

Introdução

Sócrates afirmava que a filosofia não é mais do que uma preparação para a morte⁴. Longe de ser apenas uma atividade teórica sem relação com a vida prática, o filosofar implica uma vida dedicada também ao conhecimento de si mesmo e à temperança. Todas as escolas filosóficas gregas surgidas no período do helenismo, tais como a cirenaica, a cínica, a estoica e a epicurista, ligam-se a um aspecto ou outro da filosofia do mestre de Platão, tendo cada uma desenvolvido um método terapêutico próprio cujo objetivo era transformar o modo de ver e ser de cada indivíduo⁵. Sua concepção de filosofia buscava, portanto, não apenas investigar o mundo, mas também orientar a prática por uma vida feliz e satisfatória.

Nos últimos séculos, todavia, a filosofia se afastou cada vez mais desse aspecto prático. Os filósofos renunciaram a um lugar importante na sociedade, encastelaram-se em universidades e passaram a escrever quase sempre apenas obras que, além de muito complexas, versam sobre temas que pouco interessam aos não iniciados na área. Comparemos essa situação com a de Aristóteles,

4. PLATÃO. Fédon. In: DIÁLOGOS. São Paulo: Nova Cultural, 1991 (Coleção Os Pensadores).

5. HADOT, P. *Philosophy as a way of life*. Oxford: Blackwell Publishing, 1995.

por exemplo, que foi preceptor de Alexandre o Grande. Ou então Sêneca, o qual não apenas educou pessoalmente o imperador romano Nero, mas também escreveu inúmeras cartas nas quais oferecia consolo filosófico individual. Essa função do filósofo na vida prática acabou se perdendo, de modo que, com poucas exceções, os filósofos hoje não mais andam pelas praças públicas questionando os outros, como o fazia Sócrates. Henry Thoreau já havia percebido esse fenômeno e afirmou em sua obra *Walden*, de 1854, que hoje existem professores de Filosofia, mas não filósofos – pois ser um filósofo envolve resolver alguns dos problemas da vida não apenas de maneira teórica, mas também prática. Um dos objetivos desta obra é justamente contribuir para o resgate e a visibilidade desse tipo de filosofia, voltada àqueles que buscam viver de maneira mais serena e equilibrada.

Epicuro caracterizava a filosofia como uma prática terapêutica do nosso interior. O filósofo grego traçava uma analogia e afirmava que assim como a medicina de nada serviria se não curasse o corpo, tampouco a filosofia teria alguma utilidade se não curasse a alma. A filosofia tem, portanto, pelo menos um objetivo a cumprir: curar a alma, sendo mais do que apenas a busca desinteressada pela verdade. Essa concepção atravessou séculos. Até o fim da Antiguidade Romana, a filosofia ainda era vista como consoladora e capaz de auxiliar o indivíduo atribulado, perseguido, angustiado, injustiçado e, em alguns casos, até mesmo preso e condenado à morte. É o que vemos, por exemplo, na obra *Consolação da filosofia*, de Boécio. Publicado no ano 524 d.C., esse livro apresenta

a filosofia personificada como mulher, a qual conforta seu autor, preso e condenado à morte.

O tema da vida beata se manteve vivo também na Idade Média. Uma das obras mais conhecidas desse período é *A imitação de Cristo*, de Tomás de Kempis. Ao tratar de questões como o controle dos desejos, a disciplina e o amor à solidão, esse devocional se direciona não apenas aos cristãos, mas à alma de todo ser humano. Na Renascença e na Modernidade também houve filósofos que buscaram na sabedoria antiga inspiração para refletir sobre as grandes questões da vida, como Michel de Montaigne e, mais tarde, Espinosa, cuja obra *Ética* redescobre o valor das emoções e não lhes diminui perante a razão. Encontramos em Nietzsche influências dos estoicos, e Arthur Schopenhauer, com sua obra *Aforismos para a sabedoria de vida*, recupera para a Modernidade lições atemporais dos antigos. À medida, no entanto, que a ciência se consolidou como modelo dominante de conhecimento, especialmente a partir do século XVIII, a filosofia passou gradualmente a priorizar teorizações abstratas, distanciando-se cada vez mais de sua antiga vocação como prática e forma de vida.

Nossos tempos tornam cada vez mais urgente esse aspecto da filosofia, tão valorizado pelos antigos. Vivemos hoje na chamada “sociedade do terapismo”, na qual questões meramente existenciais são tratadas como casos patológicos e em que psiquiatras são questionados em seus consultórios sobre o sentido da vida. Nem todo sofrimento é doença, de modo que em muitos casos o auxílio de um filósofo é mais adequado do que o de um médico. Se o

indivíduo precisa apenas conversar com alguém para compreender melhor as circunstâncias de sua própria vida e nelas discernir propósito e sentido, o filósofo pode ser a melhor escolha⁶. Há doenças que, de fato, provocam dores físicas, mas há dores da alma que não derivam de nenhuma enfermidade – são apenas expressões de nossa condição humana. Perdas, frustrações, angústias, medos, indecisões: tudo isso faz parte do que significa ser humano.

Nosso principal objetivo nesta obra é apresentar reflexões que lhe ajudem a enfrentar alguns desafios comuns da odisséia humana. Queremos levar você a um exame profundo não apenas de sua própria alma, no sentido grego da palavra *psyché*, mas também de seu lugar no mundo e de suas relações com os outros. De maneira alguma temos a pretensão de oferecer respostas definitivas, e isso por duas razões: primeiro porque isso não seria mais filosofia, a qual consiste em abertura e investigação incessante; e em segundo lugar, pelo fato de que cada indivíduo é único, de modo que apenas *voce* pode encontrar as respostas que procura. Nesse sentido, este livro cumpre apenas a função de provocar suas próprias reflexões filosóficas e sugerir perspectivas que você talvez ainda não tenha considerado.

Filosofia como prática

O que é filosofia? Seria ótimo se bastasse consultar um verbete de dicionário para obter uma resposta, mas a questão apresenta diversas *nuances*. Ao longo de

6. MARINOFF, L. *Therapy for the sane*. Cardiff: Waterside Publishing, 2020.

sua história no Ocidente, a filosofia foi compreendida de várias maneiras por diferentes filósofos, mas devemos considerar essa multiplicidade não como excludente ou contraditória, mas como complementar. Algumas das definições mais relevantes para os propósitos desta obra são aquelas propostas por Sócrates, Epicuro, Marco Aurélio, Michel de Montaigne e Nietzsche.

Vamos começar com uma definição socrático-platônica. O conceito de filosofia sofre variações ao longo da obra de Platão, mas nos interessa aqui apenas uma concepção que se aproxima do tipo de filosofia desenvolvido nesta obra. No diálogo *Fédon*, Sócrates conversa com alguns discípulos momentos antes de sua morte, e em certo instante ele define a filosofia desta maneira:

Quando uma pessoa se dedica à filosofia no sentido correto do termo, os demais ignoram que sua única ocupação consiste em preparar-se para morrer e em estar morto! Se isso é verdadeiro, bem estranho seria que, assim pensando, durante toda sua vida, que não tendo presente ao espírito senão aquela preocupação, quando a morte vem, venha a irritar-se com a presença daquilo que até então tivera presente no pensamento e de que fizera sua ocupação!

Sócrates já havia sido julgado e condenado. Enquanto esperava o momento de beber a cicuta⁷, conversou com alguns discípulos sobre temas como a morte e a imortalidade da alma. Nessa passagem ele nos mostra

7. Cicuta é o nome do veneno com o qual Sócrates foi condenado a dar fim à sua própria vida.

que o filósofo é alguém que tem a morte diante de seus olhos todos os dias, não se surpreendendo ou se desesperando quando finalmente chega o encontro com o seu fim último. Perceba que a filosofia é apresentada aqui não como uma atividade meramente intelectual, mas como uma forma de se posicionar diante de importantes questões de nossa existência. No capítulo “Sobre a morte” voltaremos a essa definição.

Afirmamos anteriormente que Sócrates é a matriz de diversas escolas filosóficas do período helenístico. Uma delas foi o epicurismo, fundada pelo filósofo grego Epicuro no ano 306 a.C., em Atenas. Epicuro interessava-se sobretudo pelo tema da vida beata (feliz), e seu conceito de filosofia é inseparável da intenção de poupar o ser humano de todo sofrimento possível. Ele assim descreve uma das principais características da filosofia:

Assim como realmente a medicina em nada beneficia, se não liberta dos males do corpo, assim também sucede com a filosofia, se não liberta das paixões da alma.

Para Epicuro, a filosofia é mais do que apenas a busca pela verdade ou a investigação da natureza: ela também exerce um efeito benéfico sobre a alma, tal como os remédios o fazem para o corpo, livrando-nos de paixões que comprometem nosso equilíbrio e perturbam a nossa paz. Ele afirma ainda, em sua *Carta a Meneceu*, que a filosofia é para todos e que nunca é cedo ou tarde demais para iniciar seus estudos. Epicuro assim se expressa:

Que nenhum jovem adie o estudo da filosofia, e que nenhum velho se canse dela; pois nunca é demasiado cedo nem demasiado tarde para cuidar do bem-estar da alma. O homem que diz que o tempo para este estudo ainda não chegou ou já passou é como o homem que diz que é demasiado cedo ou demasiado tarde para a felicidade. Logo, tanto o jovem como o velho devem estudar filosofia, o primeiro para que à medida que envelhece possa mesmo assim manter a felicidade da juventude nas suas memórias agradáveis do passado, o último para que apesar de ser velho possa ao mesmo tempo ser jovem em virtude da sua intrepidez perante o futuro⁸.

Essa observação tem especial relevância prática. Muitas pessoas me escrevem perguntando se sua idade é adequada para o estudo da filosofia – alguns de meus alunos têm 15 anos de idade, enquanto outros já são aposentados e se encontram por volta dos 80. Os mais jovens pensam ainda não estar prontos para uma disciplina tão complexa, enquanto os mais experientes pensam já ser tarde demais para novas empreitadas na vida. Aprendemos com Epicuro, todavia, que a filosofia está aberta para todos e não conhece restrições de idade. Se nunca é cedo ou tarde para buscar a felicidade e cuidar da alma, também não há idade para se dedicar à filosofia.

Outra escola filosófica derivada da influência de Sócrates foi o estoicismo. Um de seus principais expoentes no período romano foi o Imperador Marco Aurélio, o qual escreveu um diário que, séculos após a sua mor-

8. Tradução de Desidério Murcho, adaptada por mim.

te, foi publicado sob o nome *Meditações*. Marco Aurélio afirma que ser um filósofo significa vencer o prazer e a dor, não deixar nada ao acaso, não depender do agir dos outros e esperar a morte com paz no coração – não vendo nela nada além da dissolução da matéria originária de que todos os seres são feitos. Também nessa concepção de filosofia fica evidente o predomínio de seu aspecto prático, de modo que filosofar seria muito mais que exegese de textos: seria, sobretudo, uma forma de vida.

Essa perspectiva comum a Sócrates e Marco Aurélio ecoaria séculos mais tarde no pensamento de Michel de Montaigne (1533-1592). Para o filósofo francês, a filosofia é a arte de aprender a morrer – uma arte que traz a finitude humana de maneira radical ao centro do filosofar. Ele inicia assim o seu ensaio *Filosofar é aprender a morrer*:

Diz Cícero que filosofar não é outra coisa senão preparar-se para a morte. É assim porque, de certo modo, o estudo e a contemplação retiram nossa alma de nós e a ocupam separada do corpo, o que constitui certo aprendizado da morte e tem semelhança com ela; ou, então, é porque toda a sabedoria e a razão do mundo se concentram, afinal, nesse ponto de nos ensinar a não ter medo de morrer.

Montaigne afirma que há duas possíveis razões pelas quais a filosofia é um aprender a morrer: a primeira é a separação entre corpo e mente operada pela atividade reflexiva – no sentido de que, ao pensarmos filosoficamente, nossa *psyché* se esquece do corpo –, a segunda é o fato de que toda a sabedoria do mundo se resume, em

última instância, a superar nosso medo da morte. Todo o nosso conhecimento, ciência, trabalho e produções artísticas se resumem, no fim das contas, a tentativas de contornar nossa inescapável mortalidade⁹.

Também Friedrich Nietzsche nos apresenta a filosofia como inseparável da prática. Para o pensador alemão, o filosofar deve partir da própria vida, sendo mais do que apenas um saber especulativo. Nietzsche afirma ter tanta consideração por um filósofo quanto ele é capaz de dar um exemplo – no sentido de que o indivíduo que representa determinada filosofia tem que dar exemplo dela na prática:

Eu tenho tanta consideração por um filósofo quanto ele é capaz de dar um exemplo. Não há dúvidas de que através do exemplo ele pode arrastar povos inteiros atrás de si; a história indiana, que é praticamente a história da filosofia indiana, o prova. Mas o exemplo deve ser dado através da vida visível, e não apenas através dos livros, logo, à maneira como ensinaram os filósofos da Grécia, através do olhar, da postura, da roupa, da comida e dos costumes, muito mais do que através do falar ou do escrever¹⁰.

Nietzsche menciona algo interessante nessa passagem. Ele diz que o filósofo será identificado não apenas pela maneira como lida com as grandes questões da vida, mas também por aspectos aparentemente triviais – muitas ve-

9. Essa é uma das principais teses da obra *A negação da morte*, de Ernest Becker.

10. NIETZSCHE, F. *Unzeitgemässe Betrachtungen III*. Munique: dtv, 2021b. p. 350. Tradução nossa.

zes desconsiderados como objetos de reflexão. Até mesmo o olhar, a postura, os hábitos alimentares e a forma de se vestir distinguirão um filósofo daqueles que não examinam a própria vida. Isso não significa, de maneira alguma, que a filosofia é um tipo de seita que prescreve até o corte de cabelo de seus adeptos, por exemplo. Isso deve ser compreendido no sentido de que mesmo os atos mais banais de nosso cotidiano devem passar pelo crivo da reflexão, sendo o resultado de decisões conscientes e fundamentadas – e não apenas uma reprodução acrítica do que nos cerca¹¹.

Este breve passeio pela história da filosofia revela que seu aspecto prático e ligado à vida jamais se perdeu. Tal concepção encontra representantes até mesmo no período moderno, de modo que nada há de anacrônico em afirmar que a filosofia é uma forma de viver, de se posicionar no mundo, de agir e reagir às situações que enfrentamos em nosso cotidiano. Ao tomarmos parte nesse resgate da filosofia enquanto forma de vida e terapia para a alma não buscamos restabelecer algo supostamente ultrapassado, mas evidenciar um aspecto ainda vivo – mas negligenciado – da tradição filosófica.

Filosofia como terapia

A história das psicoterapias representa um avanço em relação aos procedimentos psiquiátricos anteriores. Tratar os males da alma por meio de diálogo em vez de

11. Em sua obra *Gaia ciência*, Nietzsche menciona também o filósofo estoico Epicteto, para quem a parte mais importante da filosofia era a aplicação da teoria à prática. Mencionaremos essa passagem mais adiante na obra.

recorrer a choques elétricos, por exemplo, constitui um progresso civilizatório em relação àquela barbárie científica e reificante na qual o indivíduo era reduzido a uma coisa – um objeto a ser estudado em laboratório, um caso de uma teoria geral. Tendemos a pensar que tal descoberta é uma conquista de nossa época, mas ela encontra precursores já na Antiguidade. Na cidade de Corinto, por volta do século V a.C., havia um espaço análogo ao que hoje chamaríamos de clínica ou consultório psicológico – embora seja anacrônico lhe caracterizar estritamente dessa forma. O historiador Plutarco nos conta, em sua obra *Vida de dez oradores*, que Antifonte (480-411 a.C.) inventou um método de curar as angústias e inquietações da alma, da mesma forma que um médico cura as enfermidades do corpo. Ele adquiriu uma pequena casa nas proximidades da Ágora da cidade e escreveu em sua porta que podia “curar através de palavras aqueles que estavam angustiados”. Por meio de perguntas dirigidas aos que o procuravam, ele descobria as causas de suas inquietações e lhes trazia conforto. É curioso notar que, milênios depois, uma jovem chamada Anna O., paciente de Sigmund Freud e Josef Breuer nos primórdios da psicanálise, denominaria exatamente de *talking cure* – ou “cura pela fala” – o método utilizado pelos médicos em seu tratamento. Ela percebia que, ao falar sobre certas experiências traumáticas, isso lhe proporcionava alívio.

Já mencionamos que o aspecto terapêutico da filosofia jamais desapareceu ao longo da história. Na segunda metade do século XX, contudo, houve um avanço ex-

pressivo nesse tipo de abordagem. Em 1981, o filósofo alemão Gerd B. Achenbach fundou a chamada *práxis filosófica* (*Philosophische Praxis*), que ele caracterizou dialeticamente como algo novo, mas com raízes milenares. O substantivo *Praxis*, em alemão, tem múltiplos significados: refere-se não apenas a uma prática, como em português, mas também a um consultório – tanto que, na Alemanha, ao nos referirmos a uma consulta com um clínico geral, dizemos que estamos indo a uma *Hausarztpraxis*. Nas décadas seguintes, diversas sociedades de práxis filosófica surgiram em vários países, dando origem a um movimento mais amplo conhecido hoje como *aconselhamento filosófico*.

Essa prática é uma alternativa às psicoterapias. Como afirma Marinoff, não se trata de tentar substituir a psiquiatria ou a psicologia, mas de restituir à filosofia o seu lugar de direito em parceria com outras formas de cuidado da alma¹². Achenbach afirma que a práxis filosófica é uma instituição para indivíduos que enfrentam dificuldades, se inquietam com preocupações, sentem que suas vidas estão estagnadas ou, pelo menos, aquém das possibilidades que percebem em si mesmos. São pessoas que buscam a práxis filosófica porque querem não apenas compreender, mas também serem compreendidas. O que move tais indivíduos não é a pergunta kantiana “O que eu devo fazer?”, mas o questionamento de Montaigne: “O que eu estou fazendo, na verdade?”

12. MARINOFF, L. *Therapy for the sane*. Cardiff: Waterside Publishing, 2020.

As reflexões desta obra devem ser compreendidas nesse contexto. Trata-se de uma espécie de *biblioterapia*, na qual o leitor assume a responsabilidade por seu próprio autoexame ao entrar em contato com os textos, avaliando criticamente as ideias aqui apresentadas. O objetivo não é conduzir a determinada concepção filosófica preconcebida, mas auxiliar cada um a encontrar seu próprio caminho. Achenbach observa que, quando alguém está doente, não procura um médico para ouvir palestras sobre medicina. De maneira semelhante, se o leitor chegou a esta obra porque acredita que a filosofia pode ajudar a lidar com determinados problemas, seu objetivo não é saborear palavras engenhosas ou ouvir teorias abstratas, mas tratar questões práticas.

O mais importante, por isso, são as próprias reflexões do leitor. O pensamento filosófico não se move sobre trilhos preestabelecidos, mas busca sempre pelo caminho correto em cada caso particular. Ao contrário do que acontece em certas psicoterapias, o indivíduo não é compreendido no aconselhamento filosófico como um caso ilustrativo de uma teoria geral ou como instância de uma regra, mas como a pessoa única que é. Reflita conosco em cada etapa e não se preocupe em seguir método algum – evite apenas cair em contradições e abandonar o firme terreno da experiência. Como afirma Achenbach, a filosofia não se serve de rotinas de pensamentos, mas as sabota a fim de esclarecê-las.