
**LOGOTERAPIA E O IMPACTO DA TECNOLOGIA NA
BUSCA PELO SENTIDO DA VIDA**

Mário Sérgio do Espírito Santo Augusto ¹

RESUMO

Este artigo descrevo sobre a ligação entre logoterapia e efeito da tecnologia na busca por sentido de vida, com uma visão humanista que foca em depressão. A logoterapia criada de Viktor Frankl, realça a vontade de descobrir um propósito, uma força motriz da vida humana, enquanto aponta para o vazio existencial como causa da depressão. A tecnologia, principalmente o uso demais de redes sociais e aparelhos digitais, tem afetado saúde mental; aumentando sintomas de tristeza e sentimentos de isolamento. Com um olhar humanista, que aprecia autonomia, liberdade e habilidade do indivíduo de ir além dele mesmo, este estudo vê como logoterapia pode ser usada para dar novo significado ao sofrimento e ajudar na busca verdadeira pelo sentido da vida mesmo em meio as dificuldades trazidas pela era digital. Com base na análise bibliográfica, descreve-se a influência dos avanços tecnológicos na experiência do sujeito de sua missão existencial e enfatiza as ameaças e possibilidades associadas ao uso dos meios de comunicação digital e da psicoterapia online.

1

Palavras-chave: logoterapia; tecnologia; depressão; abordagem humanista; autenticidade; sentido da vida; psicoterapia online; existência.

ABSTRACT

This article describes the connection between logotherapy and the effect of technology on the search for meaning in life, with a humanistic view that focuses on depression. Logotherapy, created by Viktor Frankl, highlights the desire to discover a purpose, a driving force of human life, while pointing to existential emptiness as the cause of depression. Technology, especially the excessive use of social networks and digital devices, has affected mental health; increasing symptoms of sadness and feelings of isolation. With a humanistic view, which values autonomy, freedom and the ability of the individual to go beyond themselves, this study sees how logotherapy can be used to give new meaning to suffering and help in the true search for the meaning of life even in the midst of the difficulties brought by the digital age. Based on the bibliographic analysis, the influence of technological advances on the subject's experience of their existential mission is described and the threats and possibilities associated with the use of digital media and online psychotherapy are emphasized.

Keywords: logotherapy; technology; depression; humanistic approach; authenticity; meaning of life; online psychotherapy; existence.

¹ Estudante do 9º Semestre do curso de Psicologia na Anhanguera Bandeirante-Bandeirantes PR

1 INTRODUÇÃO

Integrar de forma crítica a tecnologia aplicada com as noções logoterapêuticas é necessária para sustentar a busca autêntica de uma vida significativa. Esse dilema essencial ocupa o âmago da logoterapia, a forma de psicoterapia instigante formulada por Victor Frankl. Em um mundo dominado por tecnologias digitais, a pessoa muda a maneira como ela experimenta, isto é, está envolvida na vida, e também a maneira como ela constrói o significado.

Nesse sentido, o uso da tecnologia, mais especificamente, das redes sociais, da comunicação móvel e das plataformas virtuais, como dados de experiência existencial, muda à natureza das relações entre as pessoas e a própria atitude em relação a mim.

O artigo investiga as peculiaridades sobre como a tecnologia impacta nossa jornada em busca do sentido da vida. Utiliza um desses caminhos da experiência de contato, que permitem obter resultados confiáveis, sem o uso de equipamentos psicológicos especiais, exceto o corpo da pessoa que participa dessa experiência.

Se há essa intenção desse sujeito de "buscar para além de si mesmo alguma coisa, algo que o conduza à procura do sentido num sentido maior" (Frankl, 1989).

O trabalho surgiu, impulsionado por uma leitura crítica sobre Logoterapia, Tecnologia, e Psicoterapia On-line, com um anseio de desvendar as inter-relações desses elementos na era moderna. A pesquisa se iniciou de maneira reflexiva com a leitura.

2

2 DESENVOLVIMENTO

LOGOTERAPIA: EXPLORANDO A BUSCA EXISTENCIAL

A Logoterapia, como proposta por Viktor Frankl, tem uma idéia central; a motivação do humano está em encontrar significado, uma ânsia profunda, uma sede insaciável por um objetivo, um propósito iluminando a sua jornada. Frankl (1989) sustenta, por isso, que o sentido da vida é singular e individual, desvendado através da responsabilidade individual, através das escolhas, e transcendendo os limites em busca de valores objetivos.

Esta abordagem realça a liberdade inata do ser, a sua habilidade de achar sentido, mesmo quando a dor teima em ficar. A logoterapia sugere que o sentido da vida se encontra

em três dimensões chaves, quer dizer, no trabalho, nas realizações, nas experiências e nos relacionamentos, e também na postura perante o sofrimento, aquele que é inevitável. Buscar um propósito, então, é um negócio ativo e dinâmico, que precisa de autoconhecimento, reflexão e a ética.

A ABORDAGEM HUMANISTA E A BUSCA PELA AUTENTICIDADE

A psicologia humanista dá valor ao ser humano como um ser com liberdade, consciência de si e habilidade para mudar. Carl Rogers fala sobre a importância da relação terapêutica focada na pessoa, que ajuda na aceitação sem condições e no crescimento do potencial humano. Essa maneira de pensar soma-se à logoterapia ao dar força à autonomia e à responsabilidade pessoal, importantes para superar a depressão.

INTEGRAÇÃO DA LOGOTERAPIA E TECNOLOGIA NO TRATAMENTO DA DEPRESSÃO

3

A técnica pode ser uma amiga no cuidado da tristeza quando usada de modo certo. A terapia pela Internet, por exemplo, aumenta o acesso a ajuda psicológica e permite o trabalho sobre a vida mesmo longe.

A logoterapia, misturada com ferramentas digitais, pode ajudar a pessoa a dar novo significado ao seu sofrimento e achar um objetivo promovendo à autotranscendência.

TECNOLOGIA E AS MUDANÇAS DA EXISTÊNCIA

Com a tecnologia digital a mil, a forma como nós se relacionamos consigo mesmo e com o mundo, mudou para valer. As redes sociais, que nem um espelho, se tornaram lugar para construir a identidade e procurar aprovação, mas, essa correria por validação, de fora, pode dar uma sensação de nós num caber no mundo, dar uma ansiedade danada, e um vazio. Esta frustração também estará presente nas neuroses de massa (Xausa, 2011) e pode ser suprida pela vontade de poder ou pela vontade de prazer (Gomes, 1989).

A exposição constante ao mundo digital pode nos distrair e atrapalhar a reflexão, afastando a gente do sentido da vida. A tecnologia, sendo assim, mostra um paradoxo

intrigante. Ela facilita o acesso à informação e também a comunicação, mas, ao mesmo tempo, isso pode contribuir para um desamparo existencial maior e para aquela sensação de desconexão.

PSICOTERAPIA ONLINE E LOGOTERAPIA NA ERA DIGITAL

A tecnologia tem impulsionado avanços e tanto na psicoterapia, especialmente com o boom da terapia online. A logoterapia, toda adaptada para o mundo virtual, provou ser eficaz com aqueles pacientes que procuram significado, mesmo à distância (Soriano, 2023).

A psicoterapia online facilita muito o acesso, superando barreiras geográficas e sociais, oferecendo flexibilidade, conforto, onde o paciente explora suas questões num ambiente familiar.

Os estudos dizem que a relação terapêutica, pode ser mantida, até enriquecida no digital, que o terapeuta esteja ligado nas nuances dessa modalidade.

DESAFIOS E OPORTUNIDADES NA TECNOLOGIA EM BUSCA DE SENTIDO

4

A forma como a tecnologia auxilia na busca por um significado em nossas vidas deve ser considerada. A logoterapia alerta: o risco do homem se perder nas conveniências tecnológicas, utilizando-as como evasão ou compensação do vazio existencial, ao invés de se converter em instrumentos dentro da realização dos valores.

O Fundamental mesmo é a tecnologia e seu uso, precisa casar com a responsabilidade de cada um e com a ética. A tecnologia, deve servir de trampolim para a autotranscendência, para gente deixar o egoísmo de lado, e se ligar com algo importante tipo, um ideal, ou sei lá, uma causa, ou ainda um relacionamento que importa.

Para tal, faz-se necessário compreender que diante das mudanças vivenciadas pela sociedade atual, marcada pelos avanços tecnológicos, os quais instituíram uma mudança dos paradigmas que sustentam os padrões normativos, o sujeito contemporâneo vivencia uma reformulação dos ideais que lhe garantiam certo sentido, buscando assim outras alternativas que possam lhe oferecer um sentido novo (Rodrigues; Barbosa, 2018).

3 CONCLUSÃO

A logoterapia, que se concentra na exploração da dimensão do sentido, é uma ajuda vital em períodos desesperados, uma vez que realmente orienta as pessoas em pontos de suas vidas. Juntamente com o desenvolvimento da tecnologia, incluindo a IA, é possível não apenas detectar a extensão dos distúrbios de sentido em pacientes, mas também lidar com eles de maneira eficaz. Pode impedir o desenvolvimento da crise da ausência de sentido e fornecer intervenções práticas e em tempo real para os pacientes, permitindo seu suporte imediato e orientação sobre o autocuidado; ele pode alertar o paciente se houver alguma ameaça.

A IA pode fornecer intervenção prática em tempo real, permitindo que as pessoas recebam apoio prático e orientação sobre autocuidado, além de alertar sobre riscos de crises existenciais. Expandindo o conhecimento científico, esperamos que este trabalho contribua com estratégias no nível individual para ajudar as pessoas a enfrentar a desumanização e o vazio existencial em uma era digital exacerbada. Integrando a psicologia humanística, mais especificamente a psicoterapia e a logoterapia, com as novas tecnologias, esperamos fornecer insights concretos sobre resiliência e transformação pessoal que influenciarão a evolução da teoria e prática clínica em um mundo onde a incerteza está crescendo.

5

REFERÊNCIAS

FRANKL, V. E. **Em busca de sentido**: um psicólogo no campo de concentração. São Paulo: Vozes, 1989.

GOMES, José Carlos Victor. **A logoterapia**: a prática da psicoterapia existencial. Petrópolis: Vozes, 1988.

RODRIGUES, V. M.; BARBOSA, F.C. As redes sociais e o vazio existencial. **Revista Brasileira de Ciências da Vida**, Minas Gerais, n. 2, v.6, p. 2-15, 2018. Disponível em: <http://jornalold.faculadecienciasdavid.com.br/index.php/RBCV/article/view/639>. Acesso em: 11 abr. 2025.

ROGERS, C. O funcionamento ótimo da personalidade. In: ROGERS, C.; KINGET, M. (Eds.). **Psicoterapia e relações humanas**. Belo Horizonte: Interlivros, 1977.

SORIANO, L. G. **A relação terapêutica em logoterapia na modalidade online**: uma pesquisa empírico-fenomenológica. 2023. Dissertação (Mestrado em Psicologia) - Universidade Federal de Ciências da Saúde Porto Alegre - UFCSPA, Porto Alegre, 2023.

XAUSA, I. A. M. **A valorização da existência humana no existencialismo**. Petrópolis: Vozes, 2011.