

## A ATUALIDADE DA FILOSOFIA COMO MANEIRA DE VIVER

*Jasson da Silva Martins\**

**RESUMO:** A concepção de filosofia como maneira de viver, apresentada e atualizada a partir da obra do helenista Pierre Hadot (1922-2010), é o tema do presente artigo. O resultado deve tornar visível o quanto essa concepção é atual e equiparada à própria noção de filosofia, realizada a partir da prática dos exercícios práticos de filosofia, caracterizados por Hadot como sendo espirituais.

**PALAVRAS-CHAVE:** Filosofia. Maneira de viver. Exercício espiritual. Helenismo.

## THE CONTEMPORANEITY OF PHILOSOPHY AS A WAY OF LIFE

**ABSTRACT:** The conception of philosophy as a way of life, presented and updated based on the work of the Hellenist Pierre Hadot (1922-2010), is the subject of this article. The result should make visible how this conception is current and equated to the very notion of philosophy, carried out from the practice of practical exercises in philosophy, characterized by Hadot as being spiritual.

**KEYWORDS:** Philosophy. Way of life. Spiritual exercise. Hellenism.

---

\* Professor da Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia (UESB). Mestre em filosofia pela Universidade do Vale do Rio dos Sinos (UNISINOS). Doutorando em filosofia pela Universidade Federal da Bahia (UFBA).  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4851-5225> / E-mail: [jassonfilos@gmail.com](mailto:jassonfilos@gmail.com).

## 1. Introdução

Hoje a filosofia soa a quase todos os ouvidos como uma atividade teórica e especulativa. Essa constatação vem de duas fontes principais: do vulgo que não faz a mínima ideia do que seja a filosofia, mas, por isso mesmo, possui uma “ideia” de filosofia; do interior das nossas universidades, uma vez que o filósofo se confunde com o seu ofício de especialista em determinada área da filosofia, coincidindo com a opinião do vulgo. O resultado é a ideia segundo a qual a filosofia é uma discussão sem fim e não serve para nada. Essa situação concreta pode ser o ponto de partida para uma reflexão sobre a natureza da própria filosofia.

O mérito da obra do helenista francês Pierre Hadot é ter revelado através de um estudo acurado da tradição filosófica antiga, em diálogo com outras tradições do saber, que a filosofia é uma articulação deste discurso e uma prática e que este empreendimento não está restrito à atividade filosófica realizada pelo filósofo de profissão, mas está disponível a todo ser racional que almeja, em um determinado momento, não apenas viver, mas também justificar, racionalmente, a sua maneira de viver. Outras reflexões sobre a vida são comumente realizadas, mas o modo filosófico circunscreve um discurso bem específico que esperamos caracterizá-lo, no que segue, como elementar e necessário para todo aquele que faça uso de um discurso racional e uma linguagem coerente e consequente sobre o modo de vida racional.

Para corresponder a temática proposta para este número da revista *Caderno Aprender*, eu pretendo apresentar a concepção de filosofia como maneira de viver e como exercício espiritual, na esteira de Pierre Hadot. Espero deixar claro que há, nesta abordagem, uma íntima articulação entre teoria e prática, entre filosofar e viver racionalmente. Ao longo da referida caracterização da filosofia, como segundo objetivo, pretendo refletir sobre a validade de uma abordagem filosófica como essa. Ela é apenas mais uma forma de ensinar/aprender filosofia? Essa atividade é apenas teórica ou tem potencial de impactar a nossa compreensão da vida? Rever a tradição, nesta perspectiva é, por si só, uma tarefa filosófica?

## 2. A filosofia visa formar e não informar

Início a presente exposição com duas observações de Pierre Hadot. Uma interrogativa, que visa questionar a abordagem atual da filosofia e uma constatação: nossa dificuldade de ler textos filosóficos. Notamos, com efeito, hoje que, de maneira mais generalizada, a filosofia não é mais uma filosofia vivida que concilie discurso filosófico e maneira de viver. Às escolas antigas nós nos vinculamos não como discípulos diretos, mas mediados pelos textos que dispomos. Nosso desafio, segundo Hadot, é aprender a ler:

... nós passamos nossa vida a “ler”, mas não sabemos mais ler, isto é, libertamo-nos de nossas preocupações, voltar a nós mesmos, deixar de lado nossas buscas por sutilezas e

originalidade, meditar calmamente, ruminar, deixar que os textos falem a nós. É um exercício espiritual, um dos mais difíceis (HADOT, 2014b, p. 66).

Esta ideia segundo a qual o discurso filosófico puramente teórico é suficiente a ele mesmo é severamente criticado, através da mobilização de argumentos de toda a tradição filosófica da antiguidade, tradição originária da filosofia, no interior da qual a filosofia possui, a exemplo da espiritualidade e da mística, o traço da experiência vivida. Por isso seu estranhamento ante a especulação da filosofia como área do saber, hoje:

Se a filosofia antiga vinculava tão estreitamente discurso filosófico e forma de vida, como se deveria hoje, no ensino habitual de história da filosofia, apresentar a filosofia antes de tudo como um discurso, quer se trate de um discurso teórico e sistemático ou de um discurso crítico, sem relação direta com a maneira de viver do filósofo? (HADOT, 2008, p. 355).

A potência dessa afirmação é tanto mais impressionante quando evidenciamos o contraste entre esta concepção antiga da filosofia, desnaturada, mas dominante, embora não exclusiva, que procura um fim em si na produção das obras e das teorias tanto complexas quanto originais. A obra de Hadot, cuja atualidade é inegável, não inventa nada, mas apresenta “velhas verdades” com uma clareza penetrante. Não se trata de um novo sistema teórico. O que ele fez foi descobrir e evidenciar um pressuposto central, implícito, mas onipresente na filosofia antiga: a filosofia bem compreendida é, de início e antes de tudo, um modo de ser ou uma atitude existencial. Esta compreensão implica, igualmente, um certo discurso filosófico. Revelar os liames entre vida e discurso filosófico na prática filosófica na antiguidade, este é o mérito de Hadot.

Esta descoberta parece difícil de contestar visto que, em inúmeros dos argumentos que Hadot apresenta, estão centrados na interpretação de textos antigos. Que ademais, esse modelo de prática filosófica é uma exigência rumo a qual toda filosofia deve tender: se a filosofia é definida como uma vida refletida, quer dizer, como uma vida que concilie discurso e modo de ser filosófico, é preciso, então, reservar o título de filósofo àquele que, a exemplo de Sócrates, realiza ou tende rumo a esta relação. O que propomos, no presente artigo é apresentar a ideia de filosofia como maneira de vida tal como desenvolveu Hadot, sem pretensão de explicar todas as consequências dessa concepção.

Para melhor apresentar a concepção da filosofia como modo de vida, convém, de início, retrair com a gênese desta ideia. Confrontado a um problema literário de compreensão e de interpretação das dificuldades que apresentam os textos antigos, a exemplo das aparentes inconsistências entre os diálogos de Platão, Hadot considera o contexto prático dos textos, quer dizer, o gênero literário, a função interlocutora e os leitores visados pelo autor. Os gêneros literários dos textos antigos remetem à oralidade e desempenham um papel determinante no sentido filosófico de uma obra – pensemos nos diálogos de Platão, nas recolhidas de Aristóteles que se assemelham a notas de cursos, aos tratados de Plotino que são de fato lições dadas por ele, nas consolações, nas correspondências, nos *Pensamentos* de Marco Aurélio

que constitui um diálogo interior. Mesmo os tratados sistemáticos, raros neste período, o objetivo era alguma regra de vida, segundo o autor: “Acho que seu objetivo era menos o de realizar um exercício teórico de axiomatização e mais o de permitir que o discípulo adquirisse, graças à demonstração rigorosa, uma certeza inabalável nos dogmas da escola, que devem regular sua vida” (HADOT, 2016, p. 78-79).

De modo geral, o texto escrito, na antiguidade soa como uma réplica a uma circunstância ou a uma ocasião particular e se mostra o mais frequentemente ligado a um contexto de ensino entre um mestre e seus discípulos. O aspecto oral ou a forma dialogada dos escritos pressupõem igualmente uma estrutura de pergunta-resposta e um interlocutor ou um leitor. Esta é a estrutura explicitamente encontrada nos textos de Platão, chamados “diálogos socráticos”. Essa estrutura textual está implicitamente presente nas lições ensinadas e passadas para o escrito e, mesmo na forma mais tardia do comentário, encontramos essa estrutura: para compreender um texto é preciso saber algo do seu contexto imediato (quem escreve? para que escreve? para quem escreve?).

O caráter oral dos textos antigos incide também no objetivo do texto. A função do texto na filosofia antiga não é expor ou construir um sistema teórico rigoroso e autorreferente por si mesmo: antes o texto filosófico antigo visa transformar o interlocutor e o leitor: “... as obras filosóficas da antiguidade não eram compostas para expor um sistema, mas para provocar um efeito de formação: o filósofo queria fazer com que o espírito de seus leitores e ouvintes trabalhasse, para que eles se pusessem em certa disposição de espírito” (HADOT, 2016, p. 83). Este pressuposto leva Hadot a conceber a filosofia como prática do diálogo a exemplo do que ocorre em uma relação viva entre pessoas. O diálogo, mesmo no caso de Platão, que concebe as ideais como algo separado do corpo, visa formar e não informar, como descreve Victor Goldschmidt, comentando o diálogo *Político* de Platão,

Se o diálogo, por sua composição, se distingue do manual, difere dele antes de tudo por seu objetivo. O manual do tipo corrente propõe-se a transmitir uma suma de conhecimentos, a instruir o leitor, o diálogo se fixa em um tema de estudos, não “por interesse pelo problema dado, mas para torná-lo mais dialético em relação a todos os assuntos possíveis”, ou ainda para torná-lo “mais hábil”. *O diálogo quer formar de preferência a informar* (GOLDSCHMIDT, 2010, p. 2-3, grifos do autor).

Aquele que empreende compreender as obras filosóficas da antiguidade fazendo abstração de seu contexto prático e procurando antes uma sistematização teórica rigorosa por ela mesma chegará à conclusão que as obras dos filósofos antigos são incoerentes. Essa preocupação psicagógica, a ideia de formação da alma antes que a de informação, resume muito bem o contexto prático dos textos antigos e serve também como chave de interpretação para lê-los hoje. Para explicar as inconsistências entre diferentes textos de um mesmo autor, seus numerosos desvios, suas digressões, suas sutilezas e seus apelos é necessário compreender o texto em seu contexto e na perspectiva do efeito de formação visado por cada autor.

A grande novidade da abordagem realizada por Hadot é o fato dele conceber os textos antigos como exercícios espirituais. Significa afirmar que o seu objetivo é causar um efeito na disposição ou na atitude existencial do seu interlocutor ou leitor. Que o seu objetivo é conceber a filosofia como modo de vida, inicialmente, é uma tese de leitura da tradição que parte do texto e se estende a filosofia como maneira de viver. Compreender a função do texto filosófico – mesmo os tratados sistemáticos –, como exercício espiritual é compreendê-lo a partir de seu objeto, o que coincide com o objetivo da própria filosofia antiga (helenística, ao menos). O texto é escrito para provocar um efeito de formação no interlocutor e não para informar. O conjunto das obras de Hadot visa não a fundação de uma “nova” filosofia, mas apresentar uma “velha” compreensão mais justa e consoante com a filosofia e o modo de vida filosófico.

É claro que essa abordagem da filosofia não visa engessar a filosofia, dado que, na antiguidade, houve filósofos que nada escreveram – por exemplo Pitágoras, Sócrates, Pirro, Diógenes – mesmo assim foram considerados mestres (Cf. GOURINAT, 2013, p. 222). Eles não estão excluídos dessa compreensão, uma vez que o centro da análise não é o texto, pura e simplesmente, como será o caso da Hermenêutica bíblica, nos seus primórdios com Schleiermacher. Essa chave de leitura visa compreender a filosofia como exercício espiritual, incluindo a escrita nessa compreensão, como prática recorrente, mas não única, da filosofia antiga. É preciso, como reconhece Merleau-Ponty, partir do texto, mas reconhecer Sócrates como um grande mestre:

Ora, a filosofia livresca deixou de interrogar os homens. O que nela há de insólito e de quase insuportável está escondido na vida decente dos grandes sistemas. Para reencontrarmos a função integral do filósofo precisamos lembrar-nos de que até os filósofos-autores que lemos e que somos, nunca deixaram de reconhecer como mestre um homem que não escrevia, que não ensinava – pelo menos nas cátedras do Estado – que se dirigia àqueles que encontrava na rua e que teve dificuldade com a opinião pública e com os poderosos, precisamos lembrar-nos de Sócrates (MERLEAU-PONTY, 1998, p. 45-46).

Filosofia como maneira de viver é inseparável da busca pela sabedoria. Se a ideia central da filosofia e seu objetivo era formar, mais do que informar, então, a formação não se reduz a uma simples transferência de conhecimentos técnicos pela aprendizagem, como se tratasse de obter uma formação profissional. Para além da informação, a filosofia é uma formação: “... ela é uma maneira de viver, o que não quer dizer somente que ela é uma certa conduta moral [...], mas que é uma maneira de existir no mundo, que deve ser praticada a cada instante, que deve transformar toda a vida” (HADOT, 2014b, p. 262).

Uma vez que o todo deve ser implicado neste processo, toda a vida deve ser transformada. Essa transformação implica que a filosofia como maneira de viver não incide apenas no agir moral do indivíduo, ou seja, a filosofia antiga não pode ser reduzida à preocupação ética. A ética, como área específica da filosofia, considera o bem e o mal de uma determinada situação; a maneira de viver, se

reveste de todo um interesse existencial, que pode ser expresso no cuidado com o corpo, a exemplo dos preceitos pitagóricos.

### 3. Filosofia como exercício filosófico

A ideia de que a filosofia antiga é formação e não informação é reforçada através da crítica que Platão faz no *Banquete* a respeito de uma concepção de saber que quer reduzi-la a puro conteúdo teórico. O exercício filosófico cujo fim é a sabedoria, não deixa de ser um exercício de crítica de determinado tipo de saber. Ao pedido de Agatão para que Sócrates reclinasse ao seu lado, para que ele pudesse fruir da reflexão deste, Sócrates responde:

Seria bom Agatão, se com a sabedoria acontecesse isso mesmo: pela simples ação de contato, passar de quem tem muito para quem está vazio, tal como se dá com a água, que escorre por fio de lã, do copo cheio para o que tem menos. Se com a sabedoria acontecesse a mesma coisa, para mim será de suma importância ficar junto de ti, pois espero saturar-me à custa de tua abundante e excelente sabedoria (PLATÃO, 2011, 75 d-e).

A esta concepção do saber como líquido, Sócrates opõe uma concepção propriamente filosófica. Para Platão o saber não pode simplesmente ser transferido, mas é o resultado de uma procura incessante que exige que cada um volte o olhar de sua alma das imagens sensíveis, aqui de baixo, rumo às formas inteligíveis. Nessa perspectiva, a formação torna-se verdadeiramente uma psicagogia, quer dizer, um exercício que visa produzir uma conversão, uma transformação, um retorno do olhar da alma, para conduzi-la rumo ao belo e ao bem. Estamos aqui no centro da teoria platônica da reminiscência: essa passagem iniciática do *Banquete*, na qual os mistérios de Eros são revelados, toma a forma de uma ascensão física rumo ao belo. Uma filosofia que visa um tal efeito de formação é “... um convite para cada homem transformar a si mesmo. A filosofia é conversão, transformação da maneira de ser e da maneira de viver, busca da sabedoria” (HADOT, 2014b, p. 274). Esta formação permanece, todavia, uma busca de conhecimento, mas o conhecimento entendido no sentido de um ideal de sabedoria inatingível, para a filosofia platônica.

Segundo a definição etimológica da *philo-sophia* que encontramos no *Banquete* de Platão, esta é uma progressão espiritual rumo à sabedoria, o “amor à sabedoria”. A sabedoria é, portanto, assumida como termo, como fim último da filosofia. Se esse objetivo não é plenamente atingível nesta vida, como mostra o referido diálogo, é preciso pressupor que esteja reservado aos seres divinos. Aquele que procura e progride rumo a esta sabedoria é o filósofo. Ele é um intermediário, a exemplo de Eros, entre o divino, totalmente sábio e o homem ignorante: enquanto o primeiro é sábio, não procura mais saber; o segundo, ignorante de sua ignorância, não procura o saber. Apenas o filósofo, visto que ele sabe que não sabe, consciente de seu estado de ignorância, deseja aquilo que carece. É neste sentido que o filósofo é

caracterizado, no *Banquete*, como sendo amoroso pela excelência, representada por Eros e que Sócrates tão bem encarna. Ele é amoroso da sabedoria e essa procura amorosa se exterioriza através de uma transformação total do modo de ser. A filosofia concebida como exercício perene está em consonância com a nossa busca de realização.

A filosofia era um método de progresso espiritual que exigia uma conversão radical, uma transformação radical da maneira de ser. Maneira de viver, a filosofia o era então no seu esforço, no seu exercício, para alcançar a sabedoria, mas também o era em seu objetivo, a própria sabedoria, pois sabedoria não faz somente que possamos conhecer, mas faz “ser” diferentemente (HADOT, 2014b, p. 262-62).

Retomando uma determinada compreensão etimológica do termo filosofia, Hadot caracteriza essa alteração como uma maneira de viver, cujo esforço visa realizar uma mudança coerente, sem deixar de visar a própria sabedoria. A filosofia, concebida e praticada como uma maneira de viver leva a uma transformação de todo o ser. O platonismo oferece um exemplo de filosofia, definida como busca da sabedoria, que é também uma maneira de viver. Se o modo de vida filosófico se traduz, no contexto platônico e neoplatônico, na transformação da alma que corresponde a uma conversão do olhar psíquico, no estoicismo e no epicurismo, ele se traduz antes pela reorientação da atenção. Para o estoicismo, a atenção deve ser voltada para a conformidade com a vontade, como escreve Hadot:

No estoicismo, a atenção está orientada para a pureza de intenção, isto é, a conformidade da vontade do homem com a Razão, isto é, a vontade da Natureza universal. No epicurismo, a atenção está orientada para o prazer, que é, em última instância, o prazer de ser. Mas, para realizar essa atenção, todos os tipos de exercícios são necessários, notadamente a meditação intensa dos dogmas fundamentais, a tomada de consciência sempre renovada da finitude da vida, o exame de consciência, sobretudo uma certa atitude em relação ao tempo (HADOT, 2014b, p. 266).

A ideia segundo a qual a filosofia envolve toda a existência, que ela é um ato contínuo e permanente se equipara a contínua renovação do desejo de viver a cada instante a vida. Para a antiguidade e de modo mais explícito na época helenística, o filósofo procura a sabedoria como forma de obter uma certa paz e liberdade interior e rumo a uma certa consciência cósmica, ou seja, a consciência de existir em um mundo maior que ele mesmo: “A sabedoria era um modo de vida que trazia a tranquilidade da alma (*ataraxia*), a liberdade interior (*autarkeia*), a consciência cósmica. Primeiramente, a filosofia se apresentava como uma terapêutica destinada a curar as angústias” (HADOT, 2014b, p. 263). Essa terapêutica, como afirma André-Jean Voelke, é uma ação terapêutica do *logos*:

Fonte do discurso, o pensamento é ao mesmo tempo aquilo que faz existir o significado, visto que este não é outro que o conteúdo do discurso [...]. Esta operação [a ação terapêutica do logos] consiste em apresentar significados que ocorrem no discurso que a filosofia se endereça ao doente, ou eventualmente no discurso interior este último articula consigo mesmo (VOELKE, 1993, p. 84).

À ação terapêutica do *logos*, objetivo comum a todas as escolas soma-se outros dois aspectos da filosofia. A filosofia é *terapêutica*, pois ela procura a paz da alma ao se libertar das angústias advindas das preocupações da vida cotidiana e dos mistérios existenciais (a exemplo do medo da morte ou de morrer e/ou medo dos deuses); ela é *libertadora*, visto que ela estabelece a autossuficiência e a independência interior do indivíduo, libertação de tudo aquilo que lhe é estranho; ela é, por fim, *abertura* sobre uma perspectiva universal do mundo, uma vida em harmonia com o cosmos e a consciência desta harmonia. É a consciência cósmica que realiza uma certa grandeza de alma ao transformar a perspectiva individual, subjetiva e parcial, em uma perspectiva objetiva, quer dizer, em uma perspectiva universal da natureza, na perspectiva do Todo. É este sentimento de que a filosofia pertence ao cosmos, que pensar e agir, na perspectiva universal, é revelar uma dimensão cósmica do exercício da sabedoria, que deve ser confrontado com a perspectiva do homem comum.

Enquanto o homem comum perdeu o contato com o mundo, não vê o mundo enquanto mundo, mas trata o mundo como um meio de satisfazer seus desejos, o sábio não cessa de ter o Todo constantemente presente ao espírito. Ele pensa e age na perspectiva universal. Ele tem o sentido de pertencer a um Todo que ultrapassa os limites da individualidade (HADOT, 2014b, p. 272).

Esse sentimento, quero crer, é compartilhado pela perspectiva cética, ao menos na forma como Oswaldo Porchat apresentou em seu livro *Vida comum e ceticismo*. Hadot, por sua parte, acentua mais a consciência de uma perspectiva imparcial e universal que, embora ela não seja uma experiência mística (no sentido da experiência unitiva plotiniana), permanece, todavia, fundamentalmente ancorada na espiritualidade, na ascensão rumo a uma maior plenitude de ser, cujo objetivo é o ultrapassamento de si através do trabalho sobre si. A filosofia, enquanto busca perpétua de sabedoria e crítica ao saber especializado, é uma maneira de viver que envolve todo o ser, tanto por seu fim quanto pelos meios utilizados.

O que significa qualificar a filosofia como exercício espiritual? Precisamos esclarecer o sentido dos termos, visto que a ideia de exercício “espiritual” pode levar a um certo desprezo e a uma má compreensão se for tomada em um sentido muito próximo ao religioso ou ainda não dizer nada se for entendido, no outro extremo, no sentido empregado atualmente para significar quase tudo, no contexto de uma “espiritualidade” que se diz pós-moderna. Sem entrar no cerne do debate entre Foucault e Hadot e as diferenças entre suas concepções filosóficas, me contento aqui em reproduzir um argumento contido na obra *O si mesmo, os outros e o mundo*, de autoria da Cassiana Lopes Stephan, na qual a autora apresenta, com propriedade, essa discussão: “As críticas que Hadot formulou à estética da existência parece se vincular à tradição que compreende o culto a si mesmo como um ato egoístico e de conformação ao individualismo moderno” (STEPHAN, 2020, p. 111).

Filosofia como arte de viver ou estética da existência, tema caro ao pensamento filosófico de Foucault, difere da filosofia concebida como exercício espiritual. Compreender essa distinção é



fundamental, uma vez que os exercícios espirituais, embora presente em diferentes religiões, não são exercícios propriamente religiosos e não visam um fim egoísta ou individualista. De fato, no contexto das pesquisas de Hadot, os aspectos centrais dos exercícios espirituais praticados pelos filósofos influenciaram e foram integrados à vida comunitária no cristianismo nascente. O termo “espiritual”, nas obras de Hadot, serve para expressar a amplitude das dimensões que recobre a noção de exercício, reforçando o fato de que este exercício filosófico envolve todo o ser. Para este autor, conceber a filosofia como exercício espiritual é reconhecer que ela não se resume a seu aspecto intelectual, apenas exercício de pensamento, embora eles sejam também isso; espirituais quer dizer que a filosofia não se reduz a exercícios morais ou ético, embora eles sejam isso também; por fim, não são apenas exercícios psíquicos ou mentais, embora essa dimensão não seja esquecida.

O fundamental é compreender que esta transformação do modo de vida que faz passar da perspectiva subjetiva e individual à perspectiva universal e objetiva, uma vez que um exercício que pode ser e deve ser caracterizado como “espiritual”, são exercícios de natureza variada que elevam o espírito e o situa na perspectiva do Todo. Sendo assim, essa noção de “exercício”, está ligada à prática da ascese, cujo termo grego *askesis*, não se refere ao ascetismo cristão – que se quer uma espécie de abstinência –, mas em um sentido mais originário, remontando a filosofia antiga. Dito isso, a expressão “exercício espiritual” é empregada para acentuar a dimensão totalizante da filosofia, quer dizer, a ideia que é todo o ser que é envolvido na prática filosófica, como maneira de viver determinada por um conjunto de práticas:

Pessoalmente, eu definiria o exercício espiritual como uma prática voluntária, pessoal, destinada a operar uma transformação do indivíduo, uma transformação de si. [...]. Na realidade, é a filosofia em sua inteireza que é exercício, tanto o discurso de ensino quanto o discurso interior que orienta nossa ação. Evidentemente, os exercícios se realizam de preferência por meio do discurso interior e no âmbito do discurso – existe inclusive uma fórmula consagrada para isso, um termo grego empregado com muita frequência por Epicteto em seu Manual: *epilégei*, isto é, “acrescentar à situação um discurso interior” (HADOT, 2016, p. 115-16).

Com Hadot – diferentemente do que ocorre com a prática dos exercícios espirituais de Inácio de Loyola –, essa noção é muito geral e inclui em seu repertório toda uma variedade de práticas e exercícios que visa realizar a ideia de formação evocada mais acima. Apesar de não dispormos de nenhum tratado sistemático para codificar e apresentar estes exercícios espirituais, na época antiga, Hadot fez um resumo dos diversos exercícios praticados por diversas escolas e apresenta-os em sua especificidade; somado a esse resumo ele destacou os elementos comuns entre todos eles. Em suma, ele reconhece que todos os exercícios espirituais, tanto os exercícios do corpo quanto aqueles da alma, visam estes dois objetivos: a transformação de si e a relação com o cosmos:

[...] o profundo parentesco que se pode evidenciar entre esses exercícios e reconhecer que eles reconduzem finalmente a dois movimentos de tomada de consciência de si, opostos e complementares: concentração e dilatação do eu. O que unifica essas práticas

é o designo do mesmo ideal: a figura do sábio que, apesar das aparentes diferenças, as diversas escolas representavam com muitos traços comuns (HADOT, 2008, p. 272-73).

Essa afirmação de Hadot permite, no contexto da presente exposição, resumir a filosofia antiga a partir de três exercícios: a *terapêutica das paixões* em vista da tranquilidade (*ataraxia*), *exercício de independência* (*autarkeia*), que corresponde ao esforço de transformação da relação consigo mesmo, bem como o *alargamento do horizonte* da relação do eu com o cosmos. Os exercícios espirituais estão implicados no modo de viver do filósofo ou, dito de outro modo, a filosofia enquanto maneira de viver é ela propriamente um exercício espiritual.

#### 4. Exercícios espirituais como prática filosófica

Após o que dissemos sobre filosofia e discurso filosófico, bem como depois de caracterizar a filosofia como exercício espiritual, neste item eu gostaria de aprofundar a análise dos três exercícios descritos acima, quais seja, I) a relação entre exercícios espirituais e a estrutura teórica das paixões; II) a relação entre exercício espiritual e alargamento do eu em direção ao cosmos; III) o retorno ao exame de consciência e a influência socrática.

I. Os exercícios espirituais apresentados como uma terapêutica das paixões, têm a aquisição e o gozo da liberdade e da paz interior como meta. Trata-se, essencialmente, de transformar a maneira de ver e a maneira de ser, de se colocar de algum modo à distância de seu corpo, para tomar consciência de suas paixões e colocar ordem, através de um controle de si, com vistas a eliminação das preocupações e os temores desmedidos. Toda vez que um indivíduo eleva a sua consciência – ou pensamento, ou razão – e se separa de suas paixões, com o objetivo de melhor ordená-las, ele está realizando uma terapia das paixões. Essa compreensão da filosofia não é nova e não se confunde com as demandas da psicologia. Quem leu, com atenção, as *Discussões Tusculanas*, de Cícero, sabem bem disso. Aliás, como afirma a filósofa Ilsetraut Hadot (esposa de Pierre Hadot), em sua tese magistral – corrigida, ampliada e traduzida ao francês por ela –, não precisamos inventar novas terapias (a exemplo de Sêneca) e sim cuidar da posologia das terapias (exercícios) que estão disponíveis:

... os Antigos já descobriram os meios de cuidar da alma, nossa tarefa é, todavia, nos interrogar sobre a maneira e o momento de sua aplicação. [...]. Não se trata para ele [Sêneca], em sua atividade de diretor espiritual, encontrar novos medicamentos, novos sistemas filosóficos, mas modificar os existentes, ele se satisfaz com aqueles que ele dispõe... a rigor,... sua tarefa consiste, à seus olhos, em escolher, nos medicamentos que já dispõe, aquilo que convém em cada caso e se preocupar com a posologia, logo, com o método (HADOT, 2014a, p. 358).

No estoicismo, esta transformação da maneira de ver e de ser se funde como regra de vida fundamental que deveria sempre está presente no espírito e que exorta o discípulo a distinguir aquilo que

depende dele daquilo que não depende dele, correspondendo essencialmente à pureza de intenção, de atitude face aquilo que acontece. O estoico regula seu querer sobre a vontade do destino ou da natureza, não procurando mudar aquilo que está fora de seu poder.

Para realizar essa transformação da maneira de ver e ser, o discípulo deve praticar uma série de exercícios que Hadot organizou em três grupos: (a) atenção (*prosoche*), as meditações (*meletai*) e as lembranças daquilo que é o bem, a memorização (*mneme*); (b) os exercícios mais intelectuais como a leitura, a audição (*akroasis*), a investigação (*zetesis*) e o exame profundo (*skepsis*) e (c) os exercícios mais ativos como o domínio de si (*enkrateia*), a realização dos deveres e a indiferença em relação as coisas indiferentes. Notemos a abrangência dos exercícios espirituais: são todos, a um só tempo e igualmente intelectuais, psíquicos e físicos.

A partir da análise da atenção, uma vez que é a atitude espiritual fundamental do estoico, é possível observar como cada um destes exercícios ou deste conjunto de exercícios contribuem para produzir a transformação da maneira de ver o mundo e de ser. A atenção permite ter o preceito sempre “à mão” (*procheiron*), presente na mente, interiormente, de modo a aplicar constante e imediatamente, como um reflexo ou instinto, na vida corrente. A atenção permite também se concentrar sobre o breve momento presente, sempre dominado e suportado e sobre o futuro que não está sob o nosso controle. Ter consciência lúcida do tempo, não é difícil de perceber, facilita a tomada de decisão no presente. Os exercícios de meditação e de memorização, à medida eles agem sobre o discurso interior e procuram dominá-lo, permitem a interiorização do preceito. A meditação permite também prever as dificuldades da vida e, assim, permite que o indivíduo se prepare melhor para enfrentá-las. É através do exercício de atenção que chegamos à famosa premeditação dos males futuros, um claro eco do *Fédon* de Platão, que caracterizou a filosofia como um exercício para a morte, ou seja, como exercício antecipado, em vida, para viver a separação espiritual da alma e do corpo.

Quanto aos exercícios intelectuais, a exemplo da leitura, da investigação, da audição, da reflexão ou exame aprofundado de determinado tema, todos eles permitem alimentar a meditação explicitando as diversas facetas teóricas nas quais o preceito está assentado. Os exercícios mais ativos ou práticos visam produzir hábitos de comportamento nas situações concretas, partindo das coisas mais fáceis para progredir rumo aos hábitos mais difíceis. Estes exercícios práticos contribuem para realizar a mudança de perspectiva e de maneira de ser, e igualmente consolidar esta nova atitude, uma vez efetuada a transformação.

Para os estoicos, portanto, os exercícios espirituais e a filosofia são realizados como uma tensão ou uma atenção, uma vigilância da alma; para os epicuristas os exercícios visam se distanciar das preocupações e distender a alma, para provar a simples alegria de viver. Assim como no estoicismo, no epicurismo também há preceitos fundamentais que formam um cânone da vida que é preciso constantemente ter presente no espírito. Estes preceitos ou dogmas teóricos tratam essencialmente de eliminar as preocupações a fim de buscar e gozar da *ataraxia* da alma. O famoso *tetrapharmakon* de Epicuro

resume, de um certo modo, a física e a ética: a física aplaca os temores existenciais (a morte não é nada para nós, os deuses não são temíveis); a ética epicurista estabelece a facilidade de encontrar o bem e evitar o mal, esboçando uma tipologia dos desejos – naturais e necessários, naturais, mas não necessários, nem naturais nem necessários –, ao identificar o bem ou prazer ao simples fato de satisfazer suas necessidades naturais e necessárias. Por fim, a ratificação epicurista de que os desejos naturais e necessários são fáceis de satisfazer, graças à generosidade da natureza e, por outro lado, o mal, definido como privação das necessidades vitais, é fácil de ser suportado (Cf. EPICURO, 2021).

Os exercícios espirituais como a meditação, a concentração, a leitura, a investigação têm, portanto, uma função semelhante nas escolas helenísticas, mas o fim que eles visam é atitude fundamental, a maneira de ver o mundo e de ser no mundo: a vigilância constante do estoico se opõe a distensão, a serenidade, a alegria de viver do epicurista. Há um exercício espiritual de concentração sobre o momento presente nos epicuristas também, mas este se articula como prazer de existir que é preciso a cada instante renovar, dado o caráter incerto do futuro. Prazer de existir que soa até paradoxal na famosa descrição de Lucrécio:

Suave é, em magno mar, as águas por ventos batidas,  
quando, da terra, podes ver magno esforço dos outros;  
não por que sejam prazer agradável os pesares dos outros,  
mas porque ver-se carente dos males é algo suave.  
Suave também é assistir os magnos certames da guerra  
pelos campos dispostos sem tua parte em perigo.  
Nada, porém, é mais doce do que habitar os seguros,  
templos serenos dos ensinamentos dos mais sapientes (LUCRÉCIO, 2021, II, 1-8, p. 93).

Em síntese, o estoico se exercita para conservar a sua liberdade moral estando a cada instante atento, a si mesmo e às demandas do Todo; para os epicuristas os exercícios visam o prazer, quer seja este o prazer de contemplar a natureza ou ainda o prazer que acompanha o simples fato de existir. Em todo caso, é uma terapia que é visada por estes exercícios, uma terapia que procura a paz e a liberdade interior. O mérito de Hadot é ter demonstrado que estes exercícios, uma vez que se desdobram em atitudes, do corpo e da alma/mente, são espirituais e filosóficos a um só tempo: visam a integração do eu consigo mesmo e com o cosmos, de um modo racional.

II. O valor terapêutico dos exercícios espirituais se deve ao fato de que esse movimento de concentração da alma sobre ela mesma, implica na separação da alma de tudo aquilo que lhe é estranho. Por isso, esse movimento de concentração é, ao mesmo tempo, um movimento de dilatação do eu. Ao se concentrar nela mesma, a alma se distancia do sensível, das paixões corporais e, ao fazer isso, se ergue da perspectiva individual e subjetiva rumo a mais alta perspectiva, uma perspectiva universal. A caracterização da filosofia como exercício da morte no *Fédon* de Platão é particularmente evocadora a respeito dessa dupla dinâmica dos exercícios. Este exercício da morte é de fato o exercício espiritual

fundamental do filósofo, na medida em que este se esforça para separar (espiritualmente) sua alma de seu corpo e assim libertar sua alma, prisioneira do corpo. Há, neste exercício, um desapego, uma purificação da alma a respeito do sensível, através de uma concentração da alma sobre ela mesma. Somente através deste exercício de desapego é que a alma vai converter o seu olhar, ver as coisas a partir de uma perspectiva universal, como descreve Marco Aurélio, em suas *Meditações*:

Não mais somente soprar com os outros o circundante ar, mas doravante também com a inteligência que a tudo circunda. Pois a força intelectual está derramada por toda parte e penetrou naquele que pode sorvê-la não menos que o vaporoso a quem o pode respirar. [...]. Para ti é possível suprimir muitas das coisas supérfluas que incomodam, todas as que subsistem inteiramente na tua suposição; e conseguirás daí por diante para ti mesmo amplo espaço para abarcar com o pensamento o cosmos inteiro, e para meditar sobre o tempo infinito, e para imaginar a rápida transformação de cada coisa em particular, quão breve certamente o tempo que vai do nascimento à dissolução, imenso porém o anterior ao nascimento, e quão ilimitado igualmente o após a dissolução (MARCO AURÉLIO, 2016, VIII, 54 e IX, 32).

Exercício necessário e imprescindível não porque somos alma, mas porque temos um corpo e uma alma e agimos no mundo. Através desta conversão, que uma certa grandeza de alma é adquirida. A alma assim separada e elevada olha, todavia, o mundo com distanciamento, objetividade, a partir do ponto de vista do Todo, o que contribui igualmente para a terapia das paixões, na medida em que os afazeres humanos aparecerem, todavia, como tendo pouca importância. Este exercício incide também na compreensão do valor do infinito do instante presente, que deve ser vivido como sendo o primeiro e o último instante. Em suma, é um exercício que insiste na ideia de um retorno ao essencial de nossa natureza, purificando-a de tudo aquilo que é supérfluo. A atenção a si é fundamental, como exercício espiritual para uma abertura à perspectiva universal da natureza.

Todo exercício espiritual, portanto, é fundamentalmente um retorno a si mesmo, que liberta o eu da alienação na qual as preocupações, as paixões, os desejos o haviam enredado. O eu assim liberto não é mais nossa individualidade egoísta e passional, é nossa personalidade moral, aberta à universalidade e à objetividade, participando da natureza ou do pensamento universais (HADOT, 2014b, p. 57).

Esta elevação da alma, esta dilatação do eu, rumo a perspectiva universal resulta na aquisição de um sentimento cósmico, que se inscreve na física, estimulado seja pela contemplação da natureza ou pela vida harmoniosa na e com a natureza. Através deste exercício o filósofo pode experimentar, a um só tempo, a sua pequenez e sua grandeza, visto que ele se dá conta de sua finitude, mas também do seu poder de apreender o Todo através de uma intuição universal, objetiva. Todos esses exercícios, nunca é demais insistir, foram propostos antes da mística cristã.

Este sentimento, experimentado através da física, diferentemente do Nirvana budista, visa reforçar o sentimento de pertencimento a um Todo maior que si mesmo e viver em harmonia com a natureza. Através deste exercício espiritual da física toda a maneira de ver do filósofo é transformada

radicalmente. É isso que incita Hadot a afirmar que a física, na antiguidade, é sempre prática em vista de uma finalidade moral, no sentido existencial, quer dizer, em vista da elevação da alma. A física antiga é concebida, também ela, como um exercício espiritual, uma experiência vivida que envolve e que modifica todo o ser.

III. Paralelo ao exame da morte como exercício filosófico que traduz a concentração/dilatação do eu, outro exercício fundamental no platonismo, ao menos nos diálogos “socráticos”, é o exame de consciência. Este exercício é realizado e proposto por outras escolas na antiguidade, na medida em que ele permite traçar o progresso espiritual ao incitar uma relação de si consigo mesmo. Hadot concebe o exame de consciência como sendo o fundamento do exercício espiritual:

O diálogo socrático aparece assim, portanto, como um exercício espiritual praticado em comum que convida ao exercício espiritual interior, isto é, ao exame de consciência, à atenção a si, em síntese, ao famoso “conhece-te a ti mesmo”. Se o sentido original dessa fórmula é difícil de discernir, não é menos verdadeiro que ela convida a uma relação de si para consigo mesmo que constitui o fundamento de todo exercício espiritual. Conhecer-se a si mesmo é ou conhecer-se como não sábio (isto é, não como *sophos*, mas como *philo-sophos*, como a caminho em direção da sabedoria) ou conhecer-se em seu ser essencial (isto é, separa o que não somos do que somos) ou conhecer-se em seu verdadeiro estado moral (isto é, examinar sua consciência) (HADOT, 2014, p. 38).

Nesse sentido, o diálogo socrático, que toma a forma de um *elenchos*, ou seja, ele é o método através do qual Sócrates submete seus interlocutores a um exame de consciência, não é outra coisa senão um exercício espiritual exterior praticado com outro (Cf. VLASTOS, 1995, p. 1-29). Hadot concebe o próprio diálogo como exercício, uma vez que é através dele que Sócrates exorta seu interlocutor a se preocupar consigo mesmo, a questionar a sua maneira de viver atual e a tomar consciência da vida que deve seguir se ele quer velar pelo maior bem que existe, a saber, o bem de sua própria alma. Sem entrar nos pormenores, para Cooper, é esta prática socrática que funda o exercício espiritual. O que o impede de incluir como praticantes deste exercício autores como Pitágoras, Catão de Útica (Cf. COOPER, 2007, p. 301-2).

Segundo Platão, a única missão que Sócrates assume – é o que está expresso na *Apologia* e a qual faz eco em vários diálogos –, é o questionamento dos outros e o diálogo como um exercício interior, na medida em que ele é também um diálogo filosófico. O domínio do discurso interior da alma consigo mesma, é o que permite Hadot concluir que a atividade socrática é um exercício espiritual:

Somente aquele que é capaz de ter um verdadeiro encontro com outrem é capaz de um encontro autêntico consigo mesmo, e o inverso é igualmente verdadeiro. O diálogo só é verdadeiramente diálogo na presença de outrem e de si mesmo. Desse ponto de vista, todo exercício espiritual é dialógico na medida em que é exercício de presença autêntica perante si e perante os outros (HADOT, 2014b, p. 40).

Apesar das nuances encontradas em cada uma das escolas, no geral, todos os exercícios espirituais têm algo em comum que os mobilizam com técnicas análogas e que visam um mesmo fim, a saber, o ultrapassamento de si, a melhoria de si através da filosofia. Significa redizer que a filosofia é uma busca perpétua de realização do eu guiada por um ideal de sabedoria. Os exercícios espirituais procuram produzir esse efeito de formação da alma que é fundamental à filosofia, ao colocar a alma em uma certa disposição em relação à existência. Um autor moderno, a exemplo de Kant, também reconhece essa contribuição socrática, muito embora restrinja o seu alcance “apenas” ao plano moral:

Este mandamento é: conhece-te a ti mesmo (examina-te, sonda-te), não quanto à tua perfeição física (quanto à aptidão ou inaptidão para toda a espécie de fins, por ti escolhidos ou também a ti impostos), mas quanto à perfeição moral em relação com o teu dever – se o teu coração é bom ou mau, se a fonte das tuas ações é pura ou impura e o que é que te pode ser imputado, quer como pertencendo originariamente à substância, como homem, quer como derivado (adquirido ou contraído) e que pode pertencer à tua condição moral (KANT, 2011, § 14, p. 377).

A proposta de Hadot nos permite, como já dissemos, repensar o próprio objeto e a natureza da filosofia. Seguindo suas intuições, podemos afirmar que os exercícios espirituais se identificam com a filosofia e permitem alargar o seu campo de abrangência. A filosofia não deve mais ser concebida como puramente teórica ou especulativa, mas como surgindo também e sobretudo da experiência vivida. Para ele a dimensão experiencial ou existencial da filosofia é abarcada e expressa na noção de exercício espiritual, como “... uma *prática* que apenas completaria a teoria e o discurso abstrato” (HADOT, 2016, 116, grifo do autor). Não é complemento. Os exercícios espirituais se confundem com a própria ideia de filosofia. Neste ponto, tendo em mente o que dissemos antes, é preciso retomar uma questão pendente e candente: faz sentido a distinção entre teoria e prática, no contexto da concepção filosófica como maneira de viver?

## 5. A relação entre discurso filosófico e vida filosófica

A proposta de Hadot, ao conceber a filosofia como exercício espiritual não é apenas aplicar essa categoria à filosofia do passado. Podemos e devemos, na atualidade, refletir e ampliar o alcance dessa categoria a ponto de ela dar conta da filosofia como um todo. Para tanto, inicialmente, é importante não confundir: a filosofia compreendida como maneira de viver e como exercício espiritual implica um trabalho rigoroso, com diz Kant, capaz de superar o “técnico da razão”:

O técnico da razão, ou, como Sócrates o chama, o **filodóxo (Philodox)**, aspira meramente ao saber especulativo e não considera quanto contribui o saber para o fim último da razão humana: ele dá regras para o uso da razão em vista de fins quaisquer. O filósofo prático (**der praktische Philosoph**), mestre da sabedoria pela doutrina e pelo exemplo, é o filósofo propriamente, pois a filosofia é a Ideia de uma perfeita sabedoria que nos mostre os fins últimos da razão humana (**Idee einer vollkommenen**

**Weisheit, die uns die letzten Zwecke der menschlichen Vernunft zeigt** (KANT, 2003, p. 51, grifos do autor/edição).

É preciso, afirma Kant, na sequência, superar essa compreensão escolar da filosofia em vista de uma doutrina da sabedoria:

Na acepção que a palavra tem na escola, a filosofia trata somente da **habilidade** (**Geschicklichkeit**); em relação, porém, ao seu conceito no mundo, ela trata, ao contrário, da **utilidade** (**Nützlichkeit**). Do primeiro ponto de vista, ela é uma **doutrina da habilidade**; do segundo, uma **doutrina da sabedoria** (**Weisheit**), legisladora da razão (**Gesetzgeberin**), e o filósofo, em tal medida, não é um **técnico da razão** (**Vernunftkünstler**), mas um **legislador** (**Gesetzgeber**) (KANT, 2003, p. 51, grifos do autor/edição).

O que quer dizer ser legislador da razão? Não há dúvida que o autor alemão concebe a filosofia como doutrina da liberdade e não pura e simples habilidade. Isso implica dizer que aquele que encontra uma certa sabedoria, após um longo trabalho teórico, nada possui, propriamente falando, pois a ele resta ainda a tarefa imensa de viver em conformidade com esta sabedoria. Esse ideal, a exemplo de Sócrates e das escolas helenísticas, foi assim resumido por Hadot:

Na realidade, são todos os filósofos, mesmo os que orientam seu discurso em função da vida filosófica, que correm o risco de imaginar que, pelo fato de haverem dito uma coisa, e dito-a bem, tudo está resolvido. No entanto, tudo ainda está por fazer. A passagem do discurso à vida é um verdadeiro salto mortal, que dificilmente nos decidimos a ousar (HADOT, 2016, 147).

Implica afirmar que a toda a filosofia, tanto em sua dimensão teórica quanto em sua dimensão prática é uma maneira de viver. Embora desde a antiguidade observamos essa divisão entre teoria e prática filosófica, é necessário compreender a relação que liga essas duas dimensões. A filosofia, no sentido próprio, é a vida filosófica; a filosofia praticada na vida requer uma dimensão teórica. A teoria filosófica é um discurso sobre a filosofia, mas o discurso sobre a filosofia ainda não é filosofia. Hadot articula essa relação ao invocar a tripartição estoica da filosofia em física, ética e lógica. Esta divisão, proposta para responder às exigências do ensino, nada diz sobre a própria filosofia, quer dizer, sobre a vida filosófica, mas apenas sobre o discurso da prática filosófica:

Segundo os estoicos, as partes da filosofia, isto é, a física, a ética e a lógica eram, de fato, não partes da própria filosofia, mas partes do discurso filosófico. Eles queriam dizer com isso que, quando se trata de ensinar filosofia, é preciso propor uma teoria da lógica, uma teoria da física, uma teoria da ética. As exigências do discurso, ao mesmo tempo lógicas e pedagógicas, obrigam a fazer essas distinções. Mas a própria filosofia, isto é, o modo de vida filosófico, não é mais uma teoria dividida em parte, mas um ato único que consiste em *viver* a lógica, a física e a ética. Não se faz mais estão a teoria da lógica, isto é, do falar bem e do pensar bem, mas pensa-se e fala-se bem; não se faz mais a teoria do mundo físico, mas contempla-se o cosmos; não se faz mais a teoria da ação moral, mas age-se de uma maneira reta e justa (HADOT, 2014, 264, grifo do autor).



Fora da compreensão da filosofia como maneira de viver, notamos um abismo, uma distância incomensurável entre a vida filosófica e o discurso filosófico, na medida em que eles se situam sobre níveis totalmente diferentes; no interior da compreensão de filosofia como maneira de viver notamos uma certa reciprocidade, uma indissociabilidade entre teoria e prática, corpo e alma, etc.. Há incomensurabilidade visto que, de um lado, temos uma maneira de viver, uma verdadeira arte que consiste em ser, em tomar a si mesmo como obra realizada por um trabalho de si sobre si em vista de uma melhora de si; e de outro lado, temos o discurso que procura justificar esta maneira de viver que ultrapassa, por vezes, o limite da linguagem, por exemplo, nas experiências místicas do amor platônico ou da união mística plotiniana. A vida filosófica é mais que uma simples aplicação desta ou daquela teoria filosófica em tal ou tal situação particular. Por outro lado, o discurso filosófico faz parte e é indissociável da vida filosófica na medida em que ele realiza uma tripla função:

I. De início o discurso serve para justificar ou motivar a maneira de viver e explicitar ou precisar como ela deveria se desenvolver, notadamente conceitualizando-a.

II. O discurso deve ser apto a provocar uma transformação, pela força da evidência e da sistematicidade rigorosa da totalidade teórica, pela impressão e pela presença constante de certas máximas admiráveis (a exemplo do *tetrapharmakon*), pelo efeito provocador ou incitativo do diálogo socrático, pelo esforço comum da dialética, pelo efeito persuasivo da exposição retórica, etc. –, é inegável o valor psicagógico do discurso.

III. O discurso deve estabelecer a ligação com estas duas funções (I e II acima), uma vez que é através do discurso que a filosofia procura produzir uma modificação no modo de ser, o que implica conceber a prática do discurso filosófico como exercício espiritual, praticado coletivamente (no interior de uma escola) e, por vezes, solitariamente (através da meditação) concebida como discurso interior que envolve toda a atividade humana e supera a aparente oposição entre discurso e prática, bem como o campo apenas da ética, para ganhar a universalidade e equivalência entre discurso filosófica e maneira de viver:

Encontramos, assim, nesta oposição entre a filosofia e o discurso sobre a filosofia, a oposição entre, de uma parte, o discurso teórico sobre a física, sobre a lógica, sobre a ética, e, de outra parte, a física, a lógica e a ética vividas. [...]. A filosofia vivida é, portanto, uma prática, um modo de vida, que envolve [embrasse] toda a atividade humana e não apenas uma ética em sentido estrito do termo (HADOT, 2014c, p. 169).

Na esteira de Hadot, afirmamos que há uma primazia da vida filosófica sobre o discurso filosófico. Reafirmamos também que o discurso se desenvolve em função e a serviço da vida filosófica; reconhecemos que há igualmente uma influência recíproca entre vida e discurso e vice-versa, na medida em que o discurso é convidado a precisar e sustentar o modo de vida filosófico, como descreve Hadot:

Vida filosófica e discurso filosófico são incomensuráveis sobretudo porque de ordem totalmente heterogênea. O que faz o essencial da vida filosófica, a escolha existencial de um modo de vida, a experiência de certos estados, de certas disposições interiores, escapa totalmente à expressão do discurso filosófico. [...]. Incomensuráveis, mas também inseparáveis. Não há discurso que mereça ser denominado filosófico se está separado da vida filosófica; não há vida filosófica se não está estreitamente vinculada ao discurso filosófico. Ai, contudo, reside o perigo inerente à vida filosófica: a ambiguidade do discurso filosófico (HADOT, 2008, p. 251).

Se por um lado a filosofia antiga pode ser concebida como uma maneira de viver, uma vez que ela implica uma mudança total da vida e da maneira de representar o mundo; por outro lado, o filósofo precisa lançar mão do discurso para explicar esta concepção de filosofia e de vida. O discurso filosófico não está apenas a serviço da vida filosófica, mas ele faz parte também desta. Podemos resumir a relação entre vida filosófica e discurso filosófico, sublinhamos dois perigos evocados por Hadot. O primeiro é aquele de se contentar com o puro discurso, de se satisfazer com o discurso filosófico, com as belas sentenças, sem jamais tomar a decisão efetiva de mudar sua vida. O outro perigo é achar que é possível viver à margem da reflexão filosófica: ambos os perigos podem ser ilustrados pelo exemplo do professor especialista que profere um discurso para terceiros e pelo vulgo que não tem o hábito de refletir sobre suas ações. É necessário que o modo de vida filosófico seja justificado através de um discurso filosófico, ou seja, um discurso que seja racional e motivado, não casual e de outrem.

A história da filosofia possui uma longa tradição, desde Platão, de crítica àqueles que desenvolvem belos discursos, mas discursos vazios, na medida em que eles falam da arte de viver como se falassem a terceiros, em vez de tratar do próprio viver. O próprio Platão é um exemplo paradigmático e assim é que ele argumenta para justificar sua viagem à Siracusa: “... parti de casa, não como alguns imaginavam, mas envergonhando-me ao máximo de achar que era apenas capaz de um único discurso vazio, não empreendendo nenhuma ação” (PLATÃO, 2008, 328c). A filosofia antiga consiste, inicialmente e antes de tudo, em viver filosoficamente, mas isso compreende também um trabalho teórico da razão; existe filosofia à medida que a vida filosófica é acompanhada de um discurso filosófico. Discurso antigo e não novo. A tarefa filosófica, como lembra Hadot, é repensar o pensamento, repensar as velhas verdades:

Velhas verdades... pois há verdades das quais as gerações humanas não chegam a esgotar o sentido; não que elas sejam difíceis de compreender, elas são, ao contrário, extremamente simples, frequentemente até chegam a parecer banais; mas, precisamente, para compreender seu sentido, é preciso vivê-las, é preciso, sem cessar, refazer a experiência delas: cada época deve retomar essa tarefa, aprender a ler e a reler essas “velhas verdades” (HADOT, 2014b, p. 66).

As obras de Hadot não deixam dúvida que uma investigação filosófica é um exercício perpétuo de pensamento. Apresentar a sua concepção de filosofia, como reflexão sobre a filosofia é realizar uma parte da tarefa filosófica – aquela voltada à reflexão sobre como a tradição concebeu a filosofia. A outra

parte é corroborar com o esclarecimento do vulto sobre o quanto é sem fundamento o seu preconceito com a filosofia.

## **6. Conclusão**

Filosofia como maneira de viver é uma tarefa, a um só tempo, pessoal e coletiva. Ambas tendem a realizar esse percurso: partindo de uma perspectiva individual, parcial, através da libertação das paixões egoístas, a fim de abrir-se a uma perspectiva universal, imparcial e cósmica. Nesse sentido, a filosofia pode ser entendida como exercício que envolve todo o ser e implica uma relação íntima entre a própria filosofia e o discurso filosófico. Essa tarefa, tão bem expressa na obra de Hadot, constitui uma das características seminais da filosofia e continua sendo proposta na atualidade não apenas como forma de conhecer o passado, mas como parte integrante da busca por um ideal de filosofia integrado com a vida de cada um que reflete sobre o viver, de modo racional e responsável.

Os traços universais da filosofia, como ela foi historicamente concebida, estão presentes na concepção de filosofia como exercício espiritual: a coerência entre o dizer e o viver em consonância com a racionalidade humana tendo em vista o ideal sabedoria. Sempre houve e sempre haverá formas distintas de conceber a filosofia. O traço distintivo da concepção hadoniana é a abrangência que o exercício de pensamento concebido como exercício espiritual atinge: ele é capaz de superar as dicotomias entre teórico e prático, viver e pensar, discurso e vida, etc., sem deixar de ser uma tarefa racional, exigente e, a um só tempo, pessoal e coletiva.

Uma educação para a arte de viver não é diferente de uma educação filosófica. O elemento formativo e psicagógico esteve sempre presente na tradição filosófica, o mérito da pesquisa de Hadot foi ter-nos apresentado de um modo novo: novo não por sua “novidade”, mas pela atualidade que o tema requer em nossa sociedade, atualmente tão especializada e profissional. No fundo, o ideal de filosofia proposto por Hadot e que procuramos apresentar aqui foi aquele presente nas escolas helenísticas e encontrado em muitas obras da tradição ocidental, que compreende a filosofia não apenas como busca da sabedoria como ideal teórico, mas a procura consciente e racional de viver iluminado pelo ideal de sabedoria. É nesse sentido que a filosofia como maneira de viver ganha toda a sua relevância e importância.

**REFERÊNCIAS**

- COOPER, John. Socrate et la philosophie comme manière de vivre. **Études platoniciennes**, 4, 2007, 297-321.
- EPICURO. **Cartas e máximas principais**: como um deus entre os homens. São Paulo: Penguin-Companhia, 2021.
- GOLDSCHMIDT, Victor. **Os diálogos de Platão**: estrutura e método dialético. 2 ed. São Paulo: Loyola, 2010.
- GOURINAT, Jean-Baptiste. A sabedoria e os exercícios filosóficos. In: GOURINAT, Jean-Baptiste; BARNES, Jonathan (ORGS.). **Ler os estoicos**. São Paulo: Loyola, 2013, p. 221-228.
- HADOT, Ilsetraut. **Sêneca**: direction spirituelle et pratique de la philosophie. Paris: Vrin, 2014a.
- HADOT, Pierre. **O que é isso a filosofia antiga?** 2 ed. São Paulo: Loyola, 2008.
- HADOT, Pierre. **Exercício espiritual e filosofia antiga**. São Paulo: É realizações, 2014b.
- HADOT, Pierre. Une philosophie antique: une éthique ou une pratique? In: \_\_\_\_\_. **Discours et mode de vie philosophique**. Paris: Les Belles Lettres, 2014c, p. 155-176.
- HADOT, Pierre. **A filosofia como maneira de viver**. São Paulo: É realizações, 2016.
- LUCRÉCIO. **Sobre a natureza das coisas**. Belo Horizonte: Autêntica, 2021. [Bilíngue].
- KANT, Immanuel. **A metafísica dos costumes**. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian, 2011.
- KANT, Immanuel. **Manual dos cursos de lógica geral**. 2 ed. Campinas: Unicamp; Uberlândia: Edufu, 2003.
- MARCO AURÉLIO. **Meditações ou pensamentos para mim mesmo**. Belo Horizonte: Nova Acrópole, 2016. [Bilíngue].
- MERLEAU-PONTY, Maurice. **Elogio da filosofia**. Lisboa: Guimarães, 1998.
- PLATÃO. **Carta VII**. Rio de Janeiro: PUC-Rio; São Paulo: Loyola, 2008. [Bilíngue].
- PLATÃO. **O banquete**. 3 ed. Belém: Edufpa, 2011. [Bilíngue].
- STEPHAN, Cassiana Lopes. **O si mesmo, os outros e o mundo**: o diálogo entre Michel Foucault e Pierre Hadot. Rio de Janeiro: Via Verita, 2020.
- VLASTOS, Gregory. **Socratic Studies**. Cambridge: Cambridge University Press, 1994.
- VOELKE, André-Jean. **La philosophie comme thérapie de l'âme**: etudes de philosophie hellénistique. Fribourg: Editions Universitaires de Fribourg, 1993.

*Recebido em: 10 de maio de 2022.  
Aprovado em: 25 de maio de 2022.*