida como um todo. Na busca por um sentido último, o conhecimento não tem mais utilidade e então surge a fé, e o que é incompreensível não precisa ser inacreditável. De fato, é impossível descobrir apenas pelo intelecto se, em última análise, tudo é desprovido de sentido ou se existe um sentido encoberto por trás de tudo. Embora não haja uma resposta a essa pergunta, é possível assumir diante dela uma decisão existencial.

Ao contextualizar o atual cenário de pandemia mundial e os desafios de ordem econômica, social, emocional, física e espiritual que a humanidade enfrenta, relacionando aos fundamentos da logoterapia descritos neste trabalho a esses impactos, bem como as marcas que ela deixa na humanidade, é um convite necessário e urgente a um novo olhar para a vida, a uma percepção dos pequenos sinais de sentidos percebidos no dia a dia e descobertas de novos sentidos para que as pessoas possam viver uma vida com propósitos, abrigando sentido em todas as circunstâncias que ainda poderão vir, mesmo se privadas e diante de sofrimentos inevitáveis como foi durante a pandemia.

Para Medeiros et al. (2020) “perguntar pelo sentido da vida em tempos de pandemia não requer uma resposta generalista, mas uma atitude concreta em termos de experienciar e aproveitar a vida.”

Os valores encontrados e vividos por Frankl nos campos de concentração podem ser muito importantes se trazidos para o contexto da pandemia Covid-19 assim como para a saúde mental no pós-pandemia, para o qual caminhamos.

Entendemos serem análogas as experiências vividas por Frankl nos campos de concentração, no que diz respeito à proximidade visceral com a experiência da finitude humana, morte que “rondava” de modo iminente aquelas desesperadas pessoas confinadas sob os mais diversos exercícios de tortura, físicas e psicológicas, com a ameaça invisível que se constituiu o Coronavírus, anunciando o caráter ontológico da finação humana. Mais do que isso, tal anúncio tem também o poder de permitir a emersão da condição também ontológica do homem de transcender seus próprios sentidos e reconfigurar seu campo existencial-simbólico e desenvolver formas próprias de superação de situações limítrofes como as que aqui apresentamos. (NASCIMENTO; SANTOS, 2020)

Nascimento e Santos (2020) apontam que a logoterapia é mais do que uma mera teoria, é fruto de uma superação humana diante de situações inimagináveis de sofrimento humano que, explica portanto a relação entre sofrimento e sentido de

vida. Viktor Frankl teve a oportunidade de presenciar o valor do sentido da vida e também observar a maneira como o homem é capaz de superar e transcender situações desumanas, como se estivesse livre por dentro, e assim não desistir da vida e até mesmo criar e recriar sentidos para determinada situação e até para a sua vida como um todo.

Os valores de criação puderam ser percebidos durante a pandemia por exemplo quando, muitas pessoas que perderam seus empregos, diante da crise econômica instaurada, se viram em situação de necessidade e precisaram se reinventar, muitas vezes de maneira criativa, percebendo o que sabiam fazer além do que já faziam e transformar essa atividade em renda, como por exemplo trabalhos artesanais, culinária e outros vários tipos de trabalhos manuais. Criar e recriar diante de situações como essa diz respeito a essa característica propriamente humana, a qual entende-se por criatividade. O trabalho e o estudo também são maneiras de dar sentidos a determinada época da vida, quando se dedica a uma tarefa, e neste período de pandemia muitas profissões, como aquelas da linha de frente nos hospitais puderam estar diante do sentido de suas vidas quando através de sua ocupação puderam servir o outro, exercer compaixão, empatia, resiliência e acima de tudo humanidade, mesmo que expostos a todo tipo de dor e sofrimento.

Medeiros et al. (2020) afirmam que os profissionais da saúde serão lembrados pela bravura e coragem no enfrentamento da Covid-19, e que durante a pandemia, a percepção desses profissionais quanto ao sentido da sua prática proporcionou força interior para seguirem em frente e muitos não adoecerem psicologicamente. Os estudantes, que apesar das dificuldades, também precisaram se fortalecer e continuar estudando para realizar sonhos, sonhos estes que foram muitas vezes questionados, interrompidos e em outros casos, fortalecidos. A pandemia no geral fez o homem questionar o sentido da vida, assim como muitos prisioneiros nos campos de concentração também se questionavam, e é exatamente a postura de cada pessoa diante do seu próprio questionamento que pode transformar a situação vivenciada.

Frankl (2021) relata que a arte estava presente nos campos, quando a noite se improvisava palcos para apresentações de teatros, danças, poemas e canções, tudo isso para se distanciar daquele sofrimento, muitos perdiam a hora da



distribuição da sopa só para poder estar presente na hora das apresentações pra rir ou para chorar. O humor é tido por Frankl como um truque útil para a arte de viver, mesmo que naquela situação. “A possibilidade de optar por viver a vida como uma arte, mesmo em pleno campo de concentração, é dada pelo fato de a vida ali ser muita rica em contrastes.” (FRANKL, 2021, p. 62)

As diversas manifestações de arte tiveram um papel importante na pandemia, enquanto as pessoas estavam em casa, a internet foi utilizada como principal meio para a sua propagação, através de lives, vídeos, séries, documentários, podcasts, etc., as pessoas puderam se distanciar de certa forma do medo que rondava o dia e tinham com o que se distrair. As práticas de atividades físicas também se fizeram essenciais, mesmo que durante um tempo limitadas a um espaço físico, além de proporcionar saúde foi tida como uma distração que revertia em qualidade de vida aos praticantes. Essas são práticas que podem e devem ser continuadas no pós pandemia, sendo priorizadas no dia a dia, a fim de fortalecer as dimensões físicas, emocionais e espirituais, o que é fundamental para o bem estar e saúde mental para nos próximos anos.

Aquilo que o homem entrega ao mundo, deve permanecer sendo valores que norteiam uma vida no pós pandemia, seja através da arte, da culinária, dos trabalhos, estudos, hobbies e esportes. Ter algo pelo qual a pessoa se sente responsável a fazer ou se dedicar pode ser um sentido a cumprir em um determinado momento, possibilitando maior resistência e resiliência diante de grandes dificuldades. Por isso, encontrar coisas que se gosta de fazer e praticar, e que proporciona prazer ao mesmo tempo é fundamental. Neste momento o autoconhecimento se faz necessário para que a pessoa não se deixe levar pelo conformismo, como dito por Frankl, e para que possa se dedicar a algo que realmente lhe faça sentido.

Da mesma forma, os valores de experiência se fizeram presentes durante o período de pandemia. Durante um tempo, as pessoas não puderam se encontrar devido ao isolamento social, não puderam sair de suas casas para atividades que eram feitas normalmente no dia a dia e foram restringidas a várias situações.

De acordo com Medeiros et al. (2020) as manifestações de fé eram observadas nos campos de concentração por meio das reuniões religiosas e da devoção dos prisioneiros, assim como durante a pandemia covid-19, as

manifestações de fé se fizeram de extrema importância. Apesar de muitas instituições terem fechado as portas no início da pandemia, a tecnologia pode ser utilizada para fortalecer esses vínculos e trazer esperança para as pessoas de fé, independente de sua religião.

Para Frankl, a religião é uma das formas de encontrar sentido para vida, exercer a espiritualidade faz a pessoa acreditar na atribuição de um plano divino para si e para os outros.

Embora as fontes de informação fossem poucas, as discussões sobre política, boatos e rumores do fim da guerra. As discussões políticas permitem expressar crenças, pensar no sentido da vida e em pelo que vale a pena viver e morrer. O sentimento religioso, a manifestação da fé, as devoções e orações alimentavam a esperança. (CABRAL; COSTA; LIMA, 2021)

Com o passar do tempo, as limitações relacionadas ao isolamento social começaram a ser muito mais valorizadas pelas pessoas quando se viram privadas de estar junto, o contato com o outro que passou a ser online, mostrou o quão importante se fazem os encontros, os afetos e as redes de apoio que anteriormente, talvez não eram valorizadas. Frankl (2021) afirma a importância do outro na busca por sentido, portanto ao experimentar essa época onde as pessoas se viram privadas de suas relações se fez importante para que agora, no pós pandemia esses laços sejam mais valorizados e a dedicação ao outro seja vista de forma mais genuína, compreendendo que o sentido está fora de si, e na maioria das vezes encontrando alguém a quem amar e se dedicar. Da mesma maneira as coisas simples do dia a dia, como observar a natureza, o olhar com calma as “miudezas” da vida, do cotidiano, a experiência humana com as coisas simples e com o que está ao redor podem trazer experiências extraordinárias, ainda que vivenciadas no ordinário do dia a dia. Os valores de experiência também falam sobre experimentar a verdade, a beleza e a bondade como valores que norteiam sentidos. A interação da pessoa com o mundo ao redor diz muito sobre o sentido de sua vida. O pós pandemia pode trazer esse despertar a partir dessa compreensão, e então tais coisas possam ser mais valorizadas e compreendidas como fundamentais para perceber sentido no dia a dia.

Para Santos (2016) “o sentido não está presente apenas nas atividades da vida, quando a pessoa realiza valores através da sua criatividade, ou no gozo dela,

quando experimenta o amor ou o que é belo, entre outros aspectos. É possível encontrar sentido também no sofrimento”

Talvez o maior valor e mais experimentado por Frankl em sua jornada traduz ou resume sua obra, os valores de atitude. A maneira que a pessoa escolhe agir diante daquilo que acontece, acima daquilo que a condiciona trará sentido a sua vida, principalmente frente ao sofrimento.

Para Souza et al. (2022) “a busca pelo sentido pode ser um fator protetor em meio a tantos eventos adversos.” Não há como ignorar tudo o que ocorreu durante a pandemia, não há como negar os transtornos e consequências que ela trouxe, muitas delas irreparáveis. Em nenhum momento Frankl ignora o que acontece ao seu redor, para além disso, ele transforma a situação através do seu olhar. Não se trata de fingir que nada aconteceu e sim de escolher viver apesar de todos os prejuízos causados, transformando-os em triunfo para continuar a busca por sentido.

Segundo Reis (2021, p. 20):

A dimensão noética é capaz de fazer transcender, em outras palavras, trazer a motivação, força interior e criatividade necessárias para tomar uma atitude perante às situações as quais a vida apresenta(...) Essa força desafiadora é capaz de possibilitar ao homem contrariar o cansaço físico, a descrença de que nada tem dado certo, a falta de estímulo dos familiares e amigos, o cenário de poucas oportunidades. Frankl cunhou um termo para esta capacidade que é única e exclusivamente humana: antagonismo noopsíquico. Uma outra logoterapeuta importante, Elisabeth Lukas afirma que este antagonismo gera uma liberdade bem definida. Em outras palavras, significa que não nega a realidade ao redor, mas afirma que é possível se posicionar perante os condicionamentos desta realidade, ou seja, fornece uma capacidade de ir além do mundo circundante ou mudar a si mesmo quando não é possível alterar essa realidade. Não há melhor conceito frankliano para buscar apoio senão o antagonismo noopsíquico como proposta de enfrentamento ao período de pandemia do COVID-19. Abrir os horizontes para mostrar que existe uma reserva de liberdade capaz de mudar realidades duras, contextos sofridos.

Frankl (2021) encoraja todos aqueles que encontram com a sua história de superação, através de uma de suas falas mais conhecidas mundialmente que diz que, quando uma situação for boa, devemos aproveitá-la, quando a situação for ruim devemos transformá-la, porém quando formos impossibilitados, devemos transformar a nós mesmos. É um convite a olhar para a vida com outros olhos e enxergar possibilidades infinitas de sentido a se realizar. A Logoterapia pode manifestar tais possibilidades no pós-pandemia, na busca pelo sentido, auxiliando no encontro de fatores de proteção e maneiras para resiliência à medida que a

pessoa vai realizando suas tarefas, exercendo seus papéis no dia a dia e desenvolvendo através deles seus valores criativos e de experiência, apesar de suas condições limitadoras, sendo capaz de auto transcender e ressignificar toda sua vivência por meio da aceitação e compreensão da transitoriedade da vida, bem como sua responsabilidade diante dela.

## 6 O MUNDO PÓS PANDEMIA

A realidade atual, no contexto da pós pandemia, requer uma nova visão da vida, uma vez que a própria pandemia possibilitou e propões isso às pessoas. No entanto, após passar por grandes desafios, um desafio maior aguarda a todos aqueles que sobreviveram ao caos: viver uma vida com sentidos superando a cada dia o vazio existencial.

Acredita-se que, à partir de conceitos abordados na Logoterapia e o reconhecimento de aspectos humanos essenciais, como a transitoriedade da vida, a responsabilidade e autotranscedência, pode-se trilhar este caminho de maneira legítima.

Durante a pandemia, as pessoas estiveram frente a frente com a transitoriedade e fragilidade da vida. Frankl (2021) vai dizer que ao contrário de tirar o sentido da vida, a transitoriedade da existência constitui a responsabilidade do ser, porque tudo depende da conscientização das possibilidades essencialmente passageiras, em vista da irrepetibilidade e caráter único da vida. Portanto diante dessa compreensão existe algo que é importante reconhecer e aceitar como parte da vida de todo ser humano, o que Viktor Frankl chamou de “tríade trágica”.

A tríade trágica são aspectos da existência humana: dor, culpa e morte; Sentimentos e situações pelas quais Frankl entende que todos os seres humanos vão enfrentar em algum momento de sua vida. Esse entendimento ajuda a distanciar os questionamentos: “porque eu?”; “porque comigo?” alterando as perguntas para: “porque não eu?” e “porque não comigo?”, compreendendo que tais coisas acontecem ou em algum momento, acontecerão a todos, sem distinção. Em determinado momento da vida as pessoas irão experimentar sentimento, vivenciar momentos de dor, assim como vão experienciar o sentimento de culpa e, de alguma maneira, um dia, enfrentarão a morte.

Seja por situações advindas da pandemia ou não, o pós pandemia traz diversas consequências, e a compressão da tríade trágica como parte da existência humana possibilita um novo olhar para as adversidades. Em última análise, a forma como a pessoa reage ao medo, a dor e a morte, aceitando e acolhendo essas situações, a ajudarão enfrentar e ressignificar as experiências vividas, colocando em

prática o chamado por Frankl (2021) de “otimismo trágico”, que é a capacidade do homem para transformar de maneira criativa os aspectos negativos da vida em algo positivo, de permanecer otimista apesar da “tríade trágica” e tirar o melhor de cada situação vivida.

O melhor, no entanto, é o que em latim se chama optimum – daí o motivo porque falo de um otimismo trágico, isto é, um otimismo diante da tragédia e tendo em vista o potencial humano que, nos seus melhores aspectos, sempre permite: 1. Transformar o sofrimento numa conquista e numa realização humana; 2. Extrair da culpa a oportunidade de mudar a si mesmo para melhor; 3. Fazer da transitoriedade da vida um incentivo para realizar ações responsáveis. (FRANKL, 2021, p. 161)

Em suma, mesmo diante da pior adversidade haverá a possibilidade de escolha e, dentro das possibilidades, sempre haverá algo que implicará no controle e escolha do indivíduo. Frankl compartilha do pensamento de Jean Paul Sartre que afirma que não importa o que fizeram com você, importa o que você faz com o que fizeram com você; ou seja, ele coloca maior importância a atitude, a escolha a ser feita, frente a determinado contexto, enfatizando sempre que quando não for possível mudar uma situação somos desafiados a mudar a nós mesmos, pois o homem não é livre “de” mas é livre “para”.

Adicionado a essas possibilidades, está a consciência pessoal que gera responsabilidade, permitindo a pessoa agir e escolher sua conduta, com plena consciência de que haverá para si, consequências decorrentes de tais escolhas ou ação. No entanto, assumir a responsabilidade da própria vida é encarar com coragem os próprios desafios e limitações, assim como escolhas e consequências. Segundo Frankl (2019, p.159) “O existir humano é ser-responsável, porque é ser-livre”. No pós pandemia é essencial a consciência de se auto responsabilizar por atitudes e escolhas pois “o destino sempre tem que ser um incentivo para o agir, ciente da responsabilidade” (FRANKL, 2019, p.163)

Essa ênfase sobre a responsabilidade reflete-se no imperativo categórico da logoterapia: Viva como se já estivesse vivendo pela segunda vez, e como se na primeira vez você tivesse agido tão errado como está prestes a agir agora. Parece-me que nada estimula tanto o senso de responsabilidade de uma pessoa como essa máxima, a qual a convida imaginar primeiro que o presente é passado e, em segundo lugar, que o passado ainda pode ser alterado e corrigido. Semelhante preceito confronta-a com a finitude da vida e com o caráter irrevogável (finality) daquilo que ela faz de sua vida e de si mesma. (FRANKL, 2021, p.134)

Como aponta Aquino (2013) o futuro acontece como uma possibilidade, enquanto o passado é onde são depositadas as escolhas do indivíduo durante sua trajetória. Ao longo da vida, o que foi vivenciado vai configurando o seu ser-no-mundo, o qual está em uma constante transformação com o vir-a-ser do sujeito. O ser humano é impelido a fazer escolhas e responder questões que a vida lhe coloca a todo instante, e quando escolhe, o que era apenas uma possibilidade torna-se realidade e, eterniza-se no passado. Àquelas escolhas que não foram feitas ou concretizadas, ficam no estágio do não-ser. Essa relação dinâmica entre futuro-presente-passado ocorre num campo, entre o ser e o dever ser. Nessa perspectiva, a pessoa é responsável pelo que vai se tornar no próximo instante, portanto a importância da conscientização dessa responsabilidade em escolher suas ações e atitudes diante da própria vida. Sobre essa ótica, as escolhas do indivíduo no mundo pós-pandemia, sejam em quais áreas forem, devem ser feitas com essa consciência, que norteia passado-presente-futuro, que gera consequências intransferíveis e portanto realizadas para os sentidos a se realizar.

Somada à compreensão da transitoriedade da vida e da responsabilidade humana, está a autotranscendência, conceito fundamental compreendido por Viktor Frankl, mencionada anteriormente no desenvolvimento deste trabalho, e agora melhor exemplificada.

A auto transcendência é uma característica humana fundamental e faz parte da estrutura básica do que é ser humano. Frankl (2011) vai dizer que o homem busca pelo sentido da vida, e essa busca implica em um mundo repleto de seres humanos a encontrar, e repleto de sentidos a preencher. Existe no entanto, uma necessidade do indivíduo em sair de si mesmo e ir em direção ao mundo. O ser humano está sempre endereçado a alguma coisa que não seja ele mesmo, pode ser um sentido, uma causa, um trabalho ou alguém. Isso é o indivíduo saindo de si mesmo e indo na direção ao outro. Somente à medida que ele consegue viver a autotranscendência é que ele pode ser realmente humano, experimentar a sua humanidade na plenitude e alcançar também a autorrealização. Assim, o indivíduo se coloca em segundo plano, olhando para além de si mesmo e dando-se ao outro, isso é o ato de transcender. E somente nesse lugar ocorre a autorrealização. “A autorrealização só é possível como um efeito colateral da autotranscendência” Frankl

(2021, p.35). Ao transcender a si mesmo, o ser humano pode trilhar o caminho do sentido. Por esse motivo, Frankl enfatiza que não se deve buscar e se preocupar em demasia com a felicidade ou o sucesso, à medida que houver uma razão para eles, devem acontecer quanto menos for esperado.

A preocupação excessiva com a autorrealização pode ser bem compreendida como uma frustração da vontade de sentido. Assim como o bumerangue só volta ao caçador que o atirou se este tiver errado o seu alvo, o homem também só retorna a si mesmo e se engaja na autorrealização se tiver falhado em sua missão. (FRANKL, 2011, p.35)

O indivíduo que não transcende a si mesmo se depara com o vazio existencial e uma eterna busca frustrante à autorrealização. A proposta da logoterapia é auxiliar o indivíduo no direcionamento neste transcender a si mesmo na direção do outro. Tal preceito, não é comum entre as abordagens na psicologia.

Como afirma Lukas (1986, p. 56):

É bastante digno de nota que nenhuma outra escola de psicoterapia antes de Viktor Frankl tenha chegado à ideia de que poderia tratar-se, para o homem, entre outras coisas, de algo existente fora dele mesmo. Todos os outros conceitos psicológicos de motivação giram em seu núcleo em torno do eu, e visam à obtenção do prazer (Psicologia Profunda), à obtenção de “reforçadores” e “unidades de carícia” (Psicologia do Comportamento) e finalmente à autorrealização (“Psicologia Humanística”). Sobre isto há que notar, criticamente, que a psicologia não-logoterapêutica esboçou uma imagem do homem absolutamente egocêntrica que para o homem de hoje, de qualquer modo um tanto inclinado ao egocentrismo, não é boa, e que também, neste unilateralismo, não está dirigida a um ser vivo essencialmente espiritual que portanto paira acima da natureza física e da psique.

É imprescindível que, a autotranscedência esteja inserida na reestruturação e visão de mundo pós pandêmico, quando somado aos valores de criação, experiência e atitude apresentados por Frankl, compreende-se que o sentido é encontrado fora de si e na relação singular do ser com o mundo.

Segundo Porreca (2022) a Covid-19 proporcionou ao mundo “questionar e rever as enrijecidas, fragmentadas e reducionistas premissas antropológicas, psicológicas, sociais e espirituais”, tidas como normais nas relações; provocou o homem a recriar suas relações e repensar com esperança a humanidade. Diante da fragilidade humana, desafiados a “tocar com as mãos a necessidade de um eu no outro e o outro em mim”, ultrapassando conceitos e ideologias até então



aparentemente sólidas e inabaláveis. A pandemia teve um importante papel na reconstrução de um olhar humano, que percebe a importância do outro e reconhece suas necessidades tão legítimas quanto as próprias necessidades. Portanto, o conhecimento da logoterapia e a propagação de seus fundamentos e técnicas se fazem essenciais no pós pandemia para um novo olhar da vida e enfrentamento de desafios vindouros.

A Logoterapia e Análise Existencial oferece um aporte teórico e técnico importante para a recuperação da saúde mental no pós-pandemia. É importante que, especialmente nos cursos de psicologia e de licenciatura esta abordagem seja conhecida e utilizada com as pessoas em sofrimento mental. Assim como ocorreu em Viena, no início do século XX, quando a taxa de suicídio entre adolescentes foi zerada a partir de intervenções realizadas por Viktor Frankl (FRANKL, 2016), espera-se que as ocorrências de depressão, ansiedade, síndrome do pânico, autolesão, tentativa de suicídio e evasão escolar sejam reduzidas com a aplicação da Logoterapia. (CABRAL; COSTA; LIMA, 2021, p. 10)

Um olhar responsável, que enxerga a vida em seu caráter único e irrepetível, que olha o mundo além de si mesmo e percebe os sentidos no ordinário do dia a dia, é o olhar que se precisa para viver um pós pandemia como a Covid 19, e quando vierem outras situações semelhantes e desafiadoras, que as pessoas possam encontrar na Logoterapia este ressignificar, e viver apesar de tudo, uma vida repleta de sentidos.

## 7 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O desenvolvimento do presente estudo pretendeu através de uma pesquisa bibliográfica de caráter exploratório-reflexiva identificar e descrever maneiras de encontrar sentidos no enfrentamento da pandemia e pós pandemia Covid-19, com base nos princípios e fundamentos da Logoterapia.

Buscou-se abordar o tema sentido da vida bem como aspectos do vazio existencial, apontado por Frankl pela frustração da vontade de sentido nos dias atuais e apresentar possíveis contribuições da visão de homem e mundo da Logoterapia para uma vida mais responsável e com maior percepção de sentidos e propósitos a serem encontrados e realizados.

Através do trabalho elaborado foi possível relacionar o vazio existencial com os impactos da pandemia Covid-19 e suas consequências na relação do homem com o sentido da vida, a fim de revisar e indicar maneiras de encontrar sentidos e em última análise refletir sobre um novo olhar para a vida, que faz-se necessário no pós pandemia, empregando sentidos na existência e percebendo o mundo e a si mesmo de uma maneira consciente e responsável.

Verificou-se que o sentimento de falta de sentido vem ganhando espaço desde o século XX até os dias atuais. A pandemia Covid-19 acentuou essa questão devido aos seus impactos em todas as dimensões humanas, colocando o homem frente à finitude da vida e sofrimento inevitável. A proposta da Logoterapia é trazer uma consciência e percepção da vida, na qual sempre haverá sentido, mesmo que em momentos de sofrimento. Pode-se dizer que é uma visão realista e responsável da vida, quando se trata de seu caráter único e irrepetível.

Os valores para encontrar sentidos propostos por Frankl dentro dos campos de concentração, permitem refletir na prática da própria vida situações onde é possível encontrar significados, atribuir sentidos e se dedicar na realização e cumprimento para uma vida plena.

Os objetivos estabelecidos nesse estudo foram alcançados visto que a colaboração da Logoterapia e as experiências de seu autor, durante toda sua vida e principalmente nos campos de concentração, se fizeram fundamentais para pensar possibilidades de sentido e refletir sobre um novo olhar para a pandemia mundial a

qual vivenciamos, bem como estabelecer uma nova percepção da vida para um pós pandemia.

As contribuições de Frankl descritas neste trabalho são inúmeras, além de sua própria experiência e visão de mundo, destaca-se a importância de sua compreensão antropológica do ser humano, ou seja, a maneira como ele enxerga o ser humano e suas dimensões Bio-Psico-Espiritual. Essa terceira dimensão espiritual, é de extrema importância nesse processo de busca de sentidos, visto que é onde encontram-se os valores, à consciência moral, a livre tomada de decisão, as habilidades criativas, a própria espiritualidade e capacidades intrinsecamente humanas, que podem ser reconhecidas e desenvolvidas a fim de viver uma vida com propósitos, tendo portanto algo pelo qual faça valer a pena viver e sobreviver às mais difíceis situações.

Dada a importância e relevância do assunto, faz-se necessário maior aprofundamento nos temas sentido da vida e vazio existencial a luz da Logoterapia, por ser um desafio atual para os próximos anos, bem como aplicar maior importância nos estudos da Logoterapia como abordagem psicológica e como ferramenta em terapias, não somente nos cursos de psicologia, mas levá-la a uma maior propagação em outros cursos voltados a área da saúde, em ambientes de promoção, prevenção e cuidado a saúde, nas escolas e empresas, pois acredita-se que a Logoterapia oferece grandes contribuições teóricas e práticas para a saúde mental de toda população não só no pós-pandemia, mas para viver uma vida repleta de significados em suas realizações e experiências, desafiando o indivíduo a abrigar sentido em todas as circunstâncias da vida, ainda se diante de condicionantes, restrições e sofrimento inevitável, como se experienciou na pandemia Covid-19.

## 8 BIBLIOGRAFIA

AQUINO, Thiago Antônio Avelar de. **Logoterapia e Análise Existencial: uma introdução ao pensamento de Viktor Frankl**. São Paulo: Paulus, 2013.

SANTOS, David Moises Barreto dos **Logoterapia: compreendendo a teoria através de mapa de conceitos**. Arquivos Brasileiros de Psicologia [en linea]. 2016, 68(2), 128-142[fecha de Consulta 22 de Mayo de 2022]. ISSN: 0100-8692. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=229048487011>

BRITO, L. F. .; ABREU, T. P. de. **O AUMENTO DO CONSUMO DE ÁLCOOL E DE BENZODIAZEPÍNICO: ALPRAZOLAM NO PERÍODO DA PANDEMIA DO COVID-19**. Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação, [S. l.], v. 7, n. 10, p. 1791–1798, 2021. DOI: 10.51891/rease.v7i10.2698. Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/2698> Acesso em: 12 mar. 2022.

CABRAL, Aldi Roldão; MÔNICA DE FREITAS, M. Costa; DE LIMA, Espedito Mangueira. **Em busca de sentido no pós-pandemia de Covid-19**. PROJEÇÃO, SAÚDE E VIDA, v. 2, n. 1, p. 38-49, 2021. Disponível em: <http://revista.faculdadeprojecao.edu.br/index.php/Projecao6/article/view/1828> Acesso em: 12 mar. 2022.

COSTA, P. M. *et al.* Impactos psicológicos da síndrome pós-Covid. **Revista Projeção Saúde e Vida**, Brasília, 1, 2020. 32-38. Disponível em: <http://revista.faculdadeprojecao.edu.br/index.php/Projecao6/issue/view/130>. Acesso em: 21 ago. 2022.

DANTAS, Jeiel Silva et al. **As emoções, em tempos de quarentena, pela Pandemia da Covid-19: uma visão logoterapêutica**. 2021. Disponível em: <http://ri.ucsal.br:8080/jspui/handle/prefix/4582> Acesso em: 12 mar. 2022.

DE SOUZA, José Roberto et al. **Em busca de sentido na pandemia: articulações entre a obra de Viktor Frankl e o contexto atual.** ANALECTA-Centro Universitário Academia, v. 7, n. 2, 2022. Disponível em: <https://seer.uniacademia.edu.br/index.php/ANL/article/view/3115> Acesso em: 12 mar. 2022.

DOS SANTOS, Caroline Ferreira; DO NASCIMENTO, Senhor Crisóstomo Lima. **COVID-19 E A REINVENÇÃO DA VIDA A PARTIR DO RISCO DE FINITUDE: Um olhar a partir de Viktor Frankl.** Revista Transformar, v. 14, n. 2, p. 128-144, 2020. Disponível em: <http://www.fsj.edu.br/transformar/index.php/transformar/article/view/385> Acesso em: 12 mar. 2022.

FEITOSA, R. da S. .; CRUZ JUNIOR, R. A. da . **DEPRESSÃO, ANSIEDADE E O USO DE PSICOFÁRMACOS NA PANDEMIA DA COVID-19.** Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação, [S. l.], v. 7, n. 10, p. 2925–2937, 2021. DOI: 10.51891/rease.v7i10.2978. Disponível em: <https://www.periodicorease.pro.br/rease/article/view/2978> Acesso em: 12 mar. 2022.

FRANKL, Viktor E. **A vontade de sentido: fundamentos e aplicações da logoterapia** – ed. Ampla., São Paulo: Paulus, 2011

FRANKL, Viktor E. **Em busca de sentido: um psicólogo no campo de concentração.** 52. ed. – São Leopoldo: Sinodal; Petrópolis: Vozes, 2021.

FRANKL, Viktor E. (2012). **Logoterapia e Análise Existencial: textos de seis décadas.** Rio de Janeiro: Forense Universitária

FRANKL, Viktor E. **Psicoterapia e sentido da vida: fundamentos da logoterapia e análise existencial** – 7ª. Ed. – SP: Quadrante, 2019.

FRANKL, Viktor E. **Psicoterapia para todos: uma psicoterapia coletiva para contrapor-se a neurose coletiva** – 3ª Ed. – RJ: Vozes, 2018.

FRANKL, Viktor Emil. **O que não está escrito nos meus livros: memórias.** São Paulo: É Realizações, 2010.

LUKAS, Elizabeth. **Logoterapia “A força desafiadora do espírito”.** Métodos de logoterapia. São Paulo: Loyola, 1989.

MALTA, Deborah Carvalho et al. **Distanciamento social, sentimento de tristeza e estilos de vida da população brasileira durante a pandemia de Covid-19.** Saúde em Debate [online]. 2020, v. 44, n. spe4 [Acessado 12 Março 2022] , pp. 177-190. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0103-11042020E411> Epub 23 Ago 2021. ISSN 2358-2898.

MEDEIROS, A. Y. B. B. V. de; PEREIRA, E. R.; SILVA, R. M. C. R. A.; DIAS, F. A. **Fases psicológicas e sentido da vida em tempos de isolamento social pela pandemia de COVID-19 uma reflexão a luz de Viktor Frankl.** Research, Society and Development, [S. l.], v. 9, n. 5, p. e122953331, 2020. DOI: 10.33448/rsd-v9i5.3331. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/3331>. Acesso em: 12 mar. 2022.

PINHEIRO BRAGA, Arnin Rommel. **TÉDIO E SENTIDO NA PANDEMIA: UMA ANÁLISE A PARTIR DO PENSAMENTO DE VIKTOR FRANKL.** Complexitas – Revista de Filosofia Temática, [S.l.], v. 5, n. 1, p. 67-79, nov. 2020. ISSN 2525-4154. Disponível em: <https://periodicos.ufpa.br/index.php/complexitas/article/view/9323> Acesso em: 12 mar. 2022.

PORRECA, W. **ESPIRITUALIDADE/RELIGIOSIDADE: POSSÍVEIS COMPANHIAS NOS DESAFIOS PANDÊMICO - COVID-19.** Caderno de Administração, v. 28, p. 141-146, 5 jun. 2020. Disponível em:

<https://periodicos.uem.br/ojs/index.php/CadAdm/article/view/53632>Acesso em: 12 mar. 2022.

REIS, Gilma Almeida dos et al. **Análise logoterapêutica sobre como o trabalhador pode encontrar sentido no trabalho em período de pandemia de covid-19.** 2021. Disponível em: <http://ri.ucsal.br:8080/jspui/handle/prefix/4580>Acesso em: 12 mar. 2022.