

RESILIÊNCIA E SENTIDO DA VIDA: RELAÇÕES ENTRE A PSICOLOGIA POSITIVA E A LOGOTERAPIA

Francisca Tamara Inácio da Cruz¹; Claudione Cavalcante de Lima¹; André de Carvalho-
Barreto²

¹Discente do Curso de Psicologia do Centro Universitário Católica de Quixadá.
E-mail: tamarainaciocruz@gmail.com

² Docente do Curso de Psicologia do Centro Universitário Católica de Quixadá.
E-mail: andrebarreto@unicatolicaquixada.edu.br

RESUMO

Resiliência e sentido da vida possuem uma relação profunda. A primeira é um conceito atual que vem sendo trabalhado pela Psicologia Positiva, mas que também é presente na Logoterapia. No que se percebe inicialmente, estas duas teorias são distintas em muitos aspectos epistêmicos. Contudo, é possível um diálogo amplo e agregador entre ambas. A Psicologia Positiva olha as potencialidades do indivíduo, não apenas suas patologias físicas e mentais. Esta perspectiva propõe uma visão mais equilibrada do indivíduo no qual os fatores positivos do desenvolvimento humano são aspectos evidenciados. A Logoterapia percebe o ser humano como necessitado de um sentido e da busca de cumpri-lo, o que pode ser identificado como uma estratégia ou estimulador para a produção e evolução da resiliência. É de suma relevância propor um diálogo entre duas visões teóricas distintas, mas que tratam de um mesmo ser, e podem, portanto, complementarem-se e contribuir para uma visão holística do indivíduo. O presente estudo teve como objetivo relacionar aspectos teóricos e conceituais da Psicologia Positiva e Logoterapia referentes à resiliência humana. Foi realizada uma revisão da literatura não sistemática sobre Logoterapia e Psicologia Positiva para o entendimento dos conceitos e sua aplicação na resiliência. Considera-se que este estudo conseguiu atingir seu objetivo de relacionar as duas teorias, identificando que o sentido da vida é uma das bases sólidas para a resiliência e para superação das adversidades e o desenvolvimento do indivíduo. Possibilitou uma visão totalizante do homem, levando em conta suas potencialidades, capacidade adaptativa e de ressignificação da vida.

Palavras-chave: Logoterapia. Psicologia Positiva. Resiliência. Sentido da Vida.

INTRODUÇÃO

O presente estudo teve como objetivo relacionar aspectos teóricos e conceituais da Psicologia positiva e Logoterapia referentes à resiliência humana. O diálogo entre duas visões epistêmicas distintas fornece campo fértil para construções agregadoras e de grande significação. Partindo do pressuposto que resiliência e sentido da vida possuem uma relação profunda, propomos o encontro das visões da Psicologia Positiva e da Logoterapia. Duas escolas psicológicas distintas, mas que trazem em si certas similaridades que favorecem o diálogo e mutua contribuição, sobretudo no tema proposto já que resiliência é um conceito presente em ambas, ainda que a Psicologia Positiva venha se desdobrando de modo mais recente e focal sobre ela.

A Logoterapia trata-se de uma escola psicológica de caráter fenomenológico, existencial e humanista criada pelo psiquiatra e escritor judeu-austriaco Viktor Emil Frankl (1905-1997). É chamada de a Terceira Escola Vienense em Psicoterapia ou Psicoterapia do Sentido da Vida (PEREIRA, 2007). Postula que o homem precisa de um sentido para a vida que valha a pena e

que seja escolhido por ele de forma livre. Necessita de um objetivo e da busca de cumpri-lo. Um dos pilares fundamentais da teoria de Frankl é a liberdade do desejo, o desejo pelo significado e o significado da vida (FRANKL, 2008).

A Psicologia Positiva por sua vez é uma postulação relativamente recente, data do final dos anos 1990 e início dos anos 2000 nos Estados Unidos, e objetiva lançar o olhar da Psicologia sobre os aspectos positivos dos indivíduos. As publicações de Martin Seligman marcam a visão moderna dessa vertente, embora muitos autores passem além e asseverem que sua origem está enraizada na Psicologia Humanista, sobretudo alguns escritos de Carl Rogers e Maslow (PACICO; BASTIANELLO, 2014).

Um dos conceitos importantes para a Psicologia Positiva é a resiliência, visto como um dos aspectos mais positivos do indivíduo. Trata-se de um conceito relativamente novo que vem sendo difundido nos últimos anos e ganhando certo destaque, sua utilidade remonta as décadas de 1970 e 1980, apesar do que, não se trata de uma palavra habitual no discurso comum. É vista como a capacidade humana mobilizadora de desenvolver-se, de projetar-se no futuro apesar de acontecimentos adversos, traumas e condições de vida difíceis. É a capacidade de lidar, superar, e mesmo transformar uma situação adversa inevitável (BRANDÃO; MAHFOUD; GIARNADOLI-NASCIMENTO, 2011).

A logoterapia percebe a resiliência como uma adaptação positiva do homem que responde as adversidades, as quais possibilitam que ele supere-se. A resiliência seria um fator determinante para se identificar e enfrentar o sofrimento que seria para Frankl inerente à natureza humana e que participa do seu sentido (MOREIRA; HOLANDA, 2010).

Para a resiliência ser alcançada é preciso do apoio e suporte externo. Porém, quando eles não existem, o sentido para a vida e a busca por realizá-lo pode fazer com que as adversidades sejam superadas. Um sentido para a vida movimenta a pessoa, faz com que ela a cada dia se levante para enfrentar os desafios que o dia vai oferecer (SILVEIRA; MAHFOUD, 2008).

A resiliência torna-se uma das consequências de se encontrar o sentido da vida e movimentar-se para realizá-lo, permitindo dizer um “sim” à vida apesar de tudo, considerar a crise um desafio significativo, compreensivo e manejável. Desta forma, é preciso ter a percepção de que o sofrimento tem seu sentido (FRANKL, 2008).

Assim como a resiliência que também trata do crescimento na dor, (Silveira; Mahfoud, 2008), Frankl propõe que de situações de morte e tristeza, pode-se tirar vida, alegria, crescimento (FRANKL, 2008). Isso dependendo da forma como iremos encarar e reagir aquilo que enfrentamos.

Apesar dos condicionamentos, a pessoa sempre mantém a liberdade de se posicionar, a liberdade de escolher o que quer ser dentro das fronteiras que a vida impõe. É notório que o ser humano sofre as influências dos contextos nos quais está inserido. O homem tem a particular capacidade de decidir o que vai se tornar. Nesse particular a compreensão e o encontrar de um sentido para vida torna-se base para seu desenvolvimento e fortalecimento interior (IFANTE, 2005).

A vida do autor Viktor Frankl foi resiliência, depois de ter passado por vários campos de concentração consegue não só sobreviver, mas superar suas dores e traumas e projetar-se ao futuro, se reconstruir. Ele mostra não só com a teoria, mas com a vida que é possível transcender ao sofrimento, adaptar-se (SILVEIRA; MAHFOUD, 2008).

Como relacionar a Logoterapia e a resiliência como fontes de compreensão do ser humano em suas potencialidades e fortalezas conforme sugere a Psicologia Positiva, é um questionamento sobre o qual nos debruçamos. O presente trabalho justifica-se pela necessidade em se apresentar relações entre saberes que fundamentam a visão sobre o ser, visto o enriquecimento que esse diálogo possibilita tanto para uma perspectiva mais holística e integrada do homem quanto para a utilização de tal estudo como evidência de que os postulados de um conhecimento teórico não se separam totalmente do outro, mas que pode haver uma

complementaridade entre eles. Essa investigação teórica também busca atuar como meio de consolidar e somar a fundamentação teórica já existente sobre a interação entre Logoterapia e Psicologia Positiva no que diz respeito à resiliência humana, dado que durante o processo de construção do estudo pôde-se constatar a escassez de trabalhos científicos acerca dessa temática.

O estudo comparado entre a logoterapia e a resiliência reserva sua importância visto que uma leitura contemporânea dos dois conceitos traz uma visão de homem focada nos aspectos positivos e na capacidade de reação frente às adversidades sempre presentes na vida cotidiana. Teve como objetivo relacionar aspectos teóricos e conceituais da Psicologia positiva e Logoterapia referentes à resiliência humana.

METODOLOGIA

Para a realização desse estudo teórico foi realizada uma revisão de literatura não sistemática com o intuito de compreender e aprofundar conhecimentos e discussões sobre a Logoterapia e a Psicologia Positiva visando adquirir conceitos e sua aplicação na resiliência humana para a aquisição de uma fundamentação teórica que embasasse o objetivo ao qual esse trabalho se propunha a cumprir.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

É considerado que esse estudo conseguiu atingir o objetivo ao qual se propôs se tratando de relacionar os postulados teóricos referentes à resiliência humana na Logoterapia e na Psicologia Positiva, através do arcabouço teórico nele levantado que atuou como evidência para tal.

Através do mesmo foi possível identificar que o sentido da vida é uma das bases sólidas para a resiliência, levando em conta que a percepção de que o sofrimento tem um sentido impulsiona o ser a realização, superação e sobrevivência diante das adversidades, tudo isso contribuindo para o desenvolvimento do indivíduo. Possibilitou também uma visão totalizante do homem, levando em conta suas potencialidades, capacidade adaptativa e de ressignificação da vida.

CONCLUSÕES

O estudo comparado entre Logoterapia e Psicologia Positiva possibilitou a percepção do quanto é provável a elaboração de um diálogo agregador entre duas áreas de saberes que possuem diferentes contextos históricos, autores e bases teóricas que fundamentam sua construção, mas que se relacionam em diversos pontos quanto à visão de homem e de seu modo de agir no mundo.

Tratando-se de um objeto de estudo comum consistindo na resiliência humana, pudemos constatar que sua presença é discutida e trabalhada em ambas as teorias, utilizando-se, tantas vezes, de argumentações diferentes, mas que mantém o sentido do termo e a necessidade de sua presença e desenvolvimento no decurso da vida do homem como meio não somente dele não sucumbir às intempéries e adversidades da vida, mas de superá-las, se desenvolver e crescer, mesmo tendo que as enfrentar.

REFERÊNCIAS

BRANDÃO, Juliana Mendanha; MAHFOUD, Miguel; GIANORDOLI-NASCIMENTO, Ingridb Faria. **A construção do conceito de resiliência em psicologia: discutindo as origens.** Paidéia, mai/, 2011, v. 21, n.49, p. 263-271. Disponível em: www.Scielo.br/paideia

FRANKL, Viktor Emil. **Em busca de sentido: Um psicólogo no campo de concentração durante a 2ª guerra mundial.** 25. ed. - Petrópolis: Vozes, 2008. 186p.

INFANTE, Francisca (2005) “**A resiliência como processo: uma revisão da literatura recente**” In Resiliência: descobrindo as própria fortalezas. Tradução de Valério Campos. Artmed, pp. 23-38.

MOREIRA, Neir; HOLANDA, Adriano. **Logoterapia e o sentido do sofrimento: convergências nas dimensões espirituais e religiosa.** 2010. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-82712010000300008 . Acesso em: 04 Abril 2017.

PACICO, Juliana Cerentine; BASTIANELLO, MichelineRoat–As origens da psicologia positiva e os primeiros estudos brasileiros. In: HUTZ, Claudio Simon (org).**Avaliação em Psicologia Positiva.** Porto Alegre: Artmed, 2014, p. 13-21.

PEREIRA, Ivo Studart. **A vontade de sentido na obra de Viktor Frankl.** 2007. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/pusp/v18n1/v18n1a07.pdf> . Acesso em: 04 Abril 2017.

SILVEIRA, Daniel Rocha; MAHFOUD, Miguel. **Contribuições de Viktor Emil Frankl ao conceito de resiliência.** 2008. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-166X2008000400011. Acesso em: 04 Abril 2017.