

# Cidade Nova

REVISTA MENSAL • PREÇO: 2,00 €  
ANO XXIX • OUTUBRO 2022



**ENFRENTAR A ETAPA FINAL**  
**O VALOR DA VIDA**  
**EM TODOS OS MOMENTOS**

# Cidade Nova

REVISTA MENSAL

ANO XXIX • OUTUBRO 2022

## PROPRIEDADE

Movimento dos Focolares  
Cidadela Arco-Iris  
Rua Senhora da Graça, 60  
2580-042 ABRIGADA

## DIRETOR

Pedro Vaz Patto

## CHEFE DE REDAÇÃO

Nelson Mateus

## REDAÇÃO E COLABORADORES

Filomena Viegas, Conceição Barata,  
A. Antão, A. Nogueira, Idalina Cruz,  
J. Maia, Manuel Silva, Marta Oliveira  
Panão, Miguel Panão, Isabel S. Dias,  
Honorina Viegas, Saad Sobrinho, Delfim  
Moreira, Edgar Júlio, José António  
Figueiredo, Susana Rebelo, Paulo Bacelar

## ADMINISTRAÇÃO

Paulo Bacelar

## ASSINATURAS: Luís Mendes

Tel.: (00351) 263 799 090

assinaturas@cidadenova.org

IBAN: PT50 0033 0000 0238 0272 308 74

## PAGINAÇÃO:

Sara Cruz

## PRÉ-IMPRESSÃO E IMPRESSÃO:

Empresa do Diário do Minho, Lda.  
Braga

DEPÓSITO LEGAL: 41576/90

## PESSOA COLETIVA

N.º 503 371 084

Isenta de Registo na ERC, de acordo com a  
alínea a) do N.º 1 do Artigo 12.º do Decreto  
Regulamentar N.º 8/99, de 09 de Junho.

TIRAGEM: 2250 exemplares

## ADMINISTRAÇÃO, REDAÇÃO E PUBLICIDADE

Editora Cidade Nova, Lda.

Apartado 10

2584-905 ABRIGADA

Tel.: (00351) 263 799 090

revista@cidadenova.org

www.focolares.pt

**CAPA:** A fé permite encarar a etapa final  
da vida e a velhice não como uma ameaça  
mas como uma "promessa", nas palavras do  
Papa Francisco. No entanto, como percebe-  
mos nesta edição, também muitos que não  
acreditam vivem, apesar do sofrimento, a fase  
derradeira das suas vidas de forma plena e  
serena, com um profundo sentido do valor  
da vida.

**FOTO:** Jhenning Pixabay

Os Artigos desta Revista podem ser  
reproduzidos, parcial ou totalmente,  
desde que seja citada a fonte.

## SUMÁRIO

### EDITORIAL

03 A vida tem valor até ao fim

### DIÁLOGOS

04 EDUCAÇÃO

À flor da pele

05 O SACERDOTE RESPONDE

Escutar com os ouvidos do coração

### IMAGENS

OUTONO

06 As duas Teresas

### INTERNACIONAL

AFEGANISTÃO

8 Virtudes obrigatórias para as afegãs

### SOCIEDADE

FAMÍLIA

10 Cinco passos para a paz no casal

### ENTREVISTA

FIM DE VIDA

12 Viver bem, contemplando a morte

### PEGADA ZERO

16 EcoPlan dos Focolares

### PERSPECTIVA

17 Des-digitalizar-se

### PALAVRA DE VIDA

18 Coragem de amar

### VIDA DA PALAVRA

19 O resgate

### DOS + PEQUENOS

19 Sejamos corajosos em amar

### ESPIRITUALIDADE

FOCOLARES

20 Com a paz debaixo de fogo

### DA VIDA

FAMÍLIA

23 Famílias em ação

um mosaico de vida

### CULTURA

LOGOTERAPIA

24 Qual o sentido de tudo isto?

### CULTURA

LITERATURA

26 José Saramago: a insurreição  
ética de um Prémio Nobel

### ESPAÇO CRIANÇA

28 Parabéns, Paulina!

### VIDA SAUDÁVEL

30 Sementes de sésamo

RELAX

Pepê & Jotabê



AN AFFILIATE MEMBER OF  
NUOVA GLOBAL

## NOVIDADE EDITORIAL



## FAMÍLIAS EM AÇÃO UM MOSAICO DE VIDA

experiências de famílias de todo  
o mundo sobre a *Amoris Laetitia*

«São "textos ilustrados" não com desenhos, mas com  
"pequenos retratos da vida de famílias". (...) Para além  
de belíssimos resumos de cada um dos oito capítulos  
da Amoris Laetitia, ilustra cada um deles com esses  
testemunhos de casais de todo o mundo  
que lhes dão a cor do amor e da vida.»

(do Prefácio de D. Armando Esteves).

ISBN 978-989-54281-6-8

13X20 cm – 180 pág. – 13,00 €

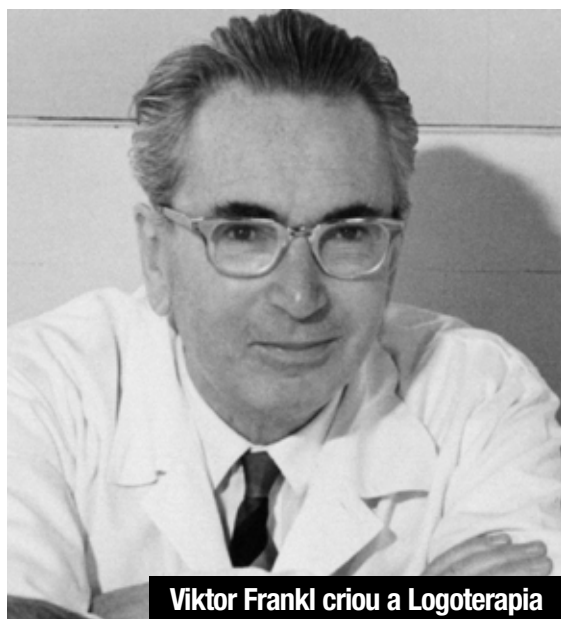
Venda online em [www.cidadenova.org](http://www.cidadenova.org)

ou através de ✉ [editora@cidadenova.org](mailto:editora@cidadenova.org)



# QUAL O SENTIDO DE TUDO ISTO?

Susana Silva



Viktor Frankl criou a Logoterapia

Prof. Dr. Franz Vesely, CC BY-SA 3.0 DE

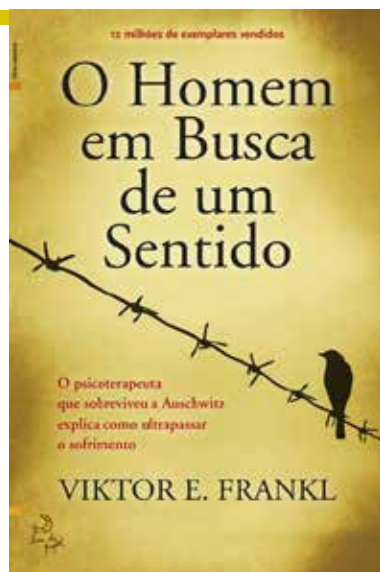
**A** pergunta sobre o sentido do que se passa junta-se um sentimento de vazio, que nada vai mudar, que tudo já está determinado, levando muitas vezes a que o desespero e o desalento ocupem o lugar da esperança e do propósito. Felizmente que encontramos pessoas na história da Humanidade que nos mostraram que a vida não é algo de aleatório ou desprovido de sentido e nos despertam ainda hoje para a nossa pegada existencial. Uma dessas pessoas é Viktor Frankl<sup>1</sup> que, com a sua teoria<sup>2</sup>, mas sobretudo com a sua vida, mostrou que *mesmo nas situa-*

*ções mais desesperantes, a vida tem sempre sentido.* O que é que levou Frankl a afirmar algo que, para muitos, pode ser tão ofensivo?

Frankl pertencia à comunidade judaica de Viena, na Áustria, e cedo se confrontou com questões ligadas à existência humana. Quando tinha 13 anos, o professor de Ciências, afirmou que a vida não era nada mais do que um processo de oxidação e combustão. Viktor interpela-o, «Se é assim como diz, então qual é o sentido da vida?». Influenciado por grandes mestres da psicologia<sup>3</sup> e da filosofia<sup>4</sup>, alicerçou aquilo que viriam a ser as fundações da sua teoria. Frankl acreditava que, o que nos move não é tanto a busca de prazer ou poder, mas sim a busca por algo que dê sentido à nossa vida, reiterando Nietzsche: «Quem tem um *por que* viver, consegue suportar quase qualquer *como*». Cedo entendeu o *nihilismo* e o *reduccionismo* como uma ameaça, não só para si como para toda a sociedade, e aos 16 anos de idade proferiu a sua primeira palestra sobre o *Sentido da Vida*, afirmando que «somos nós mesmos que temos que responder às questões que a vida nos

coloca, e só o podemos fazer, sendo responsáveis pela nossa existência», desenvolvendo assim, dois dos seus pensamentos fundamentais: *não devemos perguntar pelo sentido da vida, porque somos nós mesmos a ser interrogados por ela; e que o sentido da nossa vida transcende a nossa capacidade de compreensão.* Frankl define assim, aquilo que viria a ser a pedra angular da sua vida pessoal e identidade profissional. Aos 19 anos, inicia os estudos em Medicina na Universidade de Viena e aos 21 anos, ainda como estudante, discursa numa manifestação estudantil, sobre o sentido da vida, sobre o suicídio e sobre sexualidade.

Em 1938, quando as tropas de Hitler entram na Áustria, Frankl teve que deixar de exercer Medicina por ser judeu e mais tarde foi preso, juntamente com a sua família, num campo de concentração nazi. 119.104 era o número pelo qual Frankl passaria a ser conhecido nos quatro campos de concentração nazi, ao longo de três anos, onde viveu a sua *experimentum crucis*, lugar onde se deixa de ter nome para se ser um número, e onde perdeu tudo o que tinha: mulher, família e o



seu manuscrito com as linhas que viriam a ser a base da Logoterapia, ou seja, tudo o que dava sentido à sua vida até então. Frankl, durante o seu cativeiro, entendeu que, para vivermos uma vida com sentido, não é preciso ser-se forte, mas antes semear e alimentar propósitos na nossa vida, independentemente das dores e sofrimentos que possamos experimentar. Frankl constatou que entre os prisioneiros que partilhavam o mesmo sofrimento e privação de liberdade, existiam alguns que viviam numa liberdade espiritual interior que os elevava dos condicionalismos de quem se encontra aprisionado. Frankl foi o primeiro a denominar estas duas capacidades da existência humana como *autotranscendência* e *autodis-tanciamento*. Capacidades que impelem a pessoa a transcender-se e a descentrar-se de si mesma e a ir ao encontro do outro semelhante ou das maravilhas da criação, bem como a distanciar-se do problema em si, tomando novas perspetivas para a resolução do mesmo, dotando a sua vida de sentido, com esses dois gestos. Para Frankl, em cada

situação desesperante, existe sempre a possibilidade de nos transcendermos e nos posicionarmos perante cada momento da vida, opondo-nos aos efeitos e sintomas que possamos vir a experimentar, pois cada um de nós é convidado a comportar-se de forma livre e responsável em qualquer circunstância da vida.

Terminada a guerra, Frankl volta para casa na esperança de encontrar a sua mulher e a sua mãe. Contudo, o cativeiro, para ele, ainda não tinha terminado e percebe que a sua mulher e a sua mãe não sobreviveram ao Holocausto. Mais tarde, reescreve o seu manuscrito, narrando tudo o que viveu, mas acima de tudo, o que testemunhou e evidenciou da forma mais terrível, *que a vida tem um significado potencial em quaisquer condições, mesmo nas mais infelizes*. Em 1946, lança o livro: *O Homem em busca de Sentido*<sup>5</sup> onde percebemos que os prisioneiros que desistiram de viver eram os que tinham perdido toda a esperança num futuro. Morriam não tanto por falta de comida ou medicamentos, mas por falta de esperança, *falta de alguma coisa por que viver*, ao contrário de alguns sobreviventes, que procuraram manter sempre viva a esperança por algo<sup>6</sup>. Através da sua obra, Frankl consolidou uma teoria que já tinha raízes antes da sua experiência em cativeiro, mas como o próprio afirmava: «foi ali naquele terror que pude provar que a vida tem significado e que no sofrimento e até mesmo no fracasso, existe ainda um

sentido na vida». Uma teoria que pretende desafiar o Homem a encontrar a resposta aos seus *porquês*.

Como podemos encontrar sentido nas nossas vidas hoje? Frankl propõe três formas: através de ações concretas, criando algo que contribua para tornar o mundo melhor; através do amor dado e tudo o que a vida nos dá, enriquecendo-nos interiormente; através da nossa atitude perante o sofrimento, na certeza de que ninguém nos pode tirar a nossa liberdade e a bússola interior que nos norteia e nos permite tomar posição/direção diante de todas as circunstâncias da vida, mesmo as mais adversas. Só assim, diz Frankl, podemos encarnar a maior das potencialidades do Homem, isto é, poder transformar uma tragédia pessoal numa vitória. ●

1 Médico Neurologista e Psiquiatra Austríaco (1905 - 1997)

2 A Logoterapia e Análise Existencial enquanto método psicoterapêutico centra-se na busca de sentido na existência humana, assente numa procura pessoal, única e irredutível enquanto pessoas.

3 Sigmund Freud e Alfred Adler.

4 Como Martin Heidegger, Karl Jaspers, Martin Buber, Max Scheler, entre outros.

5 Considerado um dos 10 livros mais influentes nos EUA.

6 No caso de Viktor Frankl, era frequente invocar pensamentos sobre a mulher e sobre a perspetiva de voltar a vê-la e, a certa altura, durante o cativeiro alimentava o sonho de que, ao acabar a guerra, viesse a fazer conferências académicas no âmbito da Psicologia sobre o aquilo que tinha vivido em Auschwitz.