AUTOTRANSCENDÊNCIA COMO ANTÍDOTO EXISTENCIAL À SÍNDROME DA BOAZINHA: UMA LEITURA LOGOTERAPÊUTICA DA AUTOANIQUILAÇÃO CONTEMPORÂNEA

Daniel Lisboa ***Soares***[1]
Áquila Negrini da ***Silva***[2]
Patrícia Margarida Farias ***Coelho***[3]
Natalia Sartore ***Laurito***[4]
Cristiano de Jesus ***Andrade***[5]

RESUMO

Este ensaio teórico investiga a "síndrome da boazinha" como forma contemporânea de autoaniquilação subjetiva, articulando a crítica sociocultural de Byung-Chul Han e Zygmunt Bauman com os fundamentos antropológicos da Logoterapia. Em um contexto marcado pela hiperexigência produtiva e pela liquidez relacional, sujeitos de diferentes gêneros manifestam padrões de agradabilidade compulsiva, apagamento do espaço interior e dificuldade persistente de estabelecer limites. A partir de Viktor Frankl e Paulo Kroeff, discute-se a distinção entre autotranscendência autêntica e dissolução de si, demonstrando que a perda do núcleo pessoal impede o exercício da responsabilidade e inviabiliza a realização do sentido. O artigo propõe compreender a autoaniquilação boazinha como expressão de vazio existencial e de alienação afetiva produzida pela cultura do desempenho e pela fluidez identitária. Também são apresentadas implicações clínicas e vinhetas ilustrativas que evidenciam como intervenções logoterapêuticas podem restaurar limites, reconstruir o espaço interior e sustentar processos de responsabilização e dignidade existencial. Conclui-se que a autotranscendência, compreendida em profundidade, atua como eixo protetivo diante da fragilização psíquica amplificada pela sociedade contemporânea.

Palavras-chave: Logoterapia. Autotranscendência. Síndrome da boazinha. Limites pessoais.

ABSTRACT

This theoretical essay examines the "good girl syndrome" as a contemporary form of subjective self-annihilation, integrating Byung-Chul Han's and Zygmunt Bauman's sociocultural critiques with the anthropological foundations of Logotherapy. In a

[1] Mestrando em Psicologia da Saúde, Universidade Metodista de São Paulo (UMESP). Lattes: http://lattes.cnpq.br/3419419481792666. ORCID: https://orcid.org/0009-0003-4185-2402
[2] Mestranda em Psicologia da Saúde, Universidade Metodista de São Paulo (UMESP). Lattes:http://lattes.cnpq.br/2636989212976798. ORCID: https://orcid.org/0009-0002-6199-4080
[3] Doutora em Comunicação e Semiótica pela Pontifícia Universidade Católica de São Paulo. Mestra em Letras pela Universidade Presbiteriana Mackenzie. Graduada em Letras. Professora na Universidade Brasil. Lattes: http://lattes.cnpq.br/1087625657694882. ORCID: https://orcid.org/0000-0002-1662-1173
[4] Doutoranda em Psicologia da Saúde pela Universidade Metodista de São Paulo (UMESP). Mestra e graduada em Psicologia pela UNIB. Prof da UMESP. Lattes: http://lattes.cnpq.br/1833731927318271. ORCID: https://orcid.org/0000-0003-2776-4687
[5] Doutor e Mestre em Psicologia da Saúde pela Universidade Metodista de São Paulo (UMESP). Graduado em Psicologia pelo Centro Universitário de São João da Boa Vista/SP. Professor Permanente do PPG em Psicologia da Saúde da UMESP e professor de graduação no UNIFAE. Lattes: http://lattes.cnpq.br/4545996046906191. ORCID: https://orcid.org/0000-0002-7980-7207

context marked by performance-driven hyperdemand and relational liquidity, individuals of different genders display patterns of compulsive people-pleasing, erosion of inner psychological space and persistent difficulty in establishing boundaries. Drawing on Viktor Frankl and Paulo Kroeff, the paper distinguishes authentic self-transcendence from self-dissolution, demonstrating that the loss of the personal core impairs responsibility and undermines the realization of meaning. The article proposes understanding the "good girl" dynamic as an expression of existential vacuum and affective alienation produced by the culture of performance and fluid identity. Clinical implications and illustrative vignettes are presented to show how logotherapeutic interventions can restore boundaries, rebuild inner space and support processes of responsibility and existential dignity. It concludes that self-transcendence, when deeply understood, functions as a protective axis against the psychological fragilization amplified by contemporary society.

Keywords: Logotherapy. Self-transcendence. People-pleasing syndrome. Personal boundaries.

Introdução

A sociedade contemporânea vive sob o imperativo da performance, marcada por um modelo de subjetividade que transforma o indivíduo em gestor de si mesmo, por vezes também em seu algoz, responsável por otimizar e, em alguma medida, escravizar sua vida, emoções e relações sem pausa ou limite. Byung-Chul Han (2015) descreve esse fenômeno como a transição da sociedade disciplinar para a sociedade do desempenho, na qual o sujeito acredita ser "livre", mas encontra-se paradoxalmente submetido a um regime de autoexploração que o converte simultaneamente em opressor e oprimido de si próprio. É nesse contexto que emergem quadros de esgotamento emocional e identitário, como o sentimento persistente de insuficiência e colapso de sentido, expressões diretas de uma lógica de produtividade ilimitada, positividade compulsória e responsabilização integral do indivíduo por seu próprio êxito ou fracasso (HAN, 2015; HAN, 2019).

A esse cenário de hiperexigência soma-se a fluidez relacional e identitária descrita por Zygmunt Bauman (2001, 2008). Na modernidade líquida, vínculos tornam-se frágeis e facilmente descartáveis, fragilizando o pertencimento e intensificando estados de insegurança, inadequação e vulnerabilidade subjetiva. Os indivíduos, convertidos simbolicamente em mercadorias, passam a considerar sua dignidade a partir de sua capacidade de agradar, adaptar-se e manter-se desejáveis diante de critérios voláteis de aprovação social. Esse ambiente interpessoal líquido reforça padrões de acomodação, docilidade e abdicação silenciosa do próprio espaço interior.

Nesse cruzamento entre hiperexigência neoliberal e liquidez afetiva instala-se com força aquilo que Harriet B. Braiker denomina "síndrome da boazinha" (ou compulsão por agradar). Embora o nome esteja historicamente associado a mulheres em razão de construções socioculturais que incentivam docilidade, acomodação e cuidado irrestrito, o fenômeno ultrapassa qualquer fronteira de gênero. Na clínica contemporânea, observa-se que homens, mulheres e pessoas de diferentes identidades de gênero podem manifestar esse mesmo padrão de autoabandono e agradabilidade compulsiva, no qual o sujeito coloca sistematicamente as necessidades dos outros acima das próprias, evita conflitos a qualquer custo e organiza sua identidade em torno da

aprovação alheia (BRAIKER, 2021). Embora frequentemente interpretado como virtude moral ou traço de empatia elevada, trata-se de uma forma de autoaniquilação emocional que resulta da erosão progressiva da autonomia e da incapacidade de estabelecer limites claros.

A clínica contemporânea tem observado um aumento expressivo dessa dinâmica, especialmente entre pessoas que convivem com sobrecarga emocional crônica, relações abusivas, exaustão prolongada e dificuldade persistente de autoafirmação. Contudo, embora o fenômeno tenha sido amplamente discutido por abordagens psicodinâmicas e comportamentais, ainda carece de uma leitura existencial robusta que considere sua raiz antropológica e seu sentido na experiência humana. É nesse ponto que a Logoterapia oferece uma contribuição singular. Viktor Frankl sustenta que a autotranscendência, a capacidade de sair de si em direção a valores, pessoas ou tarefas dotadas de sentido, constitui a marca essencial da existência humana (FRANKL, 1999). No entanto, quando mal compreendida, essa abertura pode ser distorcida de forma radical: em vez de transcender-se, a pessoa dissolve-se; em vez de responder a valores, submete-se a expectativas; em vez de responsabilidade, desenvolve servidão emocional. Paulo Kroeff (2022) reforça que a autotranscendência saudável exige espaço interior, autonomia e orientação a um sentido único e pessoal. Sua perda torna-se clinicamente visível quando o indivíduo permanece ancorado em dores, culpas ou demandas alheias que o afastam de sua própria existência significativa.

Nessa perspectiva, distinguir autotranscendência autêntica de "autoaniquilação boazinha" torna-se tarefa urgente para a clínica e para a pesquisa. Em contextos marcados por hiperexigência e liquidez, não é raro que sujeitos confundam responsabilidade com submissão, amor com fusão, empatia com apagamento e espiritualidade com sacrifício de si. Essa confusão não apenas intensifica o sofrimento, como também inviabiliza o florescimento existencial, já que o sentido, núcleo da Logoterapia, só pode ser buscado e realizado por um eu que existe, e não por um eu dissolvido.

Este artigo busca oferecer uma leitura teórico-conceitual integrada desse fenômeno, articulando Logoterapia, crítica sociocultural e psicologia clínica. Objetiva também compreender a "síndrome da boazinha" como uma forma contemporânea de vazio existencial e apagamento do espaço interior, resultante do choque entre hiperexigência produtiva e vínculos líquidos. Argumenta-se que a autotranscendência, quando corretamente compreendida, funciona como antídoto existencial a esse adoecimento, restaurando dignidade, liberdade e responsabilidade. Ao final, discutem-se implicações clínicas e caminhos práticos para intervenção existencial junto a pessoas que vivem essa dinâmica de autoaniquilação sob o disfarce da bondade.

Percurso Metodológico

O estudo configura-se como um ensaio teórico-conceitual fundamentado na tradição epistemológica das ciências humanas, cuja ênfase recai sobre a análise interpretativa de fenômenos complexos que exigem articulação entre fundamentos antropológicos, socioculturais e clínico-existenciais. Optou-se por esse delineamento pela natureza do problema investigado: compreender a relação entre autotranscendência, autoaniquilação subjetiva e hiperexigência contemporânea, fenômenos que não se esgotam em mensuração empírica, mas demandam elaboração hermenêutica e rigor fenomenológico.

A análise baseou-se na leitura sistemática e comparativa de obras centrais dos autores mobilizados neste estudo, com especial atenção aos escritos de: Viktor Frankl, Paulo Kroeff, Harriet B. Braiker, Byung-Chul Han e Zygmunt Bauman. Em cada obra, identificaram-se categorias e eixos conceituais relevantes que permitissem articular três dimensões fundamentais: [a] a crítica sociocultural da hiperexigência e da liquidez; [b] a compreensão logoterapêutica da autotranscendência e do sentido; [c] o fenômeno clínico da agradabilidade compulsiva e da renúncia de si.

Metodologicamente, o percurso desenvolvido neste estudo seguiu quatro etapas integradas. A primeira consistiu na imersão textual e no levantamento das categorias nucleares. Nesse processo, foram extraídas citações diretas e indiretas das obras enviadas, as quais foram organizadas em bancos temáticos referentes à autotranscendência, responsabilidade, vazio existencial, docilidade compulsiva, hiperexigência, esgotamento, fragilidade identitária e liquidez relacional. Esse material primário constituiu a base conceitual que sustentou as análises subsequentes.

A segunda etapa envolveu a construção de eixos de convergência e divergência. Realizou-se, assim, um mapeamento comparativo entre a crítica sociocultural de Han e Bauman, a psicologia clínica proposta por Braiker e a antropologia logoterapêutica de Frankl e Kroeff. Esse movimento permitiu identificar pontos de complementaridade, tensões conceituais e potenciais leituras integradas entre as diferentes tradições teóricas mobilizadas.

A terceira etapa correspondeu à articulação hermenêutica e síntese interpretativa. A partir dos eixos previamente identificados, desenvolveu-se uma análise voltada à compreensão da "síndrome da boazinha" como fenômeno contemporâneo de autoaniquilação subjetiva, articulando-a com o conceito frankliano de autotranscendência, especialmente no que se refere à distinção entre abertura ao mundo e dissolução de si.

Por fim, a quarta etapa concentrou-se na elaboração das implicações clínicas e existenciais, momento em que, com base no arcabouço teórico sintetizado, foram formuladas implicações clínicas e construídas vinhetas ilustrativas que exemplificam a aplicação prática do referencial logoterapêutico na abordagem de indivíduos afetados pela dinâmica de agradabilidade compulsiva, hiperexigência e esgotamento emocional.

Por tratar-se de um ensaio teórico, o objetivo deste percurso não é oferecer generalizações empíricas, mas propor uma matriz conceitual refinada que permita compreender e intervir clinicamente na autoaniquilação contemporânea sob a lente da Logoterapia. O rigor metodológico se manifesta, portanto, não na mensuração estatística, mas na fidelidade às fontes, na consistência argumentativa, na coerência interna da análise e na precisão das articulações teóricas.

Discussões:

- A síndrome da boazinha como expressão contemporânea de autoaniquilação

A chamada "síndrome da boazinha", descrita por Harriet B. Braiker (2021), embora ausente dos manuais diagnósticos formais como o DSM-5, manifesta-se como um padrão relacional e identitário profundamente marcado pela necessidade compulsiva de agradar, evitar conflitos e sustentar uma imagem de docilidade a qualquer custo. Não se trata de virtude moral nem de altruísmo autêntico, mas de um processo de autoabandono no qual o sujeito transfere o eixo de valor de si para o olhar do outro, condicionando sua dignidade à validação externa. Nessa dinâmica, a pessoa não apenas prioriza o outro: ela passa a organizar toda a sua existência para não o frustrar,

sacrificando limites, desejo e espaço interior em nome de uma paz que nunca se sustenta.

Braiker demonstra que esse padrão produz uma erosão progressiva do espaço interior. A identidade passa a ser regulada pelo olhar do outro, e limites tornam-se difusos ou inexistentes. Na clínica, observa-se que indivíduos com esse funcionamento frequentemente relatam exaustão emocional, sensação de invisibilidade, medo de desagradar e dificuldade intensa de dizer não. Quando expostos a contextos de exigência contínua, como demandas familiares, ambientes profissionais competitivos ou relações afetivas assimétricas, tais sujeitos tendem a colapsar interiormente, pois já não encontram um centro de decisão próprio que sustente suas escolhas.

Essa dinâmica de agradabilidade compulsiva funciona como um mecanismo de adaptação que, inicialmente, protege o sujeito de rejeição, conflito ou desaprovação. Contudo, como estratégia existencial, mostra-se insustentável: o sujeito paga o preço do reconhecimento externo com o abandono interno. O desejo de ser percebido como bom, útil ou indispensável leva-o a sacrificar seu espaço psíquico, transformando-se em alguém cuja existência se molda pela expectativa do outro.

Clinicamente, a síndrome da boazinha manifesta-se em pelo menos quatro fenômenos: [a] hiperresponsabilidade emocional, na qual o indivíduo se sente responsável pelos sentimentos, reações e necessidades alheias; [b] dissolução de fronteiras, com dificuldade em diferenciar onde termina o eu e começa o outro; [c] aversão extrema ao conflito, frequentemente confundida com maturidade emocional, mas que reflete medo de abandono; [d] culpa crônica, experimentada sempre que a pessoa tenta colocar-se em primeiro lugar.

Essas características revelam que o fenômeno ultrapassa o campo da personalidade e se inscreve na esfera existencial. Não se trata apenas de comportamento aprendido por socialização, mas de uma reorganização profunda da experiência do eu. A pessoa vive em permanente estado de autoeditação, calibrando cada gesto para caber no ideal de bondade que acredita garantir segurança afetiva.

Nesse ponto, é possível compreender por que a síndrome da boazinha funciona como uma forma de autoaniquilação contemporânea. O sujeito não apenas tenta ser bom: ele desaparece para que sua bondade seja inquestionável. A bondade, nesse modo de expressão, deixa de ser valor e passa a ser exigência interna, um padrão defensivo de sobrevivência.

O agravante é que esse padrão, embora subjetivamente doloroso, é culturalmente validado. A sociedade recompensa a docilidade, adaptabilidade e esforço contínuo, especialmente quando associados a papéis de cuidado. Assim, a pessoa “boazinha” muitas vezes é elogiada pelo exato funcionamento que a destrói. Como reforça Braiker (2021), a aprovação que sustenta esse padrão é a mesma força que perpetua o ciclo de abandono de si.

Mesmo sem recorrer ainda às contribuições socioculturais de Han e Bauman, já se pode observar que a agradabilidade compulsiva não é apenas um traço individual, mas uma resposta a um contexto mais amplo no qual a identidade é continuamente comparada, exposta e avaliada. A pessoa aprende a sobreviver pela via do agradar, e o custo dessa escolha é a própria interioridade.

Essa compreensão prepara o terreno para os próximos eixos analíticos. Se, de um lado, Braiker descreve a estrutura psicológica da autoaniquilação, de outro, Han e Bauman permitirão compreender por que esse padrão se tornou tão prevalente na contemporaneidade. Na sequência, será possível articular tais fenômenos com a

Logoterapia, distinguindo com precisão a autotranscendência autêntica, fundada em sentido, liberdade e responsabilidade, da falsa transcendência que se expressa como dissolução de si.

- Bases socioculturais da autoaniquilação: hiperexigência e liquidez

A síndrome da boazinha, embora se manifeste no âmbito psicológico e relacional, não pode ser compreendida sem referência ao contexto sociocultural que a sustenta. A agradabilidade compulsiva, o medo de desagradar e a dissolução do próprio espaço interior não surgem no vazio: são respostas subjetivas moldadas por um clima histórico marcado por hiperexigência, autoexploração e liquidez identitária. As reflexões de Byung-Chul Han e Zygmunt Bauman oferecem uma leitura profunda desse cenário e ajudam a entender por que padrões de autoabandono se tornaram tão prevalentes e, paradoxalmente, tão valorizados.

Han (2015) argumenta que vivemos na "sociedade do desempenho", um modelo no qual o sujeito acredita exercer liberdade plena, mas opera sob a lógica da autoexploração ilimitada. Em vez de imposições externas, o indivíduo internaliza a exigência de produtividade, eficiência e positividade, transformando-se simultaneamente em vigilante e prisioneiro de si mesmo. É esse deslocamento da coerção externa para a internalizada que intensifica a vulnerabilidade à autoaniquilação: o sujeito não precisa mais de um tirano, pois já incorporou o tirano dentro de si. Assim, sentimentos como cansaço, frustração e insuficiência deixam de ser sinais de limites naturais e passam a ser interpretados como falhas pessoais, o que leva à exaustão ética, emocional e identitária.

A positividade compulsória descrita por Han (2015) desempenha papel central nesse processo. A exigência de ser sempre disponível, adaptável e "para cima" dilui a possibilidade de resistência, negação ou conflito. No âmbito relacional, essa positividade se traduz em um imperativo de suavidade: ser agradável, maleável e emocionalmente acessível. A síndrome da boazinha emerge nesse contexto como uma forma de atender à demanda contemporânea por sujeitos dóceis, cooperativos e constantemente autogerenciáveis.

Zygmunt Bauman (2001, 2008) complementa essa crítica ao descrever a modernidade líquida como um tempo em que vínculos, identidades e pertencimentos se tornaram instáveis e descartáveis. A liquidez produz insegurança estrutural: tudo pode ser perdido, substituído ou desfeito em ritmo acelerado. Nesse cenário, o sujeito busca garantir sua permanência nos vínculos por meio da adaptabilidade extrema, e agradar torna-se uma estratégia de sobrevivência. A docilidade, a ausência de conflito e a oferta constante de disponibilidade tornam-se moedas afetivas para manter-se "desejável" em um mercado relacional que opera segundo a lógica do consumo.

Bauman (2008) alerta que, em uma cultura que transforma pessoas em mercadorias, a dignidade individual passa a ser medida por sua capacidade de atender expectativas externas. Assim, a boazinha contemporânea não é apenas alguém gentil: é alguém treinada culturalmente para ajustar-se aos critérios de valor de um ambiente líquido, ansioso e competitivo. A instabilidade relacional reforça a tendência ao autopagamento, pois o medo de perder vínculos leva o sujeito a sacrificar seu próprio espaço interior para preservar a aprovação alheia.

Quando articuladas, as leituras de Han e Bauman revelam que a autoaniquilação não é um acidente individual, mas uma resposta adaptativa a um contexto cultural que promove: a responsabilização total do indivíduo por tudo o que vive, a precarização dos

vínculos e da identidade, a glorificação da performance e da docilidade, e a desvalorização do conflito, do limite e da interioridade.

Esse cenário produz uma configuração de subjetividade que se caracteriza por uma ausência de fronteiras, deixando o sujeito constantemente invadido pelas demandas externas e incapaz de sustentar um espaço próprio. A boazinha não nasce boazinha: ela é moldada para caber em um mundo que recompensa suavidade e pune a afirmação de si.

Desse modo, a hiperexigência neoliberal e a liquidez afetiva produzem o terreno ideal para o florescimento da autoaniquilação contemporânea. O sujeito aprende que só será reconhecido se for útil, agradável, adaptado e emocionalmente acessível, e, para preservar esse reconhecimento, renuncia a sua interioridade. Tal movimento, definitivamente, não é autotranscendência, mas um tipo de "erosão" do eu. É um esvaziamento progressivo que paralisa a capacidade de fazer escolhas, estabelecer limites e orientar-se por valores próprios.

Esse mapeamento sociocultural prepara o campo para a próxima seção, na qual a Logoterapia oferece um contraponto: a autotranscendência como saída saudável de si, distinta da fusão, submissão ou diluição identitária. Enquanto a sociedade líquida e de desempenho empurra o sujeito para a autoexploração, Frankl propõe um caminho em que transcendência implica responsabilidade, liberdade e preservação do espaço interior.

- Logoterapia e autotranscendência: apropriação de si com abertura ao sentido

A Logoterapia, escola de psicoterapia fundada por Viktor Frankl, parte de um princípio antropológico fundamental: a essência da existência humana é a autotranscendência. Frankl afirma de modo categórico que "o homem é um ser que se transcende a si mesmo" (FRANKL, 1977, p. 206). Em diversos momentos de sua obra, ele reforça que a vida humana só se realiza plenamente quando o sujeito é capaz de sair de si em direção a valores, tarefas, pessoas ou causas que o convocam para além do mero autocentramento. A autotranscendência, nesse sentido, é a expressão mais elevada da liberdade, da responsabilidade e da dignidade humana.

Essa abertura ao mundo, porém, não é um movimento de dissolução, mas de expressão. Frankl enfatiza que a busca de sentido não nasce do vazio do eu, mas de sua capacidade de orientar-se para algo que o ultrapassa sem perder sua singularidade. Como afirma: "a essência da existência humana radica na sua autotranscendência" e isso implica "dirigir-se e ordenar-se a algo ou alguém: entregar-se a uma obra, a alguém que ama, ou a Deus, a quem serve" (FRANKL, s.d., p. 45). Não se trata de abdicação, mas de direção; não de submissão, mas de resposta; não de fusão, mas de posicionamento diante da vida.

É precisamente nesse ponto que a Logoterapia oferece uma chave decisiva para distinguir autotranscendência autêntica de autoaniquilação boazinha. Enquanto a autotranscendência está ancorada na liberdade interior, na autonomia e na responsabilidade pessoal, o padrão descrito por Braiker nasce da renúncia de si, da erosão de fronteiras e da busca compulsiva por aprovação. A boazinha não sai de si para realizar um valor, ela abandona a si para evitar rejeição. Seu movimento não é ético, mas defensivo; não é um gesto em direção ao sentido, mas uma fuga de sua própria interioridade.

Paulo Kroeff (2022) aprofunda essa leitura ao mostrar que a autotranscendência saudável exige espaço interior, isto é, uma delimitação clara entre o eu e o mundo. Sem

esse espaço, não há direção possível, pois não há sujeito capaz de responder. Para Kroeff, a autotranscendência é inseparável da responsabilidade, conceito que Frankl toma como eixo estruturante da existência humana. Ele afirma: "o verdadeiro sentido da vida deve ser descoberto no mundo, e não dentro da pessoa humana como se fosse um sistema fechado" (FRANKL, 1991, p. 99). Mas essa abertura ao mundo pressupõe que exista um eu capaz de encontrar, escolher e realizar significados.

Quando esse "eu" está diluído, fragilizado ou condicionado pela aprovação externa, a autotranscendência é substituída por hiper reflexão e heterodeterminação. Frankl descreve a hiper reflexão como uma forma de aprisionamento interno em que o sujeito se volta excessivamente para si de modo estéril, perdendo sua capacidade de se orientar para o mundo (FRANKL, 1997). Na síndrome da boazinha, esse fenômeno se manifesta como hiper-reflexão moral: uma vigilância paralisante sobre suas próprias ações, emoções e reações para garantir que sempre pareça amável, conveniente e irrepreensível. Trata-se de uma distorção da responsabilidade, que deixa de ser liberdade e passa a ser servidão emocional.

Frankl também desenvolve a noção de vazio existencial, uma condição marcada por perda de direção, ausência de sentido e sensação de desorientação interior (FRANKL, 1999). Embora o vazio existencial esteja frequentemente associado à apatia ou à anomia, ele também pode manifestar-se por meio de hiperatividade relacional, uma tentativa desesperada de preencher a falta de sentido servindo, agradando ou respondendo a demandas externas. Na síndrome da boazinha, o vazio existencial aparece mascarado de altruísmo: o sujeito parece disposto e generoso, mas internamente vive exaurido, desconectado e dividido entre o dever de agradar e o desejo silencioso de existir por si.

A leitura logoterapêutica da autoaniquilação torna-se ainda mais clara quando observamos o conceito frankliano de ofuscação. Para o autor, o desespero muitas vezes nasce da supervalorização de um único valor ou necessidade que cega o sujeito para todos os demais (FRANKL, 1990). Na boazinha, esse processo é evidente: a necessidade de aprovação torna-se a necessidade absoluta que determina todas as escolhas, anulando possibilidades de sentido e impedindo decisões autênticas. O sujeito fica ofuscado pelo desejo de não frustrar ninguém, e, ao evitar o sofrimento dos outros, passa a produzir o seu próprio.

Dessa forma, a Logoterapia demonstra que autotranscendência não é sacrifício, mas realização; não é autoabandono, mas posicionamento; não é excesso de cuidado com o outro, mas escolha responsável ao sentido que se apresenta. A autotranscendência que leva ao sentido exige um eu que exista, que se reconheça, que se cuide e que seja capaz de dizer não. Sem isso, o movimento deixa de ser transcendência e torna-se submissão emocional.

A distinção entre autotranscendência e autoaniquilação, portanto, não é apenas conceitual, mas profundamente clínica. Ela determina se o sujeito está se realizando ou se perdendo; se está encontrando sentido ou se dissolvendo no olhar do outro; se está vivendo a liberdade ou reproduzindo padrões de docilidade compulsória.

É nessa fronteira, sutil, profunda e frequentemente confundida, que a Logoterapia se torna um antídoto existencial à síndrome da boazinha. Ela reconduz o indivíduo ao seu espaço interior, restaura limites, desperta responsabilidade e reabre o horizonte do sentido como possibilidade concreta de existência.

- Autotranscendência como fator protetivo frente à autoaniquilação boazinha

A autotranscendência, tal como formulada por Viktor Frankl, não é apenas um conceito antropológico descritivo; é também uma força estruturante da saúde psíquica, emocional e espiritual. Frankl insiste que a existência humana se realiza plenamente apenas quando a pessoa é capaz de direcionar-se ao mundo por meio de valores, propósitos e tarefas que lhe conferem sentido (FRANKL, 1977; FRANKL, 1999). Nesse movimento, ela não abandona seu espaço interior, mas o expande, transformando sua interioridade em plataforma para um encontro significativo com o mundo.

É justamente essa dinâmica que funciona como proteção contra a síndrome da boazinha. Enquanto o padrão de agradabilidade compulsiva se baseia na dissolução de fronteiras e na submissão a expectativas externas, a autotranscendência exige um eu capaz de escolher, priorizar, orientar-se e posicionar-se. Frankl afirma que "o verdadeiro sentido da vida deve ser descoberto no mundo" (FRANKL, 1991, p. 99), mas nunca como fuga de si mesmo. A autotranscendência não apaga o sujeito; pelo contrário, convoca o sujeito. Ela demanda uma subjetividade situada, presente e íntegra, capaz de assumir responsabilidade.

Kroeff (2022) destaca que a autotranscendência promove uma "tensão saudável" que vitaliza a existência ao colocar o ser humano diante de algo que importa, algo que o chama. Essa tensão organiza o espaço interior e fortalece o eu diante das demandas externas. A pessoa que vive a autotranscendência não se dissolve: ela se direciona. Não se submete: responde. Não busca agradar: busca sentido. Esse alinhamento existencial produz um amortecimento dos impactos da hiperexigência contemporânea, pois desloca o critério de valor do olhar alheio para o compromisso com o sentido.

Do ponto de vista clínico, a autotranscendência oferece ao sujeito três recursos protetivos fundamentais contra a autoaniquilação boazinha: [1] Reconstrução do espaço interior. A autotranscendência depende de um eu que existe, que se reconhece, que tem limites. Diferentemente da boazinha, que vive invadida pelas expectativas externas, a pessoa orientada ao sentido aprende a sustentar um espaço próprio, que se torna centro de decisão e não de submissão. [2] Liberdade para o não. Frankl insiste na liberdade interior como fundamento da responsabilidade. Essa liberdade inclui a capacidade de dizer não quando o pedido externo ameaça a integridade interna. A autotranscendência produz coragem para frustrar, delimitar e se posicionar, porque a referência deixa de ser a aprovação alheia e passa a ser o sentido. [3] Direção para valores, não para expectativas. A boazinha age para ser querida; a pessoa autotranscendente age porque algo faz sentido. Essa mudança de eixo altera toda a dinâmica motivacional. O critério deixa de ser agradar e passa a ser responder ao chamado do que é significativo, possível e responsável.

Quando observamos o fenômeno sob essa luz, torna-se evidente que a autotranscendência impede a queda no ciclo de autoabandono e exaustão. Isso porque ela preserva o sujeito enquanto responde ao mundo. A pessoa continua capaz de amar, doar, cuidar e servir, mas não à custa de si mesma. Assim, a autotranscendência aparece como movimento de fidelidade ao sentido, não como sacrifício da própria dignidade.

Essa distinção é crucial, especialmente em contextos sociais marcados por hiperexigência e liquidez, nos quais a demanda por docilidade, adaptabilidade e boa vontade ilimitada tende a transformar sujeitos sensíveis em prestadores emocionais compulsórios. A autotranscendência subverte essa lógica ao restituir ao indivíduo a responsabilidade pelo próprio campo interior, reforçando que ninguém pode realizar valores no mundo renunciando a si mesmo.

Em termos existenciais, a autotranscendência devolve ao sujeito a possibilidade de escolher, e, ao escolher, de existir com autenticidade. Ela protege da autoaniquilação porque devolve o eu para o centro da vida, não como um fim em si mesmo, mas como protagonista responsável de sua resposta ao mundo.

Por isso, pode-se afirmar que a autotranscendência, quando bem compreendida, é um verdadeiro antídoto existencial à síndrome da boazinha. Ela impede que o cuidado se converta em servidão emocional, que a empatia se transforme em dissolução e que o amor ao outro se realize às custas da própria existência. A autotranscendência não elimina o altruísmo, não elimina o serviço, não elimina o cuidado, ela enobrece, orienta e estrutura os comportamentos a partir de um eu que se sabe digno de existir.

- Implicações clínicas: restaurando limites, responsabilidade e espaço interior

A distinção entre autotranscendência e autoaniquilação apresenta implicações clínicas decisivas, sobretudo porque indivíduos que manifestam a síndrome da boazinha chegam à psicoterapia profundamente atravessados por exaustão emocional, sensação de invisibilidade e um mal-estar existencial difícil de nomear. Há, em comum, um colapso do espaço interior: vivem para atender demandas externas, mas não conseguem reconhecer o que sentem, o que desejam ou o que realmente lhes importa. A agradabilidade compulsiva torna-se um modo silencioso de sobrevivência relacional, ainda que produza esgotamento, ressentimento e perda de si.

A Logoterapia, ao colocar a liberdade interior e a responsabilidade como eixos centrais da existência, oferece um caminho terapêutico particularmente fecundo para trabalhar esse fenômeno. Em vez de se concentrar apenas em comportamentos de evitação de conflito ou em habilidades de assertividade, a abordagem logoterapêutica favorece a reconstrução do espaço interior como condição para a autotranscendência saudável. O foco clínico passa a ser a recuperação da capacidade de escolher, responder ao sentido e sustentar limites éticos que preservem o eu.

Para ilustrar esse processo, apresentam-se três vinhetas clínicas, situações fictícias que mostram como a compreensão logoterapêutica da autotranscendência pode operar na prática.

A primeira vinheta, Ana, 39 anos, revela o padrão clássico da boazinha: assumir responsabilidades excessivas no trabalho e na família, evitar desapontar e tentar provar sua importância por meio da disponibilidade ilimitada. Sua frase usual e central, “Se eu disser não, não serei mais necessária”, evidencia que sua vida estava orientada não por valores, mas pelo medo de desaparecer. A intervenção logoterapêutica desloca o foco da técnica para o sentido: ao perguntar “quando você diz sim a todos, está respondendo ao quê?”, abre-se espaço para que Ana perceba que sua identidade vinha sendo organizada pela ansiedade de aprovação. Trabalhar a desreflexão, redirecionando a atenção para os valores que verdadeiramente importam, torna possível o surgimento de novos posicionamentos. Seu primeiro “não” no trabalho, vivido sem culpa, é também sua primeira experiência concreta de liberdade interior.

A segunda vinheta, Marcelo, 42 anos, expõe a fusão emocional típica da autoaniquilação: descreve-se como “alguém fácil”, “sempre disponível”, mas vive em permanente estado de ansiedade e sensação de inexistência. Ele regula a própria vida a partir das expectativas alheias. Quando questionado sobre seus desejos, percebe que nunca se perguntou isso. A confrontação ética suave, “Se você nunca pensa no que deseja, quem vive a sua vida?”, o leva a reconhecer um vazio existencial mascarado de altruísmo. A partir da noção de valor de atitude, Marcelo começa a exercitar decisões

pequenas, porém existencialmente marcantes, que representam compromisso consigo. Aprender a pedir descanso e tempo torna-se gesto de responsabilidade, não de egoísmo.

Na terceira vinheta, Andréa, 18 anos, a boazinha se apresenta com roupagem espiritualizada. Andréa acredita que sua bondade incondicional é sinal de evolução pessoal, mas vive exaurida, somatizando tensões e anulando emoções consideradas "negativas". A diferença entre altruísmo e autoabandono torna-se central: "Sua bondade nasce de um valor ou de uma obrigação silenciosa de ser perfeita?". A introdução da ideia de responsabilidade perante si, presente em Frankl e aprofundada por Kroeff, permite que ela compreenda que a autotranscendência verdadeira exige um eu que se cuide e se reconheça digno de existir. Descansar, dizer não e expressar frustração passam a ser vividos como escolhas éticas, e não como falhas morais.

Essas vinhetas clínicas demonstram como a Logoterapia opera não apenas como técnica, mas como critérios existenciais de discernimento. A pergunta fundamental torna-se: esta ação fortalece meu eu para responder ao sentido, ou me dissolve em função da aprovação? Se anula o eu, não é autotranscendência; é submissão. Se o fortalece, é caminho de sentido. Assim, a prática logoterapêutica ajuda o paciente a reconstruir limites, a reconhecer valores, a exercitar a liberdade interior e a sustentar o espaço interior necessário para que o encontro com o mundo seja resposta e não servidão.

Considerações finais

A síndrome da boazinha, longe de ser apenas um traço de personalidade ou um padrão comportamental aprendido, revela-se como um fenômeno existencial complexo, que emerge no ponto de intersecção entre hiperexigência produtiva, liquidez relacional e um eu fragilizado em sua capacidade de sustentar limites. A agradabilidade compulsiva, frequentemente interpretada como virtude ou sensibilidade elevada, converte-se em forma contemporânea de autoaniquilação, marcada por docilidade, medo de desapontar e dissolução do espaço interior. Trata-se de um modo de existir que compromete a autonomia, a dignidade e a liberdade interior.

A leitura logoterapêutica proposta neste artigo ilumina esse fenômeno a partir da diferença fundamental entre autotranscendência e submissão. Para Frankl, a autotranscendência é movimento essencial da existência humana, direcionamento para valores, pessoas e tarefas que convocam o indivíduo a sair de si em direção ao sentido. No entanto, quando esse movimento perde apoio no espaço interior, quando não há limites, autoafirmação ou responsabilidade por si, o que se apresenta não é transcendência, mas dissolução. A boazinha se sacrifica em nome de uma bondade que não nasce de valores, mas da necessidade de evitar conflitos, preservar vínculos frágeis ou corresponder a expectativas externas. É um altruísmo que não liberta; aprisiona.

A crítica sociocultural de Han e Bauman ajuda a compreender por que essa dinâmica se intensifica na contemporaneidade. A sociedade do desempenho e a modernidade líquida produzem subjetividades esgotadas, relações instáveis e identidades vulneráveis, ampliando a sensação de que só permanecerá pertencente, quem for útil, suave e sempre disponível. Nesse ambiente, o apagamento de si é facilmente confundido com amor, empatia ou maturidade emocional.

A Logoterapia, porém, oferece uma chave conceitual e clínica capaz de operar o movimento inverso: restaurar o eu para que ele possa, então, se abrir ao mundo de modo saudável. A reconstrução do espaço interior, a recuperação da responsabilidade pessoal e a clarificação dos valores determinantes da vida constituem caminhos para diferenciar

a entrega autêntica de servidão emocional. As vinhetas clínicas apresentadas demonstram que, quando o indivíduo reencontra o sentido, os limites deixam de parecer ameaças e tornam-se expressão natural de dignidade.

A síndrome da boazinha, quando vista pela lente existencial, revela-se não como fracasso moral, mas como sintoma de um vazio estruturado socialmente. Enfrentá-la exige mais do que técnicas de assertividade; requer uma reorientação da pessoa para o sentido e para a verdade de sua própria existência. Autotranscender-se é sair de si, mas não desaparecer. É doar-se, mas não se diluir. É servir ao mundo, mas a partir de um centro vivo, preservado e responsável.

Conclui-se que a autotranscendência, compreendida em sua profundidade antropológica, pode atuar como antídoto existencial à autoaniquilação silenciosa que marca tantas trajetórias contemporâneas. Restaurar o "eu", portanto, longe de ser ato de egoísmo, torna-se o primeiro gesto ético de quem deseja, verdadeiramente, amar, cuidar e viver com propósito.

REFERÊNCIAS

BAIKER, Harriet B. **A síndrome da boazinha**. Tradução de autor não identificado. [s.l.]: [s.n.], 2021.

BAUMAN, Zygmunt. **Modernidade líquida**. Tradução de Plínio Dentzien. Rio de Janeiro: Zahar, 2001.

BAUMAN, Zygmunt. **Vida para consumo: a transformação das pessoas em mercadorias**. Tradução de Carlos Alberto Medeiros. Rio de Janeiro: Zahar, 2008. Disponível em: https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/6016784/mod_resource/content/1/Vida%20Para%20Consumo%20-%20Zigmunt%20Bauman.pdf

FRANKL, Viktor E. **O homem em busca de sentido**. Tradução de Walter O. Schlupp. Petrópolis: Vozes, 2021.

FRANKL, Viktor E. **O sofrimento de uma vida sem sentido**. Tradução de Elsa N. de Oliveira. Petrópolis: Vozes, 1990.

FRANKL, Viktor E. **Sobre o sentido da vida**. Tradução de [não informado]. Petrópolis: Vozes, 2010.

HAN, Byung-Chul. **Sociedade do cansaço**. Tradução de Enio Paulo Giachini. Petrópolis: Vozes, 2015.

HAN, Byung-Chul. **Psicopolítica: neoliberalismo e novas técnicas de poder**. Tradução de Cristina Schiling. Belo Horizonte: Âyiné, 2019.

KROEFF, Paulo. **A autotranscendência na Logoterapia de Viktor Frankl**. In: SANAGIOTTO, V.; PACCIOLLA, A. (org.). *A autotranscendência na Logoterapia de Viktor Frankl*. Petrópolis: Vozes, 2022. p. 23-43.

RABUSKE, Sheila. **Logoterapia e Análise Existencial**. Porto Alegre: EDIPUCRS, 2011. Disponível em: https://www.pucrs.br/wp-content/uploads/sites/20/2019/05/logoterapia_e_analise_existencial_sheila_rabuske.pdf

SANAGIOTTO, V.; PACCIOLLA, A. (org.). **A autotranscendência na Logoterapia de Viktor Frankl**. Petrópolis: Vozes, 2022.