



O SOFRIMENTO PSÍQUICO COMO POSSIBILIDADE EXISTENCIAL: A INEVITABILIDADE E A LIBERDADE HUMANA EM VIKTOR FRANKL

PSYCHIC SUFFERING AS AN EXISTENTIAL POSSIBILITY: INEVITABILITY AND HUMAN FREEDOM IN VIKTOR FRANKL

Letícia Stéfane Carneiro Gomes   Universidade de Brasília, Distrito Federal,
Brasil.

Ileno Izídio da Costa   Universidade de Brasília, Distrito Federal, Brasil.



Revista
Práxis em Saúde

Ano III | Volume III | n II | Florianópolis | 2025 | ISSN: 2966-1056
DOI: <https://doi.org/10.56579/prxis.v3i2.2649>

O SOFRIMENTO PSÍQUICO COMO POSSIBILIDADE EXISTENCIAL: A INEVITABILIDADE E A LIBERDADE HUMANA EM VIKTOR FRANKL

PSYCHIC SUFFERING AS AN EXISTENTIAL POSSIBILITY: INEVITABILITY AND HUMAN FREEDOM IN VIKTOR FRANKL

Letícia Stéfane Carneiro Gomes¹

Ileno Izídio da Costa²

Resumo: Este estudo analisa o sofrimento psíquico inevitável à luz da Logoterapia e da Fenomenologia, compreendendo-o como parte legítima e inevitável da existência humana. O objetivo é refletir sobre como o sofrimento psíquico, quando acolhido com liberdade e responsabilidade, pode ser ressignificado e transformado em fonte de sentido. A metodologia adotada foi uma revisão bibliográfica qualitativa, baseada em autores que discutem a experiência do sofrimento, a psicopatologia e a busca de sentido. Os resultados evidenciam que o sofrimento psíquico não deve ser reduzido a um sintoma ou diagnóstico, mas reconhecido como fenômeno existencial que convoca o sujeito à ação e à reconstrução de si. A Logoterapia propõe uma escuta ética e humanizadora, que legitima a dor sem patologizá-la. Conclui-se que, mesmo nas adversidades, é possível reafirmar a liberdade interior, encontrar sentido e sustentar a dignidade humana.

Palavras-chave: Logoterapia; Sofrimento Psíquico; Fenomenologia; Liberdade; Diagnóstico.

Abstract: This study analyzes inevitable psychological suffering in the light of Logotherapy and Phenomenology, understanding it as a legitimate and inevitable part of human existence. The objective is to reflect on how psychological suffering, when welcomed with freedom and responsibility, can be reinterpreted and transformed into a source of meaning. The methodology adopted was a qualitative bibliographic review, based on authors who discuss the experience of suffering, psychopathology and the search for meaning. The results show that psychological suffering should not be reduced to a symptom or diagnosis, but recognized as an existential phenomenon that calls the subject to action and self-reconstruction. Logotherapy proposes an ethical and humanizing listening, which legitimizes pain without pathologizing it. It is concluded that, even in adversity, it is possible to reaffirm inner freedom, find meaning and sustain human dignity.

Keywords: Logotherapy; Psychic Suffering; Phenomenology; Freedom; Diagnosis.

¹ Mestranda pela Universidade de Brasília, desenvolve pesquisa no campo de saúde mental. E-mail: leticia.scg23@gmail.com

² Pós Doutor em Psicologia pela Universidade de São Paulo (USP) e Professor adjunto do Departamento de Psicologia Clínica da Universidade de Brasília (UnB). Desenvolve pesquisa no campo das psicopatologias. E-mail: Ileno@unb.br

INTRODUÇÃO

Há algo profundamente humano no entardecer: enquanto a última luz se despede lentamente no horizonte, tingindo o céu com diversas cores e beleza, o ser humano é convidado à contemplação. Nesse limiar entre o dia que se despede e a noite que se insinua, sendo um ser humano consciente, o ser humano volta-se para si, e o pensamento sobre a vida, o sentido e a existência emergem quase inevitavelmente.

O crepúsculo, embora marque o fim do dia, não representa um encerramento absoluto. Ele anuncia a noite com suas primeiras estrelas e, após a escuridão, a promessa de um novo amanhecer. De forma análoga, o crepúsculo do sofrimento psíquico, esse instante em que a dor obscurece a existência, quando irrompe na trajetória da vida, pode parecer um colapso um abismo existencial que desafia as estruturas internas e ameaça a continuidade. No entanto, assim como o entardecer, esse momento de ruptura também pode ser fértil, prenúncio de novas possibilidades.

Este estudo tem como objetivo analisar a relação entre o sofrimento psíquico e a visão logoterapêutica do ser humano, evidenciando a possibilidade de transcendência e liberdade. Para tanto, adota-se um olhar fundamentado na Logoterapia e na fenomenologia existencial, sendo esta o foco da presente reflexão, entendida como um olhar que busca compreender a experiência humana em sua totalidade, respeitando a singularidade do ser-no-mundo e os modos como o sentido se manifesta na existência concreta. Ambas se contrapõem à tendência reducionista de certos enquadramentos diagnósticos, que, muitas vezes, cristalizam o sujeito em rótulos, obscurecendo sua capacidade de transformação. Busca-se, assim, compreender como o sofrimento pode ser ressignificado e integrado à construção de uma existência com sentido. Nesse percurso, discute-se também o papel essencial da liberdade e da responsabilidade nas escolhas diante da dor, dimensões que revelam a potência humana de encontrar sentido mesmo nas experiências mais adversas.

PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Trata-se de um estudo de revisão, adotando uma abordagem qualitativa de natureza teórica e bibliográfica, pois, conforme apontam Lima e Miotto (2007), esse tipo de pesquisa permite a fundamentação conceitual da temática, bem como a análise crítica das compreensões que envolvem o tema estudado, além de possibilitar a formulação de hipóteses ou interpretações.

As obras de Viktor Frankl, criador da Logoterapia e da Análise Existencial, e de Ilmo Ilmarinen da Costa, cuja contribuição é expressiva nas intersecções entre psicopatologia, sofrimento e fenomenologia, constituem as principais referências. Ao se olhar pela lente fenomenológica, surge a possibilidade de um caminho que não busca o que antecede, mas se dirige à intuição imediata, voltando-se ao essencial, àquilo que se mostra (Costa; Mano, 2017), evitando reduções classificatórias que obscureçam a complexidade do sofrimento humano. A proposta é interpretar criticamente os conceitos fundamentais a partir da vivência, promovendo um diálogo entre os autores e aprofundando a reflexão clínica e existencial.

Os procedimentos adotados seguiram os seguintes passos: (1) Levantamento de obras, foram escolhidas as mais relevantes e fundamentais de autores centrais à Logoterapia e à fenomenologia existencial, com foco em textos que abordam diretamente a temática do sofrimento psíquico e da busca de sentido; (2) leitura analítica e interpretativa do material; (3) sistematização dos conceitos fundamentais; e (4) articulação reflexiva entre os autores e os objetivos do estudo.

RESULTADOS

A pesquisa oferece uma compreensão diferenciada do sofrimento psíquico. Longe de ser apenas uma barreira, ele se apresenta como transição fecunda, um convite à transformação. Lukas (1989) sustenta que o ser humano pode transcender a dor, transformando o sofrimento em valores e sentido.

O sofrimento psíquico, portanto, pode ser vivido como um ponto de inflexão, desde que haja abertura para escuta e escolha responsável. Frankl (2008) afirma que, ao transformar sua atitude diante da adversidade, o ser humano se aproxima de uma vida autêntica e significativa.

A analogia com o crepúsculo ilustra bem esse processo: o sofrimento, à semelhança do entardecer, não é encerramento definitivo, mas anúncio de uma nova etapa. A Logoterapia, ao conceber o ser humano como livre e responsável, aponta o sofrimento não como um limite intransponível, mas como possibilidade de reconstrução. Frankl (2008), reforça que o homem não é determinado pelas circunstâncias, mas pela atitude que escolhe adotar diante delas.

A abordagem fenomenológica existencial revela-se particularmente adequada para investigar o sofrimento psíquico como um fenômeno existencial e não meramente clínico, por ser assumida neste trabalho como uma abordagem metodológica e epistemológica voltada à escuta e à descrição da experiência vivida em sua dimensão mais autêntica. Um ponto evidenciado é que sofrer, em si, não indica patologia, mas constitui expressão legítima da condição humana. Viver é, inevitavelmente, enfrentar perdas, rupturas, incertezas e a finitude (Frankl, 2008). Tais experiências não são sintomas a serem extirpados, mas vivências a serem compreendidas.

Outro ponto relevante é a instrumentalização do sofrimento: práticas clínicas reduzem a dor a diagnósticos, enquanto o próprio sujeito pode se aprisionar a esses rótulos. Em ambos os casos, perde-se a liberdade interior. A proposta fenomenológica, ao contrário, busca escutar a dor em sua totalidade, respeitando sua complexidade.

Por fim, mesmo formas sutis de sofrimento seguem marcadas por estigmas sociais. Expressar dor ainda é visto como fraqueza, reflexo de uma lógica manicomial disfarçada. A Logoterapia propõe uma mudança de eixo: da rotulação à escuta ética. Quando acolhido com responsabilidade e liberdade, o sofrimento pode se tornar impulso vital para transformação e bem-estar.

DISCUSSÃO

Na contemporaneidade, observa-se uma crescente aversão ao sofrimento, especialmente ao sofrimento psíquico. No entanto, essa perspectiva ignora uma verdade essencial: a dor é parte legítima da condição humana. Como destaca Frankl

(2022), uma existência autêntica requer a aceitação do sofrimento como parte inalienável da vida.

Essa postura ignora uma realidade essencial da condição humana: o sofrimento psíquico, por mais desconfortável que seja, é legítimo e muitas vezes inevitável. Sendo inelutável, tentar evitá-lo a qualquer custo pode resultar em frustração e descompasso interior, além de impedir o desenvolvimento da interioridade. Negar a dor, sobretudo aquela que acompanha perdas, rupturas ou confrontos existenciais, é, ainda que inconscientemente, negar a própria liberdade e responsabilidade humanas. Tentar eliminar o sofrimento a qualquer custo pode levar ao escapismo ou à estagnação existencial. Frankl (2021) apresenta três posturas diante da dor: o masoquismo, o escapismo e o heroísmo, este último representa a atitude de quem escolhe dizer “sim” à vida apesar das dificuldades.

A responsabilidade pessoal emerge, nesse contexto, como aspecto essencial da liberdade. Frankl (2008) afirma que o ser humano não é definido pelos acontecimentos que o acometem, mas pela maneira como escolhe enfrentá-los. É nessa escolha que reside sua dignidade. Costa e Ramos (2018) complementam: ao encontrar um propósito, o indivíduo pode redescobrir sua capacidade de crescer, mesmo em meio às dificuldades; a dor psíquica, quando escutada com atenção autêntica, pode reconfigurar o modo de ser-no-mundo.

Na clínica fenomenológica e logoterapêutica, o foco não está apenas no alívio de sintomas, mas na escuta do que a dor revela. O terapeuta deve suspender julgamentos e se aproximar do fenômeno tal como se apresenta à consciência (Mano, 2010). Nessa escuta, o sujeito é reconhecido como protagonista de sua história. Como destaca Mano (2010), cabe ao terapeuta fenomenológico suspender julgamentos prévios e aproximar-se do fenômeno tal como ele se apresenta à consciência, com sua tonalidade afetiva, seus sentidos e tensões. Costa e Silva (2010) complementam, lembrando que é essencial considerar o contexto no qual o sofrimento emerge: suas raízes, expressões e o valor que adquire na história daquele que sofre. É nesse entrelaçamento entre etiologia, sintomatologia e sentido que o sofrimento adquire profundidade e pode ser ressignificado.

Há uma nobreza silenciosa em quem atravessa a dor inevitável com lucidez e a transforma em força. O sofrimento pode convocar o sujeito à liberdade de escolha e, com ela, à responsabilidade existencial. Nesse contexto, a crise e o sofrimento se apresentam como vivências essenciais da angústia, caracterizada por situações cuja complexidade supera as competências previamente desenvolvidas pelo indivíduo (Costa, 2003; Costa, Ramos, 2018). Essa compreensão evita reduções diagnósticas. A liberdade, não é ausência de dor, mas possibilidade de resposta autêntica. Aquino (2013) sublinha que o homem não é livre das condições biopsicossociais, mas para decidir como enfrentá-las.

Contudo, há também o risco de o sujeito se identificar excessivamente com o diagnóstico, reduzindo-se a ele. Quando a dor se torna identidade, perde-se a liberdade de transformá-la. Nesse sentido, a dor não precisa ser idolatrada, mas tampouco negada. Quando reconhecida em sua profundidade, ela revela potências antes adormecidas.

Compreender o sofrimento psíquico, portanto, exige mais do que categorizá-lo: exige habitá-lo ao lado do outro. Trata-se de uma escuta ética e comprometida, que resgata a dignidade da pessoa como protagonista de sua história, mesmo em meio à dor.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir da articulação entre a Logoterapia e o olhar fenomenológico existencial, este trabalho permitiu compreender o sofrimento psíquico como parte legítima da existência humana, e não como sinal de falência. Mesmo diante da dor inevitável, o ser humano pode encontrar caminhos de liberdade interior e responsabilidade diante da própria vida.

Destacou-se a importância de uma escuta sensível, não patologizante, capaz de acolher a singularidade da dor e favorecer sua ressignificação. Essa postura clínica reafirma o valor do sujeito como agente de sua história, mesmo em meio ao sofrimento.

Essas reflexões abrem caminhos para novas investigações sobre o lugar do sofrimento na experiência humana, especialmente no campo da psicologia

existencial. Compreendê-lo como oportunidade de sentido amplia horizontes para o cuidado, fortalecendo uma clínica mais ética, humana e comprometida com a dignidade de quem sofre.

REFERÊNCIAS

AQUINO, Thiago Antonio Avellar. **Logoterapia e Análise Existencial**. São Paulo: Paulus, 2013.

COSTA, Ileno Izídio. **Da fala ao sofrimento psíquico grave: ensaios acerca da linguagem ordinária e a clínica familiar da esquizofrenia**. Belo Horizonte: ABRAFIPP, 2003.

COSTA, Ileno Izídio; MANO, Raquel Paiva. **Vivências espirituais e crises do tipo psicóticas**. Curitiba: Juruá, 2017.

COSTA, Ileno Izídio; RAMOS, Thaís Carneiro Costa. Primeiras crises psíquicas graves: o que a fenomenologia pode dizer? **Ecos – Estudos Contemporâneos da Subjetividade**, Niterói, v. 8, n. 2, p. 251–264, 2018. Disponível em: <http://www.periodicoshumanas.uff.br/ecos/article/view/2837/1565>. Acesso em: 19 abr. 2025.

COSTA, Ileno Izídio; SILVA, Elisa Alves. O profissional de referência em saúde mental: das responsabilizações ao sofrimento psíquico. **Revista Latinoamericana de Psicopatologia Fundamental**, São Paulo, v. 13, n. 4, p. 635-647, dez. 2010. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1415-47142010000400007>. Acesso em: 14 abr. 2025.

FRANKL, Viktor Emil. **A vontade de sentido: fundamentos e aplicações da Logoterapia**. São Paulo: Paulus, 2021.

FRANKL, Viktor Emil. **Em busca de sentido: um psicólogo no campo de concentração**. 35. ed. Petrópolis: Vozes, 2008.

FRANKL, Viktor Emil. **Sobre o sentido da vida**. 56. ed. Petrópolis: Vozes, 2022.

LIMA, Telma Cristiane Sasso de; MIOTO, Regina Célia Tamaso. Procedimentos metodológicos na construção do conhecimento científico: a pesquisa bibliográfica. **Revista Katálisis**, Florianópolis, v. 10, n. especial, p. 37–45, 2007. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1414-49802007000300004>. Acesso em: 19 abr. 2025.

LUKAS, Elizabeth. **Logoterapia: a força desafiadora do espírito – métodos da Logoterapia**. São Paulo: Edições Loyola, 1989.

MANO, Raquel Paiva. **O sofrimento psíquico grave no contexto da religião protestante pentecostal e neopentecostal: repercussões da religião na formação das crises do tipo psicóticas**. 2010. Dissertação (Mestrado em Psicologia) – Universidade de Brasília, Brasília, 2010.