FRANKL, Viktor E. **O sofrimento de uma vida sem sentido**. 1.ed. São Paulo: É realizações, 2015. 125 p.

RECEBIBO 29/05/2019

APROVADO 30/06/2019

PUBLICADO 01/07/2019

Editor Responsável: Carla Caldas

Método de Avaliação: Double Blind Review

E-ISSN: 2316-8080

DOI:10.16928

Viktor E. Frankl était un psychiatre et philosophe et a développé la soi-disant analyse existentielle à partir de sa formation psychanalytique. À l'approche de Max Scheler, Martin Heidegger et Martin Buber ont abordé la phénoménologie existentielle et l'ont menée à des études de psychiatrie. C'est ainsi qu'il s'est retrouvé proche du mouvement connu sous le nom de psychiatrie existentielle. Son approche psychothérapeutique l'a projeté à travers le monde et il est devenu le créateur de la troisième école à Vienne, après celle de Freud et Adler. Face aux problèmes d'une société de masse, l'analyse existentielle se heurte à des questions fondamentales pour notre époque : dépression, suicide, toxicomanie, violence, associées à ce qu'il a appelé une névrose noogène.

Face à ces problèmes, le psychiatre demande s'il serait possible de "donner un sens à l'homme existentiellement frustré" (p. 23). Il comprend que le sens ne peut être ni créé ni donné, c'est dans le sujet qu'il doit être découvert par lui. Ceci conclut que le psychothérapeute ne peut pas dire ce que le patient ressent, mais cela peut l'aider à trouver. La signification est quand la personne adresse quelque chose ou quelqu'un.

Dans le livre *O sofrimento de uma vida sem sentido : como encontrar a razão de viver*, Frankl estime que chaque moment historique a ses névroses et que, de nos jours, le sentiment de vide existentiel est en la racine. Ce sentiment était généralisé, parce que l'homme avait perdu les références traditionnelles qui le guidaient et pas seulement sa vie guidée par son instinct. Il a donc développé un comportement de masse : soit il fera ce que les autres veulent, soit il se comportera comme tout le monde. Dans les deux cas, cela favorisera le développement d'une nouvelle névrose. Frankl l'appelait la névrose noogène, localisant son origine dans "des conflits de conscience, une collision de valeurs et une frustration existentielle" (p.11). Il est nécessaire d'expliquer clairement que la frustration existentielle n'est pas pathologique en soi, mais qu'elle peut conduire à une névrose noogène lorsqu'elle est enracinée dans les couches de l'esprit.

Le psychiatre explique que l'homme ne réagit pas seulement au milieu, il agit pour obtenir un résultat. Son agressivité peut donc être orientée vers la réalisation de quelque chose "qui caractérise l'impulsion vitale de l'homme en tant qu'être humain" (p.18).

Avec ces références théoriques, il analyse l'héritage psychanalytique de Freud, Adler et Jung. Il précise que la psychanalyse n'attribuait un sens qu'à l'inconscient instinctif, c'est-à-dire aux contenus refoulés et déplaisants qui reviennent et font souffrir.

Dans la critique Freud, Frankl souligne le rôle qu'il a attribué à l'homéostasie en tant que théorie de la motivation. Quant à Adler, il explique que sa théorie individuelle suggère que l'action humaine est déterminée par le social et sur Jung, il dit que sa psychologie réduit l'homme à des archétypes. Il observe donc que les trois courants psychanalytiques négligent la recherche de sens, essentielle dans la vie humaine.

Dans le chapitre intitulé «Logothérapie», Frankl montre que sa théorie psychologique va au-delà de l'étude des troubles et souffrances psychiques, elle aborde également des phénomènes typiquement humains. Bien qu'il reconnaisse que certains troubles doivent être démasqués, comme le psychanalyste l'enseigne, on peut y parvenir avec l'analyse existentielle, car l'être humain doit être considéré comme un tout en action. Par conséquent, "ce ne serait pas correct ... si nous devions localiser uniquement et exclusivement les sources de perturbations dans le psychique. Cela constituerait une erreur de localisation, car non seulement le psychique peut être pathogène, mais aussi le somatique et le noétique "(p. 47).

Frankl commente le rôle de l'anxiété d'anticipation dans la vie, qui est la peur de la peur. Quand une personne se concentre trop sur ce qu'elle craint, elle place son attention sur l'objet de la peur. Ce processus corrige le symptôme qui doit être confronté à l'intention paradoxale qu'il illustre avec plusieurs exemples sur la manière de lutter contre les tics, les tremblements, les phobies et les troubles obsessionnels. La technique consiste à désirer ce que vous craignez.

Frankl discute également des névroses sexuelles et de la quête obsessionnelle du plaisir. Il a noté que l'attention excessive dans la performance sexuelle, la puissance et l'orgasme produit une hyperréflexion, ce qui élimine la spontanéité et nuit à la performance. Dans de tels cas, "la seule chose nécessaire est la dissolution de l'attention située de manière centrale dans ledit symptôme" (page 60).

Un autre problème considéré est la volonté de ressentir, conceptualisée comme "l'effort pour la meilleure réalisation possible du sens de son existence" (p.65). Pour le psychiatre, lorsque les hommes cherchent directement le bonheur ou le plaisir, ils ne les trouvent pas. Ce sont des objets qui ne sont atteints qu'indirectement dans la recherche de sens. C'est la frustration du désir de sens qui favorise la recherche du pouvoir et du plaisir, reconnus respectivement par Adler et Freud, comme des aspects fondamentaux de la motivation. Cependant, enseigne-t-il, cela ne se produit que lorsque la névrose a déjà été installée.

Comme déjà mentionné, Frankl a observé qu'il existait de nos jours une grande frustration existentielle facilement identifiable dans les plaintes présentées dans les bureaux de psychiatrie. Comme nous l'avons dit, cette frustration peut entraîner des maladies psychiques et même le suicide. Mais il y avait aussi des manifestations plus douces observées dans la crise des retraités et dans la maladie de l'homme d'affaires. Les deux souffrent, le premier parce que le désintérêt pour l'avenir favorise un vide intérieur et le second parce que l'excès de travail laisse "peu de temps ... pour se découvrir" (p.21). Dans les deux cas, la souffrance découle d'une frustration existentielle.

Le souci du sens n'est pas pathologique, comme le comprenait Freud, Frankl l'a adopté comme l'un des objectifs de l'analyse existentielle considérée comme "un traitement orienté vers le sens" (p.72).

Pour ce qui est de la souffrance, Frankl dit qu'il est essentiel de lui donner un sens car "quand il n'est plus possible de façonner le destin, il est nécessaire de répondre à ce destin avec la bonne attitude" (p. 74). La souffrance ne devient supportable que lorsqu'elle est correctement entendue.

Il existe cependant des situations où la souffrance est difficile à comprendre. Dans ces cas, Frankl considère que le rôle de la spiritualité et des pratiques religieuses est important. Le clinicien ne traite pas directement ces problèmes, mais les reçoit lorsqu'il est amené par le patient. Dans ces cas, l'ouverture à Dieu apparaît comme un sens final à la vie. Cela ne signifie pas que la religiosité libère l'homme de la souffrance physique et mentale, mais qu'une meilleure image psychique est observée chez les individus religieux.

À la fin du livre, Frankl déclare que toute psychothérapie est basée sur une anthropologie et critique donc la position du psychanalyste qui ne voit pas l'homme comme une concrétisation de valeurs. Il note qu'une théorie qui considère la culture comme une sublimation des instincts prive l'homme du droit de signifier sa vie. Ainsi, il explique que le psychothérapeute peut dans certaines situations "démasquer et démasquer", mais cela cesse avant l'authentique ou le sens, car "la dernière chose que la psychothérapie peut se permettre est d'ignorer la volonté de sens" (p. 97).

Pour fermer le livre, Frankl enseigne "de ne pas surestimer et idolâtrer la psychiatrie, et de faire beaucoup mieux, voire plus, si nous devons l'humaniser" (p.103). Il conclut donc le livre en tant qu'humaniste, reconnaissant qu'il est important que l'homme s'ouvre à quelque chose de plus grand que lui-même, à une tâche, à un amour ou à une foi.

Ce livre de Frankl aide à comprendre sa principale contribution à la psychothérapie, la découverte de l'importance de donner un sens à la vie, recherché quotidiennement par des moyens très concrets, ouvert aux questions liées à la spiritualité ou au super sens. Ainsi, Frankl examine non seulement cette thèse freudienne selon laquelle la religion était liée à la névrose, mais anticipe les résultats des recherches contemporaines sur le rapport entre spiritualité et santé, études qui ont montré que la profession de religion, quelle qu'elle soit, était associée à une prévalence inférieure : dépression, tentatives de suicide, toxicomanie, taux élevés de stress et d'anxiété. En outre, l'ouverture aux questions liées à l'esprit, y compris aux valeurs, produit des avantages pour le bien-être, comment faire face à la souffrance, pour renforcer l'estime de soi, l'espoir, le bonheur et l'optimisme.

José Mauricio de Carvalho (Dr.)

josemauriciodecarvalho@gmail.com

Centro Universitário Presidente Tancredo de Almeida Neves - UNIPTAN /FAPEMIG

lattes.cnpq.br/0631305118814377

Orcid: 0000-0002-3534-5338

Centro Universitário Presidente Tancredo de Almeida Neves
Ana Clara Silva Moraes

ana.moraes@grupocacel.com.br

PIBIC/ UNIPTAN /FAPEMIG

[lattes.cnpq.br/http://lattes.cnpq.br/0517930916954201](http://lattes.cnpq.br/0517930916954201)

Orcid: [0000-0002-1602-9962](https://orcid.org/0000-0002-1602-9962)