**Como deixar rastros de humanidade no mundo: contribuição para os que vivem o vazio existencial e tem comportamento autodestrutivo**

Ana Reisky

Vinhedo – SP

O mundo está cada vez mais conectado digitalmente e as pessoas estão cada vez mais solitárias e com comportamentos autodestrutivos. Vivemos numa era abundante em produtos, serviços, informações, conexões digitais e o vazio existencial tomou conta de grande parte de nossa sociedade. A falta de sentido da vida causa este vazio existencial e gera comportamento autodestrutivo. Mas “Frankl (2020) defende que mesmo em situações de sofrimento, a vida sempre tem um sentido.”

Frente a isso, estabeleci como objetivo geral do trabalho, que é pensar como podemos ser agentes de mudança no mundo. Os objetivos específicos são: como fazer uso de comunicação afetiva e não violenta, para enriquecer as relações, diálogos, encontros e vínculos com as pessoas; como deixar rastros de humanidade por onde passamos. Viktor E. Frankl, enriquece esse olhar. Há muito já se percebeu que o que tem mais significado na terapia não são as técnicas, mas, sim, o tipo de relação humana que se estabelece entre o terapeuta e o paciente, isto é, a questão do encontro pessoal e existencial (Frankl, 2011, p. 14 citado por Aquino et al., 2015, p. 54). Metodologicamente, a pesquisa se deu por um estudo qualitativo, bibliográfico na área de comunicação e na área LAE. Relacionei ambas as áreas para extrair elementos que contribuem para um processo comunicacional mais humanizado, despertando as pessoas para o sentido da vida.

Criei cinco passos “A, E, I, O, U” (Reisky, 2023) para deixarmos rastros de humanidade nas pessoas:

A= ACOLHIMENTO - A comunicação também pode ser usada como um recurso para acolher as pessoas em seus medos e inseguranças. Ninguém tem que ser perfeito e ter sucesso o tempo todo, como é muito exigido no mundo contemporâneo, sobretudo nas redes sociais. Na logoterapia foca no sentido e não no sucesso. O ser humano é um ser que é atraído pelo sentido. Buscar sentido não é algo patológico, é sinal de humanidade. O sentido da vida só pode ser encontrado à medida que a pessoa se relaciona com algo que está fora dela, seja criando um trabalho ou praticando algo, seja encontrando alguém ou experimentando algo, ou ainda, através de atitudes em relação ao sofrimento. Na logoterapia são abordados estes valores como oportunidade de realização de sentido.

E= ESCUTA/EMPATIA - Só existe uma boa comunicação entre as pessoas quando há escuta sincera. Muitas vezes ouvimos apenas para responder e não escutamos o que de fato foi dito. De nada serve muita oratória se não houver a escutatória, termo criado pelo educador Rubem Alves. Escutar é uma habilidade que podemos desenvolver no dia a dia e é base para a empatia. O grande número de jovens que se suicidavam em Viena se explicava, na análise de Frankl, pelo fato de não terem perspectivas de vida, sentirem-se perdidos em um sentimento de falta de sentido ... Os centros de aconselhamento, onde trabalharam vários profissionais de saúde que aderiram à causa - motivados por Frankl, atuavam a partir de uma escuta acolhedora dos jovens, e um diálogo no qual a busca era de contribuir para conscientizar sobre o fato de a vida ter sim um sentido, ajudar o jovem a identificar em sua vida perante que obra, trabalho, projeto e/ou pessoas poderia se responsabilizar, fazer a diferença, mostrar sua unicidade, realizar sua missão. Os jornais, após algum tempo, noticiavam que a frequência de suicídios baixou para zero (Rodrigues, 1996; Xausa, 1998).

I= INTERESSE - Demonstrar interesse pelas pessoas ao nosso redor é um grande presente para o outro, sobretudo nesse mundo corrido e acelerado em que vivemos. Interessar se genuinamente pelas pessoas e dar nosso tempo para elas é algo raro e precioso. Seja numa empresa, na família, em sala de aula, ou em qualquer ambiente coletivo. Sobretudo nesse mundo acelerado em que vivemos. Saber fazer as perguntas certas, também é um caminho. segundo Frankl: O que a vida espera de mim? E não, o que eu espero da vida?

O= OBSERVAÇÃO - Observar sem avaliar é a forma mais elevada da inteligência humana, disse certa vez o filósofo indiano J. Krishnaumutri. E comunicar sem generalizar e sem julgar é elemento importante no processo comunicacional. Viktor Frankl (citado por Aquino, 2010) diz que cada ser é único e irrepetível. Cada momento da vida é uma oportunidade de encontro de sentido, através da realização de valores e que, não deve haver generalizações em relação à pessoa. “O ser humano tem muita facilidade para julgar e criticar. Não é a toa que nosso repertório de palavras para rotular os outros costuma ser maior do que o vocabulário para descrever claramente nossos estados emocionais,” segundo o psicólogo Marshal Rosenberg (2006, p. 19).

U= UNIDADE - "O homem é efetivamente uma unidade e uma totalidade corpóreo-psíquico-espiritual" (Frankl, 2012, p. 62). Deste trio, a dimensão noética (espiritual) é a dimensão do ser humano que nunca adoece. É onde habita nosso horizonte de valores, de sentido, de liberdade e responsabilidade pra tomada de decisões. Lembrando que não somos livres de uma situação, mas somos livres para decidir que atitude tomar perante às situações que a vida nos apresenta.

Conclui-se que a comunicação é um instrumento de estreitamento de vínculo entre as pessoas e um recurso para deixarmos rastros de humanidade por onde passamos. Promover diálogos, fazer as pessoas se sentirem pertencentes a um grupo e formar uma rede de apoio minimiza os comportamentos autodestrutivos. E incentivar o ser humano a sair do digital para se conectar com seus afetos (Barbieri, s.d.). "Tenho comigo um princípio: emprego nas coisas pequenas o mesmo cuidado que nas grandes, e encaro as grandes com a mesma tranquilidade que as pequenas" (Viktor E. Frankl, p. 13). Pequenas atitudes que temos em relação ao próximo, podem gerar grandes descobertas no outro, inclusive a descoberta diária do encontro do sentido da vida.

Palavras-chave: sentido da vida, comportamento autodestrutivo, humanidade, comunicação afetiva, vazio existencial, autotranscendência.

(994 caracteres)

Referências

Aquino, A. A., Damásio, B. F., & Silva, J. P. (orgs.). (2010). *Logoterapia & Educação: fundamentos e prática*. [Coleção Logoterapia]. Paulus.

Aquino, T. A. A., Veras, A. S., Braga, D., Vasconcelos, S. X. P., & Silva, L. (2015). Logoterapia no contexto da psicologia: Reflexões acerca da análise existencial de Viktor Frankl como uma modalidade de psicoterapia. *Logos e Existência: revista da Associação Brasileira de Logoterapia e Análise Existencial*, *4*(1), 45-65.

Frankl, V. E. (2012). *Logoterapia e análise existencial: textos de seis décadas*. Rio de Janeiro: Forense Universitária.

Frankl, V. E. (2020). *Em busca de sentido: Um psicólogo no campo de concentração* (WO Schlupp & CC Aveline, Trad.). Ed. 50. São Leopoldo: Sinodal.

Reisky, A. (2023). *Comunicar com afeto: metodologia A, E, I, O, U*. Instituto G11 Power. https://institutog11power.com.br/blog/

Rodrigues, L. A. (1996). *Sobre o fundador da Logoterapia: Viktor Emil Frankl e sua contribuição para a Psicologia*. Monografia Não Publicada, Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte.

Rosenberg, M. B. (2006). *Comunicação não-violenta: técnicas para aprimorar relacionamentos pessoais e profissionais.* [Trad. Mário Viela]. Ágora.

Xausa, I. A. M. (1988). *A psicologia do sentido da vida*. Petrópolis: Vozes.