

## **A LOGOTERAPIA E ANÁLISE EXISTENCIAL EM PREVENÇÃO AO SUICÍDIO: UMA BUSCA PELO SENTIDO DA VIDA**

Kariny Patrício do Amaral<sup>1</sup>; André de Carvalho-Barreto<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Discente do Curso de Psicologia do Centro Universitário Católica de Quixadá.  
E-mail: karinypatricio@gmail.com

<sup>2</sup>Docente do curso de Psicologia do Centro Universitário Católica de Quixadá.  
E-mail: andrebarreto@unicatolicaquixada.edu.br

### **RESUMO**

A presente pesquisa tem como objetivo compreender o suicídio a partir da perspectiva da logoterapia. Para atingir este objetivo, realizou-se uma revisão da literatura não sistemática com base em artigos e livros. Os artigos foram localizados a partir da busca com a palavra-chave: Logoterapia ou Suicídio no Google Acadêmico e os livros foram selecionados a partir do acervo da Biblioteca da Unicatólica. O suicídio é um dos mais graves problemas que a sociedade enfrenta hoje. A Organização Mundial de Saúde (2016) reconhece o suicídio como uma prioridade de saúde pública. Segundo ela, a cada 40 segundos uma pessoa se suicida! São mais de 800 mil pessoas que morrem por ano no mundo. E ainda, para cada suicídio, há muitas outras tentativas. O problema se agrava, pois, o suicídio traz consequências para as famílias, comunidades, países inteiros e seu efeito é duradouro para aqueles que ficam para trás. A Logoterapia é uma abordagem que tem como fundador o médico psiquiatra austríaco Viktor Emil Frankl. Ele se tornou conhecido sobretudo pela obra: “Em busca de sentido: um psicólogo no campo de concentração”, onde expõe sua experiência como prisioneiro em campos de concentração nazista. Trazendo uma linha existencial-humanística, o autor reflete o assunto do sofrimento e o sentido que pode dar-se à ele. Assim, tendo em vista uma questão existencial, a Logoterapia serve como técnica eficaz para uma política de prevenção ao suicídio. Ela se propõe a “extrair dos próprios aspectos negativos e, quem sabe exatamente deles, um sentido, transformando-os destarte em algo positivo”. Na logoterapia se trabalha com duas características fundamentais do ser humano: a capacidade de transcender e o auto-distanciamento. Além disso, esta perspectiva faz uso de técnicas como: técnica da intenção paradoxal e a técnica da derreflexão. Estudos realizados com a prática da Logoterapia com clientes com ideação suicida indicam que esta prática psicoterapêutica apresenta resultados pertinentes para intervenção. Espera-se ao final deste trabalho colaborar com a ampliação das investigações sobre práticas de intervenção em clientes com ideação suicida.

**Palavras-chaves:** Logoterapia. ideação suicida. Análise existencial.

### **INTRODUÇÃO**

O suicídio é um dos mais graves problemas que a sociedade enfrenta hoje. A Organização Mundial de Saúde (2016) reconhece o suicídio como uma prioridade de saúde pública. Segundo ela, a cada 40 segundos uma pessoa se suicida! São mais de 800 mil pessoas que morrem por ano no mundo. E ainda, para cada suicídio, há muitas outras tentativas. O problema se agrava pois o suicídio traz consequências para as famílias, comunidades, países inteiros e seu efeito é duradouro para aqueles que ficam para trás.

A OMS (2016) publicou o primeiro relatório sobre o suicídio no mundo em 2014. O objetivo foi a conscientização e a importância desse tema para a saúde pública. Ele apontou também a prevenção como uma prioridade na agenda global. Segundo os dados levantados

nesse relatório, o suicídio é posto como a segunda causa de morte entre jovens de 15 a 29 anos no ano de 2012. Constatou-se que 75% desse índice, deu-se em países de pequena e média renda.

Segundo Oliveira (2010), de 1998 a 2007 o suicídio com taxa 4,7% foi o terceiro responsável pelas mortes no Brasil, perdendo somente para acidentes de trânsito com 19,8% e homicídio com 25,2%. Fazendo o paralelo desses índices a nível estadual, o Ceará possui 20,1% em acidentes de trânsito, 23,2% em homicídios e 6,3% na taxa de mortalidade por suicídio.

É importante notar que na década de 90, o suicídio no Ceará subiu de 1,7% para 4,3%. (PORDEUS, FRAGA & OLINDA, 2002). Mais adiante nos anos de 1998 à 2007, a taxa subiu de 3,8 para 6,3%. (OLIVEIRA, 2010). O alerta não está na comparação dos índices das décadas decorrentes, mas no fato de haver sempre aumento, embora pequeno, mas crescimento em vez de redução das taxas.

Na atualidade, o Ceará ainda possui taxas preocupantes. Segundo o jornal O Estado (2016), informação do psiquiatra Fábio Gomes Matos que coordena o Projeto de Apoio à Vida (PraVida), afirma que por ano, 300 pessoas se suicidam no estado. Em números absolutos, Fortaleza só perde para São Paulo que tem média de 570 casos por ano. Esmiuçando esses dados, no primeiro semestre de 2016 foram catalogados 320 casos com média de 52 por mês, ou seja, quase duas mortes por dia.

O psicólogo Carlos Henrique Aragão Neto, especialista em luto, afirmou no VI Simpósio Internacional de Prevenção do Suicídio, em Fortaleza (CE), que a busca de sentido na vida é um importante fator de prevenção para o suicídio. O psicólogo aponta que a falta de sentido e o vazio existencial podem resultar no comportamento autodestrutivo. Assim, percebe-se que nas entrelinhas do suicídio está um vazio existencial profundo (CVV, 2016).

## **METODOLOGIA**

Para atingir este objetivo, realizou-se uma revisão da literatura não sistemática com base em artigos e livros. Os artigos foram localizados a partir da busca com a palavra-chave: Logoterapia ou Suicídio no Google Acadêmico e os livros foram selecionados a partir do acervo da Biblioteca da Unicatólica. Os livros e artigos escolhidos para realização desta investigação ocorreu pela possibilidade de intercepção da teoria da Logoterapia com a temática suicídio.

## **DISCUSSÃO E RESULTADOS**

A Logoterapia é uma abordagem que tem como fundador o médico psiquiatra austríaco Viktor Emil Frankl. Ele se tornou conhecido sobretudo pela obra: “Em busca de sentido: um psicólogo no campo de concentração”, onde expõe sua experiência como prisioneiro em campos de concentração nazista. Trazendo uma linha existencial-humanística, o autor reflete o assunto do sofrimento e o sentido que pode dar-se à ele. Assim, tendo em vista uma questão existencial, a Logoterapia serve como técnica eficaz para uma política de prevenção ao suicídio. Ela se propõe a “extrair dos próprios aspectos negativos e, quem sabe exatamente deles, um sentido, transformando-os destarte em algo positivo” (FRANKL, 1992, p.13).

Levando em consideração esse sofrimento de forma aguçada, o fundador da logoterapia, Viktor Frankl, responde como o sentido da vida pode ajudar impreterivelmente na prevenção do suicídio:

“Matar-se a si mesmo”, cometer suicídio, de um modo geral, origina-se de uma depressão, a que subjaz, de modo particular, um sentimento de ausência de sentido. Não quero com isso significar que todo suicídio tenha sido diretamente motivado por um sentimento de ausência de sentido. Mas sou de opinião, isto sim, que o suicídio teria sido evitado se o respectivo sujeito

houvesse tido conhecimento de algo como um sentido em sua vida.  
(FRANKL, 1992, p.19)

Assim, Viktor volta-se para a intervenção em face concreta da realidade. Ele fundamenta sua teoria com base em duas grandes experiências pessoais: na colaboração com o Posto Vienense de Atendimento aos Cansados da Vida, e no grande Hospital Psiquiátrico da Cidade de Viena, onde em quatro anos atendeu pacientes após tentativa de suicídio. Diz ele:

Pelos meus cálculos, aproximadamente 12.000 “casos”, ou destinos, passaram por minhas mãos nesses quatro anos, o tempo suficiente para reunir significativo acervo de experiências... Costumo reportar-me àquelas experiências sempre que me deparo com pacientes propensos ao suicídio. Ora, tem se evidenciado que, mesmo em situações aparentemente sem nenhuma saída, afinal surge uma solução, uma resposta, um sentido, por mais que isto demore em termos de tempo. Quem pode garantir, pergunto eu, se no meu caso não sucederá isso e também para mim um dia não aponte um sentido que há muito tempo eu não teria ousado admitir? Algum dia...! Mas para que aconteça esse dia eu preciso viver, conservar-me vivo para ele. A responsabilidade para tanto, essa eu a carrego comigo hoje e ela já não me larga mais. (FRANKL, 1992, p.20)

Para Frankl (1992, p.41) “também o suicida acredita num sentido, seja ele, viver, sobreviver ou até mesmo da morte”. Viktor ratifica que em meio ao desespero o que se pode fazer é estar presente junto ao sofrimento, e com ele compartilhar a tristeza que ele não suporta sozinho. Admite que diante desse “pesado ônus existencial, o pensamento logoterápico não constitui uma solução direta”, contudo conclui o autor: “[...] se pretendermos, o paciente e eu, retornar à vida, imprescindível se faz encontrarmos, antes de tudo, um sentido para viver” (FRANKL, 1992, p.50).

Como podemos perceber, o conceito “sentido de vida”, ou melhor, a falta dele, está diretamente ligado ao suicídio por um outro termo: o vazio existencial. Frankl (2005) acredita que grande parte dos problemas enfrentados pelos jovens hoje está associado a esse vazio que impede a vontade de sentido. Ele explica que o homem sente-se perdido nas próprias vontades e ações devido à perda dos valores e da tradição. Assim, vive-se em uma sociedade onde pessoas imitam pessoas, deixando de lado o que é único e particular de cada um. Relacionado à isso, aponta-se que cerca de 20% das neuroses advém do sentimento da falta de sentido (FRANKL, 2003), portanto, a logoterapia é a abordagem ideal para o tratamento dessas questões existenciais.

O papel do terapeuta é levar o paciente sob o foco da transcendência entender que pelos valores de atitude e por meio da liberdade e responsabilidade, ele mesmo pode ajudar-se e encontrar o sentido. Neto (2012, p.47) dirá:

O terapeuta é um companheiro, um provocador e um parceiro de encontro que possibilita ao paciente, relacionalmente e existencialmente, que ele vivencie seus valores e a si mesmo, experienciando seus sentimentos e emoções, visando o encontro de sentido.

A prática logoterápica consiste em trabalhar a consciência do paciente tendo em vista a sua liberdade em prol da responsabilidade de suas ações. Neto (2012) cita o exemplo de encontrar sentido na agressividade, e afirma que o paciente é levado a entender que ele mesmo é responsável por sua raiva, portanto responsável também pela forma que ela se manifesta. Sobre isso Frankl (2008, p.65) vai dizer: “Os impulsos agressivos nunca existem por si numa pessoa, mas sempre como alguma coisa diante da qual ela deve tomar posição”.

Segundo Kroeff (2012), a atuação da Logoterapia na prática psicoterapêutica considera sempre que a vida possui um sentido, embora o ser humano esteja nas situações mais difíceis. A Logoterapia acredita que é básico do ser humano a busca de sentido e que isso é alcançado pela realização de valores.

Na logoterapia se trabalha com duas características fundamentais do ser humano: a capacidade de transcender e o auto-distanciamento. A auto-transcendência é estar voltado para algo fora de si mesmo pois o sentido está no mundo, portanto é lá que se deve buscá-lo, a o auto-distanciamento é o que permite a tomada de posição diante das circunstâncias (FRANKL, 1991).

A técnica da intenção paradoxal usa amplamente a capacidade do homem afastar-se de si mesmo. Essa técnica consiste em fazer com que o paciente deseje com todas as suas forças aquilo que ele teme. Assim, ele afasta a angústia que o toma. O medo é uma forma do que se teme já se realizar, portanto, quando se busca intensamente o que se teme, não se consegue ter medo e afasta-se assim o “perigo” para o paciente (FRANKL, 1986).

A intenção paradoxal é quando o desejo sadio é substituído pelo medo. Logicamente que isso não pode ser visto como definitivo, mas a técnica consiste em que nesse momento, o paciente ria de si mesmo por se ver na situação como “vencedor”, e não há melhor tática melhor de distanciamento de si mesmo que o humor. O efeito dessa técnica passa pela explicação do terapeuta ao paciente, para que o paciente aplique a intenção paradoxal assim que surgir uma situação concreta que ele se submeta a sua neurose (FRANKL, 1986).

Outra técnica muito usada na Logoterapia é a derreflexão. Ela propicia a autotranscendência do paciente, fazendo com que ele rompa sua postura neurótica em olhar para si, e olhe para um tu. O paciente se vê livre das pressões que lhe afligem e por isso consegue alcançar seu objetivo e romper com a neurose (AQUINO, 2015).

## CONCLUSÃO

A prática do suicídio, ao longo dos anos, tem crescido exponencialmente, como pode ser identificado pelos dados epidemiológicos apresentados no início desta investigação. A Psicologia com suas práticas de intervenção deve buscar formas de técnicas para contribuir para redução destas práticas. A Logoterapia parece surgir como um teoria e técnica pertinentes para atuação da psicóloga e do psicólogo. Assim, espera-se ao final deste trabalho colaborar com a ampliação das investigações sobre práticas de intervenção em clientes com ideação suicida.

## REFERÊNCIAS

AQUINO, T. A. A., Logoterapia no contexto da psicologia: reflexões acerca da análise existencial de Viktor Frankl como uma modalidade de psicoterapia. **Revista da Associação Brasileira de Logoterapia e Análise Existencial**, v.4, p. 45-65. 2015.

CVV, blog. **Sentido na vida é fator de proteção contra suicídio**. Brasília, 2016. Disponível em: <http://cvv141.blogspot.com.br/2016/09/sentido-na-vida-e-fator-de-protecao.html>. Acesso em: 01 out. 2017.

FRANKL, V. E. **Psicoterapia e Sentido da vida**. São Paulo: Quadrante. 1986.

FRANKL, V. E. **Em busca do Sentido - Um Psicólogo no campo de concentração**. São Leopoldo: Sinodal; Petrópolis: Vozes. 1991.

FRANKL, V. E. **Dar sentido à vida: a logoterapia de Viktor Frankl**. Petrópolis, RJ: Vozes; São Leopoldo, RS: Sinodal, 1990.

FRANKL, V. E. **Em busca de sentido: um psicólogo no campo de concentração**. 18a. ed. Petrópolis, RJ: Vozes. 2003.

FRANKL, V. E. **Um sentido para a vida: psicoterapia e humanismo**. 11. Ed. Aparecida, SP: Editora Santuário. 2005.

FRANKL, V. E. **A presença ignorada de Deus**. Petrópolis, RJ: Vozes. 2008.

JORNAL O Estado CE. Disponível em: <<http://www.oestadoce.com.br/geral/capital-cearense-e-3a-cidade-com-maior-taxa-de-suicidio>>. Acesso em: 01 out. 2017.

KROEFF, P. Logoterapia e superação de um evento traumático em uma criança. **Revista da Associação Brasileira de Logoterapia e Análise Existencial**, v.1, p. 173-178. 2012.

NETO, V. B. L. Tanatologia e Logoterapia: Um diálogo ontológico. **Revista Logos & Existência: Revista da Associação Brasileira de Logoterapia e Análise Existencial**, v. 1, p. 38-49. 2012.

ORGANIZAÇÃO Mundial de Saúde. Disponível em:

<[http://www.paho.org/bra/index.php?option=com\\_content&view=article&id=5221:grave-problema-de-saude-publica-suicidio-e-responsavel-por-uma-morte-a-cada-40-segundos-no-mundo&Itemid=839](http://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=5221:grave-problema-de-saude-publica-suicidio-e-responsavel-por-uma-morte-a-cada-40-segundos-no-mundo&Itemid=839)>. Acesso em: 01 out. 2017.

OLIVEIRA, M. A. de. **O Suicídio no Estado do Ceará: estudo de Epidemiologia Ecológica** (Dissertação de mestrado). 2010. Universidade Estadual do Ceará, Fortaleza. Disponível em <[http://uece.br/cmasp/dmdocuments/marluce\\_oliveira.pdf](http://uece.br/cmasp/dmdocuments/marluce_oliveira.pdf)>. Acesso em: 01 out 2017.

PORDEUS, A. M. J., FRAGA, M. N. O. & OLINDA, Q. B. Suicídio no Ceará na Década de 90. **Revista Ciência e Saúde**, v.15, p. 16-22. Fortaleza, CE. 2002.