

**Raquel Gonçalves**

*IPVC-ESE*

raquelg@ese.ipvc.pt

**Diogo Lamela**

*IPVC-ESE*

dlamela@ese.ipvc.pt

**Alice Bastos**

*IPVC-ESE; UNIFAI*

abastos@ese.ipvc.pt

### RESUMO

A presente revisão, efectuada a 10 anos durante o mês de Abril nas principais bases de dados no domínio, foca-se em dois temas centrais no âmbito da sabedoria: (1) a relação entre sabedoria e idade e (2) os componentes da sabedoria. Assumindo que o desenvolvimento humano está associado ao crescimento pessoal, abertura e capacidade de aprender com a experiência, considera-se que o que contribui efectivamente para o desenvolvimento da sabedoria é a capacidade individual de utilizar a experiência pessoal de forma reflexiva para orientar o futuro em termos individuais e colectivos. Considerando a multidimensionalidade da sabedoria, que não se restringe aos domínios da cognição, alargando-se também aos temas da motivação e do afecto, é possível concluir que o desenvolvimento da sabedoria constitui um enorme desafio do ponto de vista desenvolvimental. Neste contexto, traçam-se as implicações para a investigação e intervenção em Gerontologia Social.

**Palavras-chave:** Sabedoria. Crescimento pessoal. Gerontologia Social

### ABSTRACT

The present review, conducted 10 years ago during the month of April in the main databases in the field, focuses on two main themes in wisdom studies: (1) the association between wisdom and age and (2) the wisdom dimensions. Assuming that age is associated with personal growth, openness and ability to learn from experience, research has demonstrated that development of wisdom is associated with the individual's ability to use personal experience in a reflexive way. As a multidimensional construct, wisdom is not constrained to the cognition domains and it is also associated with motivation and affection. Some authors argued that wisdom development is a major developmental challenge. Implications for research and intervention in social gerontology are also discussed.

**Keywords:** Wisdom. Personal growth. Social Gerontology

#### Correspondência/Contato

*Raquel Gonçalves  
Escola Superior de Educação  
Instituto Politécnico de Viana do Castelo*

Avenida Capitão Gaspar de Castro,  
Apartado 513  
4901-908 Viana do Castelo

Telefone +351 258806200  
raquelg@ese.ipvc.pt  
www.esse.ipvc.pt

## 1. INTRODUÇÃO

O presente texto baseia-se no pressuposto de que não existe uma relação linear entre idade e sabedoria. Assume-se que o desenvolvimento humano está relacionado com o crescimento pessoal<sup>1</sup>, a abertura e a capacidade de aprender com a experiência<sup>2</sup>. No entanto, esta não cria sabedoria, uma vez que o que efectivamente contribui para o seu desenvolvimento é a capacidade individual de a utilizar de forma reflexiva e dirigida para os problemas complexos de vida.

A sabedoria, enquanto fenómeno que envolve características cognitivas, reflexivas e afectivas<sup>3</sup>, pode ser vista como uma manifestação dos mecanismos de optimização selectiva com compensação (SOC) descritos por Baltes e Baltes<sup>4</sup>, na medida em que potencia o aperfeiçoamento dos indivíduos pelo atingir de um saber com qualidades de mestria.

Na perspectiva da Psicologia Desenvolvidamental do Ciclo de vida, o desenvolvimento é coextensivo à duração da vida, sendo a adultez e velhice caracterizadas por mudanças específicas, cuja importância e intensidade são semelhantes àsquelas que pautam os períodos de vida que as precedem<sup>5</sup>. Esta abordagem considera que o ciclo de vida integra dados de diferentes domínios de funcionamento, tempos e níveis de análise e que as trajetórias desenvolvimentais podem beneficiar significativamente da optimização que a plasticidade comportamental traz ao desenvolvimento individual<sup>4,6</sup>. Esta abordagem veio reclamar atenção para o facto de o desenvolvimento não ser algo exclusivo dos mais jovens, podendo estender-se a todo o ciclo de vida e, nesta linha, a sabedoria poderia efectivamente ser encarada como o expoente máximo do desenvolvimento.

Sendo algo extremamente raro mas altamente desejável, tem sido frequentemente associada à idade, nomeadamente no contexto das concepções implícitas. De alguma forma, associa-se a experiência de vida e a longevidade ao desenvolvimento deste atributo<sup>7</sup>. No entanto, e apesar do termo “envelhecimento” nos ser familiar, a sua conceptualização não é simples. Sendo um fenómeno complexo e multideterminado, assume-se que começamos a envelhecer na altura da concepção e continuamos a fazê-lo diariamente. É um processo contínuo que envolve crescimento e declínio, todavia, a forma como envelhecemos depende de muitos factores, tais como a nossa constituição genética, as influências ambientais ou estilo de vida<sup>6</sup>. Neste sentido, a presente revisão promove uma reflexão acerca da relação entre sabedoria e idade, chamando a atenção para a multidimensionalidade, complexidade e raridade deste constructo.

## 2. SABEDORIA E IDADE

Considera-se que a sabedoria não se restringe ao domínio da excelência cognitiva, alargando-se aos temas da motivação e do afecto, é dado ênfase ao contexto em que o indivíduo se desenvolve como fonte de estimulação, motivação e socialização, sendo necessário um desenvolvimento coordenado da cognição, personalidade e emoção<sup>8</sup>.

Ainda que grande parte das investigações nesta área tenham sido realizadas com idosos, não parece haver uma relação linear entre sabedoria e idade<sup>9</sup>. De facto, alguns autores<sup>9,10</sup> contrariam a perspectiva social de que “ser velho é ser sábio”, reconhecendo, no entanto, que seja necessário tempo, experiência e prática, considerando aliás que a sabedoria é uma característica rara e invulgar. A este propósito, Sokol<sup>11</sup>, numa análise de documentos inéditos de Erikson, verificou que este abandonou a convicção de que a integridade e sabedoria são características da última fase da vida. Erikson considerava que a sabedoria pode e deve ser situada mais cedo, encarando-a portanto como um comportamento que está ajustado às exigências de cada fase da vida do adulto. Por exemplo, o adulto meia-idade pode demonstrar sabedoria ao gerar, amar e cuidar das crianças ou ao criar produtos e ideias.

Pese embora o desenvolvimento seja um processo vitalício, a relação entre idade e sabedoria, precisa ser clarificada. A este respeito, é importante notar as conclusões a que chegou Sternberg<sup>12</sup> num trabalho de revisão da literatura. O autor verificou que a relação entre sabedoria e idade é relativamente polémica, tendo sido encontrados diversos resultados, desde evidências que demonstram que a sabedoria aumenta com a idade, resultados que apontam para um declínio à medida que se envelhece e ainda outros que parecem indicar uma manutenção da sabedoria ao longo da vida.

Para Jordan<sup>9</sup>, os resultados encontrados na relação entre idade e sabedoria não deixam de se enquadrar em três modelos distintos. O primeiro, designado de modelo positivo, considera uma relação directa entre idade e sabedoria. Ser velho significa, à luz deste modelo, ser mais sábio. No entanto não existem evidências empíricas que comprovem a sua validade. O segundo, o modelo do declínio, é mais pessimista e considera que, com a idade, se pode perder sabedoria. Todavia, também este modelo não tem suporte empírico. O terceiro modelo, o modelo cristalizado, é essencialmente representado pelo Paradigma de Berlim. Assumindo que a inteligência cristalizada se mantém estável até à idade adulta avançada e, estando a sabedoria associada à mestria nas pragmáticas fundamentais da vida, é expectável a existência de uma correlação positiva. Porém, as investigações não confirmaram ainda totalmente a hipótese colocada.

A título de análise, é possível verificar que o grupo de Berlim não encontrou uma associação entre os resultados de sabedoria e idade numa amostra transversal de 533 indivíduos com idades compreendidas entre os 20 e os 89 anos<sup>13</sup>. O mesmo aconteceu com uma amostra de psicólogos clínicos jovens (25-37 anos) e psicólogos clínicos mais velhos (65-82 anos) – grupo profissional este que, de acordo com o grupo de Berlim, deveria ter um maior potencial na aquisição de sabedoria<sup>14</sup>. Pelo contrário, a idade foi positivamente associada à sabedoria no caso particular de adolescentes e jovens adultos entre os 14 e 25 anos<sup>15</sup>. De facto, e exceptuando os adolescentes, o grupo de Berlim refere que os participantes de qualquer grupo profissional obtêm resultados de sabedoria mais elevados quando o problema de revisão ou planeamento de vida está associado à sua faixa etária<sup>14,16</sup>. Na sequência destes resultados, é sugerido que tal se deve a efeitos de coorte<sup>14</sup>.

Numa análise da influência da idade no desempenho em dilemas de planeamento da vida, recorrendo a uma amostra de 60 mulheres, divididas em três grupos etários (25-35 anos; 40-50 anos; 60-81 anos), verificou-se que apenas 5% das respostas apresentavam características sábias, sendo que se encontravam distribuídas pelos diferentes grupos etários<sup>17</sup>.

Com o mesmo propósito, foi realizada em 1992 uma investigação no sentido de verificar de que forma as respostas de sabedoria variam em função da idade. Os resultados mostraram não existirem diferenças significativas entre os grupos etários<sup>14</sup>.

Vários outros estudos apontaram no mesmo sentido, levando a que se assuma, no âmbito do Paradigma de Berlim, a não existência de uma associação entre a idade e a sabedoria. Tal como refere Jordan<sup>9</sup>, “a idade avançada não traz sabedoria, nem a tira” (p.162), ela resulta, antes, de um extenso e intensivo processo de aprendizagem e prática.

O facto de a sabedoria não aumentar com a idade, não significa que os idosos não possam ser sábios. Em condições ideais, a nível cognitivo e de saúde, os adultos de idade mais avançada podem, efectivamente, ter alguma vantagem, devido à sua experiência<sup>9</sup>. Considera-se que não ficamos mais sábios com a idade, ainda que a fase da vida onde se reconhece um maior número de pessoas sábias seja de facto a velhice<sup>9</sup>. Isto porque a idade não é o único critério para que se aceda à sabedoria – é apenas uma condição importante e não suficiente. Sabemos que a vivência de experiências diversificadas ao longo da vida é outro dos factores que contribui para a sabedoria, estando a mesma associada à prática de mentor e tutor e à motivação para transmitir algo às novas gerações.

### 3. COMPONENTES DA SABEDORIA

Tendo em linha de conta que as teorias da sabedoria se diferenciam pelo peso que os autores atribuem à cognição e ao afecto, é relevante referir que em algumas teorias a sabedoria é associada a competências predominantemente cognitivas e noutras depende sobretudo de uma intensa integração da cognição e do afecto. É possível dizer-se que na perspectiva cognitiva, a sabedoria apela a juízos sobre problemas particularmente complexos e deficientemente estruturados, sobre si próprio ou os outros. Já do ponto de vista afectivo, a sabedoria apela a elevados níveis de descentração e sensibilidade emocional que possibilitem a compreensão empática das intenções dos outros e a tolerância em relação à ambiguidade, isto é, apela a elevados níveis de desenvolvimento do Eu. A maturidade entende-se como integridade moral, orientação autónoma e controlada da vida<sup>6</sup>. Do ponto de vista motivacional, a sabedoria pressupõe, sobretudo, o sentimento de generatividade, ou seja, a preocupação em relação à formação e orientação dos outros e, em particular, das novas gerações.

O conceito de sabedoria é amplo e complexo na medida em que pressupõe que as pessoas se encontrem em elevados níveis de desenvolvimento das dimensões cognitiva, afectiva e motivacional<sup>6</sup>.

A multidimensionalidade da sabedoria é ainda visível nas características que diversos autores atribuem a pessoas sábias, tais como: elevado conhecimento sobre assuntos e problemas do quotidiano, aptidões reflexivas, capacidade para compreender e gerir a incerteza, capacidade de dar conselhos adequados, abertura a novas experiências e participação social activa sob a forma, por exemplo, de voluntariado. As pessoas ditas sábias são socialmente inteligentes, boas ouvintes e boas observadoras, aprendem com os seus próprios erros e com os dos outros e possuem elevadas competências interpessoais. Supõe-se que as pessoas sábias possuam muitas características positivas, tais como uma personalidade madura e integrada, capacidades de julgamento superiores no que diz respeito às questões difíceis de vida, bem como a capacidade de lidar com as vicissitudes da mesma<sup>7</sup>.

Além disso, se a sabedoria representa “*expertise* na condução e significado da vida”<sup>10</sup>, é provável que o seu desenvolvimento implique algum tempo. Da mesma forma, se a sabedoria é a ‘arte de viver’ ou como conduzir uma vida boa (*good life*), para si e para os outros,<sup>10,18</sup> pode esperar-se que o seu desenvolvimento seja acompanhado pela aquisição de características positivas de personalidade como maturidade, integridade, generatividade e pelo enfraquecimento ou transcendência de características negativas, tais como neuroticismo ou egocentrismo. Nesta linha de pensamento, seria

possível assumir que as pessoas sábias sabem como lidar com conflitos intra e interpessoais, bem como com as contrariedades da vida<sup>18</sup>, sendo também capazes de encontrar significado, propósito e satisfação com a mesma, mesmo que as circunstâncias objectivas não sejam as ideais<sup>7</sup>.

O desenvolvimento da sabedoria exige, portanto, a transcendência da subjectividade pessoal, o que pode ser conseguido através de uma análise pessoal, autoconhecimento e reflexão sobre o próprio comportamento e sobre as interações com os outros<sup>3,19,20</sup>. Porém, a transcendência da subjectividade pessoal não é uma tarefa fácil, requer determinação e perseverança<sup>20</sup>. No entanto, quando atingida permite que o indivíduo seja capaz de olhar para os acontecimentos de uma forma objectiva e tendo em conta todas as perspectivas, sem se deixar dominar por emoções negativas<sup>7</sup>.

Tendo em consideração as características acima descritas, não surpreende que sejam raras as pessoas que manifestam sabedoria. Esta é um objectivo ‘ideal’ do desenvolvimento, uma das ‘forças de carácter’ do comportamento humano. A sabedoria seria o nível mais elevado de compreensão da vida, dos outros e de si próprio, integrando, de forma exemplar, o conhecimento e o carácter, a cognição e a virtude.

De facto, são poucas as pessoas capazes de percorrer este caminho em direcção à sabedoria o que pode explicar por que razão a sabedoria não aumenta automaticamente com a idade e continua a ser relativamente rara, mesmo entre a população mais velha<sup>10</sup>. Ainda assim, e em comparação com os mais jovens, é esperado que tenham experienciado mais crises e obstáculos ao longo das suas vidas, tenham tido mais tempo para praticar a reflexão, análise pessoal, autoconsciência e, no fundo, para trabalhar a transcendência da sua subjectividade. Tal como é referido por Kekes<sup>20</sup>, “one can be old and foolish, but a wise man is likely to be old, simply because such growth takes time”. Dito de outro modo, podemos considerar que a associação entre sabedoria e idade é potencialmente positiva, particularmente entre os indivíduos motivados na procura da sabedoria<sup>7</sup>.

A sabedoria é frequentemente assumida como intemporal e independente dos avanços científicos ou das flutuações históricas e políticas, uma vez que aborda dilemas básicos da condição humana<sup>19</sup>. Oferece respostas para questões universais no quadro da condução e significado da vida e da condição humana em geral (e.g. Qual é o significado e propósito da vida?; Como devo lidar com o sofrimento e injustiças?) e, neste sentido é relevante para todas as coortes e grupos de idade, independentemente do seu lugar específico na história<sup>7</sup>.

Nesta linha, considera-se que envelhecer não é condição suficiente para a aquisição de sabedoria<sup>10,13,7</sup>, implicando antes motivação e um desejo firme de prosseguir o caminho para a sua obtenção.

## 4. DISCUSSÃO

Com base na análise de literatura relevante no domínio da sabedoria, verifica-se não ser possível estabelecer uma associação clara e directa com a idade. Antes pelo contrário, as evidências tendem a apontar para a necessidade de outras condições, particularmente de natureza cognitiva, afectiva e motivacional.

A sabedoria é considerada uma marca de maturidade psicológica e o expoente máximo do desenvolvimento humano, evoluindo de uma forma dinâmica e dialética à medida que as experiências de vida e as suas avaliações tomam rumos cada vez mais satisfatórios. Consequentemente, se a sabedoria pessoal descreve uma personalidade madura, considera-se que o auge do crescimento da personalidade<sup>21</sup> tem o crescimento pessoal como indicador subjectivo dos esforços individuais de crescimento com fim de atingir uma personalidade madura<sup>1</sup>.

Mais especificamente, o crescimento da personalidade ou maturidade implica mudanças no sistema de personalidade (ao nível da cognição, emoção e motivação) que visam a transcendência de determinadas circunstâncias (dentro de si mesmo, dos outros e da sociedade) para a realização do bem comum, para si e para os outros<sup>8</sup>, sendo que a sua análise pode ser levada a cabo através de critérios subjectivos e objectivos. O aspecto subjectivo do crescimento da personalidade está indexado às experiências individuais e ao grau de esforço em direcção ao crescimento pessoal, pela transcendência de determinadas circunstâncias e esforços no sentido de um bem maior<sup>22</sup>. A dimensão de crescimento pessoal da conceptualização de bem-estar psicológico de Ryff<sup>1</sup> descreve, tipicamente, o aspecto subjectivo da maturidade psicológica. De um ponto de vista mais “objectivo”, o crescimento da personalidade pode ser medido pela forma como o indivíduo demonstra sabedoria pessoal<sup>22</sup>.

## 5. CONCLUSÃO

Assume-se portanto que a sabedoria está associada à maturidade da personalidade e que esta está, por sua vez, relacionada com o conceito de crescimento pessoal<sup>1</sup>. São assumidas como facetas de um self maturo a auto-estima, auto-complexidade, integração e orientação para valores – fundamentais para o crescimento da personalidade. Para esclarecer esta questão é importante também tomar como

referência o conceito de maturidade pessoal, que está associado à abertura à experiência e a indicadores de sabedoria pessoal tais como o crescimento pessoal ou o desenvolvimento do ego. Considera-se que ainda que os mais velhos tenham uma maior probabilidade de manifestarem sabedoria uma vez que esta representa *expertise* na condução e significado da vida e, tal domínio implica tempo, isso não significa que experiência de vida e envelhecimento sejam condições suficientes. Isto porque o que efectivamente contribui para o desenvolvimento da sabedoria é a capacidade de utilizar a experiência individual de forma dirigida e reflexiva no sentido de compreender os problemas complexos da vida, orientando assim o futuro de modo mais positivo e produtivo.

## 6. REFERÊNCIAS

1. Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.
2. Sternberg, R. J. (2000). Intelligence and wisdom. In R.J. Sternberg (Ed.), *Handbook of intelligence* (pp. 629-647). New York: Cambridge University Press.
3. Ardelt, M. (2003). Empirical assessment of a three-dimensional scale. *Research on Aging*, 25, 275-324.
4. Baltes, P. B., & Baltes, M. M. (1990). *Successful aging: Perspectives from the behavioral sciences*. New York: Cambridge University Press.
5. Baltes, P. B., Staudinger, U. M., & Lindenberger, U. (1999). Lifespan Psychology: Theory and Application to Intellectual Functioning. *Annual Review of Psychology*, 50, 471-507.
6. Lima, M. P. (2010). *Envelhecimento(s)*. Coimbra: Imprensa da Universidade de Coimbra.
7. Ardelt, M. (2004). Wisdom as expert knowledge system: A critical review of a contemporary operationalization of an ancient concept. *Human Development*, 47(5), 257-285.
8. Staudinger, U. M., & Glück, J. (2011). Intelligence and Wisdom. In R. J. Stenberg & S. B. Kaufman (Eds.), *The Cambridge Handbook of Intelligence* (pp. 827-846). Cambridge University Press.
9. Jordan, J. (2005). Wisdom in middle and late adulthood. In R. J. Sternberg & J. Jordan (Eds.), *Handbook of wisdom: Psychological perspectives* (pp. 160-188). New York: Cambridge University Press.
10. Baltes, P. B. & Staudinger, U. M. (2000). A metaheuristic (pragmatic) to orchestrate mind and virtue toward excellence. *American Psychologist*, 55(1), 122-136.



11. Sokol, J. T. (2009) Identity development throughout the lifetime: an examination of Eriksonian theory. *Graduate Journal of Counseling Psychology*, 1(14), 1-11.
12. Sternberg, R. J. (2005). Foolishness. In R. J. Sternberg & J. Jordan (Eds.), *Handbook of wisdom: Psychological perspectives* (pp. 331–352). New York: Cambridge University Press.
13. Staudinger, U. (1999). Older and wiser? Integrating results on the relationship between age and wisdom-related performance. *International Journal of Behavioral Development*, 23(3), 641-664.
14. Staudinger, U., Smith, J., & Baltes, P. B. (1992). Wisdom-related knowledge in a life review task: Age differences and the role of professional specialization. *Psychology and Aging*, 7(2), 271-281.
15. Pasupathi, M., Staudinger, U. M., & Baltes, P. B. (2001). Seeds of wisdom: adolescents' knowledge and judgment about difficult life problems. *Developmental Psychology*, 37(3), 351-361.
16. Smith, J., & Baltes, P. B. (1990). Wisdom-related knowledge: age/cohort differences in response to life-planning problems. *Developmental Psychology*, 26(3), 494-505.
17. Baltes, P. B. (1993). The aging mind: potencial and limits. *The Gerontologist*, 33, 580-594.
18. Kunzmann, U., & Baltes, P. B. (2003). Wisdom-related knowledge: Affective, motivational, and interpersonal correlates. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29, 1104-1119.
19. Clayton, V. (1982). Wisdom and intelligence: The nature and function of knowledge in the later years. *International Journal of Aging and Development*, 15, 315-323.
20. Kekes, J. (1983). Wisdom. *American Philosophical Quarterly*, 20, 277-286.
21. Erikson, E. & Erikson, J. E. (1982). *The Life Cycle Completed*. New York: Norton.
22. Staudinger U. M. & Bowen, C. E. (2010). Lifespan perspectives on positive personality development in adulthood and old age. In. A. Freund e M. Lamb (Eds.), *Handbook of lifespan psychology* (pp. 254-297). Hoboken, NJ: Wiley.

---

**Raquel Gonçalves**

Mestre em Gerontologia Social  
pelo Instituto Politécnico de Viana  
do Castelo

Assistente convidada do Instituto  
Politécnico de Viana do Castelo,  
Escola Superior de Educação

---

***Diogo Lamela***

Licenciado em Psicologia pela  
Universidade do Minho

Doutorando no Programa Doutoral  
em Psicologia Clínica na  
Universidade do Minho, Braga

Assistente convidado do Instituto  
Politécnico de Viana do Castelo,  
Escola Superior de Educação

---

***Alice Bastos***

Psicóloga, Doutorada em Psicologia  
Professora Coordenadora do Instituto  
Politécnico de Viana do Castelo,  
Escola Superior de Educação

Coordenadora de Mestrado em  
Gerontologia Social no Instituto  
Politécnico de Viana do Castelo.

Membro da UNIFAI