

A LOGOTERAPIA DE VIKTOR FRANKL: ARTICULAÇÕES ENTRE FUNDAMENTOS TEÓRICOS E TÉCNICAS PSICOTERAPÊUTICAS

Eliandra de Lima,
Sheila de Mello Ricardo,
Thais Bandt e
Giancarlo de Aguiar

Resumo

A logoterapia, criada por Viktor Emil Frankl, é uma abordagem psicoterapêutica existencial baseada na busca de sentido da vida. A teoria defende que a principal motivação humana é encontrar significado, mesmo diante do sofrimento, valorizando a liberdade, a responsabilidade e a dimensão espiritual do ser humano.

Entre seus principais conceitos estão a vontade de sentido, o vazio existencial e a capacidade de ressignificar experiências dolorosas. Na prática clínica, utiliza técnicas como intenção paradoxal, derreflexão e diálogo socrático para auxiliar no enfrentamento de ansiedade, sofrimento e crises existenciais. A logoterapia é aplicada em áreas como psicologia clínica, hospitalar e educação, contribuindo para o fortalecimento emocional e para a construção de propósito e sentido na vida.

1 INTRODUÇÃO

A logoterapia, desenvolvida por Viktor Emil Frankl, configura-se como uma abordagem psicoterapêutica de base existencial que tem como eixo central

a busca de sentido da vida. Inserida no contexto das psicoterapias humanistas e fenomenológico-existenciais, essa abordagem emerge como uma resposta às limitações de modelos reducionistas, propondo uma compreensão ampliada do ser humano, considerando suas dimensões biológica, psicológica e noética (espiritual) (LIMA NETO, 2013).

A relevância da logoterapia se intensifica no cenário contemporâneo, marcado por crises existenciais, sofrimento psíquico e sensação de vazio, o que Frankl denominou de “vazio existencial” (NOBLEJAS DE LA FLOR, 2018). Nesse contexto, a abordagem se destaca por oferecer não apenas uma compreensão teórica do sofrimento humano, mas também um conjunto de técnicas psicoterapêuticas voltadas à ressignificação da experiência e à construção de sentido (CRUZ et al., 2023).

Dessa forma, o presente texto tem como objetivo apresentar os principais fundamentos teóricos da logoterapia, bem como suas técnicas psicoterapêuticas, a partir de contribuições de estudos científicos recentes.

2.1 Fundamentos teóricos da logoterapia

A logoterapia parte do pressuposto de que a principal motivação humana é a vontade de sentido, diferentemente de outras abordagens que enfatizam o prazer ou o poder como forças motivacionais primárias (CLEMENTE; KRÜGER, 2016). Segundo essa perspectiva, o ser humano está constantemente orientado à descoberta de significados, mesmo diante de condições adversas (NOBLEJAS DE LA FLOR, 2018).

Um dos conceitos centrais da teoria é a noção de dimensão noética, que corresponde à esfera espiritual do indivíduo, responsável pela liberdade, consciência e responsabilidade (LIMA NETO, 2013). Essa dimensão permite ao sujeito posicionar-se frente às circunstâncias, mesmo quando não pode modificá-las, evidenciando a capacidade humana de transcender o sofrimento (LA CADENA; CASTAÑON, 2019).

Outro conceito fundamental é o de vazio existencial, caracterizado pela sensação de falta de propósito, apatia e desorientação, frequentemente

associado a contextos de perda de valores e ausência de sentido na vida cotidiana (NOBLEJAS DE LA FLOR, 2018).

Além disso, a logoterapia introduz o conceito de noodinâmica, que se refere à tensão saudável entre o que o indivíduo é e o que ele pode vir a ser, sendo considerada essencial para o crescimento pessoal (CLEMENTE; KRÜGER, 2016). A teoria também enfatiza o sentido do sofrimento, propondo que, mesmo em situações inevitáveis, o indivíduo pode encontrar significado ao adotar uma atitude diante da dor (VERTELO; SILVA, 2024). Essa perspectiva foi amplamente influenciada pela experiência de Frankl em contextos extremos, reforçando a ideia de liberdade interior.

2.2 Técnicas psicoterapêuticas da logoterapia

No campo da prática clínica, a logoterapia apresenta técnicas específicas que visam auxiliar o indivíduo na descoberta de sentido e na superação de conflitos existenciais (FELDER; COELHO JR., 2024).

A intenção paradoxal é uma das técnicas mais conhecidas, utilizada principalmente no tratamento de ansiedade e fobias. Consiste em encorajar o paciente a desejar aquilo que teme, promovendo uma inversão da lógica do medo e reduzindo a ansiedade antecipatória (NOBLEJAS DE LA FLOR, 2018).

A derreflexão é outra técnica relevante, voltada à redução da hiperreflexão, ou seja, do foco excessivo do indivíduo sobre si mesmo ou sobre seus sintomas. Essa estratégia busca redirecionar a atenção do paciente para o mundo externo, favorecendo o engajamento em atividades significativas (FELDER; COELHO JR., 2024).

O diálogo socrático também é amplamente utilizado na logoterapia, consistindo em uma técnica de questionamento que estimula o paciente a refletir sobre seus valores, crenças e possibilidades de sentido (CRUZ et al., 2023). Essa técnica promove autonomia e favorece a construção de novos significados.

Outra intervenção importante é a modulação de atitudes, que consiste em auxiliar o paciente a adotar uma postura mais consciente e responsável

diante de situações imutáveis (FELDER; COELHO JR., 2024). Nesse sentido, a mudança ocorre na forma como o indivíduo interpreta e responde às circunstâncias.

Por fim, destaca-se a resignificação do sofrimento, que busca transformar experiências dolorosas em oportunidades de crescimento e construção de sentido, contribuindo para o fortalecimento psicológico (MOREIRA et al., 2019).

2.3 Aplicações da logoterapia

A logoterapia tem sido aplicada em diversos contextos, incluindo a clínica psicológica, a psicologia hospitalar, a educação e o acompanhamento de pacientes com doenças crônicas (MOREIRA et al., 2019).

No contexto hospitalar, a abordagem auxilia pacientes a lidarem com a dor, a finitude e as perdas, promovendo uma atitude mais significativa diante da doença (VERTELO; SILVA, 2024). Já na educação, contribui para o desenvolvimento de valores, responsabilidade e propósito de vida em crianças e adolescentes (SILVA, 2017).

Além disso, estudos apontam que a integração da logoterapia com práticas expressivas e espirituais pode ampliar suas possibilidades de intervenção clínica (MARTINS, 2017).

3 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se que a logoterapia constitui uma abordagem psicoterapêutica relevante para a compreensão do sofrimento humano e da busca de sentido da vida. Fundamentada na liberdade, responsabilidade e capacidade de transcendência do indivíduo, essa abordagem contribui para a ampliação da consciência existencial e para a resignificação das experiências humanas. Além disso, seus pressupostos teóricos e recursos clínicos demonstram importância na atuação psicológica, especialmente em contextos de crise e sofrimento emocional.

REFERÊNCIAS

CRUZ, A. et al. Logoterapia: uma abordagem psicoterapêutica e suas potencialidades. 2023.

FELDER, M.; COELHO JR., N. Setting terapêutico: um diálogo entre logoterapia e psicologia clínica. 2024.

LA CADENA, J.; CASTAÑON, G. Fundamentos filosóficos da logoterapia. 2019.

LIMA NETO, F. Existência e sentido: a logoterapia como psicoterapia fenomenológico-existencial. 2013.

MARTINS, J. Espiritualidade, arteterapia e busca de sentido. 2017.

MOREIRA, R. et al. Psicologia da saúde e a logoterapia no enfrentamento de doenças. 2019.

NOBLEJAS DE LA FLOR, M. Logoterapia, fundamentos y líneas de intervención. 2018.

SILVA, R. Relações de ensino-aprendizagem na perspectiva da logoterapia. 2017.

VERTELO, L.; SILVA, D. A transitoriedade da vida e o sentido da morte à luz da logoterapia. 2024.

CLEMENTE, A.; KRÜGER, H. Viktor Frankl e a logoterapia: história, conceitos e aplicações. 2016.

E-mails - eliandra.lima29@gmail.com, shei.demello@gmail.com