

UNIVERSIDADE FEDERAL DE JUIZ DE FORA
INSTITUTO DE CIÊNCIAS HUMANAS
BACHARELADO INTERDISCIPLINAR EM CIÊNCIAS HUMANAS

Cássia Aparecida Ferreira Laurindo Dias

A INFLUÊNCIA DA RELIGIÃO NA CONSTRUÇÃO DO SENTIDO DA VIDA

Artigo apresentado ao Bacharelado Interdisciplinar em Ciências Humanas, da Universidade Federal de Juiz de Fora, como requisito parcial para obtenção do grau de Bacharel (Trabalho de Conclusão de Curso).
Orientador: Sidnei Vilmar Noé

Juiz de Fora
2025

DECLARAÇÃO DE AUTORIA PRÓPRIA E AUTORIZAÇÃO DE PUBLICAÇÃO

Eu, **Cássia Aparecida Ferreira Laurindo Dias**, acadêmico do Curso de Graduação Bacharelado Interdisciplinar em Ciências Humanas, da Universidade Federal de Juiz de Fora, regularmente matriculado sob o número 202173016A, declaro que sou autor do Trabalho de Conclusão de Curso intitulado **A INFLUÊNCIA DA RELIGIÃO NA CONSTRUÇÃO DO SENTIDO DA VIDA**, desenvolvido durante o período de 1/2025 a DATA DO FINAL DO TCC sob a orientação de SIDNEI VILMAR NOÉ, ora entregue à UNIVERSIDADE FEDERAL DE JUIZ DE FORA (UFJF) como requisito parcial para a obtenção do grau de Bacharel, e que o mesmo foi por mim elaborado e integralmente redigido, não tendo sido copiado ou extraído, seja parcial ou integralmente, de forma ilícita de nenhuma fonte além daquelas públicas consultadas e corretamente referenciadas ao longo do trabalho ou daquelas cujos dados resultaram de investigações empíricas por mim realizadas para fins de produção deste trabalho.

Assim, firmo a presente declaração, demonstrando minha plena consciência dos seus efeitos civis, penais e administrativos, e assumindo total responsabilidade caso se configure o crime de plágio ou violação aos direitos autorais.

Desta forma, na qualidade de titular dos direitos de autor, autorizo a Universidade Federal de Juiz de Fora a publicar, durante tempo indeterminado, o texto integral da obra acima citada, para fins de leitura, impressão e/ou download, a título de divulgação do curso de Bacharelado Interdisciplinar em Ciências Humanas e ou da produção científica brasileira, a partir desta data.

Por ser verdade, firmo a presente.

Juiz de Fora, ____ de _____ de _____.

CÁSSIA APARECIDA FERREIRA LAURINDO DIAS

Marcar abaixo, caso se aplique:

Solicito aguardar o período de () 1 ano, ou () 6 meses, a partir da data da entrega deste TCC, antes de publicar este TCC.

OBSERVAÇÃO: esta declaração deve ser preenchida, impressa e **assinada** pelo aluno autor do TCC e inserido após a capa da versão final impressa do TCC a ser entregue na Coordenação do Bacharelado Interdisciplinar de Ciências Humanas.

AGRADECIMENTOS

A Deus, pela minha vida, e por me ajudar a ultrapassar todos obstáculos encontrados ao longo do curso e pela realização deste sonho, que era estudar na UFJF.

Ao meu esposo Manuel José Dias, por não ter me deixado desistir ao longo do curso e por ter me amparado, a Minha Mãe Aparecida Maria Ferreira Laurindo, e meu irmãos Paulo César Ferreira Laurindo, Cassiane Ferreira Marque e Roberto Alves Ferreira Filho que me apoiaram, e que compreenderam minha ausência enquanto me dedicava ao meu curso e na realização deste trabalho.

A todos os docentes que pude ter a oportunidade de conhecer e ter sido aluna, deixo o meu muito obrigada, pela compreensão, paciência e transmissão de conhecimento e ao meu orientador Sidnei Noé GRATIDÃO!

RESUMO

Este trabalho analisa a influência da religião na construção do sentido da vida, compreendendo-a como um recurso significativo no enfrentamento de crises existenciais, como o luto, o adoecimento, a perda de sentido e os momentos de ruptura pessoal. Tais experiências, comuns à condição humana, desafiam o indivíduo em sua busca por significado e estabilidade emocional. O objetivo da pesquisa é investigar de que maneira a religião pode oferecer suporte psicológico, emocional e simbólico em contextos de sofrimento profundo e na descoberta ou reconstrução do sentido da vida. Para isso, adotou-se uma abordagem qualitativa, de caráter bibliográfico, fundamentada em autores da Psicologia da Religião, da Filosofia Existencial e das Ciências da Religião, como Viktor Frankl, William James, Allport e Freud. O estudo discute os benefícios da fé e aborda a religião como fonte de resiliência, acolhimento, construção e reconstrução de sentido. Os resultados esperados indicam a relevância da espiritualidade como parte integrante da saúde emocional, sem, contudo, substituir o cuidado clínico ou o suporte social. Conclui-se que a religião, quando vivida de forma saudável e crítica, pode constituir uma aliada potente na travessia das crises existenciais, favorecendo a reconstrução da esperança e do sentido da vida.

PALAVRAS-CHAVE: Religião. Crises existenciais. Enfrentamento do sofrimento. Espiritualidade. Fé. Sentido da vida.

1. INTRODUÇÃO

Este estudo adota como referencial teórico central a obra de Viktor Emil Frankl, em especial *Em busca de sentido*, na qual o autor apresenta, a partir de sua experiência nos campos de concentração nazistas, as bases da Logoterapia. Frankl sustenta que mesmo nas situações mais adversas é possível encontrar um sentido para a existência, e que essa descoberta é essencial para a saúde mental e a resiliência. A fé, nesse contexto, pode funcionar como fonte de força interior e como caminho para a ressignificação do sofrimento, inserindo-o em uma narrativa maior de propósito e transcendência.

Para aprofundar a compreensão sobre a vivência religiosa e seu impacto na construção do sentido da vida, o trabalho dialoga também com a perspectiva de Gordon W. Allport, que distingue a religiosidade intrínseca — vivida como compromisso pessoal e autêntico — da religiosidade extrínseca — orientada por convenções sociais ou interesses externos. Essa distinção é relevante para compreender de que modo a fé pode se tornar uma experiência genuína de transformação ou, ao contrário, permanecer restrita a práticas formais sem repercussão profunda na vida do indivíduo.

A opção por trabalhar exclusivamente com Frankl e Allport decorre do objetivo de promover uma análise aprofundada, sem dispersão em múltiplas abordagens. Ao integrar a visão logoterapêutica de Frankl, centrada na busca de sentido, com a tipologia de atitudes religiosas proposta por Allport, pretende-se oferecer um olhar consistente e detalhado sobre como a religião pode atuar como recurso existencial, especialmente diante do sofrimento. Assim, este estudo contribui para o debate acadêmico acerca da relação entre fé, propósito e saúde mental, favorecendo uma compreensão mais ampla do papel da espiritualidade na vida humana.

A relevância deste estudo reside no fato de que as crises existenciais são uma realidade para muitas pessoas em algum momento de suas vidas. Compreender como a religião pode influenciar e auxiliar nesse processo de enfrentamento é essencial para promover uma abordagem mais holística e compreensiva do ser humano. Além disso, este trabalho contribui para o debate sobre o papel da espiritualidade e da fé na saúde mental e emocional, oferecendo uma reflexão sobre como a religiosidade pode constituir um recurso de apoio em tempos de dificuldade.

2. A BUSCA POR SENTIDO E O PAPEL DA RELIGIÃO NA EXISTÊNCIA HUMANA

¹ Graduando em Ciências Humanas pela Universidade Federal de Juiz de Fora – UFJF. Artigo apresentado ao Bacharelado Interdisciplinar em Ciências Humanas como requisito parcial para obtenção do grau de Bacharel. Orientador: Sidnei Vilmar Noé.

A busca por sentido é uma necessidade universal e constitutiva do ser humano, orientando ações, escolhas e interpretações diante da realidade. Em momentos de crise — como perdas, doenças ou conflitos existenciais — essa necessidade se intensifica, tornando mais evidente a importância de encontrar um propósito que sustente a vida. Nesse processo, a religião, entendida como um sistema de crenças, valores e práticas, pode desempenhar papel central, oferecendo ao indivíduo instrumentos para compreender a si mesmo e o mundo, atribuir significado à dor e preservar a esperança.

O desejo do ser humano por uma vida dotada de sentido está presente em todas as culturas e épocas e, segundo Arthur Schopenhauer, a humanidade oscila entre dois estados dolorosos: a angústia, provocada pela insatisfação da vontade, e o tédio, resultante da ausência de estímulos que preencham a existência (SCHOPENHAUER, 2007). Essa oscilação entre sofrimento e vazio caracteriza a condição humana e influencia diretamente a busca por um propósito claro e significativo na vida.

Como observa Viktor Frankl, “Tudo pode ser tirado de um homem, exceto uma coisa: a última das liberdades humanas — escolher sua atitude em qualquer circunstância dada, escolher o seu próprio caminho” (FRANKL, 1991). Essa liberdade interior é fundamental para a construção do sentido mesmo diante das adversidades, pois demonstra que, apesar das condições externas, o indivíduo mantém o poder de decisão sobre sua resposta e direção na vida.

Na contemporaneidade, marcada pela exposição fragmentada das vidas alheias nas redes sociais, intensifica-se a sensação de vazio e a falta de identidade, agravando a crise existencial. A pluralidade cultural, as transformações sociais e a diversidade de crenças oferecem múltiplos sentidos possíveis, mas também podem gerar sentimentos de não pertencimento e desorientação.

A vida apresenta diversos caminhos e situações que colocam o indivíduo à prova, exigindo a construção de um propósito maior diante das adversidades enfrentadas diariamente. Nessas circunstâncias, podem surgir crises existenciais que, se não forem compreendidas e elaboradas, tendem a consumir emocionalmente a pessoa.

2.1. SOBRE A LOGOTERAPIA E SUA IMPORTÂNCIA JUNTO À RELIGIÃO NA BUSCA PELO SENTIDO DE VIDA

Viktor Frankl, psicoterapeuta e fundador da logoterapia, argumenta que a busca por significado é uma necessidade humana fundamental e que a ausência desse sentido pode resultar em um vazio existencial, levando a profundo sofrimento psicológico, inquietações e pensamentos negativos. Frankl denomina esse estado *vazio existencial*, caracterizado por uma sensação de falta de propósito, apatia, tédio intenso ou percepção de que a vida não tem sentido.

A logoterapia é uma abordagem psicoterapêutica que coloca a busca por sentido no centro da existência humana. Sucedendo a psicanálise de Freud, parte do pressuposto de que a principal motivação do ser humano é encontrar um propósito capaz de dar significado à sua vida. Essa abordagem se organiza em três pilares:

- **Vontade de sentido:** necessidade intrínseca de atribuir significado à própria existência, mesmo diante do sofrimento.
- **Liberdade de escolha:** afirmação de que, independentemente das circunstâncias, o indivíduo tem a capacidade de escolher sua atitude frente aos acontecimentos.
- **Sentido da vida:** possibilidade de encontrar significado mesmo nas situações mais adversas, transformando a dor em oportunidade de crescimento.

A logoterapia se aproxima do campo religioso na medida em que, para muitos indivíduos, a fé atua como fonte de sentido, oferecendo explicações, direcionamento moral e esperança em meio às dificuldades. Assim, não exclui a dimensão espiritual, podendo integrá-la como recurso terapêutico, desde que esta seja significativa para o paciente.

2.2. A CRISE EXISTENCIAL

A crise existencial é um período de profunda dúvida e angústia interior, no qual o indivíduo questiona o sentido, o propósito e a natureza de sua própria vida. Geralmente, manifesta-se diante de situações de grande impacto emocional ou psicológico, como a perda de um ente querido, o enfrentamento de uma doença grave, mudanças radicais no estilo de vida ou momentos de incerteza sobre o futuro. Durante esse processo, a pessoa pode sentir que sua vida perdeu o sentido, o que gera sentimentos de vazio, desesperança e desconexão em relação ao mundo e aos outros. Frankl descreve a relação entre valores e significados da seguinte forma:

A realidade sempre se apresenta na forma de uma particular situação concreta e, uma vez que cada situação de vida é irrepetível, segue-se que o sentido de uma dada situação é único. Não haveria, então, possibilidade alguma de os sentidos serem transmitidos pela tradição. Somente os valores – que poderiam ser definidos como significados universais – podem sofrer a influência do declínio das tradições. Pode-se dizer que os instintos são transmitidos por meio dos genes e os valores por meio das tradições, mas quanto aos significados, do momento em que são únicos, eles são objeto de descoberta pessoal. Eles devem ser procurados e encontrados por conta própria de cada um. Tal descoberta de significados únicos, assim como agora os entendemos, será possível mesmo que todos os valores universais desaparecessem completamente. Em duas palavras: os valores estão mortos – vivam os sentidos! (FRANKL, 2015, p. 40).

Segundo Viktor a crise existencial não é um problema patológico mas um sinal de que a pessoa está sendo chamada a encontrar um novo sentido para sua vida. Quando a vida perde o sentido, o homem sofre de uma neurose espiritual, para ele a crise existencial pode ser superada através da busca por um propósito, seja por meio do trabalho, das relações ou de uma causa maior.

2.1 A CRISE EXISTENCIAL NA PSICOLOGIA

Na psicologia, a crise existencial é muitas vezes associada ao conceito de angústia ou sofrimento emocional, provocado por uma sensação de insegurança e desorientação.

“Até você tornar o inconsciente consciente, ele irá dirigir sua vida e você o chamará de destino.”

(Carl Gustav Jung). Ele escreve sobre o conflito entre o ego consciente e o inconsciente, especialmente no processo de individuação, onde a integração dos conteúdos inconscientes é fundamental para o equilíbrio psíquico. Quando essa integração falha ou é negada, pode gerar sofrimento, angústia e o que se pode chamar de “crise existencial”.

A vida como a encontramos é árdua demais para nós; proporciona-nos muitos sofrimentos, decepções e tarefas insolúveis. Para suportá-la, não podemos dispensar as medidas paliativas (FREUD, 1930/1996, p. 75).

Segundo Freud, o sofrimento é inerente à experiência humana, emergindo tanto das restrições impostas pela realidade externa quanto dos conflitos internos entre desejos inconscientes e exigências sociais. A construção de sentido, nesse contexto, não se apresenta como uma verdade universal pré-existente, mas como um processo subjetivo, moldado pelas vivências, afetos e realizações de cada indivíduo

2.2 A CRISE EXISTENCIAL NA RELIGIÃO

Do ponto de vista religioso, a crise existencial pode ser vista como uma forma de questionamento espiritual sobre o propósito da vida e o significado do sofrimento. Muitas religiões oferecem respostas, consolo e esperança, direcionamento, relacionamento, experiência religiosa; proporcionando uma visão transcendental que ajuda os indivíduos a encontrar sentido na adversidade.

A espiritualidade é capaz de conduzir o ser humano a um propósito que vai além da dor, preservando sua dignidade mesmo em meio ao sofrimento mais profundo.

“..... a experiência religiosa ou mística seria verdadeira enquanto ferramenta útil para determinar fins”.
William James, 2017, p.488

Nesta visão e perspectiva mesmo que não podemos provar cientificamente a existência de um sobrenatural e de uma experiência, ela pode ser considerada porque ajuda a pessoa, dando força, esperança, motivação, mudando comportamentos para melhor.

Ou seja, se a fé ou a experiência ajuda a pessoa viver de maneira mais plena, enfrentando suas crises existenciais, com mais coragem e clareza, e até levando-a a encontrar sentido em seu sofrimento. Então ela é verdadeira em seu sentido prático, pois cumpre sua função real e valiosa.

A experiência religiosa cumpre um papel essencial ao oferecer narrativas e rituais que organizam o caos interior, sustentam a esperança e orientam o comportamento. Sob essa ótica, seu valor reside não apenas no conteúdo da crença, mas nos efeitos concretos que produz na vida cotidiana.

2.3 A CRISE EXISTENCIAL PODE LEVAR A OUTRAS CONSEQUÊNCIAS?

Uma crise existencial pode evoluir para transtornos mais graves, como depressão e crises de pânico, pois a constante sensação de desespero e questionamento pode esgotar emocionalmente a pessoa, tornando-a vulnerável a outras condições de saúde mental, como ansiedade. É importante reconhecer quando uma crise existencial ultrapassa o questionamento normal e começa a impactar seriamente sua vida.

Sentimentos persistentes de vazio ou desesperança: se você se sente constantemente vazio, sem propósito ou como se a vida não tivesse sentido, e esses sentimentos não amenizam com o tempo, isso pode ser um sinal que requer atenção.

Ansiedade ou depressão severa: uma crise existencial pode desencadear ou agravar condições de saúde mental, como ansiedade e depressão. Sintomas como nervosismo constante, insônia, perda de apetite, ou sentimentos persistentes de tristeza podem indicar que a situação está além de um questionamento passageiro.

Isolamento social prolongado: se você se sente cada vez mais isolado dos amigos e familiares, evitando interações sociais e atividades que antes eram prazerosas, isso pode ser um sinal de que sua habilidade de se conectar com os outros está sendo impactada.

Dificuldade em desempenhar atividades diárias: quando pensamentos e preocupações sobre o sentido da vida começam a interferir na sua capacidade de realizar tarefas cotidianas, como trabalhar, estudar ou cuidar de si mesmo, é hora de considerar buscar ajuda.

Ideias suicidas ou pensamentos autodestrutivos: se você começa a ter pensamentos frequentes sobre a morte, morrer ou fazer mal a si mesmo, isso é um sinal de que a crise existencial se tornou um problema e que precisa de intervenção profissional o quanto antes.

Nestes pontos que a religião junto com a psicologia vai trabalhar, pois esses simples sentimentos podem gerar traumas vitalícios.

3. A IMPORTÂNCIA DA RELIGIOSIDADE

Sobre a percepção da realidade no âmbito do conhecimento e da compreensão da realidade, a religiosidade como experiência de encontro postula uma determinada maneira de compreender a existência, segundo W. James uma filosofia de vida. O sentimento de confusão não só refere-se às circunstâncias materiais, mas às emoções, aos valores.

As questões da vida, essas que se situam no nível do que é realmente importante para o homem, e não no terreno prático, as quais a psicologia humanista denominou “o

sentimento último da existência”, encontram sua resposta na religiosidade, uma resposta que se situa para além de que a ciência ousa formular e contestar (ALLPORT, 1972, p.123-126)

A religiosidade, compreendida como experiência de encontro e não apenas como adesão a um sistema doutrinário, oferece ao indivíduo um marco interpretativo para lidar com as questões mais profundas da existência. Segundo William James, ela funciona como uma filosofia de vida, capaz de atribuir sentido a eventos que, do ponto de vista puramente material, poderiam parecer caóticos ou sem propósito. Nesse sentido, a fé atua como mediadora entre a realidade objetiva e a experiência subjetiva, acolhendo as emoções, valores e percepções que não se limitam ao campo do racional.

Para Allport (1972), essa dimensão religiosa responde ao que a psicologia humanista chama de “sentimento último da existência” — um anseio humano por significados que transcendam as demandas práticas do cotidiano. Essa busca ultrapassa o domínio da ciência empírica, pois toca aspectos simbólicos, espirituais e afetivos que estruturam a identidade e sustentam a esperança em momentos de crise.

Assim, a religiosidade pode servir como fator de enfrentamento em crises existenciais por oferecer narrativas, símbolos e práticas que auxiliam na reorganização interna diante de perdas, mudanças radicais ou sentimentos de vazio. Ao interpretar o sofrimento dentro de um quadro mais amplo de sentido, ela não apenas atenua o impacto emocional, mas também fornece orientações éticas e motivacionais para a reconstrução da vida.

3.1 O PAPEL DAS RELIGIÕES NA CONSTRUÇÃO DO SENTIDO DE VIDA

Segundo Freud, “As religiões são ilusões, mas que oferecem um certo conforto e sentido às pessoas, construindo um significado para a vida a partir das necessidades psíquicas humanas.” O Futuro de uma ilusão, 1927. Ele via o sentido da vida como algo particular, onde cada um constrói, moldado pelas suas vivências, desejos, emoções, relações.

Assim sendo particular não havia um significado particular e não sendo universal, fruto da singularidade da experiência de cada pessoa, ele reconhece que o sentido é uma construção que atende às necessidades emocionais individuais e sociais.

Ao pensarmos que em cada uma religião tem componentes como: suas crenças, rituais, suas experiências religiosas, seu conjunto de códigos morais, seus textos sagrados isso sendo um determinante regedor de uma comunidade religiosa que naturalmente irá construir tal doutrina que resultará em sua cultura interna.

Com isso cada indivíduo que faça parte dessa comunidade religiosa e que tenha suas experiências neste meio, tais experiências serão individualizadas e particulares, fazendo parte dessa construção de sentido e reconhecimento de seu propósito de vida.

“A pessoa cuja situação não permite prever o final de uma forma provisória de existência também não consegue viver em função de um algo. Ela também não consegue mais existir voltada para o futuro [...]. Concomitantemente, altera-se toda a estrutura de vida interior. Começam a aparecer sinais de decadência interior [...]. Numa situação psicológica idêntica encontra-se, por exemplo, o desempregado”. — (Em busca de sentido, p. 94).

Com isso devemos pensar que a religião ajuda neste sentido de como lidar com os conflitos internos, e a encontrar uma satisfação que nos levará um sentido pessoal que nos ajudará a encontrar uma razão e sentido de vida.

4. PELA PERSPECTIVA DE FREUD QUANTO AO SENTIDO DA VIDA

Sigmund Freud discute como as pessoas atribuem significado às experiências, lidam com os sofrimentos e organizam a sua vida psíquica.

Quando já se viveu por muito tempo numa civilização específica e com frequência se tentou descobrir quais foram suas origens e ao longo de que caminho ela se desenvolveu, fica-se às vezes tentado a voltar o olhar para outra direção e indagar qual o destino que a espera e quais as transformações que está fadada a experimentar. Logo, porém, se descobre que, desde o início, o valor de uma indagação desse tipo é diminuído por diversos fatores, sobretudo pelo fato de apenas poucas pessoas poderem abranger a atividade humana em toda a sua amplitude. A maioria das pessoas foi obrigada a restringir-se a somente um ou a alguns de seus campos. Entretanto, quanto menos um homem conhece a respeito do passado e do presente, mais inseguro terá de mostrar-se seu juízo sobre o futuro. FREUD (1927)

Neste trecho Freud estava descrevendo que somos inseridos em uma sociedade onde fazemos parte de um grupo, este tem sua cultura inserida, em algum momento o autoquestionamento aparecerá sobre:

Porque somos o que somos?

Qual é a origem desta cultura?

Faz sentido ou não, estar aqui?

Por que fazemos parte desse grupo que estamos inseridos?

Qual será a nossa utilidade para o mundo?

Essas perguntas não são comuns, nem todo ser humano passará por uma crise existencial que levará ele a refletir sobre seu sentido de vida, pois poucas pessoas conseguem ter uma visão completa disso tudo, porque a maioria acaba se dedicando uma parte da vida humana. Por isso quem sabe pouco sobre o passado e o presente acaba se sentindo mais inseguro para falar ou prever sobre o futuro.

O passado já passou, o presente é o hoje e o que resta é o futuro que nos espera, que nem todos terão acesso a ele.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

É importante ressaltar que a influência da religião no sentido da vida é multifacetada e pode variar significativamente entre indivíduos e grupos, sendo moldada por fatores culturais, sociais e pessoais. Nem todos encontram sentido na vida através da religião, e mesmo dentro de uma mesma tradição religiosa, as experiências e interpretações podem ser diversas.

Todos somos seres únicos, assim mesmo que possamos fazer parte de uma mesma religião, um grupo, ou mesmo um ambiente, nossa visão e perspectiva será diferente e individualizada, até mesmo que quando falamos de religião devemos pensar que junto a ela existem as experiências religiosas a qual não temos acesso, porque se trata de algo profundo e íntimo.

Com isso nem só de experiências religiosas vive o homem, existem certos conflitos que não são questões da alma e espírito e sim da mente, onde é como se existisse uma guerra dentro da mente de todos nós, onde lutamos para que possamos encontrar não só uma verdade nossa, com também um sentido para vida.

Segundo Freud (1920): “A vida psíquica é essencialmente uma luta constante para lidar com os conflitos internos e encontrar alguma satisfação e sentido pessoal.”

Esses conflitos são sentimentos de crise de existência, falta de propósito, autoconhecimento, insatisfação, incapacidade, ego, etc... inúmeros outros que levam o homem à destruição.

Contudo, os achados desta pesquisa corroboram a ideia de que, para uma parcela considerável da população, a religião desempenha um papel crucial na busca por respostas às questões existenciais fundamentais, oferecendo um caminho para a construção de um sentido de vida que nutre o bem-estar e a resiliência diante das vicissitudes da jornada humana.

“Em última análise, viver não significa outra coisa se não arcar com a responsabilidade de responder adequadamente às perguntas da vida, pelo cumprimento das tarefas colocadas

pela vida a cada indivíduo, pelo cumprimento da exigência do momento”. — (Em busca de sentido, p. 102).

Frankl acreditava que cada pessoa tem o potencial de encontrar um sentido em sua própria vida, independentemente das circunstâncias, e que essa busca pelo sentido é o que nos dá força para continuar em frente e enfrentar as dificuldades. Ele defende que essa busca pelo sentido é fundamental para a saúde mental e para a felicidade e que é possível encontrar um propósito através da espiritualidade, da criação de algo significativo ou através do amor e da solidariedade com os outros.

“Podem roubar tudo de um homem, salvo uma coisa: a última das liberdades humanas – a escolha da atitude pessoal frente a um conjunto de circunstâncias – para decidir seu próprio caminho.”
-Viktor Frankl-

REFERÊNCIAS

ALLPORT, Gordon Willard. **The Individual and His Religion: a psychological interpretation**. Nova Iorque: Macmillan Pub Co, 1967. 147 p.

ALLPORT, Gordon Willard. **Personality: a psychological interpretation**. Nova Iorque: Macmillan Pub Co, 1937/1972, p.123-126)

FRANKL, Viktor Emil. **Em busca de sentido: um psicólogo no campo de concentração**. Tradução de Carlos Cardoso Aveline e Walter O. Schlupp. 25. ed. rev. Petrópolis: Vozes, 2008. 94, 102, 186 p.

FRANKL, Viktor Emil. **O Sofrimento de Uma Vida sem Sentido**. Tradutor de Karleno Bocarro e Nilsy Helena. Editora é realizações (2015)

FREUD, Sigmund. **Além do princípio do prazer**. In: Edição standard brasileira das obras psicológicas completas de Sigmund Freud, vol. XVIII. Rio de Janeiro: Imago, 1996. p. 7-64.

FREUD, Sigmund. **O futuro de uma ilusão** (1927)

FREUD, Sigmund. **O mal-estar na civilização** (1930/1996, p. 75).

JAMES, William. **As Variedades da Experiência Religiosa: um estudo sobre a natureza humana**. São Paulo: Cultrix, 2017. 488 p.

SCHOPENHAUER, Arthur. **O mundo como vontade e representação**. Tradução de M. F. Sá Correia. Rio de Janeiro: Contraponto, 2007. 432 p.