7 aprendizagens para descobrir o sentido da vida

SUMÁRIO:

- Em que esse ebook vai te ajudar? 3
- O caminho para o autodesenvolvimento 4
- Em busca de um novo sentido 5
- Como a Logoterapia pode ajudar a estimular o autodesenvolvimento? 6
- Lições do campo de concentração para quem deseja descobrir seu propósito 9
- Elevando sua capacidade a outro nível 17
- Sentido da vida na prática 18

Em que esse ebook vai te ajudar?

Descobrir o sentido da vida é a base para sermos mais felizes e bem-sucedidos profissionalmente.

E embora seja um desafio identificá-lo, é por causa dele que somos capazes de explorar e viver o nosso pleno propósito. Atualmente, há uma escola de psicologia que ajuda nesse processo, a Logoterapia e Analise Existencial. Neste ebook, você encontrará reflexões sobre como superar as próprias adversidades e ajudar outros a verem e viverem uma vida que valha a pena.

O caminho para o autodesenvolvimento

Quantas vezes nos sentimos irritados sem causa alguma ou com o humor variável durante o dia?

Desânimo, cansaço, angústia: tudo sem nenhum motivo aparente. Quantas pessoas não vemos desesperadas, em meio a essas situações ou parecendo alienadas em meio a vícios e violência?

Quando essas sensações são frequentes, é porque algo em nós nos está alertando! Estamos exercendo atividades ou fazendo coisas com as quais não temos afinidade ou simplesmente não conseguimos encontrar um propósito maior com o qual nos conectarmos.

Com tanta informação à disposição, com o acesso ao conhecimento e à formação acadêmica cada vez mais fácil, é comum que os profissionais se capacitem tecnicamente, mas não consigam se motivar nas atividades profissionais ou pessoais que exercem. E isso impacta a relação com a família, amigos e outros papéis que desempenhamos diariamente, impedindo o nosso crescimento profissional e pessoal.

Em busca de um novo sentido

Dentre os caminhos possíveis para isso está a Logoterapia.

Esse modelo psicológico se propagou após a segunda guerra mundial. Seu autor, o psiquiatra austríaco Viktor Emil Frank, tornou-se mundialmente conhecido a partir de seu livro “Em Busca de Sentido”, um livro autobiográfico no qual relata suas experiências e observações enquanto prisioneiro em campos de concentração como Auschwitz, onde permaneceu por três anos.

Mestre em Psicoterapia Relacional, o psicoterapeuta e professor do Instituto de Pós-Graduação (IPOG), Sam Cyrous, explica que Frankl notou existirem pessoas que, apesar de passarem por tortura, sofrimentos diários e doenças, faziam o máximo esforço para permanecerem vivas, enquanto outras não demonstravam essa capacidade. “A única conclusão válida, ao observar seus companheiros de padecimento, era que algumas pessoas tinham uma obra que queriam tornar público ou algum ente amado que queriam reencontrar no lado de fora do campo, ou mesmo percebiam que poderiam ajudar seus companheiros de sofrimento; enquanto outras não viam sentido para continuar vivendo o que ali viviam. A diferença entre a vida e a morte estava justamente em ver um sentido no sofrimento pelo qual estavam passando. Assim, o sentido da vida é a força motriz que nos faz continuar a querer viver, apesar do que nela ocorrer”, destaca Sam.

Como a logoterapia pode ajudar a estimular o autodesenvolvimento?

Sam ressalta que em nossas vidas somos movidos a encontrar sentido para o que estamos fazendo a todo momento.

Ele reforça que estudos em organizações realizados pela Duke University (Califórnia - EUA), provaram que as pessoas demonstram satisfação quando percebem que suas atividades são significativas. “Empresas melhor sucedidas são as que possuem uma visão clara sobre os seus processos. Estadistas de respeito, que deixam suas marcas na história, são aqueles que perceberam que suas ações não são inócuas, mas têm um propósito mais elevado”, ressalta o professor.

Para a Logoterapia, a busca pelo sentido possui importância vital, pois através dela as pessoas encontrarão propósito em suas vidas. Ou seja, é a partir da consciência da responsabilidade que temos sobre nós mesmos e sobre nossas ações, que podemos compreender melhor o nosso papel no mundo.

Como a logoterapia pode ajudar a estimular o autodesenvolvimento?

Sam defende que essa prática pode ajudar líderes, colaboradores e as próprias organizações a crescerem juntos. “De que adianta um líder dizer para as pessoas fazerem algo que não compreendem, não aceitam ou não lhes toca?”.

Não cabe, portanto, prescrever o sentido para as pessoas, mas ajudá-las a entender como, ao viverem suas vidas, encontrarão sentido em cada ação. O mesmo se aplica a contextos terapêuticos: não cabe ao terapeuta prescrever o sentido, mas sim ser a voz da consciência da própria pessoa, facilitando esse processo de reflexão sobre o livre papel de cada um no mundo.

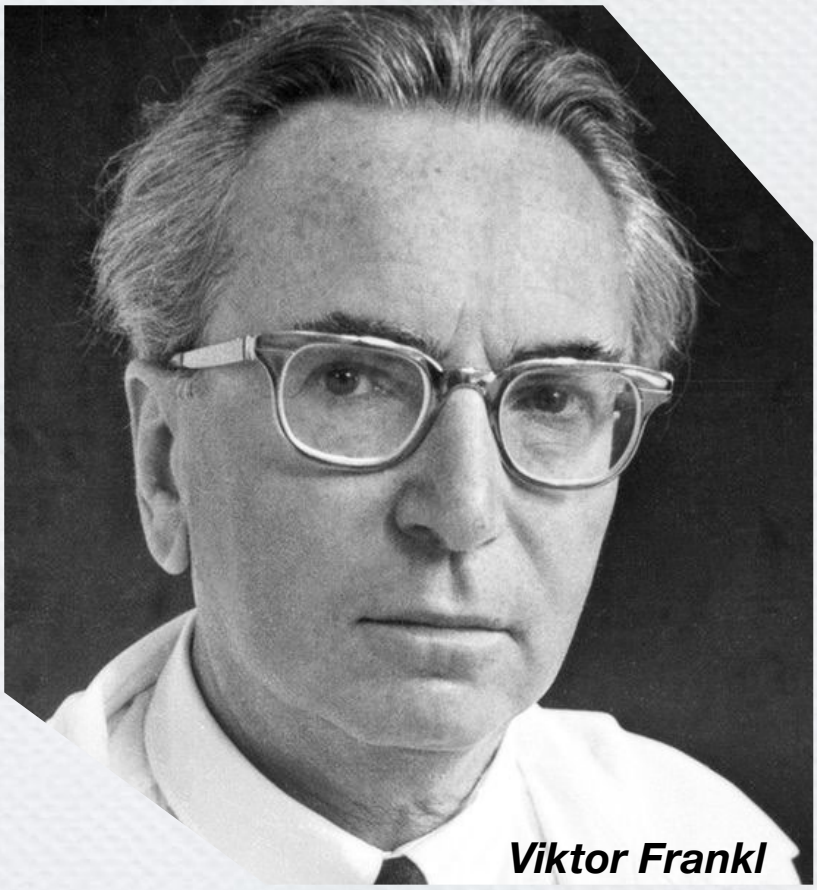
Para o professor e psicoterapeuta Sam existem dois tipos de desenvolvimento que se complementam: o individual e o coletivo.

E a Logoterapia explica que para assumirmos a responsabilidade sobre nosso futuro é necessário parar de responsabilizar ou terceirizar a culpa daquilo que fazemos. “Ao assumirmos o nosso papel de protagonistas nos processos pessoais e sociais nos quais nos inserimos, conseguimos olhar à nossa volta, para além das nossas dores e de nós mesmos. Assim, conseguimos enxergar melhor o caminho e, quem sabe, mudá-lo”, reforça o professor.

Como a logoterapia pode ajudar a estimular o autodesenvolvimento?

Sam esclarece que para a Logoterapia existem três formas de encontrarmos sentido para nossas vidas. Primeiro, através das obras que criamos e dos trabalhos que realizamos, sejam eles voluntários ou remunerados.

A segunda forma é através do amor e da beleza que recebemos do mundo, ou seja, do amor fraterno ou romântico, do carinho da família ou da dedicação a uma causa. Já o último pilar, diz respeito ao sofrimento. Sim, pode parecer contraditório, mas segundo Sam, no sofrimento vemos o que há de mais humano em cada um de nós. “Conseguimos descobrir que podemos sucumbir eternamente à dor, à morte ou à culpa, às quais todos padecemos direta ou indiretamente, ou fazer a vida valer a pena, porque até esses momentos nos oferecem um aprendizado para nos tornar plenos”, comenta Sam. “E é a isso que os autores modernos têm chamado de resiliência”, complementa.



Viktor Frankl

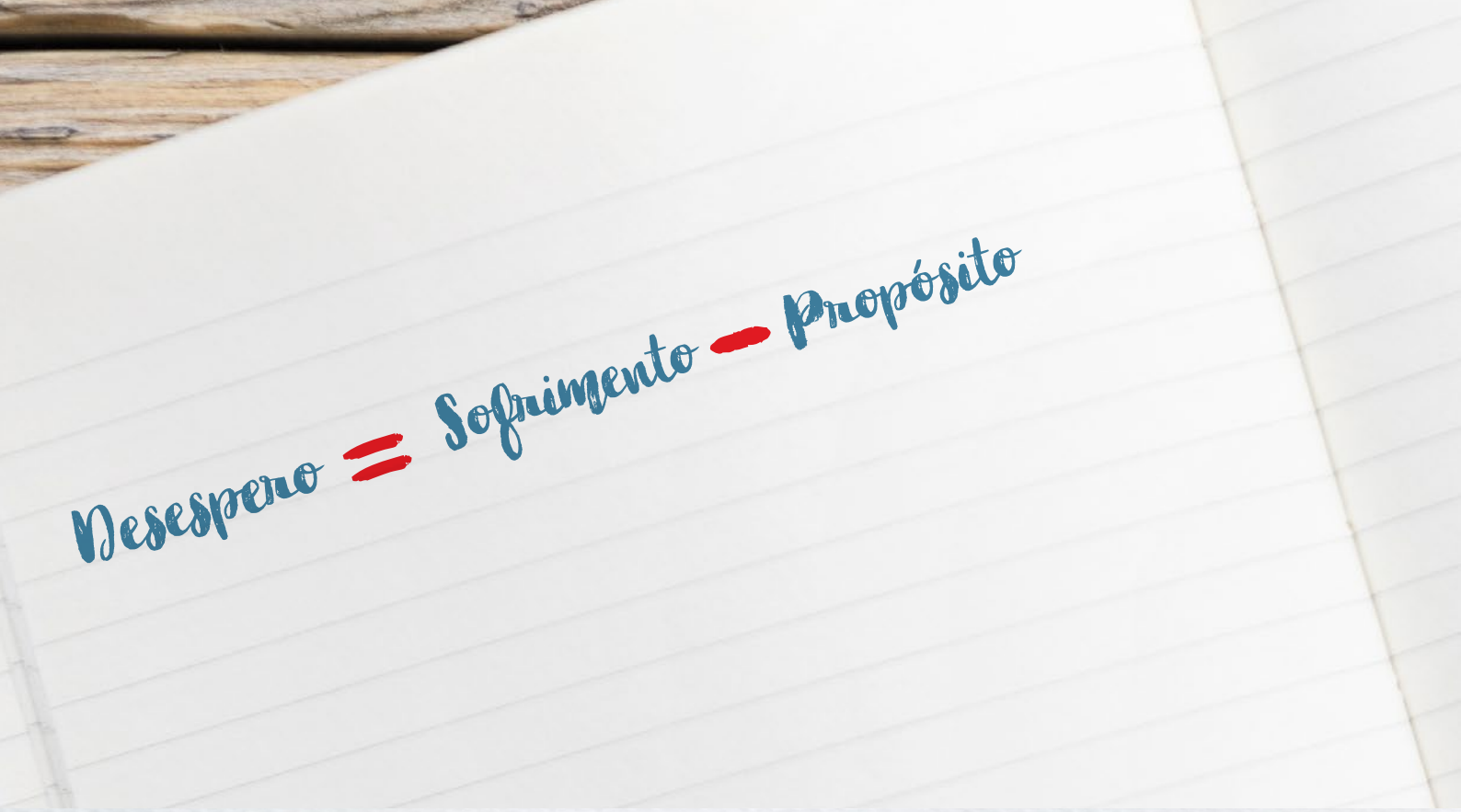
Lições do campo de concentração para quem deseja descobrir seu propósito.

Com base em seus estudos, Viktor Frankl entendeu que todos passamos por situações na vida que causam sofrimento.

Pontuou também que não existe uma fórmula aplicável a todo indivíduo ou situação, para que se alcance a realização de um sentido e, consequentemente, a felicidade. Assim, temos que aceitar que o sofrimento faz parte da vida, mas devemos aprender a transcendê-los. Confira as dicas e lições desse estudioso que, apesar de ficar mais de três anos em um campo de concentração e perder entes queridos, foi capaz de superar essas adversidades e enxergar a vida sob outra perspectiva:

1 - Uma vida responsável

Para Frankl, de modo a superar problemas e adversidades é necessário ir para além das limitações e assumir a liberdade de fazer, de forma responsável, o que tiver algum sentido para a sua vida. Ou seja, só a pessoa é responsável em ter a atitude perante a situação: a escolha é sua, quaisquer que sejam as condições em que vive.



2 - Uma vontade de encontrar sentido na vida

Frankl compara a falta de esperança com uma operação matemática incompleta. Segundo ele, o desespero é igual a um sofrimento sem propósito. Através de suas experiências, ele comprovou que quando as pessoas não conseguem ver um sentido para seu sofrimento, elas perdem sua esperança. Mas se o indivíduo for capaz de ver sentido nas adversidades, poderá usar a experiência negativa para superar outros desafios que surgirem ao longo do seu caminho.

3 - Escolher ações que levem à melhor versão

Para quê e para quem vale a pena viver? Realizar esse exercício ajuda a continuar seguindo em frente e dar sentido à nossa existência. Como reagimos às condições que não podem ser alteradas é algo que depende exclusivamente de nós. Muitas pessoas não enxergam as condições para mudar uma situação, mas podem escolher como sentir e como agir perante elas, decidir sempre a própria atitude.

4 - As adversidades sempre existirão

Ao aceitar que o sofrimento é inevitável na vida humana, fica mais fácil seguir em direção ao futuro. Afinal, não é possível viver sem as adversidades, mas sim é possível aceitá-las como parte do aprendizado. Por isso, a Logoterapia prega que se deve descobrir a causa pela qual lutar, uma causa que valha a pena e dê sentido à existência.

5 - Seres insubstituíveis

Os seres humanos são únicos e insubstituíveis. Não há duas pessoas iguais e por isso importante conhecer a tridimensionalidade humana e aprender a dialogar na diversidade. Por isso todos são insubstituíveis e toda a vida digna. O Logoterapeuta auxilia as pessoas a se tornarem conscientes da sua razão da existência e fazerem a vida valer a pena.

6 - Encontrar o sentido da vida

Na visão de Frankl, o interesse do homem não é encontrar o prazer ou evitar a dor, mas encontrar o sentido da vida. Pelas experiências que passou, reforça que ninguém pode se colocar em seu lugar e sofrer pelo outro, então sua única oportunidade é a atitude que a pessoa adota diante do sofrimento. São essas ações que vão definir o futuro e história de cada um.

7 - Buscar a auto-transcendência

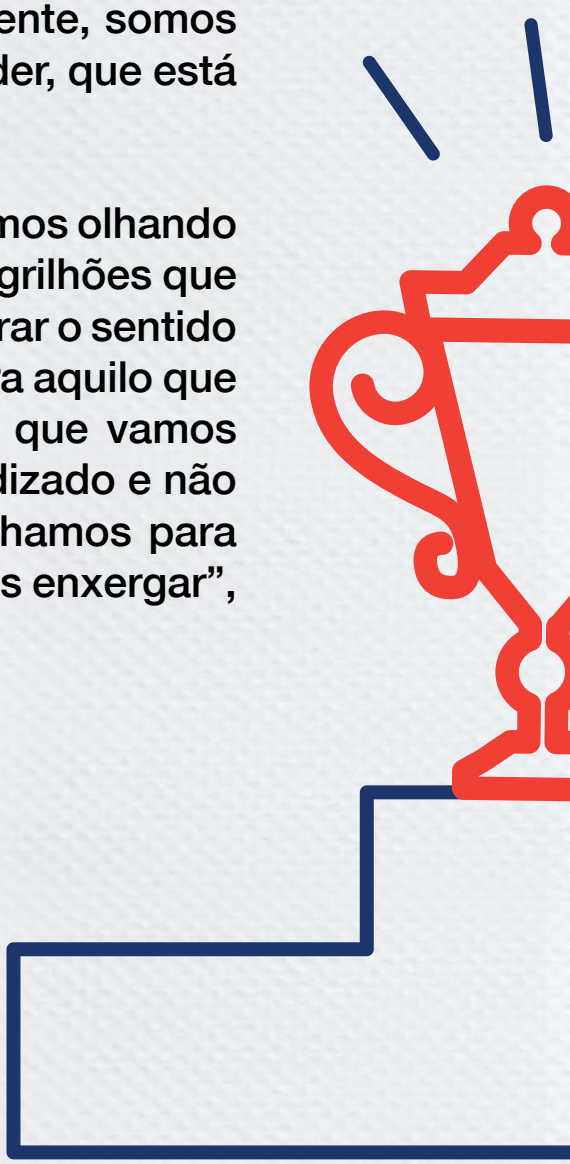
Frankl percebeu, nos campos de concentração e fora deles, que as pessoas que melhor sobrevivem à vida, encontram sentido em algo relacionado a outros. Ele chama isso de auto-transcendência: quanto mais se sai de si mesmo à procura do outro, mais aberto está a encontrar o sentido. E por isso que o amor se torna um elemento tão forte. Sam chega mesmo a dizer que “precisamos amar o nosso trabalho, as pessoas e o que vivenciamos na vida para sermos plenos”.

Elevando sua capacidade a outro nível

Sam reforça que a Logoterapia tem um grande potencial para desenvolver alunos e profissionais que buscam crescimento.

Para isso, mais do que técnicas, é necessário enxergar o ser humano por múltiplas dimensões que formam um ser único. “Todos somos dotados de três dimensões existenciais: corpo, mente e alma. Enquanto o corpo e a mente têm suas necessidades, como comer, beber, dormir e estudar, por exemplo, a alma permite dizer que ‘apesar disso’ agirei de forma diferente. Se somos condicionados pelas regras e necessidades do corpo e da mente, somos incondicionados pela capacidade de transcender, que está contida em nossas almas”, destaca ele.

Segundo o professor e psicoterapeuta, se ficarmos olhando para trás constantemente não nos livramos de grilhões que nos prendem e não avançaremos. “Para encontrar o sentido da nossa vida precisamos olhar para frente, para aquilo que construímos no passado e, principalmente, o que vamos realizar no futuro. O passado é fonte de aprendizado e não de foco. O futuro é o local para o qual caminhamos para alcançar as vitórias, se apenas as conseguirmos enxergar”, comenta Sam.



O sentido da vida na prática

Todos estes conceitos podem parecer distantes de uma realidade mais pragmática.

Talvez nada seja mais desafiador e, ao mesmo tempo, mais concreto que a descoberta por esse sentido da vida. Ter claro o propósito aumenta a resiliência, expande a criatividade e torna as pessoas mais integradoras da diversidade e menos julgadoras do caráter dos outros.

E, assim alcançam objetivos, realizam-se profissionalmente, buscam relações afetuosas e, sobretudo, se tornam agentes de transformação.

O sentido da vida na prática

Por isso, o Instituto de Pós-Graduação e Graduação (IPOG), convidou os maiores especialistas no tema e organizou a especialização em Logoterapia & Análise Existencial. O curso oferece uma grade curricular que contribue para o conhecimento de questões ontológicas e teleológicas e, ao mesmo tempo, abrange técnicas que permitem ajudar pacientes, coachees e clientes a acessarem seu núcleo existencial. Capacita profissionais a aplicarem a Logoterapia, como também provoca reflexões pessoais sobre seu próprio papel no mundo.

O curso é uma oportunidade para quem pretende ajudar pessoas a descobrirem o seu sentido e, portanto, obterem melhores resultados e uma vida mais significativa e aprazível.

Sam Cyrous

- Formado em Psicologia pela Universidade do Algarve (Portugal).

- Mestre em Psicoterapia Relacional pela Universidad de Sevilla (Espanha). Diretor da Associação Brasileira de Logoterapeuta e Análise Existencial.

- Diretor de Pesquisa e Desenvolvimento Estratégicos da Federação das Associações de Jovens Empreendedores e Empresários do Estado de Goiás. Curador do TEDxGoiânia.

- Capacitado por Nossrat Peseschkian (Alemanha) em técnicas como storytelling.

- Coordenador da Especialização em Logoterapia & Análise Existencial do Instituto de Pós-Graduação e Graduação (IPOG).

IPOG INSTITUTO DE PÓS-GRADUAÇÃO & GRADUAÇÃO

IPOG.EDU.BR | 62 3945-5050

facebook/GrupoIPOG

youtube.com/user/Ipogbrasil

@Ipogbrasil

LinkedIn.com/company/Ipog

twitter.com/IPOG