



O que é Logoterapia?

Autor(res)

Flávia Penha Jacobsen Batista
Árístom Martins São João
Miriam De Moraes

Categoria do Trabalho

1

Instituição

UNOPAR / ANHANGUERA - BANDEIRANTES

Resumo

A logoterapia é uma abordagem psicológica que se concentra no significado e no propósito da vida e foi desenvolvido pelo neurologista e psiquiatra austríaco Viktor Frankl com base em suas experiências como prisioneiro de guerra em um campo de concentração durante a Segunda Guerra Mundial. Ele acreditava que esse desejo por um propósito é uma característica fundamental da natureza humana.

Frankl argumentou que mesmo nas situações mais adversárias e dolorosas, as pessoas têm a capacidade de encontrar sentido para suas vidas, mas a maneira como escolhemos enfrentar e dar sentido a esse sofrimento. Na logoterapia, o foco é colocado na busca por um propósito pessoal em como encontrar significado nas experiências vividas, inclusive nas experiências de sofrimento.

Acredita-se que quando as pessoas conseguem encontrar sentido para suas vidas mesmo diante do sofrimento, elas têm uma base sólida para enfrentar os desafios e encontrar uma maior sensação de satisfação e bem-estar. O raciocínio lógico desse artigo tenta associar a categoria do "desejo de meta" à explicação da natureza auto transcendente existencial. Isso significa que o desejo de encontrar um sentido para a vida está relacionado à capacidade humana de ir além de si mesmo e das limitações impostas pelas circunstâncias

Fornecer uma perspectiva que incentive as pessoas a lidar de forma construtiva com o sofrimento e a encontrar significado e propósito mesmo nas situações mais difíceis. Ao longo deste processo, as pessoas adquiriram uma compreensão mais profunda de si mesmas e da sua relação com algo maior do que elas mesmas.