
O sentido da vida e suas implicações na saúde psíquica

Cleuza Célia Leão Rovina¹
Vitor Hugo de Oliveira
Centro Universitário UNIFAFIBE

RESUMO: O questionamento sobre o sentido da vida na sociedade contemporânea continua a representar uma reflexão importante, mesmo que ampla e abstrata, e que é feita por grande parte das pessoas ao menos em algum momento da vida. Assim, o presente trabalho tem como objetivo discutir o impacto da construção do sentido da vida sobre a saúde psíquica, assim como a significação de experiências específicas, especialmente situações adversas enfrentadas pelos sujeitos. Foi realizada a análise de literatura das áreas de Psicologia e Filosofia, buscando elucidar como os autores compreendem a importância da definição do "sentido da vida" como fator de saúde mental. Questões ligadas à produção do sentido de vida se destacam durante processos de psicoterapia, de modo que se tornam um importante alvo de intervenções, mesmo que de modo indireto. O processo de construção de sentido, principalmente na terceira idade, mostra-se essencial na produção de saúde mental, levando em consideração as transformações sociais no contemporâneo.

Palavras-chave: Significado, Logoterapia, Psicoterapia.

Meaning of life and its implications on psychic health

ABSTRACT: The questioning about the meaning of life in contemporary society continues to represent an important reflection, nevertheless broad and abstract, that is made by most people at least at some point in life. Thus, the present paper aims to discuss the impact of the construction of the meaning of life on psychic health, as well as the attribution of meaning of specific experiences, especially adverse situations faced by individuals. Literature from the areas of psychology and philosophy will be analysed, with the goal of elucidating how the authors understand the importance of the definition of "meaning of life" as a mental health factor. Issues related to the production of the meaning of life stand out during psychotherapy processes, so that they become an important target for interventions, even if indirectly. The process of meaning construction, especially in the third age, is essential in the production of mental health, taking into account the social transformations in the contemporary.

Keywords: Meaning, Logotherapy, Psychotherapy.

¹ Cleuza Célia Leão Rovina. End. Eletrônico: leao-tecidos@hotmail.com

Introdução

O questionamento sobre o sentido da vida na sociedade contemporânea continua a representar uma reflexão importante, mesmo que ampla e abstrata, e que é feita por grande parte das pessoas ao menos em algum momento da vida (Frankl, 2016). Neste trabalho, será utilizada a definição de sentido da vida enquanto objetivo, propósito ou significado atribuído por uma pessoa para a própria existência, construído do qual faz parte o olhar subjetivo para sofrimentos não evitáveis (Frankl, 2016). Ao descobrir um sofrimento em sua vida, o homem precisa ver nesse sofrimento uma tarefa que é sua, original e única, entendendo que cabe somente a ele viver esse destino, não podendo ser assumida por outrem (Frankl, 2016). De acordo com Frankl, o homem pode ser interiormente mais forte que os acontecimentos que o determinam exteriormente, e assim conseguir transformar uma situação de puro sofrimento em uma promoção interior de sentidos e valores.

Dar sentido à própria vida é tarefa de cada sujeito, mesmo tendo ciência de que é impossível obter controle pleno sobre todas as circunstâncias da história de sua vida. Elaborar fantasias, sentir angústias e recorrer às defesas psicológicas são experiências que todas as pessoas experimentam ao longo da vida, e assim é construída a percepção das vivências enquanto boas ou ruins, sendo então possível aprender com elas (Andrade, 2012).

É evidente a singularidade da construção de sentido para cada indivíduo. Kierkegaard (2002) descreve três possíveis modos de vida que um ser humano pode adotar, que podem se suceder em estágios: *estético*, com o objetivo de obter prazer em todos os momentos; *ético*, com o objetivo de agir do modo mais correto possível com a família e com o trabalho, e o modo *religioso*, de acordo com a própria consciência e fé. Esses estágios resgatam o sujeito por inteiro, não somente o sujeito racional, mas também aquele provido da capacidade de escolher, de se angustiar e desesperar.

Neste aspecto, não transcender o estágio estético leva a impressão de incompletude – o sujeito que vive somente neste estágio se torna incapaz de abrir-se aos outros, tem sua vida voltada aos prazeres, ao que é agradável, belo e simpático, e não dá uma direção à própria vida.

O estágio ético é marcado pela busca por um lugar na vida social. O sujeito vive com seriedade, compromisso e honestidade, pois a ética faz parte da sua vida. É um estágio em que se busca coordenar e ordenar a vida em cumprimento de um dever. Finalmente, o estágio religioso, que se refere à fé.

Para Kierkegaard (2002), ele marca o relacionamento do homem com o Absoluto, uma relação com o infinito. Neste estado, é possível ao homem ir muito além do prazer, muito acima de uma ínfima e lenta felicidade do cotidiano. Deve-se considerar, em relação aos três estágios, que esses agrupamentos não se encerram em si mesmos, uma vez que é possível, por exemplo, que duas pessoas com estilos de vida que se enquadrem na descrição do modo estético tenham compreensões diferentes de prazer, considerado o objetivo desse grupo.

Em seu livro “O tratado do desespero”, em que pensa a própria existência humana como uma síntese de alma e corpo, Kierkegaard (1969) se preocupou com a saúde mental do homem. Ao elaborar a análise sobre a angústia e o desespero inerentes ao ser humano, o autor descreveu que o desespero tem faces veladas, consideradas doenças da alma, e a fé em Deus, através do cristianismo, conseguiria libertar o homem do sofrimento, levando-o a cura, assim que ele se tornasse ele próprio.

Na história da humanidade, a Filosofia, a literatura, a arte e as tradições propuseram o sentido da vida como o meio pelo qual o ser humano participa do mundo, de modo a auxiliar a elaboração de vivências e sentimentos, o que se relaciona tanto com manifestações artísticas quanto com a busca pela compreensão das necessidades mais básicas no que refere à existência (Carneiro & Abritta, 2008).

O processo de produção de sentido, apesar de subjetivo, é mediado socialmente, uma vez que a construção de crenças e valores que baseiam os significados atribuídos pelos sujeitos às próprias experiências é dependente de aprendizagem social. Além disso, questões sociais, históricas e culturais influenciam as possibilidades de resposta aos questionamentos existenciais (Tacca & Rey, 2008).

Em épocas remotas da história da humanidade, mesmo com a importância primordial das preocupações com questões ligadas à sobrevivência – comida, abrigo, prole – já é possível identificar a relevância da produção de sentido, verificada nas evidências de rituais funerários e expressões artísticas descobertas, datadas de milhares de anos. Hoje em dia, mesmo com uma

Psicologia - Saberes & Práticas, n.2, v.1, 53-60, 2018.

grande diversidade de recursos disponíveis, a condição de permanência no planeta Terra parece cada vez mais complexa, e a significação da experiência humana mostra-se de grande importância (Martins, 1993).

Em nossa sociedade atual, verifica-se que questões ligadas a tradições familiares, religiosas ou advindas de outras instituições se expressam com menos poder de serem atribuidoras de sentido à vida de indivíduos, o que, para diversas pessoas, pode criar a experiência descrita por Frankl de vazio existencial, devido à falta de sentido. Entretanto, esse espaço também abre a possibilidade de novas construções de sentido (Paiva & Granato, 2014; Batista & Barros, 2016). O homem pós-moderno, com todas as implicações sociais, tem necessidade de fazer escolhas todos os dias, cada vez mais rápidas, devido ao volume de opções ofertadas pela vida urbana. Isso leva o homem a nem sempre ser bem sucedido e assertivo em sua busca por um sentido em sua vida, e isso lhe causa angústia e sofrimento.

Ao mesmo tempo que a produção do sentido da vida pelo sujeito, ou até mesmo a falta desse sentido, se relaciona com a questão da liberdade de escolhas, essa liberdade é praticamente impossível. Ninguém é completamente livre para escolher, e o homem pode sentir-se em desamparo diante à diversidade de escolhas possíveis, o que lhe causa grandes conflitos internos (Kierkgard, 2002).

Em seu livro "Em busca de sentido", Frankl (2016, p. 101) atribui a Nietzsche a seguinte afirmação: "Quem tem por que viver aguenta quase todo como". A argumentação do autor é a de que, diante de sofrimentos não evitáveis, o posicionamento do indivíduo é um importante preditivo da qualidade do enfrentamento realizado por parte da pessoa. Sabe-se que a atribuição de sentido para a vida, não somente para as experiências de sofrimento, é fator de proteção da saúde mental em todas as fases da vida, com destaque especial para pessoas idosas (Oliveira & Alves, 2014).

A falta de sentido de vida, expressa enquanto frustração e vazio existenciais, pode ocasionar quadros depressivos, de modo diferente das depressões orgânicas ou fruto de conflitos psicológicos (Frankl, 2016).

Frankl (2016) trata em sua obra a respeito da vontade de sentido, a qual é descrita como fonte de motivação e objeto sobre o qual intervém a abordagem psicoterapêutica criada por ele, a

Logoterapia, que não será tratada de forma aprofundada neste trabalho. De acordo com esta abordagem, a frustração da vontade de sentido ocasiona problemas em uma dimensão que chamou de noológica², diferentes das neuroses que chamou de psicogênicas, que seriam as neuroses descritas até então.

Considerada a importância do processo de atribuição de sentido pelo sujeito para sua própria existência, este trabalho propõe discutir a importância do auxílio psicológico que facilite o ato de significação, formas pelas quais essa construção de significados ocorre e a influência de fatores subjetivos e condições externas sobre a perspectiva da pessoa à respeito das vivências experienciadas. Assim, o presente trabalho tem como objetivo discutir o impacto da construção do sentido da vida sobre a saúde psíquica, assim como a significação de experiências específicas, especialmente situações adversas enfrentadas pelos sujeitos.

Métodos

Foi realizada a análise de literatura das áreas de Psicologia e Filosofia, buscando elucidar como os autores compreendem a importância da definição do "sentido da vida" como fator de saúde mental. Buscou-se, portanto, compreender a contribuição da atuação em Psicologia junto a questões existenciais, de modo a proporcionar saúde psíquica e auxiliar o sujeito a alcançar equilíbrio.

O presente trabalho optou por investigar literaturas que abrangem diversas abordagens, nas quais a busca do sentido da vida tenha um papel importante no seu quadro conceitual e técnico. Isso pois, apesar desse conceito ser principalmente ligado às correntes fenomenológico-existenciais e a Logoterapia, percebeu-se que diversas "escolas" psicológicas atribuem importância a esse processo. Dessa forma, a revisão empreendida buscou, nas bases de dados e bibliografias pertinentes, literaturas de diversas áreas.

Resultados e Discussão

A busca do sentido da vida

² Termo que se refere ao conceito grego de *noos*, que significa mente.

Ao percorrer as principais obras de Psicologia e de Filosofia, percebe-se que não há uma resposta definitiva para a pergunta: “qual é o sentido da vida?”. Em cada época da vida essa resposta seria dada de forma diferente pela mesma pessoa, pois com o passar do tempo mudam também nossa visão e nossos interesses.

A vida de um sujeito muda de diversas formas no decorrer da existência, e o sentido da vida é experienciado emocionalmente, sem explicação puramente objetiva ou justificativa inteiramente lógica. Para Alves, em “O que é religião” (2010), o sentido da vida pode ser definido enquanto experiência emocional, sem que se necessariamente saiba explicá-lo ou justificá-lo. Há diversas definições sobre sentido da vida.

Para Alves (2010, p. 120):

O sentido da vida é algo que se experimenta emocionalmente, sem que se saiba explicar ou justificar. Não é algo que se construa, mas algo que nos ocorre de forma inesperada e não preparada, como uma brisa suave que nos atinge, sem que saibamos onde vem nem para onde vai, e que experimentamos como uma intensificação da vontade de viver ao ponto de nos dar coragem para morrer. Se necessário for, por aquelas coisas que dão à vida o seu sentido. É uma transformação de nossa visão de mundo, na qual as coisas se integram como em uma melodia, o que nos faz sentir reconciliados com o universo ao nosso redor, possuídos de um sentimento oceânico, na poética expressão de Romain Rolland, sensação inefável de eternidade e infinitude, de comunhão com algo que nos transcende, envolve e embala, como se fosse um útero materno de dimensões cósmicas.

Para Aristóteles, o homem é um ser racional, e a essência humana é o ato de pensar, que é próprio dele por natureza. A felicidade provém dessa racionalidade e da capacidade de ser reflexivo (Silva, 2013). Quando orienta seus comportamentos com base em princípios éticos, fruto dessa capacidade racional, o ser humano tende a praticar a virtude, demarcada pelo equilíbrio nas ações (Cotrim, 2000).

Do mesmo modo que a racionalidade, a consciência é também uma característica humana, e seu desenvolvimento permitiu ao ser humano o conhecimento de si no mundo, “consciência”. Isto faz com que o homem seja capaz de, através de sua inteligência, debruçar-se sobre si mesmo para assim tomar posse de seu próprio saber, o que o torna capaz de avaliar seu valor, sua consistência e o seu limite, e produzir sentido com base nas observações

que faz. Esse processo de conscientização faz o ser humano se relacionar consigo mesmo e com o mundo, em uma investigação voltada para o seu íntimo e também capaz de investigar o universo projetando-se para fora. O homem é um ser aberto ao saber, um eterno caminhante à procura e à busca de um sentido para sua vida, sua estrada se faz do conflito e da harmonia com o ser, o fazer e o saber, essências da vida humana. (Cotrim, 2000).

Ainda no que se refere à consciência e a atribuição de sentido à experiência humana, quando a consciência se centra sobre si mesma, passa a ser possível que a pessoa sonde o próprio interior e, quando está centrada sobre partes interiores, é possível sondar a alteridade, o que permite descrever a conscientização em duas dimensões: a primeira é a consciência de si, que exige do sujeito uma reflexão interior, nos processos de criar, falar, propor, afirmar e inovar, e a segunda é a consciência do outro, da alteridade, que se manifesta no processo de absorver, escutar, reformular, renovar e rever (Cotrim, 2000, p.43). Assim, refletir sobre si e direcionar a atenção sobre o mundo, desperta no indivíduo a consciência crítica; se apenas uma das dimensões descritas for exercitada, pode haver a instalação de um processo patológico, que leva o sujeito, caso ele se feche em seu interior, à perda de sua identidade pessoal, ou na falta de uma reflexão sobre si, conduzindo-o ao isolamento.

Quando o homem perde a consciência de si, ele foge do verdadeiro contato consigo, criando uma barreira que em vez de proteger acaba por isolar e restringir a produção de sentido, o que aprisiona o indivíduo em suas próprias angustias e temores e torna a vida rígida, sem espontaneidade e fluidez – em outras palavras, uma vida sem sentido. O vazio de sentido leva o indivíduo a uma busca incessante por algo que o preencha ou o satisfaça de alguma forma. Essa busca deve ser feita dentro do seu próprio eu, pois somente a real internalização conduzirá à consciência de si e à sua realidade humana. Quando essa experiência interna acontece de forma sofrida, o indivíduo torna a sua caminhada mais difícil e terá que se fazer as seguintes perguntas: quem sou, para onde estou caminhando, o que eu desejo, e só assim seria possível um retorno à sua existência autêntica e significativa, e haveria uma orientação para a sua essência mais profunda. (Ribeiro, 2006).

A própria subjetividade que envolve a consciência torna o homem um ser integrado, reconhecendo-se individual e único. Ele faz a Psicologia - Saberes & Práticas, n.2, v.1, 53-60, 2018.

experiência de si mesmo, e segundo Ribeiro (2006) essa sensação existe dentro de cada ser humano, e é a fonte de onde são originados os significados dos processos em que se encontra, com muitas possibilidades e escolhas, o que evidencia uma descoberta de si mesmo. Um ser existente, ao se reconhecer e descobrir-se, assume a sua própria essência e desvela o sentido de sua própria vida.

De acordo com Frankl (2016), quando a pessoa que busca um sentido para sua vida é bem sucedido nessa busca, encontra uma razão para viver e isto não apenas o faz feliz, mas também o capacita para enfrentar os sofrimentos não evitáveis, e afirma ainda que os suportará com bravura.

Para Andrade (s/d), sentido da vida é formado pelo indivíduo da forma mais simples e naturalmente possível. Ela aponta que é através da intuição que o sujeito percebe se é feliz de acordo com os seus valores pessoais.

É comum a produção de sentido por meio de processos criativos, tais como as artes visuais ou literatura, e também por meio da construção de vínculos afetivos; da mesma maneira que os sentidos são singulares, eles também mudam ao longo do tempo, de modo que também é possível criar significados para situações desfavoráveis, ao enfrentar situações que não podem ser mudadas (Carneiro & Abritta, 2008). Deve-se salientar que há técnicas em psicoterapia que facilitam esses processos, mesmo que de forma indireta (Lehmkuhl, 2015).

Mesmo para as pessoas comuns em nossa sociedade imediatista e pragmática, produto de grandes avanços tecnológicos e processos de intensa urbanização, ainda é necessário atenção aos problemas fundamentais da existência, tais como angústias, sofrimentos e falta de sentido, relacionadas à necessidade percebida de mudarmos a nós mesmos (Neubern, 2009).

Questões ligadas à produção do sentido de vida se destacam durante processos de psicoterapia, de modo que se tornam um importante alvo de intervenções, mesmo que de modo indireto. Tal relevância não ocorre somente na Logoterapia – por exemplo, no caso da psicanálise, mesmo não sendo uma questão central desta abordagem tratar sobre o sentido da vida, ainda que o significado de determinados eventos da vida da pessoa em atendimento não sejam trazidos à tona, é muitas vezes necessário que os mesmos sejam abordados; a partir do referencial teórico cognitivista, as estruturas cognitivas ou crenças são diretamente

trabalhadas nos processos de psicoterapia, e se relacionam com produção de sentido (Fernandez, 2008).

Além das correntes psicanalíticas e cognitivistas, outras abordagens também inevitavelmente lidam com questões de sentido na vida das pessoas atendidas, como por exemplo a Gestalt-terapia e terapia sistêmica. Destaca-se também como a Psicologia analítica abre-se à necessidade de produção de um sentido existencial.

Ao tratar de desenvolvimento humano, Jung (2013) afirma que as etapas da vida são arquetipicamente determinadas, e que desde o nascimento o indivíduo busca a realização mais plena possível do self. Desse modo, a construção de sentido em cada momento da vida estaria ligada aos significados inconscientes dos arquétipos para o sujeito. Em terapia Junguiana, é dada grande importância aos processos de transformação do indivíduo; em outras palavras, busca-se enxergar a pessoa que o paciente está em processo de se tornar.

Desenvolvimento humano e diferentes aspectos do sentido da vida

Em cada fase do desenvolvimento, há diferentes questões que influenciam a construção de sentido para a vida. Por exemplo, durante a adolescência, esse processo está relacionado ao fato de que são assumidos novos papéis nessa etapa da vida, inserção em diferentes grupos sociais e várias outras transformações, o que inclusive pode criar vulnerabilidades (Brito, 2014). Em outras palavras, o sentido da vida na adolescência é dado pelos relacionamentos que são estabelecidos nesse momento e pelo significado dos novos papéis assumidos pela pessoa adolescente.

A problematização da própria existência é inerente ao ser humano que, em seu processo de maturação na adolescência tem a criticidade mais aguçada, mais ainda que em pessoas com idade avançada. (Frankl, 1989). Este período, segundo o Estatuto da Criança e do Adolescente (Brasil, 2017), vai dos doze aos dezoito anos de idade. A adolescência é um estágio do desenvolvimento humano e não apenas uma fase de transição entre infância e idade adulta. Os processos fisiológicos e psicológicos nesta fase sofrem alterações significativas, de modo a alterar assim processos cognitivos e emocionais. Os jovens, à medida em

que passam a assumir responsabilidades que são próprias da vida adulta, se distanciam da vida infantil, e neste processo de transição se deparam com o vazio existencial, essa carência de sentido pode ser um estágio passageiro normal, ou por falta de segurança emocional pode levá-los a apresentar uma frustração existencial (Lukas, 1992).

Entre os 35 e 40 anos ocorrem importantes processos de transformação do indivíduo, tão relevantes quanto aqueles ocorridos em outros momentos do desenvolvimento (Schwarz, 2008). Conforme já discutido, transformações pelas quais o ser humano passa, mudam a perspectiva sobre a própria vida, o que tem impacto na atribuição de sentido às experiências pelas quais o sujeito vivencia. A forma pela qual o indivíduo vive a “meia-idade” pode indicar como o envelhecimento será vivido, no que se refere ao processo de individuação, aquele que encontra um significado para a própria vida também será capaz de dar um significado a própria morte.

Em torno dos 50 aos 60 anos acontece expressivo declínio da acuidade sensorial e mental, assim como outras mudanças corporais. Diante dessas mudanças, é necessário lançar mão de processos criativos para que seja ressignificada a relação do indivíduo com o próprio corpo, assim como também passam a ter maior destaque reflexões a respeito de questões de saúde (Schwarz, 2008). Assim, a questão das transformações corporais decorrentes do envelhecimento também se relaciona com a produção de sentido e tem influência sobre a saúde do indivíduo.

Na terceira idade, a construção de sentido passa pela reflexão da pessoa idosa sobre a própria trajetória de vida, percepção sobre a contribuição prestada ao meio social do qual faz parte, relacionamentos estabelecidos e vínculos familiares, entre outros fatores, o que é um processo extremamente importante para a saúde física e mental nessa etapa do desenvolvimento (Brito, 2014; Schwarz, 2008).

As perdas características da velhice podem causar sofrimento, caso a pessoa idosa não consiga utilizar recursos para encontrar novas possibilidades de produção de sentido diante do envelhecimento, por exemplo, por meio de processos criativos para que possa realizar atividades diferentes das que fazia e por algum motivo não sejam mais possíveis (Schwarz, 2008).

Na entrada na terceira idade, por ocorrer maior contato com o conhecimento sobre a própria

mortalidade, aposentadoria, saída dos filhos do domicílio, falecimento de pessoas próximas, entre outras questões, produzem angústia, e o processo de atribuir sentido a essas experiências podem fazer com que as mesmas não causem prejuízos ao bem estar psíquico ou físico. Sentimento de frustração, por exemplo, relacionados a aspirações não realizadas, podem ser fonte importante de adoecimentos. Portanto, encontrar um sentido para a vida, em qualquer fase pela qual o indivíduo esteja passando é preditivo de saúde mental, mesmo em meio ao sofrimento, ou em situações inevitáveis existem possibilidades únicas e singulares de ressignificações para a sua existência.

Considerações Finais

A partir da revisão bibliográfica realizada, evidencia-se que o processo de construção do chamado sentido da vida é extremamente subjetivo e individual, e ao mesmo tempo mediado socialmente. O tema estudado mostrou-se de grande interesse, com identificação de diversas reflexões a respeito do mesmo em outros trabalhos e ampla literatura, notadamente na área de Filosofia, que explora a questão do sentido da vida, e há grande espaço para realização de novos trabalhos acerca dessa temática, uma vez que as transformações sociais e individuais se relacionam com diferentes formas de produção de sentido, e a questão permanece relevante durante toda a história humana.

Também foi observada a importância da construção de sentido para os processos de produção da saúde mental, especialmente na terceira idade, momento em que é bastante presente a reflexão a respeito de diversos aspectos da história de vida, principalmente no que se refere aos relacionamentos estabelecidos, participação nos grupos sociais dos quais faz parte, trabalho, família e outros.

Há diversas e possíveis fontes de sentido para a vida do indivíduo: artes; instituições ou organizações, entre elas as religiões ou os locais de trabalho; família, relacionamentos amorosos ou outros grupos sociais, entre outras possibilidades, as quais tiveram diferentes graus de influência sobre a produção de sentido de vida. A Psicologia é também uma das possíveis formas para o homem empreender essa busca pelo sentido da vida. A partir da psicoterapia, ele adentra numa jornada rumo ao autoconhecimento, que lhe dá possibilidade de

atingir um processo de autenticidade e integração. A força ampliada do autoconhecimento é capaz de expandir o poder de controle de si mesmo dando ao sujeito o poder de se sentir mais livre para as suas escolhas.

Cabe ao indivíduo reconhecer a própria responsabilidade sobre as escolhas que faz e de viver de forma plena, apreciar a vida em todos os momentos e acreditar em sua capacidade de encontrar a força interior nos caminhos percorridos, encontrar a sua essência, a sua integridade de caráter, sua unicidade, seja nos caminhos obscuros e difíceis, ou nos momentos de alegria, para assim acolher o seu próprio vazio interior, conhecer-se a si mesmo e a verdade de sua própria existência.

Quando o sujeito inicia reflexão sobre si próprio em terapia, o processo é similar a um mergulho em áreas desconhecidas do próprio mundo interior, o que representa empreender uma jornada que é de sua responsabilidade, única e subjetiva, capaz de produzir uma verdadeira transformação de si. Encontrar um sentido para a própria vida é antes de tudo um compromisso consigo mesmo. Ninguém está livre de tensões, as quais são necessárias para que o indivíduo possa sair de seu habitual comodismo e empreender essa busca por novas possibilidades, e através de suas metas e objetivos ele encontrará o caminho.

Referências

- Alves, R. (2010). *O que é religião?* São Paulo: Edições Loyola.
- Andrade, S. H. de. (2012). *Da dificuldade de usufruir*. Recuperado em 09 agosto, 2017, de <http://www.cursosuad.com.br/wp-content/uploads/2012/10/Da-Dificuldade-de-Usufruir2.docx>
- Estatuto da Criança e do Adolescente. (1990, 13 de julho). Recuperado em 12 outubro, 2017, de <http://www2.camara.leg.br/legin/fed/lei/1990/lei-8069-13-julho-1990-372211-publicacaooriginal-1-pl.html>
- Brito, J. T. de (2014). *Reflexões sobre o sentido da vida na terceira idade*. 2014. 32f. Trabalho de Conclusão de Curso, Universidade Estadual da Paraíba, Campina Grande, PB, Brasil. Recuperado em 15 setembro, 2017, de <http://dspace.bc.uepb.edu.br/jspui/bitstream/123456789/8279/1/PDF%20-%20Jailma%20Tavares%20de%20Brito.pdf>
- Carneiro, C., Abritta, S. (2008) Formas de existir: a busca de sentido para a vida. *Revista da Abordagem Gestáltica*, 14(2), 190-194. Recuperado em 10 agosto, 2017, de <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rag/v14n2/v14n2a06.pdf>
- Cotrim, G. (2002). *Fundamentos da Filosofia: história e grandes temas*. São Paulo: Saraiva.
- Frankl, V. (2016). *Em busca de sentido*. Petrópolis: Editora Vozes.
- Jung, C. G. (2013). *Obras completas: A dinâmica do inconsciente: a natureza da psique*. Petrópolis: Vozes.
- Kierkegaard, S. (2002). *Ponto de vista explicativo de minha obra como escritor*. Lisboa: Edições 70.
- Kierkegaard, S. (1969). *Tratado do desespero*. Brasília: Editora Coordenada.
- Lehmkuhl, L. (2015). A criatividade como potencializadora do processo gestalt-terapêutico. *Revista IGT na Rede*, 12(23). Recuperado em 15 setembro, 2017, de <http://www.igt.psc.br/ojs/include/getdoc.php?id=2823&article=526&mode=pdf>
- Lukas, E. (1992). *Prevenção Psicológica*. São Leopoldo: Sinodal.
- Neubern, M. da S. (2009). Psicoterapia, subjetividade e pós-modernidade: uma aproximação histórico-cultural. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 22(2). Recuperado em 15 setembro, 2017, de <http://www.scielo.br/pdf/prc/v22n2/a19v22n2.pdf>
- Oliveira, P. E. de (Org.). (2012). *Filosofia e educação: aproximações e convergências*. Curitiba: Círculo de Estudos Bandeirantes. Recuperado em 09 agosto, 2017, de <http://www.ensinarfilosofia.com.br/wp-content/uploads/2016/08/Filosofia-e-Educa%C3%A7%C3%A3o-aproxima%C3%A7%C3%B5es-e-converg%C3%AAs.pdf>
- Oliveira, R. M. de, & Alves, V. P. (2014). A qualidade de vida dos idosos a partir da influência da religiosidade e da espiritualidade: cuidados prestados aos idosos institucionalizados em Caetité, BA, Brasil. *Revista Kairós*, 17(3). Recuperado em 09 agosto, 2017, de <https://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/download/23208/16770>

Paiva, V. de, Granato, T. M. M. (2014). Cuidado religioso e cuidado psicológico: uma questão de fronteiras. *Memorandum*, 27. Recuperado em 09 agosto, 2017, de <https://seer.ufmg.br/index.php/memorandum/article/download/6372/4838>

Schwarz, L. R. (2008). *EnvelheSer – a busca do sentido da vida na terceira idade: uma proposta de psicoterapia grupal breve de orientação Junguiana*. Tese de doutorado, Universidade de São Paulo, São Paulo, Brasil. Recuperado de 15 setembro, 2017, de http://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/47/47133/tde-16122008-161154/publico/schwarz_do1.pdf

Silva, E. de J. (2013). A ética aristotélica como caminho que conduz o homem a felicidade plena. *Revista Húmmus*, 3(7). Recuperado em 08 setembro, 2017, de <http://www.periodicoseletronicos.ufma.br/index.php/revistahumus/article/download/1501/1202>

Tacca, M. C. V. R., & Rey, F. L. G. (2008). Produção de sentido subjetivo: as singularidades dos alunos no processo de aprender. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 28(1). Recuperado em 10 agosto, 2017, de <http://www.scielo.br/pdf/pcp/v28n1/v28n1a11.pdf>

Recebido 20/08/2018

Aceito em 01/10/2018