ISSN: 2237-0587
Centro Universitário Metodista IZABELA HENDRIX
FORMAÇÃO DOCENTE
WWW.IZABELAHENDRIX.EDU.BR/FORMACAODOCENTE

A BUSCA DO SENTIDO NA PÓS-MODERNIDADE: apontamentos para uma reflexão existencial com discentes do curso de Psicologia

Maisa Sangy[1]

José Aparecido de Oliveira[2]

RESUMO

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

Palavras-chave: sentido de vida; saúde mental; existencialismo.

[1] Mestre e Doutora em Psicologia da Saúde pela Universidade Metodista de São Paulo. Graduada em Psicologia pela Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais. Especialista MBA Executivo em Administração de Empresas com ênfase em Gestão de Recursos Humanos pela FGV. Especialista em Psicologia Clínica: Gestalt-terapia e Análise Existencial pela UFMG. Coordenadora do curso de Psicologia do Centro Universitário Metodista Izabela Hendrix. maisaguedes@gmail.com

[2] Mestre e Doutor em Ciências da Comunicação. Bacharel em Comunicação Social (jornalismo) e em Teologia. Especialista em Docência da Filosofia. Acadêmico do curso de Direito da Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais. Coordenador de Pesquisa e Extensão Universitária e membro do Comitê de Relações Internacionais. Professor dos cursos de Direito e Psicologia do Centro Universitário Metodista Izabela Hendrix e do curso de Psicologia da Faculdade Arnaldo Janssen. aparece@gmail.com

INTRODUÇÃO

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

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

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

O sentido da vida pode ser objeto de uma psicoterapia. Atualmente, é comum o profissional da saúde mental se deparar com pessoas com sofrer psíquico acentuado em busca de sentido à vida. Ainda que a frustração existencial não seja uma doença, quando o indivíduo não consegue realizar esse sentido há grande probabilidade de adoecimento mental. A ausência de sentido pode desencadear tédio, angústia, depressão. Igualmente pode haver comportamentos de risco como drogadição; violência; tentativa de suicídio; etc. (BOFF, 2014; FRANK, 2016).

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

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

A BUSCA DO SENTIDO NA PÓS-MODERNIDADE

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

A sensação de abandono e desconforto não é novidade para o ser humano. É a preocupação de muitos pensadores e teóricos. Dentre eles, temos um grupo que os estudiosos costumam se referir aos tempos acima citados como pós-modernidade. Essa palavra tornou-se uma espécie de metáfora para justamente tentar explicar o fim das grandes metanarrativas[3] que davam ao ser humano uma sensação de conforto e estabilidade, de certezas temporais e da expectativa de que caminhávamos para um futuro glorioso, com boa parte dos desafios e dilemas da humanidade sendo prontamente resolvidos.

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

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

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

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

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

Tipologias do ser humano na pós-modernidade

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

1. Hiperindividualismo – o desejo ocupou o lugar da razão do ser humano pós-moderno. Como não há discursos existenciais seguros, alimentar desejos parece ser a condição mais segura.
2. Liberdade – sem condicionamentos ou normas, vive-se uma propagação de valores e condutas. A sexualidade, antes reprimida por excesso de normas, hoje se apresenta por ausência de normas (MELMAN, 2004).
3. Autonomia – sem a bússola de valores transcendentais, o ser humano agarra-se a diferentes instâncias definidoras de comportamento e opiniões.
4. Neotribal – os indivíduos substituem sua sociabilidade por uma socialidade. Preferem estar juntos a relacionamentos mais estáveis ou comprometidos e representa papeis (MAFFESOLI, 1987).
5. Líquido – outra tipologia demonstra a dissolução e fragilidade dos lações afetivos do ser humano pós-moderno. Os relacionamentos são mais informais, passageiros. O amor e os relacionamentos nesses tempos são tão fluidos que “escorrem pelas nossas mãos” (BAUMAN, 2004).
6. Hedonismo – a atual crise de valores faz reforçar ainda mais a busca de sentido existencial por meio das sensações prazerosas. Com reforço incessante das redes sociais, o que vale é viver o agora, experimentar o prazer. Para eles, o “sentido da vida” é uma “vida de sentidos” (BOFF, 2014).
7. Niilismo – o ser humano atual vive a crise da falta de sentido de um mundo desencantando. Uma sensação de mal-estar numa sociedade cujos valores tradicionais se fragilizaram e devem ser negados a todo custo (BOFF, 2014).

8. Sem-sentido – análogo ao conceito anterior, a contemporaneidade mostra um ser humano que não possui referência objetiva, sem um rumo ou uma orientação clara para a vida (GIOVANETTI, no prelo).

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

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

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

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

> Enquanto a primeira [sociedade] privilegia os indivíduos e suas associações contratuais e racionais, a segunda [socialidade] vai acentuar a dimensão afetiva e sensível. De um lado está o social que tem uma consistência própria, uma estratégia e uma finalidade. Do outro lado, a massa onde se cristalizam as agregações de toda ordem, tênues, efêmeras, de contornos indefinidos[...]. O social repousa na

> associação racional de indivíduos que têm uma identidade precisa e uma existência autônoma; a socialidade, por sua vez, se fundamenta na ambiguidade básica da estruturação simbólica. (MAFFESOLI, 1987, p. 101-102 e 135).

É claramente possível perceber como a performance do indivíduo varia conforme o lugar existencial em que se encontra, não podendo mais ser possível perceber funções ou valores aos quais estava ligado nas sociedades tradicionais. A comprovação disso encontra eco no comportamento virtual dos indivíduos. Sua participação em redes sociais é marcada por papeis muito distintos daqueles que o indivíduo consegue representar no interior de sua intimidade.

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

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

Considerações finais

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

Vistas de forma isolada, as tipologias antes citadas, parecem ecoar um tom pessimista no atual quadro da sociedade. Todavia, o que é comum a diversos intelectuais é a ruptura ocorrida nos anos 1960 que eclodiram com os tradicionais padrões de existência. Embora haja um grande consenso em se nomear os dias atuais como pós-modernos, alguns pensadores preferem o termo Modernidade Tardia. Para

esses intelectuais, a mesma concepção de ciência e o mesmo viés individualista seguem presentes na atualidade, destacando uma intensificação no modo de viver e se comportar do ser humano.

Um dos aspectos marcantes nessa modernidade tardia é o papel da ciência, mais especificamente da tecnologia na vida das pessoas. A racionalidade científica já foi denunciada pelos teóricos da Escola de Frankfurt, quando asseveram a razão instrumental como lógica que passou a dominar os diferentes campos da vida. No que diz respeito ao atual momento, vemos a tecnologia e suas diferentes formas de automatização da vida e do humano tornarem-se cada vez mais presentes no dia a dia das pessoas. Além da velocidade das transformações ou da necessidade de cada vez mais tecnologia no dia a dia, temos também uma existência moldada a partir do controle dos “algoritmos”. Yuval Harari (2018) é talvez o intelectual que melhor aponta para os riscos e perigos que a inteligência artificial, com seus dispositivos de vigilância, consumo e controle comportamental possam ser extremamente danosos para humanidade, principalmente em países cujos governos não são dos que protegem os direitos dos indivíduos.

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

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

O que vimos até aqui nos mostram uma carência do ser humano neste e no século passado. Uma carência de convicções e valores aos quais possa se agarrar e sentir-se ao menos confortável. O ser humano contemporâneo busca essas narrativas, mas o que realmente encontra é o seu próprio ser, seu próprio eu. Não temos certeza de

alguma narrativa poderá surgir e trazer conforto, mas está suficientemente claro de que o ser humano dos dias atuais repousa no que diz a filosofia existencialista: o ser humano encontra sua essência em sua própria existência.

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

Talvez a noção de solidariedade seja o segundo ponto de partida para a busca desse conforto existencial. Ao se ver só, o ser humano poderá reparar à sua volta a mesma condição que partilham seus semelhantes. A empatia pode talvez auxiliar na busca de sentido. Ao se perceber que remam todos no mesmo barco, um pequeno alívio pode ajudar na busca que todos precisam fazer: a busca de sentido.

SUMMARY

Living with meaning is one of the great inspirations of human beings. But what is the meaning of life and how is it structured? When someone says that “they don't see meaning in life anymore”, do you really know what they are referring to? Although there are many discussions on the subject in the literature, answering such questions about the meaning of life remains a reason for perplexity and concern in contemporary society. With regard to mental health, it appears that suffering and being frustrated by the lack of meaning is not a disease, but it can mobilize the individual in the search for meaning. However, when the individual cannot realize this sense, there is a high probability of mental illness and risky behavior practices. This article aims to present some propositions about the concept of meaning of life, as well as to reflect on its impact on psychic health and to support discussions with students of the Phenomenological-Existential-Humanistic Psychology discipline in the Psychology course. As a methodology, a bibliographic analysis was carried out on the subject. It appears that the process of construction of meaning is essential for the prevention and promotion of mental health. Therefore, dedicating oneself to the theme of the meaning of life can contribute to studies of understanding and intervention in the existential problem of contemporary man.

Keywords: meaning of life; mental health; existentialism.

REFERÊNCIAS

BAUMAN, Z. **Amor Líquido:** Sobre a Fragilidade dos Laços Humanos. Rio de Janeiro: Zahar Editores, 2004.

BOFF, C. **O livro do sentido**: crise e busca de sentido hoje (parte crítica-analítica), vol.1. São Paulo: Paulus, 2014.

DAWSON, C. **Progresso e religião.** São Paulo: É Realizações, 2012.

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

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

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

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

_____. **No fundo das aparências**. Petrópolis: Vozes, 1996.

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

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