Terca-Feira, 13 de Outubro de 2026

Qual o sentido da vida?

Assisti recentemente a uma palestra que trouxe uma pergunta antiga, aparentemente simples, mas capaz de atravessar gerações, religiões e filosofias: afinal, qual é o sentido da vida?

Saí de lá pensando sobre as diferentes respostas que damos a essa pergunta. Para alguns, viver é conquistar uma casa bonita, um carro novo, viajar, ganhar dinheiro e ter conforto. Para outros, é alcançar sucesso profissional, reconhecimento e prestígio. Há quem encontre sentido na família, no amor, na fé, nos amigos ou no cuidado com o próximo. E há também quem ainda esteja tentando descobrir por que está aqui.

Talvez esse seja um dos grandes dilemas do nosso tempo. Somos ensinados desde cedo a conquistar, produzir, acumular e vencer, mas pouco estimulados a perguntar por que queremos tudo isso.

Vivemos em uma sociedade que frequentemente mede felicidade pelo que pode ser mostrado. O sucesso ganhou endereço, marca, preço e até número de seguidores. Parece que precisamos provar o tempo inteiro que estamos felizes, realizados e vivendo uma vida extraordinária.

Nada há de errado em desejar conforto, crescer profissionalmente ou realizar sonhos. O problema surge quando acreditamos que essas conquistas serão suficientes para preencher todos os nossos vazios.

O psiquiatra austríaco Viktor Frankl, criador da Logoterapia e autor de *Em Busca de Sentido*, dedicou parte de sua obra à necessidade humana de encontrar significado para a existência. Para ele, esse sentido não é uma fórmula pronta. Pode ser encontrado no trabalho, no amor, nas relações e até na maneira como enfrentamos situações que não podemos mudar.

E foi justamente aí que a palestra me provocou uma pergunta diferente: passamos tanto tempo pensando “o que eu quero ter?”, mas quantas vezes paramos para perguntar “que vida eu quero viver?”

Porque ter não significa ser.

Podemos conquistar dinheiro e continuar pobres de afeto. Podemos estar cercados de pessoas e nos sentir sozinhos. Podemos receber aplausos e, quando o silêncio chega, não reconhecer quem somos. Podemos acumular bens e descobrir que algumas das coisas mais importantes da vida simplesmente não podem ser compradas.

Talvez estejamos procurando longe demais aquilo que sempre esteve perto.

O sentido pode estar em sentar-se à mesa com quem amamos, abraçar nossos pais enquanto podemos, rir com os amigos, cuidar de um animal, ajudar alguém sem esperar reconhecimento, contemplar um pôr do sol ou simplesmente agradecer por mais um dia.

O problema é que frequentemente adiamos a vida. “Quando eu tiver dinheiro.” “Quando conseguir aquele emprego.” “Quando comprar minha casa.” “Quando encontrar alguém.” “Quando puder viajar.” “Quando as coisas melhorarem.”

E, de tanto esperar pelo momento ideal, corremos o risco de transformar a existência em uma grande sala de espera.

Mas a vida não espera.

Também acredito que não exista um único sentido para toda a nossa trajetória. Aquilo que parecia essencial aos 20 anos talvez já não seja aos 40 ou aos 60. Nós mudamos. Perdemos pessoas, encontramos outras,

acertamos, erramos, amadurecemos e recomeçamos. E cada experiência reorganiza nossas prioridades.

Por isso, talvez a pergunta mais importante não seja apenas “qual é o sentido da vida?”, mas “qual sentido estou dando à vida que tenho hoje?”

A vida não começa quando conquistarmos tudo aquilo que desejamos. Ela já está acontecendo enquanto trabalhamos, fazemos planos, amamos, choramos, sorrimos, perdoamos, perdemos e encontramos forças para começar novamente.

Talvez não seja necessário descobrir um propósito grandioso para justificar nossa existência. Talvez o verdadeiro sentido esteja nas pequenas coisas que fazemos, nos afetos que construímos e nas marcas que deixamos nas pessoas que passam pelo nosso caminho.

E, no final das contas, talvez baste poder olhar para a própria história e sentir que, apesar de tudo, valeu a pena estar aqui.

Soraya Medeiros é jornalista