

Sentido de vida — Indagações e perspectivas psicológicas¹

Sueli Aparecida Freire
Universidade Federal de Uberlândia

Marineia Crosara de Resende
Centro Universitário do Triângulo

Cinara Sommerhalder²
Universidade Estadual de Campinas

Resumo

Partindo da concepção de Viktor Frankl, o presente artigo trata a importância do sentido de vida nas pessoas. São apontados os componentes do sentido pessoal e os caminhos para se chegar a ele, dando-se destaque para a autotranscendência e o sofrimento. Finaliza refletindo sobre o modo de vida, as relações humanas no mundo atual e os efeitos sobre o sentido da vida.

Palavras-chave: sentido de vida; sentido do sofrimento; autotranscendência.

Meaning of life — Questions and psychological perspectives

Abstract

Starting from Viktor Frankl's conception, the present article discusses the importance of the meaning of life for people. The components of the personal meaning are pointed out the ways to get there. They conclude with a reflection about human relationships, the way of life in today's world and their effects on the meaning of life.

Key words: meaning of life; sense of suffering; self-transcendence.

Viver e ser feliz são objetivos de todas as pessoas e, para encontrar essa felicidade e se realizar, o ser humano está sempre à procura de algo: alguém para amar, coisas para fazer, uma profissão, um emprego, algo que torne sua vida significativa, plena e completa. Na busca dessas metas, as pessoas deparam com questões como: "Qual o sentido da vida? Por que existo?"

Essas questões existenciais são feitas desde os primórdios da humanidade, porém não têm respostas universais porque estão ligadas aos aspectos sócio-histórico-culturais de cada grupo social e a aspectos de história pessoal, vivências e valores de cada pessoa que as faz. Além desses, há outros fatores que influenciam na percepção de cada um sobre o significado da vida, tais como:

1. Parte do Curso *Sentido de vida e maturidade – Reflexões sobre o viver*, XXX Reunião Anual de Psicologia da Sociedade Brasileira de Psicologia, Brasília – DF, outubro de 2000.

2. Endereço para correspondência: Rua Padre Vieira 575, apto. 71, CEP: 13015-300, Campinas - SP, tel.: (019) 3233 0930/ fax (19) 3233 7368, e-mail: cisommer@terra.com.br

- a. Traços de personalidade, entendidos como características ou qualidades do indivíduo (Allport conforme citado por Hall e Lindzey, 1984).
- b. Estratégias de enfrentamento, comportamentos e práticas dos indivíduos que visam o próprio benefício e preservação. Essas estratégias têm a função de administrar as situações estressantes e o significado das pouco prazerosas (Pearlin e Aneshensel, 1986).
- c. Espiritualidade, que envolve a crença em um poder transcendental superior e não necessariamente uma religião específica (Breitbart, 2000).

Encontrar significado nas experiências da vida, estar no mundo com um objetivo em prol de algo, conseguir dar um propósito para as atividades diárias e até mesmo encontrar significado nas dificuldades são caminhos para dar sentido à vida.

Sentido pessoal e de vida

Na área da Psicologia, vários teóricos abordaram o tema sentido da vida, porém Viktor Frankl (1989, 1981/1990, 1985/1999) foi o primeiro e mais importante representante. A partir de sua experiência como psiquiatra e prisioneiro em campos de concentração, criou uma terapia centrada no sentido, a Logoterapia, considerada a Terceira Escola Vienense de Psicoterapia, ao lado da Psicanálise de Freud e Psicologia Individual de Adler.

Para Frankl (1981/1990), a principal força motivadora no ser humano é a busca e descoberta do sentido pessoal de vida, que habilita a pessoa a manter sua saúde mental e integridade, ainda que sob condições adversas.

Segundo ensina na Logoterapia, há três caminhos ou valores principais pelos quais pode-se chegar ao sentido na vida:

1. Valor criativo – criar um trabalho ou fazer uma boa ação. Baseia-se naquilo que a pessoa oferece ao mundo.
2. Valor vivencial – relaciona-se ao que a pessoa recebe do mundo, experimentando algo ou encontrando alguém. O sentido pode ser encontrado em uma experiência independente de qualquer ação e um único momento de intensa experiência pode prover significado para a vida toda.
3. Valor atitudinal – transformar a tragédia pessoal em triunfo. Valores atitudinais são realizados quando se adotam atitudes certas frente ao sofrimento inevitável ou situação inalterável. A atitude de aceitação conduz à autotranscendência (Wong, 1998).

A falha em encontrar sentido pode levar ao vazio existencial, isto é, mesmo sob condições favoráveis, a pessoa tem a convicção de que nada tem sentido. Um estudo estatístico com 60 estudantes de Idaho State University, realizado por Frankl (1981/1990), revelou que 85% das pessoas que haviam tentado suicídio não viam qualquer sentido em sua vida. “O homem que se considera sem sentido em sua vida é não somente infeliz, mas também incapaz de lutar para viver” (Frankl, conforme citado por Xausa, 1988, p. 171).

De acordo com Reker e Wong (1988), o sentido pessoal é um constructo multidimensional composto por três elementos:

- a. Componente cognitivo: crenças e interpretações do mundo de acordo com a visão do indivíduo. Cada indivíduo constrói um sistema de crenças, uma visão de mundo, para enfocar preocupações existenciais e funcionar como uma espécie de mapa moral e cognitivo do universo que ajuda os indivíduos a selecionarem e darem sentido às suas experiências.
- b. Componente motivacional: refere-se ao sistema de valores construído pelo indivíduo, à busca e ao alcance de metas pessoais coerentes

com os valores, as necessidades e os desejos do indivíduo. Valores são guias para viver, ditam quais metas perseguir e como viver, são determinados pelas necessidades e crenças do indivíduo e pela sociedade. Os processos de perseguir e alcançar metas selecionadas dão um senso de propósito e sentido para a existência de alguém.

- c. Componente afetivo: refere-se aos sentimentos de preenchimento e satisfação que acompanham a convicção de que a vida vale a pena. A realização de sentido pessoal é sempre acompanhada por sentimentos de satisfação e preenchimento. Tudo o que é significativo deve também fornecer satisfação para a pessoa pois, do contrário, o sentido seria incompleto” (Baird conforme citado por Reker e Wong 1988).

Assim, o sentido pessoal inclui constructos como valor, propósito, coerência, sistemas de crenças e realização de metas. O sentido pessoal segue valores e temas de vida criados individualmente pelas próprias pessoas, através da análise e interpretação de suas experiências de vida (Wong, 1998).

Significados pessoais podem ocorrer todos os dias e, em cada momento, haver um propósito particular para as experiências, pode ter valor de sentido de vida o simples ato de acordar, ver o pôr-do-sol, contemplar a chuva, amar uma pessoa, cuidar de alguém, escolher uma profissão, o cônjuge. O sentido pessoal varia de pessoa para pessoa e até mesmo num mesmo sujeito, dependendo do tempo ou até varia num mesmo dia.

Nos campos de concentração, Frankl (1981/1990) observou que os prisioneiros mais aptos a sobreviver eram os que tinham seus pensamentos voltados para o futuro, uma tarefa ou uma pessoa que os esperava, guiados para algum objetivo a ser realizado após sua libertação. O que mantinha essas pessoas vivas era a vontade de sentido.

Outra maneira da pessoa se realizar, ter uma vida com sentido, é a autotranscendência (Yalom conforme

citado por Wong, 1998). Segundo Wong (1998), a autotranscendência é definida como a possibilidade de transcender aos próprios interesses. Qualidade essencial da existência, faz com que o ser humano tenha uma vida plena de sentido alcançando ideais além dele mesmo. Há vários exemplos de pessoas que dedicaram e dedicam suas vidas ao outro ou a um bem maior: Madre Teresa de Calcutá, Luther King, Gandhi, Nelson Mandela, Irmã Dulce e Chico Xavier.

Zaleski (1996) corrobora esse pensamento quando diz que a essência da existência humana está na transcendência de si mesmo, que constitui a busca da razão para ser feliz e de sentido à vida.

Partindo das idéias de Frankl, Langle (1992) derivou três aspectos para viver uma vida com sentido:

1. Vivenciar aquilo que tem valor em si, o que pode ser experimentado como bom, belo ou enriquecedor.
2. Mudar as circunstâncias para melhor sempre que possível. Quando isso não for possível, suportar as circunstâncias, crescendo e amadurecendo com elas.
3. Modificar a si próprio para melhor. Para esse autor, o sentido é uma espécie de engajamento, de dedicação total a uma causa.

Para Fabry (1998), a vida das pessoas consiste em um fio de momentos, em cada lugar há demandas nas quais os indivíduos têm que responder de seu jeito. As pessoas têm que fazer o melhor que podem, respondendo às demandas destes significados.

Segundo Maddi (1998), as pessoas vão tomando consciência, com o passar do tempo, que estão constantemente tomando decisões que afetam suas vidas e o conteúdo e a direção das decisões dão a elas um significado especial.

O homem é livre para modificar o mundo ou sua maneira de encará-lo através de seus ideais e valores, o que significa ter responsabilidade sobre suas escolhas. No entanto, nos últimos tempos, tem-se vivenciado uma liberdade sem responsabili-

dade, o que permite às pessoas abandonar tradições e valores. Segundo Wong (1998), esse fato tem dificultado aos indivíduos um melhor entendimento sobre o sentido da vida.

O sentido pessoal tem a ver com tudo aquilo que faz parte da existência, é a transformação de possibilidades em realidades, aquilo pelo qual se vive e viveu. Porém, como considera Lukas (1992, 1998), nem toda possibilidade de sentido chega a se realizar, pois só é possível vivendo o dia-a-dia, o sentido do momento. Para Erikson (1998), uma forma de realização é através da geratividade, que consiste nas experiências de cuidado, criação, educação e preservação das gerações mais jovens, ou seja, uma necessidade interna de garantir a própria imortalidade, ser necessário e transmitir os conhecimentos para as gerações anteriores, tanto no sentido biológico quanto cultural.

O homem deve dar respostas às eventuais questões que a vida lhe coloca de forma consciente, responsável e livre, através de seus atos, escolhas, decisões diante das várias possibilidades que surgem a cada situação.

Toda tarefa tem um significado e o ser humano cresce através de suas realizações, porém nem sempre há sucesso, a vida pode reservar fracassos que trazem consigo dor e sofrimento. A teoria sobre o sentido da vida preconiza que é possível encontrar significado em tudo que se vive e faz, inclusive na dor e sofrimento.

Mesmo diante das adversidades e sofrimento é possível encontrar sentido. Para Frankl (1990), a vida sempre oferece uma possibilidade para satisfação do sentido, por livre escolha ou através do senso de responsabilidade.

O sentido do sofrimento

Segundo Frankl (1985/1999), é importante encontrar sentido no sofrimento para que a pessoa consiga superá-lo da melhor forma. Tirar lições positivas das experiências dolorosas faz a pessoa crescer na dimensão mais profunda que um ser pode

alcançar: dar sentido à sua dor, por pior que possa parecer. "Sempre e em toda parte, a pessoa está colocada diante da decisão de transformar a sua situação de mero sofrimento numa realização interior de valores" (idem, p. 68).

A maneira como uma pessoa assume seu destino e com ele o sofrimento que lhe foi reservado é uma das muitas possibilidades de dar sentido à vida. A forma como experimenta o sofrimento é pessoal e há possibilidades para lidar com esta experiência: ser digna do sofrimento e retirar dele lições que poderão levar ao crescimento pessoal e repensar os valores principais da vida ou se revoltar, cair em desespero. Frankl (1985/1999) lembra que este desespero não tem apenas um significado trágico porque, às vezes, é necessário para que a pessoa resignifique sua vida. A crise pode ser o pilar mestre de uma mudança, com ela a pessoa pode refletir sobre sua vida e mudar a forma de estar no mundo ou como coloca Xausa (1988, p. 164), "sofrer, pois, significa agir, crescer e amadurecer".

Frankl (1985/1999, p. 67) cita Dostoiévsky para explicar o sentido do sofrimento humano "tenho somente uma coisa: não ser digno do meu tormento". O psicólogo que viveu a última instância da tragédia humana, viver num campo de concentração, diz que a pessoa que consegue encontrar significado no sofrimento conquista a liberdade espiritual, uma conquista interior. "A liberdade espiritual do ser humano, a qual não se lhe pode tirar, permite-lhe, até o último suspiro, configurar a sua vida de modo que tenha sentido" (idem). São exemplos dessas conquistas as pessoas que, de alguma forma, têm sua liberdade física cerceada, porém sentem-se livres porque conseguem transcender qualquer tipo de impedimento físico/ambiental.

O sofrimento faz parte da vida, e enfrentar a dor com dignidade é a tarefa mais difícil neste encontro. Às vezes, a oportunidade de crescimento interior surge em situações extremamente difíceis para a pessoa, como em momentos de doenças graves, tragédias sociais ou eventos inesperados. Por exem-

plo, descobrir que se tem uma doença grave também pode ser um caminho para reflexões sobre os motivos ou objetivos para continuar vivendo. Relatos de pessoas com câncer mostraram que este foi o momento mais significativo de toda sua vida (Breitbart, 2000).

Sommerhalder (2001), em pesquisa realizada com mulheres cuidadoras de idosos de alta dependência, mostrou que, segundo as entrevistadas, suas vidas passaram a ter um novo significado a partir da experiência de cuidado. Esta vivência as fez se sentirem úteis e deu-lhes a oportunidade para retribuir o bem que receberam dos idosos durante a vida. Para aquelas que relataram ter lembranças ruins da relação com o idoso, o cuidar foi visto como um momento para o perdão. Apesar de não terem mais tempo para as atividades de lazer, estas mulheres encontraram, na atividade solitária de cuidar, um sentido para a vida. Essa experiência está na dimensão da auto-transcendência e, segundo Frankl (1985/1999), o ser humano sofre, mas também consola, tem compaixão e compartilha do sofrimento do outro colocando em prática sua capacidade de doar, amar e cuidar.

Pesquisas com pessoas que sofrem de doenças graves revelam que há uma relação estreita entre o significado da vida e a espiritualidade e isso melhora a capacidade de enfrentamento da doença e, conseqüentemente, a qualidade de vida (Breitbart, 2000; Diniz, 1992; Pinel, 2000; Wong, 1998; Zaleski, 1996). Estes estudos indicam que ter significado na vida pode ajudar na forma da pessoa lidar com a doença e reagir a seus sintomas, pode levar ao bem-estar psicológico, melhoria da qualidade de vida e redução do sofrimento psicológico. Numa pesquisa realizada com japoneses que padeciam de câncer, foi perguntado o que seria a maior causa de sofrimento e as respostas incluíram o sofrimento existencial, traduzido em falta de sentido na vida, falta de esperança, perda de papéis sociais e sentimento de inutilidade (Breitbart, 2000).

É preciso haver coragem para viver e enfrentar o sofrimento e isso se conquista quando o indivíduo

se apodera e conscientiza-se da responsabilidade de preservar a própria vida, quando ele assume que é único e insubstituível.

O sentido da vida no panorama atual

Nesse tempo de intensas mudanças sociais e econômicas, período de grandes afirmações científicas ao lado do crescimento das incertezas, dúvidas e inseguranças, que afetam a vida das pessoas, viver tem sido uma experiência difícil para muitos indivíduos. Esse período, caracterizado por mudanças rápidas de conhecimentos, questionamento de valores, fenômeno da globalização, obsolescência e descartabilidade de objetos, pessoas e relações, há um certo menosprezo pelo valor da vida. A dúvida institucionalizada e a incerteza em relação ao futuro geram insegurança, consumismo desenfreado de bens e até relações, muitas pessoas buscam nas drogas, na associação a grupos de fundamentalismo religioso, no culto ao sucesso material ou sexo pelo sexo, o preenchimento do vazio interior (Freire e Sommerhalder, 2000; Morais, 1997).

As relações humanas ficam abaladas diante de tantas adversidades, há tantas opções de escolhas que, às vezes, opta-se pelo mais prático e cômodo, como, por exemplo, pagar contas ou fazer compras pela *internet* e até mesmo é possível ter “amigos virtuais” sem sair de casa. Pela rede, pode-se fazer várias coisas sem ter que ver ou falar com alguém, o contato fica comprometido, há um empobrecimento das trocas físicas e afetivas que podem levar à angústia, solidão e isolamento.

A experiência social de convivência com pares faz com que o ser humano aprenda a conviver e relacionar-se com o grupo, o isolamento priva a pessoa de se moldar às exigências sociais, aprender a lidar com as frustrações, saber ouvir, esperar sua vez.

No mundo atual, é comum encontrar nos noticiários situações que evidenciam a falta de sentido. Quase na virada do milênio, um jovem universitário, cursando o último ano de medicina,

invade o cinema de um shopping e atira sem alvo, matando e ferindo pessoas. Outro fato aterrorizante foi o assassinato de uma jornalista aos 34 anos pelo ex-namorado, diretor de um dos maiores jornais do Brasil, com boa situação econômica, numa posição profissional invejável e, aparentemente, em plena saúde mental. Pessoas famosas fazendo uso abusivo de drogas e estimulam gerações mais jovens a seguirem o mau exemplo. O que será que leva as pessoas a cometerem tais atrocidades?

A incerteza em relação ao futuro, acompanhada pela dúvida em relação às escolhas, tensão em relação às cobranças sociais, configura o que Frankl (1990) chamou de vazio existencial, a neurose em massa da atualidade, que, quando se manifesta na juventude, pode apresentar-se como uma síndrome de três facetas: depressão, agressão e dependência de drogas.

Alvarez (1999), numa pesquisa com moradores de rua e ex-usuários de drogas, mostrou que é possível resignificar a vida, encontrando sentido pessoal, mesmo numa situação precária, através da disponibilidade de cuidar do outro.

O sentido pessoal de vida é fundamental para dar significado à existência e superar o vazio existencial. Essa conquista vem através da autotranscendência, amor ao próximo, encontrando sentido na vida, experimentando bondade, verdade, beleza e natureza, tomando consciência de possibilidades, isto é, percebendo o que pode ser feito em cada situação, com dignidade e respeito ao próximo.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alvarez, A. M. S. (1999). A resiliência e a história de vida de jovens moradores de rua: A família, os amigos, o sentido da vida. Em N. Schor, M. S. F. T. Mota e V. Castelo Branco (Orgs.), *Cadernos juventude, saúde e desenvolvimento* (pp. 109-116). Brasília: Ministérios da Saúde/ Secretaria de Políticas de Saúde.
- Breitbart, W. (2000). Espiritualidade e significado em câncer. *Hands: Informação e suporte em oncologia*, São Paulo, 1 (1), 18-19.
- Diniz, S. A. (1992). *Base para a compreensão do alcoolista*. Dissertação de Mestrado, Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto, Ribeirão Preto.
- Erikson, E. H. (1998). *O ciclo de vida completo*. Porto Alegre: Artes Médicas.
- Fabry, J. (1998). The calls of meaning. Em P. T. P. Wong e P. S. Fry (Orgs.), *The human quest for meaning: A handbook of psychological research and clinical applications* (pp. 295-305). Mahwah, N. J.: Lawrence Erlbaum Associates.
- Frankl, V. E. (1989). *Um sentido para a vida: Psicoterapia e humanismo*. Aparecida: Santuário.
- Frankl, V. E. (1990). *A questão do sentido em psicoterapia*. Campinas: Papirus.
- Frankl, V. E. (1999). *Em busca de sentido: Um psicólogo no campo de concentração* (10ª ed.). São Leopoldo/ Petrópolis: Sinodal/Vozes. (Coleção Logoterapia).
- Freire, S. A. e Sommerhalder, C. (2000). Envelhecer nos tempos modernos. Em A. L. Neri. e S. A. Freire (Orgs.), *E por falar em boa velhice* (pp. 125-135). Campinas: Papirus.
- Hall, C. S e Lindzey, G. (1984). *Teorias da personalidade* (Vol. 1). (18ª ed.). São Paulo: EPU.
- Langle, A. (1992). *Viver com sentido*. Petrópolis: Vozes. (Coleção Logoterapia).
- Lukas, E. (1992). *Assistência logoterapêutica*. Petrópolis: Vozes. (Coleção Logoterapia).
- Lukas, E. (1998). The meaning of life and the goals in life for chronically ill people. Em P. T. P. Wong e P. S. Fry (Orgs.), *The human quest for meaning: A handbook of psychological research and clinical applications* (pp. 307-316). Mahwah, N. J.: Lawrence Erlbaum Associates.
- Maddi, S. R. (1998). Creating meaning through making decisions. Em P. T. P. Wong e P. S. Fry (Orgs.), *The human quest for meaning: A handbook of psychological research and clinical applications* (pp.3-26). Mahwah, N. J.: Lawrence Erlbaum Associates.
- Morais, R. (1997). *Stress existencial e sentido de vida*. São Paulo: Loyola.
- Pearlin, L. I. e Aneshensel, C. (1986). Coping and social supports: Their functions and applications. Em L. H. Aiken e D. Mechanic (Orgs.), *Applications of social*

- science to clinical medicine and health* (pp. 417-437). New Brunswick, N.J.: Rutgers University Press.
- Pinel, H. (2000). *Educadores de rua, michês e a prevenção contra as DST/AIDS: Uma compreensão frankliana do ofício no sentido da vida*. Tese de Doutorado, Instituto de Psicologia, Universidade de São Paulo, São Paulo.
- Reker, G. T. e Wong, P. T. P. (1988). Aging as an individual process: Toward a theory of personal meaning. Em J. E. Birren e V. L. Bengston (Orgs.), *Emergent theories of aging* (pp. 214-246). New York: Springer.
- Sommerhalder, C. (2001). *Significados associados à tarefa de cuidar de idosos de alta dependência no contexto familiar*. Dissertação de Mestrado, Faculdade de Educação, Universidade Estadual de Campinas, Campinas.
- Wong, P. T. P. (1998). Meaning-centered counseling. Em P.T. P. Wong e P. S. Fry (Orgs.), *The human quest for meaning: A handbook of psychological research and clinical applications* (pp. 395-435). Mahwah, N.J.: Lawrence Erlbaum Associates.
- Xausa, I. A. M. (1988). *A psicologia do sentido da vida* (2ª ed.). Petrópolis, RJ: Vozes.
- Zaleski, E. G. F. (1996). *Sentido de vida do portador da síndrome da imunodeficiência adquirida: Uma questão de saúde mental para ações de enfermagem*. Dissertação de Mestrado, Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto, Universidade de São Paulo, Ribeirão Preto.

Recebido em: 26/10/2000

Aceito em: 13/03/2003