

UMA PROCURA DE SENTIDO PARA A CRISE: UMA PERSPETIVA HUMANISTA

A SEARCH FOR MEANING IN THE CRISIS: A HUMANIST PERSPECTIVE

Filipa Inácio¹, Odete Nunes¹, João Hipólito¹

PSIQUE • E-ISSN 2183-4806 • VOLUME XIX • ISSUE FASCÍCULO 1
1ST JANUARY JANEIRO - 30TH JUNE JUNHO 2025 • PP. 49-55

DOI: <https://doi.org/10.26619/2183-4806.XXI.1.4>

Submitted on 10/02/2025 Submetido a 10/02/2025

Accepted on 26/05/2025 Aceite a 26/05/2025

Resumo

Este artigo explora a temática da crise sob uma perspetiva humanista, com destaque para a Abordagem Centrada na Pessoa, proposta por Carl Rogers. A reflexão parte da compreensão das crises pessoais e coletivas e discute como a procura por sentido pode ser um caminho para superar estados de desordem emocional e social. O texto integra conceitos filosóficos e psicológicos, ampliando o entendimento sobre como a procura de sentido impacta a saúde mental e o equilíbrio social.

Palavras-chave: Crise, Humanismo, Abordagem Centrada na Pessoa, Sentido da Vida, Saúde Mental

Abstract

This article explores the theme of crisis from a humanistic perspective, with a focus on the Person-Centered Approach proposed by Carl Rogers. The reflection begins with an understanding of personal and collective crises and discusses how the search for meaning can be a path to overcoming states of emotional and social disorder. The text integrates philosophical and psychological concepts, broadening the understanding of how the search for meaning impacts mental health and social balance.

Keywords: Crisis, Humanism, Person-Centered Approach, Meaning of Life, Mental Health

¹ Universidade Autónoma de Lisboa

Introdução

A experiência da crise é um fenómeno recorrente e cíclico na história da humanidade e na vida individual. Sob a perspectiva existencialista, a crise pode ser vista como uma oportunidade de reflexão e de construção de sentido.

Viktor Frankl, psicólogo e grande teorizador das neuroses noogénicas, na sua obra *Em Busca de Sentido* (Frankl, 1946/2008), introduziu a logoterapia como uma abordagem terapêutica centrada na busca do “Significado”. A crise, neste contexto, não é apenas um momento de dificuldade, mas também um convite à introspeção e à análise do próprio sentido da existência. Frankl enfatizou que a busca de “Significado” é essencial para a experiência humana, mesmo em circunstâncias adversas, e que, ao enfrentar desafios, o indivíduo pode reavaliar a sua existência e encontrar propósitos mais profundos (Frankl, 1946/2008; Yalom, 1980).

Além disso, a crise pode ser analisada como uma possibilidade de crescimento, impulsionando o desenvolvimento pessoal e coletivo, na medida em que desafia crenças prévias e fomenta novas formas de enfrentamento e adaptação (May, 1999). Desta forma, compreender a crise enquanto processo de transformação permite à pessoa reconhecer o seu potencial de fortalecimento psicológico, favorecendo a resiliência individual e coletiva. Neste sentido, a reconstrução de “Significado” torna-se um elemento essencial na superação de adversidades, alinhando-se à perspectiva de autores que exploram a dimensão existencial e psicológica do sofrimento humano (Neimeyer, 2001). No presente artigo, é apresentada uma reflexão sobre a crise, segundo a perspectiva de alguns autores de vertente existencialista; seguidamente são expostos alguns elementos conceituais que constituem o modelo da terapia centrada no cliente (C. Rogers) evidenciando como, numa perspectiva de cariz humanista/existencialista, se pode ajudar a pessoa a encontrar o seu próprio sentido de vida.

A Crise como Fenómeno Existencial

As crises são inerentes à condição humana. Estas manifestam-se de formas variadas, desde crises pessoais, como as existenciais e de desenvolvimento, até crises sociais, ecológicas e políticas. Já a citação bíblica de Eclesiastes 1:9, “Nada há de novo debaixo do sol”, destaca a natureza cíclica das crises ao longo da História. A incapacidade de manter a homeostase perpetuamente leva, inevitavelmente, a períodos de instabilidade (Freud, 1920; Morin, 2005).

Viktor Frankl identificou as neuroses noogénicas como reflexos da perda de sentido na vida moderna, o que leva a estados de ansiedade e depressão (Frankl, 1946/2008). As neuroses noogénicas são perturbações psicológicas que surgem a partir de conflitos existenciais e da falta de sentido na vida, conceito amplamente desenvolvido por Viktor Frankl na Logoterapia. Diferentemente das neuroses tradicionais, que têm raízes predominantemente psicodinâmicas ou biológicas, as neuroses noogénicas derivam de crises existenciais de frustração no sentido da vida e do “vazio” existencial.

De acordo com a *American Psychological Association* (APA, 2020), a neurose refere-se a um termo histórico para descrever perturbações emocionais e psicológicas caracterizadas por ansiedade, depressão e sintomas obsessivo-compulsivos, sem comprometimento da perceção da realidade. No entanto, o conceito de neurose noogénica é específico da Logoterapia e está

relacionado com a falta de sentido e com conflitos existenciais. Esta perspetiva, destaca a importância da procura do “Significado”, como o caminho para superar a crise.

Zygmunt Bauman (2000), um dos mais influentes sociólogos contemporâneos, analisou a crise como um fenómeno existencial no contexto da modernidade líquida, conceito central na sua obra, que se traduz em considerar que a sociedade contemporânea se caracteriza pela fluidez, incerteza e instabilidade das relações humanas, do mercado de trabalho e das identidades pessoais. Nesse cenário, a crise existencial emerge como resultado da constante mutabilidade e da falta de referências sólidas, gerando sentimentos de insegurança, ansiedade e precariedade na construção do sentido da vida. É de sublinhar a diferença entre as sociedades tradicionais, cujas estruturas eram mais rígidas e previsíveis e a modernidade líquida que dissolve certezas e compromissos de longo prazo, tornando a identidade um projeto inacabado e instável.

Bauman argumenta que essa instabilidade leva os indivíduos a uma procura incessante por validação e segurança, muitas vezes através do consumo e das relações efémeras. No entanto, essa tentativa de preencher o vazio existencial com objetos e conexões superficiais apenas aprofunda a crise, pois impede o desenvolvimento de vínculos autênticos e de um sentido de pertença duradouro. A falta de solidez na vida moderna dificulta a construção de narrativas existenciais coerentes, deixando os indivíduos mais vulneráveis a crises identitárias e sentimentos de alienação. Para este autor, a pressão para a constante reinvenção pessoal e profissional, imposta pelo capitalismo tardio, cria uma sensação de instabilidade permanente, na qual o medo do fracasso se torna uma presença constante.

Bauman (2001) refere ainda que, a crise existencial na modernidade líquida não é um episódio isolado na vida dos indivíduos, mas uma condição estrutural da contemporaneidade. As relações humanas são cada vez mais “descartáveis”, os compromissos são evitados por medo da obsolescência e a noção de segurança existencial torna-se cada vez mais ilusória. Assim, a crise existencial assume um carácter coletivo, refletindo não apenas dilemas individuais, mas também as tensões sociais e culturais de um mundo em constante transformação. A superação dessa crise exige uma reflexão crítica sobre os valores predominantes e a busca por formas mais autênticas de conexão e construção de significado, resistindo à lógica da superficialidade e da liquidez que permeia a sociedade contemporânea (Mönckeberg, et all. , 2020)

Martin Heidegger (2012), um dos principais filósofos existencialistas do século XX, abordou a crise como um fenómeno existencial a partir da sua análise do Ser e da angústia. Para Heidegger (1927/2010), a crise existencial é inerente à condição humana e manifesta-se quando o indivíduo se confronta com a finitude da sua existência e a falta de um sentido pré-determinado. No seu conceito central de Dasein (ser-aí), ele descreve o ser humano como um ente que está constantemente projetado no mundo, sendo chamado a escolher e a construir o seu próprio sentido de existência. No entanto, essa liberdade vem acompanhada de uma profunda angústia, pois revela a falta de fundamentos indiscutíveis e expõe o indivíduo à responsabilidade pelas suas escolhas.

Na sua perspetiva a angústia (Angst) desempenha um papel crucial na compreensão da crise existencial. Diferente do medo, que tem um objeto específico, a angústia é um estado emocional mais profundo e difuso, que surge quando o indivíduo percebe a precariedade e a incerteza da sua existência. Essa experiência revela o nada (das Nichts) e evidencia o carácter transitório da vida humana, levando à consciência da própria mortalidade. Para Heidegger, essa confrontação com a finitude pode levar à alienação e à busca por refúgio em estruturas impessoais e convencionais,

como as normas sociais e a mentalidade coletiva do *Das Man* (o “se” impessoal). Assim, ao viver segundo as expectativas externas, o indivíduo evita a crise, mas também se distancia da sua autenticidade.

Contudo, Heidegger argumenta que a angústia não deve ser vista apenas como um sofrimento paralisante, mas como uma possibilidade transformadora. A crise existencial, ao desestabilizar certezas e expor a vulnerabilidade do ser humano, pode abrir caminho para uma existência autêntica (*Eigentlichkeit*), na qual o indivíduo assume a sua própria liberdade e responsabilidade de ser. Assim, a superação da crise não se dá pela fuga ou pela adesão irrefletida às convenções, mas pela aceitação consciente da própria finitude e pela busca de um modo de vida que esteja em sintonia com a verdade do seu próprio ser.

Irvin D. Yalom, psiquiatra e psicoterapeuta existencial, abordou a crise como um fenómeno existencial relacionado com os quatro desafios fundamentais da existência: a morte, a liberdade, o isolamento e a falta de sentido. Para Yalom (1980), a crise existencial ocorre quando o indivíduo se confronta com essas realidades inevitáveis da vida, gerando angústia e sofrimento psicológico. Diferente das abordagens tradicionais da psicopatologia, que enfatizam causas intrapsíquicas ou comportamentais, Yalom argumenta que muitas perturbações emocionais derivam da incapacidade de lidar com essas questões fundamentais da existência.

A morte, por exemplo, é um dos principais catalisadores da crise existencial. Embora muitas pessoas evitem pensar sobre a sua própria finitude, momentos de perda ou eventos traumáticos podem tornar essa realidade inegável, levando a sentimentos de medo e desamparo (Maldonado, 2021). Da mesma forma, a liberdade, entendida como a ausência de um destino pré-determinado, pode ser fonte de angústia, pois obriga o indivíduo a assumir total responsabilidade pela sua vida e escolhas. Esse confronto com a própria autonomia pode gerar paralisia decisória ou fuga para estruturas externas que ofereçam um falso sentido de segurança.

Outro elemento essencial na teoria de Yalom é o isolamento existencial, que diz respeito à impossibilidade de um vínculo absoluto com os outros. Embora as relações interpessoais possam oferecer conforto e conexão, nenhum ser humano pode experimentar completamente a realidade subjetiva do outro, gerando um sentimento inevitável de solidão. Por fim, a crise existencial pode ser intensificada pela falta de sentido, especialmente em momentos de transição ou perda. Yalom, I., D., Yalom, M. (2021) Quando os sistemas tradicionais de significado – como a religião, a cultura ou os papéis sociais – falham em proporcionar um propósito satisfatório, o indivíduo pode entrar numa espiral de niilismo e desesperança.

Segundo o autor, a superação da crise existencial não envolve a eliminação dessas angústias fundamentais, mas sim a sua aceitação consciente. O crescimento pessoal ocorre quando o indivíduo enfrenta corajosamente essas realidades e cria um sentido próprio para a sua existência. Deste modo, a crise não é vista apenas como um momento de sofrimento, mas também como uma oportunidade para a transformação e o amadurecimento psicológico.

Também Ernesto Spinelli, psicoterapeuta existencial contemporâneo, aborda o conceito de crise, encarando-o como uma oportunidade crítica para a mudança existencial e a transformação pessoal, na qual a ruptura da visão do mundo (*worldview*) abre a possibilidade de uma compreensão mais profunda de si próprio e de uma vida autêntica (2014).

Num outro contexto, C. Rogers, um dos principais teóricos da psicologia humanista, abordou a crise como um fenómeno existencial no âmbito do desenvolvimento da personalidade e da autorrealização. Segundo Rogers (1951), a crise surge quando há uma incongruência significativa

entre a experiência real e a autoperceção do indivíduo, resultando em angústia psicológica. Esse estado de desconforto pode levar a uma crise existencial, na qual a pessoa questiona o seu sentido de vida, os seus valores e o seu papel no mundo. Assim, essa incongruência ocorre quando há um desfasamento entre o “eu percebido”, que representa as experiências vivenciadas pela pessoa, e o “eu desejado”, que corresponde à imagem que a pessoa desejaria corresponder. Esse conflito interno pode gerar sofrimento emocional, levando a sentimentos de baixa autoestima, de desorientação e de incerteza quanto ao próprio significado da existência.

Apesar da angústia inerente à crise existencial, Rogers (1961) defendia que os indivíduos possuem uma capacidade inata de crescimento e autorrealização, conceptualização que denominou de *Tendência Atualizante*. Assim, a crise pode tornar-se um catalisador para o desenvolvimento pessoal, desde que a pessoa tenha acesso a um conjunto de condições que favoreçam a exploração das suas dificuldades e promovam a sua reconstrução psicológica. No contexto psicoterapêutico, Rogers enfatizou que a superação da crise existencial ocorre num ambiente em que se experimenta a aceitação incondicional, a compreensão empática e a autenticidade. A terapia centrada na pessoa, modelo desenvolvida por ele, oferece um espaço seguro para que o indivíduo se possa expressar livremente, reconhecer e integrar os seus conflitos internos, promovendo um sentido renovado de identidade e de propósito. Desta forma, a crise, em vez de ser vista apenas como um momento de sofrimento, pode ser compreendida como uma oportunidade de crescimento e transformação pessoal.

A intervenção na Crise segundo a Psicoterapia Centrada no Cliente

Carl Rogers desenvolveu conceitos fundamentais para a compreensão do desenvolvimento humano, destacando-se a *Tendência Atualizante* e a *Tendência Formativa*. A *Tendência Atualizante* refere-se ao movimento inato de todos os organismos para desenvolverem as suas capacidades de forma a manter ou aprimorar a sua existência (Rogers, 1951). Trata-se de um impulso natural para a autorrealização e o crescimento da pessoa, que só se manifesta plenamente em ambientes de aceitação e de compreensão empática.

A *Tendência Formativa*, por sua vez, é um conceito mais amplo, proposto posteriormente por Rogers, que descreve a propensão do universo a evoluir em direção a formas cada vez mais complexas num movimento de auto-organização (Rogers, 1980). Esse princípio implica que a vida, nos seus diversos níveis, procura continuamente a atualização e a complexificação (Morin, 2005).

Pode-se equacionar que a busca por “Sentido” perante a crise, esteja intrinsecamente ligada a estes conceitos de Rogers, na medida em que a *Tendência Atualizante* impulsiona o indivíduo a crescer, a se adaptar e a procurar o “Sentido”, funcionando como um mecanismo essencial para restaurar o equilíbrio diante das adversidades. A crise representa, pois, uma rutura na homeostase pessoal, e a construção de significado, mediada por ambientes empáticos e autênticos, é o caminho para a superação.

O autor supracitado, ainda abordou os traumas como uma forma de crise existencial resultante da incongruência entre a experiência vivenciada e a autoimagem do indivíduo. Para Rogers (1951), o trauma não é apenas um evento externo com impacto psicológico, mas uma experiência subjetiva que pode gerar uma profunda desorganização emocional quando desafia

a estrutura interna do *self*. Essa incongruência ocorre quando as experiências traumáticas distorcem a percepção que a pessoa tem de si mesma e do mundo, levando a sentimentos de angústia, desorientação e vulnerabilidade.

A crise traumática, segundo Rogers, pode resultar num bloqueio do processo de autorrealização, que é uma tendência inata do ser humano para o crescimento e o desenvolvimento. O trauma pode distorcer a autoimagem da pessoa, levando-a a adotar mecanismos defensivos como a negação e a repressão, de modo a evitar a dor emocional associada à experiência traumática (Hipólito, 2011). No entanto, esse evitamento impede a integração plena da experiência e pode resultar em sofrimento psicológico prolongado. Além disso, o trauma pode afetar a capacidade do indivíduo de estabelecer relações autênticas e significativas, pois a confiança em si mesmo e nos outros pode ser profundamente abalada.

A psicoterapia centrada na pessoa cria esse espaço seguro, permitindo-lhe que processe e reorganize as suas experiências de maneira que possam ser integradas no seu *self* de forma mais coerente e adaptativa. Para Rogers (1961), a superação da crise traumática ocorre quando o indivíduo tem a oportunidade de explorar as suas experiências dolorosas num ambiente de cuidado incondicional, compreensão empática e autenticidade. Mais concretamente, através da relação terapêutica, a pessoa pode reconstruir a sua narrativa pessoal, recuperar a sua atividade e retomar o seu processo de crescimento. Desta forma, o trauma, embora doloroso, pode ser transformado numa experiência de aprendizagem e fortalecimento pessoal, desde que seja abordado com suporte emocional e compreensão genuína.

Conclusão

Neste artigo, vários autores são unânimes em constatar que ao longo da nossa existência somos assaltados por vivências de crises, nomeadamente de nível pessoal, desde as crises de crescimento às crises existenciais, de nível social, ecológico e até planetárias. Se por um lado, quando falamos de crise, sobressai o impacto negativo que esta provoca, por outro, pode também representar um fator desencadeador de mudança e de superação.

Um dos aspetos a realçar e que é estruturante para cada pessoa, é a procura de um Sentido para vida. Esta procura pode ser feita de forma solitário ou com a ajuda exterior (ex. profissional de ajuda psicológica, guia espiritual/filosófico), a qual do ponto de vista psicoterapêutico se pode situar numa perspetiva essencialista ou existencialista. Este último (preconizado por C. Rogers) vai ajudando a pessoa a encontrar o seu próprio sentido, isto é, com o cliente o terapeuta constrói o dicionário e o universo de significados que darão sentido à sua vida e que lhe permitirá não só ultrapassar a crise, mas também construir estratégias de manutenção da sua homeostase ou da restauração da mesma em novas situações de crise.

Referências

- Bauman, Z. (2000). *Liquid modernity*. Polity Press.
- Bauman, Z. (2001). *The individualized society*. Polity Press.
- Bauman, Z. (2008). *Vida Líquida*. Zahar.
- Frankl, V. E. (1946/2008). *Em busca de sentido: um psicólogo no campo de concentração*. Vozes.
- Freud, S. (1920). *Além do princípio do prazer*. Imago.
- Heidegger, M. (2010). *Sein und Zeit* (J. Stambaugh, Trans.). State University of New York Press. (Original work published 1927).
- Heidegger, M. (2012). *Ser e tempo* (14. ed.). Vozes.
- Hipolito J. (2011). *Auto-organização e Complexidade: Evolução e Desenvolvimento do Pensamento Rogeriano*. EDIUAL.
- Maldonado, C. E. (2021). Death and Complexity. *Revista Latinoamericana de Bioética*, 21 (1)
- May, R. (1999). *O homem à procura de si mesmo*. Editora Paulus.
- Mönckeberg, M. & Atarama Rojas, T. (2020). Comunicación líquida en el pensamiento de Zygmunt Bauman: el espacio y el tiempo para la construcción de sentido *ComHumanitas: Revista Científica De Comunicación*, 11(1), 131-148. <https://doi.org/10.31207/rch.v11i1.233>
- Morin, E. (2005). *Introdução ao pensamento complexo*. Sulina.
- Neimeyer, R. A. (2001). *Meaning reconstruction & the experience of loss*. American Psychological Association.
- Rogers, C. R. (1951). *Client-centered therapy: Its current practice, implications, and theory*. Houghton Mifflin.
- Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. Houghton Mifflin.
- Rogers, C. R. (1980). *A way of being*. Houghton Mifflin.
- Spinelli, E. (2014). *Practising Existential Psychotherapy: The Relational World* (2ª Ed.). SAGE.
- Yalom, I. D. (1980). *Existential psychotherapy*. Basic Books.
- Yalom, I., D., & Yalom, M. (2021). *A Matter of Death and Life*. LITTLE, BROWN BOOK GROUP.