

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE MINAS GERAIS**

Faculdade de Filosofia e Ciências Humanas

Departamento de Psicologia

Curso de Especialização em Psicologia Clínica: Gestalt-Terapia e Análise Existencial

Maisa Sangy Guedes de Oliveira

**SENTIDO DE VIDA: IMPLICAÇÕES NA SAÚDE MENTAL**

BELO HORIZONTE

2021

Maisa Sangy Guedes de Oliveira

**SENTIDO DE VIDA: IMPLICAÇÕES NA SAÚDE MENTAL**

Monografia apresentada ao curso de Especialização em Psicologia Clínica: Gestalt-terapia e Análise Existencial da Faculdade de Filosofia e Ciências Humanas da Universidade Federal de Minas Gerais, como requisito parcial para obtenção do título de Especialista em Psicologia Clínica.

Orientador: Prof. Dr. José Paulo Giovanetti

BELO HORIZONTE

2021

150  
O48s  
2021

Oliveira, Maisa Sangy Guedes de.  
Sentido da vida [recurso eletrônico]: implicações na saúde mental / Maisa Sangy Guedes de Oliveira. - 2021.  
1 recurso on-line (43 f. ) : pdf

Orientador: José Paulo Giovanetti.

Monografia apresentada ao curso de Especialização em Psicologia Clínica: Gestalt-terapia e Análise Existencial - Universidade Federal de Minas Gerais, Faculdade de Filosofia e Ciências Humanas.

Inclui bibliografia.

1.Vida. 2.Saúde mental. 3.Psicoterapia. I.Giovanetti, José Paulo . II. Universidade Federal de Minas Gerais. Faculdade de Filosofia e Ciências Humanas. III.Título.

19/11/2024, 14:23

SEI/UFMG - 3738495 - Declaração



UNIVERSIDADE FEDERAL DE MINAS GERAIS  
FACULDADE DE FILOSOFIA E CIÊNCIAS HUMANAS  
COLEGIADO DO CURSO DE PÓS-GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA CLÍNICA: GESTALT-TERAPIA E ANÁLISE EXISTENCIAL

Folha de Aprovação  
SENTIDO DE VIDA: IMPLICAÇÕES NA SAÚDE MENTAL  
**MAISA SANGY GUEDES DE OLIVEIRA**

monografia defendida e aprovada, no dia **dois de março de 2021**, pela Banca Examinadora designada pelo Colegiado do CURSO DE PÓS-GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA CLÍNICA: GESTALT-TERAPIA E ANÁLISE EXISTENCIAL da Universidade Federal de Minas Gerais constituída pelos seguintes professores:

José Paulo Giovanetti - Orientador  
FAFICH/UFMG

Maria Madalena Magnabosco  
FAFICH/UFMG

Belo Horizonte, 18 de novembro de 2024.  
Prof. Dr. Paulo Eduardo Rodrigues Alves Evangelista  
Coordenador do Curso



Documento assinado eletronicamente por **Valteir Gonçalves Ribeiro, Chefe de seção**, em 18/11/2024, às 10:30, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no art. 5º do [Decreto nº 10.543, de 13 de novembro de 2020](#).



Documento assinado eletronicamente por **Paulo Eduardo Rodrigues Alves Evangelista, Coordenador(a) de curso de pós-graduação**, em 19/11/2024, às 14:11, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no art. 5º do [Decreto nº 10.543, de 13 de novembro de 2020](#).



A autenticidade deste documento pode ser conferida no site [https://sei.ufmg.br/sei/controlador\\_externo.php?acao=documento\\_conferir&id\\_orgao\\_acesso\\_externo=0](https://sei.ufmg.br/sei/controlador_externo.php?acao=documento_conferir&id_orgao_acesso_externo=0), informando o código verificador **3738495** e o código CRC **001B6CAC**.

## **AGRADECIMENTOS**

A todos os professores do Programa do Curso de Especialização em Psicologia Clínica: Gestalt-terapia e Análise existencial pelas contribuições das análises teóricas que ampliaram meu conhecimento nesta área.

Ao meu orientador, prof. José Paulo Giovanetti, pela seriedade, ética e competência com que auxiliou e conduziu-me durante a elaboração do trabalho.

À profa. Maria Madalena Magnobosco, membro da banca de defesa de Trabalho de Conclusão de Curso, pelos comentários e sugestões para o aperfeiçoamento do trabalho.

Ao meu marido, prof. José Aparecido de Oliveira, seu apoio foi fundamental para fechar esse ciclo tão especial da minha carreira profissional.

## RESUMO

Viver com sentido é uma das grandes inspirações do ser humano. Mas o que é sentido da vida e como ele se estrutura? Quando alguém diz que “não vê mais sentido na vida”, sabe realmente a que se refere? Apesar de haver muitas discussões sobre o tema na literatura, responder a tais questionamentos acerca do sentido da vida continua sendo um motivo de perplexidade e inquietação na sociedade contemporânea. No que diz respeito à saúde mental, verifica-se que sofrer e frustrar-se pela falta de sentido não é uma doença, mas, pode mobilizar o indivíduo na busca do sentido. Entretanto, quando o indivíduo não consegue realizar esse sentido há grande probabilidade do adoecimento mental e práticas de comportamentos de risco. Este trabalho tem como objetivo apresentar algumas proposições acerca do conceito de sentido da vida, como também refletir sobre o seu impacto na saúde psíquica. Como metodologia foi realizada uma análise bibliográfica sobre o assunto. Verifica-se que o processo de construção de sentido mostra-se essencial para a prevenção e promoção da saúde mental. Portanto, dedicar-se à temática do sentido da vida pode contribuir nos estudos de compreensão e intervenção na problemática existencial do homem contemporâneo.

**Palavras-chave:** sentido de vida; saúde mental; psicoterapia.

## ABSTRACT

Living with meaning is one of the great inspirations of the human being. But what is the meaning of life and how is it structured? When someone says "I don't see any sense in life anymore", do he really know what he means? Although there are many discussions on the subject in the literature, answering such questions about the meaning of life remains a cause of perplexity and unease in contemporary society. With regard to mental health, it appears that suffering and being frustrated by the lack of meaning is not a disease, it can mobilize the individual in the search for meaning. However, when the individual fails to realize this sense, there is a high probability of mental illness and risky behavior practices. This work aims to present some propositions about the concept of the meaning of life, as well as to reflect on its impact on mental health. As a methodology, a bibliographic analysis on the subject was carried out. It appears that the process of construction of meaning is essential for the prevention and promotion of mental health. Therefore, dedicating oneself to the theme of the concept of the meaning of life can contribute to studies of understanding and intervention in the existential problematic of contemporary man.

**Key-word:** meaning of life; mental health; psychotherapy.

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO</b> .....	8
<b>2 A BUSCA DO SENTIDO NA PÓS-MODERNIDADE</b> .....	9
2.1 Tipologias do ser humano na pós-modernidade .....	10
2.2 A sociedade do século XXI – tecnologia e crise da narrativa liberal .....	13
<b>3 SENTIDO DE VIDA: ASPECTOS TEÓRICOS</b> .....	15
3.1 Vida .....	15
3.2 O sentido e sua relação com a vida .....	17
3.2.1 Sentido como finalidade .....	18
3.2.2 Sentido como direção .....	19
3.2.3 Sentido como valor .....	20
3.2.4 Sentido como inteligibilidade .....	22
<b>4 DAR SENTIDO À VIDA: UMA BUSCA EXISTENCIAL</b> .....	23
4.1 A vontade de sentido .....	23
4.2 O sentido do sofrimento .....	27
<b>5 A AUSÊNCIA DE SENTIDO: IMPLICAÇÕES NA SAÚDE MENTAL</b> .....	29
5.1 Tédio .....	29
5.2 Angústia .....	30
5.3 Depressão .....	31
5.4 Falta de sentido e comportamentos de risco .....	32
5.5 Sentido de vida como recurso psicoterápico .....	36
<b>CONSIDERAÇÕES FINAIS</b> .....	38
<b>REFERÊNCIAS</b> .....	40

## 1 INTRODUÇÃO

*Contestar o sentido da vida é a mais verdadeira expressão do estado de ser humano.*  
*Victor Frankl*

Indagar sobre o sentido da vida continua sendo uma reflexão recorrente, em especial na sociedade contemporânea cujo indivíduo vivencia grande angústia, ansiedade e medo em relação ao futuro. Tanto o século XX como o atual (XXI) trazem como traço característico o elevado grau de ambiguidade e falta de esperança aumentando ainda mais a sensação de vazio existencial.

Mas o que é sentido da vida e como ele se estrutura? Quando alguém diz que “não vê mais sentido na vida”, sabe realmente a que se refere? Apesar de haver muitas discussões sobre o tema na literatura, responder a tais questionamentos acerca do sentido da vida continua sendo um motivo de perplexidade e inquietação na sociedade contemporânea. Além das ciências sociais e humanas, a literatura, as artes bem como os rituais se propuseram a responder aos questionamentos existenciais sobre o sentido da vida. Na Filosofia, muitos pensadores se debruçaram sobre a questão de se viver com sentido. Já na Psicologia as abordagens de cunho humanista e existencial foram as que mais contribuíram em estudos sobre o tema. Todavia, foi Viktor Frankl a partir da década de 1980 quem mais investigou o conceito de sentido de vida. Dada a importância nos dias atuais, em especial pela crise de sentido que a humanidade experimenta, outras abordagens da psicologia têm se interessado no assunto (SOMMERHALDER, 2010).

Na perspectiva existencial é possível sublinhar três princípios que regem o sentido da vida. Primeiro, em qualquer condição/situação a vida tem um sentido. Segundo, o indivíduo anseia por um sentido, e apenas quando sente que alcançou sentido experimenta realização e felicidade. Por último, mesmo que o indivíduo busque preencher o sentido de sua vida, há certas limitações para a liberdade de sua busca. O sentido do sofrimento refere-se a este último princípio.

O sentido da vida pode ser objeto de uma psicoterapia. Atualmente, é comum o profissional da saúde mental se deparar com pessoas com sofrer psíquico acentuado em busca de sentido à vida. Ainda que a frustração existencial não seja uma doença, quando o indivíduo não consegue realizar esse sentido há grande probabilidade de adoecimento mental. A ausência de sentido pode desencadear tédio, angústia, depressão. Igualmente pode haver

comportamentos de risco como drogadição; violência; tentativa de suicídio; etc. (BOFF, 2014; FRANK, 2016).

Dedicar-se ao conceito sentido da vida auxilia nos estudos de compreensão e intervenção na problemática existencial do homem contemporâneo. Este trabalho tem como objetivo apresentar algumas proposições acerca do conceito de sentido da vida, como também refletir sobre o seu impacto na saúde psíquica. As reflexões quanto ao sentido de vida terão como suporte os pressupostos da psicologia humanista e existencial.

Como metodologia foi realizada uma análise bibliográfica sobre o assunto. Para elucidar a discussão teórica, o trabalho foi composto em quatro capítulos. O primeiro trata da problemática da busca de sentido na pós-modernidade. Já o segundo traz os aspectos teóricos-conceituais de sentido da vida, enquanto o terceiro destina-se a entender a busca existencial do sentido à vida. No último capítulo são trabalhadas as implicações na saúde mental devido à ausência de sentido.

## **2 A BUSCA DO SENTIDO NA PÓS-MODERNIDADE**

Uma vida com sentido é o grande desafio para se viver nos tempos atuais. Vivemos dias de enorme angústia, ansiedade, medo e preocupação e uma enorme pergunta que – em vez de ocupar – só aumenta ainda mais a sensação de vazio em nosso ser: o que será da vida no amanhã? Como vou realmente dar sentido à minha existência ou, ao menos, obter com mais frequência a sensação de bem-estar? Estamos falando das incertezas e desesperanças que marcaram o século XX e estão ainda mais fortes nas duas primeiras décadas do século XXI.

A sensação de abandono e desconforto não é novidade para o ser humano. É a preocupação de muitos pensadores e teóricos. Dentre eles, temos um grupo que os estudiosos costumam se referir aos tempos acima citados como pós-modernidade. Essa palavra tornou-se uma espécie de metáfora para justamente tentar explicar o fim das grandes metanarrativas<sup>1</sup> que davam ao ser humano uma sensação de conforto e estabilidade, de certezas temporais e da expectativa de que caminhávamos para um futuro glorioso, com boa parte dos desafios e dilemas da humanidade sendo prontamente resolvidos.

---

<sup>1</sup> Na filosofia e na teoria da cultura, uma metanarrativa assume o sentido de uma grande narrativa, uma narrativa de nível superior capaz de explicar todo o conhecimento existente ou capaz de representar uma verdade absoluta sobre o universo (LYOTARD, 2004). Trata-se das formulações, em um dado período da história, que explicam a vida e as instituições. Dentre as metanarrativas recentes, podemos citar o iluminismo e o marxismo.

O próprio conceito de pós-modernidade não possui muito consenso. Há quem prefira falar de modernidade radicalizada ou extremizada (Guidens); condição pós-moderna (Lyotard); projeto inacabado da modernidade (Habermas); modernidade líquida (Bauman); hipermodernidade (Lypovetsky); nova modernidade (Schreiter).

As características comuns a todos esses conceitos podem ser resumidas em alguns elementos comuns: falências das metanarrativas emancipadoras. O próprio iluminismo propagou que a razão, o progresso científico e a tecnologia levariam o homem à felicidade. Já o marxismo prometeu uma sociedade sem divisão de classes sociais e os efeitos perversos do capitalismo como a concentração de renda. Outros elementos comuns na pós-modernidade podem ser destacados: modificações nos relacionamentos; predomínio das tecnologias de comunicação e informação; celebração do consumo como expressão pessoal; pluralidade cultural; polarização social; incertezas advindas por mudanças constantes; hedonismo, liberdade sexual e de costumes, etc.

Dito de outro modo, o que todos os teóricos denunciam é a condição de uma modernidade em crise. Essa crise se assenta no modo como o ser humano compreende os discursos que dão sustentação à sua compreensão de mundo. Razão, liberdade, progresso são ideias iluministas que já não conseguem mais amparar e mostrar um futuro. É uma crise de esperança, pois não temos mais a sensação de um futuro promissor e seguro e, ao contrário, nos deparamos com problemas éticos, incertezas políticas, predomínio de pandemias e desastres ambientais, tumultos e retrocessos pelo mundo afora. A incredulidade nas metanarrativas (LYOTARD, 2004) já não mais assegura ao ser humano confiar nos grandes paradigmas da história e nos padrões de conduta. O ser humano dos tempos atuais está ainda mais abandonado em termos de ideologias (WHITEHEAD *apud* DAWSON, 2012, p. 250).

Do ponto de vista dos autores pós-modernos ditos liberais, a crise atual é vista de outro modo (BOFF, 2014). A própria condição de liberdade, consumo, secularismo e ampliação da cidadania, em oposição às experiências totalitárias do século XX, parece dar ao ser humano uma condição de alívio, porém de não rigidez. Viver nas modernas sociedades significa viver uma ausência de fixação ideológica ou de valores tradicionais. O que se experimenta é a transitoriedade de concepções pessoais, políticas, religiosas, ideias, valores, visões: é uma pós-modernidade relativista (BOFF, 2004). Para esses autores não haveria abandono, mas um descortinar e um chamado à real existência. Uma existência em meio à necessidade de dar sentido à vida.

## 2.1 Tipologias do ser humano na pós-modernidade

Mesmo havendo diferentes concepções a respeito da pós-modernidade e o modo como buscam fundamentar seus conceitos, é possível elencar um conjunto de tipologias definidoras do possível comportamento do ser humano na pós-modernidade. As tipologias, que não devem ser vistas de modo generalizado, pois podem repercutir preconceitos e determinismos, permitem compreender a busca de sentido por parte do ser humano, procurando diferentes padrões de comportamento e personalidade que o auxiliem a fixar suportes existenciais.

1. Hiperindividualismo – o desejo ocupou o lugar da razão do ser humano pós-moderno. Como não há discursos existenciais seguros, alimentar desejos parece ser a condição mais segura.
2. Liberdade – sem condicionamentos ou normas, vive-se uma propagação de valores e condutas. A sexualidade, antes reprimida por excesso de normas, hoje se apresenta por ausência de normas (MELMAN, 2004).
3. Autonomia – sem a bússola de valores transcendentais, o ser humano agarra-se a diferentes instâncias definidoras de comportamento e opiniões.
4. Neotribal – os indivíduos substituem sua sociabilidade por uma socialidade. Preferem estar juntos a relacionamentos mais estáveis ou comprometidos e representa papéis (MAFFESOLI, 1987).
5. Líquido – outra tipologia demonstra a dissolução e fragilidade dos laços afetivos do ser humano pós-moderno. Os relacionamentos são mais informais, passageiros. O amor e os relacionamentos nesses tempos são tão fluidos que “escorrem pelas nossas mãos” (BAUMAN, 2004).
6. Hedonismo – a atual crise de valores faz reforçar ainda mais a busca de sentido existencial por meio das sensações prazerosas. Com reforço incessante das redes sociais, o que vale é viver o agora, experimentar o prazer. Para eles, o “sentido da vida” é uma “vida de sentidos” (BOFF, 2014).
7. Nihilismo – o ser humano atual vive a crise da falta de sentido de um mundo desencantando. Uma sensação de mal-estar numa sociedade cujos valores tradicionais se fragilizaram e devem ser negados a todo custo (BOFF, 2014).
8. Sem-sentido – análogo ao conceito anterior, a contemporaneidade mostra um ser humano que não possui referência objetiva, sem um rumo ou uma orientação clara para a vida (GIOVANETTI, no prelo).

Para ampliar o quadro das tipologias dentro do atual quadro da pós-modernidade, Michel Maffesoli argumenta ser um equívoco pensar a pós-modernidade como algo suspenso ou deslocado de uma compreensão histórica, mas sim um novo espírito que o ser humano experimenta a partir da perda dos valores tradicionais e das narrativas de sentido do período anterior.

Para Maffesoli, esse ser humano experimenta um espírito marcado por valores e concepções transitórios, a aproximação e os relacionamentos não ocorrem por interesses a longo prazo ou focados em grandes contratos sociais ideológicos, mas por afetos corriqueiros, que possam suprir, de imediato, as necessidades individuais.

Noções como indivíduo, afetividade, instituições, educação, estão agora sendo reelaboradas a partir de uma dinâmica influenciada pela velocidade, não rigidez e fluidez das relações e padrões culturais. Nesse novo paradigma, o indivíduo, visto como autocentrado e egocêntrico para alguns autores, perde o lugar para as relações. Não importa tanto o ser humano, mas as relações que se podem experimentar. Sobre a identidade, não há preocupação em ser quem realmente é, mas possuir e/ou assumir diferentes ou múltiplas personalidades. (MAFFESOLI, 1987). A circunstância irá ditar o papel a ser desempenhado. Talvez seja por isso que Guiddens tenha observado essa mudança comportamental com foco na experiência relacional em detrimento da construção relacional.

De volta a Maffesoli, esse pensador prefere pensar na mudança de uma sociedade para uma socialidade. O que une os indivíduos nessa nova socialidade é o desejo-de-estar-juntos. São grupos afetuais, deixando de lado a condição contratual pois não pactuam objetivos temporais, mas meramente instantâneos. A experiência relacional prevalece sobre o que se pode construir da experiência.

Enquanto a primeira [sociedade] privilegia os indivíduos e suas associações contratuais e racionais, a segunda [socialidade] vai acentuar a dimensão afetiva e sensível. De um lado está o social que tem uma consistência própria, uma estratégia e uma finalidade. Do outro lado, a massa onde se cristalizam as agregações de toda ordem, tênues, efêmeras, de contornos indefinidos[...]. O social repousa na associação racional de indivíduos que têm uma identidade precisa e uma existência autônoma; a socialidade, por sua vez, se fundamenta na ambiguidade básica da estruturação simbólica. (MAFFESOLI, 1987, p. 101-102 e 135).

É claramente possível perceber como a performance do indivíduo varia conforme o lugar existencial em que se encontra, não podendo mais ser possível perceber funções ou valores aos quais estava ligado nas sociedades tradicionais. A comprovação disso encontra eco

no comportamento virtual dos indivíduos. Sua participação em redes sociais é marcada por papéis muito distintos daqueles que o indivíduo consegue representar no interior de sua intimidade.

Característica do social: o indivíduo podia ter uma função na sociedade, e funcionar no âmbito de um partido, de uma associação, de um grupo estável. Características da socialidade: a pessoa (persona) representa papéis, tanto dentro de sua atividade profissional quanto no seio das diversas tribos de que participa. Mudando o seu figurino, ela vai, de acordo com seus gostos (sexuais, culturais, religiosos, amicais) assumir o seu lugar, a cada dia nas diversas peças do *theatrum mundi* (MAFFESOLI, 1987, p. 108).

Não resta dúvidas, ao menos comprovam diferentes visões e autores, de que temos um novo quadro das relações sociais, com diversos desdobramentos para a dificuldade de se encontrar sentido existencial com tão profundas modificações no comportamento e no modo como os indivíduos experimentam suas relações e seu papel no mundo. Esse novo modo de viver as relações sociais é também um novo modo de existir, com inúmeras questões para a busca de sentido. É, como aponta Maffesoli, uma relação confusa, baseada em atração e participação, imitação e contágio afetivo (1996). Em seguida

## **2.2 A sociedade do século XXI – tecnologia e crise da narrativa liberal**

Vistas de forma isolada, as tipologias antes citadas, parecem ecoar um tom pessimista no atual quadro da sociedade. Todavia, o que é comum a diversos intelectuais é a ruptura ocorrida nos anos 1960 que eclodiram com os tradicionais padrões de existência. Embora haja um grande consenso em se nomear os dias atuais como pós-modernos, alguns pensadores preferem o termo Modernidade Tardia. Para esses intelectuais, a mesma concepção de ciência e o mesmo viés individualista seguem presentes na atualidade, destacando uma intensificação no modo de viver e se comportar do ser humano.

Um dos aspectos marcantes nessa modernidade tardia é o papel da ciência, mais especificamente da tecnologia na vida das pessoas. A racionalidade científica já foi denunciada pelos teóricos da Escola de Frankfurt, quando asseveraram a razão instrumental como lógica que passou a dominar os diferentes campos da vida. No que diz respeito ao atual momento, vemos a tecnologia e suas diferentes formas de automatização da vida e do humano tornarem-se cada vez mais presentes no dia a dia das pessoas. Além da velocidade das transformações ou da necessidade de cada vez mais tecnologia no dia a dia, temos também uma existência moldada a partir do controle dos “algoritmos”. Yuval Harari (2018) é talvez o intelectual que melhor

aponta para os riscos e perigos que a inteligência artificial, com seus dispositivos de vigilância, consumo e controle comportamental possam ser extremamente danosos para humanidade, principalmente em países cujos governos não são dos que protegem os direitos dos indivíduos.

Dessa forma, não bastasse os já conhecidos efeitos da exposição às redes sociais, o *cyberbullying* ou o isolamento social criado a partir de longas horas desprendidas na frente de computadores ou celulares, a capacidade de controle das redes sociais inflige ao ser humano uma sensação de constante vigilância. O temor de ter sua individualidade e intimidade invadidas pelo Estado por meio do modo como acessamos dispositivos tecnológicos constitui-se em mais uma ameaça de sofrimento psíquico.

Para Harari (2018), as revoluções da biotecnologia e da tecnologia da informação ainda estão na sua fase inicial. As pessoas têm talvez apenas uma leve noção do surgimento da inteligência artificial e do potencial impacto que esta possui nas suas vidas. Porém, não há qualquer dúvida de que as revoluções tecnológicas terão ainda maior poder nas próximas décadas, e que podem trazer ainda mais provações. A autora compartilha da crise das narrativas efetuada ao longo das últimas décadas e sua preocupação centra-se justamente na capacidade da inteligência artificial, sobretudo nas mãos de governos totalitários, subverter as conquistas recentes da humanidade.

O que vimos até aqui nos mostram uma carência do ser humano neste e no século passado. Uma carência de convicções e valores aos quais possa se agarrar e sentir-se ao menos confortável. O ser humano contemporâneo busca essas narrativas, mas o que realmente encontra é o seu próprio ser, seu próprio eu. Não temos certeza de alguma narrativa poderá surgir e trazer conforto, mas está suficientemente claro de que o ser humano dos dias atuais repousa no que diz a filosofia existencialista: o ser humano encontra sua essência em sua própria existência.

É a partir desse desafio existencial que o ser humano precisa buscar, construir e oferecer sentido em sua vida. Nesse ponto, a sensação de abandono pode ser o primeiro passo: descubra-se sozinho mas descubra-se sendo o único capaz de encontrar sentido e direção em sua própria vida. Não há como buscar esse sentido nas diferentes ideologias, porque os seres humanos que pertencem a essas organizações também experimentam a falta de sentido. É uma liberdade desafiadora. Está livre de regras, mas precisa fazer por si o que for possível para encontrar alívio, sentido e bem-estar.

Talvez a noção de solidariedade seja o segundo ponto de partida para a busca desse conforto existencial. Ao se ver só, o ser humano poderá reparar à sua volta a mesma condição que partilham seus semelhantes. A empatia pode talvez auxiliar na busca de sentido. Ao se

perceber que remam todos no mesmo barco, um pequeno alívio pode ajudar na busca que todos precisam fazer: a busca de sentido.

### 3 SENTIDO DE VIDA: ASPECTOS TEÓRICOS

No decorrer de sua existência o ser humano busca construir um sentido de ser e de estar no mundo. Mas o que é sentido da vida e como ele se estrutura? Quando alguém diz que “não vê mais sentido na vida”, sabe o que quer dizer? Apesar da literatura trazer uma infinidade de reflexões acerca desse tema, responder a tais questionamentos acerca do sentido da vida continua sendo um motivo de perplexidade e inquietação na sociedade contemporânea e que por vezes é respondida de forma irrefletida. Para falar em sentido da vida, antes é preciso ocupar-se do termo *vida*.

#### 3.1 Vida

Dada à dimensão da expressão *vida*, é possível pensar na existência, na realidade como um todo, no mundo, no universo. Porém, considerando a discussão acerca do sentido da vida, a breve análise a seguir do termo *vida* se concentrará no ser humano.

No final do século XIX até o início do século XX, “vida” era tema expressivo entre pensadores, em especial os da existência. Nos dias atuais mediante os desdobramentos da biotecnologia, com o risco de se impor apenas uma visão biologista da vida, as reflexões filosóficas existenciais reforçam ainda mais a centralidade do sentido da vida (BOFF, 2014).

Na compreensão do senso comum, a vida de uma pessoa é o seu viver biológico, abarcando tudo o que acontece desde o nascimento até a morte. Se comparado à vida biológica de outras espécies, o modo de existência do organismo do ser humano é o mais desenvolvido, compreende as funções vegetativas e sensitivas, cuja a nutrição, o movimento e a reprodução são as manifestações mais extraordinárias e, além disso, há a inteligência. De acordo com Margulis e Sagan (2002), a vida biológica é fundamental ao ser humano, é ela quem dá suporte em suas emoções, pensamentos, decisões (atos interiores), bem como em seus comportamentos e ações concretas: econômicas, técnicas, artísticas, morais e religiosas (atos exteriores).

Além da vida biológica há também a vida cultural. Vida e cultura estão tão entrelaçadas na existência humana que só é possível diferenciá-las em termos formais. A cultura é “como” a pessoa irá desenvolver a vida biológica, o que resulta num “modo de vida” entendido também

como conduta humana, que só é possível frente à liberdade do homem de elaborar seu próprio projeto existencial, o que supõe certa compreensão da vida. Quando falamos de vida estamos na verdade trazendo a ideia de modo de vida (MARGULIS; SAGAN, 2002).

Com base na abordagem filosófica do construto “vida”, Boof (2014) afirma que o modo de vida reflete determinado sentido da vida. Logo, a maneira com que cada um vive é estabelecido pelos valores e propósitos que se elege para si e pelos quais se decide viver.

Nesta perspectiva, quando se fala em vida, é importante diferenciar a vida que se sucede objetivamente da vida que se escolhe viver (subjeticamente), isto é, entre o simples viver e o viver com sentido. Segundo Tomás de Aquino (*apud* BOFF, 2014, p. 51) a essência da vida é existir - o ser humano existe, logo, os seres vivos não estão vivos, mas “são” vivos. A ciência traz uma explicação empírica descritiva da vida muito eficaz. Entretanto, para entender as manifestações vitais é preciso compreender a vida em sua essência. Embora o ser humano se mobilize pela vida biológica, é através da inteligência (pensamento reflexivo) que ele é capaz de olhar para si mesmo e perceber que a vida é mais que sensações e sobrevivência. É antes de tudo liberdade de escolher seu modo de vida de acordo com o que tem valor para sua felicidade. Quando a pessoa se dá conta de que pode escolher o modo de viver e não apenas viver objetivamente, sua vida tem sentido.

Aristóteles (1979) assinala três modos de vida fundamentais com base nos valores e fins que o ser humano elege para si: 1) a *vida de sensações*: focada na vida biológica e emocional, corresponde ao hedonismo (busca pelo prazer como finalidade de vida humana). Inclui-se também os prazeres moderados (epicurismo) para atingir um estado de tranquilidade e ausência de sofrimento; 2) *vida moral*: refere-se a um viver ético, a vida se concentra em valores que vai além da vida biológica, que lhe concede dignidade, excelência e valor; 3) *vida religiosa*: é o modo de vida transcendente, que se abre ao infinito, pela graça, pelo divino. É abrir-se para a dimensão sobre-humana da vida, o transcendental.

Finalmente, não podemos falar de *vida* sem retratar a questão das vicissitudes e finitude do existir. Para Aristóteles (1979), viver em geral é uma coisa boa e aprazível em si, sentir-se vivo é naturalmente agradável, do mesmo modo que, se alguém pudesse somar tudo o que se faz e sofre neste mundo, escolheria certamente não viver. Está será sempre a contradição existencial, a balança da vida entre o que é agradável e sofrível no viver.

Apesar desse paradigma, o ser humano quer mais vida e não se submete apenas a uma concepção de um ser apenas para a morte, mas também para a vida. O fato do homem ter ciência de sua finitude pode fazê-lo enxergar a vida não apenas como um valor-fim, mas também como

um valor-meio, ou seja, de aproveitar a vida, de viver com sentido. Neste aspecto, um dos sentidos que move a vida humana é a *esperança*.

E é justamente por causa desta esperança, surda ou gritante, numa vida perene, que os humanos, mesmo com um déficit de felicidade terrena, refutam a sabedoria de Sileno, recusando-se a apressar o momento de sair de vez desta vida. Sim, viver é projetar-se, e projetar-se é transcender. A vida quer ser sempre mais vida. Ora, a vida se transcende seja horizontalmente (autotranscedência), seja verticalmente (heterotranscedência). A transcendência horizontal se manifesta na espera por uma vida melhor já aqui. De fato, o ser humano, por mais infeliz que seja, espera que sua vida melhore e se alterem assim os pratos da balança da felicidade. Não por acaso, para os gregos, a esperança era o último dom que ficou no fundo da caixa de Pandora como remédio para os males humanos. Assim, até que haja vida, há esperança: e vice-versa, até que haja esperança, há vida. Mas há mais que isso: há ainda a transcendência vertical da vida. [...] Todo ser humano, embora incrédulo, carrega em seu íntimo, de modo explícito ou implícito, a esperança da permanência eterna de seu ser... As “razões da vida” são mais fortes que as razões em contrário. A razão pode afirmar a morte, mas o coração sempre reclama a vida. (BOFF, 2014, p. 50-51).

Como vimos, “vida humana” se expressa de muitos modos, sendo a vida biológica (vegetativa, sensitiva e emocional) o modo de vida mais compreensível. Porém, além da vida biológica, existe ainda a vida intelectual que abrange a vida racional, a moral, a religiosa. Deste modo, ao tratar em sentido de vida devemos todas essas dimensões de vida.

### **3.2 O sentido e sua relação com a vida**

A palavra “sentido” pode ser aplicada a diversos contextos: acepção, definição, sentido conotativo, sentido figurado. Associada à palavra vida – “sentido de vida”, o termo torna-se ainda mais complexo. Ao se pergunta, “Minha vida não tem mais sentido?” “O que faço para dar sentido à minha vida?”, a pessoa sabe o que significa? Encontrar respostas para tais questionamentos não é tão simples assim, prova disso é que há décadas pensadores e estudiosos se empenham na jornada de elucidar questões relacionadas ao sentido da vida. De início é preciso assinalar “quais elementos compõem a ideia de “sentido” e assim articular a ideia de “sentido de vida”. Serão abordados quatro elementos relacionados à ideia de sentido: sentido como finalidade; sentido como direção; sentido como valor; sentido como inteligibilidade (BOFF, 2014; FRANKL, 2011). Para melhor compreensão dos conceitos, tomaremos como exemplo a metáfora “Subindo a montanha”<sup>2</sup>.

---

<sup>2</sup> Subindo a Montanha. Dinâmica de Grupo Online. Disponível em: <<https://www.formador.com.br/>>. Acesso em: 05 fev. 2021. Adaptado por Maisa Sangy.

### Subindo a montanha

Imagine que você irá fazer uma viagem a pé. Será um trajeto longo, por isso você não deve levar muito peso - somente o necessário e muita disposição. Até o final de sua viagem, você deverá contemplar o objetivo que tanto espera. Neste momento você está começando a sua viagem. Ainda está dentro da cidade, observa as ruas, os carros, as casas, as pessoas. É muito cedo, a brisa está fria, está um dia bonito. Agora você está deixando a cidade, pegou um trecho de asfalto. Poucas casas, quase ninguém nas ruas, um ou outro carro que vai ou vem.

A estrada, agora, é de cascalho, um pouco estreita, algumas árvores, vegetação rasteira, bem verde. Começa a chover suavemente, mesmo com o sol, e você está contemplando um arco-íris. O sol está ficando mais quente, já é quase meio-dia, você já não vê mais ninguém. Está andando sozinho, precisa parar um pouco, mas não vê nenhuma árvore pois está em um grande descampado.

Você, agora, está avistando, ao longe, algumas árvores. Apressa o passo. Sabe que precisa chegar ao seu objetivo antes do anoitecer. Um som gostoso de água (parece cachoeira) lhe chega aos ouvidos. Você começa a descer um trecho onde já avista, lá embaixo, muitas árvores e uma linda queda d'água formando um lago. Você então, aproveita e tira um descanso merecido. Toma banho, delicia-se com as frutas e a água cristalina. Dá um tempo para você.

As horas estão passando. Já são quase três da tarde e você tem ainda um bom pedaço de caminhada. Um trecho de árvores e muita sombra. A caminhada, a partir de então, oferece alguns riscos. Cuidado com insetos, espinhos e cobras. O trajeto começa a ficar íngreme e você já avista a montanha onde, lá em cima, está seu objetivo. Muitas pedras, as dificuldades são maiores, mas a parada que você fez e o vislumbre da chegada à reta final lhe dão um ânimo novo.

Neste momento da caminhada, você já subiu mais da metade da montanha. Para um pouco. Assenta-se numa pedra. Olha para baixo. Visualiza tudo o que ficou para trás. Avalia o quanto você já fez e continua. O vento, agora sopra mais frio. Já são mais de quatro da tarde e você já pode avistar o topo. Falta pouco. Você está a alguns metros de chegar ao seu objetivo, o topo da sua montanha, O vento está muito forte, e você tem que redobrar os cuidados. Falta quase nada agora. Você está avistando o cume, e finalmente consegue chegar ao topo da montanha. Há uma mescla de sentimentos de cansaço, contemplação e satisfação com a vida. O que vai fazer a partir de agora, cabe somente a você, isto é, o que tem sentido para seu viver daqui para frente.

#### 3.2.1 *Sentido como finalidade*

Considerando a primeira ideia do termo “sentido” em seu uso concreto na linguagem - o de “finalidade”, pode-se dizer que a expressão “sentido da vida” refere-se essencialmente a ter uma “finalidade na vida” (BRUGGER, 1962). O termo finalidade pode ser substituído por intuito, alvo, desígnio, intenção, objetivo, propósito, destino, fim, etc.

Do ponto de vista existencial, ter um sentido é ter um propósito na vida, é o *para quê*. Tomemos o exemplo da metáfora da montanha, ao decidir viajar, é preciso antes de tudo ter claro onde se quer chegar e se perguntar: para que estou subindo a montanha? Segundo Boff (2014), quando se fala em sentido da vida, refere-se ao propósito de viver, é como se perguntar:

para que viver? Veja que é a finalidade que irá imprimir esse sentido à vida. São diversas as finalidades das pessoas. Amar alguém, por exemplo, pode dar um sentido especial e imediato à vida de uma pessoa, enquanto outra pode ter como desígnio cuidar da saúde, já outras pessoas pode ser: fazer uma graduação; restaurar os laços familiares; ser promovido no emprego, etc.

Sêneca (1991) afirma que o propósito dá rumo a vida. Para ele a virtude e a felicidade interligadas à vida é o fim soberano do ser humano, igualmente os preceitos morais não bastam para se viver bem, é necessário que a pessoa tenha propósito que a conduza a animes tais preceitos:

Tenhamos diante dos olhos o fim que é o bem soberano, de modo que a ele tendam nossos esforços e se orientem todos os nossos atos e todas as nossas palavras, assim como ao marinheiro é necessária uma estrela que lhe dirija a navegação. Sem um propósito, a vida fica sem rumo. (SÊNeca, 1991, p.46).

Na tradição filosófica indagar sobre o sentido da vida é o mesmo que se perguntar se ela terá um final bom e feliz. Para Aristóteles (2002), o mundo é como um todo ordenado em que cada coisa se desdobra de maneira dinâmica e está em contínua transformação e que tudo na natureza tem um sentido, um desígnio. Ele entende que “finalidade” é *aquilo por causa do quê*, é o *para que* (*tò* em grego), é ela quem mobiliza todas as coisas, afinal, sem sentido, tudo para, é a morte. Assim o final bom e feliz da vida que o homem tanto almeja é que põe em movimento todas as suas intenções e atitudes, dando-lhe dessa forma, um sentido.

### 3.2.2 Sentido como direção

Direção é o segundo elemento da ideia de sentido, que no latim se pronuncia *directio* = alinhar, tornar reto, guiar. Fala-se de sentido ou direção de um rio, de uma rua, das pegadas de um animal, do vento, etc. Deste modo, ter um sentido na vida é o mesmo que ter uma direção, um rumo. Na metáfora da montanha simboliza o caminho.

A expressão “direção” também traz a ideia de “para” (*sent*, termo que em latim significa *versus*), na concepção de uma “seta” indicando “para” uma referência. Veja que neste caso direção se refere à orientação (BOFF, 2014). Voltando à metáfora da montanha, vemos que a finalidade da viagem é chegar ao topo da montanha (finalidade), contudo, é necessário ter um caminho, uma referência para se orientar e chegar ao destino.

Ter um sentido é ter uma direção/orientação na vida. Já a expressão “direção” como “para” exprime a ideia de que a vida remete a outra coisa, fora e para além dela mesma, isto é,

ir em busca de um propósito. “Toda vida “sensata” é uma vida voltada “para” um objetivo qualquer. Os seres humanos são como arqueiros: lançam a seta da vida em direção a um alvo. Saber qual é o alvo é o que mais importa” (BOFF, 2014, p. 24).

Em consonância com Aristóteles (2002), a vida não é estagnação, é movimento, um agir humano para uma finalidade que tenha sentido. Neste ponto de vista, o sentido da vida equivale a se posicionar na existência, ter uma ação, uma conduta interior e exterior, resumindo, um projeto de vida. A título de exemplo, imaginemos que alguém tenha como um dos propósitos da vida, a longevidade, isto é, viver mais e com saúde. Para atingir tal objetivo, é necessário um projeto existencial que inclua melhoria na qualidade do sono, na alimentação, nas relações interpessoais. Do mesmo modo é preciso atentar para a saúde emocional, para a prática de atividades físicas, equilíbrio entre trabalho e lazer, etc. O projeto pode funcionar como um mapa que propicia a pessoa um caminho, uma direção, que por sua vez, só será contemplado frente à responsabilidade e tomada de decisão – dar o primeiro passo e seguir em frente.

Entende-se dessa forma, que sentido como direção é ter um “por onde” andar que presume naturalmente ter um “para onde” ir, uma finalidade. Apesar da raiz da palavra direção no latim significa tornar reto, alinhar, nem sempre os caminhos da vida humana são tão claros e se desdobram em linha reta, como no exemplo do caminho da montanha, sempre haverá as curvas, as surpresas e os perigos.

Do ponto de vista existencial, o que realmente importa ao ser humano é ter uma direção na vida ou ter um objetivo de vida? Assim como não é possível separar caminho e destino e vice-versa, há uma conexão inseparável entre direção e finalidade, uma não existe sem a outra. Todavia, o que primeiro deve emergir é o propósito. Assim, a ideia de fim é mais importante por determinar o caminho. Algumas pessoas que procuram a terapia estão perdidas sobre qual direção tomar, porque sequer sabem quais sonhos, objetivos ou propósitos norteiam sua existência. É essencial para a saúde mental ter finalidade na vida. Sem destino não há direção alguma. O propósito de vida é dar uma direção à existência.

### *3.2.3 Sentido como valor*

Toda cultura e sociedade desenvolvem seus valores. Em uma sociedade capitalista, por exemplo, é comum que os bens materiais tendem a se tornar valores absolutos sobre as escolhas e decisões. Na sociedade contemporânea muitos valores estão em crise (TAILLE; MENIN, 2009). A crise de valores vai além dos valores morais e éticos tão discutidos nos dias atuais, a

algo mais profundo que merece atenção. Indagações se a vida tem valor ou se vale a pena viver deve ser o foco das reflexões cuja a moral e ética não são suficientes para responder. Assim, o que está em questão na crise de valores é a vida e seu sentido (BOFF, 2014). Mas afinal o que se quer dizer quando se fala em valor da vida ou que a vida tem valor?

Conforme a área de conhecimento que se aplicar a palavra “valor”, seu significado muda consideravelmente. Na matemática, por exemplo, estuda-se o valor de uma função ou de uma variável numérica. Aplicando a questão que nos ocupa, interessa-nos a perspectiva filosófica, na qual o significado de *valor* corresponde a *bem*. Nos dizeres de Boff:

De fato, “valor” nada mais é que o “bem”. “Valor” é o nome moderno do antigo *agatón*, do clássico *bonum*<sup>3</sup>. Cada época, cada cultura confere ao transcendental *bonum* os matizes de sua preferência. Os gregos, que prezavam o belo, preferiam falar no *kalokàgathon* (o belo-bom) e nós, que valorizamos a experiência emocional, falamos em “valor”. De fato, “bem” tornou-se na cultura atual, uma palavra anêmica. Daí a vantagem de substituí-la por “valor”, que destaca, na ideia de “bem”, seu aspecto de “experiência emocional” (*wetrfühlen*). Esta faz com que o bem apareça, primeiro, em seu caráter atraente, desejável, amável: e, depois, em seu aspecto dinâmico de força e vigor. (BOFF, 2014, p.18).

Na Filosofia, “valor” recebeu o nome de *axiologia*, de *axios*, que em grego quer dizer precioso, digno de ser estimado (ABBAGNANO, 1970). De forma geral, o ser humano aspira o bem e vai em busca de algo que lhe é precioso. Quando escolho uma profissão e me dedico a ela de forma saudável, significa que tem valor na minha existência.

Para Aristóteles (1979) “bem é o que cada coisa busca”. O *bem* seria então um objeto de desejo e está interligado a vontade. Se algo tem valor (sentido) para minha existência (e é meu objeto de desejo), me mobilizo para alcançá-lo. Como objeto de valor, posso me perguntar se uma ação vale por si mesma: “vale a pena me dedicar à profissão que escolhi?” “Ela tem valor para mim?” Ao mesmo tempo, posso pensar: “dedicar a essa profissão me faz bem no presente?” além disso, “Aonde quero chegar com essa profissão?” “Por que escolhi tal profissão?”. No primeiro questionamento estamos tratando valor como bem (objeto), já no segundo emerge a questão do valor como finalidade/fim (objetivo). Valor (bem) configura ao mesmo tempo como objeto e como objetivo. Chegamos a equivalência: valor = bem = fim. Ter um propósito de vida aguça o desejo, a vontade, portanto valor = sentido. Dizer que “a vida tem valor” é também dizer que “a vida tem sentido”.

---

<sup>3</sup> *Bonum* (bem) → *Summum bonum* ('sumo bem' ou 'bem maior, em latim) é uma expressão latina usada na filosofia - particularmente, em Aristóteles, na filosofia medieval e na filosofia de Kant - para descrever o bem maior que o ser humano deve buscar. Disponível em: < [https://pt.wikipedia.org/wiki/Summum\\_bonum](https://pt.wikipedia.org/wiki/Summum_bonum) >. Acesso em: 13 jan. 2021.

Quando digo que “a vida tem valor” significa dizer que a vida é boa em si mesma. A vida é tida como boa, quando ela “flui”, quando as coisas vão bem. Já afirmar que a vida tem uma finalidade significa que ela vai dar num termo bom, mesmo que no momento presente existam alguns entraves. A expressão valor da vida aponta para o “já” enquanto “a vida tem uma finalidade” aponta para o “ainda não” (BOFF, 2014).

Por último, o termo sentido como “valor” traz a ideia de “o que”. Na metáfora da montanha podemos identificar que o sentido se revela como valor na seguinte pergunta: “o que há no cume da montanha mobiliza-me a peregrinar?”. Para Giovanetti (no prelo), o sentido manifesta-se no valor que dou às coisas que faço na vida. Se o bem que desejo orienta meu viver, a vida vale a pena ser vivida. Veja que as coisas que tem valor na vida não são fixas, podem alterar de acordo com a necessidade e intuito do momento. A respeito disso, podemos concordar com Frankl quando afirma que o sentido é construído por meio dos valores vivenciais, criativos ou atitudinais. Da mesma forma, entregar-se a uma causa significa que a vida tem um valor.

### *3.2.4 Sentido como inteligibilidade*

Ter consciência onde quero chegar na minha existência orienta meus passos no presente. No momento em que se sabe que a vida tem um destino, um fim, ela se torna inteligível, há uma razão-de-ser. A cada escolha que a pessoa faz, casar-se, fazer uma graduação, adotar um estilo de vida mais contemplativo, adquirir uma casa, mudar de emprego, só tem sentido em sua vida se há uma compreensão da escolha que se faz. Neste aspecto a vida não é somente sentida, ela é compreendida.

Compreender o sentido da própria existência, seu projeto de vida, é o que confere o contentamento, a saúde mental. O sofrimento psíquico que leva ao desespero e até mesmo à tentativa de suicídio pode relacionar-se ao fato de a pessoa não conseguir se orientar na vida de modo consciente. É caminhar no escuro, é escolher sem compreender o sentido da escolha. Igualmente, concluir um propósito torna-se mais difícil e por vezes, impossível quando a direção que sigo não foi escolhida e compreendida por mim, mas imposta por outro. É viver sem autenticidade.

Nem sempre a existência é tão clara, mesmo sabendo que estou no rumo certo não sei quais surpresas enfrentarei no caminho e se realmente chegarei ao destino pretendido. Todavia, ter um propósito e compreender o que realmente quero faz com que minha caminhada tenha

sentido, há uma razão de ser, apesar da incógnita do existir. Há um momento na metáfora da montanha que pode exemplificar a questão do sentido como inteligibilidade: é quando o jovem na metade do caminho para e assenta-se numa pedra para refletir sobre sua caminhada, ele então avalia o que aconteceu até aquele momento, o quanto já fez e o que precisa ser feito para chegar ao objetivo. Há uma reflexão para a compreensão de seus esforços, sua condição humana e objetivos.

Através de uma reflexão semântico-filosófica abordamos neste capítulo quatro elementos que compõem a ideia de sentido: finalidade, direção, valor e inteligibilidade. Em suma, entende que “sentido” é sobretudo *direção*. Ter sentido é ter um rumo na vida, mas para se ter um rumo é necessário ter uma *finalidade*. A finalidade, entretanto, não é ela mesma o sentido, mas ela dá sentido. Somado à finalidade e direção temos o *valor* - se o bem que desejo orienta meu viver, a vida vale a pena ser vivida. Mas há ainda o último ingrediente, a *inteligibilidade*, a vida não deve ser apenas sentida, é preciso ser compreendida. Por fim, colocar a ideia de sentido como finalidade deve ser o primeiro elemento a considerar, afinal é através dela que os demais elementos direção, valor e inteligibilidade se constroem.

## **4 DAR SENTIDO À VIDA: UMA BUSCA EXISTENCIAL**

### **4.1 A vontade do sentido**

Dar sentido à vida é uma atribuição essencialmente humana. Diferente do animal que responde aos estímulos sem pensar nas consequências do seu comportamento, o homem tem consciência do seu existir, de suas escolhas, sendo desafiado a construir e dar significado à sua existência, pois “a verdadeira natureza do homem é sua cultura: enquanto cada animal possui seu meio ambiente adequado, o homem tem acesso a um mundo do sentido” (FRANKL, 1991, p.127).

O sentido pode ser considerado em duas dimensões: primeiro como um sentido último da existência, e suscita a pergunta: “que lugar ocupo na totalidade da existência?”, ou “qual o meu lugar no mundo?”. Em segundo, a busca de sentido revela-se na busca pela própria identidade, um propósito, uma finalidade, uma missão. Aqui, as perguntas se destinam a indagar: “quem sou eu?” “quais são os meus objetivos?” “quais valores norteiam minha vida?” “para onde estou indo?” “quais decisões preciso tomar em relação à minha vida?”

Cada pessoa é única e singular e irá vivenciar uma infinidade de situações que não se repetem e que oferecem um sentido específico que deve ser reconhecido e realizado. Há ocasiões em que o sentido pode ser trivial, como tomar café, assistir ao pôr do sol. Em outros pode ser mais expressivo como realizar um trabalho, ajudar uma pessoa. Por fim, há momento em que há decisões bastante relevantes como casar-se, ter filhos, escolher uma profissão. Em todas as circunstâncias a pessoa deve ponderar sobre o significado verdadeiro para sua existência.

Ao inquirir sobre o sentido da vida, o ser humano é motivado por aquilo que Frankl (2011) chama “a vontade de sentido”. É o esforço mais básico na direção do homem ao realizar seus propósitos. A vontade de sentido é aquilo que é frustrado no homem, ocorre sempre que ele é tomado por uma falta de sentido. Neste contexto, refletir e buscar o sentido para a vida não é um sintoma, mas uma condição de estar e existir no mundo. A vontade de sentido mobiliza a realização de valores e o encontro de sentido tem como consequência alegria, prazer e bem-estar, etc.

Um dos desafios do ser humano é lidar com a temporalidade. Ele sabe que um dia vai morrer por isso precisa construir sua história e dar sentido a sua vida. Outra questão é à indeterminação do existir. A vida não é pré-determinada como nos animais que reagem aos empecilhos da vida mediante comportamentos fixos. Ao homem há possibilidades de escolha, há liberdade e, conseqüentemente, responsabilidade pela escolha realizada.

Viver com sentido então, é sempre um desafio, uma interminável tentativa de significar a vida apesar das vicissitudes. Também não se encontra o sentido imediato, ele é construído à medida em que se vive. As pessoas adoecem porque tentam inventar sentidos arbitrariamente que não condizem com seus valores e propósitos de vida. A questão que surge é: como é viver com sentido? De que maneira consigo construir uma vida com sentido?

Existem quatro fatores que podem conduzir a pessoa a descobrir sentido para sua vida: 1) *valorização* - do que é importante, isto é, aquilo que ao longo da vida teve significado para a pessoa desde pequenos até grandes eventos; 2) *escolhas* - o indivíduo é responsável por suas escolhas incluindo aquelas que são feitas em situações adversas; 3) *responsabilidade* - mediante o que a pessoa decide e faz da sua vida; 4) *significado imediato* - dar sentido às coisas que acontecem no dia a dia, sejam experiências negativas ou positivas (FRANKL, 2016).

Alfried Langle (1992), co-fundador da “Sociedade de Logoterapia e Análise Existencial juntamente com Viktor Frankl, especifica algumas posições que auxiliam no entendimento da construção do sentido.

Primeiramente, o *sentido não pode ser dado, imposto*. O sentido da vida difere de pessoa para pessoa, de um momento para o outro, por isso não pode ser resultado da determinação de outrem. “O sentido, porém, não é coação. O sentido verdadeiro não significa ‘tu deves’. O sentido é fruto da liberdade. Não pode ser forçado para que veja o sentido de algo” (LANGLE, p. 40). Assim, o sentido deve ser reconhecido e construído, ao assumir por si só valores que se deseja para viver.

Em segundo lugar, a *manifestação do sentido se dá através de algo que mobiliza o ser humano*. Cada um é atraído ou encantado por algo na vida. Aquilo que causa admiração pode, na maioria das vezes, ocasionar decisões que vão ao encontro do que é importante para si. Por exemplo, o carinho e apego de alguém por animais pode influenciar em sua escolha pela profissão - ser médico veterinário. Nos dias atuais, muitas pessoas são levadas a seguir o fluxo da vida sem considerar o que as atrai enquanto valor significativo à existência. A direção para encontrar o sentido começa com um olhar mais atento sobre o que nos mobiliza e atrai na vida, mesmo que isso vá contra o que esperam de nós.

Langle também afirma que *o sentido não é fixo, pois o objeto que realiza o meu sentido pode alterar com o tempo e circunstâncias*. Para Giovanetti (no prelo), não é o sentido que se altera, mas a concretização da vivência do sentido. A vontade de se ter mais qualidade de vida, por exemplo, pode trazer um novo sentido para uma pessoa idosa, visto que em sua juventude não se preocupava tanto com isso.

Por último, “*o sentido não é produto do raciocínio*” (LANGLE, p. 46). Essa é uma posição contraditória, pois a razão auxilia a entender o que justifica o sentido dos nossos atos. Por outro, o sentido deve fluir daquilo que é mais verdadeiro no meu ser - deve brotar do meu núcleo pessoal. Cabe ao ser humano voltar-se para si mesmo e perguntar o que dá sentido à sua vida.

Frankl (1992) idealiza três valores tidos como essenciais para uma vida com sentido. O primeiro é o *valor criativo*, que se revela quando a pessoa produz algo significativo e entrega ao mundo. Neste caso, não importa o tipo de trabalho, mas sua motivação. O cozinheiro que executa uma receita até o limite de sua capacidade pode encontrar sentido em seu trabalho tanto quanto o cientista que desenvolve uma vacina para combater determinada doença.

No segundo, o *valor vivencial*, há uma inversão: é a pessoa que recebe algo do mundo proveniente das trocas afetivas ou mesmo na interação com os objetos. Ela vivencia e experimenta o que lhe é oferecido independentemente de qualquer ação. A pessoa encontra

sentido em situações como: a beleza da natureza; o esplendor de uma obra prima; o amor diante de um sermão ou mesmo um romance inspirador, etc.

Finalmente, o *valor atitudinal*, que se refere a ter uma atitude frente ao sofrimento. Todo momento da vida tem significado, mesmo quando permeado de sofrimento. Isso não quer dizer que se deve procurar o sofrimento como propósito de sentido, mas descobrir que ao se deparar com a dor, a pessoa é capaz de a enfrentar com dignidade, buscar lições de crescimento pessoal e ressignificar o sentido da vida. Geralmente o valor atitudinal se expressa quando a pessoa é impossibilitada de experienciar os valores criativos e vivenciais.

Uma última questão que se coloca sobre o sentido é a de que o ser humano não pode viver fora de uma comunidade. Assim, o homem é um *ente* na busca de um sentido e nesse movimento o encontro com o outro é imprescindível. Ele não pode tornar-se humano, construir sua história se não estiver inserido em um contexto específico – uma comunidade. Para Frankl (1992), o sentido da vida não se limita aos aspectos psíquicos e biológicos. Só é possível dar sentido à existência de forma integral quando se é capaz de transcender a si mesmo e direcionar-se à sua exterioridade – no encontro com o outro. A relação interpessoal é expressão de um encontro existencial de um *Eu* e um *Tu*, na qual a singularidade de outrem é reconhecida, dirigida para além de si mesmo. A busca por sentido compartilhada ultrapassa os limites psicofísicos do sentido da vida, há um ato de transcender-se.

Ser humano significa dirigir-se para além de si mesmo, para algo diferente de si mesmo, para alguma coisa ou alguém. Em outras palavras, o interesse preponderante do homem não é por quaisquer condições internas dele próprio, sejam elas prazer ou equilíbrio interior, mas ele é orientado para o mundo lá fora, e neste mundo procura um sentido que pudesse realizar ou uma pessoa que pudesse amar. E, com base em sua autocompreensão ontológica pré-reflexiva, tem conhecimento de que ele se auto realiza precisamente na medida em que se esquece a si próprio; novamente na mesma medida em que se entrega a uma causa a qual serve, ou a uma pessoa a quem ama. (FRANKL, 1992, p.77-78).

Nessa linha de pensamento, verifica-se que o construto sentido de vida abarca ainda a dimensão cultural. Embora cada pessoa tenha seus valores e propósito da vida específicos (dimensão individual), ela está inserida em um todo maior que é a cultura. De certa forma, a cultura influencia nos valores e metas da vida do sujeito (PRAGER, 1997). A necessidade de o sujeito sentir-se parte da cultura permite que muitos aspectos individuais relacionados ao sentido de vida igualmente sejam compartilhados de forma coletiva. Como por exemplo, preservar o meio ambiente com intuito de melhor qualidade de vida pode ser tanto um valor individual quanto um propósito coletivo.

Apesar dos valores e propósitos de vida do indivíduo sofrerem influência da cultura e contexto em que se insere não se pode ter uma visão reducionista, seja biológica, sociológica ou psicológica que diminua a responsabilidade e liberdade humana. A cultura apenas sugere, o ambiente não determina o comportamento humano, de modo uniforme e inevitável (FRANKL, 1990). O homem pode questionar sua autonomia de agir no mundo. Existe possibilidade de escolha, de liberdade e de responsabilidade do que definiu como importante para sua vida.

Na perspectiva existencial é possível sublinhar três princípios que regem o sentido da vida. Primeiro, que em qualquer condição/situação a vida tem um sentido. Segundo, o indivíduo anseia por um sentido, e apenas quando sente que alcançou sentido experimenta realização e felicidade. Por último, mesmo que o indivíduo busque preencher o sentido de sua vida, há certas limitações para a liberdade de sua busca. O sentido do sofrimento refere-se a este último princípio.

#### **4.2 O sentido do sofrimento**

O sofrimento é parte da existência e o homem tenta de todas as formas evitá-lo. O sofrimento é então uma necessidade? Igualmente não se trata disso, pois estaríamos dizendo que o sofrimento é obrigatório, o ideal é não sofrer. Entretanto, o sofrimento está arraigado ao homem, e por ele é possível conectar-se com sua própria existência. O sofrimento tem algum valor positivo que motive aceitá-lo ou buscá-lo? Minkowski (1999) considera que no sentido banal do termo, não se trata de dizer se é um bem ou um mal, tampouco os dois ao mesmo tempo. Apesar de trazer dor, é mediante ele que o homem se vê frente aos problemas da sua existência e os reconhece. “Em si mesmo, o sofrimento não tem nenhum sentido – também, como teria ele um sentido? Mas, por meio dele coloca-se o problema do sentido da vida” (MINKOWSKI, 1999, p. 157). O sofrimento revela ao homem o aspecto “pático” (funcional) e não patológico da existência. Evidencia o caráter mais vulnerável e trágico da vida humana, mas também, seu aspecto mais aparente, mais vivo.

Frankl (1992), ao analisar o sentido da vida, distingue três classes de valores: valores criativos; valores vivenciais; valores de atitude. A vida pode atingir seu significado não apenas criando e experimentando o que o mundo oferece, mas, especialmente nos valores de atitude que se manifestam no sofrimento. Percebe-se que o sofrimento não é uma causalidade na vida humana, o sofrimento tem um sentido apático (funcional) que configura e dá forma à existência.

O sofrimento, como a necessidade, o destino e a morte, faz parte da vida. Nenhum desses elementos se pode separar da vida sem se lhe destruir o sentido. Privar a vida da necessidade, e da morte, do destino e do sofrimento, seria como tirar-lhe a configuração, a forma. É que a vida só adquire forma e figura com as marteladas que o destino lhe dá quando o sofrimento a põe ao rubro. O sentido do destino que um homem sofre reside portanto, em primeiro lugar: em ser pelo homem configurado – se possível: e, em segundo lugar, em ser suportado – se necessário. Por outro lado, também não podemos esquecer que o homem tem que estar prevenido para não se render cedo demais a um determinado estado de coisas. Só quando o homem já não tem nenhuma possibilidade de realizar valores criadores; só quando não está já realmente em condições de configurar seu destino – só então pode realizar seus valores de atitude. A essência dos valores de atitude reside precisamente no modo como um homem se submete ao irremediável (FRANKL, 2016, p. 198).

Verifica-se que os valores de atitude se manifestam quando a pessoa mediante o infortúnio, tenta aprender com as adversidades e consegue ressignificar sua vida. De qualquer forma, toda situação oferece oportunidade ao homem realizar seus valores, sejam eles valores criadores ou valores de atitude.

Quando se fala em sentido do sofrimento é importante considerar que a falta de êxito não significa falta de sentido. Qualquer pessoa passa por desventuras na vida, como por exemplo, uma vivência amorosa malsucedida. Neste caso, o sofrimento não acontece em função da falta de sentido, mas simplesmente porque não deu certo a relação. A dor vivenciada pode propiciar crescimento e amadurecimento para novos relacionamentos.

Outra questão é que o sofrimento gera no homem uma tensão produtiva. Aqui é importante registrar que Frankl (2016) critica as concepções de saúde mental a partir do ideal do equilíbrio homeostático. Para o autor, certo nível de tensão é necessário à existência humana. Ele usa o termo *noodinâmica* para dizer da tensão essencialmente humana, a que se estabelece entre o homem e o sentido, entre o *ser* e o *dever-ser*. Nessa tensão existencial está presente liberdade e responsabilidade das escolhas que precisa fazer diante das inúmeras possibilidades da vida.

Ocorre que escolher e ser responsável pelas escolhas também traz sofrimento, ainda mais quando tem que lidar com as vicissitudes do existir. Contudo, não enfrentar o sofrimento é pior. Nesse ângulo, a tensão em meio ao sofrimento pode possibilitar uma tensão revolucionária e criativa.

“A luta pela vida conserva-nos em ‘tensão’ porque o sentido da vida prende-se intimamente com a necessidade de cumprir as missões. O que o sofrimento faz é salvar o homem da apatia, da rigidez, mortal da alma. Enquanto sofremos, continuamos a viver da alma, no sofrimento amadurecemos e crescemos”. (FRANKL, 2016, p. 196).

Sofrer por falta de sentido na vida não é uma doença. Deve-se distinguir entre sofrer pela falta de sentido e pelo vazio existencial. No primeiro, o sofrimento tem um fator positivo, pois mobiliza o indivíduo a buscar o sentido. Já o segundo há um sentimento de que a vida não tem valor, perdeu o sentido de existir. Neste caso, a saúde psicológica está muito vulnerável e suscetível ao adoecimento mental.

Não se quer dizer que o sofrimento seja necessário para preencher o sentido, apesar de ser verdadeiro que o preenchimento de um sentido é possível mesmo com o sofrimento. Não se trata de buscar o sofrimento para dar sentido à vida, mas aceita-lo por parte da vida, por ajudar a dar sentido à existência, qual seja: a dignidade do homem permanece mesmo diante da sua vulnerabilidade.

## **5 A AUSÊNCIA DE SENTIDO: IMPLICAÇÕES NA SAÚDE MENTAL**

Cada época tem suas neuroses e precisa da psicoterapia. Atualmente, cada vez mais o profissional da saúde mental se depara com pessoas com um sofrer psíquico acentuado em busca de dar sentido à vida. Sentir certo grau de frustração existencial é natural, dado que se estabelece como oportunidade de reflexão e amadurecimento existencial. O problema é quando a frustração toma proporções exageradas, e o sujeito não consegue dar significado à sua existência, o que leva ao adoecimento psíquico (FRANK, 1990). A falta de sentido pode desencadear tédio, angústia, depressão. Igualmente pode haver comportamentos de risco como drogadição; violência; tentativa de suicídio; etc. (BOFF, 2014; FRANK, 2016).

### **5.1 Tédio**

O sentimento de ausência de sentido surge primeiramente na forma de *tédio e indiferença*. “O tédio se define como carência de interesse, notadamente de interesse no mundo, ao passo que a indiferença pode ser definida como carência de iniciativa, e, pois, de iniciativa frente ao mundo, no sentido de nele operar mudanças” (FRANK, 1990). Geralmente o tédio induz a pessoa a uma posição pessimista da vida, ela vê sempre o lado ruim e negativo das coisas. De modo igual sente-se desmotivada sem ter razões reais e suficientes para sentir-se infeliz. O tédio não tem nada a ver com posição social e sucesso, mesmo uma pessoa bem-sucedida e afortunada seja na área financeira, pessoal, social, etc., pode não reconhecer tais

aspectos significativos porque não consegue encontrar valores que dão sentido ao seu viver. Na perspectiva de Romero (2018) o tédio pode ser entendido como uma forma mascarada do início de uma depressão. Uma expressão de alienação de si mesmo associada a uma negligência em relação aos estímulos que leva o homem/mulher a se conectar com o outro, com o mundo. A pessoa não age assim propositalmente, mas porque os apelos da vida se mostram como monótonos.

O tédio é uma experiência própria do ser humano. Em algum momento da vida ocorre certo desinteresse pela vida em especial nos momentos de vulnerabilidade. Do mesmo modo, há pessoas que tem como traço de personalidade um olhar mais pessimista da vida. Nas duas situações sentir-se tedioso é aceitável e até saudável à medida em que tais momentos se constituem como ocasiões de crescimento, de reflexão sobre a vida, de se perguntar por seu valor e sentido. Não obstante, entende-se que o tédio, como reflexo do “vazio existencial”, exprime proporções de sofrimento psicológico mais profundo.

## **5.2 Angústia**

Assim como o tédio, a angústia é própria da condição humana. Ansiedade e angústia são conceitos equivalentes. A ansiedade é um estado de apreensão sobre algo que pode acontecer no futuro, que pode estar próximo ou mais distante. É uma vivência de expectativas que causa tensão e que pode causar sensação de incerteza no presente. A ansiedade é uma excitação que envolve uma mobilização no corpo, no organismo que em excesso pode causar sofrimento. A angústia seria então uma ansiedade acompanhada de elementos físicos mais visíveis, é um grau mais avançado das manifestações ansiosas (ROMERO, 2001).

A angústia se relaciona a três aspectos básicos da realidade humana: cuidado, responsabilidade e liberdade. O ser precisa cuidar de si mesmo, ele é responsável por esse cuidado ainda que tente colocar a responsabilidade nos outros. Igualmente, é um ser livre para fazer suas escolhas, inclusive as que dão sentido ao seu viver. A angústia existencial não é uma experiência negativa, costuma manifestar-se mais intensamente nos momentos essenciais da vida em que a pessoa precisa tomar decisões que podem mudar seu destino, ou momentos em que coloca em xeque os valores que dão sentido à vida (ROMERO, 2001). Portanto, a angústia natural é funcional e saudável para o indivíduo, é um alerta que está faltando recursos para lidar com determinada situação. Nessa vertente pode-se dizer que ela é criadora. Referente ao sentido, a angústia pode levar a pessoa a se questionar sobre a finalidade da sua existência, seus

projetos, sobre o que a torna feliz. Por outro lado, quando a pessoa não consegue reagir criativamente à situação adversa, a angústia pode torna-se sintomática, cujos conflitos se intensificam e são mais persistentes.

Vivemos um tempo em que a angústia é psicologicamente potencializada e socialmente amplificada em virtude da desorientação e da insegurança da existência como um todo. A crise da falta de sentido faz com que o indivíduo perca suas esperanças no existir, as certezas se vão e a sensação que fica é de que as coisas não darão certo, de que a vida não tem sentido (BOFF, 2014). De fato, há uma constatação de muitos psicólogos que boa parte das neuroses da atualidade tem como fundo a angústia sintomática advinda especialmente da falta de sentido na vida que pode levar a depressão.

### **5.3 Depressão**

A depressão é tida por muitos como o mal deste século. Segundo dados da Organização Mundial da Saúde (OMS) em seu último censo sobre epidemiologia, há grande incidência de depressão na população mundial. Estima-se que 322 milhões de pessoas sofrem de depressão no mundo (4,4% da população mundial). No Brasil esse percentual chega a 5,8%, isto é, 11,5 milhões de brasileiros foram diagnosticados com depressão.

A vida moderna é frenética e hipertensa, são mudanças morais, culturais, políticas, econômicas e tecnológicas que empurram o indivíduo numa velocidade crescente e alucinante. A tudo isso soma-se o individualismo crescente, uma vida voltada para o hedonismo (a busca por prazer) e consumismo. Este contexto torna as pessoas vulneráveis e muito propícias à depressão. O aumento dos índices de depressão se deve especialmente pela a crise da falta de sentido que vivenciamos no mundo moderno (BOFF, 2014).

Como alternativa para aliviar ou mesmo suprimir os sintomas da depressão, a medicina psiquiátrica indica o tratamento medicamentoso, sendo este o mais utilizado. As psicoterapias igualmente são recomendadas uma vez que somente o uso de remédios não é suficiente para tratar da doença. Assim, a depressão não deve ser vista apenas como uma alteração neuroquímica cujos remédios irão atuar, mas também como uma questão existencial (o reflexo do modo como o ser humano se relaciona com o mundo), cuja a abordagem psicoterápica é muito eficaz.

No ânimo depressivo a pessoa experimenta uma intensa e desconfortável sensação de vazio e falta de sentido, um esvaziamento afetivo e de enfiamento da vida. Segundo Romero

(2018, p. 110), “a depressão é uma alteração do estado de ânimo ou humor, tida também como uma neurose. O ânimo depressivo pode ser caracterizado por “um sentimento dominante de desamparo, queda vital e impotência decorrente de uma perda real ou meramente possível, que tende a paralisar ou bloquear os recursos adaptativos e construtivos da pessoa”.

Para Magnabosco (2018) as neuroses se desenvolvem mediante a maneira como vivenciamos a realidade, melhor dizendo, o modo de ver o mundo é que vai dar o *tom* do ânimo e humor, das atitudes. Esse *tom* pode ter uma gama de variações, indo desde a melancolia, a lamentação, a revolta até tons mais positivos, como o da gratidão, da alegria, da tranquilidade, etc. A autora assinala que o estresse e as exigências da vida moderna trouxeram ao homem um enorme peso, como se ele estivesse sempre em dívida com a vida, sem jamais conseguir atingir as expectativas impostas pela sociedade, seja na dimensão profissional, afetiva, social, etc. Ao viver em função do outro, o homem perdeu o contato com seu próprio sentido, com o que dá cores ao seu existir. A partir do momento em que as escolhas se pautarem nos valores do outro e não no que é importante para si, não se vive a existência de forma autêntica. Não se consegue perceber os *tons* que dão sentido à trama da vida, nesta situação há grande probabilidade de o ânimo deprimir-se. Nos dias atuais, cada vez mais a depressão tem se mostrado como um fenômeno que evidencia a carência de autenticidade e reflexividade sobre o ser. Já não se questiona tanto sobre os valores e propósitos que fazem sentido na vida.

De acordo com Frank (2016), é fundamental identificar se o estado depressivo da pessoa é resultante de conflito existencial relacionados aos valores e sentido da vida. Em harmonia com Magnabosco (2018), trabalhar com a depressão requer do psicólogo uma sensibilidade em perceber onde a pessoa foca sua atenção, em quais valores permeia seu existir, qual a finalidade da sua vida, o que a faz feliz. Respondendo a tais perguntas, é possível que a pessoa comece a caminhar rumo a um projeto de cuidar da sua felicidade, mas propriamente de dar sentido à sua vida.

#### **5.4 Falta de sentido e comportamentos de risco**

A sociedade atual é marcada pelo fenômeno do vazio existencial, o que a impossibilita atender a motivação essencial do ser humano: a vontade do sentido. Vimos que o tédio, a angústia, a depressão e a sensação de que a vida não tem sentido são manifestações desse mal-estar. Já na dimensão social, observa-se o aumento da drogadição, da violência e do suicídio (BOOF, 2014; FRANKL, 1992).

A **drogadição** como uso exacerbado de álcool, uso de drogas ilícitas, ou uso inapropriado de medicamentos controlados são exemplos de comportamentos de risco, que podem ter motivos diversos e complexos, mas também podem ser um reflexo das dificuldades da pessoa em encontrar sentido para a vida (BOFF, 2014; FRANK, 1990).

Verifica-se que a drogadição é indicativo claro do “mal viver” que assedia boa parte da sociedade. Em face às *crises da vida* o homem é atraído a tomar o caminho mais fácil e ilusório. Muitas pessoas se drogam para tentar preencher o vazio existencial. É uma maneira de fugir do enfrentamento das questões do existir, “se a vida é “uma droga”, nada parece mais eficaz que a droga para suportar essa vida e, quem sabe, até transfigurá-la” (BOFF, 2014, p. 223). Nessa visão, entende-se que alguns comportamentos de risco, desde os mais leves até o mais graves, podem ser um artifício de fuga que o homem utiliza para não lidar com o sofrimento que a falta de sentido lhe proporciona ou, também, como uma forma ilusória de buscar tal sentido. Boff pontua que algumas dessas medidas parecem ter certa eficácia mais ou menos imediata, mas no fundo não são suficientes para preencher o vazio existencial. Segundo Aquino (2011) e Frankl (1992), trabalhar a busca de sentido na psicoterapia é uma estratégia preventiva à exposição a comportamentos de risco como o uso abusivo de drogas.

Outro reflexo da falta sentido é a **violência**. Devido à estreita relação existente entre o significado das palavras agressão e violência, é comum serem compreendidas equivocadamente como sinônimos.

Segundo May (1974) tanto a agressividade quanto a violência são níveis de manifestação de *poder*. O poder é fundamental para a sobrevivência do homem. Uma das primeiras manifestações de poder é o choro do bebê, pois assim consegue saciar sua fome. May identifica cinco tipos de poder: 1) poder de ser: refere-se ao poder de existir, visa satisfazer as necessidades do ser humano; 2) autoafirmação: relacionado à autoestima, todo ser humano precisa de se afirmar perante o outro; 3) autoreconhecimento: age como facilitador para que a pessoa reconheça suas capacidades; 4) agressividade: manifesta-se quando falta o autoreconhecimento, é uma forma mais impetuosa de reação, quando surge tende a se desenvolver; 5) violência: expressa-se na forma de explosão quando os esforços para liberar a agressividade se tornam ineficazes.

Agressão e poder têm a mesma raiz, contudo a agressão pode ser considerada como um mau uso do poder. A agressividade está sempre atrelada ao contexto social e à presença do outro, existe uma relação com o objeto (MAY, 1974). Verifica-se que na agressão existe um

conflito claro, o ato agressivo surge na intenção de solucionar o conflito. Já na violência, a relação com o objeto se perde. Para May a violência é:

[...] a explosão do impulso de destruir aquilo que é interpretado como a barreira à autoestima, ao movimento e crescimento individual. O desejo de destruir toma conta do indivíduo de forma tão avassaladora que qualquer objeto que se lhe anteponha será imediatamente destruído. Por isso, ele golpeia cegamente, quase sempre destruindo os que lhe são caros e até a si mesmo no processo (MAY, 1974, p. 132).

A agressão na compreensão de Boff (2014) é um dinamismo direcionado não só para a destruição (na forma de ódio e vingança), mas igualmente para afirmar a vida (como expressão da indignação, da resistência e da fortaleza). No tocante ao sentido da vida, a agressão se manifesta como efeito e sintoma da falta de sentido quando é violência “por motivos fúteis” em outras palavras, “por quase nada”. Vivenciamos um momento de intolerância e de imposição de poder exacerbado. O meu Eu tem que prevalecer sobre o Outro mesmo que a custa de violentá-lo.

Boff (2014) afirma que a violência se configura como crise de sentido à medida que evidencia uma desconsideração para com a vida humana. “De fato, se a vida “não vale nada”, por que não apagá-la de vez? Quanto maior é a mentalidade niilista, como sentimento de uma vida “desfinalizada” e, conseqüentemente, “desamada”, tanto mais espaço dá-se à agressividade e à sua fúria destrutiva” (p. 257). Para o autor, o niilismo não se apresenta como uma forma própria de violência, mas se reproduz às formas comuns de violência dentre elas: homicídios; roubos e assaltos; violência contra as pessoas vulneráveis; insegurança; violência do estado; violência sexual; violência ecológica; violência ideológica; corrupção, etc.

A violência é concebida por Frankl (2016) como uma atitude não-humana e impessoal, ou mesmo desumana (que é inferior ao que é humano). Ele explica que a diferença entre agressão e ódio é igual entre sexo e amor. Agressão e sexo estão inseridos na condição animal do homem, já ódio e amor exprimem sua face humana. Diante da herança animal, o homem deve-se posicionar, interpretar a violência em uma forma humana, escolhendo ao invés do ódio, um comportamento em consonância com o sentido (*logos*) de ser humano. Agir com humanidade é assumir uma posição pessoal frente à agressividade, que é desumana. A atitude humana de solidariedade mútua entre as pessoas em busca de dar sentido à vida pode amenizar o problema da violência (FRANKL, 2016).

A lógica utilitarista da sociedade atual que vê as relações como fim (àquilo que se pode oferecer em termos de prazer e de satisfação) e não como um encontro com o outro em sua totalidade existencial, revela um vínculo social egoísta e hedonista. A violência se exprime na

ausência de sentido para que se estabeleça a relação autêntica e transcendente entre Eu-Tu. O primeiro passo para a superação da violência começa pela humanização do próprio homem.

Por fim, o **suicídio** relacionado à ausência de sentido constitui-se um elemento significativo na decisão de tirar a própria vida (ROCHA; BORIS; MOREIRA, 2012). A incidência de suicídio na sociedade moderna tem-se agravado. Do ponto de vista epidemiológico, a OMS considera o suicídio um problema de saúde pública. Trata-se de fenômeno multifatorial, multicausal, implicando fatores pessoais, biológicos, sociais e históricos (AQUINO, 2009). Segundo Boff (2014), o elevado índice de suicídio na atualidade que se tornou um grave problema social é um reflexo do niilismo - crise de sentido. Durkheim (2000) afirma que o suicídio é tanto sintoma *revelador* quanto *resultante* do mal-estar geral das sociedades industriais, da perturbação profunda, de uma doença coletiva que atinge o homem na sua individualidade, é como “um vento de tristeza e desalento que sopra sobre a sociedade”, um fenômeno patológico que ameaça a vida humana cada vez mais.

Para Frankl (2016), o suicídio pode ser compreendido sob o prisma do homem que se cansou de viver. O homem só pode decidir-se por uma morte voluntária mediante balanço que faz da própria vida. É uma avaliação se a vida tem valor. A preocupação que se tem é quando a pessoa chega à conclusão de que o balanço do *valor da vida é tão negativo* que continuar a viver se configura como *sem valor*. Em estudo realizado por Frankl (1990) a partir de cinquenta tentativas de suicídio, verificou-se que a ausência de esperança e de conteúdo contribuíram para o tédio e conseqüentemente para a tentativa de suicídio. Querer tirar a própria vida pode originar-se principalmente pelo tédio e depressão da falta de sentido, embora nem todo suicídio é motivado pela depressão e por um sentimento de ausência de sentido. Deste modo, a ausência da vontade de sentido é um ponto fundamental a se observar em pacientes com ideação suicida.

Já Shneidman (2001) entende que a tentativa de suicídio se dá mediante um conflito mental que se constitui por dois elementos: o sofrimento psicológico e a morte como alvo e solução. Emoções negativas como medo, vergonha, rejeição, culpa, infelicidade, etc., são aspectos do sofrimento psicológico. O suicídio é uma busca desesperada para solucionar uma angústia que causa um sofrimento insuportável. Apesar de nem todo sofrimento conduzir à conduta suicida, o suicídio jamais ocorre sem que haja sofrimento.

Pensar que a vida não tem valor causa frustração existencial, uma ausência de sentido da própria existência. Entende-se que a frustração surge porque as expectativas ficam muito além do que é possível. Para lidar com a frustração é necessário que a relação que a pessoa estabelece com a vida seja autêntica, que se aproxime ao máximo do que é real. Frankl (1990)

defende ser possível evitar o suicídio se a pessoa tiver conhecimento de algo como um sentido em sua vida. O sentido para viver não tem apenas um efeito terapêutico específico, mas também uma importância preventiva contra o suicídio.

### 5.5 Sentido de vida como recurso psicoterápico

A reflexão sobre o sentido da vida é um recurso psicoterápico propício para que a vontade de sentido floresça novamente. Mesmo que a frustração existencial não seja uma doença, quando o indivíduo não consegue realizar esse sentido há grande probabilidade de adoecimento mental.

Na Psicologia, Viktor Frankl foi quem mais escreveu e questionou sobre o sentido da vida. Através do seu trabalho clínico-terapêutico fundou a *logoterapia*. A logoterapia, no que concerne a um preceito, não pretende suplantiar as psicoterapias anteriores, mas agregar o *logos* (sentido) na psicoterapia. Tendo por base o pensamento psicológico humanista-existencial, a logoterapia tem por objetivo auxiliar a pessoa na busca e realização pelo sentido da vida e oferecer uma explicação da existência (KROEFF, 2011).

O termo *logos* pode ser conceituado como *sentido* e também como *espírito* na visão filosófica. Já em relação à palavra *existência*, Frankl assinala três significados: o modo de ser específico; o sentido da existência e a vontade de encontrar sentido efetivo na vida. Durante o processo de psicoterapia o terapeuta deve atentar para a vontade que a pessoa apresenta de viver uma existência mais significativa, ajudando-a a restabelecer a saúde mental que está fragilizada em função do sofrimento pela falta de sentido (FRANKL, 1991; 2016).

Com base na logoterapia, Lukas (1992) assinala três princípios terapêuticos relacionados ao conceito de valores que podem orientar o psicoterapeuta que deseja trabalhar com sentido da vida na clínica.

O primeiro princípio “*perceber o valor em si*”, parte da pressuposição de que toda pessoa possui valor próprio. Quando alguém experimenta sofrimento psíquico muito intenso é comum colocar sua infelicidade no centro da atenção e se entregar ao seu próprio estado de ânimo. A pessoa se ocupa tanto da sua dor que não consegue enxergar outros conteúdos (valores) que dão sentido à sua existência. Para interromper esse processo não basta apenas usar recursos para melhorar o ânimo negativo. É necessário ajudar a pessoa a enxergar valores dentro e fora de sua vida. Assim, o primeiro princípio visa fortalecer a capacidade de perceber valores. Todavia, não cabe ao terapeuta dizer ao cliente quais valores são importantes para si. O

terapeuta pode apenas facilitar a reflexão de que todo ser tem valor, e que este valor se revelará tão logo o indivíduo consiga superar a fixação na sua dor e se abrir para suas potencialidades, ao mundo. Porém, esse processo não é fácil: o terapeuta deve respeitar o tempo da pessoa, esperar até que o sentido comece a florescer. Igualmente, deve verificar até que ponto a pessoa está disposta a envolver-se por este valor.

Já o segundo princípio “*aumentar a sensação de valor da vida*” é uma ampliação do primeiro, uma vez que a sensação de valor próprio não é suficiente para se viver bem. É importante a percepção de que a vida tem valor, como uma motivação básica para que a pessoa realize valores criativos, e se engajar em tarefas que tenham sentido. Neste aspecto, o terapeuta pode ajudar o cliente a se perguntar se suas escolhas e tarefas têm valor e se não são impostas por outros. O terapeuta deve auxiliar ao cliente a realizar experiências de sentido que aumentem a sensação de valor da vida.

Deste modo, o sentido pode ser encontrado mesmo em situações insatisfatórias, como no caso dos valores de atitude. Trata-se de uma confiança na vida e em suas próprias capacidades produtivas. A medida que a capacidade de realização diminui, a segurança em si mesmo tende também a diminuir. Deve haver um fator incondicional, o conhecimento e a confiança de que a vida é valiosa e tem sentido. Fazer coisas que tem sentido propicia sensação positiva de que a vida tem valor, e faz com que o indivíduo se veja como alguém de valor.

Por último, “*lidar com os conflitos de valores e a perda de valores*” é o terceiro princípio terapêutico. Considera-se um conflito de valores quando a pessoa se vê diante de dois ou mais valores e é impossibilitada de se colocar a serviço deles ao mesmo tempo. Por exemplo, conflito entre profissão e família; investir mais na saúde ou no trabalho, etc. A pessoa, ao procurar ajuda terapêutica, o faz em função do sofrimento que o conflito de valores lhe causa, pela dificuldade em escolher o valor que lhe é mais precioso. Ocorre muitas vezes e, até sem se perceber, que a pessoa peça ao terapeuta decidir por ela. Ao tratar de conflitos de valores, o terapeuta auxilia a pessoa a “ouvir a voz compreensiva” de sua consciência e com isso torná-la ciente de sua liberdade e responsabilidade nas escolhas.

Tanto o conflito quanto a perda de valores requerem reconciliação. Nem sempre a realidade propicia que dois valores sejam realizados ao mesmo tempo. Escolher causa angústia ao ser humano. Trabalhar conflitos de valores na terapia exige despertar no cliente o que ele precisa: além da razão, a renúncia, além de confiar no futuro, também a reconciliação com o passado e além da capacidade de viver, a capacidade de suportar o sofrimento (LUKAS, 1992).

A reconciliação da pessoa consigo mesma e com a vida constituiu-se o caminho para o restabelecimento da saúde psicológica.

Em suma, o primeiro princípio tem por finalidade fortalecer na pessoa a sensação de valor próprio e autoestima. O segundo, despertar o olhar mais aguçado para o valor e confiança na vida. Terceiro, dar suporte em situações de sofrimento devido a conflitos de valores, conciliando valores e objetivos no projeto de vida.

Não é possível ao terapeuta dar sentido à vida do outro, mas auxiliá-lo a encontrar o seu próprio sentido. Um dos pontos trabalhados no processo terapêutico em que emerge a frustração existencial e auxiliar a pessoa na conscientização de sua liberdade e responsabilidade frente as escolhas que tem de fazer (FRANKL, 2011).

Visto que o sentido não pode ser dado, mas procurado e encontrado de forma consciente, como regra o psicoterapeuta não pode impor valores. A pessoa deve fazer esse movimento em busca de valores que darão sentido à sua existência espontaneamente. O terapeuta é um facilitador do processo. Ele pode, se necessário, aconselhar que há um sentido a ser realizado, mas jamais pretender dizer qual é o sentido. Tal postura tem respaldo na própria teoria - a de que há um sentido para a vida, isto é, um sentido pelo qual a pessoa busca e que tem a liberdade de engajar-se ou não na realização do mesmo.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

O ser humano é um ser livre dotado de liberdade e responsabilidade e precisa realizar o sentido da vida. Ao indagar sobre o sentido da vida, é motivado pela “vontade de sentido”, que é o esforço mais básico em realizar seus propósitos.

Viver com sentido é sempre um desafio, em especial frente às vicissitudes e incertezas da vida. A construção do sentido é individual e subjetiva, difere de pessoa para pessoa. Pode-se alterar com o tempo e situação, não se encontra de imediato, por isso não pode ser dado, imposto.

O construto sentido da vida não se limita aos aspectos psíquicos e biológicos, mas envolve também a questão relacional. Só é possível ao homem dar sentido à sua existência de forma integral quando consegue transcender-se e direcionar-se à sua exterioridade no encontro com o outro.

Mesmo que cada pessoa tenha seus próprios valores e propósitos de vida, ela faz parte de uma cultura, de um todo maior. A cultura pode influenciar os valores e propósito individuais,

entretanto não determina o comportamento humano de forma irremediável. O homem tem liberdade de escolher o que dá sentido à sua vida.

Com base na visão existencial, é possível assinalar três elementos que regem o sentido da vida. Primeiro, seja qual for a condição/situação, a vida terá sempre um sentido. Segundo, o ser humano busca um sentido, e somente experimenta realização e felicidade quando sente que o alcançou. Terceiro, apesar de o ser humano se empenhar na busca do sentido, existem certas limitações à sua liberdade de busca como as situações de sofrimento.

No que diz respeito à saúde mental, verifica-se que sofrer e frustrar-se pela falta de sentido não pode ser considerado uma doença mas pode mobilizar o indivíduo na busca do sentido. Entretanto, quando o indivíduo não consegue realizar esse sentido, há grande probabilidade do adoecimento mental e práticas de comportamentos de risco. Deste modo, observa-se a importância do sentido para a prevenção e promoção da saúde mental.

Sobre o processo terapêutico, embora não seja possível ao terapeuta dar sentido ao outro, ele pode auxiliá-lo na busca do seu próprio sentido. Encontrar sentido para a própria vida é antes de tudo um compromisso consigo mesmo, de empreender em busca de novas possibilidades. A pessoa é quem deve fazer esse movimento espontâneo a procura de valores que dão sentido à sua existência. O terapeuta é um facilitador do processo. Ele pode, se necessário, aconselhar sobre o sentido a ser realizado, mas jamais pretender dizer qual é. Tal postura tem respaldo na própria teoria - há um sentido para a vida, isto é, um sentido pelo qual a pessoa busca com a liberdade de engajar-se ou não nessa busca.

A reflexão sobre o sentido da vida é um recurso psicoterápico propício para que a vontade de sentido floresça. Temas que promovem a saúde psicológica, como sentido da vida merecem mais estudos, em especial relacionado à aplicabilidade no contexto da psicoterapia. Dedicar-se à temática do sentido da vida pode contribuir nos estudos de compreensão e intervenção na problemática existencial do homem contemporâneo.

## REFERÊNCIAS

- ABBAGNANO, N. **Dicionário de Filosofia**. São Paulo: Mestre Jou, 1970.
- AQUINO, T. A. A. **Atitudes e intenções de cometer o suicídio: seus correlatos existenciais e normativos**. 2009. 280 f. Tese (Doutorado em Psicologia Social) – Centro de Ciências Humanas, Letras e Artes. Universidade Federal da Paraíba, Paraíba, 2009.
- AQUINO, T. A. A.; DARÁ, D. M. B.; SIMEÃO, S. S. S. Depressão, percepção ontológica do tempo e sentido da vida. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas**, v.12, n.1, p.35-41, 2016.
- AQUINO, T. A. A. et al. Avaliação de uma proposta de prevenção do vazio existencial com adolescentes. **Psicologia: Ciência e Profissão**. v. 31, n. 1, p. 146-159, 2011.
- ARISTÓTELES. **Ética a Nicômaco**. Trad. Leonel Vallandro & Gerd Bornheim da versão inglesa de W.D. Ross. São Paulo: Abril Cultural, 1979. (Os Pensadores vol. II).
- \_\_\_\_\_. **Ensaio introdutório, tradução do texto grego, sumário e comentários de Giovanni Reale**. Tradução portuguesa Marcelo Perine, 2ª edição. São Paulo: Edições Loyola, 2002. (Metafísica vols. I, II, III).
- BAUMAN, Z. **Amor Líquido: Sobre a Fragilidade dos Laços Humanos**. Rio de Janeiro: Zahar Editores, 2004.
- BOFF, C. **O livro do sentido: crise e busca de sentido hoje (parte crítica-analítica)**, vol.1. São Paulo: Paulus, 2014.
- BRUGGER, W. (Org.). **Dicionário de Filosofia**. São Paulo: Herdes, 1962.
- DAWSON, C. **Progresso e religião**. São Paulo: É Realizações, 2012.
- DURKHEIM, E. **O Suicídio: um estudo sociológico**. São Paulo: Martins Fontes, 2000.
- FRANKL, V. E. **Psicoterapia para todos: uma psicoterapia coletiva para contrapor-se à neurose coletiva**. Petrópolis: Vozes, 1990.
- \_\_\_\_\_. **A psicoterapia na prática**. São Paulo: Papyrus, 1991.
- \_\_\_\_\_. Argumentos em favor de um otimismo trágico. In: FRANKL, V. E. et. al. **Dar sentido à vida: a logoterapia de Victor Frankl**. Petrópolis: Vozes, 1992, p. 13-31.
- \_\_\_\_\_. **A vontade de sentido: fundamentos e aplicações da logoterapia**. São Paulo: Paulus, 2011. (tradução do original de 1988).
- \_\_\_\_\_. **Psicoterapia e sentido da vida**. 6. ed. São Paulo: Quadrante, 2016.
- GIDDENS, A. **Sociologia**. 4ª Ed. Porto Alegre: Artmed, 2005.

GIOVANETTI, J. P. **Viver com sentido na contemporaneidade**. No prelo.

HARARI, Y. **21 lições para o século XXI**. São Paulo: Cia das Letras, 2018.

KROEFF, P. Logoterapia: uma visão da psicoterapia. **Rev. Abordagem Gestalt**. v.17, n.1, p. 68-74, 2011.

LANGLE, A. **Viver com sentido**. Petrópolis: Vozes, 1992.

LYOTARD, JF. **A Condição Pós-Moderna**. Rio de Janeiro: José Olympio, 2004.

LUKAS, E. **Assistência Logoterapêutica**. Petrópolis: Vozes, 1992.

MAFFESOLI, M. **O tempo das tribos: o declínio do individualismo nas sociedades de massa**. Rio de Janeiro: Forense-Universitária, 1987.

\_\_\_\_\_. **No fundo das aparências**. Petrópolis: Vozes, 1996.

MAGNABOSCO, M. M. Psicopatologia fenomenológica: expressões contemporâneas da depressão. *In*: GIOVANETTI, J. P. (Org.). **Fenomenologia e psicologia clínica**. Belo Horizonte: Artesã, 2018, p. 135-156.

MARGULIS, L; SAGAN, D. **O que é a vida?** Rio de Janeiro: Zahar, 2002.

MAY, R. **Poder e Inocência**. Rio de Janeiro: Artenova, 1974.

MELMAN, C. **O homem sem gravidade: o prazer a todo custo**. São Paulo: Cia das Letras, 2004.

MINKOWSKI, E. Breves reflexões a respeito do sofrimento: aspecto pático da existência. **Rev. Latinoam. Psicop. Fund.**, v. 3, n. 4, p. 156-164, 1999.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Depression and Other Common Mental Disorders**. 2017. Disponível em: <<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/254610/WHO-MSD-MER-2017.2-eng.pdf>>. Acesso em: 21 jan. 2021.

PRAGER, E. Meaning in later life: An organizing theme for gerontological curriculum design. **Educational Gerontology**, v. 23, p.1-13, 1997.

ROCHA, M. A. S.; BORIS, G. D. J.; MOREIRA, V. A experiência suicida numa perspectiva humanista-fenomenológica. **Revista da Abordagem Gestáltica**, v.18, p.69-78, 2012.

ROMERO, E. **O inquilino do Imaginário: formas de alienação e psicopatologia**. São Paulo: Lemos Editorial, 2001.

\_\_\_\_\_. **Entre a alegria e o desespero humano: sobre os estados de ânimo**. São José dos Campos: Della Bídia Editora, 2018.

SÉNECA, L. A. **Cartas a Lucílio**. Niterói: Calouste Gulbenkian, 1991.

SHNEIDMAN, E. S. **Comprehending suicide**. Washington: American Psychological Association, 2001.

SOMMERHALDER, C. Sentido de vida na fase adulta e velhice. **Psicologia: Reflexão e Crítica**. v.23, n.2, p.270-277, 2010.

TAILLE, Y. L.; MENIN, M. S. S. (Org.). **Crise de valores ou valores em crise?** Porto Alegre: Artmed, 2009.