

EM BUSCA DE SENTIDO NO PÓS-PANDEMIA DE COVID-19

IN SEARCH OF MEANING IN THE POST-PANDEMIC OF COVID-19

Aldi Roldão Cabral
Mônica de Freitas M. Costa
Espedito Mangueira de Lima

RESUMO

A pandemia de Covid-19 que se instalou no Brasil desde o início de 2020 exigiu a adoção de rígidas medidas sanitárias para o seu controle. Dentre elas, foi estabelecido o distanciamento social e decretado *lockdown* em várias partes do país. A pandemia, o isolamento social e o *lockdown* podem ter importantes consequências psicológicas em muitas pessoas, nos próximos anos. A Logoterapia é uma abordagem psicológica que pode contribuir para o enfrentamento destas consequências. Este artigo tem como objetivo apresentar Viktor Frankl, autor da Logoterapia, e os conceitos fundamentais da abordagem, bem como a contribuição da Logoterapia no pós-pandemia. O método foi exploratório-reflexivo, com fundamento nas obras de Viktor Frankl. Inicialmente, discorre-se a respeito do início da pandemia de Covid-19 e da situação sócio-política brasileira. É apresentada a tríade conceitual da Logoterapia: vontade de sentido, sentido da vida e liberdade da vontade. Por último, aborda-se a possível contribuição da Logoterapia para a compreensão e enfrentamento dos impactos psicológicos no pós-pandemia. A experiência de Viktor Frankl como prisioneiro em campos de concentração e sua elaboração da Logoterapia e Análise Existencial permitem prever que a arte, o humor, a política e a religião serão importantes no enfrentamento das dificuldades no pós-pandemia.

Palavras-chave: Covid-19; Logoterapia; Pós-pandemia; Sentido da Vida; Viktor Frankl.

ABSTRACT

The Covid-19 pandemic that installed in Brazil since the beginning of 2020 required the adoption of strict sanitary measures for its control. Among them, social distancing was established and a lockdown was decreed in various parts of the country. The pandemic, social isolation and lockdown could have important psychological consequences for many people in the coming years. Logotherapy is a psychological approach that can contribute to facing these consequences. This article aims to present Viktor Frankl, author of Logotherapy, and the fundamental concepts of the approach, as well as the contribution of Logotherapy in the post-pandemic. The method was exploratory-reflective, based on the works of Viktor Frankl. Initially, we discuss the beginning of the Covid-19 pandemic and the Brazilian socio-political situation. The conceptual triad of Logotherapy is presented: will to meaning, meaning of the life and freedom of will. Finally, the possible contribution of Logotherapy to the understanding and confrontation of the psychological impacts in the post-pandemic is addressed. Viktor Frankl's experience as a prisoner in concentration camps and his elaboration of Logotherapy and Existential Analysis allow us to predict that art, humor, politics and religion will be important in facing the difficulties in the post-pandemic.

Keywords: Covid-19; Logotherapy; Post-pandemic; Meaning of life; Viktor Frankl.

A pandemia de Covid-19

O ano de 2019 foi um grande desafio para o povo brasileiro, ano marcado pelos extremismos políticos, avanço da extrema-direita (vencedora da eleição presidencial), falta de civilidade reinante, efeito das *fake news* que povoaram a campanha eleitoral no ano anterior, divisões escancaradas e ofensiva contra os poucos direitos conquistados pelos pobres. No entanto, ainda não era o pior momento. O ano termina com o anúncio de uma nova doença, descoberta em uma longínqua cidade na China (Wuhan), associada a um vírus do tipo Corona Vírus (Sars-CoV-2) até então conhecido, mas pouco ofensivo aos humanos.

Apesar da pandemia de gripe espanhola ocorrida no início do século XX, apesar da epidemia de ebola na África, apesar da epidemia de gripe aviária, apesar do avanço dos conhecimentos biológicos, apesar dos avisos dos cientistas quanto aos riscos das graves destruições do meio ambiente em curso, apesar de tantos filmes de ficção científica alertarem para a possível ocorrência de uma pandemia de proporções alarmantes... o mundo não estava preparado para o que estava se iniciando no final de 2019.

Em janeiro de 2020 o mundo começava a ver uma disseminação avassaladora da Covid-19, doença causada pelo Sars_CoV2. Doença desconhecida, sintomas variados e ... muitas, muitas mortes em vários países. China e Europa mais rapidamente. Em seguida Estados Unidos... até que em fevereiro de 2020 chegou ao Brasil. Em março de 2020 a Organização Mundial de saúde reconhece que a Doença do Corona Vírus (Covid19) é uma pandemia (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2020)

Na China optou-se por isolamento social completo (conhecido como *lockdown*), unidades de saúde abarrotadas e mortes, muitas mortes. Na Europa, especialmente na Itália, situação desesperadora e mortes, muitas mortes.

O isolamento social, ou quarentena, ou *lockdown* é uma medida considerada de grande eficácia para conter doenças infecciosas. Consiste em limitar a circulação de pessoas e evitar o contato daquelas saudáveis com contaminados. (FICANHA *et al.*, 2020) .

No Brasil a situação não era muito diferente. Enquanto o Ministro da Saúde, buscando seguir orientações da Organização Mundial de Saúde (OMS), pedia distanciamento social, limpeza constante das mãos (especialmente com álcool em gel) e uso de máscara facial para conter o avanço da pandemia, o presidente da república e seus apoiadores chamavam a doença de uma “gripezinha” e pregavam o consumo de medicamentos completamente inócuos.

Aquele caldo de *fake news*, de animosidade, de irracionalidade da campanha eleitoral voltou a ferver... se manifestou uma forte resistência chamada de negacionista, por negar a ciência, por negar a eficácia de vacinas, por apostar em medicações que não eram cientificamente testadas para o combate à Covid-19.

A velocidade com que a pandemia se alastrou, a necessidade de isolamento social, a interrupção de aulas, e as mortes... as mortes e os lutos... famílias quase que inteiramente dizimadas em menos de um ano e meio de pandemia, o medo da doença, da internação hospitalar, do entubamento... e da morte. Tudo isso gerou e tem gerado vivências, experiências, sentimentos e reflexões que só serão minimamente conhecidos na próxima década.

Dentre as condições psicológicas desenvolvidas por uma parcela considerável da população, como consequência direta ou indireta da Covid-19, estão a ansiedade,

stress, a depressão, fobias, crises de pânico, transtornos alimentares e insônia (COSTA *et al.*, 2020) (FIGUEIREDO *et al.*, 2020).

Embora várias abordagens psicológicas sejam utilizadas no tratamento das condições psicológicas citadas, se mostra de especial valor no cenário pós-pandêmico a Logoterapia, proposta por Viktor Emil Frankl (FRANKL, 2016), por considerar as condições pessoais, sociais e globais imbricadas nas condições a requererem cuidados, sejam pessoais, sejam familiares, sejam escolares, e, até mesmo sociais.

Após a apresentação do método utilizado no presente estudo, é apresentada uma breve biografia de Viktor Frankl. Em seguida relata-se a tríade conceitual da Logoterapia. Apresenta-se o conceito de vazio existencial e, por fim, propõe-se uma relação entre Logoterapia e pós-pandemia.

Método

Foi utilizado o método exploratório-reflexivo, com fundamento fenomenológico-existencial nas obras de Viktor Frankl, especialmente nos seus livros: “Em busca de sentido” (FRANKL, 2020) e “Psicoterapia e sentido da vida” (FRANKL, 2016), além de outras fontes correlatas, nacionais e internacionais. A pesquisa exploratória decorre do fato de ainda serem pouco consistentes as produções a respeito das consequências psicológicas da Covid-19 e, assim, também das formas de intervenção para acompanhamento e tratamentos delas.

A pesquisa exploratória é indicada para analisar fenômenos novos, como uma doença desconhecida, um desastre onde nunca ocorreu antes, uma pandemia. (SAMPIERI; COLLADO; LUCIO, 2013).

Um pouco sobre Viktor Emil Frankl

Em 26 de março de 1905 dona Elsa Lion dá a luz a Viktor Emil Frankl, filho de Gabriel Frankl, sendo o segundo filho do casal. Segundo Aquino (2013), “além do ambiente cultural e religioso, Viktor Frankl foi educado em um lar caloroso e afetuoso” (p.15). Com quatro anos, Frankl ao saber sobre a morte ficou chocado com a finitude e, a partir daí se desenvolve na filosofia questionando se a transitoriedade da vida aniquilaria o sentido desta.

Ao ter contato com a psicanálise por meio da publicação “Além do princípio do prazer”, aos quinze anos, ele passou a se corresponder com Freud. Aos 16 anos Frankl fez sua primeira conferência sobre o sentido da vida, apresentado suas ideias iniciais sobre o tema. Aos dezoito anos publica o artigo “Alegria, ou esplêndida centelha divina” no jornal *Der Tag*.

No ano de 1924, foi presidente dos Estudantes Socialistas da Áustria, entrando em contato com a sociologia. (AQUINO, 2013). Já como estudante de medicina, Frankl faz palestra sobre o “sentido da vida” para a Juventude Trabalhadora Socialista. Aos 21 anos, Viktor se envolveu com a psicologia individual de Adler, tendo inclusive publicado seu artigo “Psicoterapia e visão de mundo”. Ao ter um amigo morto por meio do suicídio, encontrado com um livro de Nietzsche nas mãos, Frankl passou a acreditar que o suicídio poderia estar ligado a concepção niilista.

Em 1937 o exército alemão invadiu a Áustria, onde Frankl tinha sua clínica particular, e ele passa a ser perseguido, por ser judeu. Por conta disto, foi convidado a assumir a direção do Departamento de Neurologia do Hospital Rothschild, enquanto

esperava o visto para que toda a família se refugiasse nos Estados Unidos da América.

Frankl utiliza pela primeira vez a palavra logoterapia, no artigo “A problemática espiritual da psicoterapia”, em 1938, e, enquanto esperava a deportação, começou a escrever o livro “Psicologia Médica”, manuscrito que lhe foi tirado e queimado quando chegou ao Campo de Concentração de Auschwitz.

Em setembro de 1942, Frankl, acompanhado de seus pais, foi conduzido para o campo de concentração Bauschowitz. Seu pai morreu aos 81 anos, amparado pelo filho que lhe aplica morfina para aliviar o sofrimento, enquanto sua mãe morre em uma câmara de gás em Auschwitz. Também sua esposa Tilly Grosser, foi assassinada em um campo de concentração.

Na semana posterior a ser libertado do Campo de Concentração de Auschwitz ditou o livro Em Busca de Sentido (FRANKL, 2020), que se tornou um best-seller e relata sua aplicação da Logoterapia, na própria vida, e os conceitos fundamentais da Logoterapia. Frankl publicou 32 livros, que foram traduzidos em mais de 30 idiomas.

A tríade conceitual da logoterapia e da análise existencial e sua visão antropológica

Para que uma teoria seja devidamente compreendida, é necessário o conhecimento do contexto histórico-social, a biografia de seu fundador e os conceitos que a fundamentam. Neste sentido, já foram apresentados, anteriormente, o contexto histórico-social e a biografia de Viktor Emil Frankl. A seguir, serão apresentados os conceitos fundamentais da Logoterapia e Análise Existencial (o sentido da vida, a liberdade de vontade e a vontade de sentido) (FRANKL, 2020).

Frankl (2019) afirma que a Logoterapia não é uma panacéia, ou seja, cura para todos os males. Pelo contrário, é uma teoria aberta à cooperação de outros métodos psicoterapêuticos, assim como à sua própria evolução. A Análise Existencial consiste no aporte filosófico/conceitual e a Logoterapia na aplicação da Análise Existencial para o cuidado em saúde mental.

Aquino (2013) afirma que,

A logoterapia propõe uma concepção de homem e de mundo, a fim de resgatar a dialética entre o mundo interior do homem e a objetividade do mundo externo, revalorizando suas experiências no mundo e seus significados pessoais e situacionais. (p.78).

A Análise Existencial segue uma abordagem humanística-existencial. Possui uma visão antropológica do ser humano em sua totalidade, ou seja, o físico, o psicológico e o noético (espiritual). A palavra noética tem sua origem no grego *nous*, que significa “espírito”. “O homem é efetivamente uma unidade ontológica e uma totalidade corpóreo-psíquico-espiritual” (Frankl, 2012, p. 62).

Frankl (2020) enfatizou, portanto, que o noético não se refere ao aspecto religioso em si, mas aos aspectos antropológicos, relacionados aos valores, à consciência moral, a livre tomada de decisão, dentre outros. Frankl entende como valor aquele sentido compartilhado entre as pessoas.

Vale ressaltar ainda que, para Frankl (2020), o ser humano possui duas características antropológicas: a autotranscendência e o autodistanciamento.

Segundo Frankl,

A motivação para o sentido consiste em orientar a própria vida para além de si mesmo, para algo ou alguém, o que é denominado de autotranscendência da existência humana, que estaria em oposição ao egocentrismo. [...] O homem só se torna homem e só é completamente ele mesmo quando fica absorvido pela dedicação a uma tarefa, quando se esquece de si mesmo no serviço a uma causa ou no amor a uma outra pessoa (FRANKL, 2019).

Sendo assim, o ser humano se dirige a algo ou alguém diferente de si mesmo. “A essência de sua existência não está em si mesmo, muito menos se fecha perante seus condicionamentos biopsicossociais; pelo contrário, transcende para fora dele, se abre ao mundo” Frankl (2020).

Neste sentido, o autor destaca que as duas manifestações da capacidade de autotranscendência do ser humano são a consciência e o amor.

Em relação ao autodistanciamento, este pode ser entendido como a capacidade humana de distanciar-se de si mesmo, para fazer escolhas, tomar atitudes apesar dos condicionantes. Assim, o autodistanciamento pode ser caracterizado pela autocompreensão, pois, quanto mais o ser humano compreende a si mesmo, mas ele será capaz de se autodistanciar. (LUKAS, 1989).

O sentido da vida

Para Frankl (2020), a força motivadora do ser humano é a busca do sentido da vida, compreendendo assim a significação da existência humana. Por esta razão, a Logoterapia é uma psicoterapia centrada no sentido, pois, “confronta o paciente com o sentido de sua vida e o reorienta para o mesmo. E torná-lo consciente desse sentido pode contribuir em muito para a sua capacidade de superar a neurose” (p.68).

Conforme leciona Boff (2014), o sentido da vida pode, na filosofia, na antropologia e em outras ciências, adquirir vários significados, sendo, portanto, necessário delimitar seu uso. Frankl indica o sentido da vida como sua finalidade, seu motivo, sendo algo mutável e único.

O sentido possui algumas características: é único, assim, difere de uma pessoa para outra. É mutável, pois, pode mudar de situação para situação. Sendo assim, considera-se que cada pessoa tem um sentido, que lhe é específico.

O termo "logos" é uma palavra grega, e significa "sentido"! A logoterapia, ou, como tem sido chamada por alguns autores, a "Terceira Escola Vienense de Psicoterapia", concentra-se no sentido da existência humana, bem como na busca da pessoa por este sentido. (FRANKL, 2020, p. 68).

Portanto, Frankl (2020) afirma que existem situações em que há componentes similares, ou seja, existem sentidos comuns que são partilhados historicamente em sociedade. Esses sentidos são denominados valores. Para o autor, esses valores não podem ser ensinados, e sim vividos.

Vale ressaltar que, tais valores podem ser classificados em: valores de criação (criando um trabalho ou praticando um ato – o que se oferece ao mundo); valores de experiência (experimentando algo ou encontrando alguém – o que se recebe do mundo) e valores de atitudes (pela atitude que tomamos em relação ao sofrimento inevitável).

Em relação ao sofrimento, Frankl (2020) destaca que,

Não devemos esquecer nunca que também podemos encontrar sentido na vida quando nos confrontamos com uma situação sem esperança, quando enfrentamos uma fatalidade que não pode ser mudada. Porque o que importa, então, é dar

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, 2020, p. 76).

Corroborando com as ideias do autor, o sentido da vida pode ser descoberto mesmo diante de uma situação imutável, ou seja, independente da circunstância vivida. Ou seja, até mesmo diante daquilo que Frankl denomina de Tríade Trágica: dor, culpa e morte. (AQUINO, 2013).

Assim, vale refletir sobre a seguinte declaração de Frankl (2020),

É preciso deixar perfeitamente claro, no entanto, que o sofrimento não é de modo algum necessário para encontrar sentido. Insisto apenas que o sentido é possível mesmo a despeito do sofrimento - desde que, naturalmente, o sofrimento seja inevitável. Se ele fosse evitável, no entanto, a coisa significativa a fazer seria eliminar a sua causa, fosse ela psicológica, biológica ou política. Sofrer desnecessariamente é masoquista e não heroico [...] em outras palavras, o sentido da vida é um sentido incondicional, por incluir até o sentido potencial do sofrimento inevitável (FRANKL, 2020, p. 77).

A liberdade de vontade

Pode-se conceituar a liberdade de vontade como a capacidade de tomar atitude diante de condicionantes biopsicossociais.

A Logoterapia se opõe ao pandeterminismo das outras escolas em psicologia. Segundo Frankl (2020), muitas teorias psicológicas são reducionistas. Neste sentido critica o pandeterminismo, pois, segundo o autor, as pessoas não são determinadas pela vontade de outras (totalitarismo) assim como também não são determinadas a fazer tudo conforme outras pessoas fazem (conformismo). Essa reflexão é possível por meio da consciência.

O ser humano não é completamente condicionado e determinado; ele mesmo determina se cede aos condicionantes ou se lhes resiste. Isto é, o ser humano é autodeterminante, em última análise. Ele não simplesmente existe, mas sempre decide qual será a sua existência, o que ele se tornará no momento seguinte (FRANKL, 2020, p. 86).

Aquino (2013) afirma que, Viktor Frankl se posicionou contra todo tipo de reducionismo - seja ele biológico, sociológico ou psicológico - que tolhe a responsabilidade e a liberdade humanas.

Para Frankl, cada ser humano é livre para tomar decisões e atitudes frente a qualquer condicionante que seja. Embora não esteja livre dos condicionantes biopsicossociais, tem a liberdade de se posicionar frente a qualquer um deles, realizando suas escolhas existenciais.

Entretanto, a liberdade está atrelada à responsabilidade. Frankl (2011) afirma que a liberdade é,

um conceito negativo, que demanda um complemento positivo. Este é a responsabilidade, que possui dois referentes intencionais. Pode significar um sentido cuja realidade somos responsáveis e, também, pode dizer respeito a um ser por quem somos responsáveis. [...] A liberdade pode corromper-se em mera arbitrariedade, a menos que seja vivida nos termos da responsabilidade (FRANKL, 2011, p. 66).

Sendo assim, a consciência da responsabilidade é um fator de extrema relevância, pois, o ser humano precisa saber diante de quem e pelo que se sente responsável.

Aquino (2013), considera que a cosmovisão e os valores dos indivíduos são decisivos para a saúde psíquica, afirmando então que Frankl introduziu a ideia do sentido da vida no campo científico da psicoterapia, concluindo que a consciência da responsabilidade perante algo ou alguém, constituiria a essência da existência humana.

Segundo Aquino (2013),

A análise existencial de Frankl concebe a vida como uma tarefa ou um dever no qual cada ser humano é confrontado com um valor específico no mundo, que se torna único e insubstituível. Dessa maneira, essa visão se distancia daquelas que concebem o ser humano como um autômato e se aproxima da concepção da pessoa como um ser que responde, ou seja, é aquele ser que responde à questão que a vida lhe coloca e, ao responder, torna-se responsável (AQUINO, 2013, p. 50).

Para Aquino (2013), a Logoterapia reconhece que o ser humano não é livre de condições, mas livre para se posicionar apesar delas. Afinal, a pessoa também é influenciada por forças ambientais, biológicas e psicológicas, mas, na dimensão noética, possui posturas e ações. Não apenas reage, mas responde.

A vontade de sentido

Frankl (2020) defende a vontade de sentido como sendo a busca contínua pelo sentido da vida. Esse conceito se opõe à vontade de prazer (defendida por Freud) e a vontade de poder (defendida por Adler). Para ele, a vontade de sentido é a principal manifestação da autotranscendência, pois, é a força motriz do ser humano.

Segundo Aquino (2013), o existencialismo de Viktor Frankl coloca o ser humano como o único ente que busca significado para a vida. Ao contrário dos animais, homens e mulheres se preocupam com o sentido de suas vidas, pois possuem a consciência da finitude da existência.

Sendo assim, Aquino (2013) menciona as quatro teses sobre a pessoa humana, definidas por Frankl:

- 1) ela precisa de tensões, ou seja, precisa de certa dose saudável de tensão - a ausência e o excesso de tensão podem provocar mal-estar subjetivo; 2) ela busca tensões, entretanto, não se trata de qualquer tensão, mas aquelas pelas quais configurem um sentido para a sua existência; 3) atualmente ela encontra pouca tensão, ou seja, encontra pouco sentido na vida, gerando tédio e vazio existencial; 4) sendo assim, ela cria tensões (AQUINO, 2013, p. 54 e 55).

Para Aquino (2013), o ser humano, sob essa ótica, é um ser aberto ao mundo e, por esse motivo, deve estar dirigido para um sentido, que deve ser sempre um fim em si mesmo e nunca um meio para atingir o prazer e a felicidade.

De acordo com Frankl (2020), o ser humano precisa de tensões que o movam do ser para o dever ser, que ele denomina como noodinâmica. Para o referido autor,

Pode-se ver, assim, que a saúde mental está baseada em certo grau de tensão, tensão entre aquilo que já se alcançou e aquilo que ainda se deveria alcançar, ou o hiato entre o que se é e o que se deveria vir a ser. Essa tensão é inerente ao ser humano e por isso indispensável ao bem-estar mental. Não deveríamos, então, hesitar em desafiar a pessoa com um sentido em potencial a ser por ela cumprido.

Somente assim despertaremos do estado latente a sua vontade de sentido (FRANKL, 2020, p. 72).

Por esta razão, o sentido da vida é compreendido como aquilo que se tensiona, seja por uma pessoa que me pergunta algo, seja por uma situação que encerra uma pergunta e clama por resposta (FRANKL, 2011, p. 81).

Vazio existencial

Embora seja compreendido que a busca de todo ser humano é pelo sentido da existência humana, por meio da Logoterapia e da Análise Existencial, foi possível observar que muitas pessoas se encontram frustradas ante este significado.

Frankl (1991) denomina esta frustração como vácuo ou vazio existencial, uma espécie de neurose sociogênica, tendo em vista que se trata de uma neurose de massa.

Dessa maneira, compreende-se que o vazio existencial se manifesta por meio do tédio, da falta de interesse e da indiferença, o que pode ocasionar transtornos psicossociais, tais como a tríade da neurose de massa: drogadição, agressão e depressão/suicídio, fenômenos estes que caracterizam a sociedade contemporânea (FRANKL, 2019).

Muitas vezes este vácuo pode ser camuflado em diversos tipos de compensação, por meio da vontade de poder, quando assume um perfil ganancioso, vontade de dinheiro ou vontade de prazer. “É importante ressaltar que o vácuo existencial não é uma doença em si, muito menos tem uma causa patológica. Não é preciso estar doente para ser acometido por sentimentos de falta de sentido e vazio interior” (Santos, 2016, p. 135).

Quando a vontade de sentido é frustrada, a Logoterapia a denomina como frustração existencial, sendo possível esta provocar as neuroses noogênicas. Neuroses noogênicas têm sua origem não na dimensão psicológica, mas antes na dimensão "noológica" da existência humana (Frankl, 2020, p. 70).

Tais neuroses, surgem a partir de conflitos existenciais.

Frustração existencial em si mesma não é patológica nem patogênica. “A preocupação ou mesmo o desespero da pessoa sobre se a sua vida vale a pena ser vivida é uma angústia existencial, mas de forma alguma uma doença mental” (Frankl, 2020, p.71).

Portanto, cabe salientar que,

A logoterapia considera sua tarefa ajudar o paciente a encontrar sentido em sua vida. Na medida em que a logoterapia o conscientize do *logos* oculto de sua existência, trata-se de um processo analítico. Até esse ponto a logoterapia se assemelha à psicanálise. Entretanto, quando a logoterapia procura tornar algo novamente consciente, ela não restringe sua atividade a fatos instintivos dentro do inconsciente do indivíduo, mas se preocupa também com realidades existenciais, tais como o sentido em potencial de sua existência a ser cumprido, bem como a sua vontade de sentido. Qualquer análise, porém, mesmo que se abstenha de incluir a dimensão noológica em seu processo terapêutico, procura tornar o paciente consciente daquilo por que ele realmente anseia na profundidade do seu ser. A logoterapia diverge da psicanálise na medida em que considera o ser humano um ente cuja preocupação principal consiste em cumprir um sentido, e não na mera gratificação e satisfação de impulsos e instintos, ou na mera reconciliação dos

reclamados conflitantes de id, ego e superego, ou na mera adaptação e no ajustamento à sociedade e ao meio ambiente. (FRANKL, 2020, p.71).

Logoterapia e pós-pandemia

A Covid-19, até a produção deste artigo, ceifou a vida de mais de 606.000 brasileiros, deixando uma multidão de órfãos, viúvas(os), enfim, de enlutados que, devido às normas sanitárias necessárias, não puderam realizar se quer ritos de despedida. Além de não poderem se despedir, os familiares não puderam contar com o abraço, com o carinho próximo dos amigos. (ESTRELA et al., 2021).

Também há uma multidão (ainda incontável) de pessoas que apresentam sequelas que não se sabe se serão reversíveis ou não, impactando suas vidas e limitando os planos futuros. Sintomas pós-Covid têm se manifestado, como Síndrome do Pânico, quadros depressivos e outros mais, carecendo de acompanhamento e cuidado.

Frankl (2020) discorre sobre as fases pelas quais passou na experiência dos campos de concentração: 1. O estado de choque; 2. Apatia e 3. Depois de libertado. Cada fase tendo características bem marcantes. Na primeira fase os prisioneiros ainda tinham esperança que tudo terminaria bem. Na segunda fase a apatia funcionava como um mecanismo necessário para a proteção da psique, a atenção e os sentimentos se concentravam em salvar a vida, própria e do outro. Por fim, os libertados não esperavam encontrar a felicidade, embora nada mais precisassem temer, a não ser o seu Deus.

Medeiros (2020) estabelece um paralelo entre as fases vivenciadas por Frankl e o desenrolar do isolamento social provocado pela pandemia de Covid-19. A partir deste paralelo, propõe que os três caminhos indicados por Frankl (2020) para desvelar o sentido da vida, quais sejam: a) valores de criação; b) valores de experiência e c) valores de atitude, observados e vividos nos campos de concentração, estes valores podem ser muito importantes para a saúde mental no pós-pandemia de Covid-19.

Os valores de criação são aqueles que permitem à pessoa realizar um objetivo por meio da sua capacidade criativa. Os valores de experiência se referem àquilo que foi vivenciado ao longo da existência e que pode trazer alívio e esperança, por meio das recordações. Os valores de atitude são as escolhas que vão sendo feitas diante dos desafios da vida.

Frankl observou a ocorrência desses valores em práticas cotidianas nos campos de concentração, quando alguns comportamentos proporcionavam sensações positivas, mesmo estando privados da liberdade concreta. Esses comportamentos foram: arte, humor, política e religião.

Frankl (2020) relata que a arte, por meio da poesia, do canto, da dança, ainda que prisioneiros em campos de concentração, lhes servia como forma de distanciamento necessário e lhes proporcionava optar pela vida. Embora as fontes de informação fossem poucas, as discussões sobre política, boatos e rumores do fim da guerra. As discussões políticas permitem expressar crenças, pensar no sentido da vida e em pelo que vale a pena viver e morrer. O sentimento religioso, a manifestação da fé, as devoções e orações alimentavam a esperança.

Retomando o paralelo proposto por Medeiros (2020), é possível, também, se considerar que no pós-pandemia, além do apoio e acompanhamento psicológico das vítimas diretas e indiretas da Covid-19, será importante o fortalecimento de atividades

culturais, de expressão da cultura popular, da arte de modo geral como forma de enfrentamento às sequelas do isolamento social.

Será necessário ampliar a difusão da comunicação não-violenta, da mediação de conflitos e a retomada da construção da cultura da Paz.

A Logoterapia e Análise Existencial se mostra como uma importante colaboração para a psicoterapia, para a educação, para as famílias e, enfim, para a sociedade no processo de superação do isolamento social e das suas sequelas e no enfrentamento da disseminação do ódio que marcaram o Brasil no período anterior e na pandemia de Covid-19.

Considerações

Tendo o Brasil alcançado a marca de 53% da população vacinada com duas doses ou com a dose única de vacina contra a Covid-19 (G1, 2021), vários Estados e Municípios começam a decretar flexibilizações das medidas sanitárias adotadas, especialmente quanto ao retorno às aulas presenciais, à não obrigatoriedade do uso de máscaras faciais em locais abertos e ao distanciamento e isolamento social.

Pode-se considerar que o país inicia a transição para o período pós-pandemia, embora ainda haja divergências entre especialistas a respeito de a pandemia já estar ou não sob controle e muitos indicarem a necessidade de indicadores a serem levados em conta para isso. (CNN Brasil, 2021).

Com o retorno de estudantes e de trabalhadores à presencialidade se tornará mais evidente a ocorrência de fenômenos psicológicos associados ao isolamento social e à Covid-19. Assim, faz-se necessária a elaboração e adoção de medidas de mitigação do sofrimento mental produzido pela pandemia.

A Logoterapia e Análise Existencial oferece um aporte teórico e técnico importante para a recuperação da saúde mental no pós-pandemia. É importante que, especialmente nos cursos de psicologia e de licenciatura esta abordagem seja conhecida e utilizada com as pessoas em sofrimento mental.

Assim como ocorreu em Viena, no início do século XX, quando a taxa de suicídio entre adolescentes foi zerada a partir de intervenções realizadas por Viktor Frankl (FRANKL, 2016), espera-se que as ocorrências de depressão, ansiedade, síndrome do pânico, autolesão, tentativa de suicídio e evasão escolar sejam reduzidas com a aplicação da Logoterapia.

Referências

AQUINO, T. A. A. D. **Logoterapia e Análise Existencial: uma introdução ao pensamento de Viktor Frankl**. 1ª. ed. São Paulo: Paulus, 2013. ISBN 978-85-349-3480-0.

BOFF, C. **O livro do sentido: crise e busca de sentido hoje (parte crítico-analítica)**. São Paulo: Paulus, v. 1, 2014.

CNN Brasil. **cnnbrasil.com.br**, 21 outubro 2021. Disponível em: <https://www.cnnbrasil.com.br/saude/especialistas-defendem-conjunto-de-indicadores-para-liberar-uso-de-mascaras/>. Acesso em: 28 outubro 2021.

COSTA, P. M. *et al.* Impactos psicológicos da síndrome pós-Covid. **Revista Projeção Saúde e Vida**, Brasília, 1, 2020. 32-38. Disponível em: <http://revista.faculdadeprojecao.edu.br/index.php/Projecao6/issue/view/130>. Acesso em: 24 outubro 2021.

ESTRELA, F. M. *et al.* Enfrentamento do luto por perda familiar pela Covid-19: estratégias de curto e longo prazo. **Persona y Bioética**, 25, 2021.

FICANHA, E. E. *et al.* Aspectos biopsicossociais relacionados ao isolamento social durante a pandemia de Covid-19: uma revisão integrativa. **Research, Society and Development**, 9, 30 julho 2020.

FIGUEIREDO, C. *et al.* Impacto Psicológico da Pandemia da Covid-19 na população geral: protocolo de revisão sistemática com meta-análise. **Millenium**, 2, 2020. 11-16.

FRANKL, V. **Psicoterapia e sentido da vida**. São Paulo: Quadrante, 2016. 423 p.

FRANKL, V. E. **A vontade de sentido: fundamentos e aplicações da Logoterapia**. Tradução de Ivo Studart Pereira. ampliada. ed. São Paulo: Paulus, 2011. ISBN 978-85-349-3268-4.

FRANKL, V. E. **Logoterapia e Análise Existencial: textos de seis décadas**. Rio de Janeiro: Forense Universitária, 2012.

FRANKL, V. E. **A psicoterapia na prática: uma introdução casuística para médicos**. Tradução de Vilmar Schneider. Petrópolis: Vozes, 2019. ISBN 978-85-326-6260-6.

FRANKL, V. E. **Em busca de sentido**. 49^a. ed. São Leopoldo e Petrópolis: Sinodal e Vozes, 2020. 177 p. ISBN 978-85-233-0886-5.

G1. **globo.com**, 27 outubro 2021. Disponível em: <https://especiais.g1.globo.com/bemestar/vacina/2021/mapa-brasil-vacina-covid/>. Acesso em: 28 outubro 2021.

LUKAS, E. **Logoterapia: a força desafiadora do espírito**. São Paulo: Edições Loyola, 1989. 237 p.

MEDEIROS, A. Y. B. B. V. D. *et al.* Fases psicológicas e sentido da vida em tempos de isolamento social por pandemia Covid-19 uma reflexão a luz de Viktor Frankl. **Research, Society and Development**, S.L, 9, nº 5, 31 março 2020. e122953331.

SAMPIERI, R. H.; COLLADO, F.; LUCIO, M. D. P. B. **Metodologia de pesquisa**. 5^a. ed. Porto Alegre: Penso, 2013. ISBN 978-85-65848-36-7.

SANTOS, D. M. B. D. Logoterapia: compreendendo a teoria através de mapa de conceitos. **Arquivos brasileiros de psicologia**, 68, 2016. 128-142. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/2290/229048487011.pdf>.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. www.who.int. **World Health Organization**, 11 março 2020. Disponível em: <https://www.who.int/director-general/speeches/detail/who-director-general-s-opening-remarks-at-the-media-briefing-on-covid-19---11-march-2020>. Acesso em: 27 outubro 2021.