

A LOGOTERAPIA COMO UM CAMINHO PARA SUPERAÇÃO DOS CONDICIONAMENTOS GERADOS NA FAMÍLIA

LOGOTHERAPY AS A WAY TO OVERCOME CONDITIONINGS GENERATED IN THE FAMILY

Luciana Escarmanhani Avelino ¹

Sonia Biffi ²

RESUMO: O objetivo deste artigo é explorar o conceito de homem incondicionado à luz da Logoterapia e Análise Existencial de Viktor Frankl, para além da prática clínica, como possibilidade de superar condicionamentos provenientes da família de origem. Trata-se de um convite para a possibilidade de transcender e manifestar o próprio potencial mesmo diante de situações difíceis vivenciadas na infância. A Logoterapia considera a liberdade e responsabilidade como aspectos constitutivos do ser humano a fim de realizar uma vida com sentido, mesmo em condições desfavoráveis, trazendo uma contribuição otimista e possível, a partir de novas atitudes frente ao seu destino.

Palavras-chave: família, autodesenvolvimento, potencialidade, liberdade, responsabilidade.

ABSTRACT: The purpose of this paper is to explore the concept of unconditioned man according to Viktor Frankl's Logotherapy and Existential Analysis, beyond the clinical practice, as a possibility to overcome conditionings from the original family. It is an invitation to the possibility of transcending and expressing its own potential beyond the hard situations experienced in the childhood. Logotherapy considers freedom and responsibility as a constitutive aspects of human being to achieve a meaningful life, even in adverse conditions, bringing an optimist and possible contribution by means of new attitudes before environment conditions.

Keywords: family, self-development, potentiality, freedom, responsibility.

"Ninguém tem o direito de apelar para a sua própria insuficiência; portanto, ninguém tem o direito de menosprezar as suas próprias possibilidades interiores"
(Frankl, 2016, p.126)

INTRODUÇÃO

Os conceitos de liberdade e responsabilidade pela própria vida nem sempre são ensinados ou sequer vislumbrados por pessoas sensibilizadas pelas histórias familiares complexas. É como se elas se sentissem fechadas e "aprisionadas" no sofrimento e em modelos do passado, não se vendo como protagonistas da própria história. O que se

¹ Psicóloga, especialista em Terapia de Família e Casal (PUC/SP), Especialista em Logoterapia e Análise Existencial pela Associação Brasileira de Logoterapia e Análise Existencial (SOBRAL), São Paulo-SP. e-mail: luciana.escar@gmail.com.

² Psicóloga e Logoterapeuta pela Associação Brasileira de Logoterapia e Análise Existencial (SOBRAL), São Paulo-SP. E-mail: soniabiffi@uol.com.br

pretende com este artigo é apresentar a Logoterapia e Análise Existencial de Viktor Frankl, como uma proposta viável de autodesenvolvimento e de autoeducação para o tempo presente, e ao mesmo tempo, orientada para o futuro, oferecendo à pessoa a possibilidade de guiar-se por sua própria bússola existencial ao considerar que o ser humano não está determinado ou totalmente condicionado pelos acontecimentos do passado. Frankl (2005) apresenta uma visão otimista do passado, ao considerar que cada decisão feita no presente, fica eternizada e passa a fazer parte do passado.

A Logoterapia abriu um horizonte para a autora ao olhar cada pessoa e sua história familiar, além dos condicionamentos biopsicossociais, compreendendo o sentido de ser família como oportunidade de transcender e triunfar em sua existência única e irrepetível, motivando assim, a escrita deste artigo.

O artigo está organizado com uma breve apresentação da Logoterapia e do homem incondicionado, ressaltando um dos fundamentos antropológicos da teoria, a liberdade de atitudes; o conceito de família como parte do destino e do desenvolvimento da personalidade e, por fim, o caráter de unicidade no que cada pessoa pode vir a ser, a partir da autoeducação e autodesenvolvimento, orientado para o sentido de sua própria vida.

1 – A LOGOTERAPIA E O HOMEM INCONDICIONADO

Para a Logoterapia, fundada pelo médico psiquiatra e neurologista Viktor Emil Frankl, o homem é um ser em busca de sentido sendo capaz de realizá-lo em qualquer circunstância, mesmo diante de um sofrimento inevitável pois, “dependendo da atitude que se escolhe ter, o ser humano é capaz de encontrar e realizar sentido até mesmo numa situação desesperadora, sem saída” (Frankl, 2011, pp. 96–97).

Ao olhar para o mundo, para algo ou alguém além de si mesmo, a pessoa vivencia o que Frankl considera “fundamental do ponto de vista antropológico: autotranscendência da existência humana!” e se depara com possibilidades de realizar valores, podendo despertar seus potenciais, possibilidades de transformações e superações, a fim de encontrar e realizar

um sentido concreto em sua vida, não dirigindo sua atenção apenas para si, mas para outro ser humano ou algo a cumprir (Frankl, 2015, p. 15).

Com base em um dos fundamentos antropológicos da Logoterapia, o ser humano tem a possibilidade de escolher suas próprias atitudes e se posicionar, em cada situação e contexto, indo além dos condicionamentos biológicos, psicológicos e sociológicos, não devendo ser estes as causas reais do comportamento do ser humano.

O “homem incondicionado” é aquele que não renega sua humanidade, ou seja, a capacidade de guiar-se por sua própria consciência, de sofrer e resistir às piores situações e, mesmo assim, ter uma atitude significativa em relação ao sofrimento, sendo responsável pelo que faz de si mesmo (Frankl, 2011). Portanto, o homem incondicionado, mesmo em situações desfavoráveis e indignas, não se deixa absorver na sua condicionalidade, sendo capaz de existir para além das condições de sua facticidade, por meio de sua liberdade de atitudes, ainda que limitada, “nenhuma condicionalidade é capaz de “fazer” plenamente o homem, na medida em que ela, na verdade, o condiciona, mas não o constitui” (Frankl, 2019, p. 105).

Embora a liberdade seja limitada e finita, pois o homem não é totalmente livre de determinadas condições de sua realidade biológica, psicológica e sociológica, ele é livre para se posicionar devido a sua capacidade de pensar, refletir e discernir, podendo escolher suas próprias atitudes em se submeter ou não a tais condicionamentos presentes em seu contexto de vida (Frankl, 2020).

Desta maneira, o homem não é apenas as consequências de suas condições, heranças e influências do meio, mas sim, ele passa a ser homem, pela posição que toma frente à própria vida, ainda que a capacidade de autodeterminação não seja absoluta, tornando-se responsável pelo seu próprio VIR A SER.

Cada pessoa é única e é somente ela, que pode responder às suas escolhas de vida. “Cada pessoa possui a si mesma, é dona de si mesma, existe uma unidade, uma organização

interior. É essa liberdade interior que permite o desenvolvimento da personalidade” (Griffa, 2012, p. 73).

Frankl ressalta que todo ser humano tem capacidade de se elevar, mesmo diante de uma situação complexa, como ele mesmo pôde comprovar em sua experiência nos campos de concentração, o que desperta para uma possibilidade real de superar condicionamentos e situações traumáticas vivenciadas na família. Não se trata, porém, de estar livre de fatores condicionantes, mas sim da liberdade de tomar uma posição frente aos condicionamentos, dando novas respostas às perguntas que a vida lhe faz. “Precisamos aprender e também ensinar às pessoas em desespero que a rigor nunca e jamais importa o que nós ainda temos a esperar da vida, mas sim exclusivamente o que a vida espera de nós” (Frankl, 2008, p. 101).

O objetivo que este artigo pretende é a tarefa de orientar e motivar o despertar da consciência a respeito das repetições, conscientes ou não, de papéis e modelos familiares que condicionam ou limitam a construção da própria individualidade, não vivenciando assim a liberdade que é própria do ser humano como ser único e irrepetível. É na realização de sentido da própria vida que, além de ser parte de um sistema familiar, cada pessoa é também responsável pela sua própria história e do que deixará eternizado como monumento de sua vida para as próximas gerações.

A Logoterapia amplia a visão de homem no que ele pode se transformar, e a visão de mundo como oportunidade de valores a realizar, sendo então um convite para viver o presente de maneira concreta, respondendo a cada situação, mesmo diante do sofrimento e daquilo que não se pode mudar, olhando para o futuro como algo a realizar ou alguém para amar, tendo um para quem viver, lembrando a frase de Nietzsche, “Quem tem por que viver pode suportar quase qualquer como” (Frankl, 2008, p. 07).

2 – A FAMÍLIA: CONDICIONAMENTOS E DESTINO

Considerando estas breves explicações, de que maneira a Logoterapia pode contribuir com pessoas que sofreram situações complexas e difíceis no contexto familiar e vivem conectadas ou se sentem ‘aprisionadas’ a um condicionamento gerado pelas suas histórias de infância? Para Frankl (2008) é justamente uma situação exterior extremamente difícil que dá à pessoa a oportunidade de crescer interiormente para além de si mesma. Mas, e quando esta situação exterior se dá no próprio contexto familiar, que faz parte do destino?

“o destino pertence ao homem como o chão a que o agarra a força da gravidade, sem a qual lhe seria impossível caminhar. Temos que comportar-nos em relação ao destino como em relação ao chão que nós pisamos: estando em pé; sabendo, entretanto, que esse chão é o trampolim donde nos cumpre saltar para a liberdade. Liberdade sem destino é impossível; liberdade só pode ser liberdade em face de um destino, um livre comportar-se perante o destino” (Frankl, 2016, p. 158).

Fazer parte de uma família não é uma escolha, está dada no destino ao qual já se está condicionado, e é nesta realidade onde se inicia toda nova história de vida e o desenvolvimento da personalidade. Ao nascer, já existe um sistema familiar com características e histórias transgeracionais, formatos, modelos e sistema de crenças que são transmitidas e transformadas a cada geração. Recebe-se um nome, sobrenome, apelido, um lugar, um papel, expectativas, e este é o começo de mais uma história.

Segundo Griffa (2012), desde o ventre da mãe, o bebê já está inserido neste universo, absorvendo tudo aquilo que se apresenta por meio de seus sentidos. A vida psíquica tem início no momento da concepção e as vivências da mãe no seu contexto, influenciam no desenvolvimento desde a vida intrauterina. O ambiente familiar já começa a fazer parte da constituição da pessoa, muito antes de se ter consciência, sendo a matriz de identidade, sentimento de pertinência e de ser indivíduo. Lukas (1990, p.27) ressalta a importância e efeito da família no desenvolvimento do ser humano como sendo o embrião, o centro de toda a vida humana, “o centro gravitacional do amor”.

Em seu livro de memórias, Viktor Frankl relata que a Logoterapia nasceu em sua casa, na vivência do sentimento de amparo vindo de seus pais. “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).

A sensação que ele descreve “mesmo antes de abrir os olhos”, mostra uma boa estrutura familiar internalizada e nutrida com afeto e segurança, sendo este um fator de suma importância para o pleno desenvolvimento do ser humano o que, provavelmente, contribuiu além de suas características próprias, à sua sobrevivência nos quatro campos de concentração. Pôde observar em suas experiências nos campos, que as pessoas com vida cultural, intelectual e com sensibilidade emocional sofreram efeitos menos destrutivos do que as pessoas de natureza mais robusta, pois podiam se “refugiar num domínio de liberdade espiritual e riqueza interior” (Frankl, 2008, p. 53).

Para Griffa (2012), existem três fatores que influenciam o desenvolvimento da personalidade: 1 - O dado: nasce com a pessoa e não depende de sua decisão; é hereditário; 2 - O apropriado: o que adquire e absorve em sua relação com o meio, com as pessoas, educação, crenças, costumes e demais circunstâncias da vida; 3 - Autodeterminação: o que faz parte da livre vontade da pessoa, de suas escolhas e decisões frente às suas interações, moldando criativamente sua maneira de ser no mundo, ou seja, é o que a pessoa vai fazer com tudo o que recebeu.

A jornada do autoconhecimento e autodesenvolvimento da pessoa se inicia com o conhecimento da sua origem familiar, tendo uma visão mais ampla de onde veio, onde está, para onde vai e como deseja ir. Compreender o início de sua história, identificando possíveis condicionamentos e modelos que podem influenciar a manifestação de potencialidades e possibilidades interiores, bem como das atitudes, contribui não para justificar, mas para compreender as dificuldades, repetições e limitações atuais, pois, como assinala Frankl “quando já não somos capazes de mudar uma situação [...] somos desafiados a mudar a nós próprios”. A partir desta conscientização, cada pessoa pode reparar as faltas, aprender e desenvolver capacidades, seguir em frente com mais consciência de si e transformar as

dificuldades da realidade em superações dando “testemunho do potencial especificamente humano no que ele tem de mais elevado e que consiste em transformar uma tragédia pessoal num triunfo, em converter nosso sofrimento numa conquista humana” (Frankl, 2008, pp. 136–137).

Os padrões e vínculos afetivos familiares moldam, inconscientemente, a maneira de ser da pessoa, além de suas características inatas. Desde o nascimento, cada um vai construindo recursos próprios e mecanismos de defesa, por meio da linguagem, do corpo e do comportamento para lidar com o meio em que vive, seja na família ou em outro ambiente de interação. Com estas informações não se pretende entrar no lugar de juiz e culpabilizar a família, nem de manter a pessoa adulta no lugar de vítima, mas sim de compreensão. Estes eventos influenciam no desenvolvimento infantil e têm reflexos nas fases subsequentes, pois o ser humano precisa de um ambiente acolhedor e afetivo para seu pleno desenvolvimento, principalmente durante a infância.

Chirinos (1994), logoterapeuta argentino, considera a relevância terapêutica de se compreender a família e suas histórias, por ser o centro da saúde mental e do bem-estar emocional de seus membros. Por meio do genograma, representação gráfica da árvore genealógica familiar de pelo menos três gerações, pode-se compreender, de acordo com Mc.Goldrick, Bowen e outros teóricos de família, seis categorias sobre a família: 1- a estrutura, composição e relação familiar, 2- as adaptações ou dificuldades de acordo com cada fase do ciclo vital; 3 - as repetições transgeracionais; 4- eventos significativos e mudanças traumáticas; 5- padrões de vínculo, laços e triangulações; 6- equilíbrios, desequilíbrios dos papéis, tensões e adaptações familiares. O autor destaca também a importância do conhecimento sobre as lealdades familiares e as interpretações transgeracionais, citando o estudo de Ivan Boszormenyi-Nagy em seu livro “Lealdades Invisíveis”, os axiomas da Teoria da Comunicação de Watzlavick, a Teoria Geral dos Sistemas de Ludwig Von Bertalanffy, e demais contribuições de novos estudos e paradigmas, para uma compreensão mais ampla do sistema familiar. Os autores citados acima, fazem parte da

construção da abordagem da Terapia Familiar Sistêmica, desenvolvida por clínicos e pesquisadores de áreas distintas, compreendendo o comportamento de uma pessoa a partir de seu sistema familiar. Bruscagin (2010) cita a relevância histórica e a grande contribuição do movimento da terapia familiar, após as consequências da Segunda Guerra Mundial, da Guerra da Coreia e da bomba atômica. Alguns destes autores serão apresentados para aprofundar os conhecimentos sobre família.

Salvador Minuchin, terapeuta familiar argentino fundador da Escola Estrutural de Terapia Familiar, ressalta que as famílias precisam ser vistas de acordo com os distintos contextos históricos, culturais, políticos, econômicos, sociais, geográficos e legais, pois as famílias, assim como a sociedade, mudam de acordo com as circunstâncias, ela é multicultural. No entanto, cada família é singular pois “as normas culturais do que ‘deve ser’ não coincide necessariamente com as normas adotadas por uma determinada família” (Minuchin, 2008, p. 49). A família sendo um grupo de pessoas conectadas pelas emoções ou pelo sangue, desenvolve padrões de interação e se constroem uns aos outros, se adaptam às regras familiares e desenvolvem papéis e funções, de acordo com cada fase da vida.

A estrutura familiar apresenta fronteiras nos padrões de interação, sendo elas: *desligada* - fronteiras rígidas; *nítidas* – limites/fronteiras normais, e *emaranhada* fronteiras difusas (Minuchin, 1982, p. 60). Nas *famílias emaranhadas ou aglutinadas* - a construção da individualidade e autonomia é um grande desafio, pois qualquer tentativa de diferenciação pode ser compreendida como uma traição ou uma ameaça ao equilíbrio do sistema. Já nas *famílias desligadas, padrão rígido* - a pessoa pode ter dificuldade de encontrar apoio quando precisa, desenvolvendo muita independência e pouco senso de lealdade e pertencimento.

Na prática clínica se observa o funcionamento das famílias e seus possíveis efeitos, lembrando que não são fatores determinantes e estão aqui citados apenas para exemplificar, ressaltando a singularidade de cada família e de cada pessoa. Por exemplo: o excesso de proteção dos pais, pode comprometer o desenvolvimento de responsabilidade, autonomia e independência dos filhos; o excesso de rigidez e exigência, pode inibir a expressão da

criatividade e liberdade; perdas familiares, podem gerar dificuldades no relacionamento afetivo por medo da repetição da perda por morte ou separação; famílias com história de violência (física, moral ou psicológica), pode dificultar a autoaceitação, autovalorização e dignidade; família com dependentes (álcool e outras drogas), gera ansiedade, insegurança e medo, prejudicando a estabilidade emocional. Enfim, são inúmeros os formatos, complexidades e desafios de cada família e a maneira como cada pessoa internaliza os padrões familiares no seu processo de desenvolvimento.

Vale considerar que as famílias contemporâneas têm novas configurações como: divórcios, recasamentos, famílias reconstituídas, homoafetivas, uniparental, entre outras. Existem também as influências das redes sociais, influenciadores digitais, TV, youtubers, música, entre outros, que se tornam pares educativos, influenciando as novas gerações e moldando as tradições familiares. Este vasto mundo externo que perpassa as fronteiras familiares fragilizadas, podem se tornar um fator de risco, caso o eixo familiar não seja seguro e saudável.

Para Elkaim (2008), uma das principais autoridades em terapia familiar na Europa, cada integrante internaliza o que viveu na família à sua própria maneira, assumindo um papel e lugar (mesmo que inconsciente) como forma de pertencer e sobreviver à ideia que se faz da própria família, pois desde o nascimento vive neste contexto.

Cada família tem sua singularidade, formas de funcionamento e relacionamento. Doenças psicossomáticas, agressividade, silêncio, medo, insegurança, ansiedade, disfunção alimentar, entre outros, podem ser sinais e reflexos do ambiente. Quando não se teve um desenvolvimento adequado na família, a pessoa pode, por meio da psicoterapia e/ou logoterapia, por exemplo, cuidar-se para que o sofrimento do passado não se perpetue, tendo a possibilidade de se modificar no presente em direção a um futuro a ser configurado. “O tempo é irreversível [...] podemos “sacudir” e modificar o futuro - e com futuro e no futuro podemos modificar a nós mesmos - mas o passado é definitivo” (Frankl, 2005, p. 108).

Reconhecer alguns padrões familiares e dar-se conta destes condicionamentos é um paradoxo, pois, ao mesmo tempo em que é doloroso é também libertador. Mas, o prejuízo de não explorar este território familiar com atenção, está em se manter condicionado ao padrão familiar, no lugar de vítima ou no sofrimento por lealdade, impedindo o crescimento e desenvolvimento, não indo ao encontro do novo e na descoberta do próprio sentido. Porém, ao descobrir que há um novo caminho a ser trilhado, pode desenvolver recursos e responder pela própria vontade de sentido.

3 - A PESSOA EM SEU CARÁTER ÚNICO: LIBERDADE E RESPONSABILIDADE

O ser humano adquire sua individualidade dentro de sua comunidade, não sendo um ser isolado que se realiza sozinho e sim no mundo e para o outro, dependendo de sua comunidade para existir. Quanto mais diferenciado e menos acomodado à norma, vive sua unicidade e irrepetibilidade. Cada pessoa pertence, com seu próprio brilho, ao todo. “A relação do indivíduo para a comunidade se podia comparar com a que se dá entre uma pequena pedra e o mosaico inteiro” (Frankl, 2016, p. 152). No entanto, cada pessoa responde pelo seu próprio VIR A SER, de existir com seu brilho próprio. Cada integrante dentro de sua família é insubstituível, deixando uma marca, um legado, mesmo aqueles que não puderam vir (nos casos de aborto), ou se foram precocemente.

Maurizio Andolfi, neuropsiquiatra infantil, terapeuta de família e diretor da Academia de Psicoterapia da Família de Roma, enfatiza que não se nasce no vazio e no escuro, existe uma realidade familiar composta por uma trama de histórias individuais, vínculos intergeracionais e regras parcialmente escritas. Cada filho é influenciado por esta realidade, da mesma maneira como também influencia o ambiente familiar, faz parte deste enredo. Cada pessoa é autora da própria história e da história familiar, sendo necessário um percurso para a conquista de sua liberdade individual, sem se sufocar ou se intimidar pelas histórias das gerações anteriores (Andolfi, 2019).

Quando a pessoa desperta para a vontade de realizar uma vida com sentido, buscando o caminho do autodesenvolvimento e autoeducação, vivencia um campo de tensão saudável entre o que é, com o que recebeu e aprendeu até então, e o que pode vir a ser, “chega a ser o que só tu podes e deves ser” (Frankl, 2019, p. 292).

Esta tensão saudável possibilita à pessoa o desenvolvimento do seu dever ser, reconhecendo seu presente e orientando-se para o futuro de maneira consciente, livre e responsável, podendo superar dores e traumas do passado. Nem as experiências da infância e nem suas heranças a determinam e a impedem de desenvolver atitudes existenciais positivas e triunfar.

O sofrimento do que se viveu na família pode ser visto como um alerta, de que não é possível seguir àquela maneira e que não se está vivendo a própria vontade. A partir do momento que se tem consciência do sistema e estrutura familiar, pode-se recuperar o livre-arbítrio e modificar o percurso (Elkaim, 2008).

Encarar sofrimentos vivenciados é um processo a ser feito com cuidado, pois a proposta não é sofrer novamente, mas olhar para o passado, compreender comportamentos e sentimentos difíceis que afetam no presente para poder então, superá-los e viver com mais dignidade. É preciso coragem para sofrer, superar o sofrimento e se posicionar frente aos desafios do destino. Não é um percurso fácil, em alguns casos a pessoa precisa aprender e construir novos recursos e reparar dores e faltas em seu desenvolvimento. Mas, Frankl (2010) lembra que a capacidade de sofrer faz parte da natureza humana, bem como sua capacidade de crescer e amadurecer frente as adversidades naturais da vida.

Reconfigurar a própria história é uma escolha individual, baseada na busca e realização de sentido, respondendo a cada situação que a vida lhe apresenta. Porém, a pessoa também é livre para se limitar ao que lhe ocorreu na infância, em suas defesas, em sua educação ou no meio em que viveu. Mas, esta pode ser uma desculpa de suas “fraquezas de caráter [...] tomam essas fraquezas como simplesmente dadas, em vez de

nelas verem uma tarefa de complementação educacional ou de autoeducação” (Frankl, 2016, p. 172).

O ser humano que não vivencia sua individualidade e unicidade, poderia ser comparado a um paralelepípedo e “ser substituído por qualquer outro, já que todos são talhados do mesmo modo [...] não tem qualquer significado qualitativo para o todo”, esta seria uma relação do indivíduo com a massa (Frankl, 2016, p. 152).

Despertar a possibilidade de transformação de cada pessoa em superar dores do passado, é decisório no caminho de liberdade com responsabilidade. O futuro não precisa ser a repetição do vivenciado na família de origem e nem se faz necessário continuar com o mesmo papel que lhe foi dado. A vida apresenta desafios e problemas a serem resolvidos, e, a cada momento, a pessoa pode responder às indagações da vida sendo responsável pela própria vida. A Logoterapia vê na responsabilidade a essência da existência humana (Frankl, 2008).

Quando a pessoa está presa na dor e no sofrimento, não consegue reconhecer as próprias potencialidades e possibilidades de novas atitudes e escolhas para seu futuro, porém, de acordo com Frankl (2020), existe a possibilidade de tornar a vida significativa criando, amando ou com uma atitude correta mesmo quando não há possibilidade de controlar ou configurar o próprio destino. “O ser humano é responsável por fazer uso das oportunidades que lhe aparecem para atualizar suas potencialidades e realizar valores, sejam estes de criação, de experiência ou de atitude” (Frankl, 2011, p. 96).

Dentro da prática clínica, a visão de homem proposta pela Logoterapia, vai além dos condicionamentos do seu destino. Contribui para olhar a pessoa em sua dimensão mais profunda, a dimensão noética, pois [...] o homem que além de ser biopsicossocial, tem uma “dimensão noológica” [...] “dimensão que os eventos tipicamente humanos devem ser localizados” [...] poderia ser definida como “dimensão espiritual”, mas sem conotação religiosa [...] “refere-se a uma conceituação antropológica, muito mais que teológica” [...] (Frankl, 2011, p. 28). O ser humano é um ser relacional e o encontro terapêutico pode ser

uma oportunidade única, na qual a pessoa possa ser vista como alguém de valor, de dignidade, respeito, livre e responsável para descobrir e realizar uma vida com sentido.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A Logoterapia oferece uma proposta além de terapêutica, mas psicoeducativa ao ampliar a visão de homem e de mundo e o conceito de homem incondicionado. Conhecer estes fundamentos é libertador, trazendo luz e esperança para pessoas com histórias familiares difíceis ou vivência de traumas complexos, que sequer cogitam novas possibilidades para a própria vida, com vistas a realizarem uma vida com sentido a partir de novas atitudes frente aos sofrimentos inevitáveis.

Vale lembrar que viver a própria vida e escrever a própria história não significa abandonar ou romper com a família, mas sim compreender que existem condições que não se pode mudar, das quais não se é livre de, fazendo parte dos desafios do destino. Olhar para a realidade objetiva, observando a família tal como é e pode ser, considerando o contexto histórico, diminui o sofrimento causado pela idealização da família perfeita, que só gera frustração e pode fazer com que a pessoa se mantenha no lugar de vítima. Mas, ao se perceber como um ser humano único, livre e responsável em dar novas respostas, pode ser um motivo para decidir trilhar novos percursos, responder pela própria vontade de sentido e construir a própria história.

Cada pessoa pode, independentemente de seu passado e de seus condicionamentos, aceitar o convite que a vida lhe faz a cada oportunidade única, de descobrir e manifestar seu próprio brilho e potencialidade realizando uma vida com sentido. Esta descoberta pode se dar na clínica psicológica, na educação, ou no mundo, na realização de algo ou no encontro com alguém, podendo superar seu sofrimento e triunfar.

REFERÊNCIAS

- Andolfi, M. (2019). *A terapia familiar multigeracional: instrumentos e recursos do terapeuta*. Ed. Artesã.
- Bruscagin, C. (2010). Psicoterapias. Terapia familiar sistêmica. *Revista Mente e Cérebro - Edição Especial Psicoterapias*.
- Chirinos, R. (1994). *Família terapêutica*. Argentina.
- Elkaim, M. (2008). *Como sobreviver à própria família*. Integrare Editora.
- Frankl, V. E. (2005). *Um sentido para a vida: psicoterapia e humanismo*. Ideias & Letras.
- Frankl, V. E. (2008). *Em busca de sentido: um psicólogo no campo de concentração* (25ª ed.). Sinodal; Vozes.
- Frankl, V. E. (2010). *O que não está escrito nos meus livros: memórias*. É Realizações.
- Frankl, V. E. (2011). *A vontade de sentido: fundamentos e aplicações da logoterapia* (Ed. ampl.). Paulus.
- Frankl, V. E. (2015). *O sofrimento de uma vida sem sentido: caminhos para encontrar a razão de viver*. É Realizações.
- Frankl, V. E. (2016). *Psicoterapia e sentido da vida: fundamentos da logoterapia e análise existencial* (6ª ed.). Quadrante.
- Frankl, V. E. (2019). *O sofrimento humano: fundamentos antropológicos da psicoterapia*. É Realizações.
- Frankl, V. E. (2020). *Psicoterapia e existencialismo: textos selecionados em logoterapia*. É Realizações.
- Griffa, M. C. (2012). *Chaves para a psicologia do desenvolvimento: vida pré-natal, etapas da infância* (7ª ed.). Paulinas.
- Lukas, E. (1990). *Mentalização e saúde: a arte de viver e logoterapia*. Vozes.
- Minuchin, S. (1982). *Famílias: funcionamento e tratamento*. Artes Médicas.
- Minuchin, S. (2009). *Famílias e casais: do sintoma ao sistema*. Artmed.