

# PSYCHOLOGICA

---

## O sentido da vida: contexto ideológico e abordagem empírica

**Autor(es):** Simões, António; Lima, Margarida Pedroso; Vieira, Cristina Maria  
Coimbra; Oliveira, Albertina Lima; Alcoforado, Joaquim Luís; Nogueira,  
Sónia Mairos

**Publicado por:** Imprensa da Universidade de Coimbra

**URL persistente:** URI:<http://hdl.handle.net/10316.2/5479>

**DOI:** DOI:[http://dx.doi.org/10.14195/1647-8606\\_51\\_8](http://dx.doi.org/10.14195/1647-8606_51_8)

**Accessed :** 25-Jun-2019 02:59:21

---

A navegação consulta e descarregamento dos títulos inseridos nas Bibliotecas Digitais UC Digitalis, UC Pombalina e UC Impactum, pressupõem a aceitação plena e sem reservas dos Termos e Condições de Uso destas Bibliotecas Digitais, disponíveis em <https://digitalis.uc.pt/pt-pt/termos>.

Conforme exposto nos referidos Termos e Condições de Uso, o descarregamento de títulos de acesso restrito requer uma licença válida de autorização devendo o utilizador aceder ao(s) documento(s) a partir de um endereço de IP da instituição detentora da supramencionada licença.

Ao utilizador é apenas permitido o descarregamento para uso pessoal, pelo que o emprego do(s) título(s) descarregado(s) para outro fim, designadamente comercial, carece de autorização do respetivo autor ou editor da obra.

Na medida em que todas as obras da UC Digitalis se encontram protegidas pelo Código do Direito de Autor e Direitos Conexos e demais legislação aplicável, toda a cópia, parcial ou total, deste documento, nos casos em que é legalmente admitida, deverá conter ou fazer-se acompanhar por este aviso.



NÚMERO 51



IMPrensa DA UNIVERSIDADE DE COIMBRA

FACULDADE DE PSICOLOGIA E DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO  
DA UNIVERSIDADE DE COIMBRA

## O Sentido da vida: Contexto ideológico e abordagem empírica

António Simões, Margarida Pedroso Lima, Cristina Maria Coimbra Vieira, Albertina Lima Oliveira, Joaquim Luís Alcoforado & Sónia Mairos Nogueira<sup>1</sup>

O sentido da vida tem sido considerado um tópico de capital importância por parte da Literatura, da Filosofia e, ultimamente, também da ciência. Depois de descrever o contexto ideológico, em que surgiu a investigação sobre este tema, o presente artigo dá conta das principais tendências da pesquisa empírica neste domínio, em particular, as que dizem respeito aos modelos de envelhecimento bem sucedido, à gerotranscendência, à espiritualidade e ao bem-estar.

“Vã consolação para ele [Raskolnikov] dizer que, daí a oito anos, ainda só teria trinta e dois e que poderia, então, recomeçar a sua vida. Mas porquê viver? Tendo em vista que projectos? Fazer esforços para quê?” (Dostoievski, 1972, Tomo II, p. 393).

“– Aqui é quase como na terra para onde vamos – disse ela.

– É – respondeu o homem –, mas aqui é um lugar de passagem.

E ambos se levantaram e se vestiram” (Andresen, 1970, p. 103).

“Não posso viver sem saber quem sou e com que fim fui lançado a este mundo – dizia ele [Levine] para consigo. E visto que não poderei chegar a sabê-lo, torna-se-me impossível viver. No tempo infinito, na infinitude da matéria, no espaço infinito forma-se um organismo como uma borbulha, mantém-se por algum tempo, rebenta. Essa borbulha sou eu” (Tolstoi, 1970, p. 857).

Julgo pois que o sentido da vida é o mais premente dos assuntos – das interrogações” (Camus, s. d., p. 14).

PALAVRAS-CHAVE: sentido da vida; bem-estar subjectivo; transcendência.

Que o sentido da vida é um tema premente, se não o mais urgente dos assuntos, como opina Camus, é largamente ilustrado pela Filosofia, a Literatura e a Psicologia.

Explicitamente, talvez não possa considerar-se um problema central da Filosofia (Murcho, 2006), mas, implicitamente, parece inegável que o foi e, nos últimos tempos, tem recebido, cada vez mais atenção<sup>2</sup>. Já Anaxímenes, interpelado por

---

<sup>1</sup> Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra.

<sup>2</sup> Hoje, “a reflexão filosófica está centrada na pesquisa do sentido da vida. Se não consegue levar a bom termo esta pesquisa, o filósofo é tentado a concluir que a vida é absurda, o que abre caminho a todas

Pitágoras, lhe replicara: “Como poderei eu entreter-me com os segredos das estrelas, tendo sempre a morte e a servidão na frente dos meus olhos?” (cit. por Sagan, s. d., p. 363). E Pascal (1959, p. 55) interroga-se e confunde-se, ao confrontar a insignificante duração da sua vida com a imensidão da eternidade que a precede e que a segue, sem achar explicação para se encontrar aqui, em vez de ali: “Quem me pôs nisto? – pergunta-se. Por ordem e obra de quem me teriam sido destinados este lugar e este tempo?”

Na Literatura também tem largo acolhimento o questionamento sobre o sentido da vida. É o que sucede com os dois colossos da literatura russa. Na sua obra, *Os irmãos Karamazov*, por exemplo, Dostoievski (tomo I, 1966) coloca na boca do Inquisidor-mor as afirmações que se seguem: “O segredo da existência humana consiste, não só em viver, mas ainda em encontrar um motivo para viver. Sem uma ideia nítida do fim da existência, o homem prefere renunciar a ela e, mesmo rodeado de montões de pão, ele destruir-se-á, de preferência a ficar neste mundo” (p. 299). Por sua vez, Tolstoi descreve, de maneira dramática, na novela, *A morte de Ivan Ilich* (s. d.), uma personalidade, à beira do desespero, por não encontrar resposta para o problema do sentido da vida. De excepcional densidade emocional é também o conto sobre o mesmo assunto que a nossa Sophia de Mello Breiner (1970, pp. 78-111) intitulou *A viagem*. Por último, são várias as referências à mesma temática, disseminadas pela obra, *Pensar*, de Vergílio Ferreira (2004). Por exemplo, logo a abrir, declara: “A grande obsessão do homem é dar um sentido à vida” (p. 22).

Território da Filosofia e da Literatura, o sentido da vida começou a ser abordado, mais recentemente, pela Psicologia. Fromm (1978) é um bom exemplo. Contra a tradição psicanalítica ortodoxa, representada por Freud, que considera as pulsões sexuais como o dinamismo mais fundamental da psique, o autor de *Man for himself* pensa ser a necessidade de se orientar na vida a fonte mais poderosa de energia para os humanos. “Todos os homens são ‘idealistas’ – escreve (p. 49) – e esforçam-se por conseguir algo para lá da satisfação física”. Em aberta oposição à perspectiva freudiana, está também Viktor Frankl, o autor da chamada logoterapia – um tipo de psicoterapia baseada na ideia de que encontrar um sentido para a vida é uma necessidade fundamental do ser humano (Frankl, 1969, 2004). Contribuições como estas prepararam o caminho para a psicologia positiva, que coloca o acento “nas experiências positivas e nos traços individuais positivos, bem como nas instituições que facilitam o seu desenvolvimento” (Duckworth et al., 2005, p. 630). Assim sendo, problemáticas, como as do bem-estar subjectivo, comprometimento com a vida (*engaged life*) e de vida com sentido, são recorrentes, nesta tendência da psicologia actual.

Após estes respigos sobre a importância do sentido da vida, é necessário aclarar o significado da expressão. Começando pelo termo *vida*, esta é entendida como um todo e restringida à existência humana: o que se pergunta é qual é o sentido do conjunto das acções de uma pessoa, desde o nascimento, até à morte. Reconhece-se que uma acção particular possa ter, como é, geralmente, o caso, um objectivo particular e imediato. Mas não é disso que se trata. A questão é a de saber qual a finalidade última das acções humanas<sup>3</sup>.

Sem finalidade não há sentido, mas a existência de finalidade não basta para haver sentido: condição necessária, a finalidade não é condição suficiente do sentido. O mito de Sísifo ilustra o que acaba de afirmar-se. Condenado a arrastar o pedregulho, até ao cimo da montanha, a sua vida tinha uma finalidade. Mas nem por isso deixava de ser absurda, na medida em que tal finalidade era inatingível, isto é, na medida em que Sísifo tinha de repetir, indefinidamente, uma tarefa que, uma vez terminada, tinha de ser recomeçada (ao chegar ao cimo do monte, a pedra escapava-se, inutilizando todos os esforços despendidos). Mas, mesmo admitindo que Sísifo podia atingir a finalidade proposta, teria sentido a sua vida? Não, porque essa finalidade era destituída de valor – o valor é uma condição necessária (mas não suficiente) para o sentido.

Portanto, a existência de finalidade e de valor não bastam para dar sentido à vida. Para além destes, é ainda necessário o desempenho activo de uma tarefa: se esta é executada, mecanicamente, sem entrega, da parte do agente, ela pode ter finalidade e valor, mas não dá sentido à vida. Há, então, sentido, quando existe finalidade exequível e com valor e entrega activa a uma tarefa (Murcho, 2006).

Como observam diversos autores (Murcho, 2006; Savater, 2000), o questionamento do sentido da vida tem ressonâncias religiosas, porquanto lhe está subjacente o pressuposto de que não se encontrará uma resposta válida para o mesmo, se não se considerar a envolvente mais vasta, que é o plano global estabelecido pelo Criador para o universo. Porém, uma grande parte das discussões filosóficas rejeitam a necessidade desta associação.

Para além da perspectiva religiosa *versus* naturalista de sentido da vida, há ainda a que se traduz em termos de objectivismo *versus* subjectivismo. Isto é, pode perguntar-se se se trata de inquirir o sentido, tal como cada um o apreende (o significado pessoal que a vida tem para cada indivíduo), ou como uma certa realidade o impõe. Na generalidade dos casos, a questão é entendida, na última acepção, ou seja, em termos objectivos. Porém, o problema não tem de colocar-se, sob a forma de antinomia. Como observa Wolf (*online*), “o tipo de vida que é mais

---

<sup>3</sup> Esta é uma abordagem caracteristicamente filosófica da questão. Veremos, mais adiante, que, para ser tratado, cientificamente, o problema, tem de ser formulado, em termos diferentes.

confortavelmente descrita com tendo sentido parece ser uma vida em que há ligação feliz entre os interesses reais de uma pessoa e o conjunto das coisas que são dignas de interesse. O sentido parece emergir quando a atracção subjectiva se interliga ao que é objectivamente atraente”.

104

É ainda importante confrontar as noções de sentido da vida e de felicidade. Conceptualmente, os dois termos são diferentes, na medida em que a felicidade é um fim desejável e o sentido da vida é um rumo, ou direcção, instrumental para o atingir. Como observa Costa (2007, p. 9), existem vidas felizes sem sentido e vidas infelizes com sentido. Um exemplo destas últimas seria a do pintor holandês, Van Gogh, marcada pela miséria, a solidão, o desespero e, por fim, a insanidade, mas que deu um contributo excepcional para o bem da humanidade, em razão da excelência das obras de arte produzidas. Por outro lado, se concedêssemos que Sísifo experimentava um prazer verdadeiro e duradouro, ao rodar o pedregulho, monte acima, nem por isso teria sentido a sua vida, segundo os critérios expostos previamente. Seria, pois, um exemplo de felicidade sem sentido. Evidentemente que também pode dar-se um terceiro caso – o da felicidade com sentido. E um bom exemplo poderia ser o de Madre Teresa de Calcutá, socorrendo os párias da sociedade indiana. Assim, a felicidade pode coexistir com o sentido da vida, mas isso pode também não acontecer. Trata-se de conceitos e de realidades diferentes.

Observe-se, por último, que a questão de qual é o sentido da vida é da alçada da filosofia e da religião. Tal como é formulada, não é abordável, do ponto de vista científico. O que não significa que o não possa ser com outra formulação.

No que vai seguir-se, começaremos por fazer uma breve síntese das respostas ao problema apresentadas pelas religiões e pela filosofia. Passaremos, depois, à abordagem científica, centrando a atenção nos trabalhos que relacionam a nossa variável com o bem-estar e a qualidade de vida.

## **1. Sentido da vida na religião e na filosofia: Uma breve síntese**

É indiscutível que a religião constitui, para muita gente, uma fonte perene de sentido da vida. No extremo de uma pavorosa agonia, viu Ivan Illich que, no fundo da bocarra do poço da morte, uma luz se acendeu e, no derradeiro momento, compreendeu que a morte terminou, que a morte não existe (Tolstoi, s.d.). Por sua vez, Levine – a personagem descrente e “livre pensadora”<sup>4</sup> de *Ana Karenina*

---

4 “Desde que vira morrer o seu querido irmão, Levine dera-se a examinar pela primeira vez os problemas da vida e da morte através das ideias a que ele chamava novas. Estas tinham substituído, entre os vinte e os trinta e quatro anos, as suas convicções da infância e da adolescência. Levine sentia horror, menos da morte do que da vida, por não poder compreender de onde vinha, que era, para que existia ou que

– acaba por descobrir o sentido da vida: “é preciso viver para Deus e para a alma. [...] Eis o sentido de tudo quanto existe” (Tolstoi, 1970, p. 865).

No que vai seguir-se, faremos apenas referência às três religiões do Livro e ao budismo. Por religiões do Livro designam-se as duas que se baseiam na Bíblia – judaísmo (Antigo Testamento) e cristianismo (Antigo e Novo Testamento) – e o islamismo (Alcorão).

O **judaísmo**, enquanto religião<sup>5</sup>, pode ser caracterizado como um monoteísmo ético. Monoteísmo, na medida em que professa a existência de um único Deus – Javé. Ele é o Criador do universo, que fez o homem à sua imagem e semelhança, que o dotou, por outras palavras, de uma alma espiritual e imortal. É um monoteísmo ético, porque faz parte essencial da religião judaica todo um código de comportamento (a Tora, ou seja, a Lei), compendiada no Decálogo (dez mandamentos). Da observância destes preceitos e, em particular, dos que se referem, em primeiro lugar, à adoração e ao amor de Deus e, depois, ao amor de todos os homens, porque igualmente filhos de Deus, do cumprimento destes preceitos – dizíamos – depende o destino eterno de cada um: uma vida de felicidade, junto de Deus, ou de sofrimento, na geena, longe de Deus. Portanto, o sentido da vida para o judaísmo é servir a Deus, neste mundo, e preparar a felicidade, no outro (Berman, 1990, pp. 650-659).

Da matriz socio-religiosa do judaísmo surgiu, como é sabido, o **cristianismo**. Divergências fundamentais com aquele são, entre outras, a crença de que Jesus é o Messias prometido e de que é o Filho de Deus, enviado para redimir a humanidade do pecado original (o judaísmo rejeita o pecado original) e, portanto, de que a Igreja seja o novo Israel, ou reino de Deus. Não é, porém, muito diferente o sentido atribuído à vida humana. Ele está expresso na parábola do homem rico e do pobre Lázaro (Lc., 16, 19-31). Era um homem rico que se vestia, luxuosamente, e todos os dias se banqueteara, lautamente. À sua porta, o pobre Lázaro, coberto de feridas, desejava saciar-se com as migalhas da mesa do rico. Morreram ambos e tiveram destinos diversos: o rico foi sepultado no inferno; o pobre Lázaro foi conduzido ao seio de Abraão.

---

representava. O organismo, a sua destruição, a indestrutibilidade da matéria, a lei da conservação da energia e evolução, eis os termos que tinham substituído a sua antiga fé” (Tolstoi, 1970, p. 854).

É, então, bem clara a mensagem tolstiana: ao perder a fé da sua infância e adolescência, perdera Levine o sentido da vida; ao readquiri-la, por altura da morte de seu irmão, reencontrara ele o sentido da vida. Fé e sentido da vida são realidades que andam de mãos dadas.

<sup>5</sup> Também pode ser considerado, de forma mais abrangente, como uma civilização socio-religiosa (história, religião, cultura... do povo hebreu).

Note-se que o rico não foi condenado por possuir riquezas, mas pelo mau uso que delas fez, nomeadamente, por não ter socorrido a gritante miséria, que morava paredes meias consigo. Disso dá conta, com meridiana clareza, a descrição do juízo final. Naquele dia, dará o Supremo Juiz o reino que lhes está preparado, desde a criação do mundo, aos que usaram de misericórdia para com os seus irmãos, pois que, “todas as vezes que o fizestes a um destes meus irmãos mais pequenos, a Mim o fizestes” (Mt. 25, 40). É, então, claro, que a vida terrena se destina a fazer o exercício do amor inseparável de Deus e do próximo, como penhor da bem-aventurança eterna.

A mais jovem das três grandes religiões é o **islamismo**. Situando-se, em certos aspectos, na continuação do judaísmo e do cristianismo (reconhecimento de profetas do Antigo e do Novo Testamento – Moisés, David, Jesus – e da sua revelação: a Tora, os Salmos e o Evangelho), o Islamismo apresenta-se, no entanto, como a revelação (o Alcorão e o Profeta Maomé) e como a religião renovada e definitiva. De resto, o núcleo central das suas crenças (*chahada*) é fácil de resumir. Para além da fé nos profetas que o precederam, e em Maomé (570-632), o último deles, os muçulmanos acreditam no “livro sobre o qual não há nenhuma dúvida” (sura II, 1). Deste livro (a palavra literal revelada a Maomé), a ideia essencial é a de Alá, o único Deus: “Diz: Deus é uno. É o deus eterno. Não gerou, nem foi gerado. Não tem igual” (sura CXII, 1-4). Se a isto acrescentarmos a afirmação de um Juízo Final, após a ressurreição dos mortos, com a fixação do destino eterno – paraíso ou inferno, consoante as obras de cada um – fica definido o essencial do credo muçulmano. É assim que a vida deste mundo é considerada como um usufruto (sura XL, 42), ao passo que a do outro é encarada como uma morada permanente, que se prepara com a prática de boas obras e a fé e adoração de Alá.

É, no mínimo muito discutível se **Buda** (Buda Sakyamuni; 563-483 a. C.) fundou, efectivamente, uma nova religião. Na verdade, Buda não se considerou um profeta (alguém que fala, em nome de Deus, como Maomé, como porta-voz da divindade), mas como um mestre que chegou à iluminação pela via da ascese e do conhecimento pessoal (experencial). De modo que os seus ensinamentos podem ser caracterizados mais como um tipo de filosofia espiritual e um sistema de ética (Hamilton 1990) do que como uma fé ou uma teologia<sup>6</sup>.

É o que se verá, seguidamente. O objectivo do budismo é a libertação da ignorância e do sofrimento. A via que aí conduz, segundo Buda, é o “caminho do meio”,

---

<sup>6</sup> Sem negar a existência de deuses, Buda ensinou que eles não têm um papel significativo no universo, nem controlam o destino dos humanos (What is buddism?, *online*). Nesta linha de ideias, ele afirma que “não são a oração, a graça, o sacrifício nem os actos de culto que trazem a redenção, mas sim o conhecimento” (Jaspers, 2003, p. 67). Não obstante, “as últimas formas de budismo, conhecidas por Mahayana, adoram, muitas vezes, um panteão de budas divinos e de futuros budas” (Hamilton, 1990, p. 659).



entre o extremo ascetismo e a extrema complacência com os prazeres, o que se traduz por se comportar, de acordo com as “quatro nobres verdades”: a verdade do sofrimento (a vida é sofrimento), a verdade da causa do sofrimento (que é o desejo), a verdade da cessação do sofrimento (mediante o desapego dos desejos) e a nobre verdade do caminho que leva à cessação do sofrimento<sup>7</sup>. Quando isso se conseguir, ter-se-á atingido o *nirvana*, que é um estado caracterizado pela cessação dos efeitos negativos do *karma* (qualquer acção com efeitos positivos ou negativos, mesmo nos sucessivos renascimentos), pela cessação das sucessivas reencarnações a que cada um estaria sujeito, pela consciência suprema da perfeita felicidade e libertação.

Tal é, então, o sentido da vida, segundo o budismo: o alcance da serenidade e da paz, mediante a transcendência do sofrimento.

Contida na exposição sobre as religiões, acabada de fazer, está a ideia de que estas se constituem como referências para os indivíduos darem sentido e orientação à sua vida. Acrescentemos, porém, que podem também inspirar as próprias filosofias. Um caso paradigmático é o de Schopenhauer (1788-1860), cujo pessimismo se baseia, em boa parte, na ideia budista de que a vida é sofrimento e que tudo o que nos resta fazer é matar o desejo de viver, para escapar ao sofrimento (Van den Bosch, 2001).

Passando, agora, a referir-nos às filosofias, começaremos por abordar a perspectiva eudemonista de Aristóteles e a hedonista de Epicuro, não só pelas suas repercussões históricas na concepção do sentido da vida, mas também por inspirarem modelos diferentes de investigação empírica actual sobre o problema da felicidade e do bem-estar<sup>8</sup>

Logo no início da *Ética a Nicómaco*, afirma Aristóteles (384-322 a. C.) que toda a arte, toda a investigação científica, toda a acção tendem para um bem (Ét. Nic. I,1). E, em última análise, é o bem supremo que todas visam, quer dizer, o bem mais elevado e mais inclusivo, que é a eudemonia (Ét. Nic. I, 4).

---

7 Este é o chamado caminho óctuplo: 1) a compreensão correcta (das quatro nobres verdades), 2) o pensamento correcto (bondade, benevolência para com os outros), 3) a palavra correcta (abster-se da mentira e da calúnia), 4) a acção correcta (não matar, roubar, ou ter comportamentos sexuais indevidos), 5) o meio de vida correcto (evitar ocupações que prejudiquem os outros, v. g., tráfico de drogas), 6) o esforço correcto (praticar a autodisciplina, para obter o controlo da mente), 7) a atenção correcta (para desenvolver a consciência das nossas acções e para evitar actos insanos), 8) a concentração correcta (serenidade mental e sabedoria, para compreender as quatro nobres verdades) (Budismo, *online*).

8 Trata-se do modelo eudemonista e do modelo hedonista, descritos, entre outros, por Ryan e Deci (2001, pp. 143-148).

**Eudemonia** (do grego, *eu*=bem+ *daimon*=gênio, ou seja, boa sorte ou felicidade) é, portanto, a teoria, segundo a qual o fim supremo do homem consiste na felicidade. Isto dito, é necessário averiguar qual é a sua natureza. Segundo o Estagirita, sendo o homem um ser vivo e activo, não pode a felicidade ser um estado, mas uma actividade. Não qualquer actividade, é claro, mas aquela que é consentânea com a sua própria natureza, que conduz à realização dessa mesma natureza. “Ser feliz seria portanto viver de acordo com a sua natureza, ou no desenvolvimento progressivo do seu ser” (Van den Bosch, 2001, p. 185).

Ora, o que define, essencialmente, o homem é a sua condição de ser racional e, portanto, será na actividade racional que ele encontrará a felicidade. Muitos apontaram para o prazer, identificando-o com a felicidade (Ét. Nic. X, 1). Mas Aristóteles, embora reconhecendo tratar-se de um bem, argumenta que ele não é de ordem superior a qualquer outro bem e, portanto, não merece ser procurado por si mesmo. Acresce que os prazeres conduzem a uma satisfação passageira e, em breve, geram a saciedade e o tédio, o que é incompatível com a felicidade.

É que a actividade racional, em contraste com o prazer, é acompanhada por uma satisfação profunda e duradoura, por um crescendo de intensidade, proveniente da consciência de que estamos a avançar na direcção certa, desenvolvendo o nosso ser em conformidade com a nossa natureza. Note-se, porém, que, se a eudemonia não exclui o prazer, este não é procurado como um fim em si mesmo, ou constituinte da felicidade, mas é encarado como acompanhante ou lustre da acção racional.

Falar desta implica referir-se à virtude. Só esta, com efeito, garante o exercício da actividade racional, quer pelo dinamismo que representa (é um hábito e, portanto, uma energia que orienta o comportamento numa dada direcção), quer pela característica de meio-termo razoável (meio-termo doirado) entre dois extremos (por exemplo, a coragem situa-se entre a covardia e a temeridade – dois extremos igualmente rejeitáveis, do ponto de vista da razão). A virtude é, portanto, um mecanismo racional, cuja função é a de prevenir o erro, por excesso, ou por defeito<sup>9</sup>.

Aqui, torna-se necessário introduzir uma distinção. Aristóteles, com efeito, refere dois grandes tipos de virtudes: a *phrónesis* e a *sophía*. A primeira é a sabedoria prática, a que também se chama prudência ou virtude moral. A segunda é a sabedoria teórica, a contemplação das verdades superiores e divinas. A *phrónesis* é uma sabedoria inferior, que conduz a uma felicidade inferior. A *sophía* é uma sabedoria superior, que proporciona a felicidade mais elevada. Felicidade suprema e ideal, ela não convém, em permanência, à condição humana, nem é acessível a todos os humanos. Também nem a todos é possível a felicidade proporcionada pelo exercício

---

<sup>9</sup> Note-se, porém, que felicidade não é a mesma coisa que virtude. É, antes, a actividade, em conformidade com a virtude.

da *phronesis*: às crianças, aos escravos, aos artesãos, àqueles que não dispõem de um mínimo de meios materiais indispensáveis para se levar uma vida virtuosa. A minoria dos afortunados a que é acessível um e outro tipo de felicidade tem de contentar-se com uma vida mista, constituída por uma componente activa e uma outra contemplativa.

Em síntese, o sentido da vida, do ponto de vista aristotélico, é, idealmente, a contemplação das verdades supremas, em que consiste a felicidade plena. Na prática, porém, restringe-se à actividade em conformidade com a virtude, na qual consiste a felicidade mais limitada, mais de acordo com a condição humana.

Epicuro (341-270 a. C.) está de acordo com Aristóteles, no que respeita a considerar a felicidade como sendo o maior bem. Mas, ao contrário do fundador do Liceu, que faz consistir a felicidade na actividade em conformidade com a virtude (eudemonia), o fundador do Jardim de Epicuro identifica-a com o prazer (**hedonismo**; do grego, *hedonê*=prazer).

A doutrina epicurista é mais conhecida e mais popular, em razão da sua teoria moral. Mas esta fundamenta-se numa concepção materialista da realidade, segundo a qual o universo, incluindo a alma, é constituído por átomos. São, sem dúvida, mais subtis os átomos que compõem a alma, uma vez que esta é invisível. Mas não estão menos sujeitos à desagregação, o que faz que a alma se decomponha, à semelhança do corpo, quando a morte sobrevém. Deste modo, não há nada para além da morte, nada que sobreviva à morte. Este é um dos dois medos (o medo da morte) que impedem as pessoas de gozar da vida (*carpe diem*: goze o dia, como o nosso filósofo recomenda) e de que pretende libertar-nos. O segundo é o medo dos deuses e a superstição: receia-se que a nossa conduta lhes desagrade e que nos possam castigar por ela, devendo nós, para o evitar, oferecer-lhes sacrifícios e dirigir-lhes as nossas preces. Mas o materialismo explica os fenómenos naturais, sem necessidade de os atribuir aos deuses, e estes, por outro lado, não se interessam com os afazeres humanos. Não há, pois, nenhuma razão para não nos libertarmos das angústias religiosas (Van den Bosch, 2001; Tsanoff, 1990; Bréhier, 1942).

A libertação dos medos, acabada de descrever, constitui a vertente negativa da procura da felicidade. A vertente positiva é o que poderíamos chamar a economia do prazer. Com efeito, é verdade que o prazer se identifica com o bem e o sofrimento com o mal. Mas nem todos os prazeres são dignos de ser escolhidos, nem todos os sofrimentos de ser evitados. Epicuro propõe, efectivamente, a sua doutrina do “cálculo do prazer” (Julia, 1964, p. 86; Dumont, 1962, pp. 105-106; Bréhier, 1942, p. 359). Segundo esta, há que favorecer os que são “naturais” e “necessários”, cuja satisfação é indispensável (v. g., beber água, para se dessedentar); admitir os que são “naturais” mas não “necessários”, que são formas diversas de satisfazer as

necessidades (v. g., querer alimentar-se de iguarias delicadas, ou bebidas raras); fugir dos que não são “naturais” nem “necessários” (v. g., aspirar a ter uma estátua, ou uma coroa). Assim, o slogan do Jardim de Epicuro – “Come, bebe e sê alegre” – que, à primeira vista, parece convidar aos prazeres fáceis e rasteiros, aponta, antes, no sentido de uma razoável frugalidade: come sopa de cevada, bebe água e sê alegre na companhia de filósofos geniais<sup>10</sup>. E “sábio é aquele que sabe que o mais alto grau de prazer pode ser atingido pela satisfação do primeiro género de desejo” e que “com um pouco de pão e de água, rivaliza, em felicidade, com Júpiter” (Bréhier, 1942, p. 359).

Suprimindo a agitação dos desejos e libertando-se dos medos vulgares, o sábio atinge o estado de tranquilidade de espírito, de imperturbabilidade (*ataraxia*, em grego, *a-táxis*=ausência de perturbação), que é um poderoso instrumento, ao serviço do prazer.

Em suma, o sentido da vida, para o epicurismo, é a busca da felicidade, através do prazer moderado.

Nesta telegráfica recensão, não poderia omitir-se um tipo de filosofia, cujas temáticas têm afinidade manifesta com a problemática em apreço. Tal é o **existencialismo**.

De facto, como o termo sugere, a filosofia existencialista trata dos problemas existenciais do homem: assuntos, como os da existência e do seu sentido, o da situação-limite, ou da transcendência, são comuns e obrigatórios, na reflexão existencialista.

Apressemos-nos, porém, a esclarecer que, mais do que uma filosofia, o existencialismo é uma atmosfera, um clima que podemos sentir (Wahl, 1962, p. 11), um estilo de filosofar (Macquarrie, 1973, p. 2) – tal é a diversidade entre os representantes desta corrente de pensamento. Poder-se-ia, mesmo, dizer que há quase tantos existencialismos como filósofos existencialistas (Foulquié, 1971, p. 34) e que, em vez de existencialismo, seria preferível falar em filosofias da existência (Beaufret, 1971).

Não faria, portanto, sentido pretender dar conta dessa diversidade, no curto espaço disponível, aqui, e tendo em consideração os objectivos propostos. Limitar-nos-emos, então, a caracterizar aquele estilo de filosofar, a que acima se aludiu, apresentando um certo número de posições, em que a totalidade ou a quase totalidade dos existencialistas convergem. Elas são também suficientes para se captar para que soluções eles apontam, no que concerne ao problema do sentido da vida.

Para começar, o interesse dos existencialistas polariza-se, em torno da existência. Porém, esta tem, entre eles, um significado muito diferente do que possuía nas

---

<sup>10</sup> O epicurismo influenciou a moral utilitarista dos anglo-saxões, nomeadamente, de Jeremy Bentham (1748-1832) e John Stuart Mill (1806-1873).

filosofias precedentes. Com efeito, era usual distinguir-se a essência (o que um ser é) e a existência (o facto de que é): a primeira refere-se a um conjunto de características possíveis; a segunda, à actualização destas possibilidades; a primeira vem, antes; a segunda determina a essência dada previamente (prioridade desta sobre aquela, ou essencialismo). Ora, ao contrário do essencialismo, que defende que todos os seres de que temos experiência são constituídos por dois princípios metafísicos – a essência e a existência – o existencialismo afirma que só o homem é um existente, que a existência lhe cabe, em exclusivo. Para os existencialistas, todos os seres são, mas só os humanos existem. “A existência, com efeito, não é um estado mas um acto, a própria passagem da possibilidade à realidade. Como indica a etimologia da palavra, existir é partir do que se é (*ex*) para se estabelecer (*sistere*) ao nível do que não era antes senão possível” (Foulquié, 1971, p. 41).

Existir é, portanto, devir. Mas não basta devir para existir. Num sentido, as coisas também devêm (a semente dá origem à árvore). Mas é um devir completamente determinado, muito diferente do devir humano, que não é determinado, mas a si mesmo se determina: é próprio do homem escolher o que quer ser. Devir e existência verdadeiros pressupõem a liberdade. Por isso, existir é privilégio dos humanos. Só eles podem escolher o que serão (a sua essência): neles, e só neles, a existência precede a essência; para escolher esta, é necessário, primeiro, existir.

Mas note-se que, ao contrário da essência que, na filosofia clássica, era concebida, em termos abstractos e universais (pelo menos, a essência universal, por oposição à essência individual), a existência de que, aqui, se trata, não é a *ideia* de existência: é a existência do existente – concreta, singular, dada. Por outro lado, a existência é concebida, “de maneira absolutamente *actualista*. Ela *não é*, nunca, mas ela *cria-se* a si mesma, na liberdade, ela devêm. Ela é um esboço, é *pro-jecto*. A cada instante, é mais (ou menos) do que é” (Bochenski, 1962, p. 132). A existência, por outras palavras, não é um estado, mas um acto – o acto pelo qual se passa da possibilidade à realidade; parte-se do que se é, para o nível do que só era possível antes (Foulquié, 1971, p. 14).

Existência implica escolher o que se vai ser. Mas isso comporta riscos. Efectivamente, decidir ser não garante que se conseguirá ser. Por outro lado, a decisão é da responsabilidade de cada um – ninguém pode decidir por ninguém, nem há normas preestabelecidas para a orientar. Daí, a angústia existencial, agravada, aliás, pela inevitabilidade da morte – o homem é “*ser-para-a-morte*” (Heidegger) – e, de um modo geral, pelo que os existencialistas designam por *facticidade*, o reverso da medalha da possibilidade, ou seja, “a consciência íntima, existencial, do próprio ser, enquanto facto que tem de ser aceite” (Macquarrie, 1973, p. 148)<sup>11</sup>.

---

11 Nós não escolhemos ser. Encontrámo-nos, neste mundo, no meio das coisas, sem o nosso consentimento. O homem foi lançado para a existência (Heidegger), como se lançam os dados. Daqui, um sentimento de espanto e de radical finitude da nossa existência.

A liberdade é exigente e arriscada. Por isso, muitos preferem renunciar a ela e colocar-se sob a tutela de alguém que decida por eles (ver a lenda do Inquisidor-mor, nos *Irmãos Karamazov* de Dostoievski, tomo I, pp. 289 e ss.). São as existências inautênticas – aquelas que são moldadas pelas influências externas, por aquilo que Jaspers designa pela *massa* e Heidegger por *das Man* (o *on*, em Francês, e o *eles*, na nossa língua). O *das Man* é o culto da banalidade, a tendência ao nivelamento, o alijar da capacidade de decisão e da responsabilidade. Sedutor e tranquilizante, é também profundamente alienante, porque significa hipotecar a própria liberdade a uma entidade exterior e desumanizante (Bochenski, 1962, p. 138).

Em conclusão, é cada um que tem de dar sentido à sua vida. Escolher o que se quer ser impõe-se e é inevitável. O ponto é que se opte por um tipo de existência verdadeiramente autêntica.

A centração no homem como objecto de interesse é um ponto comum ao existencialismo e à corrente que nos propomos descrever, a seguir, ou seja, o **humanismo**. Para falar com rigor, este não é, propriamente, uma filosofia, mas uma das atitudes mais em voga, no nosso tempo, uma característica transversal a diversas filosofias e a diversas religiões. De modo que se pode perguntar, por exemplo, a propósito do existencialismo, se ele é um humanismo (Macquarrie, 1973, pp. 13-14; Sartre, 1948).

Qual é, então, esse denominador comum a estas filosofias, que corporiza o humanismo? É a preocupação pelo maior desenvolvimento possível de todos os seres humanos e, com ele, de toda a espécie. Assim, uma definição possível do humanismo seria a seguinte: é a “atitude prática ou [a] concepção teórica daqueles que militam a favor do desenvolvimento das funções propriamente humanas do homem, ou que até consideram o homem como o valor supremo” (Foulquié, 1997, pp. 245-246)<sup>12</sup>

A atitude e a concepção teórica, referidas na definição precedente, poderão especificar-se, confrontando o humanismo com a religião, o conhecimento e as potencialidades dos humanos. No que respeita à primeira, o humanismo rejeita

---

Neste contexto, alude Jaspers às *situações-limite*, ou seja, a experiências tais como a morte, o sofrimento, ou a culpa, em que o homem parece atingir os limites da sua existência, esgotar os seus recursos e “afundar-se”. Ora, seria nestas circunstâncias que a Transcendência se “revelaria”, de modo a libertar o existente, à semelhança da graça divina, que vem em auxílio do pecador, no momento da tentação (Macquarrie, 1973, pp. 194-196; Jaspers, 1970).

<sup>12</sup> Esta definição não transmite, adequadamente, a ideia da complexidade da noção. Baste, aqui, recordar que pode distinguir-se um humanismo clássico e um humanismo científico. O primeiro, associado ao Renascimento (sécs. XIV a XVI), preconizava um retorno aos modelos da Antiguidade greco-romana e considerava o estudo dos autores dessa época como o melhor meio de humanizar o homem. O segundo, por sua vez, defendia que este objectivo poderia ser alcançado, mediante o estudo das ciências, de preferência ao dos autores clássicos.

as crenças sobrenaturais, enquanto soluções para os problemas humanos (não necessariamente as mesmas crenças). Certas formas de humanismo, com efeito, são compatíveis com certas religiões, assim como o são com o ateísmo ou com o agnosticismo (ainda que não seja necessário ser-se ateu ou agnóstico para se ser humanista). Assim, distinguem-se, hoje, dois tipos de humanismo: o secular e o religioso. Aquele rejeita a religião e as crenças sobrenaturais, na medida em que estas se não apoiam em argumentos racionais. É a este tipo de humanismo que, geralmente, se faz alusão, quando se fala de humanismo. O outro é o humanismo religioso, inspirado numa religião, ou que professa o teísmo, o deísmo, ou o sobrenaturalismo, sem ligação necessária a uma religião<sup>13</sup>. Deste modo, há um humanismo ateu e um humanismo cristão, nada impedindo uma convergência entre eles, no que toca a dar a prioridade ao homem e a reconhecer o seu valor e a sua dignidade (ver Humanismo; *online*).

A posição do humanismo, face ao conhecimento, é que os humanos têm recursos naturais para descobrir a verdade, sem terem necessidade de recorrer à revelação, à tradição, ou a tudo o que não for compatível com a análise racional e a investigação empírica. Vai, portanto, no sentido de defender o conhecimento científico e rejeitar o autoritarismo e o cepticismo extremo. Pelo que diz respeito, particularmente, à moral, uma perspectiva humanista preconiza a indagação racional dos problemas, pondo de parte o recurso a verdades transcendentais ou a autoridades instituídas.

Por último, já se percebeu que o humanismo favorece uma atitude optimista, relativamente às potencialidades dos humanos. Isto, porém, não significa que acredite que a natureza é completamente boa, nem que todas as pessoas sejam capazes de viver, de acordo com os ideais da racionalidade e da moralidade.

Parece, então, claro que o sentido da vida pelos humanos é determinado, consistindo no enriquecimento e no enobrecimento dessa mesma vida, mediante o desenvolvimento das potencialidades latentes da natureza humana.

O **niilismo** é a última corrente a que se fará referência. Derivado do vocábulo latino *nihil* (por sua vez, proveniente *ne+hilum*= não+hilo, um pouquinho), que significa *nada*, o niilismo é a negação de toda a crença. Crença, por exemplo, na moral objectiva, isto é, na existência de normas que permitam orientar a conduta. Crenças, ainda, de natureza epistemológica (ou até ontológica), relativas à validade do conhecimento (para não falar da existência do mundo real). Assim, “um verdadeiro niilista não acreditaria em nada, não aderiria a nada, não teria

---

13 Muitos humanistas religiosos entendem que o humanismo secular é redutor, na medida em que confia, exclusivamente, nas capacidades racionais, pondo de parte as experiências emocionais, que representam uma dimensão essencial dos humanos.

nenhum objectivo, a não ser, talvez, o de destruir”( The Internet Encyclopedia of Philosophy; *online*).

Neste sentido radical e global, é difícil argumentar a favor da existência do niilismo. Poder-se-iam, no entanto, apontar, como tendências niilistas, o niilismo existencial, o antifundacionalismo e o niilismo de Friedrich Nietzsche.

114

O primeiro dos três (o niilismo existencial) está associado à crença de que a vida não tem sentido, e é nesta acepção que, actualmente, o termo é, mais vezes, usado. Foi popularizado, no século passado, sobretudo pelo existencialismo ateu, nomeadamente, na versão de Jean-Paul Sartre (1905-1980) e de Albert Camus (1913-1960). Mas não parece que estes autores tenham levado a sua posição teórica, até às últimas consequências lógicas. Com efeito, no *Mito de Sísifo* (que tem por subtítulo: *Ensaio sobre o absurdo*), Camus inicia, nestes termos, o seu discurso: “Só há um problema filosófico verdadeiramente sério: é o do suicídio” (s.d., p. 13). E, na verdade, se se admite que a vida é absurda, o suicídio é uma saída coerente. Mas Camus não retira esta ilação e opta, antes, por viver, assumindo uma atitude de revolta existencial. Dir-se-ia que o seu niilismo teórico não tem como contrapartida o correspondente niilismo prático<sup>14</sup>.

Algo de semelhante se poderia dizer de Sartre. É sabido que ele defende um tipo de niilismo moral, na medida em que proclama que o homem está condenado a ser livre e não tem para o orientar, nas suas escolhas, quaisquer normas morais objectivas, ou qualquer tipo de valores, mas que é, ele próprio, o criador de tais normas e de tais valores. Por outro lado, adverte para a responsabilidade das escolhas, na medida em que elas têm repercussão sobre toda a humanidade: a imagem do homem que escolho para mim mesmo é a que eu posso escolher para todos? Ora, que motivo há “para introduzir este princípio algo kantiano, segundo o qual eu tenho de ser capaz de universalizar os meus compromissos? Está Sartre a introduzir, subrepticamente, um princípio ou valor que eu não invento, ou que é anterior a mim?” (Macquarrie, 1973, p. 163).

Um tipo de niilismo, de pendor mais epistemológico, está ligado à corrente anti-fundacionalista. Pode descrever-se esta, por oposição à abordagem fundacionalista, que defende que as crenças se justificam, através de outras crenças básicas, que não precisam, elas próprias, de ser justificadas, por serem evidentes (seria o caso dos princípios de razão suficiente e de identidade). O antifundacionalismo, pelo contrário, rejeita qualquer crença ou princípio pretensamente constituído como fundamento básico do conhecimento.

---

14 No *Rebelde*, escreve: “Proclamo que não acredito em nada e que tudo é absurdo, mas não posso duvidar da validade da minha própria proclamação e tenho, pelo menos, de acreditar no meu protesto” (1956, p. 10).



É a posição decorrente, nomeadamente, do pós-modernismo, com o seu ataque às metanarrativas e a defesa da teoria da desconstrução. Rejeitando as metanarrativas (as crenças de que fazíamos uso, para dar sentido à vida), os pós-modernistas só aceitam o carácter provisório da “verdade”, destinada sempre a ser substituída por algo de mais consistente (The Internet Encyclopedia of Philosophy, *online*).

No que toca à desconstrução, tal conceito está ligado, sobretudo, à obra de Jacques Derrida (1930-2004). Não tentaremos fazer, aqui, o que o filósofo francês se recusou a fazer, pelo menos, em termos positivos, a saber, apresentar uma definição de desconstrução. Limitar-nos-emos a uma breve descrição, tão concisa quanto for indispensável para obter um entendimento mínimo da mesma<sup>15</sup>, e centrada, por outro lado, na sua relação com o niilismo.

A desconstrução é uma estratégia para examinar uma diversidade de textos, nomeadamente, de natureza literária e filosófica. Derrida aplicou-a a estes últimos, procurando saber se nos sistemas de filosofia ocidental, se evidenciava algum centro, de onde tudo deriva e ao qual tudo se refere. Averiguou que tal é o caso e que tais sistemas de filosofia são sempre constituídos por unidades fundamentais, que são as oposições binárias (v. g., presença/ausência, bem/mal, fala/escrita). Destes pares binários, o primeiro é sempre mais importante do que o segundo, por outras palavras, o primeiro constitui o pólo positivo, ou seja, o valor, enquanto o segundo representa o pólo negativo, ou seja, o não valor.

São estes pares binários que são o objecto de interesse de Derrida. Por exemplo, o filósofo francês verificou (Derrida, 1967a) que, em todos os sistemas filosóficos do mundo ocidental, é central a ideia de presença (metafísica da presença): ela faz parte da oposição binária presença/ausência, em que o primeiro termo é privilegiado, como sempre, relativamente ao segundo.

Ora, ao contrário dos sistemas filosóficos, a linguagem, enquanto sistema, não tem um centro. E, se assim é, não há “verdade” ou “sentido” absolutos e definitivos: o sentido é sempre ambíguo, provisório e múltiplo.

---

<sup>15</sup> Como a matriz ideológica do desconstrucionismo é o estruturalismo, para um melhor entendimento daquele, convirá fazer o contraste entre o último e o “humanismo liberal” (Klages, *online*): 1) O “humanismo liberal” defende a existência de um mundo real, que podemos compreender com a nossa razão; o modelo estruturalista afirma que é a estrutura da linguagem que produz a “realidade” (que só podemos pensar, através da linguagem e, portanto, que as nossas percepções são determinadas pela estrutura da linguagem). 2) A linguagem, para o “humanismo liberal”, é produzida pelo escritor individual (ele determina o que diz e o que pretende significar); para o estruturalismo, é a linguagem, e não o indivíduo, que determina o sentido, através dos seus conjuntos de oposições, dos seus sistemas de signos, das suas gramáticas. 3) Para o primeiro, o eu é o centro de todo o sentido e da verdade (as palavras significam o que eu quero e a verdade é o que eu apreendo ser tal); para o estruturalismo, o centro é a estrutura (é ela que produz o sentido; é a linguagem que é o centro do eu e do sentido).

Se bem que a desconstrução não vise subverter ou inverter as hierarquias inerentes aos pares binários, procura esbater os limites entre os termos opostos e, portanto, “mostrar que os valores e a ordem implícitos na oposição também não são rígidos” Klages, *online*).

116

Face a estas posições, Derrida é, por vezes, interpretado (Deconstruction, *online*), no sentido do niilismo. Mas isso não obstou a que o filósofo francês tivesse construído uma filosofia centrada na responsabilidade pelo outro. Deste modo, “a desconstrução pode ser considerada não como a negação da verdade, mas como a negação da nossa capacidade para conhecer a verdade” (Niilismo, *online*).

Mas é a Nietzsche que, mais vezes, se atribui uma posição niilista. É sabido que ele combate, ferozmente, o cristianismo e a sua tábua de mandamentos ou valores. “Onde está – pergunta Zaratrusta (1963, p. 246) – o maior perigo para o futuro dos homens? Não está nos bons e nos justos? Esmagai-me, esmagai-me os bons e os justos”. Para o filósofo alemão o cristianismo representa o grande factor de degenerescência da humanidade e de oposição à vida, razão pela qual o ataca, com todas as forças<sup>16</sup>. Mas o que ele pretende, mediante a denúncia e a negação total do cristianismo, é preparar o caminho para promulgar outras tábuas, pelo poder soberano do super-homem, que respeitem plenamente a vida e assegurem o desenvolvimento total dos humanos. Portanto, se de niilismo nietzschiano se pode falar, ele é transitório, e destina-se a ultrapassar o estado de alienação, em que a humanidade se encontra.

Concluindo, o niilismo, levado às últimas consequências, para além de ser contraditório, privaria a vida de sentido. Assim, é duvidoso que alguém tenha arriscado tanto. O que parece é que, se adesões houve ao mesmo, elas foram sectoriais e transitórias. É que o homem é um ser para quem é imprescindível o sentido.

## 2. Abordagem científica do sentido da vida

Foi enfatizado, mais acima, que colocar o problema, em termos de qual seja o sentido da vida, é remetê-lo para o domínio da Filosofia e aceitar, implicitamente, que ele é inabordável, cientificamente. Porém, defini-lo, em termos operacionais, por exemplo, de procura ou de posse efectiva de um sentido para a vida, e investigar as suas relações com outras variáveis, tais como a satisfação com a vida, a ansiedade

---

16 Em *O Anticristo* (cit. por Kaufmann 1982, p. 655), pode ler-se: “Eu condeno o cristianismo. Eu formulo contra a igreja cristã a mais terrível de todas as acusações que alguma vez alguém pronunciou. Ela é para mim a maior de todas as corrupções concebíveis. Ela pretendeu chegar à última corrupção possível: A igreja cristã nada deixou intocado pela sua corrupção; converteu cada valor em não valor, toda a verdade em mentira, toda a integridade em vileza de alma”.

ou a depressão, é uma forma aceitável de abordagem científica do mesmo. De notar, porém, que as duas perspectivas não são de todo independentes, podendo a Filosofia servir de quadro de referência e fornecer instrumentos conceptuais para os constructos científicos, bem como sugerir redes nomológicas de relações entre eles. É o que esperamos resultar claro da exposição subsequente<sup>17</sup>.

Um impulso decisivo da investigação sobre o sentido da vida foi dado pelo psiquiatra e neurologista vienense, Viktor Frankl (1905-1997). Sobrevivente do Holocausto, que lhe proporcionou vivências pessoais em que se alicerça a sua obra e inspirando-se na filosofia existencialista, Frankl está na origem da “terceira escola de psicoterapia de Viena”, designada por logoterapia<sup>18</sup>. Exposta na sua obra mais conhecida, publicada em 1959 e traduzida em várias línguas, com dezenas de milhões de exemplares vendidos, *A busca de sentido pelo homem* (Frankl, 1963) é, certamente, uma das publicações mais influentes do século passado e que revela bem o interesse e a aceitação da logoterapia, mesmo pelo grande público<sup>19</sup>.

O termo **logoterapia** vem do grego (*lógos*=razão, sentido + *therapeía*=tratamento). É, portanto, o tratamento que consiste em encontrar um sentido para a vida. Com efeito, este último representa, segundo a perspectiva em apreço, a necessidade mais básica dos seres humanos (a que se pode chamar *vontade de sentido*), por oposição ao princípio freudiano do prazer (que poderia designar-se por *vontade de prazer*) e da busca da superioridade adleriana (que poderia traduzir-se por *vontade de poder*) (Frankl, 1963, pp. 153-154).

Considera-se a logoterapia como a vertente técnica da realidade mais global, que é a análise existencial (às vezes, porém, tomam-se os dois conceitos com sendo equivalentes), enquanto a vertente teórica se traduz, em termos tais como sentido da vida, vontade de sentido, frustração existencial, neurose noogénica, vazio existencial, autotranscendência.

Já vimos que a busca de sentido da vida é apontada como sendo um dinamismo primário do psiquismo humano. Nesta perspectiva, critica Frankl todas as visões

---

17 É a altura de recordar que a noção de sentido da vida é entendida, a nível psicológico e psicoterapêutico, em termos concretos e relativistas. Uma citação de Frankl exprime bem o que pretendemos dizer: “O sentido da vida – afirma (1963, pp. 171-172) – difere de homem para homem, de dia para dia e de hora para hora. O que interessa, portanto, não é o sentido da vida, em geral, mas o sentido específico da vida de uma pessoa particular, num dado momento. [...] Não se deve investigar um sentido abstracto para a vida. Cada um tem a sua vocação específica ou a sua missão na vida; cada um tem uma tarefa concreta que exige ser levada a termo. Neste ponto, ninguém pode ser substituído, nem é possível que seja substituída a sua vida”. Cf. também Battista e Almond (1973).

18 As outras duas são a psicanálise de Freud (1856-1939) e a psicologia individual de Adler (1870-1937).

19 O seu autor escreveu, ao todo, uns 32 livros, de que são ainda exemplos o *Médico e a alma* (2004), a *Vontade de sentido* (1988), *O clamor inaudito pelo sentido* (1978) e *O Deus inconsciente* (1975).

reducionistas do ser humano: “Quando apresentamos o homem – escreve ele (2004, p. 19) – como um autômato de reflexos, como uma máquina psíquica, como um feixe de instintos, como uma marioneta de impulsos e reacções, como um mero produto do instinto, da hereditariedade e do ambiente, estamos a fomentar o niilismo, a que o homem moderno é, em todo o caso, inclinado”. Opondo-se a todas as posições deterministas, psicologistas e pessimistas, a respeito do homem, o autor da análise existencial enfatiza a liberdade como característica essencial do mesmo e, portanto, a sua responsabilidade pela orientação que imprime à própria vida; considera a dimensão espiritual (e até religiosa) como constitutivo básico da natureza humana; vê os humanos como seres proactivos, permanentemente empenhados na elaboração de projectos de vida, continuamente, em busca da autotranscendência (Frankl, 1978; 1975). Como a sua experiência de prisioneiro, em vários campos de concentração, lhe ensinou, é sempre possível, nas circunstâncias mais restritivas da liberdade de agir, ou nas situações-limite de sofrimento, doença ou morte, assumir uma atitude positiva (*optimismo trágico*) e encontrar um sentido que ajude a evitar o absurdo, tornando-os pelo menos suportáveis, ou convertendo-os, se possível, em factores da nossa própria realização pessoal<sup>20</sup>.

A logoterapia é o tratamento indicado (específico) para as situações de *frustração existencial*, ou seja, para quando, de algum modo, claudicou a vontade de sentido, quer porque o indivíduo assumiu o sentido dado por outras pessoas (conformismo), quer porque permitiu que outrem impusesse um sentido à sua vida (totalitarismo). Quando tal acontece, isto é, na situação de frustração existencial, pode surgir a *neurose noogénica* (com origem no espírito, ou *nóos*, por oposição à neurose psicogénica – com origem no psiquismo, em conflitos entre instâncias psíquicas). A neurose noogénica – uma das mais comuns, se não a mais comum, nos nossos dias – resulta, portanto, de um conflito espiritual-ético, não psíquico, surge na sequência de problemas existenciais, nomeadamente, como dissemos, da frustração da vontade de sentido.

A análise existencial de Frankl inspirou uma série de modelos psiquiátricos, serviu de enquadramento teórico para a elaboração de vários instrumentos de pesquisa (v. g., Wong, 1998; Battista e Almond, 1973; Crumbaugh e Maholick, 1964) e promoveu o estudo empírico de novas variáveis, tais como o sentido da vida, a espiritualidade e a transcendência.

Não iremos dar conta desta vasta literatura, nem nos deteremos na avaliação da logoterapia, que exigiria, só por si, todo um outro artigo. Em contrapartida, concentraremos a nossa atenção em tópicos, tais como o do envelhecimento bem

---

<sup>20</sup> Ao contrário do que pensava Maslow, quando as necessidades inferiores não são satisfeitas, podem emergir, com mais premência, necessidades de nível superior, tais como a vontade de sentido (Frankl, 1978, p. 33).

sucedido, na perspectiva da análise existencial; a transcendência e espiritualidade, enquanto variáveis recentemente abordadas pela investigação empírica e relacionadas com o sentido da vida; a associação deste a uma das variáveis que mais tem interessado psicólogos, educadores, sociólogos e políticos contemporâneos, ou seja, ao bem-estar subjectivo ou psicológico.

De entre os **modelos do envelhecimento bem sucedido**, recentemente propostos, o de Rowe e Kahn (1998; Simões, 2005) merece, aqui, algum destaque. Estes autores definiram o envelhecimento bem sucedido, com base em três características: 1) baixo nível de doenças e incapacidades com elas relacionadas; 2) funções físicas e mentais elevadas; 3) vinculação activa à vida (traduzida, em termos de relacionamento social e actividades produtivas).

O problema, porém, de uma tal concepção é que ela constitui, *ipso facto*, uma categoria de excluídos – a dos idosos a tal ponto debilitados que não podem considerar-se como satisfazendo os critérios do envelhecimento produtivo (Simões, 2006). Não só – dizem os autores (Crowther et al., 2002; Moody, 2002; Wong, *Meaning of life...*, online; *To hell and back...*, online; Leder, *The trouble with successful aging*, online): falta ao modelo do envelhecimento bem sucedido uma quarta dimensão, que o tornaria significativamente mais eficaz. Tal dimensão é a do sentido da vida, ou, para dizer aproximadamente a mesma coisa, a da espiritualidade<sup>21</sup>. O modelo do envelhecimento bem sucedido conduz a *combater* as perdas que acompanham a última fase da existência (ao nível da condição física, das aptidões mentais, dos amigos, do poder, do prestígio); o modelo do “envelhecimento espiritual”, em *aceitá-las*, quando são inevitáveis e fazê-las instrumento de desenvolvimento pessoal<sup>22</sup>.

Só o facto deste modelo ser de tal maneira inclusivo que abrange todas as categorias de idosos – os “produtivos” e os incapacitados, doentes, sofredores, em fase terminal – representaria um argumento em seu favor. Mas há mais do que isso. É que ele se revela também mais eficaz. Neste sentido, Wong (*Meaning of life...*, online) refere os resultados do *Ontario Project on Successful Aging*, que resume, nestes termos: “o envelhecimento bem sucedido é 80% atitude e 20% outra coisa qualquer e, portanto, é acessível mesmo àqueles que são débeis e cronicamente doentes”. E, nesta linha, fala também (Wong, *To hell and back...*, online) da neces-

---

21 Mais adiante, voltaremos a este conceito. Para já, fique a ideia de que sentido da vida e espiritualidade, em grande parte, se sobrepõem (Oliveira, 2006).

22 “Uma incapacidade pode ter sintonizado essa pessoa [um idoso confinado a uma cadeira de rodas] com o sofrimento dos outros, favorecendo uma profunda compreensão. Talvez tenha também aprendido a deixar que os outros cuidem dele, o que é uma lição de humildade. E quem sabe como é que ele passa aquelas horas, sentado? Talvez sejam tempo de meditação interior, ou de oração a interceder pelo mundo” (Leder, *The trouble with successful aging*; online).

sidade de um tipo diferente de felicidade (não limitada às dimensões clássicas da satisfação com a vida, da afectividade positiva, do bem-estar subjectivo). Para os seres humanos sofredores, ela tem um significado mais profundo do que implicam aquelas expressões e abrange, nomeadamente, o alívio do sofrimento, o optimismo trágico (pensar e esperar, de forma positiva, em circunstâncias extremamente negativas), a fé em Deus ou num poder superior, a compaixão e gentileza, a iluminação e sabedoria, o sentido e a orientação.

Acaba de se fazer referência ao modelo do “envelhecimento espiritual”, por oposição ao modelo do envelhecimento bem sucedido de Rowe e Kahn. Uma característica daquele é que ele se baseia na primazia do transcendente, ou seja, de algo superior ao eu pessoal, quer se lhe chame Deus, Buda, ou outro nome do género. As considerações que vão seguir-se dizem respeito a essa dimensão da **transcendência**.

Impulsionadas pelos trabalhos de Tornstam (1989, 1992, 2005), têm sido conduzidas algumas investigações de relevo, no âmbito da chamada gerotranscendência. Este termo, cunhado pelo citado sociólogo sueco, designa uma teoria que concebe o desenvolvimento como um processo coextensivo à duração da vida, o qual, se optimizado, conduz a uma nova perspectiva, no final da existência.

Esta nova perspectiva materializa-se em mudanças, ao nível de três dimensões: cósmica, no eu e nas relações pessoais e sociais. A dimensão cósmica da transcendência tem a ver com o facto de o indivíduo ter a sensação de não ser particularmente importante, mas de pertencer a um contexto mais alargado, de ser apenas uma parte do universo (sentido de universalidade). Graças a ela, atenua-se o medo da morte e aumenta o sentimento de afinidade com as gerações presentes, passadas e futuras; modifica-se a percepção do tempo, considerado, agora, menos importante que no passado; aceitam-se as dimensões do mistério da vida e já se não sente necessidade de tudo explicar.

A dimensão da transcendência do eu refere-se à progressiva perda de importância deste, a favor do fluir total da vida, o que conduz a menor centração em si mesmo e à capacidade de rir de si próprio. Paralelamente, desenvolve-se a transcendência relativamente ao corpo: apesar de cuidar dele, o indivíduo deixa de estar obsesionado por ele.

Enfim, a dimensão das relações sociais e pessoais traduz o facto de o indivíduo se tornar menos preocupado consigo mesmo e mais selectivo nas suas relações com os outros. Não lhe interessa tanto a multiplicidade dos contactos sociais, mas que estes sejam profundos e estreitos. Cresce a necessidade de solidão e, com ela, a preferência pela reflexão e pela meditação<sup>23</sup>. O mundo espiritual torna-se

---

<sup>23</sup> Tal como Jung, Tornstam considera a segunda parte da vida como sendo qualitativamente diferente da primeira. Ela destina-se a obter um maior conhecimento de si mesmo, a explorar as regiões desconhecidas

mais importante que o material. Entra-se na chamada “inocência emancipada”, em que se assume uma atitude de liberdade e distanciamento, relativamente às normas sociais, em nome de uma maior espontaneidade e autenticidade. Eis, então, no que se traduz o envelhecimento bem sucedido – numa nova perspectiva, caracterizada por mudanças nas dimensões da transcendência. Porém, nem todos atingem, automaticamente, um elevado grau de gerotranscendência.

O que fica dito é um resumo dos aspectos mais importantes da teoria da gerotranscendência. Passemos, agora, rapidamente, em revista, os dados empíricos a sua favor. Uma boa exposição destes encontra-se em Tornstam (2003;*online*).

Depois de levar a efeito estudos iniciais, de natureza quantitativa e qualitativa, numa investigação de 1995, com 2002 adultos suecos, de 20 a 85 anos, Tornstam operacionalizou as três dimensões da gerotranscendência (transcendência cósmica, do eu e das relações sociais e individuais) nas seguintes variáveis: transcendência cósmica, coerência (existência ou ausência de sentido na vida) e necessidade de solidão. Neste estudo transversal, o autor registou um aumento com a idade, nas três dimensões, com início, na primeira adultez, e atingindo um pico na velhice mais adiantada.

Um estudo mais recente (Tornstam, 2001), com 1771 sujeitos, de 65-104 anos, propunha investigar o desenvolvimento da gerotranscendência, na velhice, e averiguar a existência de correlações entre ela, a satisfação com a vida e a actividade social. Combinando os resultados deste estudo com os de 1995, chegou-se à conclusão de que a transcendência cósmica aumenta, com a idade, tanto no caso dos homens como das mulheres, já a partir da jovem adultez. Verificou-se, além disso, que a transcendência cósmica se correlaciona, positiva e significativamente, com a satisfação com a vida presente e com a actividade social. Quanto às outras duas variáveis, constatou-se que se regista um aumento da coerência, com a idade (sendo o pico atingido no grupo de 65-74 anos), acontecendo o mesmo com a necessidade de solidão, ou seja que esta aumenta, desde o início da adultez, até à extrema velhice.

Embora o conceito de gerotranscendência seja interessante, na medida em que, eventualmente, aponta para a existência de um novo estágio de desenvolvimento adulto, e os dados da investigação sejam sugestivos, faltam, ainda, pesquisas,

---

das do nosso eu. Porém, a gerotranscendência difere do oitavo estágio de desenvolvimento da teoria de Erikson (a integridade), porquanto, neste, o indivíduo olha para trás, para o passado, no interior do velho paradigma, ao passo que, na gerotranscendência, olha para o futuro, com uma nova visão do eu e do mundo. A integridade implica a integração dos elementos da vida passada, mas a gerotranscendência refere-se a novos elementos futuros, a uma nova definição da realidade (Wadensten, 2007, pp. 293-294).

de natureza longitudinal, em apoio de certos aspectos da teoria, e bem assim instrumentos de avaliação suficientemente credíveis.

Todavia, a investigação empírica prossegue, como mostram, por exemplo, os trabalhos de Braam et al. (2006) e o de Hong (2008). O primeiro é um estudo, com 928 idosos holandeses, que encontrou uma associação substancial e positiva entre transcendência cósmica e sentido da vida e entre este e religiosidade, tendo a associação transcendência cósmica/sentido da vida persistido, após controlo de variáveis, tais como os factores demográficos, a saúde física e o apoio social. O segundo estudo, levado a efeito com 788 estudantes universitários chineses, investigou a relação entre o sentido da vida, conceptualizado como transcendência do eu (tendência para se destacar do eu, para o expandir) e o bem-estar subjectivo. Foi, parcialmente, confirmada a hipótese de que o sentido da vida modera o efeito exercido pelo stress sobre o bem-estar subjectivo: isso acontecia com a saúde mental, a depressão e a auto-estima, mas não com o sentido de adequação e a ansiedade.

Relacionada com o conceito de transcendência está a ideia de **espiritualidade**, que é também uma noção básica da logoterapia. Com efeito, Frankl (1975) propõe que o conceito de inconsciente seja alargado, de modo a abranger uma área pulsional e uma outra espiritual: a primeira seria o território das pulsões (do id) explorado pela psicanálise; a segunda seria o lugar da religiosidade inconsciente (ou seja, da “relação intencional com a transcendência inerente ao homem” (Frankl, 1975, p. 61), abordável pela logoterapia<sup>24</sup>.

A espiritualidade foi definida por Bienenfeld e Yager (2007, p. 180) como sendo “a tentativa de dar sentido ao seu próprio mundo, para além do tangível e do temporal. [Ela] procura ligar o indivíduo aos elementos transcendente e transpessoal da existência humana”<sup>25</sup>. Espiritualidade, portanto, implica sempre referências transcendentais (a Deus, à Natureza, a um poder superior) e a correspondente orientação da existência, de acordo com as mesmas. Consensual, na literatura da especialidade, é que o sentido da vida constitui um elemento essencial, predominante, mesmo, da espiritualidade (Klerk, 2005)<sup>26</sup>

---

24 Deste modo, em todos os humanos, mesmo nas pessoas irreligiosas, haveria uma religiosidade inconsciente e, portanto, um “Deus inconsciente”, enquanto referente dessa relação.

25 Noções afins são as de religião e de religiosidade. A primeira é definida como um “sistema organizado de crenças, práticas e rituais. Usualmente, é partilhada com os outros, mas cada indivíduo cria a sua própria versão” (Bienenfeld e Yager, 2007, p. 180). Religiosidade, por sua vez, é concebida pelos mesmos autores como “a extensão e a profundidade com que as pessoas professam as crenças da sua religião” (p. 180).

26 Para além deste, apontam-se mais dois: o sentido de unidade com o universo e a consciência de uma “força vital” (Klerk, 2005).



Embora a investigação empírica sobre a espiritualidade seja recente, aumenta, cada vez mais, o interesse dos autores de uma variedade de áreas por esta variável. Fala-se, por exemplo, da espiritualidade no trabalho (Klerk, 2005) e no lazer (Schmidt e Little, 2007; Carruthers e Hood, 2007; Hood e Carruthers, 2007), ou na prestação de cuidados de saúde (Espeland, 1999). Já vimos também que uma das críticas apontadas ao modelo do envelhecimento bem sucedido é a falta da dimensão da espiritualidade (Crowther et al., 2002). Por outro lado, averiguou-se que esta última está associada, positivamente, a um conjunto de variáveis importantes, nomeadamente, ao bem-estar subjectivo (Fabricatore et al., 2000; Ellison, 1991) e ao sentido da vida (Purdy e Dupey, 2005; Koenig et al., 2000), enquanto evidencia correlações negativas com a depressão (Williams et al., 1991) e o abuso de drogas (Koenig et al., 2000; Mathew et al., 1996).

A título de exemplo, numa amostra nacional de 1247 idosos, negros e brancos, norte-americanos, Krause (2003) verificou que os sujeitos com maior sentido religioso (proveniente, especificamente, da religião) tendiam a apresentar maior satisfação com a vida e auto-estima e optimismo mais elevados (isto, independentemente da raça a que pertenciam). Um outro estudo (Perrone et al., 2006) investigou a relação entre espiritualidade e papéis profissionais e familiares de 99 adultos sobredotados, com idades compreendidas entre 33-35 anos. Verificou-se que o bem-estar existencial, não, porém, o bem-estar religioso<sup>27</sup>, estava, positiva e significativamente associado à satisfação com a vida.

Já em 1998, Wong e Fry afirmavam que a investigação tinha conseguido reunir “uma massa crítica de dados empíricos e uma convergência de opiniões dos peritos, no sentido de que o significado pessoal<sup>28</sup> é importante, não só para a sobrevivência, mas também para a saúde e o bem-estar” (p. XVII). É à relação específica entre sentido da vida e **bem-estar** que serão dedicados os parágrafos seguintes.

Bem-estar, neste contexto, será entendido, em consonância com a psicologia positiva (Dwckworth et al., 2005; Lent, 2004; Ryff e Singer, 1998), não apenas como a ausência de disfuncionamentos psicológicos, ou simplesmente, como o domínio da afectividade positiva sobre a negativa (bem-estar hedonista, ou subjectivo), mas também como a actualização das próprias capacidades, dos recursos, das

---

27 Paloutzian e Ellison (1982) construíram uma escala de bem-estar espiritual, com duas dimensões: o bem-estar religioso (respeitante à relação com um ser superior) e o bem-estar existencial (referente ao sentido e ao rumo da vida). Foi esta escala que foi utilizada, no presente estudo, para medir as dimensões mencionadas.

28 Significado pessoal é um conceito que coincide, substancialmente, com a noção de sentido da vida. Pode-se, com efeito, caracterizá-lo pela existência de um objectivo na vida, pela sensação de se ter um rumo, uma razão para existir, uma identidade pessoal e uma elevada consciência social (Reker, 1997).

excelências e dos trunfos pessoais, numa palavra, como a realização do próprio “dáimon”, ou verdadeira natureza (bem-estar eudemonista, ou psicológico).

Ora, como foi sugerido, o sentido da vida revela estar associado a uma quantidade de variáveis relevantes. Nomeadamente, apresenta correlações positivas com as experiências positivas de vida (Scannell et al., 2002; Reker et al., 1987), com o bem-estar subjectivo (Steger e Frazier, 2005; Zika e Chamberlain, 1992; Debats, 1990) e com a resistência ao stress (Moomal, 1999). Por sua vez, mostra estar negativamente correlacionado com a ansiedade e a depressão (Reker, 1997; Zika e Chamberlain, 1992; Pearson e Sheffield, 1974), com as ideações suicidas (Harlow et al., 1986), com o abuso do álcool e de outras substâncias (Debats, 1999) e com o neuroticismo (Pearson e Sheffield, 1974).

Não menos notável, porém, é o papel moderador que o sentido da vida desempenha nas circunstâncias traumáticas. Face a estas, certos indivíduos podem não conseguir sobreviver, outros serem negativamente afectados para toda a vida, outros, ainda, podem recuperar e, até, voltar ao seu nível anterior de funcionamento. Mas as experiências traumáticas podem também levar a “atingir um maior sentido e objectivo para a vida, um relacionamento mais íntimo com os outros, uma consideração por si mesmo mais elevada e um grau superior de domínio do ambiente” (Ryff e Singer, 1998, p. 10). Em termos gerais, pode dizer-se que a investigação revelou que a capacidade de encontrar sentido na adversidade está associada a maior felicidade, maior crescimento pessoal e a melhor saúde física e mental (Bower et al., 1998; Affleck et al., 1987).

Foi o que verificaram, por exemplo, Kállay e Miclea (2007), num estudo com indivíduos romenos afectados de cancro: aqueles que, nestas circunstâncias, conseguiram encontrar sentido para a vida, experimentaram menos emoções negativas (ansiedade, depressão, fúria, confusão) e níveis mais elevados de emoções positivas. Noutro estudo (Kállay e Miclea, 2006), desta vez, com diabéticos, os “aceitadores activos” (aceitavam o stress, decorrente do diagnóstico, e assumiam, face a este, uma atitude activa), comparados com os “aceitadores passivos” (aceitavam o stress, mas assumiam uma atitude passiva), apresentavam níveis significativamente mais elevados de crescimento associado ao stress e escores significativamente mais positivos no sentido da vida (medido pelo LRI de Battista e Almond, 1973).

Em suma, como convincente e vigorosamente defendeu Frankl e, mais perto de nós, o movimento da psicologia positiva, o sentido da vida revelou-se uma variável-chave para prever e promover o bem-estar das pessoas, em contextos normais de funcionamento, ou em circunstâncias extraordinárias, ou traumáticas. Daí que pareça, hoje, deficiente todo o modelo de envelhecimento bem sucedido que não inclua esta dimensão, e que domínios, tais como o da psicoterapia, da prestação de cuidados de saúde, do trabalho e do lazer, tendam, cada vez mais, a considerar

variáveis do tipo da religiosidade, da espiritualidade e da transcendência (que são maneiras de traduzir o sentido da vida) como sendo essenciais para atingir os objectivos propostos.

## Conclusão

Quem lê Dostoievski, nomeadamente, as *Recordações da casa dos mortos* (1972b), e conhece algo da obra de Viktor Frankl e, em particular, o livro, *A busca de sentido pelo homem* (1963), não pode deixar de notar entre ambos semelhanças de vida e de pensamento. No que respeita às primeiras, recorde-se que um e outro viveram a experiência de passagem pela “casa dos mortos”: o escritor russo, num campo de trabalhos forçados – e as *Recordações* são uma obra, em grande parte autobiográfica, referente àquele período de vida do autor; o psiquiatra vienense, em vários campos de concentração – e *A busca de sentido* é, declaradamente, baseada nas vicissitudes por que passou. Semelhanças de pensamento, também, pelo menos, no ponto que mais interessa para este trabalho: o relevo dado ao sentido da vida, como factor de bem-estar e, especialmente, como protector da saúde mental, em situações de vida extremamente adversas. Com efeito, a declaração de Dostoievski, segundo a qual “nenhum homem pode viver sem um objectivo que se esforça por alcançar” e que “se não tem objectivo nem esperança, a angústia transforma-se num monstro...” (1972b, p. 245), poderia resumir bastante bem a inspiração básica subjacente à obra de Frankl.

É claro que se poderia recuar muito mais, no tempo, como nós fizemos, e ir à Filosofia e às religiões, em busca do que elas consideram ser o caminho para a felicidade. Nenhuma dúvida de que elas criaram condições, nomeadamente, o existencialismo, para que a procura de sentido para a vida se tornasse um tema dominante, nos nossos dias.

Porém, o grande impulso para encetar a abordagem científica do problema surgiu com o movimento da psicologia positiva, com o seu interesse pelo funcionamento positivo do psiquismo (desenvolvimento das capacidades, dos recursos existentes, dos trunfos pessoais), por oposição ao funcionamento negativo do mesmo psiquismo (erradicação ou atenuação dos défices, cura da doença, em vez da prevenção e promoção da saúde e do bem-estar).

Não são decorridas muitas décadas, depois de ter começado este movimento. Mas foram suficientes para concluir que o sentido da vida se revelou um factor importantíssimo e incontornável na investigação e promoção da felicidade e do bem-estar.

## Referências bibliográficas

- Affleck, G., Tennen, H., Croog, S. & Levine, S. (1987). Causal attribution, perceived benefits, and morbidity after a heart attack: An 8-year study. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 55, 29-35.
- Andresen, S. M. B. (1970). *Contos exemplares*. Lisboa: Portugália Editora.
- Antonovsky, A. (1987). *Unraveling the mystery of health: How people manage stress and stay well*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Antonovsky, A. (1993). The structure and properties of the sense of coherence scale. *Social Science Medicine*, 36 (6), 725-733.
- Aristóteles (1965). *Ética de Nicomaque*. Paris: Garnier-Flammarion.
- Battista, J. & Almond, R. (1973). The development of meaning in life. *Psychiatry*, 36, 409-427.
- Beaufret, J. (1971). *Introduction aux philosophies de l'existence*. Paris: Denoël/Gonthier.
- Berman, M. M. (1990). Judaism. In W. D. Halsey & B. Johnston (Dirs.). *Collier's Encyclopedia*. London: Macmillan Educational Company, vol. 13, pp. 650-659.
- Bienenfeld, D. e Yager, J. (2007). Issues of spirituality and religion in psychotherapy supervision. *The Israel Journal of Psychiatry and related Sciences*, 44 (3), 178-186.
- Bochenski, I. M. (1962). *La philosophie contemporaine en Europe*. Paris: Petite Bibliothèque Payot.
- Bower, J., Kemeny, M., Taylor, S. & Fahey J. (1998). Cognitive processing, discovery of meaning, CD4, and AIDS-related mortality among bereaved HTV-seropositive men. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 66, 979-986.
- Braam, A. W., Bramsen, I., Tilburg, T. G., Ploeg, H. M. & Deeg, D. J. (2006). Cosmic transcendence and framework of meaning in life: Patterns among older adults in The Netherlands. *The Journal of Gerontology: Series B: Psychological sciences and social sciences*, 61B (3), 121-128.
- Bréhier, E. (1942). *Histoire de la philosophie. L'antiquité et le Moyen Âge*. Paris: PUF (tome I, Fascicul 2).
- Budismo. <http://fgs-temple.com.pt/Budismo.html>. Consulta, em 17/07/2008.
- Camus, A. (1956). *The rebel: An essay on man in revolt*. New York: Knopf.
- Camus, A. (s. d.). *O mito de Sisifo: Ensaio sobre o absurdo*. Lisboa: Edição Livros do Brasil.
- Carruthers, C. & Hood, C. D. (2007). Building a life of meaning through therapeutic recreation: The leisure and well-being model, Part I. *Therapeutic Recreation Journal*, 41(4), 276-297.
- Costa, C. F. (2007). O inefável sentido da vida. *Princípio, Natal*, 14 (22), 5-20.
- Crowther, M. R., Parker, M. W., Achenbaum, W. A., Larimore, W. L. & Koenig, H. G. (2002). Rowe and Kahn's model of successful aging revisited: Positive spirituality – The forgotten factor. *The Gerontologist*, 42, 5, 613-620.
- Crumbaugh, J. C. & Maholick, L. T. (1964). An experimental study in existentialism: The psychometric approach to Frankl's concept of noogenic neurosis. *Journal of Clinical Psychology*, 20, 200-207.
- Debats, D. L. (1990). The Life Regard Index: Reliability and validity. *Psychological Reports*, 67, 27-34.
- Debats, D. L. (1999). Sources of meaning: An investigation of significant commitments in life. *Journal of Humanistic Psychology*, 39, 30-58.
- Debats, D. L., Drost, J. & Hansen, P. (1995). Experiences of meaning in life: A combined qualitative and quantitative approach. *British Journal of Psychology*, 86 (3), 359-375.
- Deconstruction. <http://en.wikipedia.org/wiki/Deconstruction>. Consultado, em 24/11/08.
- Derrida, J. (1967a). *De la grammatologie*. Paris: Les Éditions de Minuit.
- Derrida, J. (1967b). *La voix et le phénomène*. Paris: PUF.

- Derrida, J. (1967c). *L'écriture et différence*. Paris: Seuil.
- Dostoevski, F. M. (1972a). *Crime et châtiment*. Paris: Librairie Générale Française, tomes I e II.
- Dostoevski, F. M. (1972b). *Recordações da casa dos mortos*. Lisboa: Publicações Europa-América.
- Dostoevski, F. M., (1966). *Les frères Karamazov*. Paris: Librairie Générale Française, tomes I e II.
- Duckworth, A. L., Steen, T. A. & Seligman, M. E. P. (2005). Positive psychology in clinical practice. *Annual Review of Clinical Psychology*, 1, 629-651.
- Dumont, J.-P. (1962). *La philosophie antique*. Paris: PUF.
- Ellison, C. G. (1991). Religious involvement and subjective well-being. *Journal of Health and Social Behavior*, 32, 80-99.
- Espeland, K. (1999). Achieving spiritual wellness: Using reflective questions. *Journal of Psychosocial Nursing and Mental Health Services*, 37(7), 36-40.
- Existentialism . <http://en.wikipedia.org/wiki/Existentialism>. Consulta, em 28/04/08.
- Fabricatore, A. N., Handal, P. J. & Fenzel, L. M. (2000). Personal spirituality as a moderator of the relationship between stressors and subjective well-being. *Journal of Psychology and Theology*, 28, 221-228.
- Ferreira, V. (2004). *Pensar*. Lisboa: Bertrand Editora.
- Foulquié, P. (1971). *L'Existentialisme*. Paris: PUF.
- Foulquié, P. (1997). *Dictionnaire de la langue pédagogique*. Paris: PUF.
- Frankl, V. E. (1963). *Man's search for meaning: An introduction to logotherapy*. New York: Kangaroo Book. Tradução portuguesa: Frankl, V. E. (1991). *Em busca de sentido: Um psicólogo no campo de concentração*. Petrópolis: Editora Vozes.
- Frankl, V. E. (1975). *The unconscious god*. New York: Simon and Shuster.
- Frankl, V. E. (1978). *The unheard cry for meaning: Psychotherapy and humanism*. New York: Simon and Shuster.
- Frankl, V. E. (1988). *The will to meaning*. New York: Penguin Books.
- Frankl, V. E. (2004). *The doctor and the soul*. London: Souvenir Press.
- Frisch, M. (2006). *Quality of life therapy: Applying a life satisfaction approach to positive psychology and cognitive therapy*. Hoboken: John Wiley and Sons.
- Fromm, E. (1978). *Man for himself: An enquiry into the psychology of ethics*. London: Routledge and Kegan.
- Hamilton, C. H. (1990). Buddha and Buddhism. In W. D. Halsey & B. Johnston (Dirs.). *Collier's Encyclopedia*. London: Macmillan Educational Company, vol. 4, pp. 658-670.
- Harlow, L. L., Newcomb, M. D. & Bentler, P. M. (1986). Depression, self derogation, substance use, and suicide ideation. Lack of purpose as mediational factor. *Journal of Clinical Psychology*, 45, 5-21.
- Hong, L. (2008). College stress and psychological well-being: Self-transcendence meaning of life as a moderator. *College Student Journal*, 42 (2), 531-541.
- Hood, C. D. & Carruthers,, C. (2007). Enhancing leisure experience and developing resources: The leisure and well-being model, Part II, *Therapeutic Recreation Journal*, 41(4), 298-325.
- Humanism. <http://en.wikipedia.org/wiki/Humanism>. Consulta, em 26/05/08.
- Jaspers, K. (1970). *Initiation à la méthode philosophique*. Paris: Petite Bibliothèque Payot.
- Jaspers, K. (2003). *Os mestres da humanidade: Sócrates, Buda, Confúcio, Jesus*. Coimbra: Almedina.
- Julia, D. (1964). *Dictionnaire de la philosophie*. Paris: Librairie Larousse.
- Kállay, E. & Miclea, M. (2006). The influence of global meaning systems on stress-related reactions revealed through proverbs using Q methodology. *Cognitie, Creier, Comportament*, 10 (4), 607-622.

- Kállay, E. & Miclea, M. (2007). The role of meaning in life in adaptation to life-threatening illness. *Cognitie, Creier, Comportament*, 11 (1), 159-174.
- Kaufmann, W. (Ed.) (1982). *The portable Nietzsche*. London: Penguin Books.
- Keyes, C. L. M. & Lopez, S. (2002). Toward a science of mental health: Positive directions in diagnosis and interventions. In C. R. Snyder & S. Lopez (Eds.). *Handbook of positive psychology* (pp. 45-59). New York: Oxford University Press.
- Klages, M., Structuralism/poststructuralism. <http://www.colorado.edu/English/courses/ENGL.2012Klages/Iderrida.html>. Consultado, em 24/11/08.
- Klerk, J. J. (2005). Spirituality, meaning in life, and work wellness: A research agenda. *International Journal of Organization Analysis*, 13 (1), 64-88.
- Koenig, H. G., McCullough, M. & Larson, D. B. (2000). *Handbook of religion and health*. New York: Oxford University Press.
- Krause, N. (2003). Religious meaning and subjective well-being in late life. *The Journals of Gerontology: Series B. Psychological sciences and social sciences*, 58B (3), 160-170.
- Le Coran* (1970). Paris: Garnier-Flammarion.
- Leath, C. (1998). The experience of meaning in life from a psychological perspective. <http://purl.oclc.org/net/cleath/writings/meaning5.htm>.
- Leder, D., The trouble with successful aging. [www.parkridgecenter.org/Page108.html](http://www.parkridgecenter.org/Page108.html). Consulta, em 30/09/2008.
- Lent, R. W. (2004). Toward unifying theoretical and practical perspective on well-being and psychological adjustment. *Journal of Counseling Psychology*, 51(4), 482-509.
- Macquarrie, J. (1973). *Existentialism*. Middlesex: Penguin Books.
- Mathew, R., Georgi, J., Wilson, W. & Mathew, V. (1996). A retrospective study of the concept of spirituality as understood by recovering individuals. *Journal of Substance Abuse Treatment*, 13 (1), 67-73.
- Moody, R. (2002). *Aging: Concepts and controversies*. London: Pine Forge Press.
- Moomal, Z. (1999). The relationship between meaning in life and mental well-being. *South African Journal of Psychology*, 29, 42-49.
- Murcho, D. (2006). Sísifo e o sentido da vida. <http://criticanarede.com/pensaroutravez2.html>. Consulta, em 12/05/08.
- Nietzsche, F. (1963). *Ainsi parlait Zarathoustra*. Paris : Le Livre de Poche.
- Nihilism. <http://en.wikipedia.org/wiki/Nihilism>. Consulta, em 23/05/08.
- Oliveira, J. H. B. (2006). Espiritualidade, sabedoria e sentido da vida nos idosos. *Psicologica*, 42, 133-145.
- Paloutzian, R. F. & Ellison, C. W. (1982). Loneliness, spiritual well-being, and the quality of life. In A. Peplau & D. Perlman (Eds.). *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy* (pp. 224-237). New York: Wiley.
- Pascal, B. (1959). *Pensamentos*. Lisboa: Livraria Morais Editora.
- Pearson, P. R. & Sheffield, B. F. (1974). Purpose in life and Eysenck Personality Inventory, *Journal of Clinical Psychology*, 30, 562-564.
- Perrone, K. M., Webb, L. K., Wright, S. L., Jackson, Z. V. & Ksiazak, T. M. (2006). Relationship of spirituality to work and family roles and life satisfaction among gifted adults. *Journal of Mental Health Counseling*, 28 (3), 253-268.
- Purdy, M. & Dupey, P. (2005). Holistic flow model of spiritual wellness. *Counseling and Values*, 49 (2), 95-106.

- Reker, G. T. (1997). Personal meaning, optimism, and choice: Existential predictors of depression in community and institutional elderly. *The Gerontologist*, 37(6), 709-716.
- Reker, G. T., Peacock, E. J. & Wong, P. T. P. (1987). Meaning and purpose in life and well-being: A life span perspective. *Journal of Gerontology*, 42, 44-49.
- Rowe, J. W. & Kahn, R. L. (1998). *Successful aging*. New York: Dell Publishing.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166.
- Ryff, C. D. & Keyes, C. L. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69 (4), 719-727.
- Ryff, C. D. & Singer, B. H. (1998). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*, 9, 1-28.
- Sagan, C. (s. d.). *Cosmos*. Lisboa: Gradiva.
- Sartre, J.- P. (1948). *L'existencialisme est un humanisme*. Paris: Nagel.
- Savater, F. (2000). *As perguntas da vida*. Lisboa: Publicações Dom Quixote.
- Scannell, E. D. , Allen, F. C. L. & Burton, J. (2002). Meaning of life and positive and negative well-being. *North American Journal of Psychology*, 4, 93-113.
- Schmidt, C. & Little, D. (2007). Qualitative insights into leisure as a spiritual experience. *Journal of Leisure Research*, 39 (2), 222-247.
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness*. New York: Free Press.
- Simões, A. (2005). Envelhecer bem? Um modelo. *Revista Portuguesa de Pedagogia*, 39 (1), 217-227.
- Simões, A. (2006). *A nova velhice: Um novo público a educar*. Porto: Ambar.
- Steger, M. F. & Frazier, P. (2005). Meaning in life: One link in the chain from religiousness to well-being. *Journal of Counseling Psychology*, 52 (4), 574-582.
- The Internet Encyclopaedia of Philosophy. Nihilism. <http://www.iep.utm.edu/n/nihilism.htm> . Consulta, em 23/05/08.
- Tolstoi, L. (1970). *Ana Karenina*. Lisboa: Editora Arcádia.
- Tolstoi, L. (s. d.). *A morte de Ivan Illich*. Lisboa: Editorial Verbo.
- Tornstam, L. (2005). *Gerotranscendence: A developmental theory of positive aging*. New York: Springer Publishing Company.
- Tornstam (2003). *Gerotranscendence from young old age to old old age*. [www.soc.uu.se/publications/fulltext/gtransoldold.pdf](http://www.soc.uu.se/publications/fulltext/gtransoldold.pdf).
- Tornstam, L. (1997). Gerotranscendence in a broad cross sectional perspective. *Journal of Aging and Identity*, 2 (1), 17-36.
- Tornstam, L. (1992). The Quo Vadis of gerontology; on the gerontological research paradigm. *The Gerontologist*, 32, 318-326.
- Tornstam, L. (1989). Gerotranscendence: A reformulation of the disengagement theory. *Aging: Clinical and Experimental Research*, 1, 55-63.
- Tsanoff, R. A. (1990). History of ethics. In W. D. Halsey & B. Johnston (Dirs.). *Collier's Encyclopedia*. London: Macmillan Educational Company, vol. 9, pp. 333-346.
- Van den Bosch (2001). *A filosofia e a felicidade*. Lisboa: Instituto Piaget.
- Vucinich, W. S. (1990). Islam. In W. D. Halsey & B. Johnston (Dirs.). *Collier's Encyclopedia*. London: Macmillan Educational Company, vol. 13, pp. 310-314.
- Wadensten, B. (2007). The theory of gerotranscendence as applied to gerontological nursing – Part I. *International Journal of Older People Nursing*, 2, 289-294.
- Wahl, J. (1962). *As filosofias da existência*. Lisboa: Publicações Europa- América.

- What is buddhism? [www.geocities.com/kindredtammy/Buddhism.html](http://www.geocities.com/kindredtammy/Buddhism.html). Consulta, em 17/07/2008.
- Williams, D. R., Larson, D. B., Buckler, R. E., Heckman, R. C. & Pyle, C. M. (1991). Religion and psychological distress in a community sample. *Social Science and Medicine*, 32, 1257-1262.
- Wolf, S., *O sentido da vida*. [http://aartedepensar.com/leit\\_sentidodavida.html](http://aartedepensar.com/leit_sentidodavida.html) . Consultado, em 12/05/08.
- Wong, P.T.P. (1998). Implicit theories of meaningful life and the development of the Personal Meaning Profile. In P.T.P. Wong & P. S. Fry (Eds.). *The human quest for meaning: A handbook of psychological research and clinical application* (pp. 111-140). Mahwah: Lawrence Erlbaum Associates, Inc. Publishers.
- Wong, P.T.P. e Fry, P.S. (1998). *The human quest for meaning: A handbook of psychological research and clinical applications*. Mahwah: Lawrence Erlbaum Associates, Inc. Publishers.
- Wong, P. T. P., Meaning of life and meaning of death in successful aging. [www.meaning.ca/archives/art\\_successful\\_aging\\_P\\_Wong\\_.htm](http://www.meaning.ca/archives/art_successful_aging_P_Wong_.htm). Consulta, em 3/04/2008.
- Wong, P. T. P., To hell and back and what I have learned about happiness. [www.meaning.ca.archives/art\\_hell\\_and\\_back\\_P\\_Wong.html](http://www.meaning.ca.archives/art_hell_and_back_P_Wong.html). Consulta, em 8/04/2008.
- Zika, S. & Chamberlain, K. (1992). On the relationship between meaning in life and psychological well-being. *British Journal of Psychology*, 83, 133-145.

### **Le sens de la vie: contexte idéologique et approche empirique**

Le sens de la vie a été considéré comme étant une question d'importance capitale par la Littérature, la Philosophie et, dernièrement, par la science-même. Après avoir décrit le contexte idéologique, dans lequel est apparue la recherche sur ce sujet, cet article présente les tendances principales de l'investigation empirique dans ce domaine, notamment celles ayant trait aux modèles de vieillissement réussi, la gérotranscendance, la spiritualité et le bien-être.

MOTS-CLÉS: sens de la vie; bien-être subjectif; transcendance.

### **Life sense: ideologial context and empirical approach**

The meaning of life has been regarded as a topic of paramount import by the Literature, the Philosophy and, more recently, by the science as well. After a short reference to its ideologial context, this paper presents the main trends of the empirical research in this field, specifically, those concerning the models of successful aging, the gerotranscendence, the spirituality, and the well-being.

KEY-WORDS: life sense; subjective well-being; trancendence.