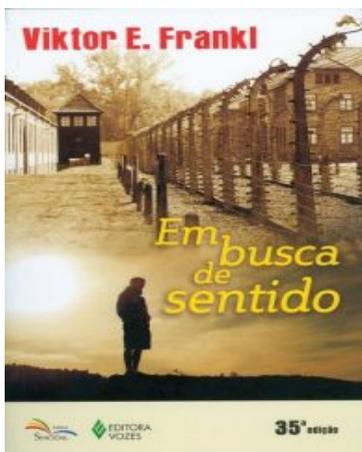


Em Busca de Sentido

Viver em um campo de concentração nazista foi uma experiência brutal para centenas de milhares de prisioneiros, durante a Segunda Guerra Mundial. Viktor Frankl, autor do [Em Busca de Sentido](#), é um sobrevivente dessa atrocidade, uma das maiores na história da humanidade. Isso só foi possível porque ele tinha um propósito, sua vida tinha um sentido e, assim, recusou-se a desistir.



[A vida no campo de concentração](#) era muito difícil. Os homens e mulheres foram tirados de suas rotinas e se concentravam apenas em sobreviver. E naquele cenário, Viktor Frankl, sua família e os demais prisioneiros eram pessoas comuns. Ou seja, não tinham superpoderes, não eram famosos ou mártires lutando por uma causa.

Além disso, os prisioneiros não tinham feito nada de errado. Eles eram apenas pessoas comuns lidando com circunstâncias extraordinárias. E, segundo Viktor Frankl foi delas que ele tirou seu conforto e a base para sua teoria de logoterapia – um novo tipo de psicoterapia, que mostra como o ser humano pode ser resiliente, quando encontra o verdadeiro sentido da vida.

Da experiência no campo de concentração, Viktor Frankl aprendeu que “não podemos evitar o sofrimento, mas podemos escolher como lidar com ele e encontrar um sentido nele”. E

foi no campo de concentração que o autor do best-seller *Em Busca de Sentido*, mudou sua perspectiva sobre o mundo e sobre as pessoas.

Resumo do Livro

“*Em Busca de Sentido*” é um best-seller que já vendeu mais de 10 milhões de cópias no mundo todo. O autor Viktor Frankl, fundador da Logoterapia, mostra como sua experiência em busca do sentido de vida em um campo de concentração nazista mudou sua perspectiva sobre o mundo e sobre as pessoas.

Frankl afirma que não podemos evitar o sofrimento, mas podemos escolher como lidar com ele e encontrar um sentido nele.

A teoria de Frankl contesta as idéias de Freud, que acreditava que o sentido da vida era perseguir o prazer.

Se você anda buscando inspiração ou força para [superar qualquer desafio](#), falamos sem medo de errar: Esta leitura é para você!

Em Busca de Sentido

O livro *Em Busca de Sentido*, mostra que as lições de vida são aprendidas com as circunstâncias. As duas Guerras Mundiais contribuíram fortemente para o estudo da psicologia da saúde mental dos soldados e dos sobreviventes dos campos de concentração.

Viktor Frankl foi um prisioneiro judeu e, também, psiquiatra. Assim, do lado de dentro, sentindo na pele o que ocorria nos campos de concentração, ele pode se aprofundar nos estudos. Ele focou não apenas em suas próprias reações e comportamentos nessa situação, mas também nos seus companheiros de prisão. O que ele descobriu, mudou a psicanálise para sempre.

O livro *Em Busca de Sentido* relembra que todos os prisioneiros

perderam suas vidas, posses, famílias e amigos... tudo. Muitos deles desistiram, mas outros encontraram uma razão para viver, apesar do sofrimento. Alguns agarraram-se na possibilidade de reencontrar as pessoas amadas e imaginaram como se sentiriam se as vissem de novo.

Outros prisioneiros se apegaram à determinação de sobreviver para que pudessem voltar às suas vidas. E, ainda, existiam aqueles que focaram em objetivos que sonhavam alcançar no futuro, quando fossem libertados dos campos.

Porque essas pessoas tinham um [propósito](#), suas vidas tinham um sentido. Assim, recusaram-se a desistir, a menos que seus corpos desistissem por elas, garante Viktor Frankl. O que ele descobriu nos campos de concentração o surpreendeu. Ou seja, contrariando a teoria de Freud, o autor do livro Em Busca de Sentido viu e experimentou que o homem não é guiado simplesmente pelo desejo.

Quando um homem tem um motivo verdadeiro para viver, ele vai lutar por isso. Essa experiência acabou se tornando a base para a psicoterapia de Frankl: a Logoterapia.

A logoterapia de Viktor Frankl



Enquanto Freud acredita que o sentido da vida é perseguir o prazer, a teoria de Frankl defende que o propósito da vida não só separa o ser humano dos animais, mas também faz com que vivamos realizados, mesmo em tempos difíceis. Veja outras diferenças apresentadas no livro *Em Busca do Sentido*:

Psicoterapia Regular:

- Trabalha mais em termos das retrospecção e introspecção;
- Escuta o paciente discutir experiências dolorosas do seu passado e os impactos que essas experiências tiveram no presente;
- Focando no passado, pode gerar neuroses internas.

A Logoterapia:

- Foco no que acontecerá no futuro;

- Confronta o paciente e reorienta-o quanto ao seu sentido de vida;
- Ajudar o cliente a vencer suas neuroses.

Enfim, a Logoterapia é uma tentativa de ajudar alguém a encontrar sentido e usá-lo para fazer mudanças necessárias e passar por circunstâncias difíceis em sua vida.

Buscando uma razão para viver



A busca pelo sentido da vida, geralmente, gera tensões e turbulências internas. Enquanto tenta determinar seu propósito, uma pessoa pode se sentir inquieta e desconfortável. Mas, de onde vem esse desconforto?

Segundo o livro *Em Busca de Sentido*, o desconforto vem de uma crise existencial. Ou seja, de não saber porque você vive ou o que você deve fazer com sua vida. Sentir-se sem rumo e sem direção pode causar muita turbulência interna.

Passar por essa situação chega ao ponto de atrapalhar as pessoas a descobrirem seu verdadeiro propósito. No entanto, existem aqueles que preferem não sentir nada, ao invés de se sentirem desconfortáveis.

Viktor Frankl explica que nós associamos o sentimento de desconforto a alguma coisa que não queremos, mas que devemos fazer. Por exemplo, tomar uma injeção. Ninguém gosta, mas sabe que é necessária. Crescimento interior é de certa forma similar a isso. Sair da zona de conforto e descobrir o propósito de vida não será agradável a princípio. No entanto, embora exista um certo grau de tensão, esses sentimentos são essencialmente benéficos.

O que a humanidade é capaz de fazer

Esse desconforto que uma pessoa sente ao [se esforçar por um objetivo](#) é parte essencial da vida. É por meio dessa luta que descobrimos nosso verdadeiro sentido – nosso propósito de vida. Encontrá-lo pode ajudar a nos mantermos saudáveis e vivos.

Se a Segunda Guerra Mundial nos ensinou alguma coisa é que muitas pessoas não têm limites quando se trata de destruir outro ser humano. Aos olhos do Dr. Frankl, no livro *Em Busca de Sentido*, pessoas decentes são a minoria, e esse continuará a ser o caso a menos que o ser humano esteja disposto a se tornar a melhor versão dele mesmo.

É indiscutível, então, que trabalhemos duro para encontrar nossos propósitos, para que possamos sobreviver aos maus-tratos das pessoas imorais e para que nos esforcemos para tornar o mundo cada dia melhor.

O vácuo existencial dentro de nós

As atitudes dos nazistas eram bárbaras e injustificáveis. Mas como muitas pessoas participaram dessas atrocidades? A resposta está em um vazio interior conhecido como vazio existencial. Esse vazio produz o desejo de fazer aquilo que os outros querem (uma forma de totalitarismo) ou fazer o que os outros estão fazendo (também conhecido como conformismo).

De acordo com os psiquiatras, o senso de vazio é um dos principais fatores que leva ao suicídio, agressão, depressão e para os vícios de drogas, álcool e sexo – e todas essas coisas aumentaram consideravelmente no último século.



Ao invés de procurar pelo verdadeiro sentido da vida, o Em Busca de Sentido afirma que muitos procuram pelo sentido em outras pessoas. Ou seja, eles acreditam que isso os livrará do vazio que sentem. Na verdade, a única coisa que pode preencher

esse vazio é o seu propósito.

Viktor Frankl defende que o seu verdadeiro sentido pode recompensá-lo com um senso de felicidade e de realização, sem interferir na vida ou no direito de outras pessoas.

Assumindo responsabilidades



“Viva como se fosse sua segunda chance e como se tivesse agido de maneira errada antes”.

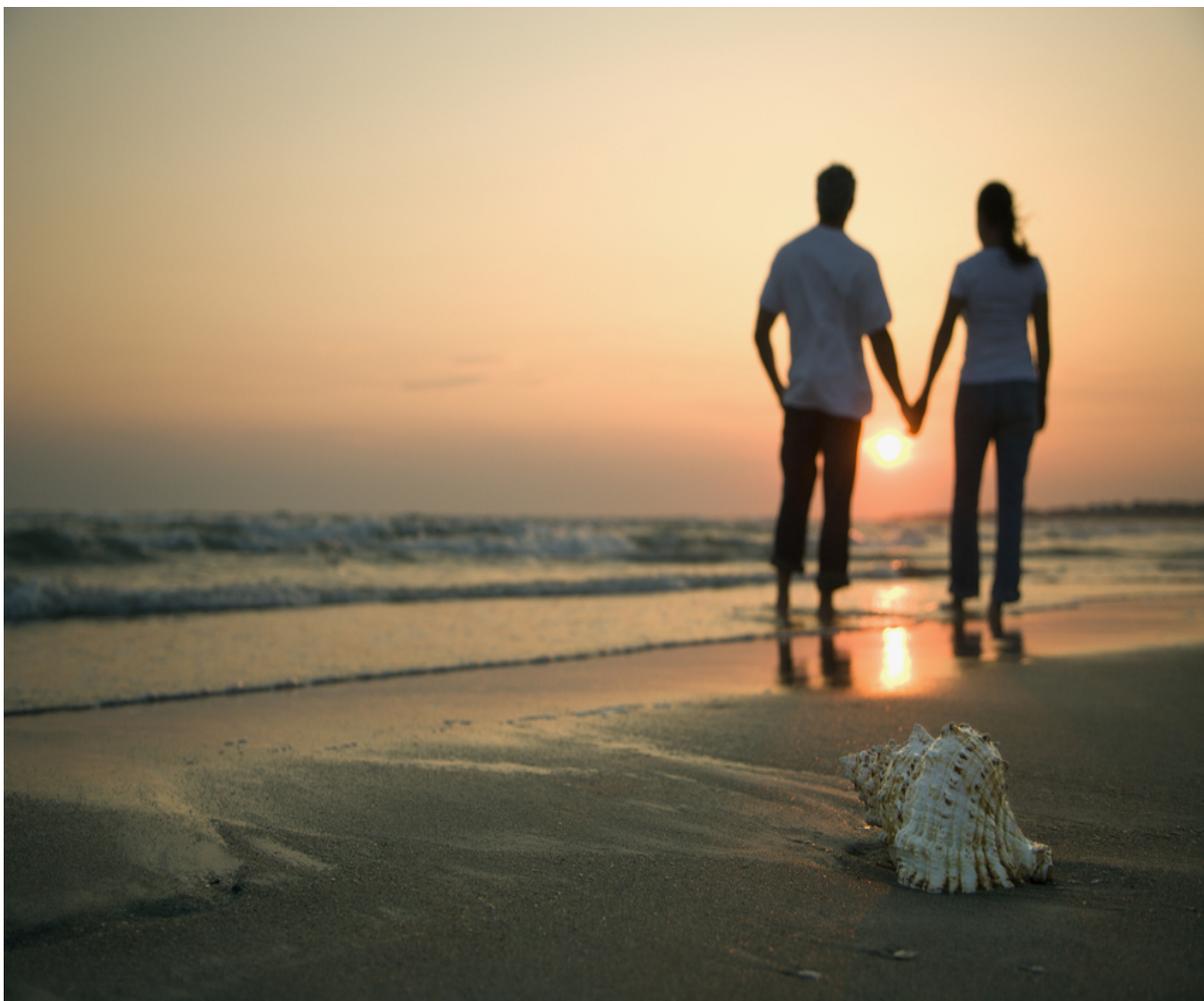
Esse conselho dos logoterapeutas tem a habilidade de estimular o senso de responsabilidade de uma pessoa, encorajando-a a imaginar que o presente já aconteceu, ganhando. Fazendo isso, ela pode promover mudanças positivas de diversas maneiras.

Logoterapeutas reconhecem que cada pessoa deve decidir como viver sua vida e deve responder por sua própria consciência.

Assim, Em Busca de Sentido aconselha que, ao procurar por seu sentido da vida, observe cada situação e como você se sente: [ansioso](#) ou realizado? Você se sente tentado seguir a multidão ou está determinado a trilhar seu próprio caminho?

Pense em seu futuro e o que você quer conquistar na vida. Como você deve alcançar essas coisas? Olhar para seu futuro vai ajudá-lo a criar seu próprio caminho e a se sentir realizado no presente momento.

Encontrando sentido no amor



Amor sincero e profundo pode manter uma pessoa em pé nos piores momentos. Apesar da emoção do amor ser sentida dentro de nós, é por causa do exterior que o experimentamos. Portanto, o conceito de que o amor de alguém pode ser seu sentido da vida funciona bem com a teoria da Logoterapia, que afirma que o homem não encontra seu propósito dentro de si,

mas sim fora.

Considere a experiência pessoal de Viktor Frankl . O amor dele pela esposa Tilly lhe deu um sentido e o sustentou até ser libertado do campo de concentração. Assim, enfatiza o autor, um homem que já não tem mais nada a perder – nenhuma identidade, posses ou dinheiro – pode ainda ter uma razão para viver e experimentar a felicidade, se pensar em alguém que ama.

7 frases de Viktor Frankl para você refletir

Uma reação anormal a uma situação anormal é um comportamento normal.

Quando não somos mais capazes de mudar uma situação, somos desafiados a mudar a nós mesmos.

O amor é a única maneira de compreender outro ser humano no núcleo mais íntimo de sua personalidade. Ninguém pode tornar-se plenamente consciente da própria essência de outro ser humano, a menos que ele o ame.

Não aponte para o sucesso. Quanto mais você mirar e torná-lo um alvo, mais você vai sentir falta dele. Para o sucesso, como a felicidade, não pode ser perseguido, deve acontecer ...

Aqueles que têm um “porquê” para viver podem suportar quase qualquer “como”.

Mas não havia necessidade de se envergonhar de lágrimas, pois, as lágrimas testemunhavam que um homem tinha a maior coragem, a coragem de sofrer.

A única coisa que você não pode tirar de mim é a maneira que escolho responder ao que você faz comigo. A última das liberdades é escolher a atitude de uma pessoa em qualquer

circunstância.

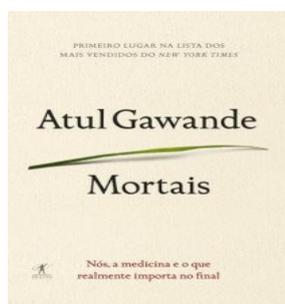
Aprendizado contínuo

Você curtiu o resumo do livro Em Busca de Sentido? O best-seller já vendeu mais de 10 milhões de cópias no mundo todo. Um sucesso desse tamanho não é fruto do acaso, não é mesmo? A verdade é que o livro é de fato fantástico.

Se você quer conhecer outras obras também fascinantes, o [12min](#) tem uma categoria específica de Psicologia. Vale a pena conhecer. Todas as obras são disponibilizadas nos formatos microbook e audio book.

Nós selecionamos para você uma outra sugestão de leitura imperdível. Anote aí!

Mortais – Atul Gawande



Nós, a Medicina e o que realmente importa no final. Atul Gawande é médico e jornalista americano. Nesse livro, ele aborda a forma como lidamos com o envelhecimento e com a morte e nos leva a refletir sobre a maneira como enxergamos essa fase da vida. O microbook apresenta experiências modernas sobre a mortalidade humana e suas fraquezas, explorando os limites do ser humano.

Boa leitura e ótimos aprendizados!

Se você gostou desse post, deixe o seu comentário. E lembre-se de compartilhá-lo com os seus amigos. Afinal, se as informações foram úteis para você, certamente, serão valiosas

para eles também.